HAL
open science

Vécu et représentation des thérapeutiques non médicamenteuses en quartier populaire

Émilie Grand, Sandrine Leurent

To cite this version:

Émilie Grand, Sandrine Leurent. Vécu et représentation des thérapeutiques non médicamenteuses en quartier populaire. Médecine humaine et pathologie. 2015. dumas-01310254

HAL Id: dumas-01310254

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01310254

Submitted on 2 May 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UFR de Médecine
UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

SICD1 Bibliothèques de l'UJF et de Grenoble INP

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SID de Grenoble : **thesebum@ujf-grenoble.fr**

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

UNIVERSITE JOSEPH FOURIER
FACULTE DE MEDECINE DE GRENOBLE

Année : 2015

VECU ET REPRESENTATIONS DES THERAPEUTIQUES NON MEDICAMENTEUSES EN QUARTIER POPULAIRE

THESE
PRESENTEE POUR L'OBTENTION DU DOCTORAT EN MEDECINE
DIPLÔME D'ETAT

Emilie GRAND
Née le 13 avril 1987
A BOURG-DE-PEAGE (26)

Sandrine LEURENT
Née le 08 mai 1988
A SAINT-MARTIN D'HERES (38)

THESE SOUTENUE PUBLIQUEMENT A LA FACULTE
DE MEDECINE DE GRENOBLE*
Le 23 octobre 2015

DEVANT LE JURY COMPOSE DE
Président du jury :
M. Le Professeur Patrick IMBERT

Membres :
M. le Professeur Thierry BOUGEROL
M. le Professeur Bruno BONAZ

Sous la direction du Docteur Jean-Louis CORREIA

**La Faculté de Médecine de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.*

SOMMAIRE

Liste des enseignants à l'UFR de Médecine ……..……. Page 3

Remerciements …..... Page 7

Résumé …..... Page 12
Abstract …..... Page 13

Liste des abréviations …..... Page 14

Introduction …..... Page 15
Matériel et Méthode …..... Page 16
Résultats …..... Page 18
Vivre avec la maladie …..... Page 18
Influence sur le quotidien …..... Page 21
Représentations du dispositif …..... Page 23
Discussion …..... Page 24

Conclusion …..... Page 30

Références …..... Page 32
Tableau 1 …..... Page 34

Annexes
A : Grilles d'entretien …..... Page 36
B : Liste COREQ …..... Page 37
C : Entretiens …..... Page 41

Serment d'Hippocrate …..... Page 187

UFR de Médecine de Grenoble

DOMAINE DE LA MERCI
38706 LA TRONCHE CEDEX – France
TEL : +33 (0)4 76 63 71 44
FAX : +33 (0)4 76 63 71 70

Affaire suivie par Marie-Lise GALINDO sp-medecine-pharmacie@ujf-grenoble.fr

Doyen de la Faculté : **M. le Pr. Jean Paul ROMANET**

Année 2014-2015

ENSEIGNANTS A L'UFR DE MEDECINE

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH	ALBALADEJO Pierre	Anesthésiologie réanimation
PU-PH	APTEL Florent	Ophtalmologie
PU-PH	ARVIEUX-BARTHELEMY Catherine	chirurgie générale
PU-PH	BALOSSO Jacques	Radiothérapie
PU-PH	BARRET Luc	Médecine légale et droit de la santé
PU-PH	BENHAMOU Pierre Yves	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
PU-PH	BERGER François	Biologie cellulaire
PU-PH	BETTEGA Georges	Chirurgie maxillo-faciale, stomatologie
MCU-PH	BIDART-COUTTON Marie	Biologie cellulaire
MCU-PH	BOISSET Sandrine	Agents infectieux
PU-PH	BONAZ Bruno	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
MCU-PH	BONNETERRE Vincent	Médecine et santé au travail
PU-PH	BOSSON Jean-Luc	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	BOTTARI Serge	Biologie cellulaire
PU-PH	BOUGEROL Thierry	Psychiatrie d'adultes
PU-PH	BOUILLET Laurence	Médecine interne
MCU-PH	BOUZAT Pierre	Réanimation
PU-PH	BRAMBILLA Christian	Pneumologie
PU-PH	BRAMBILLA Elisabeth	Anatomie et cytologie pathologiques
MCU-PH	BRENIER-PINCHART Marie Pierre	Parasitologie et mycologie
PU-PH	BRICAULT Ivan	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	BRICHON Pierre-Yves	Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire
MCU-PH	BRIOT Raphaël	Thérapeutique, médecine d'urgence
PU-PH	CAHN Jean-Yves	Hématologie
MCU-PH	CALLANAN-WILSON Mary	Hématologie, transfusion
PU-PH	CARPENTIER Françoise	Thérapeutique, médecine d'urgence
PU-PH	CARPENTIER Patrick	Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire
PU-PH	CESBRON Jean-Yves	Immunologie
PU-PH	CHABARDES Stephan	Neurochirurgie

Mise à jour le 14 novembre 2014

PU-PH	**CHABRE Olivier**	**Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques**
PU-PH	**CHAFFANJON Philippe**	**Anatomie**
PU-PH	**CHAVANON Olivier**	**Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire**
PU-PH	**CHIQUET Christophe**	**Ophtalmologie**
PU-PH	**CINQUIN Philippe**	**Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication**
PU-PH	**COHEN Olivier**	**Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication**
PU-PH	**COUTURIER Pascal**	**Gériatrie et biologie du vieillissement**
PU-PH	**CRACOWSKI Jean-Luc**	**Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique**
PU-PH	**DE GAUDEMARIS Régis**	**Médecine et santé au travail**
PU-PH	**DEBILLON Thierry**	**Pédiatrie**
MCU-PH	**DECAENS Thomas**	**Gastro-entérologie, Hépatologie**
PU-PH	**DEMATTEIS Maurice**	**Addictologie**
PU-PH	**DEMONGEOT Jacques**	**Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication**
MCU-PH	**DERANSART Colin**	**Physiologie**
PU-PH	**DESCOTES Jean-Luc**	**Urologie**
MCU-PH	**DETANTE Olivier**	**Neurologie**
MCU-PH	**DIETERICH Klaus**	**Génétique et procréation**
MCU-PH	**DOUTRELEAU Stéphane**	**Physiologie**
MCU-PH	**DUMESTRE-PERARD Chantal**	**Immunologie**
PU-PH	**EPAULARD Olivier**	**Maladies Infectieuses et Tropicales**
PU-PH	**ESTEVE François**	**Biophysique et médecine nucléaire**
MCU-PH	**EYSSERIC Hélène**	**Médecine légale et droit de la santé**
PU-PH	**FAGRET Daniel**	**Biophysique et médecine nucléaire**
PU-PH	**FAUCHERON Jean-Luc**	**chirurgie générale**
MCU-PH	**FAURE Julien**	**Biochimie et biologie moléculaire**
PU-PH	**FERRETTI Gilbert**	**Radiologie et imagerie médicale**
PU-PH	**FEUERSTEIN Claude**	**Physiologie**
PU-PH	**FONTAINE Éric**	**Nutrition**
PU-PH	**FRANCOIS Patrice**	**Epidémiologie, économie de la santé et prévention**
PU-PH	**GARBAN Frédéric**	**Hématologie, transfusion**
PU-PH	**GAUDIN Philippe**	**Rhumatologie**
PU-PH	**GAVAZZI Gaétan**	**Gériatrie et biologie du vieillissement**
PU-PH	**GAY Emmanuel**	**Neurochirurgie**
MCU-PH	**GILLOIS Pierre**	**Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication**
PU-PH	**GODFRAIND Catherine**	**Anatomie et cytologie pathologiques (type clinique)**
MCU-PH	**GRAND Sylvie**	**Radiologie et imagerie médicale**
PU-PH	**GRIFFET Jacques**	**Chirurgie infantile**
MCU-PH	**GUZUN Rita**	**Endocrinologie, diabétologie, nutrition, éducation thérapeutique**
PU-PH	**HALIMI Serge**	**Nutrition**
PU-PH	**HENNEBICQ Sylviane**	**Génétique et procréation**

Mise à jour le 14 novembre 2014

PU-PH	**HOFFMANN Pascale**	**Gynécologie obstétrique**
PU-PH	**HOMMEL Marc**	**Neurologie**
PU-PH	**JOUK Pierre-Simon**	**Génétique**
PU-PH	**JUVIN Robert**	**Rhumatologie**
PU-PH	**KAHANE Philippe**	**Physiologie**
PU-PH	**KRACK Paul**	**Neurologie**
PU-PH	**KRAINIK Alexandre**	**Radiologie et imagerie médicale**
PU-PH	**LABARERE José**	**Epidémiologie ; Eco. de la Santé**
PU-PH	**LANTUEJOUL Sylvie**	**Anatomie et cytologie pathologiques**
MCU-PH	**LAPORTE François**	**Biochimie et biologie moléculaire**
MCU-PH	**LARDY Bernard**	**Biochimie et biologie moléculaire**
MCU-PH	**LARRAT Sylvie**	**Bactériologie, virologie**
MCU-PH	**LAUNOIS-ROLLINAT Sandrine**	**Physiologie**
PU-PH	**LECCIA Marie-Thérèse**	**Dermato-vénéréologie**
PU-PH	**LEROUX Dominique**	**Génétique**
PU-PH	**LEROY Vincent**	**Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie**
PU-PH	**LETOUBLON Christian**	**chirurgie générale**
PU-PH	**LEVY Patrick**	**Physiologie**
MCU-PH	**LONG Jean-Alexandre**	**Urologie**
PU-PH	**MACHECOURT Jacques**	**Cardiologie**
PU-PH	**MAGNE Jean-Luc**	**Chirurgie vasculaire**
MCU-PH	**MAIGNAN Maxime**	**Thérapeutique, médecine d'urgence**
PU-PH	**MAITRE Anne**	**Médecine et santé au travail**
MCU-PH	**MALLARET Marie-Reine**	**Epidémiologie, économie de la santé et prévention**
MCU-PH	**MARLU Raphaël**	**Hématologie, transfusion**
MCU-PH	**MAUBON Danièle**	**Parasitologie et mycologie**
PU-PH	**MAURIN Max**	**Bactériologie - virologie**
MCU-PH	**MCLEER Anne**	**Cytologie et histologie**
PU-PH	**MERLOZ Philippe**	**Chirurgie orthopédique et traumatologie**
PU-PH	**MORAND Patrice**	**Bactériologie - virologie**
PU-PH	**MOREAU-GAUDRY Alexandre**	**Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication**
PU-PH	**MORO Elena**	**Neurologie**
PU-PH	**MORO-SIBILOT Denis**	**Pneumologie**
MCU-PH	**MOUCHET Patrick**	**Physiologie**
PU-PH	**MOUSSEAU Mireille**	**Cancérologie**
PU-PH	**MOUTET François**	**Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, brûlogie**
MCU-PH	**PACLET Marie-Hélène**	**Biochimie et biologie moléculaire**
PU-PH	**PALOMBI Olivier**	**Anatomie**
PU-PH	**PARK Sophie**	**Hémato - transfusion**
PU-PH	**PASSAGGIA Jean-Guy**	**Anatomie**
PU-PH	**PAYEN DE LA GARANDERIE Jean-François**	**Anesthésiologie réanimation**
MCU-PH	**PAYSANT François**	**Médecine légale et droit de la santé**

Mise à jour le 14 novembre 2014

MCU-PH	**PELLETIER Laurent**	**Biologie cellulaire**
PU-PH	**PELLOUX Hervé**	**Parasitologie et mycologie**
PU-PH	**PEPIN Jean-Louis**	**Physiologie**
PU-PH	**PERENNOU Dominique**	**Médecine physique et de réadaptation**
PU-PH	**PERNOD Gilles**	**Médecine vasculaire**
PU-PH	**PIOLAT Christian**	**Chirurgie infantile**
PU-PH	**PISON Christophe**	**Pneumologie**
PU-PH	**PLANTAZ Dominique**	**Pédiatrie**
PU-PH	**POLACK Benoît**	**Hématologie**
PU-PH	**POLOSAN Mircea**	**Psychiatrie d'adultes**
PU-PH	**PONS Jean-Claude**	**Gynécologie obstétrique**
PU-PH	**RAMBEAUD Jacques**	**Urologie**
MCU-PH	**RAY Pierre**	**Génétique**
PU-PH	**REYT Émile**	**Oto-rhino-laryngologie**
MCU-PH	**RIALLE Vincent**	**Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication**
PU-PH	**RIGHINI Christian**	**Oto-rhino-laryngologie**
PU-PH	**ROMANET J. Paul**	**Ophtalmologie**
MCU-PH	**ROUSTIT Matthieu**	**Pharmacologie fondamentale, pharmaco clinique, addictologie**
MCU-PH	**ROUX-BUISSON Nathalie**	**Biochimie, toxicologie et pharmacologie**
PU-PH	**SARAGAGLIA Dominique**	**Chirurgie orthopédique et traumatologie**
MCU-PH	**SATRE Véronique**	**Génétique**
PU-PH	**SAUDOU Frédéric**	**Biologie Cellulaire**
PU-PH	**SCHMERBER Sébastien**	**Oto-rhino-laryngologie**
PU-PH	**SCHWEBEL-CANALI Carole**	**Réanimation médicale**
PU-PH	**SCOLAN Virginie**	**Médecine légale et droit de la santé**
MCU-PH	**SEIGNEURIN Arnaud**	**Epidémiologie, économie de la santé et prévention**
PU-PH	**STAHL Jean-Paul**	**Maladies infectieuses, maladies tropicales**
PU-PH	**STANKE Françoise**	**Pharmacologie fondamentale**
MCU-PH	**STASIA Marie-José**	**Biochimie et biologie moléculaire**
PU-PH	**TAMISIER Renaud**	**Physiologie**
PU-PH	**TONETTI Jérôme**	**Chirurgie orthopédique et traumatologie**
PU-PH	**TOUSSAINT Bertrand**	**Biochimie et biologie moléculaire**
PU-PH	**VANZETTO Gérald**	**Cardiologie**
PU-PH	**VUILLEZ Jean-Philippe**	**Biophysique et médecine nucléaire**
PU-PH	**WEIL Georges**	**Epidémiologie, économie de la santé et prévention**
PU-PH	**ZAOUI Philippe**	**Néphrologie**
PU-PH	**ZARSKI Jean-Pierre**	**Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie**

Mise à jour le 14 novembre 2014

Remerciements communs

Nous souhaitons adresser nos sincères remerciements à toutes les personnes ayant aidé à la réalisation de cette thèse, en particulier :

Monsieur le Professeur Patrick IMBERT,
Pour nous avoir fait l'honneur de présider notre jury de soutenance,
en tant que Professeur de Médecine Générale récemment nommé.
Merci pour l'intérêt porté à ce travail.

Messieurs les Professeurs Thierry BOUGEROL et Bruno BONAZ,
Pour l'intérêt porté à notre travail
et l'enthousiasme exprimé pour être membre de notre jury de thèse.

Une attention particulière pour **Monsieur le Professeur Serge HALIMI**, qui n'a pas pu être présent lors de la soutenance, mais a témoigné d'un grand intérêt pour notre travail.

Monsieur le Docteur Jean-Louis CORREIA,
Pour avoir été à l'initiative de ce travail,
Pour nous avoir permis de découvrir ce formidable dispositif,
Pour ton enthousiasme, tes conseils,
Pour la confiance que tu nous as accordée dans la réalisation de ce travail.

Madame le Docteur Anne-Claire ZIPPER,
Pour l'immense honneur que tu nous as fait de participer activement à l'élaboration de notre travail, en apportant tes connaissances et tes conseils d'expert.
Merci pour ta disponibilité, ton soutien dans les moments de doute.

A l'équipe du pôle de Santé de Chambéry le Haut,
en particulier **Julie, Ludivine et Sandra,**
Pour votre investissement, votre aide, vos conseils,
Sans vous, ce travail n'aurait pas été aussi riche !

Aux patients, qui ont accepté généreusement de participer, de se dévoiler. Merci pour le temps consacré à notre travail.

Et **à l'ensemble de nos relecteurs,** famille, amis, collègues.
Qui ont contribué à la qualité de ce travail.

Remerciements personnels d'Emilie

J'adresse mes premiers remerciements à **mes parents** qui ont toujours cru en moi, même quand j'en doutais. Merci pour votre confiance et pour m'avoir permis d'arriver jusqu'ici.

A mes deux sœurs, le trio détonnant que nous formons. **A leurs conjoints et à mes nièces et neveu** qui viennent égayer nos vies.

A Julien, mon compagnon du quotidien qui, grâce à son amour, sa patience et sa générosité m'a soutenu durant plus de cinq années de vie commune et pas les plus faciles !

A ma famille (oncles, tantes, cousins, cousines) et ma belle famille, pour leur soutien et leur joie de vivre.

A mes amis du lycée pour ces moments de rigolades et ces nombreux souvenirs, particulièrement à **Joëlle, France, P'tit Louis et Mathieu.**

Un merci particulier à **Julie**, qui m'a toujours épaulée depuis la première année de médecine avec ses petits messages réconfortants, à ton amitié sincère.

A Raphaël alias « Pean », sans ton humour et tes plaisanteries la vie serait moins drôle.

A Marina, le « vieux couple » que nous formions à l'externat, à nos fous rires et nos coups de gueules qui se font plus rares maintenant mais qui je l'espère continueront.

A Aurélie, une amitié démarrée à partir d'une première lettre commune de nom de famille et nos débuts quelques peu chaotiques à l'hôpital !

A Marie-Laure, Claire et Cécile, leurs conjoints, des amitiés précieuses, merci pour avoir partagé ces beaux moments en France ou à l'étranger, ces fous rires qui m'ont fait tant de bien.

« Aux sudistes », mes premiers co-internes (**Nantika, Sophie, Delphine, Cédric et Jean-Yves**) qui ont rendu ce premier semestre inoubliable, auprès de qui j'ai appris l'esprit d'équipe et la solidarité. A cette formidable amitié.

Un clin d'œil à **mes copines et copains de promo, mes co-internes,** pour leur savoir et ces bons moments partagés.

Merci, à toutes **les équipes médicales et paramédicales** que j'ai côtoyées pour m'avoir permis de me construire, pour leur humanité et leur professionnalisme.

A mes maîtres de stage qui m'ont appris la médecine générale, ont su me transmettre leur passion pour la discipline et me conforter dans mon choix.

Merci au **Dr LAGABRIELLE**, mon tuteur de la faculté, qui au détour d'un rendez-vous tutoriel m'a permis de rencontrer le Dr CORREIA et de toucher du doigt le sujet de cette thèse.

A Sandrine, pour ce beau travail accompli ensemble. A mon sens, une belle coopération. Pour tes conseils et ton soutien dans les moments de doute.
Pour ton sérieux, ta rigueur, ton calme.

Remerciements personnels de Sandrine

A mes parents, qui m'ont transmis le goût d'apprendre et d'aider les autres,
Qui m'ont laissé choisir ma voie,
Qui m'ont soutenue dans les moments difficiles.
Merci pour m'avoir permis de m'épanouir ainsi.

A Franck, qui illumine mon quotidien
et m'apporte amour et tendresse dans ce parcours semé d'embûches.
Merci pour ton accompagnement toutes ces années durant.

A ma cousine Delphine, pour m'avoir aiguillée durant mes études
et m'avoir mise en contact avec Jean-Louis, notre directeur de thèse.
Merci pour tes conseils avisés !

A mes amis du lycée, toujours prêts pour faire la fête et s'amuser,
au groupe des Yéyés : Fanny, Mimi, Béné, Sousou, Fab, Guillaume, Franck, JB
A Quentin, Thibaut, Pablo,
Spéciale dédicace à **Mimi et Fanny** pour nos confidences, vos conseils.
Merci à chacun pour cette amitié sans limites !

A ma famille,
A Nathalie, pour ces moments de complicité et de rigolade,
A Gaëtan et Sébastien, qui m'ont montré la voie avec leur « vraie thèse »,
A mes tantes, oncles, cousines, cousins,
Aux Leurent de Prémesques pour leur bonne humeur.
A ma marraine pour son accueil chaleureux,
A la famille Longo pour son soutien.

A mes copines de médecine,
A Karine, Cyrielle et Céline, pour notre quatuor voyageur,
A Claire, Marie-Laure, Cécile, Marina, Aurélie, Delphine, Anaëlle, à l'autre Claire et l'autre Delphine,
pour les soirées, les week-ends, les voyages à l'autre bout du monde.

A mes co-internes, Nathalie, Elodie, Sandrine, Clémentine, Coline, Fanny, Laura, … au groupe du Princi',
Pour avoir rendu ces années d'internat aussi sympas.

A mes maîtres de stage et tous ceux que j'ai côtoyés dans mon parcours,
Pour m'avoir donné les moyens de choisir quel médecin je voulais devenir.
Merci pour la richesse de votre enseignement.

A toi Emilie, Pour avoir rendu agréable notre travail de thèse.
Pour ton écoute, ton soutien dans les moments difficiles,
Pour avoir su mettre la bonne mesure entre travail et moments de détente.

Résumé

Vécu et représentation
des thérapeutiques non médicamenteuses en quartier populaire

Contexte : Les thérapeutiques non médicamenteuses (TNM) ont prouvé leur efficacité pour améliorer l'état de santé des individus. Leur développement semblait nécessaire en quartier populaire car un faible niveau socio-économique était corrélé à une forte morbi-mortalité. Pour améliorer l'état de santé des habitants et l'accès aux soins, le dispositif IMPACT a été créé à Chambéry le Haut, un dispositif de suivi médico-social et éducatif renforcé centré sur la prise en charge pluridisciplinaire de situations complexes.

Objectif : L'objectif principal était d'explorer le vécu et les représentations des TNM chez les patients en ayant bénéficié, à travers l'étude des patients pris en charge au sein du dispositif IMPACT. L'objectif secondaire était d'apprécier les conséquences de ces TNM sur le quotidien des patients.

Matériel et Méthodes : Étude qualitative fondée sur des entretiens individuels semi-dirigés entre août 2014 et avril 2015, réalisée auprès de patients pris en charge au sein du dispositif IMPACT. Les personnes incluses devaient être majeures, parler français et avoir débuté leur prise en charge. L'échantillonnage a été ciblé en sous-groupe homogène et échantillonnage d'intensité. Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à saturation des données. L'analyse a été faite selon l'approche phénoménologique.

Résultats : Douze femmes et huit hommes ont été interrogés, âgés en moyenne de cinquante-cinq ans. Un accompagnement individualisé, une mise en confiance et l'acquisition de connaissances, ont favorisé l'acceptation par les patients de leur maladie. Le processus de soins a encouragé le lien social, a engendré une modification des habitudes de vie et a été perçu comme un tremplin pour l'autonomie. Les patients étaient reconnaissants mais exprimaient des difficultés à pérenniser les changements induits.

Conclusion : Le dispositif IMPACT semblait répondre aux besoins des patients qui exprimaient une amélioration de leur bien-être. Il conviendrait d'évaluer spécifiquement le retentissement de ces thérapeutiques non médicamenteuses sur la qualité de vie et d'évaluer quels bénéfices les patients en retiennent à long terme.

Mots clés : Recherche qualitative, Thérapeutique non médicamenteuse, Représentations, Maladies chroniques, Population vulnérable

Abstract

Non-drug therapy in working-class neighbourhoods :
Experiences and perceptions

Objective : The aim of the present study was to explore patients' personal experiences and perceptions of non-drug therapy within the programme as well as the influence of such therapy on their daily life.

Methods : A qualitative study based on semi-structured individual interviews was conducted from August 2014 to April 2015. A sample of the French-speaking adults who had commenced treatment within the care programme was invited to take part in the study. All the interviews were transcribed verbatim and a phenomenological analysis was then conducted to explore the care consequences.

Findings : Twelve women and eight men were interviewed. Their average age was fifty-five. Patients were better able to accept their chronic diseases thanks to individual support and knowledge acquisition enabled by the care programme. Their self-esteem and social cohesion improved and they changed their behaviour. The care programme was seen as a springboard to self-sufficiency. Patients were grateful but felt it was difficult to maintain the changes they had made.

Conclusion : The IMPACT care programme seemed to be adapted to patients' needs in Chambéry le Haut. The patients said they had a feeling of well-being. It would be interesting to evaluate more specifically the impact of non-drug therapy on quality of life and the long-term benefits for patients.

Keywords : Qualitative research, Therapy, Perceptions, Chronic disease, Vulnerable populations

Liste des abréviations

COREQ : COnsolitated criteria for REporting Qualitative studies

DNID : Diabète non insulino-dépendant

ERS : Espace Ressource Santé

HAS : Haute Autorité de Santé

HTA : Hypertension artérielle

IMPACT : Itinéraires Médicaux-sociaux, Programme d'Aide au Changement de comportement en matière de santé sur un Territoire en Zone Urbaine Sensible

INPES : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé

IRDES : Institut de Recherche et Documentation en Economie de la Santé

ORS : Observatoire Régional de la Santé

TCA : Trouble du Comportement Alimentaire

TNM : Thérapeutiques Non Médicamenteuses

ZUS : Zone Urbaine Sensible

Introduction

Les thérapeutiques non médicamenteuses (TNM) ont prouvé leur efficacité pour améliorer l'état de santé des individus, pourtant elles restaient peu développées en France. Ces TNM regroupaient les règles hygiéno-diététiques, la prise en charge psychologique, les techniques physiques de rééducation et l'éducation thérapeutique pour les patients atteints de maladie chronique. Leur résultat était conditionné par l'implication du patient, avec le soutien des professionnels de santé spécialisés (1).

