

25^e CONGRÈS DU GRAAP

CASINO DE MONTBENON - LAUSANNE

21 - 22 mai 2014

Recherche de **sens** et **spiritualité**

une piste face
à la maladie psychique ?

Actes



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

La Maison Béthel

D^{re} Joëlle Gaillard-Wasser
Médecin spécialiste en psychiatrie et
en psychothérapie au Mont-sur-Lausanne,
médecin responsable de la Maison Béthel
à Blonay



Je souhaite simplement partager avec vous un peu de mon vécu et de mon expérience en tant que médecin responsable de la Maison Béthel, une structure d'accueil temporaire des patients en souffrance psychique.

Je vais commencer en vous faisant une confidence. Il y a six mois, alors que j'étais justement en train de marcher en direction de cette salle du Casino de Montbenon pour une fête d'association, j'ai fait une mauvaise chute... qui m'a stoppée net, au propre comme au figuré. Pendant plusieurs mois, je n'ai plus eu l'usage de mes deux jambes. Des complications se sont produites et j'ai dû être hospitalisée, puis opérée. Ce n'est que depuis peu de temps que j'ai pu recommencer mon travail à 100%.

Pendant ces six mois très particuliers, je suis passée par toute sorte d'états: souffrance physique et morale, sentiment d'impuissance, de vulnérabilité extrême. Il m'a quelque part été donné de vivre un peu ce que mes patients vivent et j'espère être de retour au travail

avec encore un peu plus d'empathie pour eux.

Aujourd'hui, même si je dois faire encore un peu de rééducation, je marche et je trouve que c'est un joli clin d'œil de la vie de pouvoir être de retour ici, dans cette même salle, debout devant vous.

La Maison Béthel dont je suis la médecin responsable a pour mission d'être un lieu d'accueil «intermédiaire» entre l'hôpital et la maison, c'est-à-dire avec une durée de séjour limitée. Il s'agit d'un projet pilote du canton de Vaud, inauguré en 2010 par Pierre-Yves Maillard. Cette structure de type EMS a le projet ambitieux d'accueillir des personnes de 18 à 65 ans en souffrance psychique. Nous comptons une moyenne de six à huit entrées ou sorties par semaine, ce qui est particulier et nécessite beaucoup d'engagement de la part du personnel.

La Maison Béthel a pour spécificité de prendre en compte la dimension spirituelle dans le processus de soin en vue du rétablissement du patient. Elle

appartient à la Fondation Praz-Soleil et, à ce titre, entretient certains liens avec la FREE, la Fédération romande des églises évangéliques. C'est ce qui nous permet d'avoir un aumônier à 50% au sein de l'institution.

Comment ma propre histoire a-t-elle rejoint celle de Béthel? Du côté professionnel d'abord, j'ai commencé comme médecin généraliste à Toulouse, où j'avais mon cabinet. Puis, je suis venue en Suisse et ai entamé une formation de psychiatre et de psychothérapeute à Lausanne. J'ai travaillé au contact de personnes souffrant de schizophrénie, de troubles de la personnalité, d'alcoolisme ou de polytoxicomanies.

Comme j'avais un grand intérêt pour l'interculturalité et que j'avais effectué différents séjours humanitaires en Afrique, j'ai aussi eu la chance, à un moment de ma carrière, d'être nommée à la consultation psychothérapeutique pour migrants d'Appartenances, à Vevey. Cette expérience de trois ans a été particulièrement riche. Elle m'a ouvert à l'ethnopsychiatrie et fait réfléchir aux croyances ou aux spiritualités d'autres cultures, notamment dans leur rapport à la maladie psychique. J'ai aussi été sensibilisée à toute la problématique de la migration et au statut des requérants d'asile en Suisse.

Du côté spirituel, je dirai que j'ai toujours baigné dans la foi chrétienne. Et pour cause: je suis fille de pasteur. Il n'empêche que cette foi est pour moi aussi le résultat d'un choix délibéré et non le produit simplement d'un environnement ou

d'une éducation. J'ai réellement choisi d'être guidée par le Christ, de vivre «sous son influence». Les écrits de la Bible sont extrêmement importants pour moi.

À m'entendre parler ainsi, je me dis que mon psychiatre aurait peut-être bien envie de me prescrire des neuroleptiques. Et pourtant, cette foi émane d'un vécu personnel, d'une expérience de vie renouvelée quotidiennement, porteuse de Sens.

Je me rends bien compte qu'entendre cela de la bouche d'une psychiatre doit faire un peu bizarre. Mais, si je pousse le trait et essaie un peu de vous provoquer, c'est pour vous montrer que par mon vécu et mon expérience professionnelle, j'ai hérité finalement d'une double sensibilité, chrétienne et scientifique. Je me sens un peu à l'intersection de ces deux mondes qui, au mieux s'ignorent ou se critiquent, au pire, se combattent.

