

« Les habitants qui avec la Covid expérimentent le mal-être psychique poussent désormais notre porte »

Entretien avec Vincent Demassiet,

adhérent et président du groupe d'entraide mutuelle (GEM) Les Ch'tits bonheurs, à Ronchin, commune de la métropole de Lille.

La Santé en action : **Quel est l'objectif du GEM ?**

Vincent Demassiet : Je pourrais définir ainsi notre groupe d'entraide mutuelle (GEM), qui existe depuis 2005 : « une aide pour les pairs par les pairs ». En 2021, nous comptons 110 adhérents ; 58 visiteurs se sont liés avec nous par contrat ; 14 d'entre eux ont adhéré au GEM, et nous avons accueilli 272 personnes en plus des adhérents. C'est un lieu ouvert 365 jours par an, avec quotidiennement une quarantaine de personnes présentes. Un lieu où viennent les personnes en situation de souffrance mentale vivant un isolement social, dont certaines ont un parcours en psychiatrie. Tout ce que nous proposons est porté à 100 % par les adhérents, on ne délègue rien au niveau de la gestion. Une animatrice-coordinatrice – qui a une formation de travailleuse sociale et par ailleurs un parcours de vie difficile et qui connaît la stigmatisation – s'occupe de suivre les relations avec l'extérieur (autres structures, associations, etc.) et des aspects administratifs. Deux animateurs-pairs à mi-temps sont les personnes-ressources à l'écoute de ceux qui souhaitent s'exprimer. Des ateliers théâtre, clown sont organisés pour que chacun puisse formuler ses émotions. Notre philosophie, c'est de ne pas être dans l'entre-soi et de s'ouvrir au maximum au monde, afin de retrouver pleinement notre place

de citoyen. Nous proposons des sorties culturelles et sportives. Nous avons un poste de vice-président au conseil local de la santé mentale (CLSM). Nous participons à des colloques, ou à tout autre événement, ce qui nous permet de parler de la santé mentale, pour déstigmatiser et faire que ce sujet ne soit plus un tabou. Et nous sommes reconnus pour tout cela. Les personnes en souffrance psychique se rendent au GEM pour bénéficier de notre savoir expérientiel, parce que nous allons leur transmettre des outils pratiques pour surmonter leurs difficultés ou vivre avec elles au quotidien.

S. A. : **Comment avez-vous vécu l'irruption de la pandémie de Covid en mars 2020 ?**

V. D. : Il y a eu un moment de panique quand il a fallu fermer ; mais nous avons vite réagi, car l'enfermement et l'isolement à cause de la maladie mentale, nous savons ce que c'est. Nous nous sommes dit que nous pouvions faire face. Au début du premier confinement, nous avons beaucoup fonctionné avec le téléphone, les applications type vidéo et les réseaux sociaux pour maintenir les contacts. Puis, nous nous sommes battus pour avoir des dérogations afin de rouvrir nos portes. Nous avons installé des tables dehors sur le parking devant le local, à bonne distance les unes des autres. Les personnes en situation de handicap disposaient d'un droit de sortie avec plus de temps. Des habitants des alentours, et même de plus loin, ont remarqué cet accueil ; alors, ils sont eux aussi venus parler de leurs difficultés à vivre l'isolement du confinement, et de bien d'autres choses. Et ils ont découvert

L'ESSENTIEL

■ **Les personnes en souffrance psychique se rendent au groupe d'entraide mutuelle (GEM) pour bénéficier de son savoir expérientiel : le GEM est en effet en capacité de leur transmettre des outils pratiques pour surmonter leurs difficultés ou vivre avec elles au quotidien. Vincent Demassiet souligne l'atout majeur du GEM dans le paysage très médical de la psychiatrie française : « ne pas être dans l'entre-soi et [...] s'ouvrir au maximum au monde, afin de retrouver pleinement notre place de citoyen ». Le GEM se veut être un agitateur pour la société : parler de la santé mentale pour la déstigmatiser et faire que ce sujet ne soit plus un tabou. Les gens ont réalisé que la santé mentale concerne tout le monde et qu'elle ne se réduit pas aux maladies les plus connues. Avec l'irruption de la Covid-19, nombre d'entre eux ont aussi fait l'expérience du mal-être psychique. Et aujourd'hui, on pousse la porte du GEM. Ces groupements entendent être acteurs pour transformer la psychiatrie et la prise en charge des malades. Des structures comme les GEM permettent de réaliser des économies substantielles, car leurs actions entraînent une baisse de la consommation de médicaments et des journées d'hospitalisation, martèle Vincent Demassiet.**

le GEM à cette occasion. Nous avons aussi fourni des copies d'attestations de sortie aux personnes âgées qui n'avaient pas de matériel pour les imprimer et qui avaient peur d'aller faire leurs courses. Nous avons joué un rôle de citoyens engagés.

