

Université Lille 2
Université Paris 13
APHM/CHU Sainte Marguerite, Marseille
CCOMS, EPSM Lille Métropole

Mémoire pour le Diplôme Inter-Universitaire
« Santé Mentale dans la communauté : études et applications »

Année 2018

Evaluation qualitative d'un projet co-construit avec
des personnes accompagnées par un SAMSAH.



Antoine Vandamme
Tutorat : Aude Caria

Table des matières

Introduction Générale.....	3
Première Partie : Eléments théoriques.....	6
I - La stigmatisation.....	6
1/Définition	6
2/La stigmatisation en santé mentale	7
3/ La double stigmatisation santé mentale et précarité.	8
II – Les répercussions de la stigmatisation sur les personnes souffrant de troubles psychiques.	10
1/ Les conséquences directes.....	10
2/L’auto-stigmatisation des personnes souffrant de trouble psychique	11
3/Le processus d’auto-exclusion	12
III – L’estime de soi	13
1/ Définition	13
2/ L’utilité de l’estime de soi.....	14
3/ L’estime de soi peut évoluer	15
Deuxième Partie : Le projet collectif	17
I – Le contexte institutionnel.....	17
1/ L’Abej Solidarité.....	17
2/ Le Samsah	18
3/ Le cadre réglementaire	18
4/ Les modalités d’accompagnement	19
II – Le projet collectif.....	20
1/ Le démarrage du projet	20
2/ Les participants au projet	21
3/ Le déroulement du projet	23
4/ Les expositions.....	24

Troisième partie : Evaluation qualitative du projet.....	27
I – Le focus groupe.....	27
1/ La méthode.....	27
2/ Éléments critiques de la démarche	28
II – Analyse des données du Focus groupe	29
1/ Le vécu des personnes par rapport à la stigmatisation et à l'affaiblissement de l'estime de soi	29
2/ Ce que le projet a permis de travailler en termes de revalorisation de l'estime de soi et de lutte contre la stigmatisation.....	32
Conclusion Générale	36
Bibliographie	38
Glossaire	39
Annexes	40

Introduction Générale :

Notre société contemporaine, libérale et individualiste véhicule un certain nombre d'images et de paradoxes qu'il est parfois compliqué d'entrevoir de manière sereine et éclairée. Elle impose une espèce de normalité dans laquelle chacun doit trouver une place, mais refuse de s'ouvrir à la différence ou à l'étrangeté. Elle impose le travail comme seul indicateur d'insertion et de bonheur, mais certains médias et politiques conspuent ceux qui n'en ont pas, les taxent de fainéant ou de profiteuse d'un système qu'ils souhaiteraient pourtant abattre. Et peu de choses en réalité sont faites pour permettre à ceux qui en sont éloignés de trouver un travail, voire même de se rapprocher du monde du travail. Partout est prôné le vivre ensemble et la bienveillance mais l'accueil et l'asile ne sont plus des valeurs. L'autre est vu comme un concurrent, l'étranger comme un envahisseur, le pauvre comme un fainéant, le fou comme un danger effrayant. Ces discours stigmatisants s'infiltrèrent un peu partout et deviennent quasiment une réalité qu'il n'est plus la peine de démontrer, elles sont acceptées comme des faits. Le plus incroyable est que jamais les sciences au sens large (celles dites dures comme celles dites humaines), n'ont permis d'expliquer avec autant de précisions ce qui favorise ces grands thèmes : pauvreté, immigration, chômage, exclusion...

Depuis mon entrée en formation d'éducateur spécialisé, je considère mon travail comme une manière de lutter contre ces fausses réalités et de permettre à chacun de trouver une place dans cette société. Cette vision du travail social est en elle-même un paradoxe. En effet, je cultive une critique vive du monde dans lequel je vis, mais j'accompagne des personnes en souffrance afin qu'elles puissent s'y faire une place. Je suis pourtant convaincu du bien-fondé de mon action, car je n'ai pas à dire aux personnes que j'accompagne ce qu'elles doivent penser ou faire, mais nous faisons un bout de chemin ensemble pour qu'elles retrouvent les ressources nécessaires et la force de choisir ce qui est bon pour elles.

Au cours de mon parcours professionnel, j'ai eu l'occasion d'accompagner des personnes d'âges différents, connaissant des réalités bien distinctes, mais à chaque fois elles ressentaient plus ou moins fortement le poids de la stigmatisation. Lorsque j'intervenais en tant

qu'éducateur de prévention spécialisée à Tourcoing auprès des jeunes et des familles, par exemple, nombre d'entre-eux percevaient clairement ce que pouvait représenter pour d'autres leur origine sociale ou géographique. Par ailleurs, les principes et le mode d'action de la prévention spécialisée sont en accord avec la philosophie de la santé mentale communautaire. Il s'agit pour une équipe éducative de s'implanter dans un quartier, d'aller rencontrer les jeunes et les familles lors du « travail de rue », de participer à la vie du quartier, donc d'être impliqué dans cette vie locale. Sa conception humaniste encadrée par les principes de libre-adhésion, d'absence de mandat nominatif et du respect de l'anonymat, n'est pas sans lien avec celle de la santé mentale communautaire.

Ma découverte du Handicap psychique et de la Santé mentale s'est faite avec mon arrivée au SAMSAH de l'Abej Solidarité en février 2013. Nous avons concrètement ouvert le service et avons participé en équipe à sa création et à sa mise en action concrète. Rien que pour cet aspect-là, participer à cette aventure était palpitant et je mesure la chance que j'ai eu d'en faire partie. Mais cela m'a également fait découvrir ce qu'est la souffrance psychique et à titre professionnel, ce fut une révélation. Je dois bien admettre que j'avais moi-même quelques a priori sur ce que représentait en moi cette souffrance, cette folie. J'étais, sans aucun doute, pollué par les idées reçues ou les représentations sociales que l'on peut se faire de ce que l'on ne connaît pas. J'ai très rapidement trouvé cela passionnant à plusieurs titres. D'abord sur le plan humain, par les rencontres, la force des échanges, le caractère extra-ordinaire des parcours des personnes que je rencontre. Ensuite par la diversité des troubles et surtout de leurs répercussions. On peut s'interroger sur l'appellation des maladies, leurs symptomatologies, mais si l'on prend l'exemple de la schizophrénie, il y a autant de manières de vivre et de ressentir la maladie qu'il y a de personnes « malades ». Enfin, par le bouillonnement théorico-pratique des différentes approches qui s'intéressent au soin et à la montée en puissance de concepts précieux, comme l'empowerment ou le rétablissement. C'est d'ailleurs ce qui m'a amené à faire le DIU Santé Mentale dans la communauté. Au bout de cinq ans de pratique et quelques formations par-ci par là, j'avais besoin d'aller plus loin dans la connaissance et dans ma capacité d'analyse. Je me sentais fort d'une certaine expérience mais assez démuni pour asseoir ma pratique dans des courants de pensée. Je dois dire aujourd'hui que j'y vois plus clair. L'approche communautaire renforce même ce que je fais au quotidien, dans le sens où il me semble que notre action au sein du Samsah est en adéquation avec cet esprit et cette dynamique.

Je crois toujours dans les bienfaits que peuvent retirer les individus d'une participation à une action collective quelle qu'elle soit. Il me semble que se mettre en action avec d'autres, réussir des choses ensemble peut apporter des satisfactions, a un impact valorisant sur l'estime de soi et probablement sur son parcours individuel également. C'est dans cet esprit-là que je mets régulièrement en place des actions collectives. C'est dans cet esprit-là qu'est né le projet photos, son contenu s'étant construit avec les personnes qui y ont participé.

L'objet de ce mémoire est donc d'établir une évaluation qualitative de ce projet qui s'appuiera notamment sur le retour des personnes qui l'ont construit. Dans une première partie, nous verrons sur le plan théorique les notions de stigmatisation, d'exclusion et leurs dérivés. Nous nous intéresserons également au concept d'estime de soi, qui est un élément important pour pouvoir lutter contre la stigmatisation et l'exclusion dont ces personnes peuvent être victimes. Puis, nous détaillerons comment est né le projet collectif, comment il a été construit, par qui et dans quel contexte. Afin d'avoir une vue globale de ce projet, permettant de mieux appréhender l'analyse en termes de répercussions pour les personnes, dans la troisième partie qui s'attachera à mettre en lumière les liens qu'établissent ceux qui l'ont vécu entre leur participation au projet et les éventuels bénéfices ressentis.

Première Partie : Eléments théoriques.

.

La santé mentale, au sens large, a une place particulière dans notre société contemporaine. Elle effraie, passionne, interroge, obsède, ne laisse pas indifférent. Lorsqu'elle est évoquée dans les médias, c'est, la plupart du temps, soit pour évoquer un drame commis par une personne dite « dérangée », soit pour donner des recettes visant à se sentir mieux. On passe d'un extrême, sur la dangerosité évidente des personnes souffrant de troubles psychiques, à un autre sur cette absolue quête du bonheur qui claque comme une injonction.

En commençant ce travail de mémoire il me paraissait indispensable de définir et de confronter les différents concepts sur lesquels s'appuiera l'analyse finale. Nous allons donc dans un premier temps nous attacher à la notion toujours actuelle de la stigmatisation pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Nous verrons dans un second temps quelles conséquences peut avoir la stigmatisation sur les personnes concernées. Enfin, nous nous attacherons à définir la notion d'estime de soi et ses liens avec la stigmatisation et l'exclusion des personnes en souffrance psychique.

I - La stigmatisation:

1/Définition:

Le terme stigmatisation vient du substantif stigmat dont l'origine provient de la Grèce antique. Il désignait « une marque (trace de couteau, brûlure au fer rouge) apposée sur le corps d'êtres jugés inférieurs (esclaves) ou indignes (criminels, traîtres) »¹. Ces marques permettaient donc au reste de la communauté, à cette époque et dans cette société, de savoir reconnaître en un coup d'œil les personnes considérées comme inférieures. Dans son ouvrage

¹ - *Nouveau dictionnaire critique d'action sociale*, p555, J-Y Barreyre et B Bouquet sous la dir, Bayart, 2006, Paris.

Stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale, Jean-Yves Giordana nous rappelle qu'au Moyen Âge, les bagnards, les criminels étaient également marqués au fer rouge afin d'être identifiés par tous. « Il s'agit donc à la fois d'un insigne de la honte, d'une marque d'infamie ou de disgrâce et d'une désapprobation sociale grave »². Il y avait donc une réelle volonté de porter à la connaissance de tous qu'un individu avait commis des choses graves ou était considéré comme inférieur pour que le reste de la population prenne ses distances, s'en méfie et le rejette. Aujourd'hui, un certain nombre de maladies peuvent laisser des traces, sur le corps des personnes qui en ont souffert. J-Y Giordana (2010, p.8) rappelle le cas de la variole, ou plus récemment de la tuberculose, du SIDA ou dans un autre registre de certaines maladies mentales comme la schizophrénie.

La stigmatisation est donc un processus visant à exclure de la communauté des groupes de personnes en raison de signes contre lesquels s'élèvent le reste de la société. Il s'agit bien là d'une attitude de rejet qui n'est pas explicite, mais sur laquelle s'érige une forme de consensus sociétal. Le contexte social a une importance capitale, « un même signe ou une même manière de se comporter peuvent être stigmatisants dans une société et peut ne pas l'être dans une autre, peuvent produire de l'exclusion à un moment donné de la vie de l'individu et ne plus en générer ensuite »³.

2/La stigmatisation en santé mentale :

Malgré l'état des connaissances actuelles sur ce qu'est la maladie mentale, quelles en sont les répercussions et les espoirs suscités par de nouvelles approches ? Les représentations sociales concernant les troubles psychiques sont tenaces et « survivent largement à l'expérience et au savoir »⁴. Cette stigmatisation est imprégnée dans la société et entretenue

² *La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale*, p7, J-Y Giordana, Masson, 2010, Issy les Moulineaux.

³ *Nouveau dictionnaire critique d'action sociale*, p556, J-Y Barreyre et B Bouquet sous la dir, Bayart, 2006, Paris.

⁴ *Nouveau dictionnaire critique d'action sociale*, p556, J-Y Barreyre et B Bouquet sous la dir, Bayart, 2006, Paris.

par les discours des politiques et des médias. L'expression « situation schizophrénique » utilisée à tout bout de champ pour expliquer et mettre en avant un syndrome de double personnalité est en lui-même terriblement symptomatique.

J-Y Giordana (2010, p.9) explique que cette stigmatisation repose selon lui sur trois piliers qui sont des stéréotypes communément admis. On retrouve d'abord la dangerosité des personnes souffrant de troubles psychiques, puis l'idée que ces personnes ne peuvent se conformer au cadre imposé par la vie en société et sont de fait catégorisées comme irresponsables, et, enfin, la confusion avec la déficience intellectuelle.

Ce décryptage nous montre à quel point le processus de stigmatisation puise sa force dans des idées reçues, des stéréotypes qui ne sont fondés sur aucune réalité scientifique. Pire, en plus d'être erronées, ce que l'on pourrait appeler ces croyances populaires, génèrent de la part de la population et de la société des comportements et des réponses totalement inadaptés envers des personnes déjà en souffrance. « Ainsi, la crainte et la peur vont amener à la ségrégation et à l'exclusion du groupe social. L'irresponsabilité supposée du malade mental peut aussi amener à une attitude dirigiste et autoritaire »⁵. Ceci montre bien à quel point la stigmatisation vient ajouter de la souffrance et, alliée à la souffrance psychique en elle-même, agit comme une double peine. « La stigmatisation n'est pas seulement une conséquence pernicieuse de la maladie mentale, mais elle représente également un facteur de risque pour la santé et elle est une cause directe d'incapacité et de handicap »⁶.

3/ La double stigmatisation santé mentale et précarité.

Il me semble important de me pencher sur la double stigmatisation des personnes qui souffrent de troubles psychiques et vivent dans la précarité pour deux raisons principales. D'abord, parce que dans le cadre de mon travail d'éducateur spécialisé en Samsah, j'accompagne une grande majorité de personnes touchées à la fois par une maladie mentale et qui connaissent ou ont connu la vie dans la rue et/ou l'instabilité liée à une vie sans domicile

⁵ *La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale*, p.9, J-Y Giordana, Masson, 2010, Issy les Moulineaux.

