

Hans Schmied



Victime d'un grave accident de la circulation, dont il n'était pas responsable, Hans Schmied a vu sa vie basculer en quelques secondes. Il s'est remis lentement de ses blessures physiques, mais le choc psychique s'est transformé en maladie. «Tel une tortue, je me suis retiré dans ma carapace. Je me sentais aussi comme un iceberg, dont la pointe émergente était lumineuse et amicale. Personne ne remarquait ma maladie. La plus grande partie de l'iceberg était invisible et accablante: grave dépression, surmenage, méfiance, isolement social, sentiments de culpabilité, colère, tristesse, insomnies, flash-back, cauchemars, crises d'angoisse et de panique. J'étais à la fois au cœur de la vie et au bord de la mort!» se souvient Hans Schmied. La maladie le rongait de plus en plus de l'intérieur et le sol se dérobaient sous ses pieds. Son logement était devenu une prison. Il avait besoin d'aide en urgence et s'est rendu dans une institution psychiatrique.

Il commente aujourd'hui: «Depuis, mon expérience de la maladie psychique est devenue ma plus précieuse ressource – ma connaissance des crises est devenue une compétence complémentaire et j'en ai fait ma profession!» Hans Schmied est devenu pair praticien (appelé aussi pair aidant) en santé mentale. Il s'agit de personnes qui ont eu des troubles psychiques et, guéris, apportent leur soutien à d'autres, sur la base de leur savoir expérientiel et d'une formation. Ces «experts par expérience» accompagnent les patients d'égal à égal sur la voie du rétablissement. Ce «recovery» repose sur une transformation du point de vue du sujet, qui se traduit par l'acceptation de ses propres limites d'une part et

d'autre part par la découverte d'un univers de nouvelles possibilités. Cela semble paradoxal, convient-il. Il cite Patricia Deegan, chercheuse vivant avec une schizophrénie, qui affirmait en 1996: «En acceptant ce que nous ne pourrions pas faire ou être, nous nous ouvrons aussi aux possibilités liées à tout ce que nous pouvons être et faire». Il en va aussi, selon Hans Schmied, de l'accueil réservé dans la société et de la perception de la souffrance, qui ne doit pas être vue comme une faiblesse de caractère. La stigmatisation des personnes concernées est particulièrement contreproductive, remarque-t-il. Devoir expliquer et se justifier de maladies souvent graves exige une force qui manque parfois aux personnes touchées. Et il arrive quasi quotidiennement à celles qui ont des affections psychiques d'entendre des remarques telles que: «Fais donc quelque chose. Ça ne peut pas être si grave – reprends-toi!» Hans Schmied ne mâche pas ses mots: «C'est offensant! Une maladie psychique ne peut être mise en parallèle avec une baisse de moral, pas plus qu'on ne compare une migraine à un petit mal de tête.»

Le traitement psychiatrique de rétablissement comporte quatre valeurs clés, explique-t-il: l'orientation sur la personne, l'intégration des intéressés, l'autodétermination et la liberté de choix ainsi que l'identification d'un potentiel de développement. À la fois pair aidant et président de l'association GLEICH UND ANDERS Suisse, Hans Schmied insiste sur l'humour, le rire et la gaieté qui, comme l'espoir, sont partie intégrante de la voie vers le rétablissement. Il est convaincu que le stimulus de l'humour n'est pas seulement bon pour l'humeur, car en sollicitant fortement l'esprit, il ne laisse plus guère de place pour ruminer des idées noires. Même si la gaieté et la peur sont des états émotionnels opposés, ce qui est drôle et divertit peut contribuer à réduire l'anxiété, au moins à court terme. Un constat corroboré par plusieurs études scientifiques menées auprès d'adultes, mais aussi d'enfants. Hans Schmied a passablement approfondi la question. Il note que l'humour et le rire suscitent un intérêt scientifique accru, et pas seulement pour leurs aspects interpersonnels ou sociaux, mais aussi médicaux et même psychiatriques. Cela peut sembler surprenant au premier abord, sachant que les troubles psychiques sont des maladies invalidantes qui entraînent de multiples conséquences psychosociales. Mais la recherche dispose de plus en plus de résultats, avant tout en psychologie et en neurobiologie. Ce dernier domaine est passionnant, selon le pair aidant. Via l'humour et le rire, il s'agit en l'occurrence de percer des secrets de la structure et de la fonction du cerveau humain, dont la complexité se dévoile lentement, même à travers ce stimulus et cette réponse émotionnelle si familiers.

www.gleichundandersschweiz.ch/fr