



# “LE LIEN” de Relais d’amitié et de prière

Lettre d’information semestrielle destinée aux membres et aux amis de l’Association

N°10 - 2<sup>e</sup> semestre 2004

## Sommaire

- **Editorial**  
Jean-Louis Bavoux
- **Prière**  
Norbert Ségard
- **La famille de la personne malade psychique : de l’angoisse à la relation**  
M-Noëlle Mouchet-Besançon  
et Jean Besançon
- **Peut-on supporter l’insupportable ?**  
Mgr Jean-Charles Thomas
- **Liens entre Relais et l’OCH**  
Philippe de Lachapelle
- **Nouvelles de Relais**

## Editorial

**E**tre parents, père et mère d’un enfant en difficulté !

Viennent toutes les questions, les interrogations, les inquiétudes : j’aurais dû faire ceci, je n’aurais pas dû faire cela, et si j’avais été là, etc...

Viennent les révoltes : pourquoi lui ? pourquoi elle ? pourquoi nous ?

Arrive souvent le découragement, parfois le désespoir : « Nous n’en pouvons plus ! »

Qui peut donc répondre à nos questions ? Qui peut calmer nos inquiétudes ? Qui peut apaiser nos révoltes ? Qui peut redonner sens à l’existence ?

### **Seul l’Amour peut nous faire avancer !**

L’amour pour notre enfant ! Même si parfois on se surprend à avoir du mal à exprimer cet amour (et c’est normal !).

L’amour de notre enfant pour nous ! Même si agressivité, indifférence apparente peuvent parfois nous en faire douter.

L’amour mutuel, quand on a la chance d’être deux.

L’amour des autres, de ceux qui nous entourent, de ceux qui partagent les mêmes difficultés que nous.

L’amour que nous leur portons à ces autres qui ont aussi besoin de nous.

### **L’amour que je donne L’amour que je reçois**

Croire en l’Amour, croire que l’Amour du Christ est plus fort que toutes les injustices, que toutes les absurdités, plus fort que la mort !

Voilà notre chemin : une existence à la découverte d’un Amour qui nous dépasse.

**Jean-Louis Bavoux**  
Président

## Prière

Seigneur, fais que je voie  
les choses à faire  
sans oublier les personnes à aimer,  
que je voie les personnes à aimer  
sans oublier les choses à faire.  
Fais que je voie  
les vrais besoins des autres,  
c’est si difficile  
de ne pas vouloir à la place des autres,  
de ne pas répondre à la place des autres,  
de ne pas décider à la place des autres.  
C’est si difficile, Seigneur,  
de ne pas prendre ses désirs  
pour les désirs des autres,  
de comprendre les désirs des autres  
quand ils sont si différents des nôtres.

Seigneur, fais que je voie  
ce que tu attends de moi  
parmi les autres.  
Enracine au plus profond de mon être  
cette certitude :

**“ On ne fait pas le bonheur  
des autres sans eux ”**

**Norbert Ségard**

## Réflexions à partir d'une expérience de vie communautaire.

Marie-Noëlle Mouchet-Besançon, *présidente et fondatrice de l'association « Les Invités au Festin »*, psychiatre, et Jean Besançon, *vice-président de l'association, formateur.*

# La famille de la personne malade

## La souffrance du malade psychique et de sa famille

Je m'adresse à vous avec humilité, vous qui vivez cette terrible épreuve d'avoir un de vos proches, enfant, frère ou sœur, conjoint ou ami, souffrant de maladie psychique. Je sais quelle détresse a pu être la vôtre, et l'est peut-être encore aujourd'hui, lorsque vous avez découvert la maladie : vous avez vécu **un séisme, un chaos, un effondrement**, c'est-à-dire comme un écho à ce que lui-même intérieurement éprouvait. Car il s'agit bien pour lui de ce vécu-là, de cette angoisse-là et d'une **souffrance inimaginable**, la pire de toutes sans doute, et il vous l'a transmise, et vous la transmettra encore. La souffrance psychique est plus grande que la souffrance physique ; il n'y a parfois pas de mots pour l'exprimer, elle est alors encore plus insupportable ; la souffrance de votre enfant est devenue la vôtre et en plus, elle a réveillé en vous vos propres angoisses, vos propres difficultés. Et une question lancinante : « Pourquoi lui ? pourquoi moi ? pourquoi nous ? » une **culpabilité** terrible, avouée ou non, consciente ou refoulée, mais forcément présente, envahissante.

Tout cela, vous le connaissez, vous le vivez. Et la révolte, la colère, puis la dépression, l'angoisse et le désespoir devant la fin de l'harmonie familiale, de la projection dans l'avenir, la réussite sociale, professionnelle, affective ; devant le règne de l'insécurité, l'incohérence, la violence, la peur, les tensions, l'imaginaire, l'irrationnel, la confusion, l'absurde ; devant la relation devenue si difficile, si compliquée, ambivalente (attirance/répulsion, amour/haine, proximité/rejet, confiance/méfiance), si étrange, si déroutante.

Vous vivez comme en miroir, ce que votre enfant est en train de vivre. Comment pourrait-il en être autrement ? S'il est mieux, vous êtes mieux, s'il souffre, est angoissé, vous souffrez, vous êtes angoissés, s'il désespère, vous désespérez, s'il se referme, se replie, vous faites de même.

Voici de longs extraits d'un témoignage qui avait suscité un très grand intérêt lors de la Rencontre Nationale de 2003. La profondeur et la pertinence des analyses à propos des difficultés relationnelles et des leviers sur lesquels peut s'appuyer une amélioration partent d'une expérience concrète, riche d'enseignement. Pour autant, il ne s'agit pas d'inviter parents et amis à se lancer dans pareille aventure qui exige un charisme particulier et un professionnalisme poussé. Mais ce témoignage peut être pour beaucoup d'entre nous une source d'espérance.