⁶ *Ibid*, p.3.

fixe. Ensuite, car c'est une réalité dont les chiffres sont édifiants. Claire Leroy Hatala et Denis Leguay (2013, p.224) évoquent une étude menée par le Samu social qui montre que sur les personnes vivant à la rue en région parisienne, une sur deux souffre de trouble psychique et une sur trois « présente des troubles psychiques graves avérés ». Ils ajoutent « le handicap psychique est un facteur déterminant de marginalisation et d'exclusion et inversement le fait de vivre à la rue est vraisemblablement prédictif d'un certain degré de troubles psychiques »⁷. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cet état de fait et certains viennent même l'alimenter. L'accès au soin et l'accompagnement social des personnes souffrant de trouble psychique et vivant dans des conditions de vie précaire sont, en la matière, éclairants sur la complexité de ces accompagnements. Les professionnels du « social » peuvent être mal à l'aise avec la manifestation des troubles psychiques et inversement, les professionnels de la santé mentale ne sont pas toujours enclin ou n'ont pas toujours les ressources et les moyens suffisants pour prendre en soin des personnes vivant dans la précarité. Dans un article paru en 2007, Guy Darcourt met en lumière ce double phénomène, qui est à la fois une attitude stigmatisante de la part des professionnels, mais qui vient également renforcer le sentiment d'exclusion perçu par les personnes concernées. Il explique que de nombreux sans-abris sont hospitalisés au cours d'une année, mais qu'à leur sortie, le suivi par le secteur et la possibilité d'avoir une bonne observance du traitement sont rendus compliqués, voire souvent impossibles de par les conditions de vie de la personne. « Les équipes psychiatriques sont face à deux impératifs contradictoires : assurer la continuité des soins et respecter la liberté des patients »⁸. Lorsque ces personnes sont accompagnées par des services sociaux, les professionnels ne parviennent pas toujours à évaluer la nécessité de faire le lien avec les équipes de soin. Les symptômes de la schizophrénie, par exemple, « comme l'apragmatisme et le repliement sur soi sont considérés comme des traits de caractères ou des conséquences de l'exclusion »⁹.

Il est à noter qu'aujourd'hui les choses sont en train de changer. Il existe des lieux d'échange entre les professionnels (CLSM par exemple), les formations sur le handicap psychique se

⁷ Claire Le Roy-Hatala, Denis Leguay « « Handicap psychique » : le chemin qui reste à parcourir », *L'information psychiatrique* 2013/3 (Volume 89), P. 221-226.

⁸ Guy Darcourt, « La double stigmatisation des personnes atteintes de psychoses et désocialisées », *L'information psychiatrique* 2007/8 (Volume 83), p. 671-673.

⁹ Ibid.

développent et permettent aux travailleurs sociaux de mieux connaître ces maladies et donc de mieux accompagner ceux qui en sont touchés. Les services comme les Samsah ou les dispositifs « Un chez soi d'abord » permettent également de faire un trait d'union entre ces deux mondes. Il n'en demeure pas moins que les conséquences de la stigmatisation sur la vie des personnes concernées sont encore et toujours préoccupantes.

II – Les répercussions de la stigmatisation sur les personnes souffrant de troubles psychiques.

1/ Les conséquences directes :

Nous avons pu voir à quel point les idées reçues persistent dans la société. C'est sur ces stéréotypes que les mécanismes s'activent pour empêcher ou considérablement perturber la vie quotidienne des personnes ayant une maladie mentale. Le monde du travail d'abord, qui n'est déjà pas évident à aborder, est excluant. Sous prétexte d'instabilité d'humeur, d'incapacité à se concentrer ou de fainéantise de la part des personnes, les employeurs sont réticents à embaucher des personnes souffrant de trouble psychique. Ces personnes sont bien souvent indécises. Doivent-ils parler de leur maladie et éventuellement « bénéficier » de la reconnaissance en qualité de travailleur handicapé (RQTH) favorable à l'employeur, ou est-il préférable de le cacher afin de ne pas risquer d'être discriminé dans le processus d'embauche ?

L'accès au logement, notamment par des bailleurs privés, est également complexe. Les personnes concernées doivent bien souvent essuyer de nombreux refus. Si la présence d'un tuteur ou d'un curateur pouvait, il fut un temps, rassurer les propriétaires, il semble que la tendance s'inverse à nouveau comme l'explique J-Y Giordana (2010, p. 15). S'il y a la présence d'un curateur, c'est que la personne doit être en souffrance psychique, ce qui contribue à renforcer « chez le malade psychique, le sentiment d'échec et l'altération de l'estime de soi »¹⁰.

Sur le plan des relations interpersonnelles, de nombreuses personnes malades expliquent ne pas parvenir à tisser des liens avec d'autres personnes, au-delà de certaines difficultés liées à

¹⁰ *La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale*, p.15, J-Y Giordana, Masson, 2010, Issy les Moulineaux.

la maladie. Certains se disent obligés de cacher leurs troubles et mettent en place une sorte de stratégie d'anticipation afin d'éviter d'être victime de préjugés.

2/L'auto-stigmatisation des personnes souffrant de trouble psychique :

Le vécu de situations stigmatisantes amène les personnes concernées à ressentir une forme bien réelle de ségrégation. Ces expériences vont souvent les contraindre à intégrer et à s'approprier les stéréotypes et les clichés dont ils sont victimes. Cette auto-stigmatisation va continuer d'alimenter le processus d'exclusion déjà engagé par la stigmatisation, mais cette fois sous la forme d'un mécanisme de défense. À force d'entendre dire qu'une personne souffrant de psychose ne peut pas travailler (fainéantise, manque de motivation, incapacité à se concentrer...), la personne psychotique n'osera pas s'engager dans des démarches d'insertion professionnelle, car elle va accepter que ces clichés soient sa propre réalité.

Selon J-Y Giordana, « l'auto-stigmatisation est le résultat de l'intériorisation et de l'acceptation des situations vécues (expérimentées) de stigmatisation et de discrimination que la personne (ou le groupe) endurent dans la société »¹¹. Les répercussions sur l'estime de soi sont évidentes, ce qui a des conséquences sur les possibilités pour la personne de se faire aider et d'adhérer aux soins. Une personne avec une maladie mentale devient un malade mental. Elle passe d'une personne avec une maladie mentale à un malade mental. Lors de son intervention dans le DIU Santé mentale dans la communauté, Jean-Yves Giordana a évoqué le travail de Park en 2013, sur la stigmatisation internalisée dans la schizophrénie et les liens avec les attitudes dysfonctionnelles. Cette étude a permis de mettre en avant les conséquences de l'auto-stigmatisation : « Isolement social, difficultés à obtenir un logement, difficultés à obtenir un emploi, auto-dénigrement (honte, culpabilité), s'attendre à être rejeté par les autres, par la société, perte de confiance, de motivation, sentiment d'infériorité, faible estime de soi, perte d'espoir de guérison, de vie future positive, baisse de l'auto-efficacité, renoncement à

¹¹ J-Y Giordana, *Auto-Stigmatisation des personnes souffrant de Schizophrénie*, Intervention lors du DIU Santé Mentale dans la Communauté, Marseille, Juin 2018

prendre un rôle actif dans divers domaines de la vie « pourquoi essayer », enfermement dans son rôle de malade mental. »¹²

La personne concernée se retrouve enfermée dans un cercle vicieux. Elle est stigmatisée, donc elle est discriminée, elle s'auto-stigmatise, ce qui renforce et rend légitime le fait d'être stigmatisé...

3/Le processus d'auto-exclusion :

Dans une étude menée par Jean Furtos, *Les cliniques de la précarité*, et reprise par Guy Darcourt, sont mis en avant les mécanismes psychologiques, donc propres à l'individu, d'une part, et sociologiques, l'influence du contexte, d'autre part pour expliquer ce processus d'auto-exclusion. L'individu tente de maintenir un équilibre entre sa fragilité et un « sentiment de confiance qui le rassure. »¹³ La fragilité ressentie par la personne est souvent fonction de ce « sentiment de confiance » : s'il est trop bas, la personne ne parvient pas à maintenir l'équilibre et peut se sentir vulnérable. « En cas de défaillance du sentiment de confiance, l'environnement social peut ou non assurer un étayage protecteur ». Donc l'individualisme, très présent dans notre société contemporaine, fragilise encore plus ceux qui souffrent d'un déficit de confiance en eux et peut les mener au « syndrome d'auto-exclusion ». « L'entrée dans cet état se fait par l'enchaînement : découragement → renoncement → désespoir → état de souffrance → atténuation de cette souffrance par l'auto-exclusion. »¹⁴ Ces mécanismes permettent à la personne de prendre une certaine distance avec la souffrance, et ainsi d'en réduire l'impact ressenti.

Nous avons donc pu voir les conséquences de la stigmatisation et de l'auto-stigmatisation sur le parcours des personnes concernées. Nous allons maintenant analyser une notion

¹² J-Y Giordana, *Auto-Stigmatisation des personnes souffrant de Schizophrénie*, Intervention lors du DIU Santé Mentale dans la Communauté, Marseille, Juin 2018

¹³ Guy Darcourt, in *La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale*, p.145, J-Y Giordana, Masson, 2010, Issy les Moulineaux.

¹⁴ Ibid, p. 146.

particulièrement importante dans ces processus, dans la mesure où elle peut en être un facteur ou que sa dévalorisation peut en être une conséquence : l'estime de soi.

III – L'estime de soi :

1/ Définition :

Si l'on en croit le *Dictionnaire critique des termes de psychiatrie et de santé mentale*, l'estime de soi est la « valeur personnelle, compétence qu'une personne s'accorde et associe à sa propre image. »¹⁵ Il y a effectivement cette idée de l'évaluation faite par l'individu, (en latin *estimare* signifie évaluer, dans le sens de déterminer « la valeur de » et d'avoir un « avis sur »). Il s'agit donc d'une évaluation complètement subjective que la personne se fait sur elle-même. Elle se définit « comme l'évaluation globale de la valeur de soi en tant que personne, c'est-à-dire le degré de satisfaction à l'égard de soi-même, comportant ainsi une double tonalité évaluative et affective. »¹⁶ Dans cette auto-évaluation, l'individu va considérer l'avis qu'il se fait de lui-même, mais il ne pourra pas occulter ce que son environnement social lui renvoie. Ce qui fait de l'estime de soi, une notion intra-personnelle et sociale. Le rôle de l'entourage est prépondérant dans l'évaluation que l'individu fera de lui-même. « La valeur que l'on se donne se construit progressivement, en fonction des marques de reconnaissance émanant de la sphère familiale, sociale et scolaire. »¹⁷ Par ailleurs, elle est également intimement liée à d'autres aspects, comme l'image de soi et la confiance en soi. Tous ces éléments permettent de nous interroger sur l'estime de soi des personnes vivant avec des troubles psychiques, dans une situation précaire. Ils sont très clairement mettre en lien avec les notions de stigmatisation, d'auto-stigmatisation, d'exclusion et d'auto-exclusion.

¹⁵ *Dictionnaire critique des termes de psychiatrie et de santé mentale*, sous la direction de Simon-Daniel Kipman, P. 137, Doin, 2005, Rueil-Malmaison.

¹⁶ *L'estime de soi*, E. Bardou et N. Oubrayrie-Roussel, p. 99, éditions In press, 2014, Paris

¹⁷ *Ibid*, p. 135.

De nombreuses pathologies mentales ont un impact important sur l'estime de soi des individus. Cela peut prendre la forme d'une estime de soi extrêmement forte, voire mégalomane, mais très souvent les troubles psychiques vont venir dévaluer ce que peut penser la personne d'elle-même, en venant la dévaloriser et ainsi perturber ses capacités d'agir. Et, nous l'avons vu plus tôt, cette faible estime de soi peut avoir des impacts dans le processus d'auto-stigmatisation et donc d'exclusion.

2/ L'utilité de l'estime de soi :

Dans son article paru en 2005 dans la revue *Recherches en soins infirmiers*, Christophe André nous apporte les quatre fonctions de l'estime de soi.

✓ *La capacité à entreprendre :*

Grâce à la confiance en soi qui constitue une partie de l'estime de soi, le sujet aura des facilités à tenter, essayer de nouvelles choses. En cas de difficulté, une personne avec une faible estime de soi aura tendance à abandonner plus rapidement et aura moins la possibilité de persévérer. Inversement, une personne avec une estime de soi haute saura lutter contre les difficultés, aura moins peur de l'échec et osera plus. Ces deux attitudes s'autoalimentent et entretiennent un cercle vicieux d'un côté, et vertueux de l'autre. « La première pousse le sujet à basse estime de soi à entreprendre aussi peu que possible, par peur de l'échec, et donc à bénéficier moins souvent des gratifications de la réussite, donc à douter davantage, etc. Tandis que la seconde incite le sujet à haute estime de soi, moins préoccupé par le risque d'échec, à multiplier les actions, qui peu à peu vont nourrir et consolider sa confiance en lui-même, et le pousser à renouveler ses initiatives. »¹⁸

✓ *Les phénomènes cognitifs d'auto-évaluation :*

« Tout individu procède à des auto-évaluations incessantes et en grande partie inconscientes. »¹⁹ Lorsqu'ils parlent d'eux-mêmes, nous explique Christophe André, les personnes ayant une faible estime de soi, vont être hésitantes, utilisant des adjectifs imprécis

¹⁸ « L'estime de soi », Christophe André, *Recherche en soins infirmiers* 2005/3 (N° 82), p. 26-30.

¹⁹ *Ibid*

et plutôt négatifs. À l'inverse, les individus avec une bonne estime de soi seront plus affirmés et ne tiendront pas nécessairement compte de l'avis de leur interlocuteur, ils seront sûrs d'eux.

✓ *Le bien-être émotionnel :*

Les personnes qui ont une estime de soi faible ont également en général plus de difficulté à se relever après un échec, ils y restent englués et, comme nous l'avons montré plus tôt, vont avoir plus de difficultés à oser retenter. À contrario, une personne qui a une bonne estime de soi pourra être impactée avec la même manière et la même force qu'une personne à faible estime de soi, mais elle mettra beaucoup moins de temps à s'en relever.

✓ *Protection face à l'adversité :*

« L'estime de soi a pu être comparée à un véritable « système immunitaire du psychisme »²⁰. Ainsi, de nombreuses études ont pu mettre en évidence le fait que les sujets à haute estime de soi trouvent des solutions bien mieux adaptées lorsqu'ils connaissent un échec. Les personnes à faible estime de soi, éprouvent eux des difficultés à trouver des « stratégies de réparation » qui leur soient utiles et restent dans une forme de morosité. Pour expliquer ce phénomène, les chercheurs s'accordent sur l'idée qu'elles sont en terrains connus, ce qui est sans doute rassurant.

3/ L'estime de soi peut évoluer :

L'estime de soi est susceptible de varier en fonction de ce que renvoie à la personne son entourage. Ainsi, elle peut évoluer de manière favorable si la personne vit plusieurs expériences au cours desquelles lui sont renvoyés des éléments positifs sur elle ou sur ses capacités. L'estime de soi peut donc être comparée à un sociomètre. « Le niveau d'estime de soi est très étroitement corrélé aux expériences subjectives d'approbation ou de rejet par autrui. Plus le sujet pense qu'il est l'objet d'évaluation favorable par les autres, plus cela améliore son estime de soi. »²¹

²⁰ Christophe André, « L'estime de soi », *Recherche en soins infirmiers* 2005/3 (N° 82), p. 26-30.

