

Lettre de Anne, 5/7/2021

Merci pour cette Plaque de juillet.

Je ne vais pas rajouter de choses sur ton édito car je suis totalement d'accord avec toi.

J'ai lu le courrier de Maxime de mars 2021 et je trouve désolant qu'après 6 ans d'exercice on soit si démoralisé . La faute aux protocoles ? A l'individualisme ? A la société ? Aux collègues qui ne viennent pas réfléchir avec nous mais viennent juste travailler pour être payés ? La faute à la misère et aux peu de moyens que nous avons ?

Après 20 ans de travail éducatif, je suis contente de ne pas m'être perdue et d'être encore optimiste. (Mais je n'oublie pas qu'il y a peu de temps, je pensais changer de métier parce que je me sentais mal dans mon service !)

Depuis quelques années, du côté de la psychiatrie, tout le monde a le mot réhabilitation à la bouche. Parce que c'est l'avenir et que tout commence par un changement de regard (celui du soignant vers le patient).

On parle maintenant de rétablissement grâce à la réhabilitation.

C'est quoi le rétablissement ?

Se rétablir, ce n'est pas être asymptomatique, c'est se dégager d'une identité de malade psychiatrique et décider de vivre sa vie avec ce que l'on est.

Ça paraît rien, mais c'est énorme.

C'est restaurer le sens de l'existence et donner de l'espoir. Accepter ses difficultés et les surmonter, se réapproprier son existence et définir ses propres objectifs de vie, et les moyens de les atteindre.

En acceptant ce que je ne peux pas faire, ou ne pas être je découvre mes capacités et développe ce que je sais faire pour améliorer mes capacités et en faire des atouts.

On sait que certaines capacités cognitives sont altérées dans la maladie psychique, et si on teste les capacités, on peut voir avec les résultats, quelles sont les difficultés, quelles sont les qualités et travailler pour les améliorer.

Notre travail, en tant que professionnel, quel qu'il soit, c'est évaluer une personne avec des grilles d'évaluations et des tests (bien définis qui permettent de noter toujours de la même façon), et de changer de regard sur la maladie psychique.

Ça commence par laisser la personne faire ses choix et ne pas choisir à sa place, le laisser gérer sa vie, l'accompagner mais ne pas faire pour lui...

Le soignant ne sait pas mieux que le patient lui-même.

Je vais lire le livre "A la folie". Le résumé me parle beaucoup car c'est mon quotidien depuis 17 ans.

Je pourrais faire de longues lignes sur la considération de notre travail à l'hôpital public, sur le manque de moyen, sur les lits qui disparaissent, sur les protocoles et la hiérarchie qui empêchent toute spontanéité mais je préfère parler de ce que nous pouvons faire avec ce que nous avons. Nous avons la chance d'avoir 4 ânes et je me suis formée à l'asinothérapie et la zoothérapie, nous avons une cafétéria ou les patients vont de plus en plus s'impliquer dans l'organisation d'événements, nous avons une troupe de théâtre au sein de l'hôpital avec qui je travaille beaucoup sur pleins de projets fous et décalés et qui laissent la place aux participants d'être ce qu'ils sont.

Nous faisons de la cuisine et partageons les repas, nous reprenons la lecture, nous avons une association sportive qui propose des sports collectifs, de l'escalade, de la voile, nous parlons de l'actualité, nous allons à la médiathèque, au restaurant et boire des verres en terrasse etc... Toutes ses activités permettent de se remobiliser et se dépasser. Certains des patients de mon service "vivent" à l'hôpital depuis 30 ans ! Et les UHTP (Unité d'Hospitalisation Temps Plein) n'ont pas l'habitude ni le temps et ne sont pas formés pour travailler autour de la réhabilitation.

Le premier pas, c'est arrêter d'infantiliser, et ce n'est pas le plus simple. Dans mon service, certains professionnels sont là depuis presque 2 ans et pensent encore qu'ils sont incapables de prendre un RDV, faire une cafetière de café, laver leur vêtements sans aide, sortir en ville seul et revenir sans se perdre, avoir un agenda et organiser sa semaine, organiser une soirée pizza... Tout cela s'apprend !

Nous sommes tous comme des coachs. Et nous avons tout à gagner à travailler à réhabiliter.

A dévaloriser et à ne pas croire qu'ils ont capables, on ferme des portes et on empêche les patients de vivre leur vie.

Voilà un petit billet sur la réhab et le rétablissement. Mon humeur du jour.
Être optimiste demande une énergie considérable. Mais c'est indispensable !

"Le meilleur moyen de réussir, c'est d'essayer encore une fois". Thomas EDISON
Et je pourrais en mettre beaucoup d'autres des citations !
(AHAHAHAH Anne et ses citations ! J'en imprime et j'en colle partout dans le service et je change régulièrement.)