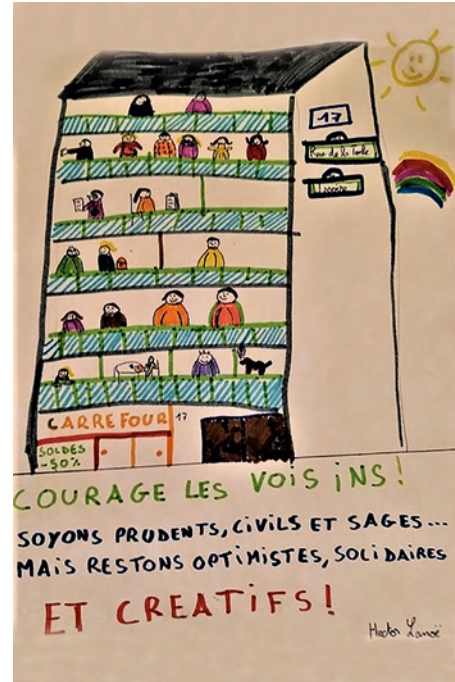
S. A. : **En quoi cette période a-t-elle fait évoluer vos pratiques ?**

V. D. : La crise sanitaire a renforcé notre ADN de pairs. Que le GEM soit identifié comme un lieu de ressources essentiel a été très remotivant et nous a confortés dans l'idée qu'il fallait que nous communiquions encore plus. Au moment du second confinement, nous avons lancé un nouvel atelier sur le savoir expérientiel, animé par des pairs : l'idée était d'en donner une définition plus précise, et ceci afin de pouvoir mieux expliquer aux autres ce que c'est, d'en parler de manière plus fluide et convaincante. Les gens ont réalisé que la santé mentale concerne tout le monde, et qu'elle ne se réduit pas aux maladies les plus connues – bipolarité, schizophrénie, etc. Beaucoup d'entre eux faisaient aussi l'expérience du mal-être psychique. Les habitants qui avec le Covid expérimentent le mal-être psychique poussent désormais notre porte. Et aujourd'hui, on pousse la porte du GEM parce qu'on ne va pas bien à cause d'un deuil ou qu'on s'inquiète pour son enfant harcelé à l'école. Nous pouvons aider les personnes en les écoutant, mais aussi en les orientant vers des associations ou vers le centre médico-psychologique, suivant les problèmes qu'elles rencontrent. Passé le chaos des premiers jours, nous pouvons dire que l'épidémie de Covid nous a été bénéfique : elle nous a ouvert un public plus large ; et ceci a contribué à faire évoluer les regards sur la santé mentale. Cela nous a renforcés dans notre volonté d'être acteurs des changements de la société, pour transformer entre autres la psychiatrie et la prise en charge de la santé mentale. Des structures comme les GEM permettent de réaliser des économies substantielles, car leurs actions entraînent une baisse de la consommation de médicaments et des journées d'hospitalisation.

S. A. : **Quels sont vos projets à venir ?**

V. D. : Le projet le plus abouti aujourd'hui devrait démarrer d'ici la fin de l'année ou au début de 2023,

puisque nous venons de recevoir un financement de l'agence régionale de santé (ARS) des Hauts-de-France. Il s'appelle CoFoR, pour co-formation au rétablissement. Il s'agit de quatre modules, répartis sur douze cours d'une durée de trois heures, pour apprendre à connaître différents outils du rétablissement : le bien-être, les droits, les relations et la connaissance de soi. Et cette formation est dispensée et co-construite par les pairs pour les pairs. C'est aussi le fruit d'un partenariat entre notre GEM, la Maison des usagers de santé mentale de Lille (groupe MGEN) et l'institut régional des travailleurs sociaux (IRTS) Hauts-de-France. Coopérer avec cet organisme de formation des travailleurs sociaux est indispensable si nous voulons en faire un modèle qui puisse être dupliqué ailleurs sur le territoire. Un autre projet nous tient particulièrement à cœur, c'est la création de lieux de répit, sur le modèle des Soteria qui ont été expérimentées dès les années 1970 en Californie. Plusieurs pays en ont repris le concept, au Québec, en Hollande. Et plusieurs pays adhèrent du GEM sont allés en visiter un à Berlin et à Boston (à leurs frais). Ce sont des lieux tenus par des pairs qui représentent une alternative à l'hospitalisation, lorsqu'une personne a besoin de s'éloigner de son milieu de vie pour une raison ou pour une autre. Ce sont aussi des lieux de proximité, pour que celle-ci puisse continuer à voir son médecin traitant, aller dans sa pharmacie, fréquenter son centre social, etc. Nous diffusons beaucoup cette idée dans les colloques ; elle a retenu l'attention de Frank Bellivier, le délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie, lors de son tour de France des agences régionales de santé. Et il devrait prochainement nous recevoir à ce sujet. Nous songeons aussi à développer des foyers de vie d'entraide mutuelle pour les personnes ayant un parcours de handicap psychique et/ou vieillissantes, qui soient une alternative aux établissements d'hébergement pour personnes âgées



Hector, 10 ans

dépendantes (Ehpad), ces endroits où ceux qui souffrent de troubles psychiatriques sont surmédicamentés. Alors que nous avons lutté pour nous libérer des traitements et pouvoir vivre en citoyen, la vieillesse nous fait redevenir des légumes. En conclusion, la philosophie de notre groupe est, en toute circonstance, de créer les conditions d'un mieux-être collectif. En effet, comment faire en sorte que les personnes handicapées sur un plan psychique bénéficient pleinement du système public de santé et des droits fondamentaux qui y sont attachés ? Prendre en compte des personnes en souffrance psychique comme nous, c'est d'abord concevoir, mettre en œuvre et évaluer une action publique pour tous, en anticipant pour permettre notre pleine participation à cette politique. Quel que soit le domaine concerné, il s'agit d'assurer que ces actions ne sont pas discriminantes, qu'elles sont accessibles et associent pleinement les intéressés à la prise de décision. Et c'est en cela que notre GEM se veut un laboratoire innovant. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, journaliste.

Dossier

Promouvoir la santé mentale des populations en temps de Covid-19