²¹ *Ibid.*

Cet aspect-là de l'estime de soi est rassurant. En effet, une personne souffrant de trouble psychique qui a une faible estime de soi pourrait donc, en vivant plusieurs expériences heureuses ou positives, retrouver un bon niveau d'estime de soi. Ceci n'est évidemment pas sans lien avec le concept d'empowerment qui nécessite pour la personne d'avoir une bonne estime de soi et qui faciliterait l'accès au processus de rétablissement.

Deuxième Partie : Le projet collectif.

Ce projet, qui n'avait pas de nom au démarrage, est simplement né d'une volonté de construire quelque chose avec un groupe de personnes accompagnées par le service. Nous allons voir ici dans quel contexte institutionnel il s'inscrit, comment se sont organisées les réunions de travail qui lui ont permis de prendre son envol et comment il s'est concrétisé puis conclu.

I – Le contexte institutionnel :

1/ L'Abej Solidarité:

Lors de l'hiver 1985-86, une poignée de militants bénévoles s'organise à Lille pour venir en aides aux personnes vivant à la rue. Ils aménagent un bus afin de les accueillir, d'échanger autour d'un café, de trouver des solutions concrètes à leurs difficultés et de prodiguer les premiers soins. Rapidement, l'action se pérennise, les bénévoles se professionnalisent, et l'Abej développe de nouvelles structures permettant de mieux répondre aux besoins des personnes en situation de précarité, dont le nombre croît régulièrement. Ainsi, de nombreux professionnels médicaux et sociaux accompagnent les plus démunis, mus par des valeurs humanistes fortes.

Peu après 2005 et la loi sur le handicap, une grande réflexion se met en place au sein de l'association afin de trouver des réponses appropriées aux personnes sans-abris souffrant de troubles psychiques. L'Abej est partenaire de l'EPSM Lille Métropole pour porter l'expérimentation Un Chez Soi d'Abord, mais souhaite aller plus loin et ouvrir plusieurs structures permettant de proposer des solutions adaptées aux personnes en situation de handicap psychique. C'est à l'issue de ces réflexions que sont décidées les ouvertures du Samsah (Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés), d'un FAM (Foyer d'Accueil Médicalisé) et d'une Résidence Accueil, à destination d'un public souffrant de troubles psychiques.

2/ Le Samsah :

Le service ouvre donc ses portes le 1^{er} février 2013. Il se compose d'une équipe pluridisciplinaire : une chef de service, une secrétaire, une psychologue, deux infirmiers, deux aides-soignantes, une assistante de service social, un animateur et un éducateur spécialisé. Le service intervient sur l'ensemble des communes de la Métropole Européenne de Lille (MEL). Les personnes sont souvent orientées par des partenaires (CMP, service de protection des majeurs, travailleurs sociaux...) et ont besoin d'une notification administrative délivrée par la MDPH.

3/ Le cadre réglementaire :

La loi du 11 mars 2005 reconnaît pour la première fois que la souffrance psychique peut générer un handicap : « Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

Le Samsah est légalement encadré par le Décret 2005-223 du 11 mars 2005, relatif aux conditions d'organisation et de fonctionnement des services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS) et des services d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés. Il est codifié dans les articles D312-166 du Code de l'Action Sociale et des Familles. Il s'adresse à des personnes souffrant de troubles psychiques.

« La finalité du service est de favoriser le maintien à domicile de personnes en situation de handicap psychique qui, pour un certain nombre, se trouvent également en situation de grande précarité, en leur proposant un accompagnement médico-social adapté »²².

²² Extrait du Rapport d'activité de 2016.

4/ Les modalités d'accompagnement :

Le Samsah propose donc un accompagnement adapté aux particularités de chacune des cinquante personnes accompagnées. Les professionnels du corps médical (infirmiers, médecins, aides-soignantes...) coordonnent avec la personne son parcours de soin sur le plan psychique et somatique. Ils peuvent également travailler sur les questions d'hygiène, d'image de soi et sur certains actes de la vie quotidienne. Les professionnels dits sociaux (assistante sociale, animateur et éducateur spécialisé) accompagnent les personnes sur leurs projets concernant le logement, l'emploi ou les activités. Ils peuvent être amenés à travailler sur les relations avec la famille ou les proches (liens familiaux, parentalité...) et de manière plus générale sur ce qui touche à la vie sociale de la personne. La psychologue voit systématiquement les personnes trois fois au démarrage de l'accompagnement afin d'apporter un éclairage à l'équipe et peut proposer, si aucun autre partenaire ne peut le proposer, un suivi psychologique régulier par la suite. Toutes ces actions ne prennent leur sens que dans une démarche partenariale car la finalité de notre accompagnement est de permettre à la personne d'accéder à suffisamment d'autonomie pour se saisir de l'existant et du droit commun. Les partenaires de notre accompagnement Les partenaires de notre accompagnement sont multiples et très variés. Sur le plan médical : les CMP, la MGEN, les médecins généralistes, infirmiers libéraux, les centres de soins en addictologie... Sur le plan social : les services de protection des majeurs, les partenaires pour l'habitat : Résidence accueil, pensions de famille, les UTPAS, centres sociaux, GEM...

L'ensemble de nos actions sont chapeautés par la chef de service qui veille au bon fonctionnement du service, au suivi des projets d'accompagnement individualisé et anime les diverses réunions. Enfin, la secrétaire gère l'administratif et a un rôle primordial d'accueil téléphonique et physique.

Si nos modalités d'action passent principalement par des accompagnements individuels, il peut nous arriver d'élaborer des actions collectives.

II – Le projet collectif :

Convaincu que l'implication des personnes accompagnées n'est pas seulement une conviction humaniste, mais est le seul moyen de les remettre au centre des décisions qui les concernent, j'ai décidé à partir de décembre 2015 de réunir un groupe. J'ai envoyé un courrier à chacune des personnes que le service accompagne pour les inviter à une première réunion. Je leur ai expliqué brièvement l'idée : construire ensemble un projet collectif dont nous déciderions de l'objet, de la finalité, des moyens à déployer... La démarche était originale puisque pour une fois nous ne proposons pas aux personnes de s'inscrire pour une sortie ou une activité qu'ils pourraient avoir envie de faire, mais nous leur proposons de se rassembler pour construire quelque chose qui serait le fruit d'une décision collégiale.

1/ Le démarrage du projet :

Décembre 2015 a été un des temps forts, fondateurs et importants de la réussite du projet. Sept personnes se sont déplacées car le courrier les avait interpellées et que l'idée de s'impliquer dans ce projet pouvait les intéresser. Par groupe de deux, nous avons pris le temps de nous présenter, de discuter, puis chacun a pu présenter son binôme au reste du groupe.

J'ai ensuite expliqué que ce projet pouvait se diviser en deux parties, a priori assez distinctes, sans savoir qu'elles finiraient par se rejoindre. Il nous fallait trouver un fil conducteur qui serait le projet sur lequel nous serions amenés à travailler ensemble afin de le réaliser. En parallèle, j'ai proposé d'organiser diverses sorties culturelles afin de nous apporter une ouverture sur l'extérieur qui nous soit commune et de partager des moments permettant de fédérer le groupe.

Très vite, des idées pour les deux pans du projet ont fusé : la photographie, le théâtre, la vidéo, théâtre et vidéo cumulés, pour le fil conducteur. Des idées de sorties ponctuelles ont également été partagées par certains des participants. Dès cette première réunion, j'ai pu remarquer la facilité pour certains à se mettre en avant, à être force de proposition, à prendre en quelque sorte une place de leader. D'autres étaient très effacés, en retrait et suivaient les avis majoritaires, soit parce qu'ils leur convenaient, soit parce qu'ils n'osaient pas prendre la parole.

Afin d'entretenir cette bonne dynamique naissante, j'ai proposé aux membres du groupe de nous voir régulièrement, environ tous les quinze jours, soit sous la forme de réunion pour avancer sur notre « projet conducteur », soit pour faire une sortie. Je leur ai proposé la première qui était la visite du Tri Postal, un musée de Lille, qui accueillait une exposition sur la Corée du Sud dans le cadre de Lille 3000. J'ai insisté sur le fait qu'il serait intéressant que les sorties suivantes soient organisées en commun et que l'on décide ensemble des lieux.

2/ Les participants²³ au projet :

Finalement, sur les sept personnes présentes à la première réunion, cinq ont souhaité continuer.

William était âgé de 35 ans au début du projet. Il est originaire d'Haïti et est installé à Lille depuis 2011. William a été diagnostiqué schizophrène et le travail d'accompagnement consiste à recréer le lien avec le CMP et à lui permettre de se maintenir durablement dans son logement par une aide administrative et budgétaire.

William a participé régulièrement au groupe dans les premiers mois. Il était impliqué et était actif dans les décisions prises. Il était cependant en rupture de traitement depuis un certain temps et il lui était de plus en plus difficile de participer de manière cohérente, adaptée et régulière. Il a fini par lâcher le projet peu de temps avant la première exposition.

François était âgé de 44 ans au démarrage de l'action. Il avait été orienté vers notre service pour un syndrome de collectionnisme (notamment de livres, de revues, prospectus) qui encombrait considérablement son logement et entraînait de grosses difficultés liées à l'hygiène. François souffre de psychose sans avoir réellement de diagnostic posé. Il participe à de nombreuses activités à l'extérieur et au Samsah et a un réseau d'amis sur lequel il peut s'appuyer.

François a été très impliqué dans le projet, malgré une quasi-impossibilité à prendre la parole lors des temps de réunion. Il a quand-même réussi à trouver sa place grâce à la qualité des

²³ Afin de respecter leur anonymat les prénoms des personnes ont été changés.

textes qu'il a pu écrire pour le reportage vidéo et pour la plaquette de présentation de la dernière exposition.

Maxime avait 29 ans lorsque nous avons commencé le projet, il vit dans un logement de la Résidence Accueil de l'Abej qui est proche des bureaux du Samsah. Sur le plan psychique, Maxime souffre d'une psychose qui n'est pas définie mais qui a pour conséquence un fort apragmatisme, une grande difficulté à entrer en relation avec l'autre, il a tendance à s'effacer.

Dans le cadre du projet, Maxime a suivi les idées des uns et des autres, sans jamais réellement donner son avis propre. Il a su prendre sa place notamment au moment des retouches photos, car il passe beaucoup de temps sur son ordinateur et a eu une grande facilité à utiliser Photoshop.

Guillaume était âgé de 34 ans au démarrage de l'action. Il a eu un accident de mobylette lorsqu'il avait 19 ans et a eu un gros traumatisme crânien. Il a été diagnostiqué bipolaire en 2011. Il est en accueil de jour dans un FAM (Foyer d'Accueil Médicalisé) pour des personnes cérébrolésées. Guillaume vit seul et a un fils qu'il voit un week-end sur deux et la moitié des vacances scolaires. Il voit régulièrement ses parents, son frère et sa sœur.

Dans le groupe, Guillaume a été moteur par sa capacité à s'exprimer devant du monde, par les idées qu'il a pu mettre en avant et dans les débats qui ont animé le groupe (choix des photos, nom des photos, lieux d'exposition...).

Laurent avait 37 ans lorsque le projet a commencé. Il vit à la Résidence Accueil de Capingham dans un studio. Il a eu un parcours complexe, notamment dû à une dépendance à l'alcool qu'il a réussi à stopper. Laurent a un diagnostic de troubles bipolaires. Il porte un regard lucide et analyse bien sa situation, même s'il a toujours une très mauvaise estime de lui-même et de ses capacités, alors qu'il est impliqué dans de nombreux projets et parvient à mener à bien son projet professionnel.

Dans ce projet, il avait lui aussi une place de « leader », il était force de proposition et est parvenu à prendre la parole dans les moments de présentation du projet et/ou des expositions.

3/ Le déroulement du projet :

De nombreuses sorties culturelles ont été réalisées, notamment dans les premiers mois : musées, visite et concert à l'opéra de Lille, match de théâtre d'improvisation, visite du musée de la mine de Lewarde, etc.

L'idée de travailler sur un projet autour de la photographie est arrivée assez rapidement. Laurent avait déjà participé à un projet photo lorsqu'il était hébergé en CHRS, à une époque où il n'allait pas bien. Il en gardait un souvenir très positif. Sa proposition a plu aux autres membres du groupe. L'avantage que présentait la photographie est que c'est un outil que chacun pouvait s'accaparer pour ceux qui parlent facilement ou parviennent à se mettre en avant comme pour les autres, plus discrets.

Nous avons contacté l'association Culture du Cœur, qui promeut la culture pour ceux qui en sont le plus éloignés et avec laquelle nous étions en lien, pour nous permettre d'avoir accès à certains lieux culturels de la métropole lilloise à moindre coût. Ils nous ont proposé une première approche de la photographie par le biais d'un atelier « Photo-Bulle » qu'ils avaient créé. Celui-ci consistait, pour chaque participant, à écrire un message sur un sujet précis, dans une bulle de type bande dessinée et de se photographier en la portant. Peu d'échanges ont été nécessaires pour se mettre d'accord sur le sujet, la relation entre l'Homme et la nature s'est imposée avec évidence et naturel. Trois séances de deux heures nous ont permis d'appréhender le vocabulaire et les techniques de la photo, de rédiger nos messages et de constituer nos bulles, puis enfin de nous prendre en photo avec nos messages.

Suite à cette première approche, le groupe a décidé de poursuivre son travail sur la photographie en conservant le sujet de la relation de l'Homme avec son environnement. Lors des réunions de préparation, de nombreux et riches débats ont permis de décider plus précisément des contours, de la forme et de la finalité de ce travail. Nous avons ensemble affiné ce que l'on cherchait à mettre en exergue. Tout le monde s'est accordé sur la volonté de pointer l'impact de l'Homme sur la nature, la transformation de la Nature par l'Homme et l'idée plutôt réconfortante que la Nature puisse parfois reprendre ses droits sur des constructions édifiées par l'Homme.