## Le risque de la fusion et de l'isolement

La tentation, **le risque de la fusion** est grand ; il est grave car il va détruire tout le monde : enfant et parents. Il faut l'éviter ou en sortir à tout prix. L'empathie n'est pas la fusion : elle permet la relation ; une distance est gardée vis-à-vis de l'autre ; la fusion, par contre, amène la confusion, on ne sait plus qui est qui, l'autre ou moi, tout est mêlé, c'est le collage. Il faut se décoller, dé-fusionner pour que chacun se retrouve soi-même. Cette étape est capitale dans votre cheminement avec votre enfant souffrant de maladie psychique, de psychose, en particulier ; elle l'est déjà dans toute relation interpersonnelle ; mais là elle est au cœur de l'ouverture à une possible évolution et guérison.

Il va falloir donc, aussi, **résister à la tentation de l'isolement**, du repli, du désespoir, de la culpabilité ou de l'accusation. Ne pas sombrer avec lui dans la honte, l'angoisse, la dévalorisation, la perte d'identité, le sentiment d'inutilité. Car ceci peut entraîner une altération grave du lien à l'autre, du lien social qui peut aboutir à sa rupture si la situation se pérennise et à la mort sociale et psychologique.

Cette souffrance psychologique vécue par le patient et par vous, sa famille, elle doit absolument être entendue, prise en considération, pour cela, elle doit être dite et écoutée. Il va falloir **parler**, ne pas s'enfermer sur sa souffrance, faire le pas d'aller vers l'autre, hors de la famille. Il est fondamental de ne pas s'isoler, ce qui peut être une tendance naturelle dans pareil cas, ne pas se replier sur sa blessure, sur sa douleur « personne ne peut comprendre, c'est trop dur ! » Il est nécessaire de mettre des mots sur les maux.

Sortir toute la souffrance, toutes les questions, pour ne pas les laisser vous détruire, c'est essentiel.

Se redresser, se battre. Cela ne peut être fait qu'avec un **accompagnement extérieur**, le chemin est trop difficile seul. Il va falloir trouver alors quelqu'un à qui parler, qui pourra écouter, entendre, comprendre, accueillir puis expliquer, rassurer. Le médecin généraliste d'abord, puis le psychiatre, puis l'hôpital psychiatrique, les soignants, les centres de post-cure, les CMP, les CATTP... Faire alliance avec eux, confiance, sortir des relations duelles en prise directe dans la famille, dialoguer, se faire accompagner, rencontrer d'autres familles pour partager, espérer ; c'est le rôle de Relais d'amitié et de prière, votre association, comme de toutes les associations de parents.

**Ce qui est thérapeutique**, c'est d'associer les parents et le patient à la démarche de traitement tout au long de la trajectoire pour que chacun puisse trouver sa place. Actuellement, parents et soignants ont réalisé que pour le bien du patient, ils devaient œuvrer et cheminer ensemble, en relation, dans la même direction.

## Des lieux de vie

Il est nécessaire de **créer des lieux** qui devraient permettre la mobilisation des ressources des personnes, en particulier les ressources en lien social. La santé psychique est déterminée pour une large part par **le lien social** : celui-ci étant défini sous ses trois formes de rapport à soi et à l'autre. Le lien de **soi à soi** : valorisation de soi. C'est le lieu du soin (curatif). Le lien **de soi à l'autre** : lien de proximité, lien solidaire. C'est le lien communautaire au sens sociologique du terme (réadaptation). Le lien de **soi**

# psychique : de l'angoisse à la relation

**aux autres** : lien de la citoyenneté, lien sociétaire (réhabilitation).

Il y a maintenant treize ans que nous nous sommes lancés dans la création d'un tel lieu qui travaille sur ces trois niveaux du lien social. Notre travail aux « **Invités au Festin** » s'est inspiré de l'expérience du Dr Racamier, pionnier de la réhabilitation des parents et de leur rôle capital dans la prise en charge du malade psychotique, alors que la croyance de l'époque voulait que toute la responsabilité de la maladie incombe aux parents, en particulier à la mère.

## Présentation de l'expérience de la maison des sources

L'association « **Les Invités au Festin** » a été créée en novembre 1990. D'étapes en étapes, elle s'est développée. En 1994, les premières activités ont démarré, animées par des bénévoles. En 1997 peut être ouvert un accueil de jour, assuré par les participants eux-mêmes. Parallèlement, Marie-Noëlle avait, depuis longtemps, le désir de créer un lieu de vie et de partager la vie des personnes accueillies. En 1999, l'association peut acquérir l'ancien couvent des Capucins et le 1er avril 2000 accueillir les premiers résidents.

**La Maison des Sources** comprend deux espaces distincts: « **la Fontaine** » pour l'accueil de jour et « **les Capucines** » pour la maison relais. L'esprit en est le même.

Ce lieu est une passerelle entre le monde des exclus et celui des inclus, un espace intermédiaire. Il n'y a pas de fossé entre ceux qui ont des problèmes, se marginalisent et sont marginalisés, et ceux qui vont bien, qui sont intégrés : il s'agit de « **vivre avec** », « **d'être avec** », « **faire avec** ».

Ceci se fait dans un esprit de **convivialité**, de respect des personnes qui sont accueillies, écoutées, comme elles sont, avec leurs richesses et leurs limites, en vue de leur croissance, sans jugement, mais avec un regard positif, et dans un esprit d'ouverture sur l'extérieur. L'ambiance est chaleureuse, joyeuse, comparable à ce que peut apporter une **famille** : les liens noués sont forts, ils comblent le besoin d'appartenance, et aussi, en partie, les

## Peut-on supporter l'insupportable ?

**À certaines heures**, la relation avec une personne psychiquement malade ébranle la patience des personnes les plus courageuses. Elles se trouvent alors affrontées à de redoutables questions : « Est-ce que j'aime encore ? Mais ai-je le droit de trouver bien ce qui ne l'est pas ? Où puiser la force de supporter l'insupportable ? »

**Je pense alors à Marie**, la mère de Jésus, quand celui-ci fut considéré comme « insupportable » pour ses paroles et ses comportements.

