



Plusieurs usagers du C2A ont accepté de répondre à un questionnaire en janvier 2021 dont voici la synthèse.

QUESTIONNAIRE « MON EXPÉRIENCE DU C2A »

- Comment était votre vie avant le démarrage du C2A ?

« Moins ordonnée, moins valorisante. »

« J'étais désocialisée, anxieuse et déprimée. »

« Vie de moins bonne qualité, peu de connaissances sur ma santé, davantage inactif. »

« J'avais du mal à m'imaginer que je pouvais me rétablir après ma décompensation. Je pensais que j'étais malade et c'était tout. Du coup, je ne savais pas trop quelles démarches mettre en oeuvre pour changer la situation...J'étais assez perdue. »

« J'étais à l'hôpital de jour et au CATTP, j'étais renfermée sur moi et j'avais très peu d'estime de moi. »

« J'allais à l'hôpital de jour, j'étais suicidaire et dépressive. »

« Je menais une vie monotone. »

« Elle était faite de désordre, de grande tristesse et de petits bonheurs. »

« Je ne faisais rien, j'étais passive, je fumais énormément. »

« Je tournais en rond dans mon existence avec beaucoup de détresse et d'idéation morbide. »

« Déprimé et sans rapport sociaux suite à l'hospitalisation. »

« Je me rendais à l'hôpital de jour pour participer à des ateliers, mais à cette époque, je ne parlais presque pas. J'étais très mal dans ma peau et j'avais perdue toute confiance en moi. »

- **Que pensez-vous du suivi individuel avec un psychologue coordonnateur de parcours en rétablissement ?**

« Je pense que cela sert vraiment car il s'agit d'un temps propre à chacun afin de se concentrer davantage sur son projet de rétablissement personnel. C'est également un bon moyen pour faire part de certaines inquiétudes qui, peut-être en groupe, seraient difficiles à partager. Même si le groupe est bienveillant. »

« Le psychologue aide à être positif. »

« Ce suivi est primordial dans le parcours de rétablissement. On peut faire le point sur ses progrès et ses difficultés. »

- **Que pensez-vous de la formation initiale au rétablissement ?**

« J'apprécie beaucoup cette formation car elle donne beaucoup d'espoir. Les références à des personnes telles que Luc Vigneault ou Patricia Deegan sont pour moi primordiales dans le sens où elles permettent de penser "s'ils y sont parvenus, pourquoi pas moi ! ».

« Elle est essentielle dans le processus de rétablissement, c'est sur elle que tout repose. »

« J'ai pu mettre un visage sur le nom de Patricia Deegan et comprendre les tenants et aboutissants de ma pathologie, pour ne pas dire vulnérabilité. »

« Je dirais que c'est indispensable pour entrer dans le programme C2A. »

« Nécessaire, nous apprenons qu'il y a plusieurs étapes dans la maladie, dont le rétablissement. Ça peut ouvrir des portes notamment être pair-aidant. On nous apprend que d'autres, qui ont été très malade, ont finalement un métier et une vie comme tout le monde. Cela fait du bien. Nous avons une autre vision de notre maladie. Ça ouvre des portes, remotive pour des projets. »

- **Que pensez-vous des bilans réalisés tous les 6 mois avec une nouvelle auto-évaluation et la passation à nouveau des auto-tests ?**

« C'est une excellente idée. L'auto-évaluation et les auto-tests sont parfaits pour voir notre évolution personnelle. Le fait que l'on soit informé de notre évolution via les résultats est un bon moyen pour mettre en place des actions (si nécessaire) ou bien maintenir les choses déjà mises en place (si elles conviennent). »

« C'est très différent d'un entretien «traditionnel» où l'on parlerait de son expérience de vie. Assez protocolaire, avec plein de chiffres, mais au final on voit bien que les indicateurs sont pertinents. »

« Ces bilans sont importants car ils nous permettent de voir nos progrès. Les auto-tests nous montrent nos points forts et nos points faibles. »

- **Que pensez-vous du groupe PARI auquel vous avez participé ?**

« Le fait d'écouter les autres permet de demeurer motivé et/ou d'encourager ceux qui en ont besoin. Grâce à un tel groupe, on fait l'expérience de l'entraide. En outre, je pense que le PARI suscite l'émulation. »