Nous avons à nouveau sollicité Culture du Cœur dont la directrice de l'époque, Tiphaine Fatou, était formée à la photographie. Au mois de juillet 2016, deux séances de 3 heures avec Tiphaine nous ont permis d'apprendre à utiliser un appareil photo numérique en mode manuel,

de gérer les blancs, les couleurs et la luminosité. Puis, lors de deux journées sur la Côte d'Opale (entre Dunkerque et Boulogne sur mer) et dans la campagne de Douai, nous sommes partis en reportage photos. Nous fixions notre attention sur tous les éléments du décor qui pouvaient concerner notre projet. Avec deux appareils photos pour six, nous avons ramené environ 250 images qu'il a fallu trier, choisir, puis retravailler sur Photoshop lors de deux dernières séances avec Tiphaine. Enfin, entre octobre et décembre 2016, nous avons imprimé et encadré les 32 photos. C'est pendant ce temps de travail que le nom de l'exposition a été trouvé : « Cédez le passage ». Il s'agit de l'une des photos sur laquelle on voit un panneau Cédez le passage, échoué par terre, entouré de verdure, qui résonne comme une première invitation à la réflexion sur notre thématique.

Par la suite, il nous a fallu un certain temps pour organiser la première exposition, la date initiale ayant été changée par le lieu que nous avions prévu. L'association Culture du Cœur nous a donc proposé de travailler avec certains de leurs bénévoles sur un petit reportage vidéo qui permettrait d'explicitier la démarche et de valoriser le travail du groupe lors des différentes expositions. Un film d'un quart d'heure retrace donc la réalisation de ce projet racontée par l'ensemble des protagonistes impliqués.

4/ Les expositions :

Avant la première exposition, qui devait avoir lieu aux alentours de mai 2017, deux temps moins formels ont permis de présenter en avant-première une partie de notre travail. D'abord lors de l'inauguration des différents services de l'Abej implantés dans le quartier Humanicité de Capinghem. La chef de service du Samsah recevait les visiteurs par groupe pour expliquer en quoi consistait l'accompagnement que nous proposions. Trois personnes impliquées dans le projet l'accompagnaient afin de parler de leur point de vue de l'accompagnement et de présenter quelques photos du projet. Ceci leur a permis de s'exercer à la présentation du projet et de médiatiser l'action en expliquant que l'ensemble de l'exposition serait visible au cours de l'année 2017.

De son côté, Culture du Cœur avait eu un contact avec une personne de la mairie de Lille, impliquée dans les SISM (Semaines d'Informations sur la Santé Mentale) de 2017, qui avaient pour thème « L'insertion professionnelle des personnes souffrant de troubles psychiques ». Même si notre projet ne correspondait pas tout à fait au sujet, nous avons pu participer à une

deuxièmes échanges à l'Université Catholique de Lille. Pendant cet après-midi, nous avons pu montrer notre exposition et diffuser le film de présentation à la centaine de personnes présentes. D'une manière générale, nous avons été un peu déçus pour deux raisons principales. D'abord, l'exposition était affichée dans le cadre d'un forum d'associations qui travaillaient autour des questions du handicap psychique et de l'insertion professionnelle et nous étions placés derrière les stands des associations, qui masquaient considérablement l'exposition. Ensuite, car l'après-midi étant déjà bien avancé, le film de présentation a été diffusé tardivement, à une heure à laquelle un certain nombre de participants étaient déjà partis.

La première véritable exposition a eu lieu en avril 2017, à la Maison Marthe et Marie, dans le quartier Humanité de Capinghem. C'est le lieu où sont implantés les bureaux du Samsah, mais c'est surtout le quartier d'habitation de deux personnes qui participaient au projet. Cela leur a permis d'afficher le fruit de leur travail directement dans leur quartier.

Nous avons sollicité le chargé de communication de l'Abej pour qu'il médiatise l'événement. Culture du cœur a, de son côté, envoyé des invitations à ses partenaires et à ses adhérents. Au final, une trentaine de personnes sont venues pour l'inauguration. Il y avait surtout des professionnels et des personnes habituées au lieu. Un journaliste de la Voix du Nord s'est déplacé et un bel article est paru quelques jours plus tard²⁴. Nous avons dans un premier temps diffusé le film de présentation du projet dans une salle annexe, puis nous avons proposé aux personnes de leur faire visiter l'exposition. Les quatre participants au projet se sont pris au jeu et ont improvisé des visites guidées. Un livre d'or avait été laissé sur place et a pu être rempli pendant la quinzaine de jours qu'a duré l'exposition.

Le second lieu était un bar du quartier de Wazemmes, la Boulangerie Bar, situé à l'entrée de la rue des Postes. J'avais proposé au groupe de gérer un peu plus le lancement de cette seconde exposition et que je prenne un peu de recul. Ils se sont donc organisés avec les salariés et bénévoles de Culture du Coeur et étaient tous présents le jour de l'accrochage des tableaux. Le vernissage de l'exposition n'ayant pu se faire au début, nous avons opté pour un « finissage », pratique qui semble se faire fréquemment dans le monde de l'art. Assez peu de monde est

²⁴ <http://www.lavoixdunord.fr/156377/article/2017-05-02/cedez-le-passage-trente-photos-pour-l-homme-et-la-nature>

venu lors de cette cérémonie de clôture. Cependant, la Boulangerie bar est très fréquentée en fin de semaine et le week-end et les photos ont pu être vues par énormément de monde. Malheureusement le livre d'or a été perdu lors de cette exposition.

Un gros laps de temps s'est ensuite écoulé avant que nous ne puissions faire le troisième temps d'exposition. Plusieurs raisons à cela : l'équipe de Culture du Coeur a changé et il a fallu un peu de temps pour que la nouvelle prenne ses fonctions et s'imprègne du projet. Par ailleurs, j'ai ressenti au niveau du groupe un certain essoufflement après l'été 2017. Enfin, le dernier lieu d'exposition que nous visions n'a pas été très réactif à nos diverses sollicitations et relances.

A partir du 1^{er} juin 2018, l'exposition s'est affichée au Bar Live, lieu culturel très actif à Roubaix. Il s'agit d'un bar associatif promouvant la culture et plus précisément la musique. Il y a régulièrement des concerts organisés et tout le nécessaire pour accrocher une exposition dans la pièce principale, qui est donc la salle de concert, le bar et la salle d'exposition en même temps. Nos photos devaient rester tout le mois de juin, mais des désistements d'artistes lui ont permis de rester jusqu'à la mi-septembre.

Troisième partie : Evaluation qualitative du projet.

Dans cette troisième partie, nous nous intéresserons aux conséquences qu'a pu avoir la participation à ce projet pour les personnes. C'est le sens de l'appellation qualitative, car l'évaluation ne se base pas sur des chiffres, mais sur ce que les personnes peuvent en ressortir pour eux et leurs parcours.

D'abord j'expliquerai comment le focus groupe s'est déroulé. J'analyserai dans un second temps les discours des différents protagonistes, enregistrés lors d'un focus groupe et les mettrai en lien avec des éléments théoriques de la première partie.

I – Le focus groupe.

Lorsque je me suis penché sur la question de la récupération du point de vue des participants à ce projet, plusieurs solutions s'offraient à moi : entretiens individuels, questionnaires papiers ou focus groupe. Ce dernier me paraissait la plus adaptée, parce qu'il permettait de recueillir l'avis de tous les participants de la même manière que s'étaient déroulées toutes nos réunions de travail et de préparation. Cela nous mettait également dans une dynamique de groupe qui pouvait faire se confronter ou se conforter les idées les unes aux autres.

1/ La méthode.

Lors d'une réunion de préparation de la dernière exposition, j'avais évoqué au groupe ma participation au DIU Santé Mentale dans la communauté et mon souhait de faire mon mémoire sur l'évaluation qualitative du projet. Je leur avais également expliqué qu'il serait intéressant de faire un focus groupe afin de recueillir leur vision du projet et les éventuelles répercussions qu'ils avaient pu en retirer. Les retours étaient tous positifs, même si Laurent

ironisait « tu veux nous prendre comme cobayes ». Je leur ai expliqué la manière dont on s'y prendrait et leur ai dit qu'ils pourraient lire mon mémoire s'ils le souhaitaient.

Le focus groupe a eu lieu le vendredi 13 juillet, dans la salle de réunion du service, là où nous avions l'habitude de nous réunir. Une collègue infirmière (Sophie) m'accompagnait, afin de reprendre des éléments que je pourrais laisser passer, prendre des notes et repérer certains éléments de langage non-verbal. J'étais animateur de ce temps d'échange. Je m'étais préparé à relancer régulièrement la parole à ceux qui la prennent moins, à m'assurer de bien comprendre les interventions des uns et des autres et à amener les participants à approfondir leur réflexion. J'avais prévu l'introduction de ce temps d'échange, en prenant comme thématique centrale, l'estime de soi et j'avais pris quelques notes de choses à ne pas oublier. En revanche, je n'avais pas de questionnaire réellement construit, je préférais aussi laisser les membres du groupe évoquer les aspects du projet qu'ils considéraient comme important.

La première partie du focus groupe a permis de mettre en avant des éléments sur l'estime de soi, l'image de soi et des éléments en lien avec la stigmatisation de manière assez générale dans leur vie de tous les jours. Pendant le deuxième temps de l'échange, j'ai insisté pour que les participants reviennent sur ce qu'avait pu permettre le projet sur un plan personnel.

2/ Éléments critiques de la démarche :

J'ai pu, dans ma position d'animateur, me sentir en difficulté pour deux raisons principales liées à la subjectivité de ma place. D'abord, je connaissais bien les membres du groupe et l'impartialité dans ce genre de situation n'est pas chose aisée. Ensuite, ayant une idée de là où je voulais en venir, j'avais peur d'être grossièrement influent par ma manière de poser les questions ou d'insister sur tel ou tel aspect. Si le fait d'avoir conscience de cette double difficulté m'a amené à être d'autant plus vigilant, il n'en demeure pas moins que j'ai dû, même inconsciemment, favoriser quelque peu l'émergence de réponses venant conforter ce que je souhaitais mettre en avant.

Par ailleurs, la même difficulté que lors de nos réunions de travail s'est bien ressentie lors de ce focus groupe : sur les quatre personnes, seules deux sont parvenues à prendre la parole. Les deux autres n'y arrivant pas, nous leur avons proposé de mettre par écrit ce qu'ils avaient pu ressentir et ce qui avait pu les aider à travers la participation à ce projet. Ils n'ont pas réussi non plus à le faire par écrit.

II – Analyse des données du Focus groupe :

Après avoir retranscrit l'ensemble de l'échange²⁵, j'ai pris le temps de le lire et de trier les grandes idées qui s'en dégagent. Je les ai alors classées en deux catégories : ce qui est en lien avec les concepts de stigmatisation, d'exclusion (et auto stigmatisation/ auto exclusion) et d'estime de soi, d'une part, et ce qui permet de lutter contre la stigmatisation et l'exclusion et de revaloriser l'estime de soi, d'autre part. J'ai fait le choix dans cette troisième partie de les laisser ensemble car la frontière est parfois mince : ce qui permet de lutter contre la stigmatisation et l'exclusion permet aussi de revaloriser l'estime de soi, et inversement, ce qui valorise l'estime de soi permet à la personne de lutter contre la stigmatisation et l'exclusion.

1/ Le vécu des personnes par rapport à la stigmatisation et à l'affaiblissement de l'estime de soi :

Très rapidement, lors du focus groupe, nous en sommes venus à échanger autour du regard des autres et de l'image qu'ils pouvaient renvoyer.

- *Je sais qu'on dit souvent qu'il faut pas se fier au regard des autres, mais moi je fonctionne à peu près comme ça.* Laurent voulait ici signifier qu'il était très attentif au regard des autres, sauf lorsqu'il a bu et qu'il est donc désinhibé. Guillaume lui a emboîté le pas :

- *En fait, je dégage une image, même au niveau de la parole, au niveau physique, tout ça... et je veux que, en fait ce que moi je dégage, ça me revient.* Il me semble qu'il a voulu expliquer

²⁵ L'ensemble de la retranscription est à retrouver en annexe de ce mémoire.

que les efforts qu'il fait dans sa relation à l'autre (sur le plan de la présentation physique et sur le fait d'être agréable, bienveillant...) lui soit rendu par son interlocuteur.

- *C'est con mais je suis persuadé de faire toujours les mauvais choix*, nous explique Laurent, *et en fait quand tu suis la masse, tu t'effaces. Tu t'effaces un peu, t'es pas toi-même [...] et l'estime de soi elle est pas terrible ! Et après tu te détruis, enfin moi c'est comme ça, je me suis détruit*. Laurent semble faire référence ici à une faible estime de soi qui l'a conduit à se désocialiser, donc à s'exclure.

Laurent explique ensuite les conséquences de l'exclusion qui l'ont conduit à avoir une estime de soi complètement dévalorisée au point de se nier totalement :

Quand tu te fais rejeter par la société, t'es pas bien, franchement. Tu te demandes pourquoi, tu te poses toujours la question. C'est pas ta faute et après tu te dis c'est de ta faute, mais des fois c'est juste la faute de la société elle-même. Quand elle écoute trop les journaux et qu'elle se laisse manipuler, quoi. Mais je ne suis qu'un... je ne suis qu'une... je ne suis rien. Par ces propos, il fait le constat clair et accablant du désastre des stéréotypes dans une société. Laurent a fini cette intervention par un rire qui signifiait un certain agacement de sa part.

La question de l'identité a également été évoquée. Comment se définit-on lorsqu'on ne travaille pas ou que notre statut social n'est pas clairement défini ?

Comment tu veux me définir ? Après, tu te définis au niveau social, tu te définis par rapport à ta profession, tout ça, quand t'en as pas, tu fais... [...] on est qualifiés d'allocataires de l'AAH, c'est tout. Avant de pouvoir parler d'estime de soi, encore faut-il savoir qui l'on est et comment les autres nous considèrent. Mais cette quête identitaire renvoie aussi à la stigmatisation, Laurent regrette de n'être vu que comme un « handicapé » (allocataire de l'AAH).

Après un temps de réflexion, il nous dit qu'il se définit plutôt par ses passions (Laurent est un aquariophile aguerri). Je trouve cette idée particulièrement pertinente, on a souvent tendance à se présenter en mettant en avant son métier comme s'il disait beaucoup de choses sur nous. Ça

peut-être vrai (il me semble que c'est mon cas), mais bien souvent, ce qui nous passionne, nous émeut ou nous enrage donne bien plus de renseignements que notre profession.

Laurent vit dans la résidence accueil de l'Abej, à côté des bureaux du Samsah et du FAM, dans un quartier nouveau où se mélangent des structures médico-social et des logements privés. Il est arrivé à plusieurs reprises que des dégradations aient lieu dans le quartier. De nombreuses personnes, riverains et professionnels des autres structures, ont immédiatement accusé les personnes vivant dans les structures de l'Abej. Notre association étant repérée sur la métropole lilloise comme accueillant des personnes en très grande difficulté et très marginalisées, et donc qui créent des problèmes. On en revient aux préjugés et aux stéréotypes évoqués dans la première partie. Mais en plus, dans ce quartier, il s'agit de structure de l'Abej, qui accueille ou accompagne des personnes avec une maladie mentale. On retrouve donc ici la double stigmatisation.

