

## Assemblée régionale du Centre Un grand moment de partage

Une dizaine de personnes étai(en)t présente(s) le 3 juin, comme tous les premiers lundis du mois. Patients psychiques et proches sont les bienvenus à l'Assemblée. Ce jour-là, l'ordre du jour était assez chargé puisqu'après un « petit » tour de table, nous étions censés aborder la question des Droits des patients (qualité des soins dans nos hôpitaux et plus précisément la contention) et des directives anticipées (en quoi nous concernent-elles ?).

Au final, nous avons élargi notre tour de table en évoquant un certain nombre de sujets que nous désirons aborder lors des prochaines Assemblées. Nous avons surtout évoqué des sujets intimes qui nous tenaient à coeur. Plusieurs personnes ont exprimé leur besoin de parler de leur expérience du moment au groupe qui, très uni et solidaire, offre un véritable soutien quand cela s'avère nécessaire. Cela atteste une fois de plus que c'est le partage qui représente l'une des principales valeurs des Assemblées régionales...

Deux thèmes intéressent les membres de l'Assemblée : tout d'abord, le groupe souhaite inviter Mme Thérèse Krummacher au sujet de ceux qui entendent des voix. Elle a fondé deux Associations, les « Sans Voix » et les « Entendeurs de Voix » qui réunissent des personnes présentant des délires auditifs. Il est question d'organiser un groupe de parole pour les personnes concernées par ce sujet. À suivre.

En deuxième lieu, c'est le sujet de la mort qui préoccupe beaucoup notre cercle et sera abordé le premier lundi de novembre avec la participation de Mme Kathy Perret qui accompagne des personnes en fin de vie et a été animatrice du groupe des proches pendant plusieurs années. La rencontre s'intitulera « Quel espace pour la mort dans notre vie ? ».

Notons que certains d'entre nous ont déjà abordé le sujet dans le cadre de l'Espace Pallium (Centre d'information et de soutien aux proches) où Alexandre Jollien, écrivain et philosophe suisse de renom, a animé le 29 mai un « Café des proches » sur le thème « Comment aborder les questions liées à la mort ? ».

Ce centre a également publié un ouvrage intitulé « Le deuil... à traverser » qui est destiné à toute personne qui vit un deuil ainsi qu'aux personnes intéressées par le sujet. La Bibliothèque en a commandé un exemplaire et vous fournira tous les renseignements nécessaires si vous désirez le commander pour vous-même.

Après avoir évoqué ces deux thèmes, nous avons passé à notre tour de table qui a été un grand moment de partage et d'échange. Pour commencer, une personne a partagé avec nous une expérience douloureuse qui l'a profondément marquée. En effet, elle a dû décider de « débrancher » un membre de sa famille qui ne vivait plus que par l'assistance de machines. Ce geste lui a beaucoup coûté et elle s'est sentie très seule devant la situation. Elle n'éprouve pas vraiment de culpabilité car elle est certaine que c'était hélas la meilleure chose à faire. Quel courage et quelle honnêteté !

Une seconde personne nous a confié ses difficultés de se situer entre l'hypercontrôle et le relâchement total. A un autre niveau, cette tension est comparable avec la tension qu'il peut y avoir entre l'anorexie et la boulimie. Le plus compliqué consiste à trouver un équilibre, une moyenne qui se situe entre-deux. Peut-être s'agit-il de trouver et d'appliquer une certaine discipline de vie qui ne soit pas rigide mais à la fois structurante et souple.

Parallèlement, il semble primordial de récupérer une certaine confiance en abandonnant la suprématie d'un moi hypertrophié dominant tout.

Ensuite est survenue la question de la gestion de la colère. L'une d'entre nous a affaire à la justice et elle se sent très révoltée par la façon dont son cas est géré. Hélas, en exprimant sa colère trop directement par des mails incendiaires et incontrôlés, sans même passer par son avocat, elle peut donner l'impression à ses interlocuteurs qu'elle ne maîtrise pas sa situation. Mais comment gérer cette colère ?

Beaucoup d'entre nous se sont accordés à dire que l'une des meilleures solutions consiste à écrire tout ce qui nous passe par la tête sur une feuille de papier et, si nécessaire, de la brûler avant de passer aux choses sérieuses. A bon entendeur, salut !

Un autre participant a exprimé sa reconnaissance par rapport à sa curatelle qui, en le déchargeant de tous les soucis administratifs, lui a permis de rester dix-neuf ans dans son appartement. Il a ainsi échappé au foyer et a pu garder son indépendance. Il espère que, peu à peu, il sera capable de prendre une curatelle plus légère qui lui permettra de gagner encore en autonomie.

Ailleurs, une autre question a surgi : ose-t-on visiter quelqu'un qui ne le souhaite pas et forcer le passage si l'on pense que cette visite sera bénéfique ? Pour la plupart, nous pensons qu'il faut respecter le refus de cette personne et temporiser. Il faut notamment tenir compte que, par rapport à un parent, l'enfant a souvent envie de cacher sa douleur et souhaite donc mettre de la distance, en tout cas pour un temps. Cela n'empêche pas de prendre régulièrement des nouvelles et de maintenir ainsi le contact.

Pour finir, c'est Madeleine qui nous a confié comment elle vit sa retraite. Elle est très contente car c'est une nouvelle étape dans sa vie. Ce qu'elle voudrait changer ? Trouver une discipline pour gérer son emploi du temps de telle façon qu'elle puisse se ménager des

moments favorables à sa vie intérieure. Pas facile de lever le pied quand on a une nature tellement active...

Une chose est sûre, il est nécessaire pour chacun de savoir s'arrêter, reprendre son souffle pour se retrouver soi-même le plus souvent possible.

Avant de clore notre rencontre, nous avons encore abordé deux points. Tout d'abord, nous avons appris que la secrétaire générale adjointe de la Cour Administrative se charge de trouver un Juge de Paix qui viendra compléter nos connaissances sur les curatelles. La séance est prévue pour la rentrée. Merci à Pierre-Bernard pour ses démarches.

*Carole, atelier Rédaction, Lausanne*