Je relis d'abord ce que l'évangéliste Marc est le seul à rapporter.

*« Jésus se rendit ensuite à la maison. Une telle foule s'assembla de nouveau que Jésus et ses disciples ne pouvaient même pas manger. Quand les membres de sa famille apprirent cela, ils se mirent en route pour venir le prendre, car ils disaient : « Il a perdu la raison ! » Un peu plus loin : « La mère et les frères de Jésus arrivèrent alors ; ils se tinrent en dehors de la maison et lui envoyèrent quelqu'un pour l'appeler...Jésus répondit : « Qui est ma mère et qui sont mes frères ? ». Puis il regarda les gens assis en cercle autour de lui et dit : « Voyez : ma mère et mes frères sont ici. Car celui qui fait la volonté de Dieu est mon frère, ma sœur ou ma mère ». (Marc 3, 20-34)*

J'essaie d'imaginer ce que fut la réaction de Marie dans ces deux cas. Je m'efforce de la relire à la lumière de deux autres passages. A Cana, Jésus lui avait dit : « *Mon heure n'est pas encore venue* », mais il avait immédiatement donné un grand signe : « *Et ses disciples crurent en lui* », et certainement Marie avec eux. Et lorsque Jésus avait douze ans et qu'il resta dans le Temple avec les Maîtres de la Loi : « *Pourquoi me cherchiez-vous ? Ne saviez-vous pas... ?* » Et Luc de conclure : « *Et eux ne comprirent pas la parole qu'il leur avait dite* ». (Luc 2, 49-50)

**Marie a certainement vécu des moments difficiles, sans comprendre immédiatement.** Elle est toujours restée proche de Jésus, en vraie croyante, disciple de son propre Fils.

Elle était là au pied de la croix, debout, courageuse, bouleversée par la souffrance de son enfant et par les moqueries cyniques de ses adversaires. Quel drame pour une mère extraordinaire devant la souffrance physique et morale de son fils dont elle percevait, mieux que quiconque, la qualité spirituelle.

### Qu'en tirer pour nos relations aux heures difficiles ?

D'abord être là ! Proche ! La présence constitue la principale preuve de tendresse et de compassion, même muette. Les mots peuvent tout brouiller.

Conserver dans le cœur ses propres questions, souffrances. Garder la maîtrise sur le bouillonnement de ses pensées.

Imaginer la souffrance qui habite certainement l'intimité de celui qui se sait rejeté. Et en parler à un Dieu Père qui comprend ceux qui souffrent et ceux qui sont occasion de souffrance. Invoquer l'Esprit Saint qui demeure en chacun.

Garder le contact avec les proches, comme Marie au Cénacle.

Et attendre, tenir bon : dans l'Espérance. Car, après les heures insupportables se lèveront des jours meilleurs.

**Mgr Jean-Charles Thomas**

Evêque émérite de Versailles, conseiller spirituel de Relais

manques affectifs. Ils sécurisent, donnent des repères, un étayage à ces personnes en manque de structure : c'est un soutien quotidien au long cours pour elles qui se trouvent dans un vide existentiel et relationnel assez effrayant.

On demande aux personnes accueillies de **participer** à la construction de cet espace communautaire, selon leurs capaci-

tés, leur rythme. Elles ne sont pas assistées: elles sont appelées à donner, pas seulement à recevoir ; à prendre peu à peu des responsabilités, car c'est en devenant actrices au sein de l'association qu'elles pourront devenir actrices de leur propre vie et acquérir peu à peu une autonomie que certaines n'ont jamais eue. Chaque personne est donc « membre par-

participant » de l'association - elle en fait la demande après entretien avec la Présidente, période d'essai, évaluation - Nous insistons sur la notion de citoyenneté, avec ses droits mais aussi ses devoirs.

C'est donc un travail de **resocialisation** qui se fait par l'apprentissage de la vie de groupe, la gestion des relations et des conflits, la responsabilisation progressive par le partage des tâches, des temps de convivialité, et le sentiment d'être utile aux autres et aussi à soi-même. Le lien avec soi ainsi que le lien avec l'autre et avec les autres se renouent petit à petit, permettant la prise de conscience de son identité propre, de ses capacités, et amenant ensuite une possibilité de réhabilitation sociale, en retrouvant une place dans la société, et si cela est possible, un travail.

### « La Fontaine », accueil de jour

L'ensemble des **activités** proposées a pour but global de redonner aux personnes qui se sentent inutiles, désœuvrées, incapables ou incompétentes, seules, sans avenir, sans possibilité d'évoluer, donc dévalorisées, voire désespérées, le sentiment qu'elles peuvent agir sur leur situation, la changer, apporter quelque chose aux autres, tout en recevant elles-mêmes, prendre des responsabilités, devenir davantage actrices de leur vie et non plus la subir ; enfin, l'objectif essentiel sera la réhabilitation sociale grâce à une plus grande autonomie et des capacités à retravailler qui seront expérimentées et développées.

L'accent est donc mis sur deux axes importants : l'**autonomisation** des personnes et la **pré professionnalisation**. Ceci, tout en continuant le travail de fond, qui est la mise en relation des personnes, la création de liens, l'amélioration de leur qualité de vie, dans une ambiance chaleureuse, conviviale, qui caractérise Les Invités au Festin, et avec une volonté d'ouverture sur l'extérieur par le biais de la friperie, de manifestations en direction du public : expositions, défilés de mode, spectacles, braderies, brocantes, opérations portes ouvertes, table ouverte le mardi soir...