En France, le développement des TNM semblait nécessaire dans les quartiers populaires. En effet, le faible niveau socio-économique des habitants était corrélé à une forte morbi-mortalité. Dans ces quartiers, la santé n'était pas considérée comme prioritaire par rapport aux préoccupations socioprofessionnelles. Des habitudes de vie peu compatibles avec un bon état de santé et une difficulté d'accès aux soins entraînaient une surreprésentation des maladies chroniques (2,3). Par ailleurs, l'accessibilité aux TNM y était limitée du fait d'une prise en charge insuffisante par l'assurance maladie.

A l'échelle locale, la Zone Urbaine Sensible de Chambéry le Haut était constituée en majorité de personnes à faible niveau socio-économique. L'Observatoire Régional de Santé y a établi un Diagnostic Local de Santé (4) qui mettait en évidence un surcroît de maladies chroniques : affections psychiatriques, diabète et maladies cardio-vasculaires. Pour améliorer l'état de santé des habitants et l'accès aux soins, les professionnels du secteur (professionnels de santé et travailleurs sociaux), se sont regroupés en pôle de santé. Un lieu unique a été créé en 2012, l'Espace Ressource Santé (ERS), pour la prise en charge pluridisciplinaire de situations complexes, au sein du dispositif IMPACT (Itinéraires Médicaux-sociaux, Programme d'Aide au Changement de comportement en matière de santé sur un Territoire en Zone Urbaine Sensible). Les patients étaient orientés vers le dispositif par un des professionnels du secteur pour bénéficier d'un suivi renforcé, organisé selon trois grands axes : démarche éducative, coopération médico-sociale, lien social. Un bilan initial était effectué pour proposer une prise en charge adaptée à leur problématique médico-sociale. Ils pouvaient bénéficier de consultations individuelles ou de séances collectives : consultations de diététique, séances d'activité physique adaptée, soutien psychologique, aide au sevrage, prise en charge des douleurs

chroniques, groupes de parole, groupes d'expression par l'écriture, séances de relaxation, ateliers cuisine et séances d'éducation thérapeutique sur les maladies cardio-vasculaires et le diabète. Une aide sociale pour l'accès aux droits était également proposée par une personne issue du quartier, en collaboration avec les travailleurs sociaux locaux. Ces soins non conventionnels étaient financés majoritairement grâce aux nouveaux modes de rémunération de l'assurance maladie.

Dans ce contexte de valorisation des TNM par les professionnels de santé et les pouvoirs publics, il convenait de s'interroger sur le ressenti des patients tout au long du processus de soin. L'objectif principal de l'étude était d'explorer le vécu et les représentations des TNM chez les patients en ayant bénéficié, à travers l'étude des patients pris en charge au sein du dispositif IMPACT. L'objectif secondaire était d'apprécier les conséquences de ces TNM sur le quotidien des patients.

Matériel et Méthode

Etude qualitative fondée sur des entretiens individuels semi-dirigés entre août 2014 et avril 2015 réalisée par deux internes de médecine générale. Analyse des données issue de l'approche phénoménologique.

Sélection des patients et contexte des entretiens

Un échantillonnage ciblé a été réalisé en sous-groupe homogène sur des critères d'âge, de sexe et de motif d'inclusion dans le dispositif IMPACT; puis en échantillonnage d'intensité à la recherche de cas riches d'informations (patient capables d'introspection, motifs d'inclusion différents des précédents, médecin traitant n'intervenant pas à l'ERS). La sélection a été effectuée au sein des patients ayant débuté leur prise en charge dans le dispositif. Les critères d'inclusion étaient la maîtrise de la langue française et l'âge de dix-huit ans révolus. Certains patients ont été exclus, en concertation avec les intervenants de l'ERS, selon des critères subjectifs d'instabilité de leur état de santé et de refus de soins. Les patients étaient contactés par téléphone par les secrétaires de l'ERS qui recueillaient leur consentement. L'inclusion s'est faite en parallèle de l'analyse et les entretiens ont été

menés jusqu'à saturation des données. Parmi les trente-sept patients contactés, vingt se sont présentés à l'entretien, quatre ont refusé et treize n'ont pas répondu ou ne se sont pas présentés. Tous les entretiens se sont déroulés à l'ERS, à l'exception d'un réalisé à domicile (le patient ne pouvant pas se déplacer).

La grille d'entretien portait sur le motif d'inclusion, les représentations du dispositif, le vécu de la prise en charge et ses conséquences. Elle contenait six à huit parties, et a évolué en parallèle de l'analyse des données (Annexe A). Les questions étaient adaptées à l'interlocuteur.

Recueil des données

Les entretiens étaient réalisés par l'une des deux investigatrices, en tête à tête, enregistrés sur dictaphone et retranscrits par écrit par la seconde investigatrice qui n'était pas présente lors de l'entretien. Un patient a été accompagné d'un membre de sa famille. Les noms des personnes et des lieux ont été rendus anonymes à l'aide d'un codage commun à tous les entretiens.

Analyse qualitative

Un codage descriptif a été réalisé par chacune des investigatrices afin de respecter la triangulation des données. Une mise en commun des deux codages a permis un codage thématique puis explicatif par une grille d'analyse transversale. La saturation des données a été obtenue à l'issue de l'entretien dix-huit et confirmée par les deux derniers entretiens. L'analyse a débuté en parallèle du recueil des données, ce qui a permis la modification de la grille d'entretien. L'analyse des résultats a été faite par une approche inductivo-déductive dans un cadre phénoménologique. Les critères de validité interne de la liste COREQ (COnsolitated criteria for REporting Qualitative studies) ont été suivis (Annexe B).

Ethique

A l'issue des entretiens, une fiche résumant l'étude a été remise aux patients avec les coordonnées de la personne à contacter en cas de rétractation. L'étude a été déclarée à la CNIL.

Résultats

L'échantillon se composait de douze femmes et huit hommes, âgés en moyenne de cinquante-cinq ans. Les patients étaient pour la plupart en situation d'isolement social ou familial, en difficultés financières et sans activité professionnelle. Leurs motifs de prise en charge étaient souvent multiples : maladies cardio-vasculaires, diabète, surpoids, souffrance psychologique, douleurs chroniques et addictions (tableau 1). La durée des entretiens variait de onze à trente-six minutes.

Vivre avec la maladie :

***« On espère toujours en guérir »* (P16)**

Les patients se trouvaient en difficulté face à la chronicité de leur maladie : « *J'ai quand même du mal un peu à … On va dire à y accepter quoi »* (P2). Celle-ci entraînait *« Handicap »* (P16), dépendance, *« énormément de fatigue »* (P11) et une limitation d'activité *: « Donc, j'ai été pendant six mois couchée, j'ai pas pu ni travailler ni vivre normalement »* (P16). Certains éprouvaient *« un ras-le-bol »* : *« t'es obligé d'être beaucoup plus suivi par les toubibs, hôpitaux et tout le bastringue... »* (P12). Ils souffraient d'un manque de compréhension de la maladie par leurs proches *: « mes copines, mes amis... pour eux, j'ai mes deux mains valides »* (P7), *« au niveau d'la famille, c'est un peu... c'est un peu dur. Parce qu'ils savent que j'ai un problème, et... 'fin, ils y croient pas trop »* (P18).

Certains ne se sentaient pas considérés par leurs médecins qui avaient un discours peu adapté ou étaient *« overbookés »* (P3) : *« mon médecin généraliste euh… m'a dit que je faisais des manières. Donc c'était assez difficile. »* (P20). Les médicaments étaient perçus de façon négative de par leur efficacité insuffisante ou transitoire, leurs effets indésirables, la lourdeur du traitement : *« C'est ou on s'drogue, ou on a mal, c'est un des deux. »* (P10). Il en résultait des problèmes d'observance et de compliance.

D'autres faisaient *« confiance »* (P11) à leur médecin, mettaient en avant leur professionnalisme, suivaient leur prescription et se confiaient à eux jusqu'à créer des liens d'amitié. *« Ce sont des pros, ce sont vraiment des professionnels très proches de leur clientèle. »* (P11). L'usage des médicaments devaient être raisonné, ils

constituaient un soutien à la prise en charge : *« Alors les médicaments, euh, je ne suis pas contre s'ils sont justifiés et si on sait pourquoi on les prend. »*(P9)

Ils avaient essayé de nombreuses prises en charge qui se sont révélées décevantes : *« j'ai essayé beaucoup de choses entre temps. Et ça avait pas... marché. »* (P18). Certains se trouvaient en impasse thérapeutique : *« On trouve pas vraiment de solution »* (P20). Dans l'espoir d'améliorer leur santé, ils avaient besoin d'aide et d'informations : *« Je demande de l'aide parce que je suis pas au courant, »* (P3).

***« Il existe maintenant un centre, pôle santé, où on essaie d'évaluer ce dont vous avez besoin »* (P9)**

L'inclusion dans le dispositif IMPACT se faisait rapidement : *« ça s'est passé vraiment vite ! »* (P18), tout en respectant le cheminement de chacun : *« au début c'était pas évident j'ai loupé trois ou quatre rendez-vous car on va dire que j'en avais un peu marre »* (P2). Une évaluation individuelle des besoins était réalisée pour permettre une prise en charge adaptée. *« Une équipe, qui travaille ensemble, tout le temps »* (P18), de façon coordonnée dans un lieu unique.

***« On prend la main de quelqu'un et on avance. »* (P11)**

Les patients se sont sentis accompagnés grâce au dispositif. Ils mettaient en avant la qualité de *« l'accueil »* (P8), *« l'écoute »* (P6), *« les conseils »* (P10), *« le soutien »*(P6) et l'adaptabilité : *« ils nous calculent, ils voient, ils sentent, ils s'adaptent »* (P8). Un climat de confiance régnait de par la confidentialité et le respect mutuel établi.

La plupart des patients étaient satisfaits de la prise en charge, ils ressentaient *« plaisir »* (P11) et *« bien-être »* (P1), trouvaient de l'intérêt et une utilité à venir : *« j'pense que ça m'a aidé à mettre toutes les chances de mon côté !»* (P18). Lors des *« groupes de parole »* (P16), ils prenaient conscience qu'ils n'étaient *« pas seuls »* (P16) et que d'autres *« souffraient de la même façon, […] n'étaient pas entendus de la même façon »* (P16). Par conséquent, ils étaient motivés et enthousiastes : *« Tellement ça m'aide que psychologiquement quand j'ai un rendez-vous, j'ai hâte de venir. »* (P3). Ils exprimaient leur volonté de poursuivre la prise en charge.

Certains se plaignaient de problèmes d'adaptation ou de compatibilité d'emploi du temps : *« un jour c'est bon, un jour c'est pas bon. Un jour c'est réservé aux femmes »* (P5). La prise en charge était limitée dans le temps : *« le suivi il est que de six mois, moi je trouve que c'est trop court ! »* (P12). L'arrêt de la prise en charge était marqué par un sentiment d'abandon : *« Et après, c'est... on vous laisse tomber »* (P12), *« ça s'arrête, heu, définitivement, ça s'arrête »* (P13).

***« on était tous un peu des cabossés de la vie chacun à notre façon »* (P8)**

Certains patients étaient en situation de précarité : *« Financièrement, c'était la cata »* (P3), d'isolement, la maladie les rendait *« fragiles »* (P11) et vulnérables : *« Tout ce que je peux, j'essaie ! […] Si il avait fallu payer quelque chose, j'aurais payé ! »* (P10). *« Une souffrance »* (P6) émanait de leur situation, *« C'est une lutte vraiment de tous les jours. »* (P16).

Ils se dévalorisaient : *« on se déforme complètement et toujours en mal. »* (P9), doutaient de leur capacités, *« c'est pas que j'ai pas envie d'essayer, c'est que... je me sens pas assez costaud pour le faire »* (P15). Ils craignaient le jugement d'autrui : *« J'ai toujours eu peur du regard des autres parce que le surpoids a été pour moi presque une honte. »* (P9).

Ils exprimaient un mal être et avaient besoin de se changer les idées : *« depuis que j'ai plus ma fille, […] Je tourne en rond je repense et puis voilà. »* (P4).

***« je me suis rendue compte que finalement, ben, les autres, ils étaient ni plus ni moins handicapés que moi »* (P8)**

La prise en charge permettait une augmentation de l'estime de soi. Ils se sentaient en confiance, *« à l'aise »* (P20) et avaient le sentiment d'être pris en compte : *« on s'occupe de nous »* (P4). Ils décrivaient une amélioration psychique, *« un soulagement »* (P11) : *« Ça va beaucoup mieux, parce qu'on retrouve de l'énergie, du caractère aussi. »* (P16). Ils prenaient conscience de leurs capacités : *« je me suis rendue compte qu'on pouvait bouger sans faire des choses extraordinaires. »* (P9).

***« on est complètement acteur des soins… enfin, du chemin sur lequel on est »* (P16)**

La prise en charge a permis une compréhension de la pathologie *« j'ai compris que je pouvais pas... être comme avant. Mais soulagé par exemple ! »* (P5). Les patients ont accepté le caractère *« chronique »* (P16) de leur maladie : *« Effectivement, ça se guérit pas mais avec plein de petites choses on peut la vivre mieux. »* (P16). Certains patients ont adhéré à la prise en charge et se la sont appropriée : *« si j'veux guérir, il faut que je change ! »* (P18). Ils ont appris à mieux gérer leur maladie au quotidien : *« la gestion des crises, c'est de mieux en mieux. Elles sont toujours là mais en tout cas elles ne m'empêchent pas d'aller travailler. »* (P16). Quelques-uns ont vu un allégement de leur traitement : *« on a réussi à en enlever quand même, les gros trucs j'les ai enlevés. La morphine j'ai arrêté »* (P10). Des patients ont dû réévaluer leur objectif de départ et le rendre plus *« réaliste »* (P18) : *« Le poids, j'me suis stabilisé, quand j'venais ici. »* (P14). D'autres ne se sont pas investis ou n'ont pas ressenti de bénéfices *: « A vrai dire, donc voilà, j'ai pas trop adhéré. […] Voilà quoi ça m'a pas trop apporté »* (P17).

<u>Influence sur le quotidien</u>

***« J'ai retrouvé le contact humain »* (P13)**

Certains patients souffraient d'un isolement social ou familial, étaient repliés sur eux-mêmes et se méfiaient d'autrui : *« C'est difficile pour moi pour faire confiance à des gens, parler, discuter, tout ça. »* (P6).

L'ERS a été pour eux un lieu d'échange, de rencontre et d'ouverture sur le monde : *« La chaleur. De l'humanité. Euh… Du partage. Un mélange »* (P20). Des liens se sont créés : *« je me suis presque fait une amie »* (P20). Lors des séances collectives, il y avait une cohésion de groupe, favorisée par des problématiques communes, malgré des différences de cultures : *« j'ai eu l'occasion de rencontrer des gens, de jouer à la passe à dix avec des gens à qui j'aurais même pas dit bonjour. Et ça, ça m'a amusé au niveau casser les croyances et puis les stéréotypes qu'on peut avoir. Donc ça, ça peut être positif, je pense dans un quartier comme celui-là. »* (P9).

A terme, ils exprimaient des difficultés à maintenir le lien social : *« oui, j'ai plus d'affinités. Mais pendant les cours, après j'les vois pas non plus... en dehors. »* (P7).

***« Pour moi ça a été un gros tremplin »* (P8)**

Certains patients manquaient d'initiative, avaient *« besoin d'être entraîné »* (P11), faisaient peu d'activités et étaient réticents à l'activité physique : *« Je fais pas de sport, j'ai horreur de ça »* (P4). D'autres avaient *« juste besoin d'un coup de pouce »* (P9) et certains étaient venus par eux-mêmes : *« la seule démarche que j'ai faite de moi-même ça a été de me présenter ici. »* (P8).

La prise en charge leur a permis *« d'avoir un but un peu tous les jours, […] d'être occupé »* (P19), d'être actif et de retrouver un rythme de vie : *« Ça me permettait déjà voilà, de m'habiller le matin »* (P7). Ils ont pris conscience de leurs capacités et de leurs faiblesses, ils ont investi sur le plan matériel *« j'ai acheté un vélo d'appartement »* (P10). Ils ont obtenu des *« armes »* (P18) pour s'autonomiser et reproduire par eux-mêmes les activités pratiquées au sein de l'ERS. *« On vous lance. Mais après, on a un peu de boulot quand même ! Du coup, pour les refaire à la maison et s'en resservir après… seule. C'est assez encourageant. Et puis de voir qu'on y arrive ! »* (P16).

Malgré tout, certains ne se sont pas autonomisés, du fait de difficultés persistantes dans la prise d'initiative. *« J'voulais m'inscrire à la salle de sport, y en a une qui s'est ouverte à... à [Quartier 3] et j'ai même pas encore été dedans ! Même pas été voir... »* (P7).

***« Ça m'a changé la vie ! »* (P6)**

Afin d'induire des comportements bénéfiques pour la santé, de nouvelles connaissances ont été acquises : *« point de vue nourriture, ben je vois… je commence à mieux comprendre ce qu'il faut que je mange et comment il faut que je les mange. »* (P2). Cet apprentissage a permis un changement progressif des habitudes de vie et habitudes alimentaires : *« je me suis un petit peu astreinte à marcher plus »* (P9). Ce changement a été profitable pour l'entourage des patients : *« C'est un truc tout bête, mais les légumes, à la maison, on savait plus du tout ce que c'était ! […] Toute la famille a pu en bénéficier. »* (P13). Des patients se sont sentis *« retransformé »* (P13) et ont repris leur vie en main : *« Je prends des initiatives pour moi »* (P8*), « ça m'a remis ça en tête, j'ai refait les démarches, et puis bah aujourd'hui, j'suis en formation, heu pour dix mois ! »* (P13).

Des influences extérieures ont participé à ce changement telles que des

événements personnels ou les médias : *« le fait d'avoir repris, pendant cette formation, simplement un rythme, aussi bien là, alimentation, et un rythme de vie, là, j'ai perdu, quatorze kilos,... en quatre mois »* (P13).

Certains patients n'étaient pas prêts à tout changer : *« Le tabac c'est niet on en parle pas. »* (P4). D'autres ont eu du mal à mémoriser et appliquer les messages : *« Euh.... j'ai appris plein de trucs, j'me souviens pas exactement d'ce que j'ai appris »* (P14). Il leur était difficile de pérenniser les nouvelles habitudes de vie et de les imposer à leur entourage : *« on a dit qu'il fallait diminuer l'huile, le beurre,.... et malheureusement, c'est pas moi qui cuisine »* (P14), *« 'Fin, j'ai regrossis, j'faisais plus d'sport,... »* (P14).

Représentations du dispositif

***« Ce qu'ils ont fait, chapeau ! »* (P10)**

Les patients manquaient d'informations sur le dispositif : *« je savais que c'était organisé par des médecins, et... mais bon, j'en savais, […] pas trop plus que ça. »* (P13). Ils ne savaient pas à quoi s'attendre avant de débuter la prise en charge, ce qui pouvait leur faire *« peur »* (P8) : *« j'y suis allée vraiment avec la boule au ventre »* (P18). Certains pensaient que la prise en charge serait contraignante *« j'me disais, là il va falloir que j'm'engage vraiment,... et physiquement. Ouais, ça, ça m'a... ça m'inquiétait un peu »* (P13). Ils s'imaginaient une structure en réseau avec de nombreuses personnes impliquées, *« il paraît qu'ils font des activités ! »* (P15), *« je pensais qu'il y aurait plus de blablabla »* (P9). D'autres avaient des préjugés : *« une structure réservée à des gens euh… particulièrement malades […] qui avaient beaucoup de problèmes psychologiques, euh relationnels. »* (P8). Quelques patients avaient eu des échos du dispositif par *« une amie »* (P3), un membre de la famille ou *« internet »* (P18). *« on m'avait dit que dans ce pôle de santé, on nous aide un peu des fois dans les démarches, vous savez tout ce qui est paperasse »* (P3).

Dans le but d'améliorer leur santé, ils étaient curieux de découvrir des approches différentes. *« j'ai dit oui tout de suite ! Tout ce qui peut me faire du bien, je le prends ! »* (P10). La proximité du lieu, le fait qu'ils n'aient pas à payer et le besoin de se changer les idées ont incité les patients à venir à l'ERS.

Les patients ont perçu la prise en charge de différentes façons : il pouvait s'agir d'*« une récréation »* (P20), d'*« une belle parenthèse »* (P20), d'un jeu *: « Ah*

bah, justement, on s'amuse avec les balles, on... on a même appris à danser le Madison » (P1). Il leur était proposé *« plein d'activités »* (P8), *« un peu à la demande »* (P8).

En définitive, la prise en charge *« a été super bénéfique ! »* (P13), *« ça a été enrichissant »* (P14). *« j'en ai dit que du bien, parce que ça m'a fait que du bien ! »* (P13), *« ici, c'est vraiment la clé de la porte, enfin une solution à tous les problèmes. »* (P3). Ils étaient reconnaissants : *« je sais pas à qui dire merci, pour ce pôle de santé »* (P5) et le recommanderaient à leurs proches : *« j'peux que le recommander, et dire que c'est bien »* (P13). Ils souhaitaient que ce type de prise en charge prenne un *« essor important »* (P11) : *« si dans toutes les villes, il pouvait y avoir ces dispositifs, ça serait formidable, parce que je pense qu'on est … c'est vraiment difficile pour le soin. Les gens qu'ont du mal à joindre les deux bouts, ben c'est vraiment ça qu'ils vont laisser de côté. »* (P16).

Discussion

Forces et limites

Recherche qualitative

L'étude qualitative par approche phénoménologique paraissait la plus adaptée pour comprendre les émotions, les expériences personnelles, et les répercussions sur le comportement des patients (5).

Recueil des données par entretiens semi-dirigés

Le terrain et le manque d'expérience des deux investigatrices n'ont pas permis de suivre une méthode stricte. Les patients étaient d'un quartier populaire, certains n'avaient pas l'habitude d'exprimer leur ressenti, de relater leurs expériences. Initialement, les investigatrices maîtrisaient mal les techniques d'entretien, elles ont formulé des questions fermées pour relancer les patients et respectaient peu les silences. Il en résultait un dialogue superficiel. Les investigatrices ont perfectionné leur technique au fil des entretiens et ont modifié la grille d'entretien pour permettre aux patients de se livrer davantage.

Echantillon de patients

L'échantillonnage s'est fait au départ en sous-groupe homogène, pour obtenir une population représentative des patients suivis au sein du dispositif. Par la suite, un échantillonnage d'intensité a été réalisé à la recherche de « cas riches » pour obtenir des informations supplémentaires. Ces cas riches d'informations ont été sélectionnés après concertation avec les intervenants de l'ERS.

Les investigatrices ont été confrontées à un absentéisme important. Un certain nombre de patients ne se sont pas présentés, malgré un rappel quelques heures avant le rendez-vous et la programmation d'un second rendez-vous en cas d'oubli. Ce problème semblait inhérent à la population source et à un manque d'anticipation. En effet, honorer un rendez-vous pouvait s'avérer compliqué pour certains patients qui organisaient leur journée selon les préoccupations du moment. Il leur était difficile de se projeter dans l'avenir (6).

Par ailleurs, dix-sept patients parmi les trente-sept contactés ont refusé de participer ou ne sont pas présentés à l'entretien. Les raisons auraient pu être un mécontentement vis-à-vis de la prise en charge ou une mauvaise adhésion aux soins. A l'inverse, la plupart des sujets ayant accepté de participer étaient satisfaits, ils se sont impliqués dans la prise en charge et en ont ressenti les bienfaits.

Ces éléments induisaient un biais de sélection.

Vécu des entretiens

A leur arrivée, les patients ne connaissaient pas précisément l'objet de l'entretien car les secrétaires restaient évasives lors du contact téléphonique. Ils ont répondu spontanément, ce qui a contribué à la richesse et à l'authenticité des entretiens. Les investigatrices ont été étonnées de la relation établie avec les patients interrogés. Ils ont dévoilé leur quotidien, se sont confiés. Ils se sont sentis écoutés.

Un biais de désirabilité pourrait être évoqué car les deux investigatrices étaient étudiantes en médecine. Les patients ont pu adapter leurs réponses pour plaire à leur interlocuteur.

Comparaison des résultats

Apport des thérapeutiques non médicamenteuses

Les investigatrices s'attendaient à une amélioration factuelle de l'état de santé des patients : améliorations clinico-biologiques, diminution du traitement médicamenteux ou perte de poids ; ce qui n'a pas pu être vérifié. En réalité, ce qui motivait la venue des patients était plus le sentiment de bien-être que l'objectif d'amélioration de leur état de santé. Ils ne percevaient pas la prise en charge comme du soin mais comme un lieu d'écoute et d'échange. Cette perception a facilité l'adhésion au dispositif IMPACT.

Une méta-analyse a recensé les principales difficultés rencontrées par les patients atteints de diabète ou de maladie cardiaque chronique pour modifier leur régime alimentaire. Il s'agissait de la connaissance de leur maladie, de la maîtrise de soi, de la gestion du stress, de la représentation culturelle de la nourriture et de l'environnement familial. Ces difficultés étaient majorées chez les patients vulnérables. Cette étude a souligné l'importance d'une prise en charge individualisée en prenant en compte les caractéristiques socio-culturelles du patient (7). Au sein du dispositif, les patients ont bénéficié d'une prise en charge individualisée, adaptée et d'un soutien. Le processus de soin reposait sur la mise en confiance du patient.

