

ASSOCIATIONS DE LA CORAASP

Points forts

BE/NE - AFS

/// Cours Profamille, soirée d'information, 30 mai, 19h, La Chaux-de-Fonds, tél. 032 838 10 80.

FR - AFAAP

/// 25 ans de l'Afaap: table ronde; présentation du livre anniversaire; apéro et fête, 8 juin, 18h30, Couvent des Cordeliers, Fribourg.

/// 10 ans du Trialogue Fribourg: film; table ronde; apéritif, Cinéma Rex, 22 mai 2017, 17h45.

GE - AETOC

/// Groupe de parole: 15 mai, 12 juin, 3 juillet, Vieux-Billard 1, 18h30.

GE - ATB & D

/// Groupe de parole: 4, 18 mai, 1, 15 juin, 6, 20 juillet, 18h, Savoises 15.

GE - Centre-Espoir

/// Film «Travail et santé mentale», sur www.centre-espoir.ch.

GE - Le Relais

/// Groupe de parole: 2, 15 mai (invité), 29 mai, 12 juin (invité), 19h.

GE - Association Parole

/// Exposition de peintures, Vieux-Billard 1, lu-ve 10h-16h, sa 11h-16h.

GE - Trajets

/// Landart aux Jardins de Trajets: inauguration, 5 juin, 16h, rte de Bossey 21, Troinex.

NE - ANAAP

/// Après-midi à thème: «Petits budgets: trucs et astuces!», 30 mai, 14h30; «Sortir de l'alcoolisme: et après?», 7 juin, 14h30 (Chaux-de-F.)

VD - l'îlot

/// Stand à la Palud, 3 juin, 8h-16h. Triangle à l'Hôpital de Prangins, 7 juin, 19h. Soirée de partage, 12 juin, École de la Source, Sébeillon 1, 20h.

VS - AVEP

/// Soirées de partage: «Le curateur privé, quel est son rôle?», 16 mai; «Prendre conscience de ses propres compétences», 20 juin; 18h30.

VS - Emera

/// Championnat d'Europe de foot des villages de montagne en faveur d'Emera, du 21 au 23 juillet 2017.

VS - SynapsEspoir

/// Psytrialogue: «De quoi je me mêle?», 30 mai, 19h30, Martigny; rencontre des proches, 13 juin, Sion.

Vous trouverez les coordonnées des membres de la Coraasp en page 23.

S'ENGAGER DANS LA COMMUNAUTÉ

Politique et fragilité psychique sont-elles compatibles?

«Diagonales» a voulu le savoir et a récemment rencontré Andrea Ehretsmann, politicienne vivant avec une fragilité psychique et siégeant au Conseil municipal (législatif) d'une commune genevoise.

Diagonales: Qu'est-ce qui vous a motivée à vous engager en politique? Le fait de vivre avec une fragilité psychique a-t-il joué un rôle?

Andrea Ehretsmann: Je dirais plutôt que la fragilité psychique m'avait empêchée de m'engager avant. La politique m'intéressait déjà, mais je ne me sentais pas assez forte. Depuis que je vais mieux, mon engagement politique m'aide; il me permet d'être plus active et plus impliquée dans la communauté. Aujourd'hui, je connais plus de monde; je me sens vraiment chez moi dans mon village. Et je suis devenue paire aidante récemment: j'ai gagné en assurance et j'ai moins tendance à m'autostigmatiser.

Depuis quand siégez-vous au législatif de votre commune?

J'ai commencé en cours de législature, en novembre 2013, puis j'ai été élue en mai 2015, lors des dernières élections municipales. Je ne m'étais pas présentée en 2010, mais j'ai pu remplacer un démissionnaire, car il n'y avait pas assez de gens sur la liste.

Vous siégez dans les rangs d'une entente communale: qu'est-ce qui a motivé ce choix plutôt que l'adhésion à un parti politique traditionnel?

Je voulais participer à la vie de la commune, mais sans forcément faire partie d'un parti politique. Je souhaite qu'on utilise un peu plus d'argent pour le social, mais je ne me vois ni avec la gauche, ni avec la droite. Mon but est de contribuer au bon fonctionnement de la commune et aux différentes initiatives sociales et culturelles. Dans une petite localité comme la mienne, les choses sont moins politisées, et il n'y a pas non plus de grands enjeux sociaux.