Cinq types d'activités sont proposées : l'expression manuelle, l'expression artistique, les activités de convivialité, l'animation culturelle et sportive ainsi que des temps d'écoute.

Trois ateliers sont consacrés à la **réinsertion** : apprentissage de l'autonomie, friperie avec vente au public, apprentissage de l'organisation, du tri, de la couture, du repassage, de l'étiquetage des

prix, de la vente, de la relation avec les clients et de l'organisation de braderies et de brocantes. Chacun doit participer aux différents services prévus (ménage, vaisselle) et aux réunions.

### Les fruits

Les personnes se sentent **beaucoup moins seules**, elles commencent à tisser des liens, à en éprouver leur solidité progressivement ; elles ne se sentent plus abandonnées : elles sont attendues quelque part, elles existent pour d'autres. Elles retrouvent un espoir qu'elles n'avaient plus, elles **vont mieux**. Elles **s'apaisent**, sont plus sécurisées ; elles redécouvrent un sentiment d'appartenir à un groupe de style familial où elles ont une place ; elles peuvent alors retrouver une identité qu'elles avaient perdue du fait de la maladie et de leur isolement familial et social.

Ainsi, reprenant peu à peu confiance en elles, les personnes se mettent à laisser tomber certains symptômes, elles se stabilisent, sont moins réhospitalisées, et vivent beaucoup mieux chez elles ; elles s'ouvrent davantage sur l'extérieur et les autres. Elles se **restructurent**, retrouvent des horaires à respecter, un but pour leur journée, des personnes qui les attendent, des activités, des tâches à accomplir ; elles ne sont plus dans un vide existentiel et relationnel terrifiant ; elles ont un statut social qui n'est plus celui de malade ou de marginal, mais de membre d'une Association.

Elles se re-mobilisent progressivement, s'intéressant à telle ou telle activité, s'investissent dans un atelier d'expression ou dans des relations amicales ; elles peuvent alors, lorsqu'elles sont prêtes prendre des responsabilités plus ou moins importantes : courses, cuisine, buvette, permanences, co-animation d'un atelier... C'est ainsi qu'apparaît le **sentiment d'être utile**, et ceci est l'un des facteurs d'intégration sociale le plus important, car il développe l'identité sociale de la personne. Elles découvrent que, en tant que citoyennes, elles ont des droits mais aussi des devoirs.

C'est à partir de là que peut vraiment se vivre de façon plus satisfaisante l'autonomie de la personne, celle-ci ayant renoué le lien avec elle-même, puis avec l'autre, puis avec les autres, dans l'association puis hors de l'association, vers la société : il s'agit alors d'une véritable **réhabilitation** de la personne dans la société, à travers la restauration d'un lien social défaillant. La dimension spirituelle étant proposée, ceux qui le désirent peuvent s'en enrichir et la développer, ce qui contribue à les rendre plus solides intérioriquement.

### « Les Capucines », Maison Relais

La Maison Relais propose un **hébergement** à des personnes souffrant d'importants problèmes de solitude par manque d'autonomie. Elle veut leur permettre, par une vie de type communautaire, familial, d'apprendre ou de réapprendre à être en relation avec soi-même et avec les autres, c'est-à-dire : prendre soin de soi, s'ouvrir aux autres, vivre l'échange, devenir plus autonome. Il s'agit donc, comme pour le lieu d'accueil de jour, de développer les capacités d'autonomie fondamentales en recréant un lien social rompu, en vue d'une réinsertion sociale de la personne. Le temps de prise en charge est suffisamment long pour que ce travail de fond soit possible.

« Les Capucines » peuvent accueillir treize personnes en chambre individuelle. La durée du séjour est indéterminée, tant que la personne en a besoin. Dans la journée, les résidents participent aux activités de la Fontaine. Les repas sont pris à la résidence, préparés soit avec les salariés, soit avec l'aide de bénévoles de l'association.

Les résidents sont suivis sur le plan médical par leur psychiatre tout au long de leur séjour et également par l'équipe qui les a adressés à la résidence, de façon qu'il n'y ait pas de risque d'enfermement et de chronicisation.

Le résident doit respecter le règlement intérieur en particulier assurer l'entretien de ses effets personnels, de sa chambre et des sanitaires ; il participe aux tâches de la vie quotidienne, aux réunions et entretiens proposés.

### Ce que nous constatons

Depuis l'ouverture, en avril 2000, trois personnes ont quitté la résidence pour intégrer un appartement autonome et s'y maintiennent. Deux autres personnes ont été réhospitalisées en psychiatrie au bout d'un an car elles n'étaient pas suffisamment stabilisées. Deux des actuels résidents sont employés dans la maison : ils ont trouvé leur place. Quant aux autres ils évoluent tous à leur rythme, de façon visible et concrète, vers plus d'autonomie (courses, argent, hygiène, repas, soins), d'épanouissement personnel, de bonheur de vivre, de participation et de dynamisme ; on constate pour tous une diminution des symptômes psychiques, et même parfois physiques (diabète), et quasiment pas de réhospitalisation. Certains ne vivront jamais seuls, mais au sein d'une telle communauté, ils développent leurs capacités à vivre et à être heureux qui leur permettent de réussir leur vie, et c'est cela qui est essentiel pour tout être humain.