Les connaissances acquises ont permis une meilleure compréhension de la maladie, une acceptation de son caractère chronique et ont facilité sa gestion au quotidien. Ces résultats étaient cohérents avec ceux de la littérature. Ainsi Smith TR et al. ont démontré que l'éducation thérapeutique des patients migraineux permettait une meilleure gestion des crises, une diminution de leur fréquence et améliorait leur qualité de vie (8). De même, une revue de la littérature sur les programmes d'aide à la gestion des maladies chroniques (the Stanford Chronic Disease Self-Management Program) a retrouvé une amélioration du handicap, de la fatigue, de la dépression et une meilleure perception de l'état de santé et de la qualité de vie (9). Le processus de soins mis en place était centré sur l'accompagnement du patient, au sein de son environnement, l'incitant à adopter des comportements bénéfiques pour sa santé. Concernant la prise en charge de l'obésité, Koohkan S et al. ont montré qu'un programme d'accompagnement et d'éducation thérapeutique améliorait la qualité de

vie et favorisait la perte de poids (10). A un moindre degré, les patients interrogés ont stabilisé leur poids et modifié leur hygiène de vie.

Grâce au dispositif, les patients ont acquis une image positive de l'activité physique et ont augmenté leur capacité physique. Ils ont pris conscience de la possibilité de reproduire des exercices simples au quotidien. L'objectif des intervenants du pôle était d'initier un changement de comportement en fournissant aux patients des outils pour devenir autonome et pérenniser les acquisitions. Ce dispositif était perçu comme un tremplin. Ces résultats étaient concordants avec ceux de Martin Borràs C et al. qui ont évalué le retentissement à six mois d'un programme d'activité physique encadré réalisé auprès de patients sédentaires, atteints de maladie chronique. L'adhésion au programme permettait une augmentation de l'activité physique et une meilleure perception de celle-ci (11). Une revue systématique de la littérature concernant l'exercice sur prescription en médecine générale rapportait également une augmentation modérée de l'activité physique chez des patients sédentaires et une meilleure capacité physique, six à douze mois après l'intervention (12). Le retentissement à long terme n'a pas été évalué, il persistait des interrogations sur la pérennisation des nouvelles habitudes de vie. Le dispositif IMPACT ayant été créé fin 2012, le recul est insuffisant pour en évaluer les bénéfices sur la durée.

Par ailleurs, Chalder M et al. ont évalué l'activité physique chez des patients dépressifs. Leur étude n'a pas mis en évidence d'amélioration des scores cliniques de dépression ni d'allègement du traitement médicamenteux, malgré une augmentation de l'activité physique (13). De même, le dispositif IMPACT a permis l'induction de comportements bénéfiques chez les patients, mais l'amélioration de leur état de santé n'a pas pu être vérifiée.

Spécificités de la population

Les patients étudiés étaient en souffrance psychologique du fait de leur maladie chronique ou de l'isolement social ou familial dans lequel ils étaient. Cette souffrance était retrouvée par l'Observatoire Régional de la Santé dans son rapport sur Chambéry le Haut (4). A plus grande échelle, en zones urbaines sensibles, les adultes se déclaraient en moins bonne santé et rencontraient des difficultés dans l'accès aux soins (14). Leur participation aux actes de prévention et de dépistage était plus faible que celle des personnes de niveau socio-économique plus élevé

(15). Les professionnels de santé se heurtaient à des difficultés dans le développement de l'éducation thérapeutique et dans l'induction de comportements bénéfiques. Ces concepts n'étaient pas la préoccupation première des habitants (16). Ils renonçaient plus fréquemment aux soins conventionnels pour raisons financières (renoncement barrière) ou pour contester un système de soins auquel ils n'adhéraient pas (renoncement refus) (17).

Des difficultés de communication entre le médecin et son patient étaient relevées dans les milieux défavorisés du fait d'une distance sociale et d'une information insuffisante délivrée aux patients. Ils n'osaient pas questionner le médecin ou ne formulaient pas les questions adéquates (18). Ils se sentaient fréquemment victimes de stigmatisation et d'humiliations au sein des administrations et des services sociaux. Ce ressenti contribuait à leur mise à l'écart des institutions et du système de soins (17). Ces mêmes difficultés ont été rapportées par les patients interrogés. Les soins et les soignants étaient perçus de façon ambivalente : relation de confiance mais obligation de suivre la prescription, soins contraignants mais permettant une amélioration des symptômes. Le dispositif IMPACT trouvait alors tout son intérêt, il proposait une approche qui différait du soin traditionnel par la mise en réseau des professionnels du secteur, associant des soins conventionnels et non conventionnels. Il était implanté au sein du quartier dans le but de diminuer le risque de rupture de soins. La prise en charge n'était pas perçue comme du soin par les patients. De ce fait, ils y adhéraient et renouaient avec le soin. Par ailleurs, ils retrouvaient un rôle social, ce qui pourrait contribuer à l'amélioration de leur santé. En effet, des travaux à l'IRDES ont montré l'effet propre de la participation sociale sur l'état de santé (19).

La collaboration interprofessionnelle au sein du dispositif permettait une prise en charge globale et semblait plus adaptée pour répondre à l'ensemble des problématiques des patients.

En conclusion, les patients ayant bénéficié des thérapeutiques non médicamenteuses au sein du dispositif IMPACT ont changé leur perception de la maladie grâce à un accompagnement individualisé et une mise en confiance. Le processus de soins a favorisé le lien social et l'acceptation de la maladie. Il a engendré une modification des habitudes de vie et a été perçu comme un tremplin pour l'autonomie. Les patients étaient reconnaissants mais exprimaient des difficultés à pérenniser les changements induits.

Ces thérapeutiques non médicamenteuses semblaient adaptées aux besoins des patients interrogés qui exprimaient une amélioration de leur bien-être. D'autres travaux pourraient s'intéresser aux facteurs déterminants l'adhésion à ces thérapeutiques non conventionnelles pour favoriser leur développement. Il conviendrait de connaître le point de vue des patients ayant refusé de participer pour savoir si ce dispositif est bénéfique pour tous. Interroger les patients ayant refusé la prise en charge permettrait d'adapter au mieux les soins. Il conviendrait également d'évaluer spécifiquement le retentissement de ces thérapeutiques non médicamenteuses sur la qualité de vie et d'évaluer quels bénéfices les patients en retiennent à long terme.

THESE SOUTENUE PAR : Emilie GRAND et Sandrine LEURENT

TITRE : Vécu et représentation des thérapeutiques non médicamenteuses en quartier populaire

CONCLUSION :

Contexte : Les thérapeutiques non médicamenteuses (TNM) ont prouvé leur efficacité pour améliorer l'état de santé des individus. Leur développement semblait nécessaire en quartier populaire car un faible niveau socio-économique était corrélé à une forte morbi-mortalité. Pour améliorer l'état de santé des habitants et l'accès aux soins, le dispositif IMPACT a été créé à Chambéry le Haut, un dispositif de suivi médico-social et éducatif renforcé, centré sur la prise en charge pluridisciplinaire de situations complexes.

Objectif : L'objectif principal était d'explorer le vécu et les représentations des patients ayant bénéficié de TNM au sein du dispositif IMPACT. L'objectif secondaire était d'apprécier les conséquences de ces TNM sur le quotidien des patients.

Matériel et Méthodes : Étude qualitative fondée sur des entretiens individuels semi-dirigés entre août 2014 et avril 2015, réalisée auprès de patients pris en charge au sein du dispositif IMPACT. Les personnes incluses devaient être majeures, parler français et avoir débuté leur prise en charge. L'échantillonnage a été ciblé en sous-groupe homogène et échantillonnage d'intensité. Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à saturation des données. L'analyse des données s'est faite selon l'approche phénoménologique.

Résultats : Douze femmes et huit hommes ont été interrogés, âgés en moyenne de cinquante-cinq ans. Un accompagnement individualisé, une mise en confiance et l'acquisition de connaissances ont favorisé l'acceptation par les patients de leur maladie. Le processus de soins a encouragé le lien social, a

engendré une modification des habitudes de vie et a été perçu comme un tremplin pour l'autonomie. Les patients étaient reconnaissants mais exprimaient des difficultés à pérenniser les changements induits.

Conclusion : Le dispositif IMPACT semblait répondre aux besoins des patients qui exprimaient une amélioration de leur bien-être. Il conviendrait d'évaluer spécifiquement le retentissement de ces thérapeutiques non médicamenteuses sur la qualité de vie et d'évaluer quels bénéfices les patients en retiennent à long terme.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Grenoble, le

LE DOYEN

J.P. ROMANET

Pr. Jean-Paul ROMANET
Doyen UFR Médecine
Université Joseph Fourier

FACULTE DE MEDECINE - UNIVERSITE JOSEPH FOURIER
FACULTÉ DE MÉDECINE SCOLARITÉ

LE PRESIDENT DE LA THESE

PROFESSEUR Patrick MIBERT

Références

1. Haute Autorité de Santé. Développement de la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses validées 2011 avr.

2. INPES. Inégalités sociales de santé : connaissance et modalités d'intervention. Santé Homme août 2011;(414).

3. Després C, Dourgnon P, Fantin R, Jusot F. Le renoncement aux soins pour raisons financières : une approche économétrique. Irdes Quest D'économie Santé 2011;(170).

4. ORS Rhône-Alpes. Diagnostic local de santé - Ville de Chambéry 2013 févr.

5. Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, Lehr-Drylewicz A-M, Imbert P, Letrilliart L, et al. Introduction à la recherche qualitative. Exercer 2008;84(19):142-5.

6. Denantes M, Chevillard M, Renard J-F, Flores P. Accès aux soins et inégalités sociales de santé en médecine générale. Exercer 2009;85:22-6.

7. Vanstone M, Giacomini M, Smith A, Brundisini F, DeJean D, Winsor S. How diet modification challenges are magnified in vulnerable or marginalized people with diabetes and heart disease: a systematic review and qualitative meta-synthesis. Ont Health Technol Assess Ser 2013;13(14):1-40.

8. Smith TR, Nicholson RA, Banks JW. A Primary Care Migraine Education Program has Benefit on Headache Impact and Quality of Life: Results from the Mercy Migraine Management Program. Headache avr 2010;50(4):600-12.

9. Franek J. Self-Management Support Interventions for Persons With Chronic Disease. Ont Health Technol Assess Ser 1 sept 2013;13(9):1-60.

10. Koohkan S, Schaffner D, Milliron BJ, Frey I, König D, Deibert P, et al. The impact of a weight reduction program with and without meal-replacement on health related quality of life in middle-aged obese females. BMC Womens Health 12 mars 2014;14:45.

11. Martin Borràs C, Giné Garriga M, Puig Ribera A, Martin C, Solà M, Cuesta A. Efficacité d'un programme d'activité physique adapté aux capacités du patient : un essai comparatif randomisé. exercer 2011;(95 (supp.1)):52-3.

12. Sørensen JB, Skovgaard T, Puggaard L. Exercise on prescription in general practice: a systematic review. Scand J Prim Health Care juin 2006;24(2):69-74.

13. Chalder M, Wiles NJ, Campbell J, Hollinghurst SP, Searle A, Haase AM, et al. A pragmatic randomised controlled trial to evaluate the cost-effectiveness of a physical activity intervention as a treatment for depression: the treating depression with physical activity (TREAD) trial. Health Technol Assess Winch Engl 2012;16(10):1-164, iii - iv.

14. Observatoire des Zones Urbaines Sensibles. Synthèse du rapport 2012. 2012.

15. De Saint Pol T. La santé des plus pauvres. Insee Prem 2007;1161:1-4.

16. Heremans P, Deccache A, others. Mieux intégrer la prévention en médecine générale dans les milieux défavorisés. Santé Publique 1999;11:225-41.

17. Després C, Dourgnon P, Fantin R, Jusot F. Le renoncement aux soins : une approche socio-anthropologique. Quest Déconomie Santé oct 2011;(169).

18. Rosman S. Sylvie Fainzang, La Relation médecins/malades : information et mensonge. L'Homme Rev Fr D'anthropologie 5 nov 2007;(184):246-8.

19. IRDES. Rapport d'activité 2013 et bilan 2010-2013. 2014 juill.

Patient	Age (ans)	Sexe	Situation professionnelle	Situation médico-sociale	Prise en charge
P1	50-60	♀	Sans activité, Aide ménagère	Surpoids, Isolement familial et social, protection juridique	Activité physique, Relaxation, Expression, Diététique
P2	40-50	♂	ESAT, mi-temps thérapeutique	DNID, HTA, SAOS, Obésité, Déficit intellectuel	Diététique, Activité physique
P3	20-30	♀	Sans activité, Secrétariat/comptabilité	Surpoids, Difficultés financières, Souffrance psychologique	Diététique, Suivi psychologique, Groupe de parole, Aides administratives,
P4	60-70	♀	Retraitée	Souffrance psychologique HTA, Tabac, Surpoids	Diététique, Education thérapeutique, Suivi psychologique, Groupe de parole,
P5	50-60	♂	Sans activité, Maçon Maladie professionnelle/Invalidité	Coronaropathie, DNID, HTA, Troubles musculo-squelettiques, Difficultés financières	Activité physique, Diététique, Aides administratives,
P6	30-40	♀	Sans activité, AAH	Souffrance psychologique, MICI	Suivi psychologique, Aides administratives
P7	40-50	♂	Arrêt maladie longue durée, Hôtesse de caisse	Troubles musculo-squelettiques, Tabac, Souffrance psychologique, Difficultés financières	Activité physique, Suivi psychologique, Relaxation, Diététique, Education thérapeutique, Kinésithérapie
P8	50-60	♀	Sans activité, Accident de travail,	Souffrance psychologique	Suivi psychologique, Expression, Relaxation, Activité physique, Diététique
P9	60-70	♀	Retraitée, Institutrice	Surpoids, Souffrance psychologique	Diététique, Activité physique,
P10	50-60	♂	Accident du travail, arrêt de longue durée, Carreleur	Douleurs chroniques musculo-squelettiques, Souffrance psychologique, Coronaropathie, Tabagisme	Relaxation, Suivi psychologique, IDE douleur
P11	90-100	♀	Retraitée, Attachée commerciale	Risque de dénutrition, Souffrance psychologique, SAOS, dysthyroïdie, Isolement familial,	Expression, Diététique
P12	50-60	♂	Allocation Adulte Handicapé, Sans activité	Obésité, Plaies chroniques, Handicap physique, Isolement familial	Diététique, Aides administratives

Tableau 1 : caractéristiques de la population

Patient	Age (ans)	Sexe	Situation professionnelle	Situation médico-sociale	Prise en charge
P13	50-60	♂	Sans activité, chef d'entreprise	Ethylisme chronique, HTA, Surpoids, Isolement social, Handicap physique	Diététique, Activité physique, Relaxation,
P14	40-50	♂	Sans activité, ESAT (restauration)	Affections psychiatriques, Obésité, Isolement social	Relaxation, Activité physique, Diététique,
P15	60-70	♀	Sans activité, Agent d'entretien	Surpoids, DNID, HTA, souffrance psychologique, Perte d'autonomie	Suivi psychologique, Diététique,
P16	60-70	♀	Animatrice en bibliothèque, Mi-temps thérapeutique	Douleurs chroniques (Migraine), Souffrance psychologique,	Relaxation, Suivi psychologique, Diététique
P17	60-70	♀	Retraitée, Invalidité catégorie 1	Douleurs chroniques, fibromyalgies	Activité physique, Relaxation, Expression,
P18	20-30	♀	Etudiante en marketing	TCA, Souffrance psychologique	Diététique, Suivi psychologique
P19	60-70	♂	Invalidité, Mécanicien	Douleurs chroniques, Souffrance psychologique, Addictions (Alcool)	Expression, Relaxation, Suivi psychologique, IDE douleurs
P20	70-60	♀	Retraitée, Secrétaire	Douleurs chroniques, Souffrance psychologique	Activité physique, Relaxation, Expression, Suivi psychologique

Tableau 1 : caractéristiques de la population

Annexe A : Grilles d'entretien

Grille d'entretien Initiale

1. Pour quel motif avez-vous été adressé ici ? Qui vous a adressé ? Comment avez-vous vécu la prescription ?
2. Quel délai avez-vous mis à venir au pôle de santé ? Pour quelles raisons ?
3. Comment vivez-vous le programme? A-t-il engendré des changements dans vos habitudes de vie ? Dans la prise en charge de votre maladie ?
4. Pouvez-vous donner 3 points positifs et 3 points négatifs à ce programme ? Quelle impression globale en retenez-vous ?
5. Données socio-démographiques

Grille d'entretien finale

1. Racontez-moi votre prise en charge sur le pôle de santé.
2. Pour quel motif avez-vous été adressé ici ? Qui vous a adressé ? Comment avez-vous vécu la prescription ?
3. Quel délai avez-vous mis à venir ici ? Pour quelles raisons ?
4. A quoi vous attendiez-vous en venant ici ? Et finalement, qu'avez-vous trouvé ici ?
5. Pour quelles raisons venez-vous ? Qu'est-ce que ça vous apporte ?
6. Le programme a-t-il engendré des changements dans vos habitudes de vie ? Et dans la prise en charge de votre maladie ?
7. Quelle impression globale retenez-vous du dispositif ? Qu'est-ce qui ne vous a pas plu?
8. Données socio-démographiques

Annexe B : Liste COREQ

Domain 1: Research team and reflexivity

1. *Interviewer/facilitator. . Which author/s conducted the interview or focus group?*

Entretiens réalisés par les deux investigatrices.

2. *Credentials. . What were the researcher's credentials?*

Les deux investigatrices sont des internes de médecine générale.

3. *Occupation. . What was their occupation at the time of the study?*

Les deux investigatrices sont des internes de médecine générale.

4. *Gender. . Was the researcher male or female?*

Les deux investigatrices sont des femmes.

5. *Experience and training. . What experience or training did the researcher have?*

L'une des investigatrices a réalisé un stage de recherche de Master 1 en biologie. Les deux investigatrices ont reçu une formation à la lecture critique d'article pendant leur formation de deuxième cycle des études médicales.

Relationship with participants

6. *Relationship established. Was a relationship established prior to study commencement?*

Les investigatrices ne connaissaient pas les patients inclus avant la réalisation des entretiens. Elles étaient indépendantes du dispositif IMPACT.

7. *Participant knowledge of the interviewer. . What did the participants know about the researcher ?*

Les participants savaient qu'ils étaient interviewés par une interne de médecine générale pour son travail de thèse.

8. *Interviewer characteristics. . What characteristics were reported about the interviewer/facilitator?*

Les investigatrices étaient indépendantes du dispositif et portaient un intérêt pour les thérapeutiques non médicamenteuses.

Domain 2: Study design

Theoretical framework

9. *Methodological orientation and Theory. What methodological orientation was stated to underpin the study?*

L'analyse des résultats a été faite par une approche inductivo-déductive dans un cadre phénoménologique.

Participant selection

10. *Sampling. . How were participants selected?*

L'échantillonnage a été ciblé en sous-groupe homogène et échantillonnage d'intensité.

11. *Method of approach. . How were participants approached?*

Les participants étaient contactés par téléphone puis participaient à un entretien individuel en face à face avec l'une des deux investigatrices.

12. *Sample size. . How many participants were in the study?*

Trente-sept patients ont été contactés au total, vingt se sont présentés à l'entretien.

13. *Non-participation. . How many people refused to participate or dropped out? Reasons?*

Quatre personnes ont refusé et treize n'ont pas répondu ou ne se sont pas présentés, malgré plusieurs relances. Les raisons pourraient être un manque de temps ou un manque d'intérêt pour l'étude, ou une absence d'adhésion à la prise en charge proposée au sein du dispositif IMPACT.

Setting

14. *Setting of data collection. Where was the data collected?*

Les entretiens ont eu lieu à l'Espace Ressource Santé, ou à domicile pour une patiente ne pouvant pas se déplacer.

15. *Presence of non-participants. . Was anyone else present besides the participants and researchers?*

Lors des entretiens, seuls le participant et l'investigatrice étaient présents, à l'exception d'un entretien où la participante était accompagnée d'un membre de sa famille.

16. *Description of sample. What are the important characteristics of the sample?*

Les patients interrogés ont tous été pris en charge au sein du dispositif IMPACT à Chambéry le Haut, entre 2013 et 2015. Ils étaient suivis par un des professionnels du

pôle de santé de Chambéry Nord. Les personnes incluses devaient être majeures et parler français.

Data collection

17. *Interview guide. Were questions, prompts, guides provided by the authors? Was it pilot tested ?*

Le guide d'entretien a été réalisé par les investigatrices, pour cette étude.

18. *Repeat interviews. Were repeat interviews carried out? If yes, how many?*

Non, chaque patient n'a été interrogé qu'une fois.

19. *Audio/visual recording. Did the research use audio or visual recording to collect the data ?*

Les entretiens ont été enregistrés sur dictaphone.

20. *Field notes. Were field notes made during and/or after the interview or focus group ?*

Des échanges verbaux entre les deux investigatrices ont eu lieu après chaque entretien.

21. *Duration. What was the duration of the interviews or focus group?*

Les entretiens ont duré de 11 à 36 minutes.

22. *Data saturation. Was data saturation discussed?*

La saturation des données a été obtenue à l'issue de l'entretien 18 et confirmée par les deux derniers entretiens.

23. *Transcripts returned. Were transcripts returned to participants for comment and/or correction?*

Les entretiens n'ont pas été adressés aux patients interrogés, mais une fiche résumant l'étude a été remise aux patients à l'issue des entretiens, avec les coordonnées de la personne à contacter en cas de rétractation ou de volonté de modification des données. Aucun patient n'a souhaité modifier son enregistrement.

Domain 3: analysis and findings

Data analysis

24. *Number of data coders. How many data coders coded the data ?*

Ce sont les deux investigatrices qui ont codé les données.

25. *Description of the coding tree. Did authors provide a description of the coding tree ?*

L'analyse des résultats a été faite par une approche inductivo-déductive dans un cadre phénoménologique. La grille d'analyse n'a pas été fournie mais uniquement les résultats finaux.

26. *Derivation of themes. Were themes identified in advance or derived from the data ?*

La grille d'analyse a été construite par allers-retour à partir des données du terrain.

27. *Software. What software, if applicable, was used to manage the data ?*

Aucun logiciel n'a été utilisé pour le codage des données.

28. *Participant checking. Did participants provide feedback on the findings ?*

Il n'y a pas eu de retour de la part des personnes interrogées.

Reporting

29. *Quotations presented. Were participant quotations presented to illustrate the themes / findings? Was each quotation identified?*

Les thèmes ont été illustrés par des citations, choisies parmi les plus pertinentes. Les citations ont été identifiées en mentionnant le patient.

30. *Data and findings consistent. Was there consistency between the data presented and the findings ?*

Les résultats présentés étaient cohérents avec les données obtenues.

31. *Clarity of major themes. Were major themes clearly presented in the findings ?*

Les grands thèmes étaient mis en avant dans la présentation des résultats.

32. *Clarity of minor themes. Is there a description of diverse cases or discussion of minor themes ?*

Les thèmes secondaires ont également été abordés.

Annexe C : Entretiens

Entretien 1 - 21.08.2014

– *Alors, déjà, Merci d'avoir accepté de participer. Donc voilà, le but en fait, c'est de voir un petit peu avec vous, comment vous, vous vivez ou vous avez vécu la prise en charge sur le pôle de santé, voir si ça a permis de … ce que ça vous a apporté en fait dans votre vie de tous les jours.*

Euh... du coup, donc pour quelle raison vous avez été adressée sur le pôle de santé ?
– Euh, c'était … euh, en fait, pour faire de la gym, des choses comme ça, pour aider, et être suivie aussi, euh, par rapport au poids. Euh,... par [Intervenant1] la diététicienne. Et... je ne me rappelle plus pourquoi j'ai été, euh, vraiment choisie mais, euh, je sais que... j'ai commencé à faire de la gym, et ça me plaisait de faire des activités comme le yoga du rire, euh... l'atelier euh.. écriture, ça je ne l'ai pas encore fait ici, mais je le fais au SAVS. et.. euh... comment dire... oui euh... de la gymnastique douce, quoi.
– *D'accord*
– Voilà, il me semble que, au départ, c'était pour faire de l'activité. Voilà.

– *D'accord. Et qui c'est qui vous avait adressé du coup sur le pôle de santé ?*
– Euh, il me semble que c'est ma curatelle [Professionnel 1].
– *D'accord, OK. C'était pas votre médecin traitant ?*
– Euh, non, non c'était pas mon médecin traitant, non.
– *D'accord, et du coup, c'était y a combien de temps ça ?*
– Oh bah, ça fait déjà... au moins quelques mois, six mois quoi.
– *D'accord.*
– six mois.
– *OK. là vous continuez toujours ?*
– Euh oui, euh là euh...je... j'ai arrêté parce que y avait, y avait les vacances...
– *Ouais,...*
– Autrement en septembre je reprendrai euh, la gym, la marche, etc. et,.. je fais de la marche, comme il fait beau, bah j'en profite pour euh.. sortir de mon côté.

– *Hum,... d'accord, donc vous faites aussi des choses individuellement ?*
– Oui, bah, ce qu'on m'a appris en gym, j'essaie de le reproduire par … par moi-même.
– *Ouais,...*
– Pour que ça apporte quelque chose.

