

Un article de Bernard Topuz, médecin de santé publique et psychothérapeute

Rétablissement et réhabilitation psychosociale, un engagement en direction des personnes les plus précaires

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait » Mark Twain

L'organisation des soins psychiatriques a changé depuis la seconde moitié du 20^{ème} siècle, dans de nombreux pays dont la France : abandon du tout asilaire, promotion de l'intégration sociale des patients dans leur environnement par des soins et des services de proximité, favorisée par le développement de traitements médicamenteux, et soutenue par l'objectif de diminuer la stigmatisation des patients. Puis est apparu plus récemment le mouvement du rétablissement, d'abord porté aux États-Unis d'Amérique par des personnes vivant avec un trouble psychique (psychiatric survivors) puis introduit au Canada et en Europe.

Les adeptes du rétablissement, un mouvement humaniste et existentialiste

En ce début de XXI^{ème} siècle, la philosophie et les pratiques du rétablissement ont essaimé dans de nombreux pays européens, dont la France. Le rétablissement est le processus par lequel une personne souffrant de troubles psychiques peut retrouver une vie suffisamment satisfaisante et épanouissante à ses yeux, la guérison n'étant plus l'alpha et l'oméga de sa vie. Le rétablissement ne vise pas un retour à un état antérieur mais cherche à obtenir un nouvel équilibre pour lequel la personne va œuvrer, en étant accompagnée. Cela va à l'encontre de l'enfermement dans des chronicités sans espoir. L'espoir est précisément le premier principe contenu dans l'acronyme E.S.P.E.R. qui caractérise le rétablissement : c'est à la personne de définir ses rêves et ses projets avec une bonne dose d'espoir. La deuxième lettre S vaut pour soutien : accepter l'aide des autres et disposer d'un réseau de soutien. La lettre P engage la dimension du plaidoyer : il est souvent nécessaire d'aider la personne à défendre ses droits. E comme empowerment traduit en français par empouvoirement ; à savoir un mélange d'acceptation de soi, de confiance, d'estime, d'ambition et de pouvoir d'agir, débouchant sur des capacités d'auto détermination. Enfin R pour responsabilité signifiant que la personne est auteure de sa vie, responsable de la réalisation de son projet de vie.

Comme le disent certains psychiatres, les traitements actuels sont moins efficaces qu'on a

tendance à le penser et ils sont accompagnés d'effets indésirables notables. Il y a tout intérêt à les « *enrichir par des pratiques orientées vers le rétablissement* » qui donnent une part plus importante à l'individu pour gouverner sa vie (#1#). Cela implique pour le professionnel d'aider la personne à préciser ses objectifs personnels, lui montrer que l'on croit en ses capacités d'évolution, recenser avec elle les ressources de son environnement, tous ingrédients qui sont importants dans n'importe quelle psychothérapie. L'un des précurseurs de ce mouvement, WA Anthony décrit le chemin qu'il a parcouru de la façon suivante : « *un processus profondément personnel et singulier de changement d'attitudes, de valeurs, de ressentis, d'objectifs, de compétences et/ou de rôles. C'est une manière de mener une vie satisfaisante, utile et sous le signe de l'optimisme, même avec les limites imposées par la maladie. Le rétablissement veut dire donner, peu à peu, un nouveau sens et un nouveau but à sa vie à mesure qu'on dépasse les effets désastreux de la maladie psychique* » (1) ; outre cette dimension personnelle, il existe une dimension clinique de traitement des symptômes qui est gérée par les médecins. Une troisième dimension est celle communément appelée aujourd'hui "réhabilitation psychosociale".

La réhabilitation psychosociale au service du rétablissement. Le chemin vers le "rétablissement" emprunte des voies diverses regroupées sous le terme de réhabilitation psychosociale. Derrière ce terme, on peut voir "*une boîte à outils géante, créée dans le but de lever les obstacles qui se mettraient entre les usagers et leurs attentes ou projets de vie*" (2). Elle s'appuie sur l'idée que les usagers sont susceptibles d'évoluer positivement s'ils reçoivent les outils nécessaires et qu'on utilise leurs projets et désirs comme des leviers ; les sites internet d'organismes tels que *Psycom* et les centres de ressources en réhabilitation psychosociale apportent beaucoup d'informations sur ces outils, en indiquant leurs disponibilités sur chaque territoire, et en facilitant ainsi l'accès (3,4). Outre la psychothérapie, il existe notamment l'ergothérapie, l'accompagnement vers la construction de projets professionnels et sociaux, la remédiation cognitive, le développement d'habiletés sociales et la psychoéducation. Ces dernières techniques répondent à une altération des performances cognitives (attention, mémorisation etc.) ou des capacités à la vie sociale (codes sociaux, affirmation de soi). Une évaluation neuropsychologique peut être utile pratiquée dans des centres spécialisés. Elle permet d'identifier les capacités préservées et celles qui sont déficitaires afin d'y pallier. La psychoéducation pour sa part correspond à l'éducation thérapeutique du patient. Elle complète ces techniques en permettant à la personne malade d'acquérir des compétences pour vivre avec sa maladie.