**On peut conclure** que la Maison Re-lais est un vrai lieu de vie, lieu qui donne et développe la vie, et remet debout ceux qui viennent y vivre. Grâce à ce style de vie communautaire à taille humaine, familiale, les personnes retrouvent des relations simples mais chaleureuses, authentiques où elles se sentent aimées, reconnues dans leur être, telles qu'elles sont, avec leurs qualités et leurs limites, et cela les pousse à exister et à oser croire en elles : **le résultat est qu'elles sont de moins en moins « malades », de plus en plus « normales », intégrées, tout en devenant réellement elles-mêmes ; car il ne s'agit pas d'être normalisant, ce n'est surtout pas notre but mais de les rendre libres pour qu'elles puissent vivre selon leur désir, la vie qu'elles auront elles-mêmes choisie.**

## Le travail avec les parents

**A l'accueil de jour**, les relations avec les parents sont assez lointaines. Elles ont été cependant déterminantes dans le cheminement de quelques patients à des moments clefs (conflits, situations de crise, difficultés de relation avec les parents, conseils, soutien...). Pour ces parents-là l'existence de l'accueil de jour est un soulagement, un réconfort, ils ont vu l'évolution, ils sont rassurés, et ils nous l'ont dit

**Aux Capucines**, le rôle que nous jouons, Jean et moi, en vivant sur place, responsables de la structure, est comparable à celui des parents. Cependant, nos présences sont complémentaires, l'une étant plus sur le registre du concret, du bon sens, de l'éducatif, l'autre dans la relation d'accueil, d'écoute.

Nous agissons au **cas par cas**, bien sûr. Certains résidents n'ont pas de famille proche (cinq sur treize), nous avons fait des recherches pour la retrouver, nous sommes allés à des enterrements, nous avons emmené en visite ou sur les tombes... Le lien familial a toujours été remobilisé, pris en compte, considéré, adapté à la situation. Pour trois autres qui ont leur famille (soit un seul, soit les deux parents) les résidents gèrent à peu près seuls leurs relations. Après parfois un début difficile, les liens familiaux ont été restaurés car la personne étant mieux, la famille a renoué avec elle. Les parents sont rassurés, ils constatent le changement, ils nous soutiennent d'ailleurs financièrement, ce qui montre leur satisfaction et leur intérêt envers ce qui se passe. Ils souhaitent que cela dure. L'écoute du souci des parents est capitale. Les parents font partie de l'entourage de la personne et si nous n'agissons pas en accord avec eux, elle risque d'être

écartelée entre les deux et d'aller mal.

Pour une autre, il a fallu prendre son temps pour trouver un **rythme de vie** à la maison des Sources qui lui convienne. 24h/24, était trop pour lui. Il rentre chez ses parents une semaine par mois et tout va bien maintenant. Un autre résident présentant une souffrance psychologique due aux séquelles d'un important traumatisme crânien, s'est, d'après ses parents, métamorphosé. Il est très heureux, il le répète, « d'avoir libéré ses parents, de ne plus être à leur charge ». C'était très lourd pour lui d'être dépendant d'eux. Ici, il a trouvé sa place et y déploie ses capacités à grande vitesse. Pour ses parents, c'est une résurrection. Son père reconnaît « qu'ils ne pouvaient pas l'aider, que les parents ne peuvent pas faire cela, que l'enfant doit partir et vivre sa vie, aidé par d'autres ». L'évolution ici passe par la collaboration avec le père, car il est encore trop dans le flou pour gérer ses déplacements, ses horaires, ses activités.

Enfin, nous avons un résident qui, très **collé** à sa mère, encore très bébé (30 ans) vient d'un foyer de post-cure d'où il courrait chez elle tous les jours. Il passait tous ses week-ends chez ses parents ; il collectionnait les paires de baskets (environ 100 paires ; il en achetait 1 paire par mois à plus de 100 euros). Il ne pratiquait aucune activité, allait deux fois par semaine chez le médecin. Nous avons réglé toutes ses sorties, ses téléphones, arrivant à un week-end toutes les cinq semaines. Aujourd'hui, il n'achète plus de baskets, se tient à toutes les activités prévues, ne va plus chez sa mère dans la semaine, respecte les téléphones, ne se plaint plus sans arrêt de maux divers, ne va plus chez le médecin pour rien. Il s'est redynamisé, s'est décollé de sa mère, grâce à un cadre précis et à une enveloppe contenant, restaurant, protectrice offerte par la structure. Il retrouve progressivement son enveloppe psychique à lui, et se remet en route. Si nous avons pu obtenir ce résultat, c'est que le père a tenu son rôle de père ; il s'est affirmé et a soutenu sa femme dans la fermeté, car celle-ci se laissait entraîner dans la fusion avec son fils.

Nous constatons ainsi que les concepts du Dr Racamier sont opérants et notre lieu de vie, qui n'est pas un lieu de soin, dans les faits **soigne vraiment la vie** ! La vie des résidents et celle de leurs parents peuvent enfin entrer en relation satisfaisante, pour le plus grand bien de tous. Les parents peuvent, vivre leur vie à eux, tranquillement, avec un immense fardeau en moins. Chacun poursuit de son côté sa route, tout en étant en lien normal avec l'autre, libre et proche, dans une confiance retrouvée.

## Conclusion

Pour moi (JB), les personnes souffrant de maladie psychique sont devenues mes **maîtres en courage** et en relation interpersonnelle. En effet, elles m'ont fait prendre conscience de mon humanité, du sens du mot chrétien, du poids de l'enseignement du Christ. Elles m'ont permis de redevenir « moi », c'est-à-dire de retrouver mes idéaux d'adolescent que l'environnement compétitif, voire dévastateur de l'entreprise, avait « mis au placard ». Je suis admiratif du courage dont elles font preuve, et vous aussi, parents, pour affronter une société où il est donné tant d'importance au paraître, à la normalité, à la performance... Quant à leur capacité à être en relation, après un premier temps d'observation - la vie et l'environnement les ont rendus prudents - elles entrent véritablement en relation, sans réserves, de manière franche et cordiale, contrairement à une majorité de personnes dites « normales » qui restent plus ou moins sur la défensive, cherchant à percer les éventuelles intentions cachées. Je suis pleinement heureux de pouvoir vivre cette vie communautaire, avec, bien sûr, ses temps forts et ses temps de tension, mais si ce n'était pas le cas, il n'y aurait pas de vie dynamisante.