Moi je vois bien, ici on est allocataire de l'Abej, [...], c'est bon, allocataire de l'Abej t'es stéréotypé. Ils font tous un amalgame de Solférino. Il fait ici référence à l'accueil de jour de l'association, qui accueille des personnes en errance et qui est le service le plus ancien, le plus connu de l'association et sans doute le plus stigmatisé.

Guillaume est en FAM (Foyer d'Accueil Médicalisé) pour des personnes cérébrolésées, en accueil de jour. Il vit seul en appartement et reçoit son fils occasionnellement. En page 4 de la restitution du focus groupe, Guillaume évoque le fait qu'Audrey (psychologue de ce FAM), prend des décisions le concernant quasiment seul. Il semble le regretter et en même temps être en accord subi avec cet état de fait. Cela nous laisse penser qu'il a intégré certains mécanismes de l'auto-stigmatisation, renforcés ici par l'avis d'un professionnel de santé. C'est en conséquence son estime de soi qui en est affectée, car cela le renvoie à une incapacité supposée de prendre des décisions qui le concernent directement, ou au moins d'y participer.

Un peu plus loin, Guillaume évoque l'époque où il avait un travail, ce qui lui permettait de se situer dans la société :

Parce que si t'as un boulot, quoi, c'est ... T'es rémunéré, t'as une place, quoi. [...] Nous on travaille plus, on n'est plus rien. Ces mots sont extrêmement durs. Ils résonnent avec d'autant

plus de force que Guillaume souhaiterait retravailler, mais ne parvient pas à se mettre dans des démarches liées à l'insertion. Il est sans cesse tiraillé entre cette envie d'occuper un poste, et donc une place dans la société, et une très grande peur de l'échec qui ruinerait ses espoirs. Il est possible d'établir des liens avec le processus d'auto-stigmatisation et donc d'auto-exclusion du marché du travail.

Guillaume raconte également le regard des parents lorsqu'il allait chercher son fils à l'école, au moment où il est entré dans la maladie et où il était dans un passage dépressif. Il explique bien le poids que ces regards ont pu représenter à une époque où il n'allait déjà pas bien.

Comme quand j'allais conduire mon fils à l'école, c'était très très difficile.

Laurent est passionné d'aquariophilie, il a chez lui une dizaine d'aquariums et a beaucoup de connaissances en la matière. Il est accompagné par le CLRP (Centre Lillois de Rééducation Professionnelle) pour mener à bien son projet d'insertion professionnelle. Il a pu trouver un stage, puis un emploi en alternance dans une entreprise spécialisée dans l'acclimatation et la vente de poissons vivants. Il s'occupe notamment de l'entretien et devrait bientôt avoir un nouveau contrat avec des missions de vente, ce qui l'inquiète un peu.

Mais comme je vais faire de la vente, avoir quelqu'un en face de moi et savoir qu'il peut savoir plus de choses que moi et qu'il va essayer de me piéger, ça me met mal à l'aise. Ça c'est un manque de confiance en moi.

2/ Ce que le projet a permis de travailler en termes de revalorisation de l'estime de soi et de lutte contre la stigmatisation :

Maxime et François ont eu beaucoup de difficultés à s'exprimer lors du focus groupe. J'ai tenté à plusieurs reprises de faire en sorte qu'ils puissent donner leur avis. S'ils n'y sont pas parvenu, leurs deux collègues Laurent et Guillaume leur ont renvoyé des choses très positives. En un sens, ce temps de focus groupe a été un moment de valorisation de l'estime de soi.

Laurent a renvoyé à François :

J'ai remarqué un truc chez toi François, c'est que t'arrives plus à t'exprimer par l'écrit qu'à parler. [...] Mais une fois que t'as écrit, putain, t'as des choses à dire. Lorsque je l'ai interrogé pour savoir ce qu'il pensait du fait que les autres ont trouvé son texte très intéressant et qu'il correspondait à ce que eux pensaient, il est quand-même parvenu à dire :

Ça me rend fier.

Puis, un peu plus loin lorsque je lui ai demandé :

Et toi François, tu pourrais dire des choses là-dessus, sur la prise de décision, le fait de faire des choses... Tu penses que le projet t'a aidé ?

Il a répondu :

Oui ça m'a aidé. Moi je suis conté d'avoir été au bout... Je me suis pas arrêter au milieu comme d'habitude. Quand quelque chose me plaît pas, j'arrête et là le projet m'a plu.

Maxime lui a expliqué qu'il était content de faire de la photo :

- J'en avais jamais fait. Et la retouche photo...

- Ça, par contre, t'étais fort. Lui a lancé Guillaume, en parlant de l'utilisation de Photoshop.

- Ça nous a permis d'utiliser chacun nos compétences que la plupart des gens y soupçonnent pas, a conclu Laurent.

Laurent a également renvoyé à Maxime le fait qu'aujourd'hui il bougeait plus. Lui-même le reconnaît:

Bah je suis un peu plus actif qu'avant. Avant j'étais un peu tout seul dans mon coin.

Je me suis permis également de lui renvoyer des choses que j'avais pu observer :

Aujourd'hui tu t'impliques aussi dans le projet séjour et je trouve que voilà, t'arrives, pendant les réunions à prendre la parole spontanément, à donner des idées de choses à faire etc.

Laurent est revenu à deux reprises sur l'apport que lui a permis le projet en termes de capacité à s'exprimer en public.

Par exemple aussi, m'exprimer devant les jeunes de l'université de la Catho, ça c'était quelque chose.

Puis plus tard dans l'échange :

Je me souviens quand vous avez fait les journées portes ouvertes, là, il y avait le préfet et tout ça qui est venu. Je savais même pas que c'était le préfet et je lui parlais comme si c'était Monsieur Lambda, quoi. Ça nous met dans des actions que je pense pas, j'aurais jamais pensé réussir, quoi.

Laurent, qui est quelqu'un d'assez anxieux et stressé, est impliqué dans différentes actions qui lui permettent de travailler sur la prise de parole en public. Il fait également partie d'un groupe de résidents de la Résidence accueil et du FAM qui anime une fois par mois une émission de radio. Il y anime une chronique sur l'aquariophilie. À ce jour, Laurent ne parvient pas forcément à en voir les retombées sur le plan de l'estime de soi, il a toujours tendance à se dévaloriser. On peut cependant supposer qu'à force de vivre des expériences valorisantes et d'avoir des retours positifs de son entourage (professionnels et amis), il parviendra à s'accorder plus de valeur et donc à se situer plutôt dans un cercle vertueux de l'estime de soi. Il commence d'ailleurs à le faire à la fin de ce focus groupe, alors que Guillaume lui renvoie des éléments positifs et que je lui demande :

- Le fait que d'autres personnes, professionnels ou pas, comme Guillaume vient de le faire, te renvoient que tu es capable de faire des choses bien [...] qu'est-ce que ça te fait ?

- Je suis bien obligé de l'admettre. Avant je m'aveuglais... ».

Enfin, en page 10 de la restitution du focus groupe, Laurent explique ce qui pourrait être une conclusion et l'affirmation qu'il faut continuer à s'impliquer dans ce type de projet.

Surtout de faire quelque chose et de pas être une moule sur son bouchot, tu vois quoi ? [...] C'est pas parce qu'on a une camisole chimique qu'on peut plus rien faire ».

Cette restitution a permis de bien mettre en évidence les différents propos théoriques, exprimés dans la première partie de ce mémoire. Force m'a été donnée de constater que les discours sur la stigmatisation et l'exclusion sont terriblement concordants avec l'analyse théorique. Par ailleurs, il est aussi rassurant de constater que ce projet, a permis de lutter contre ces aspects-là, et aux personnes de gagner en estime de soi.

Conclusion Générale :

Par ce travail de mémoire, nous avons pu mettre en avant un certain nombre de concepts bien réel que peuvent vivre les personnes en situation de handicap psychique. La parole des personnes directement concernées a donné une valeur concrète aux propos théoriques de la première partie. Nous avons pu voir à quel point leur manière de parler et le contenu de ce qu'ils vivent entrent en résonnance avec les analyses ou les théories développés par les chercheurs, ou les spécialistes. Il reste un bon nombre de barrières, d'obstacles à faire tomber afin d'offrir, à ceux qui souffrent sur le plan psychique, un environnement plus serein, plus accueillant, qui favoriserait leurs parcours de rétablissement. Des paradoxes persistent aussi, comme celui joliment mis en lumière par Laurent lors du focus groupe :

J'ai même entendu parler des personnes qui disent que moi je suis pas né pour travailler. Alors que t'es un peu obligé par la société.

D'un côté, il y a cette pression sociale et sociétale qui impose de travailler. Mais de l'autre, rien n'est fait pour leur faciliter l'accès à l'emploi, et une bonne partie de la population pense qu'il ne leur est pas possible de travailler.

Il reste donc encore beaucoup de choses à faire, mais tout n'est heureusement pas si sombre. Nous avons pu voir également, qu'en travaillant certains aspects, comme l'estime de soi, les personnes peuvent retrouver la force, la confiance en soi, nécessaire à lutter contre ces idées reçues et ces stéréotypes enfermants. Car le mouvement de la santé mentale communautaire a besoin d'une société suffisamment ouverte à l'autre, à la différence, à l'étrangeté pour accueillir et permettre aux personnes concernées de s'y faire une place. Si l'on ferme les lieux d'enfermement, il serait terrible de constater que l'incapacité de la société en générale à s'ouvrir, produise une exclusion telle qu'elle ne soit finalement pas plus enviable que les murs de l'hôpital.

Je pense, et ce travail de mémoire va dans ce sens et me le confirme, que continuer à travailler avec les personnes en allant au maximum vers les structures de droit commun, en montrant que les différences ne sont pas si grandes ou importantes, permettra de faire avancer cette question. D'une part pour que les personnes qui n'y parviennent pas spontanément puissent se rendre compte de la faisabilité. D'autre part, pour sensibiliser et accélérer l'acceptation et

l'ouverture de notre société à cette souffrance. Ce mémoire a pu montrer que ces expériences, au-delà d'autres visées intéressantes, pouvaient convaincre les personnes de retenter l'expérience, et la société a pu s'ouvrir à ces questions en voyant le travail réalisé par des personnes en situation de handicap.

Enfin, et pour établir un lien avec d'autres notions, il m'apparaît aujourd'hui assez clair que ce genre de projet permet également de mettre sur la voix du rétablissement. Je pense que la valorisation de l'estime de soi est à mettre en parallèle avec le fait de gagner en empowerment. C'est-à-dire de reprendre le contrôle de soi, de savoir et d'affiner ce qui est bon pour soi, et ce qui permettra de mener à bien les différents projets que la personne établit. Nous, professionnels, soignants, proches, pouvons continuer notre accompagnement avec cette idée en tête : pas sans eux.

Bibliographie :

- *Nouveau dictionnaire critique d'action sociale*, J-Y Barreyre et B Bouquet sous la dir, Bayart, 2006, Paris.
- *La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale*, J-Y Giordana, Masson, 2010, Issy les Moulineaux.
- Claire Le Roy-Hatala, Denis Leguay « « Handicap psychique » : le chemin qui reste à parcourir », *L'information psychiatrique* 2013/3 (Volume 89), P. 221-226.
- Guy Darcourt, « La double stigmatisation des personnes atteintes de psychoses et désocialisées », *L'information psychiatrique* 2007/8 (Volume 83), p. 671-673.
- J-Y Giordana, *Auto-Stigmatisation des personnes souffrant de Schizophrénie*, Intervention lors du DIU Santé Mentale dans la Communauté, Marseille, Juin 2018
- *Dictionnaire critique des termes de psychiatrie et de santé mentale*, sous la direction de Simon-Daniel Kipman, P. 137, Doin, 2005, Rueil-Malmaison.
- *L'estime de soi*, E. Bardou et N. Oubrayrie-Roussel, p. 99, éditions In press, 2014, Paris
- « L'estime de soi », Christophe André, *Recherche en soins infirmiers* 2005/3 (N° 82), p. 26-30.

Glossaire :

- SAMSAH : Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés.
- CLSM : Conseil Local de Santé Mentale.
- RQTH : Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé.
- FAM : Foyer d'Accueil Médicalisé.
- CMP : Centre Médico-Psychologique.
- UTPAS : Unité Territoriale de Prévention et d'Action Sociale.
- GEM : Groupe d'Entre-aide Mutuelle.
- CHRS : Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale.
- SISM : Semaines d'Informations sur la Santé Mentale.
- AAH : Allocation Adulte Handicapé.
- CLRP : Centre Lillois de Rééducation Professionnelle.

Annexes

Restitution focus groupe

Moi : la première chose sur laquelle on pourrait échanger, c'est, de manière assez générale quelle idée vous faites-vous de l'estime de soi. Pour la définir rapidement, c'est l'idée que l'on se fait de soi-même, et de ses propres capacités. Du coup c'est quelque chose qui n'est pas toujours pareil, qui peut être modifié et être différent en fonction d'événement que l'on va vivre. Même dans une même journée, on peut être bien le matin, se sentir bien, et avoir un événement qui va venir bousculer tout cela et finalement faire que l'après-midi on se sente moins bien et que l'on ait une moins bonne estime de soi. Donc c'est bien quelque chose qui est assez relatif et qui est en lien avec la confiance en soi également.

Généralement quand on a une bonne estime de soi et de ses capacités on a plus facilement confiance en soi.

Laurent : Bah moi ça dépend le milieu en fait.

Moi : Oui c'est-à-dire ?

Laurent : Avec les gens que je connais, si je connais pas ou quoi. Enfin, si j'ai bu un p'tit verre, c'est plus facile, tu vois quoi.

Moi : Là tu parles de la confiance, alors plutôt ?

Laurent : oui mais c'est pareil. En fait l'estime de soi elle passe après, quand j'ai bu un coup je m'en fous du regard des autres... j'suis même à tendances provocatrices

Moi : Mais alors l'estime de soi du coup c'est pas forcément par rapport au lien avec les autres mais peut-être plus sur l'idée que tu as de toi-même.

Laurent : Je sais bien qu'on dit souvent qu'il faut pas se fier au regard des autres mais moi je fonctionne à peu près comme ça. A part qu'à des moments je m'en fous. C'est les extrêmes, soit l'un soit l'autre. J'aime bien avoir un bon contact avec les gens.

Moi : Tu as besoin d'avoir un retour de la part des autres dans la relation que t'as avec eu ?

Laurent : C'est ça ouais. Et moi ma confiance je la donne tout de suite. Après je passe pour un neuneu ce que tu veux ou un gars trop naïf mais c'est comme ça. Je persiste et je signe.

Guillaume : Moi c'est le contraire, moi l'avis des autres me touche beaucoup. Et j'ai fait un énorme travail sur moi, par rapport à ça.