Dans le monde psychiatrique, il faut avoir un raisonnement scientifique. La médecine que l'on pratique et les données de psychologie et psychothérapeutiques doivent avoir été validées scientifiquement. Et vous n'êtes pas sans savoir que Freud, le père de la psychanalyse parle de la religion comme d'une illusion, comme quelque chose de nécessaire pour satisfaire les intérêts humains et les protéger de l'angoisse. D'ailleurs, il est fréquent, dans les milieux psychiatriques, de considérer la religion comme un facteur favorisant l'apparition de symptômes ou les entretenant.

De leur côté, les chrétiens issus de certaines églises se montrent extrêmement méfiants vis-à-vis de la psychiatrie et des sciences psychologiques. Il y a la croyance très enracinée que Dieu peut guérir lui-même le malade, qu'il n'y a pas besoin d'aller chez un psychiatre. Lequel risquerait d'ailleurs, en tout cas dans certaines approches, de remettre en cause le fonctionnement de toute la famille. Et puis, il y a les chrétiens qui estiment que rien n'a vraiment changé depuis le temps de Jésus et que tout est affaire de démons et qu'il faut exorciser le malade.

Ces deux mondes sont donc très éloignés l'un de l'autre. Et moi, je me trouvais juste au milieu. J'essaie de le dire avec un brin de dérision pour dédramatiser. Mais, au fond, cette situation n'est pas facile, notamment en raison du manque de reconnaissance à la fois d'un monde et de l'autre.

Lorsque j'ai quitté Appartenances, j'avais le projet de m'installer en tant que médecin-psychiatre en cabinet privé. Et c'est à ce moment-là que la fondation Praz-Soleil a pris contact avec moi. Je n'étais pas du tout dans l'idée de devenir médecin responsable d'une institution. Mais je me suis laissée interpellée par le projet Bethel et je ne le regrette pas.

Entre octobre 2010 et avril 2011, je suis ainsi devenue médecin responsable de la Maison Béthel, tout en ouvrant un cabinet de groupe au Mont-sur-Lausanne. Les années qui ont suivi jusqu'à aujourd'hui

ont été très riches en expériences, mais aussi très prenantes.

Il y a un peu plus d'une année, une nouvelle collègue, Elisabeth Ansen Zeder, est venue travailler dans mon cabinet. À la fois psychothérapeute FSP et docteur en psychologie clinique, elle est chercheuse dans l'unité de recherche «Philosophie pour enfants et adolescents» de la Haute école pédagogique de Fribourg (HEP). Elle y enseigne également la psychologie du développement et de l'apprentissage. Elle devait mettre sur pied un projet de recherche, comme je l'ai appris en discutant avec elle.

Elisabeth a pu mettre ses compétences en œuvre pour une étude exploratoire. La question posée était: est-ce que la prise en compte de la dimension spirituelle pouvait être une plus-value pour le rétablissement de personnes en souffrance psychique? Cette recherche demandait cependant à être formalisée, étayée et validée. Elisabeth Ansen Zeder et moi sommes tombées d'accord pour travailler ensemble sur ce projet.

Nous avons d'abord cherché à déterminer si d'autres personnes avaient envisagé la spiritualité comme une ressource pour les malades. Une bibliographie pleine de références intéressantes a été dressée. Et de constater que ce thème fait aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches, que ce soit au Québec, aux États-Unis ou en Allemagne. Plus près de chez nous, des psychologues comme Sylvia Mohr (voir p. 42), des médecins comme Philippe Huguélet et

des théologiens comme Pierre-Yves Brandt y réfléchissent aussi.

Outre la littérature que nous avons pu récolter à ce sujet et les nombreux contacts noués avec les chercheurs dans ce domaine, c'est avant tout le vécu de nos propres patients à la Maison Bethel qui nous a interpellés. Ce sont eux qui nous montrent le plus souvent le chemin. Une de mes patientes m'a par exemple questionné par rapport à une démarche de pardon qu'elle voulait faire. J'ai senti que ce n'était pas ma place de l'accompagner là-dedans et lui ai conseillé de s'adresser à un aumônier. Au terme de sa démarche, elle allait beaucoup mieux et les signes cliniques de sa maladie s'étaient améliorés.

Cela me rappelle aussi une cérémonie de deuil que nous avons préparée avec un diacre. Des émotions ont pu sortir, être dites et portées.

La répercussion sur l'état clinique de la patiente qui avait souhaité cette cérémonie a été très positive. Avec le diacre, nous avons veillé à bien définir nos rôles respectifs, afin que chacun puisse trouver sa juste place dans cette prise en charge.