Je (MN) peux ajouter que ce lieu de vie soigne aussi ma vie à moi, ainsi que celle de Jean et c'est grâce à ces personnes résidant avec nous. Ce sont elles qui nous font aller au bout de nous-mêmes, découvrir, comme elles, nos limites et nos capacités. Nous grandissons tous ensemble et ça, c'est magnifique ! nous sommes là avec elles, nous partageons nos peines, nos joies et c'est un profond bonheur de les voir s'épanouir jour après jour, et nous avec.

Ensemble, nous montrons qu'**une autre forme de vie est possible**, basée sur l'alliance fraternelle, sur l'accueil de l'autre, de sa différence, de son don propre, où chacun est l'égal de l'autre, où il choisit librement la voie du partage, et cette vie nous rend heureux. Ce sont bien là les valeurs humaines, citoyennes et aussi spirituelles, chrétiennes que nous voulons promouvoir.

Cette expérience de vie ne peut réellement réussir sans vous, les parents, car nous avons besoin de votre participation et collaboration pour la mener à bien ; c'est avec vous que nous pouvons et voulons œuvrer, chacun à notre place, et pour notre part, à l'avènement du règne de l'Amour. ■

# De l'importance des liens entre **Relais d'amitié** et de prière et **l'OCH**

L'apparition du handicap, quel qu'il soit, est une souffrance, et génère une détresse parfois immense. La solitude, l'incompréhension, parfois même le rejet, accompagnent trop souvent cette détresse, et en multiplient les effets destructeurs. Ne pas rester seul est vital.

C'est sur cette intuition que l'OCH a soutenu, voire suscité, de nombreuses initiatives qui permettent aux personnes handicapées elles-mêmes, à leurs familles, à leurs proches, de se mettre ensemble, dans une attitude de rencontre, d'amitié, d'écoute mutuelle, de réflexion et de prière. De ces rencontres jaillissent, peu à peu, mystérieusement une Espérance, une découverte de Dieu qui se révèle alors proche, aimant profondément la personne souffrante, aimant profondément celui qui « souffre avec » : une expérience de compassion, de communion, qui remet debout celui qui ploie sous le joug de cette souffrance, et dans laquelle le plus fragile peut devenir aussi source de vie.

C'est sur cette même intuition que l'OCH, le Secours catholique et quelques proches ont suscité, en 1983, le mouvement Relais d'amitié et de prière, à la demande de Line Cuny, engagée dans l'UNAFAM. A côté de cette association très active et efficace, Line estimait indispensable l'existence d'un lieu de réflexion, d'amitié, inspiré par la foi chrétienne et nourri par la prière. Par ailleurs, les permanences d'accueil de l'OCH ont été de plus en plus sollicitées par des personnes éprouvées par la souffrance psychique. Au-delà de l'écoute, de la mise à plat, de la compréhension des difficultés, des conseils pratiques... l'OCH fait connaître souvent aux familles l'existence de Relais d'amitié et de prière comme un lieu-ressource pour faire face à cette réalité qui bouscule leur vie et cheminer avec elles.

C'est aussi la raison pour laquelle la revue *Ombres et Lumière*, dont une des vocations est de créer du lien et d'apporter un éclairage, propose dans chaque numéro une réflexion ou des témoignages relatifs au handicap psychique. C'est enfin pour cette raison que chaque année l'OCH intègre ce handicap dans son cycle de conférences rencontres. Parce que nous voulons témoigner que les personnes touchées par les troubles psychiques, dans leur fragilité même, appellent vivement notre société à réhumaniser nos liens : nous ne ferons pas une société juste et paisible sans eux.

C'est la conviction commune que partagent l'OCH et Relais d'amitié et de prière. Chacun, avec ses missions si différentes et si complémentaires, a besoin de l'autre. Merci à Relais d'amitié et de prière de développer sa mission si nécessaire aujourd'hui.

**Philippe de Lachapelle**  
Directeur de l'OCH

## **Pour une femme sans histoire, mais toute particulière et pourtant si ordinaire**

Ma « mère » est une personne rare et délicieuse. Elle a le parfum délicat des personnes qui se savent précieuses pour quelqu'un ou quelqu'une. Elle est belle comme l'azur, bleue et rose du petit matin qui fait éclore avec la rosée la plus merveilleuse des fleurs.

Elle porte des camélias à son amie ou à sa sœur, et elle sait dire les mots justes, là où il faut, quand il faut.

Vous qui ne l'avez jamais rencontrée, vous ne connaissez pas son sourire qui fait songer à ces comtesses ou saintes qui sont heureuses de se savoir aimées. Ma mère est irremplaçable et le restera. Chaque mère est unique mais la mienne l'est tout particulièrement.

Il y a des mères si particulières qu'elles exhalent de leur être un si délicat parfum d'orchidée qu'il est rare d'oublier leur regard quand elles vous suggèrent, vous attendent, vous conseillent et vous étonnent par tant de générosité et d'élan déployé.

Vous vous demandez pour quel honneur tant d'amour, de prévenances, et délicatesse, oh oui, ma mère porte son affection sur son enfant. Il serait en prison qu'elle le défendrait. C'est si merveilleux de sentir battre le cœur de la mère auprès du petit enfant meurtri, ou oublié et du poète mort il y a deux jours ou de l'écrivain si génial et des comédiens si chaleureux.

N'est ce pas ? Vous manque à tout jamais, vous transporte et vous fait rêver de la prendre contre vous, sans la serrer trop fort, de peur qu'elle se brise comme un vase en faïence.

Elle sera à son tour touchée et à la fois gênée par tant de tendresse et d'amitié trop révélée.

