

UFR **SMBH**

Santé,  
Médecine  
et Biologie  
Humaine

**Licence 3 Sciences Sanitaires et Sociales**  
**Mention Médiateurs de Santé-Pairs**  
**Promotion 2018 - 2019**

**Sinquin Marine**

L'empowerment / Olivia Gross

Soutenir l'empowerment des personnes

Janvier 2019

UNIVERSITÉ **PARIS 13**

**U<sup>S</sup>-PC**  
Université Sorbonne  
Paris Cité

*Il s'agira de répondre, en une dizaine de lignes, à toutes les questions suivantes:*

*1) Décisions significatives au cours de mon parcours de soins*

Je tiens à préciser que je dois davantage mon rétablissement à ma capacité à reconnaître mon impuissance plutôt qu'à ma capacité à décider. L'accueil de la réalité de ma souffrance a été transformateur et a favorisé l'émergence d'actions concrètes réalisables. Je peux cependant supposer que j'ai un libre arbitre et répondre à ces questions.

Je pense à un souvenir particulier. Il y a cinq ans, peu après mon hospitalisation et le début de mon suivi psychiatrique, j'ai pris contact avec une psychiatre qui faisait de la psychothérapie. Après plusieurs séances avec elle, je lui ai exprimé que j'envisageais d'arrêter le suivi. Elle s'est alors mise en colère puis m'a lu ce qu'elle avait écrit les fois précédentes, les étiquettes qu'elle avait posées sur moi, me disant que c'était du gâchis, qu'on avançait pourtant bien et que "mon cas était intéressant"... A ce moment-là, j'ai vu que sa réaction ne me concernait pas, cela lui appartenait, ils s'agissait de ses propres projections et attentes. Cela a achevé de me convaincre de mettre un terme à cette relation. Cet épisode m'a montré de façon claire que j'étais plus qualifiée que cette psychiatre pour savoir ce qui est bon pour moi.

Plus globalement, je pense à mon changement de posture vis à vis des "soignants". J'ai longtemps été une "bonne patiente", acquiesçant et remerciant, par peur du rejet et de l'abandon. Aujourd'hui, je cultive une posture d'équivalence et choisis les personnes à qui je donne ma confiance.

*2) Décisions significatives au cours de mon parcours de vie*

Depuis l'enfance et jusqu'au début de mes troubles psychiques, je me suis définie par rapport aux normes sociales et au regard des autres. Il me faut donc me rééduquer en apprenant à m'écouter et à m'attribuer de la valeur.

Je veux prendre l'exemple de mon intégration en tant que médiatrice de santé/paire. Dès juin 2017, j'ai demandé à rencontrer l'équipe et ai pu exprimer mes besoins, notamment en termes de sécurité et de qualité du lien. J'ai anticipé et demandé à mes collègues de m'accorder un temps privilégié individuel hebdomadaire d'échange empathique. À ma demande, ma future équipe élargie s'est aussi formée à la Communication NonViolente avant mon arrivée officielle afin de développer un langage commun.

Une décision significative a été de quitter Toulouse et ses souvenirs chaotiques pour venir à Nantes et prendre un nouveau départ. Des transformations se sont faites comme le fait de mettre mon énergie à l'endroit où c'est facile et où ça a du sens. J'ai aussi décidé d'arrêter de me limiter, décidé de me référer à "ma" réalité plutôt qu'à "la" réalité. Peu importe si ce que je dis, fais ou propose peut paraître "utopique" ou en "décalage". Je décide de continuer à vivre mon rêve.

### *3) En quoi l'empowerment sert le rétablissement ?*

En gagnant en pouvoir d'agir, en développant sa capacité d'accès aux ressources et son autonomie, la personne est plus à même d'identifier de manière claire ses besoins, valeurs et aspirations. Elle peut les exprimer et agir en fonction tout en obtenant une aide plus efficace car plus éclairée. L'empowerment permet le mouvement, la transformation, la vie. La personne change et, avec elle, son environnement qui devient plus adéquat, propice à la réalisation de son potentiel. Retrouver son pouvoir d'agir, c'est exister à nouveau dans son unicité, c'est retrouver sa capacité à choisir, à dire non, à poser ses limites. L'émergence d'un nouvel équilibre est alors possible, fondé sur un nouveau système normatif qui prend en compte les contraintes liées à la maladie. Pour citer la prière du théologien Reinhold Niebuhr, reprise notamment au sein des fraternités anonymes, la personne accepte ce qu'elle ne peut changer et sait aussi discerner les domaines où l'action est utile et réalisable. L'empowerment est donc au service du processus de rétablissement de la personne et soutient son parcours vers "une vie satisfaisante, remplie d'espoir et productive" (Anthony 1993).

### *4) Comment puis-je soutenir en tant que MSP l'empowerment des personnes que j'accompagne ?*

En tâtonnant d'abord moi-même, en acceptant de me laisser transformer par la rencontre et en laissant de côté mes représentations. Je permets ainsi à la personne d'être pleinement acteur dans la relation.

En alliant présence empathique et expression authentique de mon expérience, je peux plus finement rejoindre la personne dans son vécu et l'aider à mettre des mots sur sa réalité. Dans une relation de confiance facilitée par le dévoilement, je peux soutenir l'autonormativité de la personne (Philippe Barrier), sa capacité à instaurer ses propres normes et à trouver l'environnement propice à la réalisation de son potentiel. Je peux aider à cela en accompagnement individuel à l'aide de supports dédiés (plans de rétablissements, boussole de l'humeur, arbre de vie, cahier d'émotion, etc.).

Quelques mots enfin concernant deux groupes que j'ai initiés dans mon service qui me semblent servir l'empowerment des personnes. Le premier, un groupe de soutien mutuel où soignants et soignés se mélangent et s'accompagnent sur des situations personnelles posant problème. Les participants apprennent la pratique de l'écoute, peuvent recevoir et/ou offrir de l'écoute, mettant ainsi au clair des situations et permettant d'agir avec plus de discernement. Le deuxième, un groupe d'échange entre pairs qui permet, par la pratique, le partage de clés de rétablissement et qui invite chacun à nourrir ses connaissances, compétences et ressources.