Vos collègues du Conseil municipal savent-ils que vous vivez avec une fragilité psychique?

Non, ils ne sont pas forcément au courant. Mais certains savent que je travaille comme paire praticienne dans le domaine psychiatrique et l'un ou l'autre m'a dit: «Ah, oui, je vais aussi voir un psy.» Les collègues qui sont au courant montrent plutôt de la compréhension. C'est sans doute dû au fait que ma fragilité s'est manifestée sous la forme de burn-out, un mal devenu très courant et un peu moins stigmatisé aujourd'hui. D'ailleurs, le collègue que j'ai remplacé en souffrait également.

Et vos électeurs?

Je ne pense pas que mes électeurs soient au courant. Dans ma vie, j'ai toujours bien pu cacher ma fragilité psychique et, vu de l'extérieur, j'avais une vie relativement normale. Pourtant, j'ai eu 12 emplois différents dans ma vie, ça n'allait jamais, il y avait toujours quelque chose qui clochait. Mais voilà, je suis dans une situation financière confortable, mon mari gagne bien sa vie, je ne suis donc pas marginalisée. Était-ce bien ou non de cacher les choses? Je ne sais pas. Maintenant, je ne pense pas que la fragilité soit quelque chose qui me définit, je suis en effet plein d'autres choses. D'ailleurs, la fragilité psychique devient de moins en moins importante dans ma vie, alors que, paradoxalement, j'en ai fait mon activité professionnelle.

Est-ce qu'à un moment donné vous avez eu peur du qu'en-dira-t-on?

Oui, absolument. Quand je suis entrée au Conseil municipal, je suivais la formation de paire praticienne en santé mentale et je ne voulais surtout pas que mes collègues ne sachent. À présent, cela fait deux ans que j'exerce professionnellement comme paire praticienne, cela se passe très bien et je me dis que la fragilité psychique a, d'une certaine manière, constitué un

avantage pour trouver une activité qui me plaît beaucoup.

Comment vos proches voient-ils votre engagement politique? Ont-ils essayé de vous dissuader d'être candidate au Conseil municipal ou vous y ont-ils au contraire encouragée?

Je dirais qu'ils m'ont plutôt encouragée, surtout mon mari. Il trouve que c'est bien que je m'engage et aimerait également le faire.

«J'ai dû apprendre à ne pas prendre les choses personnellement»

Le mandat de conseillère municipale représente-t-il un stress, une pression pour vous?

Oui, parfois. J'essaie d'être un peu moins anxieuse, surtout dans mon mandat de présidente de la commission sociale. Je veille à bien organiser les séances afin qu'elles se passent au mieux. Avec le temps, je pense avoir trouvé des techniques pour mieux gérer le stress.

Quelles autres difficultés rencontrez-vous?

Dans cette commission sociale qui couvre un champ très vaste, les choses ne vont pas toujours comme on le veut, tout ne dépend pas de nous. J'essaie de réduire un peu mes attentes et mes objectifs. Mais à une époque, il était difficile de lâcher prise, car certains de mes collègues n'étaient pas très cordiaux; j'ai dû apprendre à ne pas prendre les choses personnellement. Ce que je trouve difficile également en politique, c'est qu'il n'y a pas de limite aux engagements qu'on pourrait avoir. Il y a tellement de dossiers intéressants, tellement de choses à faire. D'ailleurs, les burn-out sont assez fréquents en politique. Certains font trop de choses et se dispersent.

Traversez-vous des périodes où vous vous sentez un peu moins bien et où vous devez louper des séances?

Oui, il y a un an, j'ai connu une période difficile et j'ai loupé deux ou trois séances. J'ai dit à mes collègues que j'étais surmenée, et cela a été assez bien pris finalement. C'est un phénomène qui n'arrive pas qu'aux personnes ayant des troubles psychiques, je dirais que c'est quasiment le privilège de tout le monde d'être en surmenage.

Vous est-il arrivé d'être découragée et de penser à démissionner?