« Il est toujours très intéressant de comparer les différentes évolutions de parcours. J'apprécie aussi tout particulièrement le fait de pouvoir s'entraider, demander des conseils, voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et partager son expérience (positive ou négative). »

« J'aime bien l'entraide qu'il y a quand on parle des fiches PARI, ça motive pour réussir nos objectifs. »

« C'est un groupe important pour moi car il me permet de me lancer des défis tout en étant encouragée par le groupe. »

- **Que pensez-vous du groupe Prévention des rechutes ?**

« J'aurais besoin de le refaire, mais ça m'a beaucoup aidé pour éviter les rechutes. Je fais appel plus rapidement à un ou des professionnels. »

« Il m'aide à repérer les moments où je vais moins bien et à appliquer les stratégies pour y faire face. »

« Prévention des rechutes nous permet de mettre en place des mémotechniques pour voir arriver une rechute. Voir comment les autres font. Prendre assez tôt la rechute. Passionnant. »

- **Que pensez-vous du groupe Prévention des addictions ?**

« Je me sens moins seul dans ma lutte contre l'addiction et j'ai appris à me situer. »

« J'aime beaucoup ce groupe, ça m'aide pour la diminution du cannabis. »

« Il me soutient dans ma démarche d'arrêter le tabac. »

« Grâce à ce groupe, j'ai pu arrêter de fumer. »

« Je viens à chaque fois au groupe Prévention des addictions et ça me manque lorsqu'on ne l'a pas. On se motive entre nous. On se donne des idées pour vaincre l'addiction. J'ai appris à ne pas stresser. Si je rechute, ce n'est pas grave, c'est pour mieux arrêter. »

- **Que pensez-vous du groupe Médicaments ?**

« J'éprouve de la gratitude d'avoir pu participer à ce groupe. Grâce aux interventions de la pharmacienne, j'ai pu apprendre. Par voie de conséquence, j'ai pu me sentir à l'aise pour échanger avec ma psychiatre. Je pense que si je suis parvenue au traitement le plus infime pour ma pathologie, je le dois en grande partie à ce groupe (et au fait d'être suivie par une psychiatre remarquable). »

« C'est vraiment intéressant. J'ai appris plein de choses sur les neuroleptiques, les correcteurs, les anti-dépresseurs, etc. J'ai également pu mieux comprendre pourquoi j'avais eu tous les effets secondaires que j'ai eu car c'était vraiment très clair et compréhensible. »

« Ce groupe m'a permis de prendre moins de médicaments et de passer à l'injection. »

« Il m'a permis de revoir mon traitement avec mon psychiatre lorsque cela n'allait pas. »

- **Que pensez-vous du groupe Entendeurs de voix ?**

« C'est un groupe essentiel pour moi, un espace où je peux me libérer. »

« Ce groupe ne m'a pas été utile mais j'ai été ravi de faire partager mes astuces aux autres. »

- **Que pensez-vous des séances individuelles et/ou collectives d'activité physique ?**

« Les deux sont parfaites. Nous avons la chance d'avoir une coach sportive qui est très motivée et empathique. On ne se sent pas jugé quand on n'est pas performant en sport, je trouve que c'est une chance. »

« C'est un bon moyen pour reprendre l'activité physique et/ou la commencer. Ce sont des exercices vraiment adaptés au rythme de chacun. Le fait que cela puisse se faire en individuel ou en groupe permet à chacun de choisir sa préférence. »

« C'est ce qui m'aide à aller mieux physiquement et moralement., ça m'a aidé à perdre du poids. »

« Elles sont essentielles, ce sont les seuls moments où je pratique une activité physique. »

« C'est une vraie bouffée d'air de réaliser que j'ai de réelles capacités physiques. »

« Ces séances sont importantes en complément du groupe Alimentation. »



- **Que pensez-vous du groupe Gestion des émotions ?**

« J'aime beaucoup ce groupe. J'espère que les activités relatives à la relaxation et à la méditation s'étendront. »

