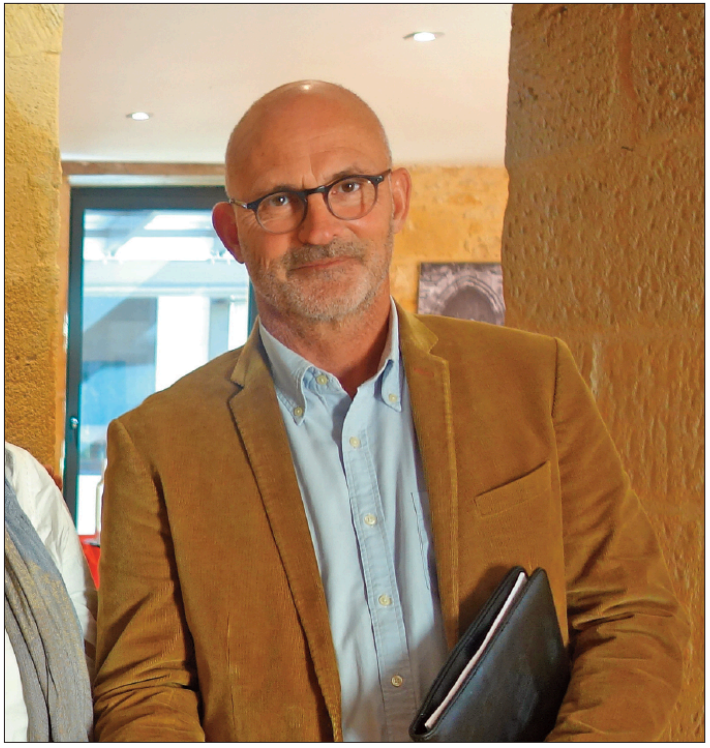
“ On peut vivre une vie épanouissante après avoir souffert de troubles psychiques ”

Fabrice Montoyo est médiateur de santé pair. Il aide les patients, leur entourage et les équipes médicales en apportant son regard d'ancien patient rétabli. Avec le souci de véhiculer un message d'espoir

C'est un métier tout neuf, venu principalement d'Amérique du Nord. Les médiateurs santé pair sont d'anciens usagers de la psychiatrie qui sont intégrés dans le travail de soin en santé mentale. En France, une formation créée en 2012 aboutit sur l'obtention d'une licence 3 Sciences sanitaires et sociales.

Il y a aujourd'hui une centaine de médiateurs santé pair en France. L'un d'eux, Fabrice Montoyo, s'est installé à Proissans en 2020 en tant qu'indépendant, après avoir travaillé dans des structures comme le Pôle santé mentale de Lille métropole. Ingénieur pendant vingt-cinq ans, reconverti dans le conseil et le coaching, il s'est intéressé à ce nouveau métier en regardant un reportage à la télévision. Cela correspondait aussi à sa volonté de vouloir aider les autres, survenue après son rétablissement. “ J'ai vécu jusqu'à l'âge de 45 ans en état de stress post-traumatique sans le savoir, précise-t-il. J'ai réalisé 98 % du travail pour me rétablir à base de traitements, de thérapies et d'hygiène de vie. Avec le temps, j'ai appris à connaître les troubles psychiques, à savoir d'où ils viennent pour mieux les contrôler. ”



Arrivé à Proissans en mars 2020, Fabrice Montoyo essaie de développer son activité de médiateur de santé pair sur le territoire (Photo NF)

Le reportage suivait une médiatrice qui expliquait son rôle. Il a évidemment interpellé Fabrice Montoyo, qui cherchait justement un moyen d'aider les autres en faisant passer un message : “ Il y a toujours un espoir de rétablissement ”. Simple mais important dans une société où le sujet de la santé mentale est tabou alors que, selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 30 % des adultes sont touchés au moins une fois dans leur vie par des troubles psychiques. Le rôle du médiateur est aussi de dédramatiser : “ On peut avoir une vie épanouissante après avoir souffert de troubles psychiques. Personnellement, je me suis marié, j'ai eu des enfants et une belle carrière professionnelle. ”

Fabrice Montoyo décrit le médiateur de santé pair comme une sorte de “ courroie de transmission entre le patient, sa famille, son médecin, son employeur, son organisme de formation... ”. Son rôle est d'aider la personne à digérer le diagnostic, à refaire un projet de vie, à prévenir les crises et les rechutes, et à avoir un plan d'urgence sous la main en cas de crise pour la juguler. “ L'objectif est de sortir d'un cercle vicieux mêlant stigmatisation, précarisation et vulnérabilisation, confie-t-il. Je me vois davantage comme un coach que comme un thérapeute. Pour le patient, je suis un compagnon de galère qui a réussi à s'en sortir. Mon savoir est puisé dans l'expérience plus que par l'obtention d'un diplôme universitaire. Je m'appuie sur la compréhension du point de vue des patients. Ces derniers me font confiance et me confient des choses qu'ils n'osent pas dire aux médecins. ”

Consentement.

Fabrice Montoyo doit désormais faire connaître son activité aux diverses structures du territoire qui pourraient avoir besoin de ses services ou lui envoyer des personnes auprès desquelles son approche pourrait être utile, tout en sachant que le temps est un facteur-clé de la réussite : “ L'idéal est de rencontrer les gens le plus tôt possible afin de leur redonner espoir et d'éviter de passer par une hospitalisation sans consentement. Celle-ci fait globalement autant de mal que de bien. Elle est parfois nécessaire le temps de juguler une crise, mais en même temps elle isole et vulnérabilise les personnes. ”

S'appuyant sur son vécu, Fabrice Montoyo essaie de trouver les clés pour aider les patients à surmonter leurs difficultés : “ Il y a deux choses qui font énormément de bien au niveau pyschique : le sport et la création artistique. D'ailleurs, je perçois l'accompagnement d'une personne comme un tableau que l'on fait ensemble. ”

Nicolas Foucher

Formation Premiers secours

Des formations aux gestes de premiers secours sont proposées aux habitants de Sarlat aux mois de novembre et décembre. Financées par la ville, elles sont gratuites. Assurée par le SDIS Périgueux Sarlat dans les salles du Colombier, chaque session de formation dure huit heures, à l'issue desquelles un diplôme de Premiers secours civique de niveau 1 (PSC1) sera remis à chaque participant.

Quelques places sont encore disponibles pour les sessions des 4 et 11 décembre. Les inscriptions se font à l'accueil de la mairie de Sarlat ou au 05 53 31 53 31, avant le 15 novembre. Un justificatif de domicile sera demandé.