



## **AXE 3 : Les accompagnements**

### **Atelier 3.3 : Évaluer l'autonomie ou évaluer l'accompagnement ?**

**Aurélien B. Expert d'expérience.**

### **Comment évaluer son besoin d'accompagnement dans son parcours de vie ?**

1

Enfant jusqu'à la fin du collège, je vivais avec ma mère et ma soeur dans une grande maison avec un grand jardin, dans une petite ville de 3500 habitants. Mes parents étaient médecins, je ne voyais pas souvent mon père qui travaillait loin et avait un logement de fonction là-bas, plus tard on lui a aussi diagnostiqué une psychose, il s'est suicidé, il ne s'est jamais trouvé bien nul part.

J'ai le souvenir d'avoir été heureux là-bas. trois choses me marquent :

-J'avais ma chambre pour moi tout seul : Je me suis toujours demandé comment on pouvait partager sa chambre, chaque fois que j'ai eu à le faire c'est quelque chose qui m'a gêné au niveau du bruit. Mais peut-être que ceux qui partagent leur chambre passent moins de temps à rêvasser.

-J'avais un jardin. Il y avait un panneau de basket, un filet de Badminton, je jouais au foot avec mes voisins et mes camarades de mon âge. J'étais sociable. J'ai du mal à imaginer la vie des enfants qui vivent dans un petit appartement à Paris.

-C'était la campagne. J'allais voir mes amis à vélo, parfois à plusieurs kilomètres, on allait se baigner dans les rivières. Je ne me sentais pas menacé par les autres, je n'avais pas peur de me faire agresser comme plus tard et le vélo ne me paraissait pas dangereux.

PS à cet âge, manger dans une cantine bruyante ne me dérange pas et passer ma vie

avec les autres ne me dérange pas.

## 2

A l'âge du lycée j'ai déménagé avec ma mère et ma soeur à Dijon. Comme je le préciserai par la suite, cette ville ni trop grande ni trop petite a beaucoup fait pour mon bien-être tout au long de ma vie.]

Ce premier appartement à Dijon était grand, j'avais ma chambre seul aussi, avec une petite terrasse. A ce moment mes parents divorcent, mon père prend un appartement au centre ville tout en continuant à travailler loin. A ce moment je suis en échec scolaire. Ma mère me réveille tous les matins, j'ai du mal, je crois que si j'avais été seul je n'aurais pas réussi à tenir le rythme. Je m'isole pour fumer, sur la terrasse de ma chambre ou aller dans l'appartement de mon père. Je passe aussi beaucoup de temps sur les jeux vidéos. C'est la fuite, mes camarades de classe sont aussi perdus que moi, peut-être que c'était l'adolescence plus que la maladie. Le matin je fais le trajet à pied avec des voisins de ma classe. En allant au centre-ville j'ai peur des SDFs et des marginaux et je me dis que c'est le destin qui m'attend. Je commence à avoir des paranos, j'ai du mal avec les gens envahissants et je suis content quand je suis seul. Les premiers mois je suis inscrit à la cantine, je préfère sauter les repas plutôt, ma mère s'en apercevant me retire de la cantine et m'achète de quoi me faire mes repas à l'appartement. J'écoute beaucoup de musique et j'apprends à jouer de la guitare électrique.

## 3

Après mon bac je m'inscris à la fac de droit, pour y aller depuis chez ma mère pendant les deux premières années je dois faire 30 minutes de bus le matin à 7 heures. J'ai peur de mes camarades, je n'ai jamais abordé ceux qui faisaient le même trajet que moi. Manger entre les cours est quelque chose de difficile, je préfère rentrer entre midi et deux pour manger en vitesse chez ma mère plutôt que faire la queue au restaurant universitaire où il y a tant de bruit. Parfois je vais chez mon père, là-bas j'organise des fêtes (beuveries), j'ai du mal avec les gens qui prennent de la place et il m'arrive de me fâcher quand quelqu'un renverse quelque chose. Je suis motivé par mes études, je me dis que c'est pour mon avenir (PS en fait toute ma vie est organisée par la crainte de finir SDF, je veux la sécurité de l'emploi, je ne pense qu'à ça), je travaille sérieusement mais j'ai toujours du mal à m'endormir et à me lever. Je passe du temps sur l'ordinateur et la musique.

Ça c'était pendant les deux premières années de droit. Je ferai deux autres années, où je serai vraiment dans la psychose. Ce sont les années où j'ai été seul dans un petit appartement (16m<sup>2</sup>) en centre-ville que mes parents avaient acheté (eux avaient déménagé chacun de leur côté). L'immeuble dans lequel il était un ancien hôtel dont les chambres avaient été reconverties, ce n'était que des petits appartements. Je commençais à faire mes courses alimentaires seul dans le centre-ville animé. Je devenais de plus en plus parano. Je suis tombé dans la maladie dans ce contexte. Dans cet immeuble où des champignons poussaient sur les murs, où les sonnettes et les lumières ne fonctionnaient pas, où il y avait des gens qui se battaient la nuit, moi je devais me lever le matin pour mes cours, parfois j'appelais la police et mon délire tournait autour de ça, je croyais qu'on m'en voulait à cause de ça, j'ai cru que tout le quartier voulait m'éliminer. Je me suis mis à interpréter tous les

gestes dans la rue (PS et donc à avoir une attitude et une apparence bizarre qui renforçait le problème), j'avais de plus en plus de mal à me lever, je finissais mes études et je ne voyais pas quoi faire après, je me suis disputé avec mon père qui a menacé de me couper les vivres. Je ne descends pas les poubelles pendant des semaines, épuisé, persuadé qu'on voulait m'éliminer, un matin j'ai pris le train pour Paris avec le but de m'engager dans la légion étrangère pour complètement changer de vie. Après quelque jours et nuits à errer dans Paris la police m'a ramassé, mon père m'a ramené à l'hôpital psychiatrique à Dijon.

