

Face à la maladie psychique d'un proche

Rester reliés les uns aux autres

La maladie psychique est génératrice de grandes souffrances, souvent méconnues⁽¹⁾ : souffrance du malade, souffrance des proches : parents, conjoints, frères et sœurs. Pour soutenir les familles, Relais lumière espérance propose des groupes d'amitié où chacun est accueilli et peut partager ses difficultés et ses joies.

Les personnes malades psychiques présentent des symptômes différents, mais elles ont toutes en commun une grande intensité de souffrance. Agnès Auschtzka, journaliste, psychologue et mère d'un enfant atteint de troubles psychiques, a insisté sur cette souffrance, dans la conférence qu'elle a donnée à Lorient et à Vannes en novembre dernier : « Elle défigure, dévitalise, enlève la joie de vivre que nous avons au fond de nous, le désir d'être heureux et de rendre heureux. Comment lutter contre une souffrance ignorée de tous ? » Pour le malade, elle peut se décliner en déni de sa pathologie, en angoisses incontrôlables, en impossibilité de gérer le stress et les émotions, de se projeter. Les capacités intellectuelles, indemnes, sont très difficiles à utiliser. Les symptômes sont instables, imprévisibles. La prise de médicaments est souvent incontournable, avec des effets indésirables graves qui peuvent entraîner une mortalité précoce.

Souffrance des proches

Ces réalités lourdes de la vie du malade heurtent de plein fouet ses proches, eux aussi en souffrance. À l'inquiétude et la douleur de voir la personne aimée s'enfoncer dans la maladie, s'ajoutent l'angoisse du diagnostic, souvent tardif⁽²⁾, puis l'annonce du handicap, véritable séisme, ignoré de tous. « Les épreuves importantes comme le deuil, un attentat, un accident, provoquent la compassion. Là, il n'y a rien, sauf du jugement, de l'incompréhension, du soupçon », pointe Agnès Auschtzka. « Il n'y a pas d'aide, même au sein de la famille, parce

que ces maladies génèrent la peur, des fantasmes autour de la folie. » Les relations familiales sont mises à mal. Beaucoup de mères se retrouvent seules : le père part, face à l'insupportable. Un des parents doit parfois quitter sa vie professionnelle pour s'occuper de son enfant, sur fond d'incertitude, sans espoir de guérison. Pour les parents plus âgés se pose la question du devenir de leur enfant après leur disparition... Les sentiments de déprime, d'angoisse, de culpabilité, de haine, minent les proches et risquent d'entraîner repli, solitude et marginalisation.

S'appuyer sur une communauté

Comment retrouver goût à la vie, restaurer son désir d'être heureux ? Pour Agnès Auschtzka : « Nous avons besoin de nous savoir reliés les uns aux autres pour exister. " Il n'est pas bon que l'homme soit seul", nous dit l'anthropologie chrétienne ». Les équipes Relais Lumière Espérance présentes dans le diocèse permettent aux personnes touchées par les troubles psychiques d'un proche de créer des liens entre elles. Les rencontres ont lieu, chaque trimestre, autour d'un thème de réflexion éclairé par le conseiller spirituel. Partage en petits groupes où la confidentialité est de mise, repas en commun, prière structurent la réunion. « L'équipe aide à prendre du recul, explique Marie-Pascale Séjournet, responsable du mouvement pour Vannes. Nous pouvons souffler un peu,



exprimer des difficultés que les gens extérieurs ne peuvent pas comprendre. Nous nous appuyons vraiment sur une communauté. » Chaque mois, à la Maison du diocèse, un repas informel et convivial est proposé à tous les proches de malades psychiques, qu'ils fassent partie ou non de Relais lumière espérance. Un pèlerinage à Lourdes a rassemblé, en 2017, tous les groupes du mouvement. « Petit à petit, nous apprenons à goûter le temps présent, à prendre soin de nous, à vivre dans la confiance et l'abandon », confie Marie-Pascale Séjournet qui reconnaît marcher sur un chemin long et difficile, mais où la joie est présente. « Aujourd'hui, je peux admirer les belles qualités de mon fils. Il a une grande sensibilité, une intuition étonnante, beaucoup de tendresse, un talent artistique qui s'exprime par la peinture. J'ai découvert un volet de l'humanité différente, mais tellement riche ! »

S.G

(1) Le handicap psychique n'est reconnu que depuis 2005.

(2) La schizophrénie, par exemple, peut être diagnostiquée jusqu'à sept ans après les premiers symptômes.

•••••
 • www.relaislumiereesperance.fr
 • 06 81 47 23 99 – handicap@diocese-vannes.fr
 • Pour les personnes malades psychiques elles-mêmes :
 • Amitié espérance : www.amitie-esperance.fr
 • handicap@diocese-vannes.fr
 •••••