« Je suis vraiment contente d'en avoir suivi un cycle. J'ai appris comment considérer mes émotions, comment se relaxer, comment se concentrer sur moi en oubliant un peu l'extérieur afin de vraiment relier mon corps à mon esprit. C'est vraiment un moment privilégié de soi à soi, »

et comme cela se fait dans un contexte très bienveillant, c'est encore mieux. »

« Le groupe m'aide à me reconnecter au moment présent. »

« Ça m'aide à gérer mes angoisses, mes peurs et mes doutes. »

« On apprend à respirer et à canaliser nos émotions. »

- **Que pensez-vous du groupe Alimentation et/ou des séances individuelles en diététique ?**

« J'aime ce domaine et je prends des notes car il y a beaucoup de connaissances ».

« Ces séances sont un bon moyen pour apprendre pas mal de choses sur l'alimentation, la manière dont fonctionne le corps. Cela permet également de revoir son régime alimentaire, si besoin, afin de manger de manière plus équilibrée et saine. »

« ça m'a permis de perdre du poids et d'avoir des astuces pour équilibrer mon alimentation. J'ai encore besoin de ces séances, c'est important pour moi. »

« Il nous aide à constituer des repas équilibrés. Grâce à lui, j'ai changé ma façon de m'alimenter et j'ai perdu 8 kg. »

- **Que pensez-vous du groupe Vie sociale ?**

« C'est un atelier auquel j'avais besoin de participer. Je ne l'aimais pas mais c'est justement parce que je ne l'aimais pas que j'en avais besoin. On apprend pas mal de choses sur la communication, la relation à l'autre, comment être plus assertif et moins passif. Cela m'a permis de confirmer le fait que, pour avoir un échange et une relation équilibrée, il faut au moins deux protagonistes actifs dans l'échange. Si l'un d'eux ne s'investit pas dans la relation, cette-dernière est brisée. Cet atelier m'a également permis de prendre connaissance de certaines astuces qui, si l'on réussit à les mettre en pratique, rendent la situation plus fluide et riche. »

« Je suis content de ce groupe car il me permet d'être plus à l'écoute des besoins et ainsi de mieux communiquer. »

« Je comprends mieux les interactions sociales. »

« Ce groupe nous apprend à nous affirmer devant les autres. »

- **Que pensez-vous du groupe Emploi accompagné ?**

« C'est un groupe qui me stresse un peu mais on apprend plein de choses sur les organismes qui peuvent nous aider pour retravailler sur le Bergeracois. »

« Cela nous donne de l'espoir pour retravailler un jour. »

« Personnellement je ne cherche pas à travailler mais ça m'a donné envie de reprendre des études. Ça permet de voir les envies et les difficultés des autres. »

- **Est-ce que vous repérez des étapes dans la démarche C2A ?**

« Je pense que l'on évolue psychologiquement en participant au C2A. Au début on se resocialise, on reprend progressivement confiance en nous. Le fait d'échanger avec nos pairs nous permet de relativiser et de "redorer" notre estime de nous car on se sent compris, jamais jugé(e). Grâce au C2A, on s'ouvre de nouveau à bien des choses. On continue à gravir les marches de "notre escalier personnel de rétablissement" tout en étant de plus en plus motivé personnellement. »



« Accepter le diagnostic de sa santé, apprendre des infos sur soi et sur les dispositifs, renouer du lien, améliorer sa qualité de vie, avoir des projets et être accompagné. »

« Oui, je crois. Il s'agit d'agir progressivement, de marche en marche, afin d'évoluer petit à petit vers notre objectif de rétablissement. Ce sont des petites actions mesurées beaucoup plus efficaces que de trop importants paliers. On avance lentement mais sûrement !. »

« Oui, je suis passée d'un état dépressif et suicidaire à un état où les pulsions de vie l'emportent sur les pulsions de mort. »

« Un temps d'auto-stigmatisation très forte, où l'on reste à l'écart, puis un temps d'adaptation au groupe et au processus, puis une reprise du parcours de vie soutenue par le processus de rétablissement. »

- **Où en êtes-vous aujourd'hui de votre cheminement au sein du dispositif C2A ?**