– *D'accord ! Et du coup, quand euh... bah du coup quand votre curatelle vous a,... elle vous a adressé ici, vous l'avez pris comment, vous, au début ?*
– Oh, bien ! Bien, y a pas eu de problème.
– *Ouais, fin vous étiez d'accord avec cette orientation ?*
– Oui, oui, tout à fait, tout à fait.

– *D'accord. Et euh,... du coup, vous êtes venue tout de suite ? Ou vous avez mis, quand même quelques mois à venir, à contacter le...*
– Non, je pense que je suis venue tout de suite
– *D'accord.*
– Tout de suite, oui.
– *Et c'est vous qui avez contacté le pôle de santé ou c'est le pôle de santé qui vous a contacté ?*
– Je m'en rappelle plus, ça !
– *Vous vous rappelez plus.*

– Non, je me rappelle plus, mais... disons que... non, je pourrai pas vous dire si c'est moi ou si c'est le pôle qui m'a, qui m'a appelée mais,... bah ça c'est fait, et puis j'ai trouvé que c'était bien, donc,.. voilà !

– *Ok, et,... donc oui, donc vous, par vous-même, vous ne seriez pas venue, euh...*

– Bah je sais pas. Euh,... comme je savais pas ce que c'était, après j'ai su que c'était de la gym, que j'avais besoin de maigrir, tout ça, et d'avoir une activité, euh... régulière. Donc euh... je sais pas si de moi-même j'y serais allée, mais ... le principal, c'est que j'y sois, quoi !

– *Oui, tout à fait,*

– Voilà !

– *Tout à fait*

– Ça m'apporte beaucoup de choses.

– *D'accord.*

– Oui.

– *Donc vous, bah voilà, du coup, comment vous vivez un petit peu là, toutes ces activités, qu'est-ce que ça vous apporte ?*

– Ça m'apporte euh, déjà, de la,... d'être en société, de rencontrer des personnes, de lier des liens, et puis, peut-être leur dire bonjour quand je,... je me promène dans la rue, parce qu'avant je ne les connaissais pas.

– *Hum, hum...*

– Euh,... et ça m'apporte une régulation si … bah d'activités, de … de recommencer quand bah, il fait beau ou n'importe quoi, euh... je vais faire régulièrement vous savez vers, euh,.. où il y a le stade, y a un stade,

– *Hum, hum,*

– Comme un stade d'athlétisme, et je fais des tours comme ça,

– *En marchant ?*

– En marchant, oui, en marchant.

– *D'accord.*

– Et j'ai une petite balle en mousse que j'avais achetée, que, [Intervenant 2] utilise dans ses,... ses séances, et j'en ai acheté, et puis bah, je m'amuse avec, quoi. Sur le, sur le terrain.

– *Donc, [Intervenant 2] c'est... celle qui anime...*

– La gymnastique douce, et la marche

– *D'accord, D'accord. Donc du coup, en gymnastique douce, vous faites quoi du coup ?*

– Ah bah, justement, on s'amuse avec les balles, on... on a même appris à danser le Madison, donc, euh !

– *D'accord.*

– Et puis, bah, on... on est avec les balles. Euh... on se les lance, on dit nos prénoms et tout ça, pour nous reconnaître. Et puis bah,... on, on met la, on lance la balle à droite, à gauche, devant, derrière, donc , euh... voilà

– *D'accord, et ça dure combien de temps ces...?*

– Oh, une heure... une heure il me semble, une heure oui.

– *D'accord. Et donc vous, vous venez combien de fois par semaine ?*

– Une fois, c'est une fois par semaine.

– *D'accord.*

– Voilà, et... la gymnastique se situe au [quartier 1], vous savez là-bas, euh... au premier ou deuxième étage, euh... juste là !

– *D'accord, mais ça fait partie de l'activité proposée par le pôle de santé ?*

– Oui tout à fait. C'est une salle, euh, bah je suppose que, où on peut... euh... comment dire, euh... s'exercer, qu'on peut...

– *Oui, utiliser...*

– Utiliser, voilà c'est ça, utiliser !

– *D'accord, OK. Et du coup, la marche c'est à part ?*

– Euh,

– *L'activité marche ?*
– Oui, y a la gym, et la marche, ou la marche !
– *D'accord,*
– Voilà ! Voilà.
– *Et donc tout ça, c'est en alternance une fois par semaine ?*
– Voilà c'est ça, c'est ça.
– *D'accord, OK d'accord.*

– *Et euh... est-ce que vous, du coup, ça vous a permis d'apporter des changements, dans votre vie, dans votre qualité de vie, dans votre façon de vivre ?*
– Euh oui parce que... bah, ces exercices sont pas très durs, et on peut les reproduire, et... euh... ne pas rester sans rien faire quand il fait beau, sortir, s'aérer, et puis...
– *Parce que c'est quelque chose que vous ne faisiez pas, vous, auparavant ?*
– Non... non.
– *D'accord.*
– Non.
– *Du coup, auparavant, comment vous vous... vous vous caractérisiez ?*
– Bah, je faisais pas grand-chose, quoi...
– *D'accord.*
– Donc, euh..
– *Vous aviez plutôt tendance à rester chez vous...*
– Voilà !
– *À voir peu de monde...*
– Voilà, c'est ça. Et là, depuis que... bah c'est bien, je sais pas, ça a changé et... et je suis contente comme ça, quoi. Je sais que je peux compter sur des personnes qui puissent m'aider. Et puis, bah, je suis contente !
– *D'accord, et les groupes, ils sont... il y a combien de personnes dans ces groupes ?*
– Bah ça dépend, euh... trois quatre, quelque chose comme ça. Avec [Intervenant 2] ça fait cinq, ça dépend des fois.
– *D'accord, et du coup vous avez pu lier un petit peu...*
– Euh oui, oui euh... euh, je les ai pas revus, mais disons que je parle avec eux...
– *Hum hum,*
– En réunion, enfin, en séance, quoi.
– *D'accord.*
– Voilà.

– *OK. et euh... et là du coup, par rapport euh, initialement vous aviez été adressée parce que vous aviez un problème de surpoids*
– Euh oui,
– *Du coup, par rapport à ça... ?*
– Ben, euh, [Intervenant 1] m'a dit qu'elle pouvait pas faire grand-chose pour moi parce que elle m'a, euh... comment dire,... elle m'a prescrit des sachets vous savez, protéinés, coupe faim, euh, Nutrilin® et Ergyslim®, et... ça a pas marché donc,... euh.. voilà !
– *D'accord, mais vous avez stabilisé votre poids ?*
– Oui, stabilisé oui, mais j'avais, euh... quand j'étais arrivée ici, la première fois, euh ben, je grossissais plus que je ne maigrissais, donc, euh...
– *D'accord, et aujourd'hui ?*
– Euh bah je sais pas, j'ai pas... repris... euh, la balance...
– *Vous ne vous êtes pas repesée ?*
– Je ne me suis pas repesée, donc, non... je...
– *D'accord. Et donc vous, du coup, vous êtes prise en charge sur le côté diététique, donc avec [Intervenant 1], vous faites aussi la gym, la marche, et vous faites le yoga aussi ?*
– Le yoga du rire.
– *D'accord.*

– Le yoga du rire, et éventuellement euh... l'atelier d'écriture aussi.

– *D'accord.*

– Parce que au SAVS, euh... [Professionnel 2], l'éducatrice qui le fait, nous avait dit, si vous pouvez avoir d'autres expériences à l'extérieur de ma séance, ce serait bien. Donc euh, bah... dès le mois de septembre, là, normalement je dois être appelée pour toutes les activités, donc... voilà !

– *D'accord, et le yoga du rire, vous avez déjà essayé ?*

– Euh oui, j'ai essayé une séance, c'était très bien ! Avec euh... le souffle, euh... les, comment dire, euh... pas des massages, mais vous savez des... euh... quand on fait comme ça vous savez...

– *Oui, on se frotte.*

– Voilà !

– *la friction?*

– Oui c'est ça, la friction, et puis euh...aussi marcher à l'envers, euh des... des choses très accessibles à faire, quoi !

– *D'accord.*

– Voilà. Et à rigoler aussi ! Ça ça a été un peu plus dur pour moi, mais...

– *Parce que, vous n'avez pas tendance à...*

– Si, j'ai tendance à rigoler, mais là, c'était euh,... y avait pas de chose drôle mais il fallait rire quand même, donc euh... voilà !

– *D'accord.*

Et du coup, si vous deviez donner, euh,... enfin par exemple, vous avez déjà loupé des séances ou pas ?

– Oui, oui... oui oui

– *D'accord. Et vous, par exemple, quand arrive le moment, vous dites «ah bah, ça va être... ça va être la gym là », vous vous empressez de... enfin vous êtes contente de venir ?*

– Tout à fait,... tout à fait !

– *D'accord. Vous évitez de manquer, ou alors ça vous est égal si vous ne pouvez pas venir ?*

– Non, j'évite de manquer quand même !

– *D'accord, non non, mais c'était... voilà, c'est juste une question... d'accord. Et du coup, si vous aviez trois points positifs à donner, à toutes ces activités ...par rapport à votre qualité de vie aujourd'hui ?*

– Ah ben, euh... la régularité je dirais ! Euh, euh... sortir, sortir et... bien-être, quoi je dirais. Voilà !

– *D'accord, là aujourd'hui vous vous sentez beaucoup mieux psychologiquement que quand vous étiez, avant de venir, …?*

– Oui, oui, voilà !

– *D'accord ! Et si vous aviez trois points négatifs ?*

– Bah, je dirais le manque, quand je manque.

Euh... quand je me sens pas bien par exemple, quand j'ai des malaises, quoi. Quand ma tête tourne, mais c'est pas des points négatifs, c'est des.... Bah, euh , je dirais euh, d'y aller !

– E*t est-ce que vous vous, vous trouvez des choses, par exemple est-ce qu'il y aurait des choses à améliorer ? Dans ce programme-là, est-ce qu'il y a des choses que vous, vous aimeriez que ça soit fait, et que ce n'est pas fait ?*

– Bah je sais pas, je me suis pas posé la question,.. je suis claire, donc...

– *D'accord, mais est-ce que, par exemple, vous voudriez qu'il y ait plus de séances, est-ce que,... vous vous auriez besoin d'un petit autre chose qu'il n'y a pas actuellement ? Qu'est-ce que... ?*

– Euh, plus de séances, oui ! Et, pour,... plus de séances, oui, c'est vrai ! Oui, et.. la petite chose que j'apporterais, je sais pas, … , je pourrais pas vous dire comme ça.

– *D'accord, bon, c'est pas...*

– *Et donc du coup, votre impression globale ?*

– Bah, c'est bien parce que, euh, je connais des personnes, je rencontre des personnes. Des fois je les revois parce que une fois j'avais vu une dame dans le bus en fait, et puis, je l'avais pas, je l'avais pas revue en séance, et je l'ai revue aussi vers, vers Babou® là-bas, elle attendait le bus, et puis euh, voilà, je l'ai … je l'ai revue quoi, ça fait plaisir quoi !

– *D'accord.*

– Voilà !

– *OK.*

– *Et vous autrement, votre situation familiale, sociale, vous... ?*

– Moi je suis célibataire, et... je vis là, je vis à.. là je suis au forum,

– *Ouais..*

– Et... j'ai vu ma sœur hier, hier oui, en fait

– *D'accord, vous êtes entourée globalement, ou pas ? Vous avez des enfants... ?*

– Non, j'ai pas d'enfants.

– *D'accord.*

– j'ai pas d'enfants.

– *Et votre famille, elle est présente?*

– euh... ma famille habite le nord !

– *D'accord,*

– Voilà,

– *D'accord*

– Voilà. Donc j'ai, j'ai vu ma sœur. Nous sommes, euh, jeudi, oui euh, mardi je l'ai vue. Je l'ai vue mardi.

– *D'accord. Et donc du coup, sur Chambéry, là vous,... du coup, vous ne connaissiez pas beaucoup de monde ?*

– Non, non.

– *Et ça fait longtemps que vous êtes sur Chambéry ?*

– Euh, 2003... 2003

– *D'accord, OK.*

– Juillet 2003.

– *D'accord, et vous avez une profession ? Vous travaillez ?*

– Non, je ne travaille pas, non. Je, j'avais une profession, euh, aide-ménagère. Dans les bureaux et dans les entreprises, mais... et puis non, j'ai arrêté, quoi.

– *D'accord, OK, très bien. Bon... bah, est-ce que vous avez des choses, euh, à rajouter ? Enfin, moi je n'ai plus de questions, mais si, si vous vous avez des choses à ajouter, par rapport au programme, … euh voilà, s'il y a d'autres idées qui vous viennent ?*

– Non, j'ai pas d'autres idées qui me viennent comme ça !

– *D'accord, donc vous, globalement, ça se passe très bien, vous êtes très contente, du coup ça vous a permis, de vous ouvrir un petit peu aux gens, hein c'est ça ?*

– Oui, voilà, c'est ça,

– *D'être un petit peu moins isolée,*

– Hum hum,

– *Et puis en même temps, de faire une activité physique, de vous prendre vous-même en charge,*

– Voilà, c'était ça !

– *D'accord, OK, bon, et ben, merci beaucoup*

– je vous en prie, et puis je vous souhaite, euh, bah une bonne thèse quoi !

– *Merci !*

– Je vous en prie !

Entretien 2 – 22.08.2014

– *D'abord je tiens à vous remercier de participer à cette étude. Pour commencer, j'aimerais savoir pour quelle raison vous avez été adressé dans ce pôle de santé ?*

– Ben, en fait, c'est mon médecin traitant là qui m'a demandé si comment... parce que passé un temps là pour le traitement pour le diabète. J'ai tellement de médicaments on va dire que… Je commençais en avoir plein la casquette et puis le poids tout ça ben le peu que j'ai perdu j'avais tendance un peu à remonter. Et puis c'est là qu'il m'a demandé si je voulais aller euh ...venir ici et bon ben pourquoi pas. Et puis voilà.

– *D'accord. Vous aviez trop de médicaments à votre goût ? Vous…*

– Là maintenant il m'a réduit. Des fois il m'a donné deux médicaments en un seul comme ça, ça me rééquilibre surtout la dose et puis la taille des …

– *Oui des cachets.*

– Surtout la Metformine®.

– *C'était des gros cachets ?*

– C'était matin et soir, des gros cachets aussi gros que mon petit doigt presque. Donc voilà quoi c'est … Là ça va un peu mieux.

– *Vous arriviez à vous restreindre, à prendre les médicaments tout le temps ou des fois il y avait des oublis ?*

– C'est pas qu'il y ait des oublis quand j'oubliais le matin je prenais vite à midi en arrivant à la maison. Puis des fois ben pendant une semaine- quinze jours je les prenais pas parce que ça commençait à m'énerver.

– *D'accord, vous aviez plus envie ?*

– J'en avais un peu marre, non plus envie du tout.

– *Vous aviez plus envie ?*

– Non plus envie du tout.

– *Plus envie de vous prendre en charge ?*

– C'est pas j'ai plus envie mais ça m'agaçait un petit peu quoi et puis voilà.

– *D'accord. Et du coup votre médecin a trouvé cette solution ?*

– Disons qu'au départ c'était juste un essai pour voir comment ça fonctionne. Apparemment ça a l'air de pas trop mal aller.

– *Ça a l'air de vous convenir ?*

– Je peux pas trop faire non plus le matin, car je travaille tous les matins, il y a que les après-midi que je suis libre. Il y a des choses comme par exemple les cours de cuisine, en fait j'en ai fait qu'un. C'est vrai que ça j'aime bien. Par contre ça j'aime bien cuisiner. Et en fait ils faisaient cuisiner tout ce qui est avec légumes, certains, ben voilà. Mais ça je peux pas y faire non plus parce que c'est le matin. A partir de 10h en général et pareil. Si je m'en rappelle bien. Et …Toujours pareil après l'après-midi ben. Des fois, il y a des cours pour aller marcher tout ça. Je peux pas non plus car c'est le matin. Et puis l'après-midi quand je rentre, j'ai pas tellement envie d'aller me promener non plus. Donc c'est vrai que… Je travaille dans un milieu handicapé. Des fois c'est dur à ….

– *D'accord.*

– Il y a quelque temps il y a cinq-six mois en arrière ça a craqué, il y en a un s'il y avait pas une collègue pour me retenir il serait passé à la gamelle comme on dit.

– *D'accord.*

– Donc et puis ça aide pas les choses non plus. Il y en a qui prennent leur traitement, d'autres y en a qui prennent pas. Il y en a qui savent très bien … Enfin bref.

– *Parmi vos collègues ?*

– Ou… Ouais. On va dire ça comme ça. Depuis que je bosse dans ...en ESAT, j'ai plein de copains qui m'ont dit « on t'a jamais vu autant énervé. » Arrivé le vendredi matin, quand je prends ma tension elle est basse et tout jusqu'au dimanche soir.

Arrivé le dimanche soir où ben ça monte à dix-huit-dix-neuf. Voire des fois vingt-deux ben bon parce que je sais que le lendemain je retourne travailler là-bas.

– *Le travail ça vous stresse ?*

– Ben où je suis là c'est...pouf, ça va faire depuis le mois de février que je suis en mi-temps thérapeutique quoi.

– *D'accord.*

– J'ai fait de l'hypertension pendant 5-6 mois. Voire des fois je faisais, une fois j'ai fait quasiment deux semaines de nuits blanches j'avais pas sommeil.

– *D'accord, hum.*

– Et puis après le matin quand j'arrive au boulot après la pose de 8h. (Ronflement). C'est dodo.

– *D'accord.*

– J'ai la tête qui bascule comme ça. Et puis au bout de cinq minutes je me… En plus de ça je fais de l'apnée du sommeil. Donc ça, plus le diabète. Plus maintenant, j'ai une artère qui commence plus ou moins à se boucher, c'est rien de bien méchant. Mais quand j'ai passé ma scintigraphie si je me trompe pas, plus après la coronographie ils auraient pu trouver des noms moins compliqués quand même ! Et à la scintigraphie il me sort : « Oh ben vous avez une artère qui se bouche qui commence à se boucher avec un sourire jusqu'aux oreilles ! » Après il s'est mis à me parler de diots au vin blanc et machin... Je vais le tuer lui ! Enfin bon ! C'est vrai que quand même sur le coup ça m'a bien ….ça m'a bien cassé.

– *Oui.*

– Au moins maintenant je sais où j'en suis.

– *Voilà.*

– Et j'ai quand même du mal un peu à … On va dire à y accepter quoi. Mais bon.

– *D'accord. Vous avez beaucoup enfin vous avez plusieurs maladies en même temps qui pourraient... ?*

– Et puis là j'ai tout accumulé en même temps. Comme j'ai dit à [Intervenant 1], je fais pas les choses en grand moi. (Rires). C'est pas un souci, c'est tout d'un seul coup moi. Du coup ben enfin voilà.

– *D'accord.*

– En ce moment comment dire, je suis pas à prendre avec des pincettes.

– *Vous avez un petit peu du mal à accepter tout ça qui arrive d'un coup ?*

– Et puis j'vous dis, c'est arrivé tout en même temps à quelques … On va dire pt'être pas une semaine mais quelque jours près c'est tout tombé dessus. C'est un peu dur quand même.

– *D'accord. Quand c'est arrivé, vous étiez déjà suivi ici ?*

– Ah Oui. Oui, enfin pour ce qui est de l'artère après pour ce qui est du diabète ben en fait c'est juste mon médecin traitant [Médecin 1] qui me suivait.

– *D'accord.*

– Et puis bon. J'ai été opéré. J'ai eu un anneau gastrique.

– Oui.

– Mais il fallait faire un suivi mais à [Ville 1]. Alors c'est cinquante-cinq euros de consultation, vingt euros de train et cinq euros de métro pour une journée. Donc j'ai pas trop les moyens.

– *C'est pas pratique, c'est sûr.*

– Ils sont attachants oui mais bon. A Chambé quand j'ai appelé pour me faire opérer de l'anneau et ben... .Ils m'ont fait comprendre que c'était pas encore … quasiment c'était pas en chirurgie qu'il fallait aller quoi.

– *D'accord.*

– Donc voilà. Ça a pas fait grand-chose quoi.

– *On peut quand même vous proposer un suivi ici, enfin vous voyez quand même la diététicienne ?*

– Ben justement ils vont me voir là tous les deux pour ce qui peuvent faire exactement.

– *Hum, Hum.*

– Et puis après ben est-ce qu'il y a pas différentes...est ce qu'il faut pas que je fasse enlever l'anneau ?

– *Là l'anneau vous l'avez ?*

– Ah Oui je l'ai mais bon.

– *Ça marche pas ?*

– C'est pas que ça marche pas mais ça marche quand il veut façon de parler.

– *D'accord.*

– Car il y a certaines choses que je recommence… Je vois c'est quoi y a deux jours, j'avais la flemme de me faire à manger. Du coup je me suis fais chauffer une barquette au micro onde, là, de hachis Parmentier. Et chose qu'il faut pas faire, et ben j'ai regardé la télé et ben la barquette elle a ... quand j'ai regardé il y avait plus rien.

– *Vous l'avez mangé en entier ?*

– Cinq cent grammes. Hein ?

– *D'accord.*

– Donc voilà quoi c'est…

– *Si vous n'êtes pas concentré vous ne faites pas attention à ce que vous mangez ?*

– Ben voilà. Donc moi quand je suis devant la télé c'est…. Comme on dit moi et la télé c'est une grande histoire d'amour. Donc voilà c'est…

– *D'accord. Vous pensez qu'on peut vous aider pour améliorer ça ?*

– Ben en fait.., pour moment c'est en train c'est seulement en train de cogiter dans ma tête. Ça serait de faire un by pass carrément. En plus l'anneau où je travaille, il me gêne on va dire. En fait, on fait du recyclage, tout ce qui est neuf box, décodeur TNT, internet enfin tout ce qui est plus ou moins électronique. En fait, on démonte tout et puis ça part en recyclage. Et des fois, il faut fouiller dans les cartons, il faut se baisser pour prendre les machines, enfin les ressortir. Après ranger dans d'autres cartons ce qu'on a démonté. Et en fait, quand je me plis et ben des fois ça me coupe plus ou moins on va dire la respiration quoi.

– *Ça vous gêne. D'accord.*

– C'est pour ça aussi pour moment, ça va faire quinze jours, trois semaines, en fait... depuis que j'ai fait ma scintigraphie et puis la…que je ne dois plus faire d'effort, enfin, comment dire… euh des gros efforts physiques quoi genre vélo se baisser enfin.

– *Parce qu'il y a un risque pour le cœur ?*

– Ben... même s'ils m'ont dit que c'était pas bien méchant ce qu'il y avait en fait c'est des petites plaques fines pour moment. D'ailleurs, ils m'ont donné aussi un médicament à prendre pour que le sang soit plus liquide.

– *Oui.*

– Donc ils m'ont évité de faire trop… Là où j'ai fait ma scintigraphie à la médecine nucléaire ils m'ont dit qu'il fallait pas que je fasse trop de gros efforts, d'efforts important voilà.

– *D'accord.*

– Alors ça fait qu'en ce moment je pédale un peu dans la choucroute comme on dit chez nous.

– *Hum. Vous avez besoin d'une bouée de sauvetage.*

– Ouais. Comme j'ai dit une fois, je faisais cent soixante-douze kilos enfin je vais pas dire que j'étais jamais malade mais le fait d'avoir perdu juste douze kilos euh j'ai un point derrière la tête, le moindre coup de vent c'est pour ma pomme. Bouf. (Soupir).

– Enfin bref.

– *D'accord. Vous avez perdu douze kilos ?*

– Ben douze kilos en… je faisais cent soixante-douze kilos, là je suis à cent soixante-quatre un truc comme ça.

– *C'est un point positif ça ?*

– Oui mais bon... Pourtant les premiers temps où j'ai eu mon anneau j'ai fait quand même bien attention j'ai... parce que je pense qu'une fois, j'ai dû tellement vomir fort que ça a dû bouger, déplacer quoi. Alors il y a certains aliments ben que je recommence à manger comme je mangeais avant.

– *D'accord.*

– C’est pas pourtant je mange pas comme ils disaient à la télé cinq fruits et légumes par jour. En plus, là mon père ils ont un jardin là. Ben du coup au lieu d’acheter des légumes qui n’ont pas de goût ou en supermarché et ben...

– *Vous avez les légumes du potager ?*

– Ben ouais, au moins ça a du goût et on sait ce qu’on mange.

– *Ben oui c’est bien ça.*

– Car je vois rien qu’avec les tomates, hein, achetées en magasin y a pas de goût y a rien du tout. Tandis que là j’ai quatre tomates elles sont comme ça ! une ça me suffit là c’est...

– *(Rires)*

– En attendant c’est fait comme... c’est tout fait au fumier enfin. Je ne dis pas qu’il n’y a pas de fumier pour pas que les bêtes les mange tout ça. Il y a des traitements mais c’est pas à la chaîne quoi c’est. Bon y a du goût. Ben bon heureusement qu’il y a ça.

– *Si on se centre sur ce dont vous bénéficiez ici au pôle de santé ? Qu’est-ce que vous avez fait comme atelier ?*

– Pour moment j’ai fait qu’un cours de cuisine car c’est vrai j’ai des horaires qui ne sont pas très… on va dire faciles pour certaines choses que…

– *Vous êtes libre que l’après-midi ?*

– Voilà.

– *D’accord.*

– Donc vu qu’il y a quand même pas mal de choses qui se font plus ou moins le matin et puis il y a aussi la marche des fois c’est le soir mais je vous dis l’après-midi quand j’ai fini à douze heures.