Oui, en particulier parce qu'il y a parfois beaucoup de choses qui sont mal organisées. En même temps, je fais partie d'un groupe convivial, j'aime aller boire un verre et discuter après les séances avec les collègues. Mais c'est un peu le propre des personnes ayant des difficultés psychiques d'abandonner rapidement et de le regretter après. En tout cas, j'ai souvent connu ce problème. À présent, je me dis que le rétablissement, c'est de tenir sur la longueur, avec des hauts et des bas. C'est finalement comme dans le couple ou dans un sport: pour que les choses se passent bien, il faut parfois persévérer. J'ai appris à le faire sur le tard.

Pensez-vous avoir moins droit à l'erreur que d'autres politiciens?

Je n'ai jamais pensé que j'avais moins droit à l'erreur. Mais, en tant que femme en politique, ce n'est pas toujours facile: nous sommes souvent vues comme des râleuses, et la parole d'un collègue homme est plus entendue que celle d'une femme.

En tant que personne concernée par la fragilité psychique, pensez-vous apporter un plus à la politique? La fragilité psychique vous a-t-elle donné une sensibilité particulière?

Oui, je pense. J'arrive surtout à voir quand les autres personnes sont en danger ou surmenées. J'ai aussi une sensibilité particulière pour les conditions de travail et de collaboration dans mon village: pour moi, il est important qu'elles soient claires et cordiales. Enfin, j'ai réalisé que des conditions de vie précaires peuvent mener à la fragilité psychique, voire à des maladies psychiques. J'aimerais m'engager davantage pour les personnes qui souffrent d'une maladie psychique, me battre pour que la psychiatrie ne soit plus le parent pauvre de la médecine et que plus de deniers publics y soient consacrés.

Votre engagement politique vous aide-t-il à mieux vivre avec votre fragilité psychique? A-t-il contribué à votre rétablissement?

Oui, vraiment. Avec les séances politiques, je sors de chez moi plus souvent. Ce n'est pas toujours un moment de plaisir, mais j'ai appris à m'exprimer, à donner mon opinion, ce qui contribue à me rendre plus sûre de moi.

Après mon dernier grave burn-out, je ne pensais plus jamais retrouver un travail, je pensais que c'était la fin. Mais j'ai lu un livre sur le burn-out qui explique l'importance de s'engager dans la communauté pour reprendre le dessus. En 2013, on m'a proposé de remplacer quelqu'un au Conseil municipal: j'ai suivi le conseil du livre et je me suis lancée. J'avais honte de ma fragilité, j'avais peur que mes collègues me stigmatisent, mais ça n'a heureusement jamais été le cas. Entre-temps, j'ai un peu mieux compris ce qu'était le rétablissement, notamment grâce à la formation de paire praticienne qui m'a permis d'accomplir tout un cheminement.

Pensez-vous que plus de personnes concernées par des difficultés psychiques devraient s'engager en politique? Que diriez-vous à une personne qui hésite à se lancer?

Oui, il en faudrait davantage. D'ailleurs, il y en a peut-être plus qu'on ne le croit. Les gens ne l'affichent pas forcément. En entendant les âneries que certains politiciens disent, je suis convaincue que chacun a droit à son opinion et qu'il n'y a pas de honte à l'exprimer, quel que soit son profil.

À une personne vivant avec une difficulté psychique qui hésiterait à s'engager, je proposerais de bien réfléchir à ce qui l'intéresse, à ce qu'elle aime. Je lui conseillerais aussi d'effectuer un travail sur elle-même pour cerner ce à quoi elle s'identifie et les raisons qui la motivent à être candidate. Une personne recèle beaucoup de facettes, qui vont au-delà du seul trouble psychique.

Pensez-vous vous porter un jour candidate pour un autre mandat politique, comme le Conseil administratif (exécutif de la commune) ou le Grand Conseil?

Non, je ne pense pas. Ces mandats représentent beaucoup de responsabilités. Les conseillers administratifs ont un travail énorme, et ce qu'on leur demande est exponentiel. Je me contente de mon engagement à mon petit niveau. D'ailleurs, avant de m'engager au Conseil municipal, je m'étais demandé si je ne voulais pas juste être active dans l'association villageoise qui organise des activités ludiques. En effet, ce qui me stimule en politique, c'est de travailler sur des projets communautaires.

*Propos recueillis
par Robert Joosten*