

CHAROLAIS-BRIONNAIS SOUFFRANCES ET MALADIES PSYCHOLOGIQUES

« Ça peut arriver à tou

Pour déstigmatiser les malades atteints de souffrances psychiques, la Semaine d'information sur la santé mentale propose des animations et des rencontres. L'occasion de mieux comprendre ces maladies qui peuvent « tomber » sur tout le monde. Rencontre avec un malade qui parle au grand jour de son combat.

À 64 ans, Christian Etaix n'est pas apaisé. Enfin, seulement ponctuellement. Au fil des ans, il a su accepter ses souffrances, sa maladie. Il a su « faire avec elle ». Aujourd'hui, il mène un combat permanent pour ne pas sombrer, pour ne pas retomber dans ses vieux démons. Et pour ne pas céder à ses coups de blues réguliers.

« Ça peut arriver à tout le monde, à tout âge », précise d'abord Christian au moment où nous le rencontrons. Pour lui, c'était il y a 25 ans. À cette époque, rien n'obscurcissait encore son horizon. Il était facteur, son épouse travaillait aussi, ils avaient deux fils et une nouvelle maison à entretenir.

C'est un drame qui a provoqué ses souffrances psychologiques : « En 1991, j'ai perdu ma fille. Je l'ai tenue dans mes bras... » Ses yeux partent dans de douloureux souvenirs. Puis il reprend le fil : « Il a fallu faire le deuil, ça a été un peu compliqué. »

L'alcool d'abord, puis les antidépresseurs

C'est l'alcool qui a servi à l'apaiser en premier lieu : « Jusque-là, je disais toujours non aux propositions des gens quand je leur apportais leur courrier. J'acceptais un petit café, mais rien d'autre. » Mais il a craqué en acceptant petit à petit les quelques verres proposés. Puis Christian s'est retrouvé seul : « Je devenais exécration. Mon humeur a changé. J'ai bu un peu plus à la maison, mais c'était passager... »

La fin de son couple a enclenché une



■ Christian a décidé de témoigner, pour lutter contre le regard des autres et combattre ce qui reste encore un tabou. Photo Hervé BACHELARD

« Je n'avais le goût à rien, j'avais des problèmes financiers. Je me suis alors rapproché d'une association. »

Christian Etaix

dépression profonde et la prise permanente de médicaments antidépresseurs : « J'ai été hospitalisé. Puis je suis revenu chez moi, à Baron. Mais ce

n'était plus comme avant... Il a fallu vendre la maison. Je me suis installé à Beaubery, où j'ai commencé à connaître des problèmes de santé. » Les spé-

it le monde, à tout âge >>

cialistes s'accordent à dire que les souffrances ou les maladies psychiques s'accompagnent bien souvent de souffrances physiques.

Dans sa petite commune, Christian a cédé aux démons de l'alcool, trouvant sur son chemin le café du coin. Matin, midi et soir, comme une ordonnance néfaste : « C'est à cette époque que j'ai bu aussi du whisky. J'avais ma bouteille pour trois jours. » Découvert, il passait son temps dans le fauteuil, à ne rien faire. En congé longue durée, dans l'impossibilité de travailler.

Au comble de la dépression, il a un déclic salvateur

« Un soir, j'ai eu un déclic. Je ne sais pas pourquoi. J'ai décidé d'aller voir mon médecin traitant pour en parler. Il m'a dirigé vers une clinique spécialisée. Avec mon cocktail antidépresseur et alcool, ça n'a pas été facile... » Il a ensuite enchaîné une cure de trois mois avant d'égayer Beaubery. Depuis ce jour, il n'a pas retouché à l'alcool.