– *Vous êtes fatigué ?*

– Je peux plus. Si je m’assois dans le canapé un quart d’heure après il y a plus personne.

– *D’accord.*

– Je suis plus là. Et puis au moins,… quand j’y vais c’est surtout quand je passe sur la balance ça me dit au moins où j’en suis.

– *D’accord*

– Il y a les muscles, la graisse tout ça.

– *Oui. Vous avez des consultations régulièrement avec la diététicienne ?*

– Oui là j’en ai une je crois que c’est dans …une semaine... je crois que c’est la semaine prochaine ou la semaine d’après je sais plus. Euh, au début c’était pas évident j’ai loupé trois ou quatre rendez-vous car on va dire que j’en avais un peu marre.

– *Oui.*

– En plus c’était la première fois que je faisais ça. Maintenant maintenant j’ai bien pris l’habitude.

– *D’accord.*

– Donc voilà quoi c’est pas mal.

– *Donc au début vous avez mis du temps à venir ? Entre le moment où votre médecin traitant il vous l’a dit ?*

– Oui. Disons que j’ai mis du temps à y accepter on va dire.

– *D’accord. Il a fallu accepter la maladie ?*

– Oui oui. Enfin il y a ça aussi, il y a aussi des…. On va dire je suis plus ou moins habitué mais …j’ai … avec certaines personnes j’ai plus ou moins pas envie d’en parler. Genre ma mère j’ai pas envie d’en parler du tout car je sais très bien ce qu’elle va me sortir. Et puis moi ça va me gonfler en restant poli.

– *C’est le jugement des autres un petit peu ?*

– A ouais ça je supporte enfin, juste quelques personnes je ne dis rien car je sais très bien que c’est vrai mais ils ont une façon de le dire qui est moins agressive que ce que ma mère me sort quoi.

– *D’accord.*

– Donc voilà c’est...

– *Vous aviez peur d’être jugé en venant ici ?*

– Non pas du tout, parce que façon c’est depuis que j’ai commencé à grossir que je suis habitué à avoir certaines réflexions. Là maintenant je

suis on va dire que je suis blindé. Mais c'est surtout de ma famille enfin quand je dis ma famille c'est ma mère. Je sais très bien qu'elle a une façon de le dire qui m'agace beaucoup.

– *D'accord.*

– Parce que je lui ai déjà dit une fois que ça…mais apparemment ça a pas l'air de la déranger non plus.

– *Ça entraîne un peu des conflits ?*

– Beaucoup même.

– *Dans votre famille ?*

– Ouais.

– *D'accord.*

– Surtout avec ma mère quoi.

– *D'accord.*

– Ben bon.

– *Et là donc, vous avez mis du temps à accepter de venir ici, c'était parce que vous étiez dans une période de ras le bol ?*

– Non et puis je ne connaissais pas donc…

– *Il y avait la peur de l'inconnu aussi ?*

– Voilà, surtout ça.

– Maintenant comme je dis ça...

– *Maintenant vous êtes content ?*

– Ouais ça va bien. Ça va bien.

– *Il a fallu que votre médecin traitant vous relance plusieurs fois pour que vous acceptiez de venir ici ?*

– Ben disons une fois ça m'a suffi.

– *D'accord.*

– On va dire qu'ils m'ont mis plus ou moins bien foutu la trouille quand même quoi. Enfin façon de parler. Ils savent très bien comment je réagis de toute façon. Ils y sont allés plus ou moins à la rigolade mais sans non plus me faisant bien comprendre tranquillement qu'il fallait pas que … qu'il fallait que j'arrête, hein, de faire… le con.

– *Hum, hum. Arrêter de faire le con ?*

– C'est ma façon de parler.

– *Non, non mais c'est très bien. Alors comment ils ont fait pour que vous arrêtiez de faire le con ?*

– Et ben ils m'ont dit certaines choses qui risqueraient de m'arriver.

– *Hum, hum.*

– Donc voilà.

– *Et là, est-ce que vous avez l'impression que vous avez arrêté de faire le con ?*

– Ouais, on va dire que ça c'est un peu calmé. (Rires) Je fais quand même je fais plus attention à ce que je fais.

– *D'accord. Est-ce que vous arriveriez à faire le point sur ce qui a changé depuis que vous êtes suivi ici ?*

– Et ben on va dire quand je viens euh…

– *Ça vous apaise ?*

– Je décompresse on va dire.

– *D'accord.*

– Parce que c'est vrai c'est un peu pourquoi je viens là.

– *Vous vous sentez bien ici ?*

– Ouais.

– *En confiance ?*

– En fait quand je viens dans un endroit où ça fait pas longtemps que je viens, je mets un petit moment à me… on va dire à m'acclimater. Après ça va comme en ce moment je viens souvent. On va dire je marque mon territoire.

– *Oui. Vous avez l'air à l'aise ici ?*

– Ouais, Ouais ça va. Et puis au moins, ça arrive de temps en temps donc ça … (Soupir).

– *D'accord.*

– Il faut dire que j'ai tendance à m'énerver très vite aussi.

– *D'accord*

– Enfin on va dire, avant jusqu'à l'âge de vingt ans je m'énervais très facilement mais maintenant il faut un petit moment avant que la moutarde monte au nez comme on dit.

– *D'accord.*

– Et puis bon, après je sais que certaines personnes qui se permettent de me faire des réflexions enfin de me dire : « Oh le gros machin » comme ça mais je sais très bien que venant d'eux c'est pas méchant quoi donc. Faut dire

que je me gêne pas pour répondre non plus quoi.

– *D'accord.*

– Mais bon, venant d'eux je sais très bien que c'est pas méchant. Par contre, il y en a d'autres j'aurais un peu de mal à…Ça a plutôt tendance à partir en cacahuète.

– *D'accord. Donc ici vous vous sentez un petit plus apaisé ?*

– Même beaucoup.

– *Ça vous sort de tout le stress du boulot de…. ?*

– Voilà. Je pense plus à rien je pense plus à rien enfin si mais plus calmement. Ça me force à travailler mon cerveau.(Rires)

– *Ça vous fait du bien, quand vous sortez vous êtes apaisé ?*

– Ouais, ouais. Ça me fait beaucoup de bien. Je suis plus calme.

– *D'accord. Par rapport à ce qui a changé dans vos habitudes de vie, dans la prise en charge de votre maladie ?*

– Ben je fais on va dire…Je commence à faire surtout d'après ce que le médecin m'a dit et [Intervenant 1] aussi. Ça fait pas longtemps mais je fais un peu plus attention. J'essaie … surtout d'être plus calme. C'est vrai que c'est pas évident enfin surtout pour moi. J'ai été arrêté longtemps de travailler.

– *Oui.*

– Avec le fait de voir beaucoup de monde maintenant ça…c'est assez impressionnant on va dire. Il faut faire avec, il y a pas trop le choix.

– *Ouais, vous essayez d'être plus calme.*

– C'est très dur.

– *Est-ce qu'il y a eu des changements dans vos habitudes alimentaires ?*

– (Bâillement). Là j'étais en vacances on va dire que je me suis laissé aller. Mais bon j'ai quand même fais attention à ce que je mangeais quand même. Et puis j'ai pas trop pu trop manger pendant deux jours parce qu'avec l'anneau ça passait pas donc. Mais bon j'ai surtout mangé pas mal de fruits.

– *Hum, hum.*

– J'ai salé le premier jour où je suis arrivé là-bas. Après non j'ai même pas salé parce que vu que c'est…. C'est à [Ville 2] où je suis allé. Et en fait, il y a même pas besoin de saler c'est... tout ce que j'aime bien. C'était en buffet en plus, donc et ben allez, on y retourne quand on y veut ! On me dit ouais mais « T'es parti tout seul. » J'ai dit oui mais il fallait que je sois tranquille sans que personne m'enquiquine.

– *Oui.*

– J'avais besoin d'être tout seul. Vu que j'avais que deux semaines, je suis resté une semaine là-bas c'était pas assez long.

– *D'accord*

– L'année prochaine j'aurais cinq semaines donc ça va. Enfin, si je suis toujours dans la boîte où je travaille. On verra ça au mois de septembre, enfin bientôt quand tout le monde sera rentré.

– *Quand vous êtes chez vous, est-ce que vous pensez des fois à faire attention à certaines choses ? Pour votre…*

– Des fois je fais juste penser !

– *Hum, hum. (Rires)*

– Si, il y a certaines choses que je fais attention quand même.

– *C'est-à-dire ?*

– Euh, ben je fais déjà moins de cuisine … je fais surtout de la cuisine avec de l'huile d'olive.

– *D'accord. C'est vous qui cuisinez ?*

– Ah oui oui. Sinon c'est… (se tape le ventre). Non je cuisine plus avec de l'huile d'olive des trucs comme ça. Parce que je sais très bien que l'huile d'olive … c'est on va dire que c'est bon.

– *Oui c'est meilleur pour la santé que le beurre.*

– Voilà. Oui. Bon maintenant après c'est vrai que (souffle) c'est surtout ça, j'ai encore un peu de mal à… y avaler comme on dit. Je ne dis pas que je

mange que des légumes non plus mais c'est vrai que je vois quand je mange surtout tout ce qui est porc tout ça. On va dire je suis plus souvent, c'est là où je prends plus souvent des…Je me sens pas bien en fait. Et quand je mange que de la viande blanche ou même du poisson je suis assez compliqué mais j'en mange quand même. Je suis moins… On va dire que je suis moins malade. Je me sens quand même mieux. Donc là-dedans il faut que ça se range dans les casiers là.

– *Que vous arriviez à savoir ce qui vous convient le mieux.*

– Voilà. Donc déjà je mange plus de saucisson. Le peu que j'en mange c'est ... Sur l'année je dois en manger quoi deux. Alors qu'avant c'était pas deux dans l'année c'était…je vous dis franchement avant que j'ai l'anneau je mangeais facilement huit fois par jour quoi, toutes les deux heures.

– *D'accord.*

– Matin six heures, après huit heures, dix heures, midi, quatorze heures, seize heures, dix-huit heures.

– *Il y avait quand même des…*

– Voire des fois de six heures du matin jusqu'à six heures le lendemain matin.

– *Ça maintenant vous êtes conscient que c'était pas bon pour votre santé ?*

– Pas bon du tout.

– *D'accord.*

– Donc maintenant c'est …C'est rentré dans la petite tête !

– *C'est bien. Est-ce qu'il y a d'autres conseils qu'on vous a donné ici pour votre santé de manière… ?*

– Ben donc pour moment aussi bien mon médecin traitant que [Intervenant 1] quand elle m'arrive « On va y aller doucement hein.» Alors euh. Quand ça va trop vite non ça va pas.

– *D'accord.*

– Comme on dit je préfère faire les choses doucement.

– *Oui.*

– Qu'on y aille tranquillement mais sûrement.

– *Voilà que ça rentre et qu'on y aille doucement.*

– Voilà. Pour moment ça va je suis content.

– *Vous êtes content, vous avez surtout centré sur l'alimentation pour l'instant ?*

– Oui. Pour moment oui.

– *Ou il y a eu d'autres choses ?*

– Ben là, pour moment c'est plus l'alimentation. L'autre fois elle m'a marqué sur des feuilles pour ce qui est de quand je fais cuire quelque chose, il y a certaines cuissons qui sont pas bonnes d'autres qui sont bonnes.

– *Hum, Hum.*

– Donc là c'est ce que j'essaie de faire en ce moment. Ça a l'air de marcher.

– *Et par rapport à vos habitudes de vie en dehors des repas ?*

– Et ben pouf, on va dire que… pour moment le vélo bon faut pas trop que j'en …mais bon. Je suis tellement claqué quand je rentre à midi que...

– *Trop fatigué pour faire du sport ?*

– Oui. C'est non je pourrais pas.

– *D'accord.*

– Je préfère encore en perdre un petit peu. Mais bon. Si je fais quoi… du vélo. On m'a donné un… Si j'ai une ex-copine qui m'a donné un vélo d'appartement c'est comme ça ?

– *Oui c'est ça.*

– Donc j'en fais pas beaucoup, j'en fais quoi dix minutes. Mais bon pour moi c'est déjà pas mal.

– *Oui c'est un bon début.*

– Oui. Ça fait bizarre quand je monte dessus quand même. *(Rires).* Excusez-moi on va partir se promener ! Mais non même si j'en fais pas beaucoup c'est déjà pas mal. Dix minutes je trouve que c'est déjà largement suffisant pour moment.

– *Ben oui pour commencer c'est bien.*

– Peut-être que plus tard j'en ferais plus mais pour moment…Et puis même quand j'en fais dix minutes après c'est (essoufflement)

– *Vous êtes fatigué ?*

– Ah non j'en peu plus là. Et puis j'en fais quand j'ai envie. On m'a dit ça sert à rien de forcer il faut y aller quand j'ai envie.

– *Et cette envie elle est là souvent ?*

– Mais c'est dernier temps…si non si si pour l'instant je fais ça quatre fois par semaine pour moment.

– *Ah ben c'est bien !*

– Enfin je fais ça en fin de journée donc. Quand je suis rentré, j'ai bossé une semaine et après j'avais encore une semaine de vacances donc là je le faisais ça le matin

– *D'accord.*

– L'après-midi il faisait assez chaud quand même. Je faisais le matin comme ça j'en fais pas le soir quand je rentre à la maison. Je voulais en faire ce soir mais là…la semaine a été assez dure dure.

– *Oui. D'accord.*

– Enfin voilà.

– *Ok, très bien. Pour essayer de connaître un petit peu votre impression globale par rapport à la prise en charge que vous avez ici ? Plutôt satisfait plutôt pas satisfait ?*

– On va dire que pour moment je suis satisfait ça va.

– *Ça fait combien de temps que vous êtes suivi ici ?*

– Ouf, Je sais plus. Je crois que ça va faire quatre mois, je sais plus, j'en sais rien.

– *Quatre mois à peu près ?*

– Oui, il me semble. Il faudrait demander à l'accueil. Franchement je sais plus. Quatre mois je crois si c'est pas plus.

– *Est-ce que vous arriveriez à trouver Trois points positifs et trois points négatifs de la prise en charge que l'on vous propose ici ?*

– Trois peut être pas. Déjà…

– *Déjà un, ce sera bien !*

– Ouais, ouais. Déjà je sais où j'en suis point de vue maladie, tout ça.

– *Hum, Hum.*

– Après point de vue nourriture, ben je vois… je commence à mieux comprendre ce qu'il faut que je mange et comment il faut que je les mange.

- *D'accord.*

- Et puis le troisième… je suis un peu moins stressé sur la… sur ce que j'ai quoi. Je suis arrivé à faire les trois.

– *Oui. Une meilleure compréhension de votre maladie ?*

– Ouais

– *Et de comment faire pour améliorer votre santé ?*

– Comment je sais mais il faut pouvoir (rire) bon là en ce moment ça fait deux.

– *Oui, ben déjà il y a la connaissance après il faut vouloir le faire. C'est par étape*

– Voilà.

– *Après vous disiez que vous vous sentez apaisé quand vous venez ici ?*

– Oui aussi. Ça fait quatre heures c'est trop là.

– *Oh ben c'est pas grave (rire)*

– Oui c'est…Je commence à m'habituer à venir là c'est….

– *Ça devient un repère pour vous ici ?*

– Ouais, ouais.

– *Vous venez régulièrement ?*

– Ben là, pour moment c'est une fois par mois. Ben là je vais voir si je peux venir deux fois par mois si c'est possible ou pas parce que c'est vrai que...une fois par mois c'est pas… c'est pas énorme je trouve. Quand je vais la voir je vais lui demander si c'est possible deux fois par mois quoi.

– *Hum, Hum. Après il y a peut-être des ateliers que vous pourriez commencer ?*

– Ben si c'est l'après-midi oui.

– *Hum.*

– C'est toujours ça.

– *Oui.*

– Je crois qu'il fallait pas que je travaille.

– *Ben si quand même. Ça vous fait du bien de travailler je pense*.

– Et puis moi je me connais si je reste sans rien faire ça va pas aller.

– *Hum. Mais c'est dur de concilier les deux ?*

– Oui. Il y a certaines choses que j'arrive pas à faire en même temps donc.

– *D'accord.*

– Faire deux choses en même temps c'est pas un truc que je sais faire.

– *Hum.*

– Et puis je suis pas assez patient.

– *D'accord.*

– En fait il y a certaines choses faut que ça soit fait tout de suite. Maintenant. Comme ma mère elle dit c'est des réactions de gamin. Et ben le gamin y…hein bon.

– *Le problème c'est que la santé…*

– Comme on dit je préfère être comme ça que… d'être trop sérieux.

– D'accord

– Je ne dis pas que je suis pas sérieux. Je suis sérieux quand ça m'arrange.

– *Ok. Si on cherche trois points négatifs.*

– *(*Silence)

– *Des points négatifs ?*

– (Silence) C'est plus dur quand même !

– *Pour l'instant il n'y en a pas qui vous sautent aux yeux comme ça ?*

– Non.

– *A part que ce que vous disiez qu'il y avait beaucoup d'activité le matin.*

– Ouais.

– *D'accord. Sinon quand c'est le moment de venir vous êtes content de venir ici ?*

– Au début, j'étais pas… Enfin c'est pas que j'étais pas content mais ça m'enquiquinait un petit peu quand même. C'est vrai que les trois premières fois c'était …

– *C'était du temps perdu ?*

– Ben c'est pas que c'est du temps perdu. Comme on dit je connaissais pas trop les personnes donc. J'avais un peu de mal quand même à parler quoi c'est mieux.

– *D'accord.*

– Après j'étais un peu plus détendu parce que je commençais à les connaître et tout. Après ça allait mieux mais au début c'était pas évident quand même de parler de tout ça

– *D'accord. Parce que maintenant que vous êtes dans le dispositif vous aimeriez bien continuer ?*

– Ouais.

– *Parce que vous sentez quand même que ça vous apporte des choses ?*

– Oui.

– *D'accord.*

– Je m'étonne même moi-même à être venu là cet après-midi. J'ai fait : « Je fais quoi j'y monte, j'y monte pas. » (Rires)

– *En tout cas c'est vraiment gentil d'être venu.*

– Ben déjà l'autre fois je sais plus ce qu'il y avait j'ai pas pu venir parce que c'était le matin.

– *D'accord*

– Qu'est-ce que je suis venu foutre là-haut. De toute façon.

– *Je vais vous poser encore quelques questions sur vous-même ?*

– Dites-moi tout.

– *Vous habitez avec quelqu'un ?*

– Non, non.

– *Vous êtes tout seul célibataire ?*

– Oui.

– *D'accord. Pas d'enfants ?*

– Un chat.

– *Un chat.*

– Une fille en plus !

– *D'accord. Un chat, vous travaillez ?*

– Ouais.

– *Ok. D'accord. Vous travaillez depuis quelques mois du coup ?*
– J'ai commencé au mois de novembre.
– *D'accord.*
– J'ai fait un stage là où je suis là juin juillet août. Après il fallait que ça passe par la MDPH tout ça. Apparemment, ça a été accepté du coup je suis rentré au mois de novembre là.
– *D'accord. Vous avez des amis sur Chambéry, vous êtes entouré ? De la famille ?*
– De la famille Chambéry si. Enfin dans les alentours. J'ai ma tante qui est à la [Ville 3]. Et puis bon j'ai ma voisine, sa maman, enfin son père c'était celui qui connaissait bien ma famille. Ils se connaissaient bien quoi. Donc voilà quoi. On s'est retrouvé sur le même palier voilà. Mais bon là, elle doit partir à la fin de l'année parce qu'elle construit au-dessus de chez sa maman.
– *Elle va déménager ?*
– Oui.
– *Alors vous allez vous retrouver tout seul ?*
– J'ai peur de ça. Non puis quand ils partent en vacances ils ont un chien donc en fait c'est moi qui sort le chien.
– *D'accord.*
– *J*e lui ai dit avant que tu partes il faut qu'on passe chez le notaire je veux le droit de garde. Et puis on se rend beaucoup service et tout quoi.
– *D'accord.*
– Là je vois ils sont partis en vacances ben j'ai gardé le chien et j'ai gardé un peu la maison comme on dit. Et puis ben quand moi je pars des fois deux jours chez ma mère ils viennent surveiller si la mistinguette elle a … enfin s'il y a pas besoin de quelque chose.
– *D'accord. Donc elle c'est une personne sur qui vous pouvez compter ?*
– Ouais.
– *Il y en a d'autres dans votre entourage ?*
– Franchement non.
– *D'accord, surtout cette voisine ?*
– Enfin dans ma famille non y en a pas.
– *D'accord.*
– Et puis de toute façon ça les regarde pas. Toute ma vie fais ci nia nia. Et puis je me connais ça va arriver là et je vais leur dire plein de noms d'oiseaux. Donc, là, je vois j'ai la mère d'une amie, d'une collègue de boulot elle peut me dire tout ce qu'elle veut je dis rien parce que je sais déjà que c'est vrai et puis elle a une manière de le dire qui n'est pas énervante. C'est voilà quoi.
– *D'accord.*
– Tandis que si je parle de ça avec ma mère « T'as vu ce que tu manges et machin nanana ». Des fois je me dis si ça sera pas ma mère y a longtemps que je lui aurais mis des baffes. Non ben, jvous dit il y a certaines choses que j'arrive plus à supporter quoi que ce soit. Moi d'habitude qui était très calme et tout. Maintenant il y a plus moyen.
– *D'accord.*
– C'est même pas plus la peine. Comme on dit chez nous les vannes sont ouvertes. Elles ont été ouvertes une fois. Comme j'ai dit où je travaille et ben la deuxième fois ça sera peut-être pas la même chose. Et puis apparemment, ils ont pas l'air de trop s'en préoccuper. Ils verront bien. Parce que je sais que le jour où je vais attraper quelqu'un dans mes mains ça risque de faire beaucoup de dégâts. Voire même comme ça !
– *Il faut peut-être essayer de l'éviter alors !*
– Ben ouais mais là où je travaille ils ont pas l'air de comprendre ça. Ça fait trois fois que je leur dis apparemment ils comprennent pas. Ben comme je leur ai dit vous verrez bien quand ça se fera. Ils verront bien. Je sais très bien que le jour où je vais en avoir un dans mes mains je ne vais pas le lâcher du tout. Donc voilà.

– *D'accord.*

– Ça me fout un peu la trouille mais bon. Trinquer pour d'autres c'est pas un truc que je vais supporter longtemps ça. Il paraît qu'il faut rien dire. Je dis rien, ça accumule et puis quand ça pétera ça pétera et puis voilà. Comme ça ils verront comment ça fait. Voilà

– *Si vous arrivez à vous apaiser avant que ça pète !*

– Ben il vaut mieux pour la personne qui sera en face de moi.

– *Et pour vous peut être aussi.*

– Aussi ? Surtout pour la personne qui sera en face de moi.(Rires) Je vous dis je suis pas méchant je suis très calme je suis très gentil mais quand je peux plus je peux plus.

– *D'accord.*

– C'est des choses qui arrivent plus souvent maintenant que... C'est vrai avant, j'arrivais plus à me calmer mais là il y a plus moyen.

– *Vous êtes un peu plus sur les nerfs ?*

– Ouais. Pendant cinq mois, j'ai fait de l'hypertension c'était une horreur !

– *Hum. A cause du travail ?*

– Ben oui

– *D'accord.*

– Il faut bien travailler aussi !

– *Comme vous dites !*

– Je vous dis le fait de rester cinq ans sans travailler même plus six ans et être au chômage et puis rebosser devant quarante personnes que vous connaissez pas. C'est pas évident

– *Qu'est-ce qui a fait que vous êtes retourné travailler ?*

– Parce que il y en avait besoin. Il fallait bien que je trouve une solution parce que c'est bien gentil les aides et tout ça mais au bout d'un moment c'est non quoi. Donc et puis fallait bien que je fasse quelque chose donc du coup ben voilà.

– *D'accord.*

– C'est en milieu protégé

– *Oui*

– Ça va très bien

– *Ça vous convient quand même ?*

– Ouais ouais et je travaille que le matin ça va encore mieux.

– *Hum Hum.*

– Puis voilà

– *Bon très bien. Je sais pas si vous aviez d'autres choses à ajouter sur tout ce qui est fait ici ?*

– Non

– *On a déjà dit beaucoup de choses*

– Je trouve que pour moi c'est déjà pas mal. Pour un début comme on dit.

– *Oui voilà pour un début c'est très bien.*

– Après ça sera peut-être plus long. On verra bien.

– *Pour les suivants*

– Voilà

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de participer.*

Entretien 3 – 22.08.14

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de participer à cette étude.*

– Je vous en prie.

– *Ce que je voulais savoir comme première question c'est pour quelle raison pour avez été adressée ici ?*

– En fait moi c'est une amie qui m'en a parlé. Elle m'a parlé du pôle de santé de Chambéry le Haut car je me sentais mal par rapport à mon poids. J'ai une surface pondérale un peu voilà quoi en sur-poids. Ça n'allait pas parce que j'avais des soucis financiers. Mais c'était plus pour mon poids. Et on m'avait dit que dans ce pôle de santé, on nous aide un peu des fois dans les démarches vous savez tout ce qui est paperasse. Je me suis adressée ici car j'avais entendu parler qu'à la sécurité sociale quand on a trois enfants, parce que je suis divorcée j'ai trois enfants, je vis seule avec eux. A partir de trois enfants, il y a certaines chirurgies qui sont prises en charge par la sécurité sociale comme la liposuccion ou l'anneau dans l'estomac.