« Je suis bien plus intéressée par des problématiques touchant le monde de la santé mentale, comme la stigmatisation par exemple. Je pense que le C2A m'a donné l'envie de me mobiliser personnellement. J'ai beaucoup moins envie de demeurer en retrait. En un sens, c'est très motivant que bien des choses restent à construire. On sent qu'on fait partie intégrante d'un processus graduel de construction de choses positives et novatrices. »

« Cela fait 2 ans et quelques que je suis inscrite au C2A. Il m'a beaucoup apporté. Je vais de mieux en mieux. J'ai regagné en partie confiance en moi, je suis devenue plus positive et j'ai mis pas mal d'actions en place grâce à ce dispositif. A présent, tant que je suis dans cette bonne dynamique, je peux partager mon expérience et partager ce que j'ai mis en place et ce qui m'a réussi. Ainsi donc (en ce moment) je ne vais plus au C2A pour recevoir uniquement du soutien, mais plutôt pour partager le positif que je vis. »

« Le c2a fait partie de ma vie, je me vois mal arrêter maintenant. »

« J'ai encore besoin du cadre et du dispositif C2A pour mener ma vie. »

« Aucune idée. Des fois j'ai l'impression que l'on va me congédier, car je n'exprime plus la souffrance d'autrefois. Mais je sais bien que lâchée dans la vraie vie, je resterais potentiellement dangereuse pour moi ou pour autrui. »

- **Que vous apporte le C2A au quotidien ?**

« Le sentiment d'appartenance et un rythme de vie plus sain (organisation et cycle sommeil/activités). »

« Pour le moment, le C2A m'apporte de nouvelles connaissances et différentes astuces à mettre en pratique pour mieux continuer à évoluer dans mon rétablissement. »

« Des horaires à respecter, une meilleure qualité de vie, je vois des gens et ça occupe mes journées. C'est très important pour moi. »

« Un planning, des projets, des petits objectifs qui aboutissent à un gros objectif. »

« Des rencontres, du sens à ma vie, du bonheur. »

« Occuper la journée, mettre en place les rêves tels que arrêter les drogues. M'autonomiser en prenant un appartement. Être active. »

« C'est un soutien permanent et grâce au C2A, j'ai une vie sociale. Cela donne un rythme de vie. »

- **Que diriez-vous à une personne qui hésite à s'engager dans le C2A ?**

« Soit prêt à aller mieux si tu es motivé! »

« Je pense que je dirais à la personne de choisir sa temporalité, son moment car les portes du C2A sont toujours ouvertes. Je lui dirais qu'il est possible de ne pas se sentir seul(e) et démuné(e) face à un trouble psychique et qu'en faisant l'expérience du C2A on apprend à surmonter tout ça en étant bien entouré(e) par nos pairs qui ne nous jugent pas. Je lui dirais que nous sommes avant tout un groupe de personnes qui veillons les unes sur les autres car nous sommes portés par des valeurs telles que l'entraide. Enfin, je dirais que le C2A permet de retrouver l'espoir que nous avions perdu en chemin, du fait de la souffrance. Je crois que le C2A, c'est véritablement une démarche de libération. Oui, on peut renaître de ses cendres. »

« Je lui conseillerais de quand même essayer. Je lui dirais également que cela se déroule dans un contexte convivial, bienveillant, de soutien, de démarche commune et de partage d'expériences. Je lui dirais aussi qu'elle peut apprendre beaucoup de choses sur un certain nombre de domaines et que, même si cela peut être difficile parfois, l'accompagnement est

vraiment de qualité (que cela soit par des professionnels compétents que par les usagers eux-mêmes). »

« Vas-y, fonce, c'est que du positif ! »

« Je lui dirais que c'est une erreur d'hésiter devant une avancée thérapeutique ».