Mais sa dépression ne le quittait cependant pas : « Quelqu'un m'a suggéré de quitter mon village pour aller dans une plus grande ville, où il y avait des services et de l'activité. » Après un passage à Saint-Bonnet-de-Joux, c'est finalement à Paray-le-Monial qu'il s'est installé : « J'en avais le goût à rien, j'avais des problèmes financiers. Je me suis alors rapproché d'une association. C'était l'Unafam (NDLR : Union nationale des amis et familles de malades psychiques), puis de la PEP71, avec la section de Paray qui faisait plein d'activités. Venir chez eux a été un vrai réconfort. Chez eux, on est des "personnes accueillies", pas des malades. »

Reboosté, il s'est investi dans les activités, proposant même de créer un jardin, qui sert aujourd'hui à plusieurs personnes en souffrance.

Hervé Bachelard
herve.bachelard2@lejsl.fr

Des mots pour soulager les maux

Si Christian estime avoir passé un cap, il n'en reste pas moins fragile : « J'essaie de faire plein d'activités, parce que dès que je suis seul, ça ne va plus. La solitude, c'est terrible. » Sa souffrance est là, parfois éloignée, souvent cachée. Une souffrance de tous les jours. Ponctuelle du regard désapprobateur des autres. L'alcoolisme, qu'il a laissé derrière lui, et la dépression, sont des maladies. Mal comprises, encore tabou. Mais qui peuvent atteindre n'importe qui : « Je pense que de nos jours, il faut en parler. Il ne faut plus craindre d'évoquer ses problèmes. Les gens doivent comprendre que c'est une maladie. Raconter mon parcours, c'est dur, mais ça me soulage aussi. Je fais ça pour tenter de changer le regard des autres. »

L'organisation de la Semaine d'information sur la santé mentale, en Charolais-Brionnais, permet à Christian de trouver des raisons de positiver et de s'activer.

Mais au fond de lui, il est tout à fait conscient qu'il doit rester vigilant. Face à l'alcool, qui lui fait des clins d'œil, dans notre société où la notion de plaisir est souvent associée à un verre partagé entre amis. Mais aussi face à ses drames personnels, qui ressurgissent parfois. C'est là que Christian doit puiser dans ses forces personnelles et les soutiens qui l'entourent, car il sait pertinemment qu'il n'oubliera jamais l'origine de son mal-être : « Vous savez, j'ai toujours l'image de ma fille... Parler pour aller mieux : des mots pour soulager les maux. »

Hervé Bachelard

Un Conseil local de santé mentale en Charolais-Brionnais

Le Pays Charolais-Brionnais a signé, en février 2014, un Contrat local de santé (CLS) avec l'État et l'Agence régionale de santé. Il vise à renforcer les soins de proximité, à améliorer les parcours de santé, la prise en charge des personnes hébergées dans les structures médico-sociales ou encore promouvoir une offre de santé spécifique au territoire.

Dans ce cadre, a été créé un CLSM, Conseil local de santé mentale.

Josiane Corneloup, vice-présidente du Pays Charolais-Brionnais, notamment en charge de la santé, définit ce conseil comme « une plateforme de concertation et de coordination entre les élus locaux, le secteur psychiatrique, les professionnels de santé, les acteurs du médico-social, les usagers, les aidants et les acteurs concernés comme les bailleurs, l'éducation, la justice et la police ». Une définition assez large, qui permet d'envisager des actions de diverses approches pour évoquer la santé mentale.

Croiser les publics

Selon M^{me} Corneloup, santé physique et santé mentale sont étroitement liées : « Prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être, en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en déve-



■ Josiane Corneloup, vice-présidente du Pays Charolais-Brionnais, est en charge des questions de santé. Ph. Le JSL

loppant les liens sociaux. »

C'est dans ce cadre qu'est organisée la Semaine d'information de la santé mentale, du 13 au 27 mars : « Cela peut permettre à la population de se sensibiliser aux questions de santé mentale. Lors de chaque rendez-vous, des publics différents pourront ainsi se croiser. » C'est l'occasion aussi de « faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité ».

“ La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. ”

Organisation mondiale de la santé