Laurent : Moi c'est les proches qui ont de l'importance, le reste...

Guillaume : Bah moi aussi, les proches, mais... et encore, et encore... J'ai peut-être moins d'estime de moi quand je suis en famille que dans l'extérieur. Tu comprends pas (à Ludo) ?

Laurent : Nan... en fait, l'estime de toi, elle est importante avec tes proches, c'est ça ?

Guillaume : Nan, nan, du tout. En fait, mes proches, personnellement par rapport à ma vie passée, je me suis fait une idée qui est dans ma tête, qui est ancrée dans ma tête. En fait l'extérieur, j'ai eu, il faut à tout prix que ma personne elle fait montrer une bonne estime de soi. Par contre ma famille je m'en fous, tu comprends ?

Moi : Tu parles peut-être de l'image ? L'image que tu renvoies ?

Guillaume : Ouais, l'image. Parce que pour moi à l'extérieur l'image est importante. Mais par contre dans ma famille euh... Non.

Moi : Et du coup le fait de montrer une bonne image de toi, toi ça te permet aussi d'avoir une bonne estime de toi ?

Guillaume : Voilà, voilà... En fait je dégage une image, même au niveau de la parole, au niveau physique tout ça... Et je veux que en fait ce que moi je dégage, ça me revient.

Moi : D'accord. Par des regards, par des paroles...

Guillaume : Voilà, tout à fait.

Moi : Ok, ça c'est important pour toi ?

Guillaume : Ah ouais, et ça marche depuis euh... Mais bon, pour le moment tout va bien.

Moi : Maxime du coup, tu aurais des choses à dire toi ?

Laurent : Lui c'est avec la bouffe, si on apprécie sa bouffe y 'est content. Il aime bien faire des plats pour les autres. Vas y parle, je parle pas pour toi.

Maxime: Bah moi je fais trop attention à ça, donc...

Moi au regard des autres ? T'es pas trop attentif à ce que les gens peuvent te renvoyer ?

Maxime: Huuumm, ça fait partie de mes défauts, je sais...

Moi, Ah, je ne sais pas si c'est une qualité ou un défaut hein ? on n'est pas là pour juger. Mais pour toi c'est pas important en tout cas ?

Maxime: Non.

Moi : Et du coup, comment tu te perçois ou qu'est-ce que tu pourrais dire de l'estime que tu as pour toi ?

Laurent (tout bas) : Est-ce que tu t'aimes ?

Maxime: Rire

Guillaume : Est-ce que tous les matins devant ton miroir tu dis : « je t'aime toi » ?

Blanc

Moi : qu'est que tu en penses ?

Maxime: Boh, ça dépend, y a des phases ça va, des phases ça va pas.

Moi : D'accord, et les phases où ça va par exemple t'arrives à repérer ce qui fait que ça va ?

Maxime: Pas spécialement, heu, je sais pas. Je sais pas trop.

Moi : Par exemple ce que Ludovic disait tout à l'heure par rapport à la cuisine, quand tu fais à manger pour plusieurs personnes comme ce midi, et où on te dit : « Wouah, c'est super bon » etc. Qu'est ce que ça te fait ?

Maxime : j'suis content mais après des fois, ça plait pas... rire.

Moi : Mais du coup t'es satisfait, quand même , qu'on te renvoie ça ?

Maxime: Oui.

Moi : Ca te fait du bien ?

Maxime: Oui.

Laurent : J'ai remarqué qu'une fois, quelqu'un qui, je sais plus comment il s'appelle, mais t'avais fait du, une tartiflette au Maroilles et puis l'autre plus fort Vieux Lille, et y a une personne qui est tombé sur un gros morceau de Vieux Lille, elle l'a recrachée et ca t'a quand même pas fait plaisir, je l'ai vu à ton regard.

Rire de Maxime.

Moi : Ça t'avait titillé ?

Laurent : Avec le « c'est dégueulasse »

Maxime: En même temps elle a pas eu de bol, (rire).

Laurent : Un de ces morceaux de Vieux Lille....

Rire.

Moi : et toi François du coup ? Quel est ton point de vue sur tout ça ?

Silence.

Moi : Tu arrives à voir ou à savoir à mesurer un petit peu l'estime que tu as de toi ?

Hochement de la tête pour dire oui.

Moi : Ouais... et est-ce que tu sais ce qui vient faire changer cette estime ? silence.
François: Bah, euh... Moi c'est un peu comme Gaëtan, j'ai beaucoup travaillé aussi, j'ai été aidé par un psychologue... et les gens du samsah.

Moi : les gens autour de toi, qui t'accompagnent, te permettent un peu d'avoir une meilleure image de toi-même ?

Silence

François: Oui.

Silence

Moi : Et, par exemple, tu as aussi des amis, et quand tu es avec, que tu passes un bon moment avec eux, tu penses que ça joue aussi la dessus ?

Hochement de tête de François qui acquiesce.

Laurent : Moi je me pose toujours la question : pourquoi je plais pas ? Et quand tu plais pas... les gens ils osent...ils te répondent pas forcément honnêtement. Pour pas te froisser ou des trucs comme ça tu vois. Donc j'ai toujours...pour ce qui est des flatteries tout ça, moi je pense toujours au corbeau et au renard, tu vois...Le gars qui te flatte et en fait c'est de l'hypocrisie, tu vois ? C'est un manque de confiance, c'est pour ça quand je dis que Florence, ou toi ou Daniel, vous êtes important c'est pas pour rien. C'est des gens qui ont une parole importante si tu veux. Leurs avis.

Moi : Ca veut dire qu'avec les gens que tu connais, que ce soit des amis ou pas, tu te méfies toujours un peu de la stratégie qui est mise en place ?

Laurent : Ouais, j'ai toujours peur d'être manipulé.

Moi : Oui, et pourtant tu disais tout à l'heure que tu faisais confiance tout de suite.

Laurent : Je donne ma confiance.

Moi : Et en même temps tu es quand même vigilant ?

Laurent :... Ouais, mais je sais que je fais toujours le mauvais choix, c'est con mais je suis persuadé de faire toujours le mauvais choix. Donc c'est pour ça que souvent je me laisse porter par la vague, et que je prends pas mes...mes responsabilités. C'est pour ça que j'ai fait un bac électro tech, si je m'étais écouté je serais parti en sciences nat', un truc comme ça. Si j'avais bien cherché, j'aurais trouvé sciences et techniques en laboratoire...Là j'ai pas cherché, j'ai suivi la masse. Et en fait quand tu suis la masse tu t'effaces. Tu t'effaces un peu, t'es pas toi-même ! Donc t'es dessus et l'estime de soi elle est pas terrible ! Et après, tu te détruis, enfin moi c'est comme ça, je me suis détruit.

Moi : A cette période-là, t'as pas pu prendre en compte ta spécificité...

Laurent : Quelle spécificité ?

Moi : Ton originalité de, voilà, de savoir qu'il y avait des choses qui t'intéressaient, ...

Ludo : Non je me qualifiais de marginal quand j'étais ado. Et c'est vrai que quelque part je voulais pas ressembler à tout le monde, mais on n'est pas tout le monde. Donc quoi que tu fasses, tu ressembles pas à tout le monde, Avant je portais des étiquettes, maintenant j'évite de porter des étiquettes, tu vois, genre métalieu tout ça... j'évite parce que t'es vite stéréotypé après.

Silence.

Laurent : Voilà.

Moi : OK.

Laurent : Par contre j'ai remarqué que porter des couleurs c'est bien aussi. Tu passes plus facilement, les gens ils t'apprécient mieux...que quand tu portes des trucs assez excentrique quoi on va dire...style métalieu quoi, tu vois comment ça peut être. Ou bien les reggaeman, là avec leurs trucs, leurs dreadlocks qui sentent pas toujours bons...Tu vois. J'ai un pote il a attrapé des poux, il a dû se couper toutes ses trucs, c'est chiant, les dreadlocks... Moi je trainais avec lui, donc et mes beaux-parents, mes parents, tu vois l'image qu'ils avaient c'était stéréotypé, les dreadlocks, j'étais pas mal d'j'étais pas mal d'accord avec lui moi, mais...

Moi : Ca renvoie à l'image de soi, à l'image qu'on renvoie...

Laurent : ouais, en fait tu peux être super sympa, avoir une tête de tueur et avoir une tête d'ange et être un psychopathe.

Guillaume : ah ça, c'est la société d'aujourd'hui.

Laurent : quand tu te fais rejeter par la société t'es pas bien franchement. Tu te demandes pourquoi, tu te poses toujours la question. C'est de ta faute et après tu te dis c'est de ta faute, mais des fois c'est juste la faute à la société elle-même. Quand elle écoute trop les journaux et qu'elle se laisse manipuler quoi. Mais je ne suis qu'un...je ne suis qu'une...je ne suis rien (rire).

Guillaume : Bah si.

Laurent : je suis pas grand-chose. Je suis pas au niveau société...

Guillaume : Dans la société... ?

Ludo : Comment tu veux me définir ? Après tu te définis, au niveau social tu te définis par rapport à ta profession tout ça, quand t'en as pas, tu fais...

Guillaume : Bah nan !

Laurent : Là au niveau sociétaire...sociétal, je sais pas comment on dit, on est qualifié d'allocataires de l'AAH, c'est tout.

Guillaume : Non !

Laurent : Non ? Comment tu te qualifies toi ?

Guillaume : Je le prends pas comme ça moi.

Laurent : Après je définis plus, c'est juste de me définir par mes passions tout ça, tu vois quoi... Après je vais pas rentrer dans le détail. Mais comment on te perçoit de l'autre côté. Moi je vois bien, ici on est allocataire de l'Abej, euh... pour la radio, c'est bon allocataire de l'Abej t'es stéréotypé. Ils font tous un amalgame de Solferino (expliquer).

Moi : Oui, c'est intéressant ce que tu dis, ça renvoie à comment on se définit, et par quoi on se définit. Toi tu parlais, du niveau social par rapport au travail...

Laurent : Ouais mais non, on peut plus parler de classe et tout ça, moi j'ai vu, au niveau de, ce matin, au niveau constitutionnel ils veulent plus qu'on emploie le terme race et puis les sexes... ça va être chaud, la plupart des gens ils parlent pas comme ça. C'est une petite élite qui... enfin moi je suis d'accord...

Guillaume : y'en aura toujours, tout le temps, tout le temps...

Laurent : Bah Ouais.

Guillaume : mais c'est, c'est, comme je disais tout à l'heure, c'est la société. Tu peux pas aller au-devant de la société. T'es pas Rambo, t'es pas...

Laurent : ...je suis pas Dieu...je ne suis Dieu que de mon grand regret.

Guillaume : Mais... moi je me dis, ce qui est au-dessus de moi, ce qui est au-dessus de moi c'est la société. Moi je suis moi-même, je reste moi-même, ça plait à celui qui est en face pfff, ça... Par contre dans ma famille c'est pas pareil, dans ma famille je m'en fous mais royale, tu vois ? tu comprends ? Quand je suis à l'extérieur j'ai mon image, ça plait...ça plait pas, la tu vois j'ai pas le même...

Laurent : Ca va pas te toucher ou ça va te toucher ?

Guillaume : Euh... sur l'extérieur ça peut me toucher, ouais. Ca dépend des moments

Laurent : Moi c'est pareil, ça dépend de l'humeur, des fois on va te faire une remarque et puis des fois on va te faire une remarque encore plus petite, et là ...euh...

Guillaume : Voilà, je peux être fort touché par une réflexion d'un professionnel, comme Audrey, comme... non pas toi, pas Stéphanie... pas le samsah en lui-même ... Audrey c'est la psychologue, c'est elle qui prend la décision.... Et ... Ouais, je peux être fort touché...

Sophie : Mais pourquoi, tu parles de prendre les décisions, parce que tu m'en parlais tout à l'heure et tu dis elle prend les décisions.

Guillaume : Elle prend les décisions, beaucoup de décisions, si je suis au Fam c'est pas pour rien en fait. Si j'ai réussi à rentrer au Fam c'est pas...mon voisin il aurait pas pu rentrer.

Moi : Mais après toi, t'as quand même un aperçu de ton parcours, de là où t'en es, de ce que tu sais faire, ce que tu dois encore travailler etc. Comme tout le monde. Du coup quand elle te renvoie ça, tu peux aussi lui renvoyer la manière dont tu perçois les choses.

Guillaume : Bah ouais, moi je lui ai dit, pour le moment j'ai pas un grand besoin, quoi. Je fais les choses moi-même, j'arrive à me débrouiller seul.

Sophie : oui t'as pu lui dire quand même.

Guillaume : Ah je lui ai dit, mais elle m'a dit on va en reparler au mois de septembre.

Laurent : C'est important pour toi de travailler ou pas ?

Guillaume : Ouais.

Laurent : Mais faire du bénévolat tout ça ?

Guillaume : Je peux pas. Bah non, si ils veulent plus que je travaille je peux plus rien faire.

Laurent : Ouais, mais si tu pouvais tu préférerais faire du bénévolat ou travailler et être rémunéré pour tes actions.

Guillaume : Ouais je préfère un métier où t'es rémunéré, ou t'as une prestance parce que la prestance c'est beaucoup. Le travail. Parce que si t'as un boulot quoi c'est...T'es rémunéré, t'as une place quoi. J'avais ma place quand je travaillais, là je travaille plus, comme tu disais tout à l'heure, nous on travaille plus on n'est plus rien.

Laurent : t'es mal perçu par rapport aux autres, t'as l'impression d'être mieux perçu. Mais c'est juste une impression.

Guillaume : Tout à l'heure tu disais je suis reconnu handicapé, enfin travailleur handicapé. Personnellement là où je vis y a personne qui est au courant.

Laurent : Bah oui, ça se voit pas sur notre visage.

Guillaume : C'est un handicap invisible, y a personne qui le voit.

Laurent : C'est chiant !

Guillaume : C'est un peu, mais bon, moi personnellement le regard des autres me touche beaucoup. Comme quand j'allais conduire mon fils à l'école, c'était très très difficile.

Moi : Parce que te renvoyait les autres parents ?

Guillaume : Le regard ! Parce que j'étais aussi dans une dépression passagère... J'ai réussi à passer outre et le traitement a aidé beaucoup. Parce que j'ai eu mon traitement 3 jours après mon entrée au FAM. Et c'est vrai que comme je disais à Ludo, on n'est pas rien en fait dans la société. C'est tout.

Laurent : Ca je le sais, mais il faut persuader les autres aussi parce que...regarde les gars de l'ARS ils nous considèrent comme des fous, parce qu'on vit à la RA. Et ça j'en suis sûr.

Moi : Qu'est ce qui te fait dire ça ?