– *D'accord.*

– A la base, c'était pour qu'on m'aide à faire mes démarches pour soit une pose d'anneau gastrique ou liposuccion.

– *D'accord.*

– Mon dossier est passé en commission et a été accepté. J'ai été suivi et je suis toujours au jour d'aujourd'hui suivi par [Intervenant 1], la diététicienne

– *La diététicienne.*

– Ensuite, j'ai vu un peu aussi la psychologue, seule avec trois enfants, le papa qui participe pas trop, je suis encore jeune, j'ai même pas 29ans. Et c'est vrai qu'au bout d'un moment j'en peux plus. C'est vrai que mon sur-poids c'était pas une maladie ou quoi mais un TCA. J'étais un peu dépressive, ça va un peu mieux aujourd'hui, y a des périodes comme si y a des périodes comme ça.

– *A la base c'est une amie qui vous a parlé de cet endroit ?*

– Oui voilà.

– *C'est pas votre médecin qui vous a adressé ici ?*

– Non.

– *Du coup, elle vous en a parlé, vous êtes venue tout de suite ?*

– Oui J'ai appelé, j'ai pris rendez-vous.

– *Vous étiez vraiment motivée pour venir et voir ce qu'on pouvait vous proposer ?*

– Oui, oui voilà, j'ai aimé. J'ai déjà fait six mois, on rattaque, je suis dans la deuxième période des six mois. Franchement, ça m'aide beaucoup quoi et puis à un moment donné c'est vrai, ça n'allait pas trop chez moi donc j'avais repris le poids que j'avais perdu. Pendant deux mois, j'ai pas vu la diététicienne mais bon, comme je suis musulmane, il y a eu le ramadan donc j'ai reperdu du poids. J'étais contente parce que je suis retombée au poids le plus bas que j'ai eu depuis je suis suivie ici. C'est vrai que chez moi, j'ai un pèse personne, c'est pas comme… Ils sont bien équipés, ça peut nous dire la masse musculaire, la masse d'eau, la masse de graisse.

– *C'est plus représentatif de ce que vous avez perdu.*

– Voilà chez moi des fois, ça bouge des fois ça bouge pas.

– *Oui.*

– Je sais pas trop où j'en suis.

– *Ici, ça vous fait du bien de venir ? Pour voir où vous en êtes, voir les progrès que vous avez fait ?*

– Il y a aussi d'autre service car j'ai besoin de voir du monde. Il y a eu « thé paroles », autour d'un thé, on échange, on parle. J'ai participé une fois, il y a eu trois séances, les deux autres j'ai pas pu venir, j'avais un empêchement. Mais c'est vrai que ce genre de séance ça me convient bien.

– *D'accord.*

– Avec la diététicienne, [Intervenant 1], en fait, elle fait un peu aussi pour moi, c'est un peu comme si j'étais en face d'une psychologue. J'aime bien me confier, je suis en confiance, je lui raconte un peu ce qui m'arrive mon quotidien. Je lui ai parlé du fait que j'étais retombée au poids le plus bas mais j'ai pas plus perdu. Lorsque moi, dans ma tête, j'avais l'impression d'avoir perdu plus que le poids le plus bas.

– *Oui.*

– Je lui ai parlé de mes problèmes aux Omoplates. J'ai toujours mal aux omoplates surtout du côté droit. Il y avait une kiné qui faisait des séances, par contre qui fait perdre du poids. Cette kiné-là, elle est un peu spéciale, je pense si j'ai bien compris elle a des équipements sportifs. Mais ceci dit, elle m'a orienté vers elle, mais par contre il faut que je passe quand même par mon médecin traitant. [Intervenant1], c'est une diététicienne elle me fait pas les ordonnances.

– *Oui il vous faut une ordonnance. D'accord.*

– Voilà. Elle m'explique, elle m'aide, quelles démarches… Elle apporte beaucoup de solutions à mes problèmes, quelles démarches anticipées pour arriver à…

– *Aussi bien sur le plan psychologique.*

– Oui psychologique moi de toute façon mon moral. Je remonte la pente financièrement, ça va mais petit à petit mon moral. Juste un petit truc tout bête, il suffit de perdre du poids et je me sens mieux. Malgré que je suis seule, je combats la vie de tous les jours avec trois enfants. Ça après, je suis habituée, ça fait cinq ans que je suis séparée. Malgré ça moi quand je me sens bien, quand je regarde dans un miroir je vois une femme, je ne vois pas qu'une maman.

– *Oui d'accord.*

– Si, si c'est vrai, ça m'aide beaucoup. Tellement ça m'aide que psychologiquement quand j'ai un rendez-vous, j'ai hâte de venir. Des fois, je loupe les rendez-vous parce que j'ai des empêchements, ou il y a des jours où je tombe malade ou un de mes enfants est malade. J'aime bien venir au pôle santé depuis que je suis venue ici ça m'apporte beaucoup.

– *Quand vous loupez un rendez-vous qu'est-ce que vous ressentez ?*

– Ben c'est vrai, ça m'embête après j'ai pas le choix. Ça m'embête mais bon quand j'appelle je reprends tout de suite rendez-vous et je me dis que ça va être bientôt. Ici c'est bien les rendez-vous, c'est pas trop loin non plus. Ils trouvent toujours une solution pour nous recevoir… vraiment au plus proche, la semaine d'après ou quoi.

– *D'accord.*

– Des fois, ça m'arrive même que je peux être reçue en… si j'ai loupé un rendez-vous le lundi ou le mardi je peux être reçue le vendredi.

– *D'accord. C'est bien adaptée à vous ? Vous pouvez être prise rapidement.*

– Oui, je trouve le délai est super.

– *D'accord. Pour vous ça vous convient bien ?*

– Oui.

– *Comment vous vivez tous ce qu'on vous propose ici ?*

– Je suis épanouie, je ne suis pas seule, je suis épaulée, ça se complète. Je me suis aussi… que enfin, surtout là quand on m'a renouvelé six mois, j'étais super contente parce que je me suis dit : « J'en ai encore besoin ». C'est vrai que pendant les six premiers mois, on a dit avec [Intervenant 1] : « On va voir avant de partir vers une opération. » Elle m'a expliqué les risques qu'il y avait, il y a des risques. Elle m'a bien expliqué : « C'est pas que je veux pas vous orienter mais il y avait d'autres solutions », pour éviter de me faire charcuter l'estomac. Elle m'a expliqué les risques et c'est vrai qu'on devait voir les six premiers mois et voir ce que ça donnait. Mais comme entre

temps, j'ai eu une mini mauvaise période et puis que j'avais repris ce poids-là. Du coup on revoit encore six mois.

– *D'accord.*

– On voit en décembre ce qu'on fait.

– *D'accord, s'il y aura chirurgie ou pas ?*

– Oui mais bon je pense, partie comme je suis, je ne pense pas parce que je suis motivée. Elle m'a parlé aussi d'une salle de sport, c'est pas cher je tombais toujours sur des salles de sport à quatre cents, quatre cent cinquante euros l'année. Là, je crois que c'est soixante-dix euros l'année en plus c'est à côté, moi ça m'arrange.

– *D'accord, finalement on a trouvé une autre solution que la chirurgie pour régler votre problème.*

– Qui m'arrange aussi parce que c'est vrai qu'avec les risques qu'on m'a énuméré.

– J'ai trois enfants en bas âge. Le dernier à quatre ans et demi, ils sont tous petits, la grande elle a même pas huit ans je préfère. Je demande de l'aide parce que je suis pas au courant, il y a plein de solutions qu'on m'a proposé, qu'on m'a dite.

– *Oui, il y avait un manque d'informations ?*

– Oui voilà.

– *D'accord, c'est pas évident de trouver les bonnes personnes ?*

– Mon médecin est souvent overbooké. C'est tellement un bon médecin qu'il y a tout Chambéry le Haut qui va chez lui. Il est overbooké, des fois, j'ose pas trop lui demander à défaut que j'y vais pas tout le temps, j'ose pas trop lui demander trente choses à la fois. Maintenant qu'il y a le pôle santé, je peux me renseigner ici vu qu'il y a des médecins qui travaillent avec eux.

– *Ici vous trouvez des réponses à vos questions ?*

– Oui voilà. Et des solutions à mes problèmes.

– *Y-a-t-il eu des changements dans vos habitudes de vie depuis que vous êtes venue ici ?*

– Oui. Déjà avant, j'étais tout le temps renfermée chez moi. C'est vrai que maintenant, je participe au groupe de socialisation avec le conseil général. En fait, ce qu'il y a je faisais ça mais des fois j'avais envie d'y aller et des fois j'avais pas envie d'y aller. Maintenant, j'ai plus envie de bouger, sortir en journée au lieu de rester allongée sous ma couette. Ça me prend, je vais aller chez mes parents je vais aller faire des papiers. En fait, je suis tellement motivée à perdre du poids. On m'a dit de faire de l'activité. J'avais aussi un problème de trouble du sommeil par rapport à mon moral, une sorte de dépression. Donc, je me suis dit : « Il faut que je sois active comme ça toute la journée, je suis active, je suis fatiguée, le soir je dors. »

– *Vous faites plus d'activités, vous voyez plus de monde ?*

– J'étais très anémique, j'étais tombée à 8g/dl d'hémoglobine.

– *D'accord.*

– J'avais déjà fait une forte anémie en 2008 quand j'étais enceinte. J'étais tombée à 5g. On m'a transfusé. On m'a mis du Veinofer®. Par contre, quand je suis venue ici j'étais très fatiguée, j'étais anémique, j'ai commencé à prendre un antidépresseur. Ça n'allait pas car c'est vrai ça m'avait coupé l'appétit mais j'étais raplapla, j'arrivais pas à bouger. Je suis quelqu'un, je suis pas maniaque, maniaque mais il faut que ce soit un minimum propre à la maison sinon ça va pas. J'avais même pas la force de faire la vaisselle donc ça s'empilait. Au bout d'un moment, j'ai dit stop ; il faut que j'arrête l'antidépresseur, ça me rend raplapla et ça me fait déprimer encore plus de voir mon appartement sale.

– *D'accord vous n'arriviez plus à faire les choses ?*

– Voilà, j'ai arrêté le traitement brutalement, j'étais énervée.

– *D'accord.*

– Je suis allée voir mon médecin, je lui ai dit. Parce que j'ai un problème, je n'arrive pas à avaler les cachets, quand j'ai mal à la tête Doliprane® je le prends en effervescent. J'ai essayé Ferrostrane® en sirop mais ça n'allait pas. Je le vomi. Par voie orale, le fer c'était même pas la peine. Il m'a fait un courrier pour le médecin à [Etablissement 1] et on m'a fait Veinofer®. J'ai fait cinq séances.

– *Cinq perfusions ?*

– Cinq perfusions de 1h30 chacune, j'ai retrouvé la pêche !

– *D'accord.*

– Depuis j'essaie de manger de la viande saignante.

– *Vous faites attention à ce que vous mangez ?*

– C'est vrai que des fois je fais des excès. Quand je reçois du monde. C'est pas tout le temps, je vais recevoir du monde une fois tous les quinze jours ou une fois par mois.

– *Sinon vous arrivez à gérer ?*

– Oui ça va j'arrive à gérer. Quand je fais à manger aux enfants pas trop faire gras.

– *C'est bien.*

– J'ai changé les habitudes alimentaires.

– *Les habitudes alimentaires, les habitudes de vie.*

– Voilà.

– *Plusieurs changements du coup ?*

– Avec les petits qui grandissent un peu, ils sont moins chiants ça va. Ça facilite.

– *Vous avez plus de temps pour vous occuper de vous ?*

– Oui, c'est vrai que le temps, je l'avais pas parce que c'était soit ils étaient à l'école toute la journée et comme je travaille pas ou s'ils sont comme là, à la maison de l'enfance. J'avais plus l'envie de m'occuper de moi parce que je me trouvais grosse même maintenant je me trouve avec du poids. Mais petit détail, j'avais personne dans ma vie. Maintenant, j'ai quelqu'un dans ma vie, c'est vrai que ça change beaucoup de choses.

– *C'est sûr, cette personne que vous avez dans votre vie, est-ce que vous pensez que la prise en charge que vous avez eue ici, ça vous a aidé à vous sentir mieux vous-même et que ça a permis qu'un homme entre dans votre vie ?*

– Non, c'est un peu spécial j'ai quelqu'un dans ma vie mais il est loin lui, il habite Rouen. Il y a deux ans, j'étais un peu plus mince que ça. Je fais quatre-vingt-six kilos, il y a deux ans je faisais quatre-vingt kilos. Entre temps j'ai fait des yoyos. Quand je l'ai connu Il y a deux ans via les réseaux sociaux, il s'intéressait déjà à moi, je me désintéressée, en deux ans on s'assagit voilà quoi. Il est un peu plus âgé que moi. On a huit ans de différence. Lui pareil, même situation divorcé, trois enfants. On se complète, on s'aime. On sait ce qu'on veut, et surtout ce qu'on veut plus. Il me voulait déjà il y a deux ans. J'étais à peine moins ronde que ça mais ça va il regarde pas c'est quelqu'un qui apprécie les formes. Trop de formes tue les formes mais bon voilà. Cette personne, je l'ai connu bien avant le pôle de santé.

– *D'accord. Lui aussi participe ?*

– Ça fait pas deux ans qu'on était ensemble. C'est tout récent, début cette année-là 2014.

– *D'accord, c'est aussi un autre élément qui fait que vous vous sentez mieux ?*

– Voilà, comme c'est tout récent je lui en parle pas, il sait pas que je suis suivie au pôle santé. J'ai pas envie, on sait jamais quoi, des personnes de mauvaise foi il y en a plein et puis je sais pas si peut être demain il y a un souci ou quoi. J'ai pas envie de risquer qu'il m'insulte qu'il me dise : « T'as besoin d'être aidée par le pôle de santé. » J'apprends à le connaître. C'est vrai que ça a été le coup de

foudre. On parlait en tant qu'ami pendant deux ans et puis après il m'a déclaré sa flamme. Et après, j'ai voulu essayer voilà quoi.

– *Vous pensez que ça peut être une honte d'être suivi ici ?*

– Non, c'est pas une honte en fait, j'ai beaucoup de fierté. J'ai pas honte du tout. Je vais pas étaler ma vie à tout le monde non plus. Ne serait-ce que de parler d'un antidépresseur je n'aurai pas honte car je regarde ma propre personne. Ceux qui auraient honte de venir ici, ils n'ont rien compris à la vie. Car ici, c'est vraiment la clé de la porte, enfin une solution à tous les problèmes. Moi, le pôle santé je le vois comme ça.

– *D'accord.*

– Les gens sont accueillants, ils nous mettent en confiance même si nous on est au bout du rouleau. On se dit qu'on va jamais y arriver, ils sont là, à nous remonter le moral quand même. Moi aussi personnellement, j'y mets du mien aussi, j'essaie de respecter les rendez-vous, quand je peux pas venir j'appelle, j'avertis à chaque fois. Ils essaient de trouver une solution pour les patients. Non c'est pas une honte du tout.

– *D'accord.*

– Ma fierté c'est vis-à-vis de la personne en face, ne pas lui donner cette occasion d'être mauvais avec moi. Non j'ai pas honte du tout.

– *D'accord. Mais vous savez qu'il y a des personnes qui peuvent être malfaisantes, peuvent être négatives et avoir un jugement négatif ?*

– De nos jours malheureusement, je suis musulmane maghrébine d'origine si je parle d'antidépresseur autour de moi ils vont pas comprendre. Ils vont dire : « T'as quoi, t'as trois beaux enfants faut pas te plaindre. » Chez nous, quand on fait la prière, on demande à Dieu de venir en aide, des fois, ce n'est pas suffisant c'est le seul qui peut tout faire s'en trop parler de religion. Si le bon dieu nous a mis le pôle de santé sur terre c'est pas pour rien. Moi je cogite comme ça. J'ai eu le pôle santé sur mon chemin je suis contente et suis vraiment satisfaite.

– *Si on cherche trois points positifs à la prise en charge que vous avez eu ici ?*

– Des points positifs : Déjà sur mon moral. Déjà ça va mieux, même si des fois il y a des hauts et des bas soit avec le papa de mes enfants soit les enfants, des fois ils sont insupportables. Il y a quelque chose à côté qui fait que ça va. Le moral ça va mieux. La perte de poids pour l'instant ça a l'air de bien aller.

– Troisième point : Après je pense que ça va dans un des deux ; parce que c'est le fait que je suis bien quand je viens ici. Je sais que je vais voir du monde. Changements positifs. Remonter de moral. Perte de poids avec remontée de moral , en fait, bien être.

– Moral. Bien être. Changement de vie.

– *Des points négatifs ?*

– Non c'est vrai que moi... En fait, de moi à moi, pour moi j'aurai aimé perdre plus vite du poids. En fait, je me dis il faut mieux aller zen même si je dois perdre 10 kg en deux ans que y aller vite et les reprendre en trois mois.

– *Oui vous avez raison.*

– A part le poids et le mal être, il y a qu'un petit truc qui manque dans ma vie, c'est mon permis de conduire. Malheureusement, ici, on peut rien faire pour ça. J'avais demandé des aides y avait pas.

– *Vous en avez un en [Pays 1] et il est pas ?*

– Non, non, je suis née ici, j'ai grandi ici, je l'ai jamais… ça en fait. J'ai passé une fois un code et il a périmé. Mais après financièrement, au RSA, avec trois enfants, un ex qui me verse pas de pension, je ne vois pas comment. Financièrement c'était la cata. Impossible, je peux pas me payer le permis. Parce que le permis après il

faut une voiture, payer l'assurance, le gasoil.

– *Oui.*

– Tout ça, ça serait pour déboucher vers un boulot. Après l'assurance, gasoil, ça se gère quand je travaille.

– *D'accord.*

– Mon objectif, c'est passer mon permis pour pouvoir chercher du boulot.

– *D'accord.*

– Je veux voir du monde, être active, je veux bouger, pas rester à la maison. J'ai fait des études, niveau bac secrétariat compta. C'est vrai que ça fait huit, neuf ans que j'ai rien fait. Au moins faire une remise à niveau par rapport aux nouveaux logiciels Word®, Windows®. Tout ça, pas avoir le permis parce que moi, je n'aurai pas la force de poser les enfants le matin, aller galérer. Je sais qu'il y en a qui le font mais moi moralement pour l'instant je peux pas.

– *Avec les transports en commun ou des solutions alternatives à avoir sa propre voiture.*

– Je préfère passer mon permis déjà. Parce que même si je trouve un boulot, maintenant déjà pour passer le permis j'aurai pas le temps. Après vous avez un boulot vous avez plus le temps d'aller au code. Je veux pas le passer dans dix ans non plus. Après j'en ai besoin pour les enfants et tout. Comme là, j'étais fatiguée, je revenais des courses, j'étais allée jusqu'à Leclerc®, j'avais quatre sacs heureusement qu'il y avait la fille d'une copine à moi avec moi. Quatre sacs, en bus, j'ai dû prendre quatre bus aller-retour c'est épuisant. Je me dis, ça aurai mis moins de temps déjà si j'aurai été en voiture. Comme là, exemple, on m'a demandé de rester une heure mais je suis vraiment short dans le temps. Je dois aller prendre un bus pour me rendre en ville avant de remonter récupérer mes enfants.

– *D'accord donc l'objectif pour l'instant ça va être le permis, la prochaine étape ?*

– Voilà. La prochaine étape. Voilà c'était le poids, le moral, médicalement parlant on va dire. Après ça va être le permis. C'est vrai que j'avais commencé à passer le permis, j'ai passé le code après j'ai fait pas mal d'heure de conduite j'ai mis deux mille euros dedans mais moralement ça n'allait pas. Mon petit qui convulsait, avec leur papa ça n'allait pas du tout.

– *Ce n'était pas le bon moment ?*

– C'était pas le bon moment j'ai usé des sous pour rien quoi, vraiment pour rien c'est dommage. Je n'étais pas tombée sur la bonne personne. Je suis quelqu'un de susceptible faut pas me crier dessus, je suis quelqu'un de susceptible mais fier en même temps, si on veut m'apprendre quelque chose faut pas me crier dessus. Ça va pas être la solution. J'étais tombée sur un moniteur d'école qui adorait faire ça, à crier pour faire culpabiliser les clients et comme ça, ça leur fait faire plus d'heure. Lui il a pris la bonne stratégie. Prochaine étape permis.

– *Ok si on essaie de voir votre impression globale de la prise en charge que vous avez eu ici par rapport à votre santé ?*

– Par rapport à ma santé : Amélioration de mon état de santé par rapport au fait que j'en ai parlé et qu'on m'a dit vu que tu as déjà eu du Veinofer® et que tu as tout essayé sirop, cachet. Tu peux. De là, j'ai été voir mon médecin qui m'a orienté vers [Etablissement 1] et j'ai eu du fer et ça va un peu mieux.

– *D'accord, il y a une bonne impression et ça vous a bien aidé ?*

– Positive, est ça continue à m'aider et je suis contente.

– *Vous souhaitez continuer ?*

– Oui oui, ça me fait du bien c'est comme si j'allais voir un psy en fait.

– *OK, vous êtes entourée, un petit peu de la famille des amis ?*

– J'ai mes parents, je vais pas les voir tous les jours non plus. J'ai une sœur bon le feeling il y est pas trop

mais elle habite ici Chambéry. Une sœur avec qui le feeling passe très très bien, elle habite à [Ville 4] c'est à deux heures d'ici. Je peux pas aller tout le temps chez elle, avec mes trois enfants, je paye le train c'est pas possible. Puis, elle est malade et elle en a déjà quatre c'est pas possible. J'ai quelques copines. Quand j'ai fait la mini dépression à un moment donné, c'est parce que y en a une qui avait repris le boulot elle passait plus. J'avais pris l'habitude le soir de me retrouver avec mes copines quand les petits sont au lit. On discutait ou on mettait un petit fond de musique. C'est vrai, là maintenant, j'ai contact avec quelques copines. Leur papa les a pris deux fois un week-end cet été. Ça m'a fait du bien, je suis allée passer un week-end chez ma sœur, un week-end à [Ville 1]. Ça m'a fait sortir de la routine. J'ai laissé de côté mon côté maman j'étais dans mon côté femme. Ça m'a fait du bien fou. J'ai revu mes copines. Ce week-end on va passer un bon week-end j'espère. C'est vrai que le moral il ne peut être qu'au top.

– *OK. Il y a des personnes sur qui vous pouvez compter dans votre entourage, vous vous sentez… ?*

– Pour me soutenir moralement, mais c'est vrai que quand j'avais déprimé et tout c'était l'espèce de souci financier. C'est vrai que sur ça même si j'ai de la

– famille ici, chacun a ses problèmes. Sur le plan financier, je ne peux compter sur personne à part sur les assistantes sociales. Pour être entourée, j'ai un bel entourage.

– *Je n'ai pas d'autre question, est-ce qu'il y a*

– *des choses que vous voulez rajouter ?*

– Non j'ai tout dit, j'ai fait le tour.

– *On a dit pas mal de choses. Merci.*

– Merci à vous.

Entretien 4 – 22.08.14

– *Merci d'avoir accepté de venir pour discuter un petit peu de tout ça.*

– Ben ouais.

– *Ce que je voudrais vous demander d'abord c'est pourquoi vous avez été adressée ici ?*

– C'est mon toubib, qui m'a envoyé ici par rapport à quoi, euh… déjà pour voir quelqu'un qui s'occupe, [Intervenant 1] qui s'occupe de la diététique alors… D'abord, on a eu une réunion trois, quatre fois je sais plus, un petit peu plus loin à [Quartier 1] pour le cholestérol, le diabète, puis quoi encore…

– *Hypertension, le tabac.*

– L'hypertension. Je suis hypertendue. Le tabac c'est niet on en parle pas. Voilà pour ça.

– *D'accord.*

– De la réunion c'est [Intervenant 1] qui faisait la Réunion. La réunion c'est [Intervenant 1]. De là, j'ai continué à la voir ici et puis voilà. Il m'est arrivée un grand problème, donc voilà quoi je continuais un petit peu.

– *D'accord, donc au départ c'est votre médecin vous a dit que ça serait bien de venir ici ?*

– D'abord la réunion, il y avait les rendez-vous pour le cholestérol patati patata. Moi j'ai que de la tension donc le reste c'est toujours bon à savoir oui oui.

– *Oui. Qu'est-ce que vous en avez pensé quand votre médecin vous a dit que ce serait bien de venir ici ? Comment vous l'avez pris ?*

– Ben. J'ai dit : « On s'occupe de nous, c'est déjà pas mal. »

– *D'accord. Vous étiez contente qu'on puisse s'occuper de vous ?*

– Oui, oui, ça m'a pas... Avoir des renseignements, c'est toujours utile donc voilà.

– *Des renseignements sur …?*

– Sur la santé, sur tout ça.

– *Sur comment prendre en charge sa santé ?*

– Oui voilà. Ce qu'il faut manger, ce qu'il faut pas trop manger enfin des choses utiles. Des fois, c'est plus difficile mais bon…

– *Des fois, ça serait plus facile de prendre des médicaments et de pas changer ses habitudes ?*

– Non, non, moi je prends les médicaments que pour la tension. Je suis pas tellement pour les médicaments donc voilà. Non, mais je sais qu'à un certain âge il faut se modérer comme on dit malheureusement : « On paye ce qu'on a abusé plus jeune » mais bon j'ai pas trop abusé ça va, enfin, je crois pas. A part la cigarette, mais bon ça, on en parle pas.