Ces expériences vécues, d'intégration de la dimension spirituelle dans les soins comme nous le faisons à Béthel, montrent clairement que celles-ci mènent au rétablissement de la personne. Pour notre étude nous avons sélectionné à partir de nos références les quatre dimensions du rétablissement suivantes:

- La redéfinition de soi, c'est-à-dire la découverte d'un nouveau soi. Par exemple, il y a une année, j'étais un médecin hyperactif. Et voilà que j'ai eu un accident (le traumatisme). Tout ce que j'étais auparavant n'est plus. Me voilà contrainte de partir à la recherche d'une nouvelle manière d'être. Il est important alors d'être dans un cadre qui puisse permettre l'émergence de ce nouveau soi.
- La prise de conscience que nous avons le pouvoir d'agir sur ce qui se passe et que nous ne sommes pas simplement victimes d'un traumatisme. Le sentiment d'impuissance ressenti lorsque l'on est malade peut petit à petit se transformer et laisser apparaître quelque chose de nouveau. À condition de s'emparer des perches (ou des moyens d'agir) que l'on nous tend.
- Le rééquilibrage de nos relations constitue un des passages incontournables de tout processus de changement.
- L'espace d'espoir temporel et de sens est appelé à se redessiner, à évoluer pour pouvoir se rétablir. Il s'agit là de la dimension qui se rapporte à la relation avec une forme de transcendance.

Par la suite, Elisabeth Ansen Zeder et moi avons décidé de mener une étude qualitative et exploratoire sur le vécu des patients de la Maison Béthel. Celle-ci dure depuis quelques mois. Et plus précisément de répondre à la question suivante: quels peuvent être les effets, dans la perspective du rétablissement, de la participation à un groupe où l'on discute?

L'aumônier nous a ouvert les portes d'un atelier de groupe. L'idée était de créer

des échanges autour de contes. Nous avons proposé aux patients concernés de participer à deux modules. Lors de la première étape, un conte était lu, puis discuté en groupe. Le but était de faire émerger une question, plus ou moins philosophique, qui était notée. La deuxième étape consistait à faire ressortir des divergences de point de vue entre les participants qui étaient invités à s'exprimer. À la fin de la séance, nous leur demandions de remplir un questionnaire portant sur leur ressenti.

Ce qui s'est passé nous a tous surpris. Le cadre de cet atelier avait servi d'espace de projection pour les patients, leur permettant de parler d'eux en s'identifiant aux personnages. L'analogie et les métaphores sont devenues des éléments communs d'une expérience de groupe. Et c'est à ce niveau-là que les participants ont semblé tirer le plus de profit. En effet, un mois après, Elisabeth Ansen Zeder les appelait pour voir s'ils s'en souvenaient. Et là, le plus étonnant, les participants ont dit qu'ils attendaient en fait notre coup de fil. Ils se souvenaient très bien des contes. Ceux-ci les avaient marqués et finalement aidés.

Si l'on reprend les dimensions du rétablissement une à une, voici une partie de ce que les participants en ont dit:

- Relation à soi: «J'ai découvert le trésor qui est en moi; les réponses des autres me font réfléchir sur mon propre fonctionnement; je vois la vie autrement; l'accident a changé ma vie; les médicaments m'aident aussi; j'ai pu parler et nommer mes peurs; l'histoire m'a

touché...»

- Sentiment du pouvoir d'agir: «Il y aura bientôt un nouveau réseau thérapeutique autour de moi et je dois trouver un nouveau lieu de vie. Je dois cependant veiller à ne pas me fixer des objectifs trop élevés»

- Relation aux autres: «J'aime pouvoir prier avec mon épouse et j'ai du plaisir à appartenir à un groupe communautaire; je comprends mieux quels sont mes besoins réels. Les anciens amis, je m'en méfie.»

- Dimension transcendante: «Je ne veux pas m'arrêter au regard des autres. Cette histoire me parle de mes valeurs; je me souviens de cette histoire, ça me fait penser à moi. Dieu ne veut pas que l'on se fasse du mal.»

Les premiers résultats de notre étude ne sont pas encore totalement dépouillés. Mais, déjà, je sais que cette expérience a été très riche et qu'elle se poursuivra. Elle nous a permis, à la Maison Bethel, de trouver un champ commun de pratiques avec l'aumônier et ces ateliers continueront. Il n'est par contre pas très aisé de traduire le vécu des patients en langage académique, comme nous nous en sommes rendu compte. Notamment, en ce qui concerne la manière de vivre une dimension transcendante.

Je n'ai pas pu participer à toutes les sessions de cet atelier. Mais ce que j'ai vu et entendu m'a impressionnée. Les échanges étaient riches et profonds. J'ai tout particulièrement été touchée lorsqu'une personne s'est levée, a sorti de son sac une création qu'elle avait faite elle-même

à partir d'éléments naturels, de pierres peintes avec une extrême finesse. Elle a alors disposé sur cette très belle création sur la table à côté de laquelle nous étions réunis. Puis, elle est retournée s'asseoir sans dire un mot. À ce moment, j'ai vécu personnellement un moment de grand bonheur. Cette personne venait de nous faire un merveilleux cadeau. Après tout ce qui avait été dit ou partagé avec des mots, il y avait aussi une place pour le partage par la créativité.

Voilà donc quelques récits d'expériences de la manière dont nous essayons d'intégrer cette dimension spirituelle à la Maison Béthel dans le concept de soin et la prise en charge des patients. Et la manière dont les patients surtout nous y ont conduits. Je tiens à les en remercier ici.

<http://www.maison-bethel.ch>

.