Laurent : je l'ai entendu de la voix de certaines personnes, je l'imagine pas hein...y a beaucoup de dingos à côté. Et même certains travailleurs de l'Abej. , qui travaillent pour nettoyer. Mais c'est normal ils ont des rapports avec des personnes qui ont des... même qu'ils seraient pas fous, tu peux tomber sur un caractériel, je veux dire, bon maintenant le gars il a une maladie en plus, c'est tout. Et après ça fait une image globale tu vois ? Parce que les gens ils vont retenir le gars qui picole toute la journée, plutôt que celui qui a participé au nettoyage du quartier.

Moi : donc toi tu penses que les gens retiennent plus facilement le négatif, les choses perçues comme négatives ?

Laurent : ouais, du négatif, après non je te dis les trucs comme le FAM c'est bien perçu tu vois quoi, on s'occupe des gens qui ont des besoins, mais après quand y a des caddies abandonnés dans la cité, bah c'est l'Abej. Alors que c'est pas forcément l'Abej.

Moi : Oui, y a quand même une forme de stigmatisation dans le quartier.

Moi : Donc là on a pas mal parlé de l'estime de soi, voilà, des différentes choses finalement qui pouvaient faire un peu bouger cette estime de soi, qui venaient en tout cas la modifier. Pour revenir un peu sur le projet qu'on a vécu ensemble là, est ce que selon vous, le fait d'avoir participé à ce projet, ça a pu aussi à certain moment, modifier impacter changer l'estime que vous avez de vous-même ?

Laurent : Ouais, parce que t'as des avis de personnes que tu rencontres pas tous les jours et qui sont positifs.

Guillaume : Ouais tout à fait.

Laurent : Donc moi ça me fait plaisir ça. Même si c'était négatif ça me ferait encore plus plaisir, mais de gens que t'avais pas rencontré. Pendant ces activités-là tu rencontres des gens que t'aurais pas rencontré, ou tu fais des choses que tu n'aurais pas faites. Je vois pas quand j'aurais pu faire de la photographie. Faire de la photo, pour les poissons tout ça, j'y ai toujours pensé, tu vois quoi ? Mais bons, et encore moins m'exposer.

Moi : Donc c'est plus les gens de culture du cœur par exemple, ou les gens que tu as pu rencontrer sur les expositions ?

Laurent : Ouais, le partage. J'aime bien voir si on communique bien de la même façon parce que des fois on emploie les mêmes mots mais on les perçoit de différentes manières.

Guillaume : Hum, j'ai pas mal apprécié aussi. Dans toutes expo, on en a fait quatre, franchement...

Laurent : t'as une bonne mémoire, je me rappelle plus de quatre.

Guillaume : Heu, si c'est quatre.

Laurent : Je me rappelle du truc des postes, après c'était le même jour le truc avec l'Inde ? La Corée du Nord ? Ou c'était encore une autre expo ?

Guillaume : Nan c'est une autre expo.

Laurent : ah, c'est une autre.

Moi : Toi, tu parles des expos que nous on a faite ?

Guillaume : Oui que nous le groupe on a fait.

Laurent : Ahhh, les expos qu'on a fait nous, style Bar live ?

Guillaume : Ouais pour la photo.

Laurent : Boulangerie bar tout ça ?

Guillaume : Voilà.

Laurent : Nan moi je pensais que c'était celle qu'on avait vu.

Guillaume : Mais tout ce qu'on a fait avec le groupe et tout, les mines, c'était euh... on a tous pris une, enfin je parle pour moi, moi perso j'ai pris ne connaissance, dans tout ce qu'on a fait, que je connaissais pas, bah dans certain truc que je connaissais pas. Et moi, c'est super enrichissant, et comment dire euh, apprendre. Parce que moi j'aime bien ce mot là, apprendre. En fait t'apprends tous les jours. Tous les jours t'apprends.

Moi : Et donc c'est ce que t'as appris, et donc l'enrichissement que tu dis, ça pour toi ça a pu toucher ton estime que tu as.

Guillaume : Ah, ouais, ouais, comme la différence entre ce qu'on a fait, la nature et ce qui peut l'entourer quoi. Tout ce qui nous entoure, les bâtiments et tout. Ça c'est vrai que ça m'a plus touché vers la fin du projet. Parce que là j'étais vraiment rentré dans le projet en fait, et en fait je me dis faut regarder quoi, faut vraiment faire attention à ce qu'on fait. Faut pas... on n'est pas les maîtres du monde quoi.

Laurent : Moi ça m'a donné, les différentes activités ça m'a donné, ça m'a sorti du, d'une rengaine, non comment on dit ? Un truc qui est habituel tout le temps ?

Sophie : Une routine.

Laurent : Une routine tu vois quoi, et ça m'a fait plaisir, ça m'a donné du plaisir, contrairement à...enfin moi on m'a toujours dit que j'étais triste et tout ça, si je prends pas mes médocs et voilà quoi, mais ça m'a fait plaisir, ça m'a sorti du toujours la même chose, tu vois et c'était chiant.

Moi : et ça selon toi, ça vient revaloriser l'estime que tu as de toi ?

Laurent : Bah ouais si tu prends plaisir, j'aime bien moi. Je vais te dire, je prends pas de plaisir tous les jours et tout, ... j'ai même entendu parler des personnes qui disent de moi je suis pas né pour travailler. Alors que t'es un peu obligé par la société.

Guillaume : Ah j'ai oublié quelque chose. J'ai été très ravi de faire la connaissance du groupe. Et... J'ai eu plus de familiarité avec Ludo... il rigole...c'est vrai qu'y a eu des débats, on s'est marré, et on est arrivé à la fin et c'est... c'est cool. Franchement je suis content.

Moi : Et toi François, par rapport au projet ? Et à l'estime que tu as de toi ? Tu peux établir des liens ?

François: Oui, j'ai bien aimé. Bon y a des fois où je n'ai pas été là.

Moi : Oh, ça c'est arrivé à tout le monde de ne pas être là à certaines périodes et ce n'est pas forcément grave.

Mais que ce que soit les sorties qu'on a pu faire ensemble, soit le fait d'avoir découvert un nouvel outil qui est la photographie, d'être allé au bout de ce projet, d'avoir fait différents temps d'exposition. Est-ce que ça tu penses que ça t'a permis de te sentir mieux et de mieux t'estimer quelque part.

Tu peux peut-être donner des exemples de moments où t'as ressenti ça par exemple.

Laurent : Moi j'ai remarqué un truc chez toi François c'est que tu arrives plus à t'exprimer par l'écrit qu'à parler. Je sais pas ça me faisait ça aussi, mais on dirait que t'es intimidé par les autres, je sais pas.

François hoche la tête.

François: Non je suis pas...

Laurent : Mais une fois que t'as écrit putain, t'as des choses à dire...

Guillaume : T'as fait le texte... tu te rappelles le texte euh... pour la vidéo ?

Moi : Et ça par exemple le fait d'écrire un texte comme ça et de voir qu'il résonne pour les autres membres du groupe. Tout le monde se dit « wahou, ce qu'il a écrit ça correspond à ce qu'on pense par rapport au projet, qu'est-ce que tu en penses ?

François : ... ça me rend fier,...

Moi : le fait que tu aies pu le lire aussi, et qu'on l'entende dans la vidéo aussi ?

François: Oui, j'étais content.

Sophie : Est ce qu'il y des choses que vous avez apprises, ou des capacités que vous aviez mais dont vous n'aviez pas forcément conscience. Est-ce que vous vous êtes dit, bah je sais faire ça ? J'ai appris ça et j'y aurais pas forcément pensé, est ce que ça vous a amené ce genre de chose ?

Guillaume : Par rapport à la vision ! Moi je voyais pas, j'avais pas cette vision-là par rapport à tout ce qu'on a fait, surtout le thème du projet, ça ça m'a touché. Déjà le projet en lui-même tu t'en rends pas compte en fait. Tous les jours tu te lèves, tu fais ce que t'as à faire et puis... mais tu t'en rends pas compte de ça. C'est sur tu t'en rends compte par rapport à ta vie, comment tu respire, comment tu vis ta journée, quoi. Mais quand tu, tout ce qu'on a fait là, bah tu rentres plus dans le thème qu'on a sorti en fait...mais bon, maintenant c'est fini...

Moi : Ouais mais justement c'est l'occasion de faire un peu le bilan de tout ça.

Et toi Maël y a des choses que tu as pu vivre ou faire pendant le projet, des choses que tu n'avais jamais faites avant et tu te serais dit, ça jamais je pourrais le faire> ?

Maxime : Bah la prise de photos, j'en avais jamais fait. Et la retouche photo...

Moi : L'utilisation de Photoshop ?

Guillaume : Ca par contre t'étais fort !

Maxime : ça oui, mais je l'avais déjà utilisé avant.

Laurent : Ouais bah voilà ça nous a permis d'utiliser chacun nos compétences, que la plupart des gens y soupçonnent pas.

Moi : Oui et du coup d'avoir un partage de compétences. Parce que on a vu que François a amené sa compétence d'écriture, Maxime il a pu ramener ses compétences en informatique, parce que effectivement on le sent bien à l'aise avec cet outil. Du coup chacun a pu ramener ses forces pour le collectif.

Laurent : Moi ça m'a aidé à vaincre un peu plus ma timidité parce que faut pas croire je suis timide. Des fois, je passe par ... je fais des bêtises, des conneries comme ça je suis pas sérieux, je suis pas tout le temps sérieux, je décomprime. Je suis stressé presque tout le temps

Laurent : ... je suis timide. Des fois je passe par là, l'... je dis des bêtises, des conneries comme ça, et j'suis pas sérieux, j'suis pas tout le temps sérieux, et j'utement...j'suis stressé, moi, j'suis tout le temps stressé, et j'évacue. Et c'est pour ça au bar (dernière exposition), encore pire. En plus j'ai bu un verre de vin blanc, et sss paf, angoisse à fonds.

Moi : ça t'a angoissé encore plus ?

Guillaume : On l'a vu ouais.

Laurent : ouais. J'étais mal à l'aise... en plus d'être à la porte comme ça, tu vois quoi ? Et pis les deux personnes qui passent et qui font style j'en ai rien à foutre, ça m'a énervé un peu.

Sophie : Comment tu l'as, comment ça s'est passé quand l'angoisse est venue ?

Laurent : Bah je suis parti, bah ouais.

Sophie : Et après t'y a repensé du coup ?

Laurent : bah je l'ai considéré comme un abandon de poste.

J'étais vraiment motivé, parce que c'était important... et c'est là-bas que c'est arrivé.

Moi : T'as eu un coup d'arrêt. Ça arrive hein. Après je reviens juste à ce que tu disais juste avant, tu disais je suis timide et participer à ce projet ça m'a permis de travailler finalement sur cet aspect-là ?

Laurent : Ouais c'est vrai, mais tous les autres trucs que je fais.

Moi : C'est clair, y a beaucoup de choses sur lesquelles tu t'impliques.

Laurent : Bah ouais, mais comme je vais faire de la vente, avoir quelqu'un en face de moi et savoir qu'il peut savoir plus de choses que moi, et qu'il va essayer de me piéger ça me met mal à l'aise. Ça c'est un manque de confiance parce que quand

t'as confiance en toi tu t'en fous d'être piégé. Mais comme je sais que je suis pas parfait... Souvent quand j'y pense trop, je me prends les pieds dans le tapis, je bafouille et puis boup.

Guillaume : Ouais mais tu peux pas être parfait.

Laurent : Je sais.

Guillaume : Personne n'est parfait dans le monde, dans la vie.

Laurent : Je sais mais j'essaie d'être optimal. C'est mon souci.

Guillaume : Ouais mais t'es ce que t'es. C'est tout, c'est tout.

Moi : Et du coup le fait, je rebondis encore là-dessus, j'insiste, le fait d'avoir finalement vaincu ta timidité en te forçant quelque part à participer au projet et aux différentes choses dans lesquelles tu es investi, au moment où on a dû s'exposer un peu, qu'est-ce que t'en as retiré ?

Laurent : Par exemple aussi, m'exprimer devant des jeunes de l'université de la catho, ça c'était quelque chose.

Moi : Tu pensais pas pouvoir le faire avant ?

Laurent : Moi : Ça t'a permis de repérer certaines compétences cachées ?

Laurent : Oui. Et je sais pas si ça vient pas de l'armée, car quand j'étais à l'armée, j'avais plusieurs personnes et types de personne tout ça, et puis pas peur du grade ? Auparavant quand j'étais au lycée tout ça, bah j'étais là pour apprendre alors je fermai ma gueule.

Alors on peut appeler ça de l'introversion...enfin j'étais introverti, comme je dis à beaucoup de personnes, c'est pas parce que je dis rien que je le pense pas. Et c'est pour ça qu'y a des moments je pète les plombs. Mais après quand tu pètes les plombs t'as du mal à te faire comprendre.

Guillaume : Par rapport aux 4 expositions je peux dire, heu...Moi je me suis senti bien dans toutes les expos. Après heu...heu... y en a peut-être une en particulier, une qui m'a pris un peu la tête, c'est à la Catho...

Laurent : Bah ouais on était caché, on faisait partie des meubles.

Guillaume : Ouais. On nous a caché en fait l'expo.

Laurent : On n'avait pas besoin d'être là. Sauf que j'ai eu du bol, ma coordinatrice du CLRP était là, et elle m'a dit que ça lui avait permis de voir des évolutions sur moi. La façon dont je m'exprime à la caméra tout ça.

Moi : Tu as réussi à en tirer des choses positives quand même.

Maxime je me permets de revenir un peu vers toi parce qu'il y a un petit truc qu'on a commencé à évoquer mais qu'on n'a pas terminé. Par rapport à la participation au projet et à l'estime de soi, est ce que justement au moment où on a fait les retouches photos et tout ça, toi le fait d'avoir cette compétence là et de pouvoir aider les autres à travailler sur les photos, à expliquer comment fonction l'outil etc. Qu'est-ce que t'en as retiré toi de cette expérience-là ?

Maxime : Bah j'étais content... mais...

Laurent : Et aussi t'as ressenti le fait que t'étais important pour certaines personnes. Sans toi, on pouvait pas avancer mon gars. On était bloqué.

Guillaume : C'est vrai.

Maxime: Un peu...

Moi : Et alors qu'est-ce que ça fait de ressentir ça ?

Maxime:J'sais pas, j'suis content, après...

Laurent : Moi j'ai remarqué que le fait de travailler en groupe c'est mieux qu'en individuel tu vois ? On a plus de chance de sortir nos compétences...

Guillaume : Même nos expériences...

Moi : Tu penses que le fait de travailler en groupe ça permet de mieux mettre en avant les compétences des uns et des autres ?