– *On en parle pas. Vous avez mis combien de temps à venir ici ? A faire le pas d'accepter de venir ici après que votre médecin vous en ait parlé ?*

– A venir ici, je suis venue après le...

– *Vous êtes venue tout de suite ?*

– Oui, oui je suis venue tout de suite.

– *Vous n'étiez pas réticente ?*

– Pour voir [Intervenant 1] déjà une. Et puis c'est vrai que je participe pas à grand-chose et puis bon j'ai perdu ma fille, il y a bientôt cinq mois, il a fallu en parler. Je vois d'ailleurs [Intervenant 3].

– *Je connais pas tous les...*

– C'est une dame qui doit être psychologue qui me fait du bien quand euh…

– *Psychologue.*

– Après je continue pas, je veux, parce que je veux pas raconter ma vie à tout le monde.

– *D'accord.*

– C'est comme ça. Sinon j'ai participé à thé Paroles, ça m'a permis de rencontrer des gens.

– *Vous en aviez besoin ?*

– Euh… oui c'est-à-dire avant j'étais chez moi et je m'ennuyais pas, chose que depuis que j'ai plus ma fille, je

m’ennuie un peu quoi. Je tourne en rond je repense et puis voilà.

– *D’accord.*

– La dernière fois, je suis venue, j’ai vu une nana qui dans ma tête lui ressemblait comme deux gouttes d’eau, c’était dur ça puis en définitive, ben non ça peut pas être elle.

– *Bien sûr.*

– Donc voilà. C’était bien parce que je voyais [Intervenant 3], ça m’a soulagé un peu quoi.

– *D’accord, vous avez fait le groupe Thé Parole ,vous avez vu la diététicienne, la psychologue…*

– Hum et puis c’est tout je fais pas de sport, j’ai horreur de ça enfin bon. Je vais peut-être faire de la relaxation justement pour éliminer. Non pas pour éliminer, mais pour que j’aille mieux parce que c’est dur. C’est de plus en plus dur.

– *Oui, vous avez vécu quelque chose de difficile ?*

– Ben oui et puis je l'ai soigné pendant 3 mois. J’étais chez elle, je la voyais diminuer, enfin bon perdre un enfant c’est pas normal. C’est pas logique du tout. Elle avait quarante-sept ans mais quand même, c’est même toujours mon enfant.

– *Toujours trop jeune.*

– Quand on me demande combien j’ai d’enfant, je dis quatre je ne dis pas trois. Elle est toujours là.

– *Elle sera toujours là.*

– A ben oui, c’est sûr et donc et puis avant de mourir, elle m’avait dit, elle savait que je bougeais pas beaucoup. Elle m’avait dit : « Maman, il faut que tu bouges tu me promets ? » C’était le vendredi, elle est morte le lundi. Le vendredi, elle a eu un petit moment de lucidité, elle a discuté avec son conjoint, sa sœur et puis moi. On était que tous les trois, on a discuté à part. Ça n’empêche pas que les images reviennent et c’est pas facile. A part ça...

– *Ça fait combien de temps que vous venez ici ?*

– Ça fait un an à peu près. Oui, je crois que c’était l’année dernière le groupe de santé à [Quartier 1] donc… Et vous travaillez où vous ?

– *Je travaille à Grenoble.*

– Ah ben.

– *Je ne suis pas dans le coin donc on ne va pas se croiser.*

– Non, non c’est pas grave donc voilà.

– *Et depuis un an que vous êtes suivie, est-ce qu’il y a eu des changements dans vos habitudes de vie ?*

– Depuis que ma fille est morte effectivement, je viens plus souvent qu’avant.

– *D’accord. Dans votre façon de gérer votre maladie, c’est pour la tension pour laquelle vous avez été adressée ? Est-ce qu’il y a eu des changements dans votre façon de faire ?*

– Ben je ne trouve pas. Si, je pars plus volontiers quelque part ben bon c’est suivant la tune quoi.

– *Vous disiez que vous faites plus attention à ce que vous mangez ?*

– Ben je le faisais après avoir passé avec [Intervenant 1] là-bas.

– *D’accord.*

– C’est pas ma fille qui m’a…

– *Oui, oui on parle là de ce qui vous est proposée Ici.*

– Oui non mais je fais plus attention quand même.

– *Vous faites quand même plus attention par rapport à il y a deux ans par exemple ?*

– Il y a deux ans, j’étais en pleine déprime. J’ai eu une rupture d'anévrisme donc…

– *D’accord.*

– Je ne l’ai pas supporté j’ai eu beaucoup de chance. D’ailleurs, c’est un toubib de [Ville 5] enfin qui est en retraite maintenant qui m’a opéré trois fois donc j’étais entre de bonnes mains. Et puis, j’ai eu de la chance de pas tomber dans le coma, de pas…

– *Bien sûr.*

– Ils m'ont opéré de l'aine jusque-là haut enfin c'est ici plutôt. En fait bon, j'ai eu du mal à le supporter quoi.

– *Bien sûr, d'accord.*

– C'est tout, donc à partir de là, ça fait du bien de venir de temps en temps ici.

– *Pour le moral ça vous fait du bien ?*

– Oui oui.

– *D'accord.*

– Oui oui. On rencontre des gens sympa, enfin bon.

– *C'est important de rencontrer des gens.*

– On rencontre même notre toubib. Mon toubib, il vient de temps en temps. Donc des fois, quand je suis là, il est là aussi.

– *Vous êtes entourée, vous avez des gens sur qui vous pouvez compter, parmi votre famille, vos amis ?*

– J'ai mes enfants surtout.

– *vous avez vos enfants, d'accord.*

– Enfin, j'en ai un à [Ville 6], une que je vais aller voir tout à l'heure [Quartier 2], je sais pas si vous connaissez ?

– *Non.*

– C'est derrière là-bas et puis une à [Ville 7] que je vais aller voir au mois de septembre et l'autre qui n'est plus là.

– *D'accord, ok.*

– Sinon on est très, si si, on est très uni mes enfants et moi.

– *D'accord.*

– Non je suis sûre je dis n'importe quoi.

– *Par contre, ils sont pas ici avec vous ?*

– Ben j'ai que ma fille, j'ai eu ma …

– *Oui c'est vrai pardon elle est à côté.*

– Fille qui est au [Quartier 2] là-bas, à la ZUP quoi.

– *D'accord. Vous êtes bien entourée, vous ne vous sentez pas seule ?*

– Non mais quand même, il y en a une qui est partie à [Ville 7], j'en ai un qui est à [Ville 6]. Je le vois pas une fois par semaine ou tous les 15 jours, je sais pas ça dépend comment il est disponible. [Proche 1], elle travaille donc là cet après-midi elle travaille pas donc je vais aller la rejoindre. Mais elle aussi, elle a beaucoup de mal à avoir perdu sa sœur. Et puis l'autre, [Proche 2], elle était partie à [Ville 4], je la voyais de temps en temps, on se téléphonait. Mais voilà, elle est plus là et ça pèse.

– *Dans ce cadre-là, venir ici ça vous apporte ?*

– Je discute ça me fait du bien, parce que chez moi je suis toute seule donc les murs ils me répondent pas. J'ai des plantes aussi mais elles veulent pas me répondre. Et puis au téléphone c'est pas pareil que quand on est de vis-à-vis. J'ai du mal avec le téléphone.

– *C'est sûr que c'est pas pareil.*

– Celle de [Ville 7] elle m'a appelé hier mais c'est pas pareil. Je sais que je vais aller la voir bientôt. Parce que depuis le mois de mai je … Depuis le mois de juin, début juin je l'ai pas vu, avant on était vraiment côte à côte. Sans être tous ensemble si. Pendant un temps, on était tous ensemble mais… Après ils ont pris leur vie mais on était quand même côte à côte maintenant on est un peu éloigné. J'ai peut-être trop étouffé mes enfants, j'en sais rien, je sais pas. Non non, je ne regrette pas de tout ce que j'ai fait avec mes enfants loin de là.

– *Est-ce que vous pourriez me donner votre impression globale sur tout ce qui est proposé ici au pôle de santé, la prise en charge que vous avez eu ?*

– Ben la prise en charge, je sais pas ce que j'ai eu comme prise en charge.

– *Vous voyez la diététicienne, la psychologue, votre impression sur tout ça ? Comment vous l'avez vécu ?*

– Oui oui. C'est bien pour les gens qui en ont besoin.

– *Et pour vous, ça vous a fait du bien ?*

– Oui, je me répète de discuter ça m'a fait du bien. Et puis quand je suis avec la psychologue, [Intervenant 3] je discute beaucoup de ma fille donc ça fait du bien. Parce qu'avec sa sœur [Proche 1], j'ai du mal à discuter avec de [Proche 2], quoi, car tout de suite après elle pleure. Donc moi, j'ai plus de larmes depuis toute ma vie j'arrive pas à pleurer. J'ai pas versé une larme, pas de larmes.

– *Oui bien sûr.*

– Et là ça joue. Je suis coincée là donc ça joue autrement.

– *Bien sûr.*

– Puis après avec une cigarette, ça passe.

– *Bon.*

– Interdit de fumer ici tout à fait.

– *Interdit de fumer ici.*

– Je respecte.

– *C'est bien.*

– Sinon c'est utile, je vois des…, à Thé Parole il y a des dames qui vont au sport. Je pense que ça va reprendre là, mais moi au mois de septembre je ne suis pas là donc... Apparemment, ça leur faisait du bien. Il me disait : « mais si tu viens. » Non pas le sport, j'aime pas, j'en ai jamais fait.

– *C'est pas une raison.*

– J'ai pas envie. Je ferais peut être des choses de relaxation pour éviter que je m'enroue.

– *D'accord.*

– Là, il y a pas de larmes, il faut bien que ça se place quelque part. C'est bizarre qu'il n'y a pas de larmes.

– *Ça ne veut pas dire que vous ne souffrez pas.*

– Et ben c'est peut être pire, je crois. Je crois que ça me ferait du bien si je pleurais mais…

– *Peut être que ça viendra.*

– Je sais pas. Donc voilà, sinon, j'ai pas grand-chose à dire que c'est bien pour les gens qui en ont besoin.

– *Trois point positifs : si on essaie de trouver trois points positifs, pour vous qu'est-ce que ça vous a apporté de positif ?*

– Ça m'a permis de connaître des gens, de m'exprimer un peu. Enfin, si je me suis exprimée je pense, plus de me soulager du problème pour l'instant c'est celui-là.

– *Oui d'accord.*

– Si si.

– *Des points négatifs ?*

– J'en ai pas, ça a fait du bien toutes les fois où je suis venue quel que soit le groupe.

– *D'accord.*

– Ça m'a fait du bien. Non, j'en ai pas de points négatifs.

– *Quand vous avez un rendez-vous ici, vous avez envie de venir ?*

– Ah oui bien sûr la preuve.

– *Oui vous êtes venue. Ça vous est déjà arrivée de manquer des rendez-vous ?*

– Oui une fois car je gardais ma petite fille et c'était avec la psy, je pouvais pas l'emmener avec moi, on discutait. En plus, elle c'est pareil [Proche 2] comme elle l'appelait, elle en parle de temps en temps, j'en parle avec elle. Ben oui faut bien.

– *Oui d'accord. Là, vous avez envie de continuer à venir ici ?*

– Oui bien sûr mais bon début octobre parce que je ne serais pas là. Mais tout le monde le sait.

– *Oui. C'est pas un souci.*

– Ben non c'est comme ça, il faut bien que j'aille voir ma fille quand même. En plus c'est ses quarante ans.

– *C'est une bonne date, c'est important. D'accord.*

– Donc voilà, je continuerai.

– *Est-ce que vous pensez que ça pourrait vous apporter d'autres choses en plus ? Par rapport à d'autres problèmes que pour l'instant vous ne voulez pas trop gérer ? Pour l'instant ce n'est pas la priorité ?*

– Pour l'instant ma priorité, c'est que je sois pas angoissée quand je pense à ma fille.

– *D'accord.*

– C'est peut être égoïste mais…

– *Non l'important c'est que vous vous sentiez bien.*

– Et oui, je me sens bien après. D'ailleurs j'ai rendez-vous avec elle le cinq donc oui oui je me sens bien. Quand je suis ici, je me sens bien en définitive. Voilà j'ai plus rien à dire.

– *C'est déjà bien merci beaucoup.*

– De rien.

– *Le tabac, on n'en parle pas.*

– Non, non, de toute façon c'est pas le moment.

– *C'est pas le moment d'arrêter.*

– C'est pas le moment d'arrêter. J'ai arrêté pendant deux ans quand j'ai eu ma connerie à la tête. Et j'ai repris après au bout de deux ans et j'ai pas envie d'arrêter.

– *Il faut avoir envie pour y arriver, si vous n'avez pas envie.*

– Mon toubib il m'a donné des patchs, il me dit : « Vous pouvez fumer une ou deux cigarettes avec. » D'accord OK. Je fumais presque deux paquets par jour avec donc j'ai arrêté de moi-même au bout de quinze jours. Donc c'est pas la peine.

– *C'est pas le moment.*

– Non, j'ai pas envie.

– *D'accord c'est comme ça. Il faut avoir envie pour arrêter. L'envie viendra peut-être un jour. A ce moment-là, il faudra…*

– Oui je sais bien. Quand j'aurais quelque chose de plus grave encore je sais pas.

– *Il faut qu'il y ait un problème de santé qui vous fasse peur pour que ça déclenche quelque chose ?*

– Quand j'ai eu mon anévrisme, j'étais quinze jours en réa, je ne pouvais pas me lever. Il était hors de question, et puis c'était pas terrible dans la tête quand même. Et puis au bout de deux ans, j'ai dit tiens, j'ai dit à mon fils : « Roule-moi une cigarette. » Tout le monde m'a regardé comme ça et voilà c'est reparti.

– *Et vous avez repris ?*

– J'avais toujours envie de fumer, je tournais en rond chez moi.

– *Oui.*

– Je fume depuis l'âge de dix-sept ans quand même et j'en ai soixante-neuf.

– *Ça commence à faire !*

– Hum.

– *Là, vous êtes retraitée, vous ne travaillez pas ?*

– Ça fait neuf ans que je suis retraitée.

– *Ok, très bien.*

– C'est bien. C'est pas mal, mais il faudrait que je fasse un peu plus de choses pour pas que je sois chez moi. Enfin si, je peux être chez moi mais j'en sais rien, je sais pas ou alors ça va continuer comme ça jusqu'à ma fin. Je sais pas, j'en sais rien. C'est dur, c'est lourd.

– *De n'avoir rien à faire ?*

– Non, non la mort de ma fille.

– *Oui, il faudrait faire autre chose pour essayer de moins y penser.*

– Ben oui.

– *D'accord et donc à ça, l'atelier relaxation peut vous faire du bien ?*

– Oui c'est ce que [Intervenant 3] m'a dit mais moi je sais pas, on verra bien.

– *On verra bien.*

– Je peux partir, c'est tout bon. J'ai pas trop parlé quand même.

– *Merci beaucoup.*

Entretien 5 - 11.09.2014

– *Alors, merci d'avoir accepté de participer à l'entretien. Du coup, pour quel motif vous avez été adressé au pôle de santé ?*

– Parce que... pour avoir plus de renseignements déjà. Parce que, même le médecin il nous explique, bon bah si on explique d'avantage, c'est mieux pour nous !

– *Et alors pourquoi en fait ? Vous, vous aviez quoi comme problème ?*

– De santé ?

– *Oui,*

– Ouais, j'ai fait un « infractus » en 2009.

– *D'accord.*

– Et puis,... du coup... je suis resté presque un an et demi sans travailler.

– *Oui,*

– Après je suis allé en mi-temps thérapeutique. Je travaille qu'une demi-journée tous les jours. Mais après, bon bah comme le chantier il était à Chambéry même, bon bah le patron il était d'accord. Mais après on a plus eu de chantier, c'était à [Ville 5]. Et le patron, il peut pas me donner un fourgon pour moi tout seul pour que je rentre à midi. Du coup, je travaille un jour sur deux.

– *D'accord.*

– Mais... du coup... le problème de santé ça a pas amélioré du tout, parce que dès que je bouge un peu trop vite, je suis essoufflé tout de suite. Là, pourtant, j'ai fait quoi... même pas... 800m à peu près. Pour ici, je suis venu à pied. Vous voyez, ça fait un moment que je suis là, je transpire encore ! Alors que pourtant il ne fait pas chaud.

– *Et vous aviez eu un gros infarctus ? C'était très important comme... ?*

– Oui, j'ai eu deux stents.

– *D'accord, d'accord.*

– J'ai eu deux stents. Bon, après, j'ai attaqué le travail, enfin toujours mi-temps, un jour sur deux. Du coup, j'ai fait des... tendinites. Dans les deux bras. J'ai un peu plus mal là, du côté droit. Le gauche il fait mal, mais moins que du côté droit.

– *Parce que, votre profession, c'est quoi ?*

– Je suis dans le bâtiment, on fait des bâtiments pour l'instant.

– *D'accord.*

– Je suis maçon en finition. Du coup, moi... le problème... c'est que j'ai pas eu la chance d'aller beaucoup à l'école. Moi, j'ai commencé à travailler à 13 ans. Du coup, je sais que faire avec mes mains. Je sais pas... aller sur l'ordinateur pour écouter un peu de musique, des trucs comme ça. Mais pour faire... par exemple, si maintenant j'ai un travail, peut être sur un ordinateur ou un truc comme ça. Mais sinon, si le travail il faut des efforts, je peux pas. Du coup, ça me bloque énormément. De temps en temps... voilà ! Mais là au contraire j'ai eu un... depuis 2012... là j'ai eu un courrier à la sécurité sociale avec le [Professionnel 3], et il m'a.... ouais, je crois ils vont me placer.

– *Ils vont vous mettre en maladie professionnelle, ou...*

– Je suis déjà en maladie professionnelle.

– *En invalidité ?*

– Ouais, ouais, ouais, je crois ça parce que bon,... du coup ils m'ont reconnu le bras à droite, mais pas le bras gauche ! Je sais pas, moi je travaille avec les deux bras, non ? (rires)

– *Bah oui mais bon, des fois hein...*

Et du coup, donc, qui c'est qui vous avait adressé ici au pôle de santé ?

– Bah c'est le [Médecin 1], c'est mon docteur traitant.

– *D'accord.*

– il m'a... après... c'est très bien parce que... bon là il fait bon ! J'ai acheté même une chaussure euh... assez chère. Pour que je marche. Je marche beaucoup, mais à mon rythme.

J'ai ma petite bouteille d'eau dans mon sac à dos, j'arrête, je bois. Je vais, jusqu'en ville de Chambéry et puis je reviens à pied.

– *Ah oui, c'est...*

– Oui, mais je prends beaucoup de temps !

– *Bah oui, mais ça fait quand même une petite... c'est pas mal quand même, comme marche !*

– Pas tous les jours ! Je vous dis la vérité quand même parce que...

– *Oui mais bon ! Deux trois fois par semaine, c'est pas mal déjà !*

– Déjà j'emmène pas de l'argent, parce que je suis allé une fois avec de l'argent, après j'ai pris le bus...

– *(rires)*

– Du coup, j'emmène rien du tout, j'emmène juste la carte d'identité.

– *Comme ça vous êtes pas tenté de... (rires)*

– Du coup j'emmène pas d'argent, j'emmène juste une petite bouteille d'eau, moi j'ai le diabète, j'ai la tension... j'ai tout moi !

– *D'accord.*

– J'emmène un petit céréale en cas où.

– *D'accord, et du coup, en fait, vous, vous avez été adressé ici, pour qu'on vous explique votre maladie, hein c'est ça ? Le diabète, la prise en charge de l'infarctus, c'est ça, avec les médicaments,*

– Ouais, ouais, ouais.

– *Avec les médicaments, que vous devez prendre, c'est ça ?*

– Ouais; pas trop le médicament. c'est juste histoire... bon, là il fait bon, je me débrouille tout seul, mais... là ca va être la première année, vers le mois de novembre, quand il neige, il pleut.... je crois je vais avoir du mal, pour aller en ville à pied. Juste voir dehors, après on a des soucis, on a envie de rien faire ! On va dans le frigo, on revient dans le canapé. On retourne dans le canapé, on va dans le frigo. C'est tout ce qu'on fait !

– *Tout à fait,*

– Tandis que quand on est ici, ils nous emmènent faire un sport... ils appellent ça... gym douce, un truc comme ça.

– *D'accord, donc vous vous faites la gym douce ici, c'est ça ?*

– Oui, mais je… ça fait un moment que j'ai pas fait. Quand il fait bon comme ça.

– *Du coup, vous faites quoi d'autre comme... ?*

– J'ai très envie de faire du yoga. Parce que je suis beaucoup stressé, le soir j'arrive. À neuf heures, des fois j'arrive pas à regarder les infos, des fois-là, à huit heures et demi, dès que je regarde les infos, à neuf heures quand le film commence il faut que j'aille au lit. Mais à minuit, je dors plus quand même. Ce qui fait, qu'à six heures, j'ai du mal à me réveiller.

– *Et oui, vous êtes fatigué.*

– Je suis fatigué, je suis fatigué.

– *Donc ici, donc vous faites la gym, c'est ça ? Vous faites quoi d'autre du coup ? Participer aux groupes d'éducation thérapeutique ?*

– Ouais, on fait de... on fait des marches à pied.

– *D'accord.*

– Mais là je.. j'ai demandé à la secrétaire, quand le yoga... moi je suis très intéressé par ça. Parce que j'ai vu pas mal de pubs à la télé qui disaient que ça aide à... déstresser. Moi je veux dire, je refuse des trucs inutiles. Ça a rien à voir avec moi, rien du tout, mais... alors j'ai le temps, je réfléchis à ça, mais ça sert à rien que... après quand j'ai fini, je me prends la tête pour quelque chose, des fois imbécile je veux dire mais.. alors du coup, ça me fatigue pour rien du tout.

– *D'accord.*

– Pour moi, quand on réfléchit à quelque chose, c'est qu'il y a un sens, on veut... ça doit nous apporter quelque chose.

– *Oui mais des fois...*

– Moi je réfléchis des trucs inutiles ! C'est ça que...
– *Faut pas forcément dire inutile !*

Et du coup, est-ce que pour vous, vous occuper de votre santé, c'est important, c'est primordial ?
– Oui oui, bah oui, bah oui !
– *D'accord. Et du coup, quand vous avez été adressé ici, comment vous avez vécu la prescription ? Quand le [Médecin 1] il vous a dit : bah voilà, il faut... vous allez aller au pôle de santé pour...*
– Oui, oui après, [Médecin 1], parce que comme je vous avait dit tout à l'heure, moi je suis allé à l'école jusqu'à 13 ans, vous vous rendez compte, c'est à dire, moi je suis pas beaucoup lecture. Du coup, quand j'ai gros problème, un souci avec... enfin je sais faire un petit peu mais pas beaucoup.
– *Oui,*
– Alors la secrétaire elle m'aide... elle m'aide beaucoup à avancer dans mes....
– *Dans vos démarches ?*
– Dans mes démarches. Ou alors il y a des mots,... si vous me donnez ce papier je suis capable de le lire, mais des fois y a des mots, j'ai du mal à...
– *A les comprendre?*
– A les comprendre. Je lis, comme ça.
– *Oui, voilà.*
– J'arrive pas à... comment dire...
– *Oui, à mettre le sens?*
– Pour aller à fond, pour comprendre qu'est-ce que c'est le sens du mot.

– *Oui, d'accord, mais du coup, quand il vous a adressé ici, vous vous étiez plutôt content ? Vous étiez plutôt énervé en disant : Nan mais moi j'ai pas besoin de venir ici... ou, votre première impression?*
– Non non, moi j'étais content. J'étais content.
– *D'accord. Et comment vous imaginiez, avant de commencer toutes vos activités là que vous faites au pôle, comment vous imaginiez, vous, votre prise en charge ? Est-ce que vous vous disiez que bah, juste les médicaments ça suffirait ?*
– Oui mais...
– *Ou si vous pensiez que sans médicament ça pouvait vous guérir ?*
– Nan nan, en fait moi, je suis très bien l'instruction que... qu'on me dit de prendre le médicament ça je suis tout le temps. Enfin, c'est presque jamais que j'arrive à oublier, parce que j'ai un espèce de...
– *Vous avez un pilulier?*
– Voilà, c'est ça.
– *D'accord.*
– Alors, tous les week-end je remplis. Alors Dimanche prochain, je remplis pour une semaine. Au départ, j'avais pas ça. Après j'oublie, qu'est-ce que je prends. Je prends celui-là deux fois, pas l'autre...
– *C'est compliqué.*
– Un jour j'ai demandé à ma pharmacie, elle m'a dit non, non, ça existe un truc avec les jours, midi, soir, voilà.
– *D'accord, mais est-ce que vous, juste après que vous ayez fait votre problème là, et qu'il vous ait dit faut venir au pôle, est-ce que vous imaginiez que prendre les médicaments ça allait vous guérir et vous faire revenir à l'état... comme vous étiez avant ? Est-ce que vous au début, vous pensiez ça?*
– Non non, je pensais pas ça parce que... comme je vous ai dit tout à l'heure. Dès que … je suis capable d'aller en ville à pied comme je vous avais dit. Mais si je prends ici jusqu'à l'autre bâtiment là, je suis essoufflé. Je suis pas capable.
– *D'accord, mais est-ce que vous au début, quand on vous a dit faut prendre les médicaments, est-ce que vous, dans votre tête, vous disiez ; je vais*

prendre les médicaments, je vais pouvoir faire comme je faisais avant ?