**Pour ma maman chérie**  
Odile, fille de Jacqueline Thieuzard

## Mon amitié de Mère

Je me suis interrogée : suis-je révoltée ? Non. Contre qui serai-je révoltée ? Je ne crois qu'à un Dieu d'Amour qui AVEC ma fille schizo et son entourage avance en se donnant à « plein cœur ». Depuis 18 ans nous sommes englués dans la maladie mentale de ma fille et chacun à notre façon cherchons à la comprendre, l'aimer, l'entourer. Le temps de la révolte ne me vient pas à l'idée, seulement celui du « faire avec » ; chaque moment de vie est à prendre et à vivre du mieux possible. Ma fille a ses neurones en paix, je « prends » et vis quelque chose d'agréable avec elle, je profite, je rends grâce. A-t-elle ses périodes de délire ? J'accompagne, je n'entre pas dans son jeu qui est celui de la maladie et non le sien, je continue à l'aimer elle, à la faire aimer, en mettant de côté la part de la maladie. A-t-elle des moments de grande angoisse ? J'essaie de rester proche d'elle, lui proposant mon amitié de mère, celle qu'aucun enfant, aucun adulte n'a envie de refuser même au plus fort d'une crise. La mère est toujours celle qui peut aimer le mieux son enfant. Même si elle se plante, même si les phrases exprimées ne sont pas les bonnes, il restera toujours cette mystérieuse osmose remontant à la période in utero. Ensemble quoi qu'il arrive, nous ferons un bout du chemin de la vie. Si ton équilibre est suffisant, tu quitteras ta mère à ton heure, tu feras ta vie d'homme ou de femme sans jamais l'oublier. Si ton équilibre est trop fragile comme dans la maladie mentale, tu auras toujours recours à l'amour maternel qui t'a donné cette vie, même chaotique. Si je ne continue pas à t'aimer, je te retrouve clochard sous un pont, cela peut aller très vite. Laissez les mères manifester leur amour à leur enfant psychotique. Eux-mêmes finiront par trouver la juste distance. Ce sont eux nos maîtres.

**Une maman**

## Peux-tu simplement écouter ?

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Ecoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose ; je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché. Pour six francs, j'aurais dans le même journal le courrier du cœur et l'horoscope.

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens (peu importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche, parfois, pour quelques personnes, car Dieu est muet. Il ou elle ne donne pas de conseils. Il ou elle n'essaie pas d'arranger les choses. Ils écoutent simplement et te laissent résoudre le problème toi-même.

Alors, s'il te plaît, écoute et entends moi.

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

*Un anonyme indien*

## Le Billet du Secrétaire National

De temps en temps on peut se demander si dans une certaine mesure l'UNAFAM et *RELAIS d'Amitié et de Prière* ne se font pas un peu "concurrence" ? C'est vrai que nous nous adressons essentiellement aux mêmes personnes. A l'expérience de très nombreux contacts téléphoniques avec des personnes qui ne nous connaissent pas et désirent en savoir plus, je découvre des détresses immenses, des solitudes terribles. Et quand je pose la question rituelle : "Connaissez-vous l'UNAFAM ?" souvent la réponse est négative. C'est seulement après avoir expliqué l'aide qu'elles peuvent trouver auprès de cette association et leur en avoir donné les coordonnées, que l'on peut parler de *RELAIS d'Amitié et de Prière* : qui nous sommes et ce que nous proposons. A y regarder de plus près on voit combien, chez ceux qui ont la foi, le besoin d'aide concrète et le besoin spirituel s'entremêlent. Alors on découvre combien est grande la complémentarité des deux mouvements pour nous, membres de *RELAIS d'Amitié et de Prière*.

Nous disons souvent qu'il faut beaucoup de temps pour accepter la maladie psychique d'un proche, pour comprendre sa souffrance, pour savoir dialoguer avec les soignants. Quant ils commencent enfin à émerger du drame immédiat, beaucoup de chrétiens sentent le besoin de se tourner vers ceux qui partagent les mêmes épreuves pour leur apporter ce qui les a aidés à traverser la nuit. J'ai une immense admiration pour tous les membres de *RELAIS d'Amitié et de Prière* qui se dévouent sans compter au sein des sections UNAFAM. Et combien d'entre eux ont pris aussi en charge des responsabilités dans notre mouvement !

Saluons aussi l'accueil de l'UNAFAM qui a autorisé *RELAIS d'Amitié et de Prière* à disposer d'un stand lors de son Congrès à Bordeaux.

Etre membres d'un mouvement d'Eglise à vocation essentiellement spirituelle, et en même temps oeuvrer à l'UNAFAM, association non-confessionnelle, est une réalité très enrichissante qu'il nous faut encourager de part et d'autre, autant qu'il est possible.

le Secrétaire national  
**Guillaume Lamy de la Chapelle**



## >> Nouvelles de Relais

### à La Rencontre Nationale

Elle se tiendra le **samedi 22 janvier 2005**, dans les locaux de l'église Saint-Léon, à Paris dans le XV<sup>e</sup> arrondissement, précédée, comme chaque année par la journée des responsables de groupe, le vendredi 21. Cette année, c'est **Jacques Arènes**, que beaucoup d'entre vous connaissent par ses écrits, qui viendra nous entretenir de cet amour, si difficile parfois à vivre et faire vivre avec notre proche en grande souffrance : « **Comment aimer celui qui souffre et qui nous fait souffrir ?** »

Nous avons joint à cet envoi un bulletin d'inscription que vous n'aurez qu'à nous retourner avec votre chèque.

Nous espérons vous retrouver très nombreux à cette journée d'écoute, d'échanges et de célébration dont nous sortons tous, chaque fois, réconfortés voire apaisés.