« Si tu veux t'en sortir, franchis le pas. »

« Qu'ils y a des gens certes malades mais qu'ils ne sont pas que ça . Ils sont « normaux » et cherchent à échanger sans jugement. »

« Que c'est vraiment autre chose que l'image que l'on a généralement de la psychiatrie, et qu'elle pourrait vraiment y trouver une aide personnalisée pour lui permettre de rebondir. »

- **Vous avez un suivi avec un psychiatre à côté de votre participation au C2A : comment analysez-vous le lien entre ce suivi médical et l'accompagnement au C2A ?**

« Le soutien de ma psychiatre est nécessaire, primordial, fondamental. Sans le suivi auprès d'un psychiatre investi, le suivi au C2A n'aurait, selon moi, pas de sens. En tant que personnes vivant avec un trouble psychique, nous sommes tenues de fonctionner en binôme avec un(e) psychiatre car nous avons besoin d'une médication. C'est aussi grâce à cette médication que nous pouvons avancer (moins d'angoisse, d'anxiété, de sentiment dépressif, etc.). Lorsque nous sommes submergés par les émotions négatives, les médicaments peuvent nous aider à nous ré-ancrer dans la vie. Pour moi, ce sont les efforts conjugués du psychiatre et du C2A qui peuvent amener quelqu'un à se rétablir. Si le psychiatre est défaillant, le C2A est démuné, il perd un de ses alliés (mais c'est un autre débat). »

« Le suivi psychiatrique est nécessaire afin de voir comment notre état évolue et éviter les rechutes. À ce moment nous sommes considérés comme des patients et, de ce fait, c'est purement médical. L'accompagnement au C2A est un moyen d'envisager différemment notre état. Nous sommes en effet des personnes avec une vulnérabilité psychique, mais nous ne

sommes pas que cela. Comme tout le monde, on peut faire des projets, chercher un travail, être autonome, construire un foyer, etc. Il faut juste faire attention à soi, bien se connaître, ne pas négliger le suivi avec son psychiatre, être rigoureux(se) par rapport à son traitement et se faire confiance. On peut être tout aussi épanoui qu'une personne sans vulnérabilité psychique. »

« Ma psychiatre est très investie pour le C2A, elle me soutient pour continuer. »

« Ils sont complémentaires. »

« Mon psychiatre en libéral s'accorde très bien avec l'esprit C2A. »

« Le C2A permet de faire le tiers. De prouver au médecin que l'on peut faire autre chose que d'être malade. »

« C'est un double accompagnement. Par exemple, le psychiatre au CMP me prescrit mon traitement et la pharmacienne du C2A m'explique le rôle de mes médicaments. »

- **Avez-vous envie de vous impliquer un peu plus dans le dispositif C2A, et si oui, de quelle manière ?**

« À terme, je pense suivre la formation de pair-aidant. C'est un des premiers objectifs que je me suis fixé quand j'ai su que j'étais malade en 2002. Le manque de structure et l'absence de cursus à l'époque ont reporté ce souhait à aujourd'hui. »

« Je souhaite m'impliquer en tant que pair ressource. Je viens de finir la formation. »

« J'ai envie de prendre part à la réalisation d'un documentaire portant sur la stigmatisation vue par des personnes souffrant de troubles psychiques. D'habitude ce sont toujours des spécialistes qui ont voix au chapitre (journalistes, psychiatres, etc). Il pourrait être intéressant de renverser la donne et de parler en notre nom, sans qu'on ait besoin d'ambassadeurs. Je sais que ça fait un brin mégalomane mais qui ne tente rien n'a rien. Je pense qu'on pourrait dire que le moment est venu de parler en notre nom. Quand on se prend en charge en s'exprimant, on ne peut plus blâmer les

autres. Dans ce documentaire, les témoignages d'Antony et de Marine seraient précieux, dans le sens où ils auraient pu se contenter de la psychologie/psychiatrie dans lesquelles ils baignaient, mais qu'ils ont voulu aller plus loin. Ils sont un exemple dans le sens où ils ne se sont pas résignés contrairement à nombre de leurs pairs. Ce documentaire pourrait ainsi être porteur d'espoir. Il pourrait montrer que **LE CHANGEMENT, C'EST MAINTENANT.** »

- **Quel mot vous vient spontanément en tête lorsque vous pensez au dispositif C2A ?**

« Pionniers »

« Renaissance »

« Échange »

« Entraide »

« Épanouissement »

« Espoir »

« Rétablissement »

« Soutien »

« Salutaire »

