

Un patient et un infirmier sur un tandem. Jean-Mathieu Gautier pour La Croix



«On se veut apaisants sans être infantilisants»

La Psyecyclette, une aventure humaine à vélo (2/3).

La Psyecyclette est une randonnée à vélo mêlant des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants et des cyclotouristes.

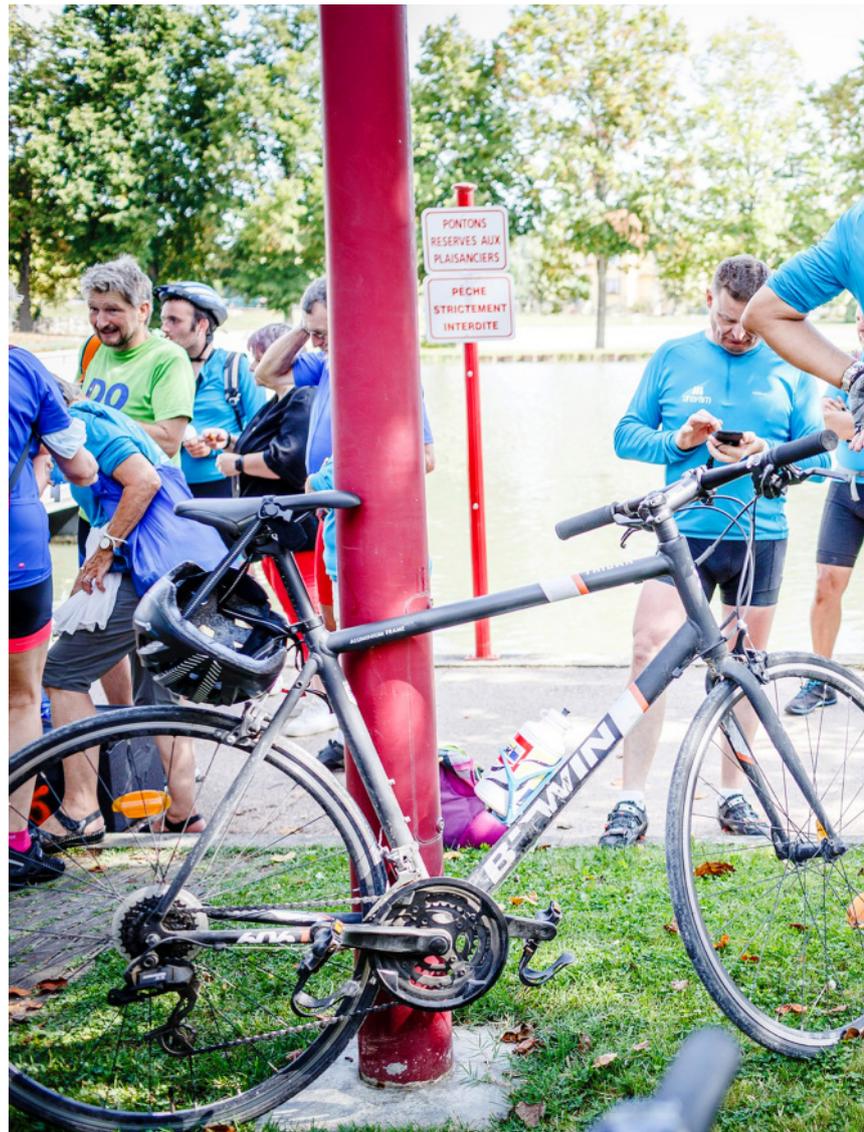
« La Croix » a participé en septembre à sa septième édition, du Mont-Saint-Michel à Toulouse.

Aujourd'hui, l'approche empathique des soignants.