### à La 10<sup>e</sup> journée des frères et sœurs

Comme chaque année depuis dix ans, l'Office chrétien des personnes handicapées (OCH) a proposé une journée des frères et sœurs d'une personne handicapée. Cette année elle s'est tenue le samedi 27 novembre 2004, simultanément dans dix villes de France : Lille, Paris, Strasbourg, Nantes, Auxerre, Limoges, Lyon, Bordeaux, Toulouse et Marseille. Elle a permis de partager entre frères et sœurs les expériences, les difficultés et les joies de la vie auprès d'une personne handicapée, que son handicap soit moteur, mental, sensoriel ou **psychique**.

Information (pour l'année prochaine !) au 01 53 69 44 30 ; [www.och.fr](http://www.och.fr).

### à Le pèlerinage Amitié Espérance à Lourdes

Tous les deux ans, Amitié Espérance organise un pèlerinage, tantôt à Lourdes, tantôt à Lisieux. Le prochain se déroulera à Lourdes, du jeudi 2 juin 2005 à 18h, au dimanche 5 juin vers 14h. Il serait bon que nous puissions y participer nombreux, car nous nous sentons proches de ce mouvement d'Eglise qui cherche à développer le soutien amical et spirituel des personnes en difficulté psychique, par petits groupes d'entraide mutuelle.

Renseignements à Amitié Espérance, BP 2095, 14102 Lisieux cedex.

### à Nouveau groupe Relais

A Toulouse, un groupe de chrétiens, proches et parents de personnes souffrant de maladies psychiques se réunissait régulièrement pour prier ensemble, méditer et partager leurs peines et leurs joies. Ce groupe a souhaité se rattacher à Relais d'Amitié et de Prière. Après une visite du Secrétaire national, c'est chose faite depuis quelques mois maintenant. Nous nous réjouissons tous de voir apparaître dans le Sud-Ouest ce nouveau lieu de partage et de prière.

### à A Dieu...

Notre famille de *Relais d'Amitié et de Prière* est souvent endeuillée par la disparition d'un membre ou d'un proche. Nous pensons plus particulièrement :

- à Jean Vigneron, notre Trésorier, qui a porté, à bout de bras, Relais pendant de nombreuses années, vient de perdre sa mère âgée de 101 ans. Nous participons à sa peine et à celle de tous les siens.

- au groupe *Relais* de Caen, meurtri par la disparition brutale du Père Paul Desguets, leur Conseiller spirituel, à la suite de complications cardiaques. Le Père Desguets était un habitué de nos Rencontres nationales. Aumônier de C.H.S., c'était un homme passionné et très proche des malades psychiques.

Dans l'Espérance, nous prions pour tous ceux qui nous ont quittés et ceux qui sont dans la peine.

## Les groupes "Relais"

### Région

#### Paris-Ile de France

##### - Ile de France

Pierre Sarreméjean  
25, rue des Ecoles  
78400 Chatou  
Tél. 01 39 52 16 31

##### - Boucle de la Seine

Joseph Gressin,  
5, Rés. Val d'Eglantine  
78420 Carrières sur Seine  
Tél. 01 39 13 63 97

##### - Clermont de l'Oise

Monique Bantégny  
42, Troisième Avenue  
60260 Lamorlaye  
Tél. 03 44 21 45 00

### Région Ouest

##### - Alençon

Anne-Marie Chuquard  
15, rue Charles Gide  
61000 Alençon  
Tél. 02 33 29 29 10

##### - Bagnoles de l'Orne

Marie-Noëlle Crué  
1, rue de Sergenterie  
Javains  
61140 Tessé  
la Madeleine  
Tél. 02 33 30 87 02

##### - Caen

Marie-Claire Morand  
17, rue Arsène Delavigne  
14570 Clécy  
Tél. 02 31 69 45 14

##### - Laval

Julien et Janine Arcanger  
23, rue St Denis  
53500 Ernée  
Tél. 02 43 05 73 16

##### - Le Mans

Pierre Duveau  
43, rue Marbot  
72000 Le Mans  
Tél. 02 43 24 32 02

##### - Saint Brieuc

Marie Duault  
24, rue Guy Ropartz  
22000 Saint Brieuc  
Tél. 02 96 61 64 13

### Région Midi

##### - Perpignan

Augusta Clavaguera  
31, avenue Mal Joffre  
66200 Corneilla del Vercol  
Tél. 04 68 28 44 19

### Région Sud-Ouest

##### - Bordeaux

Aliette Lescure  
Entrée A  
130, av Ch. De Gaulle  
33200 Bordeaux  
Tél. 05 56 08 84 51

##### - Libourne

Odée Delsart  
2, rue Pille Bourse  
33240 Saint Germain  
la Rivière  
Tél. 05 57 84 40 53

##### - Limoges

Guillaume Lamy  
de La Chapelle  
Jurjol, avenue de Jurjol  
87410 Le Palais sur Vienne  
Tél. 05 55 35 32 58

##### - Toulouse

Antoinette Pouzenc  
Bât. B - Appt 46  
119, impasse Rocquemaurel  
31300 Toulouse  
Tél. : 05 61 49 32 81

### Région Provence-Méditerranée

##### - Aix en Provence

Anne et Maurice Litaudon  
Le Musset - Bât. H  
72, av. Fontenaille  
13100 Aix en Provence  
Tél. 04 42 23 10 36

##### - Marseille

Nicole Giovaninetti  
65, av. de la Corse  
13007 Marseille  
Tél. 04 91 31 40 32

### Région Est

##### - Epinal

Eliane Pisciotta  
5, rue du Saulcy  
88000 Epinal  
Tél. 03.29.34.31.55

##### - Nancy

Madeleine Dubuquoy  
13, rue de Heillecourt  
54140 Jarville la Malgrange  
Tél. 03 83 51 26 65