Laurent : Ouais. Parce que des fois on se rend pas compte de nos capacités, on fait ça comme ça... Maël, sur son ordinateur il fait tout ce qu'il veut, enfin je pense. Je suis sûr qu'il se rapetisse, comment on dit ? Il se dévalorise. Non ? C'est vrai ? Moi je me dévalorise.

M : Euh... un peu.

Laurent : En tout cas j'ai remarqué depuis qu'on a fait tout ça, avant tu parlais pratiquement pas maintenant tu parles. Et c'est bien bon moi je parle trop.

Moi : et donc pour aller un peu plus loin, est-ce que la participation à ce projet elle vous a permis aussi euh... d'acquérir plus de savoirs faire ou plus de savoir être ? Par exemple ?

Laurent : Savoir être moi plutôt.

Moi : tu peux développer ?

Laurent : Bah... les présentations en publique, ce qu'on disait tout à l'heure, je me souviens quand vous avez fait les journées portes ouvertes là, y avait le préfet et tout ça qui est venu, je savais même pas que c'était le préfet, et je lui parlais comme si c'était Monsieur Lambda quoi. Ca nous met dans des actions que je pense pas, j'aurais jamais pensé réussir quoi. Pourtant depuis que je suis... je me mets toujours en avant, et je m'en rends pas compte. Après au lycée et tout ça, j'étais président de l'internat, et porte-parole des élèves... pour moi c'était normal. Et en fait parler devant une assemblée c'est pas facile.

Moi : Mais t'y es parvenu quand même.

Laurent : Alors qu'avant j'aurais bafouillé. Par contre des fois je sais que j'utilise des mots qui sont pas le bon cont... dans le bon... qui sont pas interprétés de la bonne manière. Alors c'est une erreur de ma part aussi, mais c'est une erreur d'interprétation des autres aussi. C'est souvent les deux.

Moi : Les autres du coup, est ce que vous avez des choses à dire vous ?

Sophie : Maxime, quand Laurent vous dit que vous avez au fur et à mesure plus de faciliter à vous exprimer, c'est quelque chose dont vous avez conscience ?

Maxime: Peut-être pas.

Laurent : Tu t'en rends pas compte ?

Maxime: j'fais pas trop gaffe...

Laurent : Nan mais avant t'étais passif, maintenant t'es actif hein gros. T'es plus actif qu'avant. Avant j'avais l'impression que tu subissais les gens. Maintenant tu nous fais un peu subir. Y a deux ans je t'aurais jamais vu frapper à ma porte, Maintenant tu frappes à ma porte. C'est pas que le projet qui fait ça, c'est tout un travail qu'il fait lui aussi. Y a une évolution.

Moi : Ca tu le perçois pas toi Maxime ? Ce changement ?

Maxime: Pas forcément.

Laurent : en fait peut-être qu'avant t'avais plus de rapport avec ta famille, t'avais pas de personnes qui sont pas de ton cercle familiale qui étaient là. Don je sais pas t'as peut être...

Moi: Et le fait que Ludo te le renvoie par exemple, ça te permet peut-être de le constater aussi ?

Maxime: Oui.

Laurent : C'est du positif, hein.

Guillaume : Je vais parler d'un truc, à Marthe et Marie, y a la Voix du Nord aussi qui est venu, tu te rappelles ? Ça aussi ca nous a, une plus-value quoi. C'est vrai. Jamais on aurait pensé passer dans la VDN.

Moi : Le fait qu'il y ait une reconnaissance du coup c'est ça ?

Guillaume : Ca a été bien ouais.

Mais bon après qu'on nous vole le livre d'or...

Laurent : Ca ça m'a blasé.

Guillaume : Ca m'a choqué.

Laurent : On aurait pu voir aussi que sur les différents lieux, les mêmes photos étaient appréciées différemment.

Guillaume : Y avait des regards différents.

Laurent : Je parle du dernier truc, au Bar live, moi je suis resté quand vous êtes partis. Je suis resté et j'ai parlé avec des personnes qui avaient un regard assez, assez identiques au notre, par contre y a une personne, non. C'était pas pareil. Elle restait plus dans les montagnes. Et comment dire, elle m'a dit en fait que notre travail avait bien une ... comment il m'a dit ça, ... une chose sur les gens tu sais ? Ca a apporté une... un impact... Ca a permis de le faire réfléchir. Indirectement. Après les gens ils y pensent.

Laurent : Tu vois, moi je me suis dit aussi, on est parti tout de suite sur l'extérieur dans les villages, sur la cote.... Mais, après ça aurait été peut-être plus difficile... en fait il aurait fallu louer un hélicoptère.

Rire.

Moi : Un drone !

Laurent : Nan, mais des photos du quartier, du village ou des bourgs... Parce que Lille est entrain de bouffer toute la campagne. Capinghem va devenir un quartier de Lille. Lomme est déjà rattaché à Lille. A Capinghem en plus ils ont peur du quartier, ils ont peur d'Humanité. Je voudrais bien aller, il faudrait que je prenne mon courage à deux mains, pour aller voir le maire... m'intéresser un peu à la politique de Capinghem.

Guillaume : Ils sont encore en train de construire...

Laurent : Mais ils en veulent pas.

Guillaume : ouais mais ils vont construire.

Laurent : oui, mais c'est pour te dire que ils ont droit de faire ce qu'ils veulent, c'est leur propriété. C'est dommage.

Sophie : Juste François, vous il y a des choses que vous avez apprises grâce à ce projet-là.

François: Oui, me servir d'un appareil photo. Et... les retouches aussi.

Moi : et sur le fait de construire ensemble un projet comme ça. Est-ce que toi t'as le sentiment d'avoir pu apprendre des choses.

François: Oui. Moi j'ai bien aimé les différents endroits pour prendre des photos.

Moi : Alors là on a parlé de l'estime de soi, du lien que vous faisiez entre le projet et votre propre estime de soi. Et aussi sur les savoir-faire et savoirs-être. Peut-être pour terminer, car il y en a qui doivent se dépêcher. Peut-être pour aller encore plus loin est ce que la participation à ce projet et à ce qu'on a pu vivre, ça vous a permis aussi sur un plan personnel de reprendre du pouvoir sur votre vie, sur votre capacité à agir, à prendre des décisions etc.

Laurent : Ouais c'est ça, enfin pas du pouvoir sur ma vie encore que quoique... Mais surtout de faire quelque chose et de pas être une boule sur son bouchot, tu vois quoi ? D'avoir des activités. Ça veut dire que c'est pas parce qu'on est sous camisole chimique qu'on peut plus rien faire.

Guillaume : C'est un grand mot ça, mais tu l'avais bien dit une fois. Ça remonte ...

Laurent : qu'est ce que j'avais dit ?

Guillaume : T'avais dit... euh... en fait ce qu'on est en train de faire... pour moi t'as dit, ça m'apporte quelque chose de plus pour moi parce que autrement, c'est vrai que en fait pour toi, moi ce que je perçois c'est que par rapport aux autres personnes, t'es rien en fait. Bah en fait non. Bah non.

Laurent : on est peu de chose. C'est vrai des fois, t'as de l'intérêt pour quelqu'un, il t'accorde de la valeur alors que toi tu te dévalorise.

Guillaume : Ouais mis il faut pas aussi.

Laurent : J'ai toujours été comme ça, je change, mais.

Guillaume : Ca dépend des moments et des contextes.

Laurent : Ouais.... Mais ça je sais pourquoi.

Moi : Mais justement le fait de mal te considérer comme ça... et que les autres te renvoient....

Laurent :...non c'est pas mal me considérer, non c'est que je veux pas me mettre en avant, je préfère mettre quelqu'un d'autre en avant que me mettre moi en avant. C'est toujours les autres avant, et moi après, c'est tout ! On dit souvent les femmes et les enfants d'abord...

Moi : Et le fait que d'autres personnes professionnels ou pas, comme Gaëtan vient le faire, te renvoient que tu es capable de faire plein de choses bien, positives etc. Qu'est-ce que ça te fait ?

Laurent : Bah je suis obligé de l'admettre. Avant je m'aveuglais, tu vois l'expression ouvrir les yeux aux autres, bin ça m'ouvre les yeux, tu vois.

Moi : Don ça te permet d'ouvrir les yeux sur toi même.

Laurent : ouais et d'arrêter de me mentir. Ça fait longtemps, moi j'aime bien me mentir. Mentir et me dévaloriser.

Sophie : Est-ce que tu fais un lien, si y en a un à faire entre ce projet et toi ta formation. Est-ce que pour toi ce sont des choses qui ont découlé ou ça n'a rien à voir ?

Laurent : Non, ça c'est parti de moi, si ça ne m'intéresse pas, je le fais pas. C'est, pour moi, c'est une partie de moi que j'ai balancé dans le projet. C'est pas, je l'ai fait avec plaisir... Je l'aurais fait à contre cœur, je l'aurais pas fait. C'est comme le CLRP, je l'ai fait parce que ça m'apportait et ça m'intéressait. Maintenant ils veulent me faire faire autre chose bah, je suis moins motivé.

Sophie : Mais est-ce que ça t'a aidé le projet par rapport au CLRP ? Est-ce que si t'avais pas eu...

Laurent : Non je l'aurais fait ou pas ça aurait été pareil. Par contre si je veux faire de la photo aujourd'hui, bin je sais comment faire, c'est un plus.

Sophie : Parce que ce que tu expliquais de ta formatrice du CLRP...

Laurent : ouais elle a dit que ... oui, mais pour elle, pas pour moi. Ça lui a permis de voir que ailleurs, bah je fais des trucs.

Elle dit que je suis vachement impliqué dans l'Abej, moi je suis pas sûr de m'impliquer à fond dans l'Abej.

Moi : Tu fais pas mal de choses quand même.

Laurent : Bah on me le propose je le fais.

Moi : T'es pas obligé.

Laurent : Non, mais ça marche comme ça souvent.

Guillaume : Parce que tu fais la radio, tu fais le projet ici, ...

Laurent : On me l'a proposé je le fais. Mais t'as vu je fais pas un truc qui est contre mon, ça me permet de partager des choses, en fait j'aime bien partager mes connaissances...

Guillaume : Ouais, mais dis-toi que t'es quelqu'un de bien si tu fais ça, sinon tu le ferais pas. Tu resterais à t'maison entre quatre murs...

Laurent : c'est ça...

Guillaume : Ça te permet de sortir, de voir autre chose

Laurent : ... De casser la routine.

Parce qu'après tu te vois comme une moule sur un bouchot, tu fais rien t'es inactif... Et après tu sais qu'y en a qui vont te considérer comme un parasite sociale... capable de sucer les allocations... tout ça. Moi j'aime pas ce genre de truc parce que ça m'énerve.

Guillaume : ouais donc, ton vocabulaire est négatif. C'est qui est négatif chez toi. Mais t'es pas une personne comme ça. Ça dépend des moments, ... on a quand même passé du temps ensemble... on a eu des débats ensemble, on a...

Moi : y a eu de beaux échanges.

Laurent : C'est ça ça permet de construire en fait.

Moi : tout à fait.

Laurent : Sinon t'as l'impression que c'est toi qui pilote le truc mais Non... Non. On était à quatre.

Sophie : Et toi Gaëtan par rapport à vos projets en cours, y a peut-être des choses dans le projet qui vous ont peut-être aidé.

Guillaume : A m'ouvrir, m'ouvrir plus. Parce que la confiance en soi, je l'ai je la travaille depuis que j'ai eu mon accident... Euh, j'ai appris des choses en fait. Parce que je peux répondre à des questions de personnes, comme là ce que j'ai fait au bar live, ce qu'on a fait pour les diverses expositions, c'est je pensais pas... avant l'accident j'étais fort ouvert à tout le monde... Mais je pense que je me fermais après l'accident. Je me suis fermé et puis je restais en moi-même, mais maintenant je m'ouvre plus. Je, pour moi je le vois comme ça, et c'est bien. Je crois que je vais... rester dans ce même parcours...cette dynamique là... j'espère ne pas arrêter... ça c'est... c'est le cerveau mais je pense que je suis sur une bonne lancée et puis je prends mes ailes... je j'étais hyper content de faire votre connaissance. On se reverra peut-être un jour.

Moi : Et toi François, tu pourrais dire des choses là-dessus, sur la prise de décision, le fait de faire des choses. Tu penses que le projet a pu t'aider ?

François : Oui ça m'a aidé. Moi je suis content d'avoir été au bout... Je ne me suis pas arrêté au milieu, parce que d'habitude. Quand quelque chose me plaît pas j'arrête et là comme le projet m'a plu.

Moi : Tu retires aussi une satisfaction d'être allé au bout ?

François: Oui.

Laurent : C'est vrai que t'étais assidu, très assidu.

François: Je regrette pour le bar live de pas avoir été là pour lire mon texte...

Moi : Ca faisait partie d'un moment où t'avais d'autres choses en te surement. .

Laurent : Mais t'inquiètes, le texte il était mis sur le flyer de présentation de l'expo... qui était à l'entrée. Tout le monde l'a lu.

Moi : et toi Maxime, par rapport à la dynamique qu'il y avait, pendant le projet, le fait d'être en groupe et de construire ensemble est ce que ça t'a permis dans ta vie de mieux prendre des décisions ou de faire des choses que tu ne faisais pas avant ?

Maxime: Sûrement....

Moi : est-ce que tu arrives à en identifier certaines ?

Maxime: Bah je suis un peu plus actif qu'avant. Avant j'étais un peu tout seul dans mon coin. Sinon à part ça hum...

Moi : Tu veux dire que tu t'ouvres un peu plus qu'avant aux autres ?

Maxime: Ouais... ouais.

Moi : Je peux en témoigner aussi, un peu comme Ludo tout à l'heure, Aujourd'hui tu t'impliques aussi dans le projet séjour et je trouve que voilà, t'arrives, pendant les réunions à prendre la parole spontanément, à donner des idées de choses à faire etc.

Laurent : C'est quoi le truc séjour.

Moi : C'est un groupe de personnes accompagnées par le service qui organise un séjour. On avait envoyé un courrier à tout le monde.

Laurent : Ah les courriers je les lis pas. Zut... parce que justement j'avais voulu te proposer un séjour en camping pendant 15 jours. J'ai trouvé un camping à 9,90€ la journée...

Moi : et ben ce n'est que partie remise, pourquoi pas ?

Guillaume : C'est où ça, à Bailleul.

Laurent : En Indre et Loire. C'est un petit camping tenu par un papi, il est passé à la télé, c'est pour ça.

Rire.

Moi : Tu t'es dit c'est là que je veux aller.

Laurent : Bah 9,90 €, alors que t'as des autres trucs où tu vas payer la peau du cul.

Sophie : Et bin tu vois Gaëtan, il savait où partir cet été, ...

Moi : Bon vous pensez qu'on peut conclure... ?

Oui.

Je vous remercie en tout cas pour votre participation.

Quelques photos du projet :