De La Rochelle (Charente-Maritime) à Saint-Antoine-de-Breuilh (Dordogne)
De notre envoyé spécial

Dans la cour de l'auberge de jeunesse de La Rochelle, Jean-Claude (1) montre une vidéo de lui sur les quais du Vieux-Port. Ses yeux pétillent. Après la quatrième étape de la Psyecyclette, il est allé faire un tour dans le centre-ville, accompagné d'un soignant. Son statut de



malade « placé » en psychiatrie lui interdit de sortir seul et il remercie encore ceux qui l'ont embarqué dans ce périple à bicyclette: « Sans eux, je ne serais pas là. »

Le jeune Toulousain parle de Philippe Restes, 57 ans, et de Rémi Magnani, 48 ans, deux infirmiers qui ont aussi la casquette d'éducateurs sportifs. Le premier a gardé sa carrure d'ancien joueur de rugby, le second a conservé ses épaules d'ex-maître-nageur. Ces anges gardiens sans blouse blanche veillent ensemble sur huit participants à la Psyecyclette qui sont aussi suivis à l'hôpital Gérard-Marchant de Toulouse, où ils encadrent des activités sportives au sein d'ateliers thérapeutiques médiatisés (ATM).

Football, handball, matchs inter-hôpitaux, sorties en montagne ou à vélo, le programme est large et Philippe « entraîne » depuis un quart de siècle certains habitués des ATM. « Ils ne viennent pas rencontrer le soin dans le sport, ils viennent rencontrer la normalité, raconte-t-il. Ce sont des patients que l'on connaît bien, il y a de l'affect dans nos relations. Je suis incapable de mettre ça de côté dans mon approche professionnelle. J'ai envie de leur montrer de l'intérêt et de la bienveillance. Il faut qu'ils se sentent bien. On est dans l'humain. »

Durant la Psyecyclette, ces professionnels de santé se relaient au guidon ou au volant, comme le font leurs homologues de Saint-Dié, Alice, Angélique et Pierrick. Ils sont toujours là, ni trop près, ni trop loin, et interviennent quand il est néces-

saire de désamorcer les tensions ou de gérer les montées d'anxiété. « On se veut apaisants sans être infantilisants », souligne Rémi Magnani, qui compare leur fonctionnement avec celui d'un maître-nageur: « On est en vigilance permanente. »

Ces soignants n'hésitent pas non plus à s'excuser de leurs maladresses, ni à s'appuyer sur toutes les bonnes volontés. « Plus on met de liens de qualité autour des gens, mieux ils se portent », reprend l'infirmier. Jean-Pierre peut en témoigner: « On se sent protégés. On sait qu'ils ont toujours un œil sur nous. »

« Ce sont des patients que l'on connaît bien, il y a de l'affect dans nos relations. »

Il fait partie des grands anciens des ateliers thérapeutiques de l'hôpital Marchant. « Mon équilibre, c'est le sport et mon traitement », précise-t-il. Il n'est pas le seul et personne ne s'en cache.

À table, les convives parlent de médicaments comme d'autres échangent sur leur marque préférée de chaussures. La situation donne à entendre des scènes cocasses. Quand Jean-Pierre roule en tête d'une montée, un de ses poursuivants ne peut pas s'empêcher de lancer à la cantonade: « Qu'est-... »

Pause déjeuner le long du canal de Garonne. Vincent Nguyen pour La Croix



Le soignant Rémi Magnani retrouvant ses proches au terme de la Psycyclette. Vincent Nguyen pour La Croix

●●● *ce qu'il y a dans ton bidon ? Il y a suspicion de dopage !* » À vrai dire, la médication n'est guère dopante. Au contraire, elle rend encore plus admirable la performance de randonneurs qui sont aussi de gros fumeurs pour certains.

Malgré la pluie, malgré les chutes, le groupe finit par arriver à Gémovac. Michel Lacan, l'organisateur de la Psycyclette, a tenu à effectuer un crochet par ce bourg de Charente-Maritime où se trouve un Centre médico-psychologique. « *L'équipe soignante y a développé des méthodes de prise en charge innovantes en psychiatrie, explique-t-il. Ils n'ont pas de bureaux, ils vont vers les patients, ils se déplacent pour aller les écouter, sans décider à leur place. C'est un autre esprit.* »

« J'ai l'impression de faire mon métier à 150 % et, en plus de mon métier, de profiter du reste. »