La démarche engagée partagée dorénavant par un nombre croissant d'équipes psychiatriques est de prendre en compte la situation clinique du patient, mais aussi ses capacités cognitives, relationnelles, à aller vers plus d'autonomie, sans oublier la question du logement, la gestion

du budget, et le choix d'activités voire d'un emploi. Des centres ressource de réhabilitation psychosociale ont été créés en France pour faciliter l'élaboration et la coordination de parcours de soins (4). Ils cartographient l'ensemble des ressources sur un territoire pour compléter l'offre de soins classiques. Plusieurs diplômés d'université ont aussi vu le jour sur le sujet pour accompagner ces nouvelles pratiques.

"Un chez soi d'abord", un programme orienté rétablissement pour les personnes en grande précarité psychique et sociale.

Les techniques tournées vers le rétablissement ont aussi été utilisées en direction de personnes en grande précarité sociale. Près de 300 000 personnes sont sans abri en France selon la fondation Abbé Pierre. Or, environ 30 % de ces personnes vivant durablement à la rue souffrent de troubles psychiques sévères. Face à cet échec sociétal, le programme "Un chez soi d'abord" inspiré des expériences nord-américaines et d'initiatives citoyennes marseillaises, a été lancé en 2011 par la Délégation interministérielle à l'hébergement et à l'accès au logement (Dihal). Ce programme permet d'accompagner vers un logement des personnes qui ont eu un itinéraire à la rue et qui présentent des troubles psychiques sévères (schizophrénie ou troubles bipolaires). Il a d'abord été évalué par une étude randomisée incluant 703 personnes volontaires sur 4 sites, Marseille, Lille, Toulouse et Paris, la moitié d'entre elles étant accompagnées par une équipe pluridisciplinaire Un chez soi d'abord, l'autre moitié continuant leur vie habituelle. Les résultats ont été positifs en termes de gain d'autonomie et de qualité de vie, sans surcoût pour le groupe accompagné dans un logement. En effet la location de logements et les frais de l'accompagnement humain des personnes du groupe Un chez soi d'abord ont été compensés dans l'autre groupe par des frais d'hébergement et d'hospitalisation plus élevés sur les 4 ans de l'étude. A la suite de cette évaluation initiale, le programme a été étendu à partir de 2016. En 2024, il existe une trentaine de sites en France.

L'entrée dans le dispositif n'exige pas une obligation de soins ou de sevrage. L'équipe mobile medicopsychosociale du Un chez soi d'abord accompagne les locataires via un rendez-vous hebdomadaire contractualisé au domicile du locataire. Elle est avant tout soucieuse des priorités que la personne aidée se donne.

J'ai intégré fin 2022 l'équipe du Un chez soi d'abord 93 qui accompagne début 2024 une trentaine de personnes, l'objectif étant d'une centaine à terme. Nous sommes connus sur le département où divers professionnels du social ou de la psychiatrie nous adressent des candidats pour intégrer le dispositif. Les nouveaux locataires sont accompagnés dans les démarches administratives visant à se réapproprier des droits sociaux (RSA, Allocation adulte handicapé, APL etc.) qui vont leur permettre de disposer d'un peu de ressources. Une partie de ces ressources servira à payer les loyers dans la limite d'un tiers de leurs revenus.

L'équipe pluriprofessionnelle propose de façon complémentaire un accompagnement à l'habitat et à la vie quotidienne, à la vie relationnelle et aux activités culturelles, citoyennes et de loisirs. En mars 2024, Un chez soi d'abord 93 a permis à deux locataires d'expérimenter la médiation animale avec des chevaux. Cette expérience a été un succès qui pourrait être rangé dans la grande gamme des outils de la réhabilitation psychosociale. Une coordination des soins est aussi recherchée avec l'accord de l'intéressé. Certains acceptent un suivi psychiatrique, d'autres pas. Certains sont demandeurs de psychothérapie, d'autres pas. Enfin des démarches vers la formation ou l'emploi sont aussi engagées chaque fois que cela est possible et souhaité.

Cette expérience qui touche environ 2000 personnes en France met en avant des principes importants pour l'avenir de notre société : le logement comme droit fondamental, des services de soutien individualisés orientés vers le rétablissement, un engagement d'équipes salariées intensif et non coercitif, un choix des soins selon la volonté de chaque personne.

Bernard Topuz médecin de santé publique et psychothérapeute

[Références]

- 1- Cité dans : Sous la direction de Roelandt JL et Staedel B "L'expérimentation des médiateurs de santé-pairs : une révolution intranquille" 2016 Douin, Condé-sur-Noireau 2016 : 250 pages.
- 2- Rainteau N "Soyez Réhab. Guide pratique de réhabilitation psychosociale" Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux 2022 137 pages.
- 3- Psycom "Le rétablissement des troubles psychiques". Site www.psycom.org
- 4- Site : <https://centre-ressource-rehabilitation.org/la-journee-du-reseau-de-rehabilitation-psychosociale>