#### 4

En arrivant à l'hôpital j'ai eu confiance, je me suis reposé, être dans une chambre à 4 ne m'a pas dérangé, je dormais bien avec les médicaments, c'était l'été il faisait beau, dans le pavillon il y avait une table extérieure, j'y allais avec les autres malades et je me rendais compte qu'ils se sentaient menacés comme moi ce qui m'a fait me dire que c'était une maladie. Peu à peu j'ai accepté qu'il y avait une part d'imagination dans mes problèmes de voisinage. Être dans une ville où on est relativement anonyme m'a permis d'éviter l'étiquette méprisante qu'on m'aurait donné à la campagne et d'oublier les choses bizarres que j'ai pu faire.

#### 5

En sortant de l'hôpital mon père m'a installé avec lui dans un appartement, à Dijon, mais pas au centre. Je me rappelle qu'au début savoir que la porte d'entrée était blindée me rassurait, j'avais peur mais je ne sais plus pourquoi. J'écoute de l'opéra en boucle. Au début mon père fait les courses, avec le traitement je n'arrive plus à porter un sac de courses et pour marcher jusqu'à chez ma mère je dois m'arrêter sur un banc pour reprendre des forces. Cette grande fatigue n'a pas duré longtemps mais je m'appelle m'être vivement demandé ce que je pourrais devenir en ne pouvant plus porter un sac de courses, m'être dit qu'il faudrait peut-être vivre à l'hôpital. A cet époque l'allocation adulte handicapé n'aurait pas été suffisante, mon père m'aidait financièrement. Je passe beaucoup de temps sur internet, je prends vingt kilos et je fume trois paquets par jour. Cette période dure deux ans, après quoi mon père m'installe seul dans un appartement au centre-ville et lui part s'installer à la campagne vers ses parents.

J'ai peur de finir à la rue, je retourne dans tous les sens les prix des loyers par rapport à l'allocation adulte handicapé. Il y aura toute une période entre 22 et 30 ans où je dors à n'importe quelle heure, je sors la nuit dans les cafés. Je vais aussi dans les organismes qui permettent aux psychotiques d'avoir des loisirs dans des GEM, CATT, je ferai de la marche et des jeux de société, j'ai rencontré des gens que je vois encore 15 ans après, une ville de la taille de Dijon a une offre intéressante de loisirs pour les malades.

#### 6

Le nouvel appartement du centre-ville est grand (47m<sup>2</sup>) mais sombre, je peux aller chez ma mère prendre le soleil parfois. Mon père paye un organisme pour faire le ménage. Après une période de plusieurs années où je dors à n'importe quelle heure, je finis par me mettre l'objectif de marcher plus de trente minutes tous les jours. Dijon est une ville agréable où on peut se balader seul sans le risque de se retrouver seul avec un problème comme se

tordre une cheville ou se faire piquer par un frelon, c'est quelque chose qui me ferait peur à la campagne, et d'un autre côté ne pas être confronté à des problèmes de délinquance des grandes villes, et quand je ne marche pas je fais du vélo d'appartement, avoir été dans des grands appartements me l'a permis et c'est assez important pour moi notamment pendant les confinements, de faire 40 minutes de clarinette par jour (ça se passe bien avec les voisins, l'immeuble est bien insonorisé et il y a une bonne ambiance), je continue à écouter de la musique tout le temps, je sors prendre un café le matin. En 2014 j'arrête de fumer, je me lève le matin, à partir de 2016 j'ai une petite copine qui se lève tôt aussi, nous allons nous balader, parfois plusieurs heures. La fenêtre de la cuisine a donné pendant plusieurs années sur un SDF qui dormait dans des cartons mais pour moi ça va mieux. Je m'en sors avec l'allocation adulte handicapé

## 7

En 2018 mon père se suicide (au niveau du logement il ne s'est jamais trouvé bien, parfois il voulait habiter le centre de Paris, parfois dans une ferme à la campagne). Avec l'assurance j'ai acheté un appartement qui me convient, il y a un petit extérieur, le quartier est calme mais on peut faire les courses ou se faire livrer, c'est bien insonorisé alors je peux écouter ou faire de la musique, ma mère habite à 10 minutes à pied. Il y a une belle Eglise à côté, je la fréquente et envisage de me faire baptiser.

Tout le long je n'ai pas eu de voiture et je n'en voulais pas. Conduire me fait peur.

Je préfère éviter les structures d'hébergement pour psychotiques, j'aurais peur d'être dérangé par les autres, notamment par des gens qui ont besoin d'argent pour leurs addictions.

J'ai eu de l'aide de ma famille et mes amis tout du long (pour faire ou payer le ménage, pour déménager, un petit billet de temps en temps pour payer un restaurant, des Noëls qui permettent de renouveler l'ordinateur...)