À sa manière, la Psycyclette roule dans le même sens, avec une approche ne se limitant pas à l'enfermement et à la chimie. Pour l'Unafam, les notions de rétablissement et de bien-être sont primordiales. Le droit des malades, aussi. Le soir, à Saint-Genis-de-Saintonge, Alex a envie de « *prendre l'air* ». « *Pas plus d'un quart d'heure* », lui répond Philippe Restes. Quinze minutes plus tard, Alex revient, comme prévu. L'infirmier sourit : « *Tout se joue beaucoup sur la confiance, il n'y a rien de pire que la rigidité.* »

Depuis le départ du Mont-Saint-Michel, Alex est un membre discret de l'équipée. C'est sa première participation et il aime à se « *re-trancher* » pour se mettre à l'écart. Il monte souvent dans la camionnette, en descend, remonte, re-

descend, persévère et, ce soir, il se livre. « *Le sport, cela me décroche de l'hôpital, affirme-t-il. Cela me fait du bien de me dépenser. J'ai l'impression que mon cerveau se remet à l'endroit et j'ai envie de bien faire pour Philippe et Rémi.* »

Pour l'occasion, le duo a été renforcé par Pierre Ouplomb. Infirmier dans un pavillon de Gérard-Marchant, il en a été détaché pour épauler ses deux collègues durant cette semaine. Il ne connaissait aucun des patients et sa première Psycyclette le « *laisse sur le cul* », comme il dit : « *J'ai l'impression de faire mon métier à 150 % et, en plus de mon métier, de profiter du reste. C'est un plaisir de rencontrer tous ces gens qui vont dans la même direction.* »

Le nouveau venu a des paillettes dans les yeux en en parlant. « *J'avais postulé dans un cadre professionnel et on en déborde complètement, poursuit-il. Cela me permet de voir l'ampleur des choses possibles à faire dans mon boulot. Il y a de l'espoir et même plus que de l'espoir. Le groupe qui s'est formé en une semaine me sidère au plus haut point. Quand on voit la disparité des gens au départ, c'était plus qu'improbable pour moi.* »

Le lendemain, la caravane de la Psycyclette repart vers la Dordogne. Montées et descentes se succèdent. « *Comme dans la vie* », commente Jean-Claude. Le peloton est d'humeur joueuse et quelques sprints sont lancés en bas de côtes. Michel, le capitaine de route, qui guide le peloton de tête avec son GPS et que personne n'est censé dépasser, regarde filer les fonceurs, un sourire au coin des lèvres.

En haut, Yannick est souvent le premier. Il connaît de longue date Rémi Magnani et Philippe Restes. « *Ce sont des gens très importants pour nous, des repères*, insiste-t-il. *Ils nous connaissent par cœur, ils sont attentifs et prévenants. Ils voient dès que cela va mal, nous aident au quotidien. On peut même*

repères

Plus de 3 millions de Français concernés

Plus de 3 millions de Français souffrent de troubles psychiques sévères (schizophrénie, bipolarité, dépression, troubles anxieux...) et, chaque année, une personne sur cinq est concernée par un trouble de la santé mentale en France.

En 2018, 426 000 personnes ont été hospitalisées en psychiatrie, soit 6 pour 1 000 habitants, dont 49 000 enfants de moins de 18 ans ; 82 000 patients ont été hospitalisés sans consentement.

La France compte 552 structures psychiatriques et 15 000 psychiatres, dont 600 pédopsychiatres. Un psychiatre sur deux a plus de 55 ans.

dire qu'ils nous sauvent la vie. Ce n'est pas simplement une relation patient-infirmier. Il y a une vraie relation de confiance entre nous. »

Yannick est également un garçon partageur. Quand le vélo de l'envoyé spécial de *La Croix* subit une avarie à 20 kilomètres du terme de l'étape du jour, il prête spontanément sa machine. Il était fatigué, il a préféré terminer à l'abri de la camionnette. « *Vous pouvez laisser vos affaires dans la camionnette, on n'y touchera pas* », ajoute Jean-Claude. Franchement, on ne s'était même pas posé la question.

Pascal Charrier

(1) Le prénom a été changé.

Demain « Cette semaine, on est sortis de notre isolement », l'arrivée de la Psycyclette à Toulouse



Michel Lacan, organisateur de la Psycyclette. Jean-Matthieu Gautier pour La Croix