– Nan, mais j'ai compris que je pouvais pas... être comme avant. Mais soulagé par exemple !

– *D'accord, d'accord.*

– *Et donc, qu'est-ce que vous attendiez du pôle de santé ? Quand vous êtes arrivé ? Vous êtes arrivé en quelle année vous ? Ça fait combien de temps que vous êtes pris en charge ici ?*

– Ben je crois, à partir de 2012.

– *D'accord. Et du coup, qu'est-ce que vous vous attendiez à faire ? Qu'est-ce que vous vouliez qu'on vous propose ?*

– C'est le sport là... et des fois quand j'ai un gros problème avec mes papiers... Parce que [Médecin 1], bon, vous savez combien de salle d'attente il est, chacun attend son tour. Y a... quinze personnes. Déjà moi, je vous l'avais dit tout à l'heure, j'ai des mots que j'arrive pas à définir. Mais des fois, j'ai un peu honte, pour faire le docteur répéter trois, quatre fois. Il est pas là pour... pour expliquer les gens comment... c'est pas l'école là.

– *Bah oui, mais le médecin, il doit se mettre au niveau de son patient, il doit faire en sorte que son patient il comprenne ce qu'il lui dit.*

– (rires)

– *Donc il faut s'adapter, c'est normal !*

– Mais des fois c'est chiant, c'est pénible. Alors y a des mots que... voilà, quand je suis perdu... parce que y a [Intervenant 1], je sais pas si vous...

– *Oui, [Intervenant 1].*

– Voilà. À un moment donné, elle m'avait aidé pour...parce que je voulais... même si je suis malade j'aime bien m'habiller, j'aime bien...

– *Oui,*

– Mais.. j'arrive pas à maigrir. Mais pourtant, je mange pas beaucoup ! Mais... ou alors le stress, ou des soucis qui me fait ça. Parce que je suis pas vieux, vieux, je vais avoir cinquante-huit ans ! Euh... bon, je suis pas jeune non plus, mais bon, je... dans ma tête, j'aurais dû... aller un peu plus loin que ça ! Tout ça, dans mon métier je parle. Mais du coup... des fois la santé...

– *D'accord, donc [Intervenant 1] elle vous a pris en charge sur le plan diététique, c'est ça, pour essayer de, de stabiliser votre poids, ou un petit peu de perdre du poids ?*

– Ouais, ouais.

– *D'accord, OK.*

– *Et est-ce que vous vous rappelez, le délai que vous avez mis à venir au pôle de santé ? Entre le moment ou [Médecin 1] vous a dit faut venir, et le moment où vous avez passé la porte ? C'est, en nombre de jours, en nombre de semaines, en nombre de mois ? Vous êtes venu tout de suite, vous avez attendu un peu ?*

– Non non, je crois c'est pas moi... je crois c'est...

– *C'est eux qui vous ont contacté ?*

– Oui.

– *D'accord et vous....*

– Après j'ai passé directement avec, [Intervant 1], là.

– *Oui,*

– Après, bon ben l'année dernière y avait un jeune là, qui nous emmène faire le tour, des trucs comme ça. Mais un jour c'est bon, un jour c'est pas bon. Un jour c'est réservé aux femmes, donc je laisse tomber.

– *D'accord.*

– Parce que ça a commencé par faire le sport, la gym douce là, voilà. Mais après y a des femmes arabes, il faut pas qu'elle voient les hommes... bon ben chacun son truc, moi j'ai rien contre les arabes. Mais, du coup je suis venu deux trois fois, c'est réservé aux femmes.

– *Oui donc vous, ça vous embête, parce que vous, vous trouvez pas votre place là-dedans ?*

– Oui, en plus y a pas de bonhomme. Après, y a des gens... y a des vieux, trop vieux.

– *Oui donc du coup, vous c'est pas votre tranche d'âge, quoi !*

– C'est pas ma tranche d'âge, parce que moi, je suis capable de marcher. Quand j'arrive là-bas, il faut que j'arrête, j'attends. Du coup, je suis pas venu encore.

– *D'accord.*

– Je suis venu quatre cinq fois, après j'ai arrêté. Je marche tout seul !

– *D'accord.*

– Du coup, j'ai acheté une paire de chaussures à Décathlon®.

– *Voilà, parfait !*

– C'est pour ça, j'ai demandé à [Intervenant 4], enfin, la secrétaire, dès que... parce que avant, ils m'avaient proposé, la gymna... comment j'ai dit là?

– *La gym douce ?*

– Non, pas la gym douce.

– *La marche ? Ou la diététique ?*

– Le yoga ! Elle m'a proposé un jeudi. Mais avant, comme je vous avais dit, je travaillais un jour sur deux, ça tombait le jeudi. Mais après, le mois d'août c'était les vacances, je sais pas quel truc. Mais là j'avais dit...

– *Donc là, vous travaillez plus ?*

– Non, je travaille plus. C'est à dire je suis dispo si le truc est... moi ça m'aurait intéressé beaucoup !

– *D'accord.*

– Déjà, c'est juste pour vider la tête, que j'y pense pas à...

– *Et donc du coup, quand ils vous ont contacté, vous êtes venu tout de suite ?*

– Oui. Enfin, à la date qu'ils m'avaient proposée.

– *D'accord. Et est-ce que, au début, l'aspect financier vous a fait un petit peu réfléchir, en vous disant je vais venir, je vais pas venir ? L'aspect financier, c'est à dire est-ce que vous saviez que c'était pris en charge par la SECU, que y avait rien à débourser?*

– Oui, oui.

– *Ça vous le saviez à l'avance ?*

– Oui, moi c'est ce que j'avais dit au [Médecin 1], moi j'ai pas beaucoup d'argent. Il m'a dit ne vous inquiétez pas, allez là-bas, et il a même téléphoné devant moi. Vous voyez, il voit cent personnes tous les jours, comme moi je vois. Moi, avant j'ai fini mes mots, il sait tout de suite qu'est-ce que je vais lui dire !

– *D'accord.*

– Vous comprenez, parce que c'est un peu son métier. Comme moi, je suis dans le bâtiment, vous voulez faire une porte, avant que vous me dites, moi je sais comment ça marche !

– *D'accord. Donc du coup voilà, lui il vous avait déjà dit que vous n'aviez rien à débourser, ça vous a pas freiné, on va dire.*

– Voilà, c'est ça, oui.

– *Et, est-ce que après, vous aviez peur, par exemple, du regard des autres ?*

– Non, non.

– *De ce que les autres allaient dire...*

– Non.

– *D'accord, vous n'aviez pas peur d'être jugé.*

– Non. Si j'ai ma santé, moi, c'est ça qui est important !

– *Et, est-ce que ça vous faisait peur autrement de venir ici, parce que vous ne connaissiez pas, que vous ne connaissiez personne?*

– Non, non je suis pas timide moi !

– *Bon. (rires) D'accord.*

Et du coup, les raisons pour quoi vous venez ? C'est votre santé ? Votre bien être ? Les deux ? Qu'est-ce que...?

– Oui, comme je vous avais dit à chaque fois, c'est pour la santé. Comme je voulais faire le yoga, si ça se trouve, des fois c'est dans la tête. Parce que moi j'ai pas les moyens pour payer un club. J'ai déjà demandé, on m'a

demandé quatre-vingt-dix euros tous les trois mois, ou je sais pas quoi. Mais moi je paye tout plein pot comme je suis tout seul. Je paie mes impôts, j'ai pas le droit à la CAF, je... même ça il faut que je paie... vous connaissez vous aussi, l'électricité, il faut de l'eau, l'assurance, tout pareil ! Mais du coup... bah oui, c'est compliqué ! La vie...

– *Et bah oui, on peut pas se permettre de pouvoir faire des extras.*

– Regarde ma mère. J'ai perdu ma mère le mois d'août là,... j'ai pas pu y aller ! Vous vous rendez compte?

– *Et bah oui, oui c'est sûr que...*

– Tout ça des fois vous,... ça vous occupe dans la tête, alors vous patinez !

– *Oui, nan, mais c'est sûr !*

– C'est ce que je vous avais dit tout à l'heure. Même si je pense, elle est décédée... ça doit faire un mois. Mais ça m'empêche pas de penser ! Mais ça sert à rien de penser ça ! Elle est déjà morte, elle est déjà enterrée.

– *Oui, mais le... voilà, c'est le principe du deuil en fait ! Voilà, un mois c'est encore tout frais ! Donc du coup,... faut le temps d'intégrer, de... voilà ! Et puis, forcément ça rappelle des souvenirs ! Mais c'est pas... c'est normal ! C'est normal hein que vous repensiez à elle et tout ça ! Voilà, c'est normal.*

Et du coup, vous êtes assez content d'être venu sur le pôle de santé, vous ?

– Oui, les sens que je vous ai dit, ça m'aide beaucoup des fois. Pour les soucis de...

– *D'accord.*

– Parce que moi j'ai pas l'idée d'aller voir... [Intervenant 1] par exemple.

– *Et là, elle vous voit toujours ou pas ?*

– Non, là ça fait deux mois que je l'ai pas vu là. Deux ou trois mois. Ouais, on se voit pas souvent.

– *D'accord, ok.*

Et, est-ce que ça a permis de changer vos habitudes de vie ? Est-ce que vous avez modifié...

– [Intervenant 1] ?

– *[Intervenant 1], ou le fait que vous marchiez et tout ça. Ça a modifié des choses ? Par exemple l'alimentation, est-ce que vous avez changé des choses ?*

– Oui, à manger oui.

– *Je sais pas si vous grignotiez avant, est-ce que... ?*

– Je vais pas mentir, ça m'arrive des fois, j'ai vraiment faim, je mange une pomme, ou un truc...

– *Est-ce que avant de voir [Intervenant 1], vous auriez mangé une pomme ? Peut-être mangé autre chose ?*

– Un sandwich, ou un kebab.

– *Voilà !*

– (rires)

– *Vous auriez peut-être pas mangé une pomme ?*

– Non, non.

– *Vous auriez mangé plutôt quelque chose de bien sucré?*

– Ouais ! Parce que, tous les gars de... des îles, on va dire carrément l'Afrique, tout ce qui est pas bon, c'est ça qu'on aime bien ! Ça fait partie de notre culture !

– *Bah oui,*

– Je sais pas si vous êtes déjà allé en Afrique ou dans des îles, tout ce qui est bien sucré, ça on aime bien ! Ce qui est gras, la viande quand c'est bien gras, c'est ça qu'on aime bien. En plus, chez nous, moi je suis Mauricien, chez nous ça existe pas, manger un petit peu ça, un petit peu ça, un petit peu ça, comme ici par exemple en France. Nous, chez nous, on mange du riz, tous les jours.

– *Oui, oui,*

– Du riz, après on bascule sur la viande, je sais pas quoi, mais les légumes, pas beaucoup. Mais c'est ça qu'il fallait faire. Ben nous, ça fait pas partie de...

– *D'accord.*

– Nous, tous les coins de la rue, là, c'est pas comme ici, vous pouvez manger à toutes les heures que vous voulez.

– *Oui.*

– Jusqu'à je crois, minuit, une heure du matin !

– *D'accord.*

– A partir de huit heures. Chaque coin de la rue, y a toujours quelque chose. Mais là-bas, il fait chaud, alors chacun il vend un peu de sirop. Après là-bas, c'est un autre sirop, mais tout ça c'est du sirop pareil. Mais, quand on a soif, nous on fait le contraire ici. Il faut pas boire du sirop parce que dans la seconde, on a soif tout de suite. Moi là, c'est ici que j'ai appris ça.

– *Oui, donc c'est bien, donc du coup, on peut dire que vous avez changé vos habitudes de vie ?*

– Oui,

– *Vous mangez plus de légumes, des fruits. Vous mangez moins gras ?*

– Oui, mais des fois je... je craque quand même.

– *Ah oui mais c'est normal !*

– On dirait, vous prenez un chat, après vous mettez une tasse de lait, là il trouve ça délicieux.

– *Oui mais on est tous pareils hein, on est assez gourmand quoi !*

– De temps en temps, je... je vais pas dire n'importe quoi, je... une fois par semaine par contre, j'aime manger un truc, euh,... je rigole pas !

– *Vous avez le droit, hein !*

– Mais après, je mange... en été je mange beaucoup de salade.

– *C'est bien !*

– De la salade, endives, des trucs comme ça, j'en mange beaucoup.

– *Après, faut pas resté privé non plus ! Une fois par semaine c'est bien !*

– Vous savez, j'ai la tension, j'ai le diabète. J'ai eu l'infarctus, maintenant j'ai la tendinite. Le bon dieu, il aurait pu donner à quelqu'un d'autre ! Il pourrait m'en supprimer un peu là-dedans ! (rires)

– *Bah oui, oui oui !*

– Pourquoi il me protège pas, il me donne pas une auto par exemple ? (rires)

– *Ah bah ça, je crois qu'on peut pas trop choisir hein !*

– *Et puis du coup, ça a changé un peu la façon de prendre en charge vos maladies du coup ? Là, de venir ici ? La diététique, la marche et tout ça, du coup ça vous a permis d'équilibrer un peu mieux le diabète par exemple ?*

– Ah non, par contre, non ! Mais nous, dans la famille, on a tous le diabète ! Même si on mange pas du sucre, rien du tout, on a tous tout ! Je crois qu'on demande quelqu'un si t'as le diabète, je crois c'est pas notre famille, parce que, c'est impossible ! (rires)

– *Et vous avez le diabète, vous êtes sous insuline ?*

– Nan, j'ai la Metformine®.

– *Des cachets, d'accord.*

Et maintenant, si vous devez donner 3 points positifs, là, au pôle de santé, sur les activités que vous faites et tout ça. Qu'est-ce que ce seraient, les points positifs ?

– Ben, déjà, je sais pas, déjà [Intervenant 1] qui m'a aidé pour ... comment, faut manger équilibré. Déjà, et après j'ai un problème de lecture, donc voilà, qui m'aide pour faire les...

– *Papiers?*

– Les papiers. Mais de temps en temps, là je voulais demander à [Intervenant 4] tout à l'heure, c'est quand qu'il commence ce yoga-là. Financièrement, déjà, un, ça va m'aider. Deuxièmement, nan parce que je dors à huit heures, je vais dormir à dix heures et demi à peu près ! Je commence ma nuit ! Mais, des fois, c'est impossible que je reste devant la télé ! Le problème, le plus gros souci, si j'avais du monde chez moi, peut-être c'est pas comme ça, chacun il parle.

Moi je vis tout seul, je vis tout seul avec ma télé, avec ma cuisinière.

– *Et oui. Et est-ce que ici, vous avez pu rencontrer des gens ou pas ?*

– Je vous ai dit tout à l'heure, y a que des femmes et des personnes arabes. Tout ce qu'ils disent ça m'intéresse pas trop, et moi ce que je dis, ça les intéresse pas ! Et après, même si y avait des mecs qui étaient un peu vieux, c'est pas grave,

– *Oui, mais y a pas non plus d'homme âgé ?*

– Non, y en a pas ! Ni vieux, ni jeune, ni rien du tout !

– *D'accord. Et à l'extérieur, vous avez des contacts ? À l'extérieur vous avez des amis, des...*

– Oui oui.

– *Des collègues de travail ?*

– Non des collègues de travail, parce qu'ils habitent tous à [Ville 8], du coup, on se voit pas !

– *D'accord.*

– Parce que la boite, l'entreprise, elle est à [Ville 8].

– *D'accord.*

– Du coup, ils sont tous là-bas. Mais non, j'ai deux trois amis là, que je vois.

– *Bah c'est bien !*

– Mais eux ils travaillent, on se voit de temps en temps.

– *Et oui, oui oui ! Et du coup, est-ce qu'il y a des points négatifs au programme ? Par exemple, voilà pour vous, un des points négatifs ça serait que y a pas de personnes de votre âge, ou que ça soit...*

– Voilà. Enfin, je veux pas qu'ils chopent des maladies pour me faire plaisir qu'ils viennent là ! C'est pas sympa ! (rires)

– *Non, mais vous inquiétez pas hein, je pense que dans la rue si vous interrogez quelques personnes, vous allez trouver plein de gens, qui ont la même chose que vous et tout ça ! D'accord, donc par exemple, c'est ça un des points négatifs. Est-ce qu'il y en a d'autres ? Est-ce que, je sais pas, les horaires, est-ce que...*

– Non, non, les horaires moi ça me va.

– *Est-ce que vous voudriez qu'ils proposent d'autres choses ?*

– Non, moi ce que je veux c'est yoga, je répète mille fois, ça c'est pour ça ! Nan, parce que il paraît, ça vous apprend comment il faut faire pour vider la tête, ou pour se relaxer...

– *D'accord.*

– Parce que moi, depuis tout jeune, j'ai travaillé. J'ai toujours dû me débrouiller, j'ai pas demandé d'aide à gauche, à droite, rien du tout. Mais déjà, ça, ça me pose un gros souci ! Alors du coup, des fois je reste dans mon coin, mais même si je fais tout ça, je sais que ça va arranger. Je sais que... mais, ça empêche pas que... comme une espèce de je sais pas quoi, dans le cerveau là.

– *Donc, du coup, votre impression globale ? Sur votre orientation au centre de santé la ? Vous êtes plutôt...*

– Moi je suis plutôt content !

– *D'accord.*

– En plus de ça, y a des bureaux, n'importe quel bureau. Pour entrer, vous voyez que cette personne, elle vous parle. Comme vous vous êtes une professionnelle, vous devez entendre parler de ça. Quand je vous parle, vous réfléchissez à ce que je dis, des fois quand je vous dis quelque chose, vous vous savez que ce que j'avais dit, ça a rien à voir avec ce que vous me demandez !

– *Bah euh, non, là ça va !*

– Mais... ils ont la patience pour vous écouter. Ils ont bien vu que vous avez rien compris de tout ce qu'il vient de dire !

– *D'accord.*

– Nan mais je vous assure, y a des bureaux,... pas n'importe quel bureau ! Vous vous dites cette personne... vous dites bon bah je vous donne ce papier, pour faire bien comprendre que... vous

comprenez pas ! Bon ben je vous le tiens, y a ça, y a ça... y a quelqu'un derrière, vous avez honte ! Vous savez quand vous avez honte ! Même quelque chose que vous arrivez à comprendre, vous allez pas comprendre, parce que vous commencez à transpirer, et l'autre il parle fort.

– *Ah oui ! Après, c'est vrai que ça dépend des administrations, si vous vous présentez aux impôts et tout ça, eux ils veulent, hop hop hop... voilà, c'est ça ! Mais je pense que voilà, votre ressenti, je pense que y a pas que votre souci de pas être allé longtemps à l'école. C'est comme tout le monde hein... moi c'est un peu pareil, y a des choses qu'on connaît pas !*

– Plus pour moi.

– *Quand on vous explique des choses, ben voilà, on dit ben,.. non j'ai pas compris !*

– En plus de ça, ce qui est très bien, on a une pièce avec une porte. Quand je viens là, y a des papiers que j'arrive pas à comprendre. La secrétaire elle m'emmène là !

– *Oui, c'est pas à la vue de tout le monde !*

– On a pas besoin de savoir...

– *De votre vie, bah oui.*

– On a pas envie de...

– *Non mais c'est sûr, vous ne venez pas pour étaler votre vie. Vous venez pour qu'on vous aide !*

– C'est gênant. Déjà, je trouve, ils sont mieux organisés, que les impôts. Ils ont pensé à tout ça ! Ou peut-être parce que y a plus d'étrangers dans ce coin-là, c'est pour ça qu'ils ont fait ça.

– *Ou c'est la discrétion. C'est tout simplement ça, c'est plutôt une bonne chose.*

D'accord. Et donc, vous m'avez dit que vous vivez tout seul. Vous avez des enfants ?

– Oui oui, mais ils sont à [Ville 9], l'autre il est vers [Ville 10]. Ils ont pas le temps ! Maintenant tout le monde galère !

– *D'accord, donc vous ne les voyez pas très souvent ?*

– Non, pas très souvent.

– *D'accord. Mais, vous les avez au téléphone ?*

– Ouh là, là, maintenant, c'est plus dans mon époque, comme on était et on vivait. Avant, un enfant, il voit son papa, je sais pas, moi je comprends tout à fait. Noël, maintenant ils ont une femme, il va pas aller avec moi ! Il va bien faire Noël. moi je veux bien faire un petit repas, même pas cher, en fin d'année, ou des trucs comme ça. Ils ont jamais le temps ! Pour la fête de Pâques, parce que moi je suis chrétien, pour la fête de Pâques j'irais bien manger un petit coup ! Non, oui oui, au dernier moment il peut pas.

– *D'accord.*

– Et du coup, ça m'a découragé. C'est plus le temps que les enfants, il passent une fois par semaine voir les parents ! ça marche plus comme ça. C'est une autre génération, mais…

– *C'est un petit peu dommage !*

– Oui, mais tout le monde court, ou alors ils s'en fout, je sais pas.

– *Et du coup, vous avez des gens sur qui compter dans votre entourage ?*

– Oui oui, je connais des gens très bien, qui m'aident à... même pour faire les papiers quand...

– *Des amis, des gens de la famille ? Vous avez des frères et sœurs, vous ?*

– Non, non, ils sont tous à [Ville 9]. si je vais à 600km pour un papier....

– *Non mais pas pour faire un papier, par exemple pour... sur qui compter, sur qui vous reposer si vous avez un souci ?*

– J'ai des amis ! Enfin j'ai un couple, qui vient dès que j'ai un problème. Il vient, ou c'est moi qui va là-bas. Du coup, on peut dire c'est ma famille, parce que ça fait un moment, ça fait une quinzaine d'années qu'on se connaît !

– *D'accord, OK. Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?*

– Non, non, moi.... ce que je voulais rajouter, j'ai dit, je sais pas à qui dire merci, pour ce pôle de santé, là. Que ça m'a aidé... ça m'a pas aidé à guérir, mais ça m'a aidé de comprendre des choses que j'avais pas compris, je vous avait dit, pour l'histoire de m'aider à faire mes feuilles là, mes papiers.

– *D'accord. Et si par exemple dans votre entourage il y a un de vos amis qui vous en parle, vous conseilleriez de venir ?*

– Bien sûr ! Je peux conseiller, maintenant c'est cette personne qui voit...

– *Mais pour vous, c'est utile, la prise en charge diététique, de faire un peu d'activité physique,*

– Oui. Et moi l'activité physique je fais tout seul, comme je vous avais dit. Et je vais demander à nouveau, si c'est bon, pour le yoga.

– *Mais avant de commencer tout seul, vous aviez du commencer ici ?*

– Oui.

– *Vous n'auriez peut être pas eu le déclic de faire ça tout seul dans votre coin ?*

– Non, non, je vais pas mentir, non.

– *C'est de venir ici qui vous a permis après de vous organiser..*

– Oui, de le faire tout seul.

– *D'accord, bah écoutez, merci beaucoup !*

Je vous remercie, bonne journée !

Entretien n°6 – 11.09.14

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de participer à l'entretien. Pour quel motif avez-vous été adressé au pôle de santé ?*
– C'est avec [intervenant 3], la psychologue.
– *D'accord, parce que du coup, vous aviez des petits soucis...?*
– Oui.
– *D'accord. Et donc, c'est qui qui vous a adressé ?*
– C'est [Médecin 1]. Qui m'a adressé vers le pôle de santé. J'ai vu la secrétaire, on s'est expliqué, on en a parlé. Et c'est lui qui m'a orienté vers la psychologue.
– *D'accord. Et donc, là, sur le pôle de santé, vous voyez exclusivement la psychologue ? Vous faites pas d'autres activités ?*
– Ils m'ont proposé ça, mais j'arrivais pas... par rapport à mes problèmes de santé. Parce que y a pas que le côté psychologique, j'ai d'autres problèmes.
– *D'accord.*

Et du coup, comment vous avez.... quand le [Médecin 1] vous a dit : voilà, je vous oriente sur le pôle de santé, comment vous avez pris la chose, vous ? Comment vous avez vécu ça ?
– Bah, au départ, j'ai pas pensé que c'est comme ça, j'ai dit bah, je sais pas comment ça va être. J'imaginais autre chose. Bah quand j'arrive là, bah je trouve une équipe qui s'occupe des gens, qui oriente vers ce qu'ils ont besoin... sur les professionnels de santé.
– *D'accord.*

Et, est-ce que pour vous, vous occuper de votre santé, c'était important ?
– Oui. Et c'est parce que c'est la première fois qu'il m'oriente vers un psychologue, il.... ça m'a changé la vie !
– *D'accord*

Et donc vous, comment est-ce que vous imaginiez la prise en charge ? Parce ce que vous dites que voilà, vous vous attendiez pas du tout à ça. Vous vous attendiez à quoi, au début ?
– Dans ma tête, venir ici... y aura beaucoup de médecins, y aura beaucoup des gens, … c'est plus professionnel, mais ils sont plus humains. La façon dont ils s'occupent des gens, c'est attentionné. Depuis la porte jusqu'à la salle d'attente. Après on est bien reçu, ça nous met à l'aise.
– *D'accord. Et est-ce que, vous vous pensiez, que ça pouvait vous guérir par exemple ?*
– Au départ oui, mais par rapport à moi, je sais qu'il faut beaucoup de temps. J'étais déjà consciente que c'est pas une baguette magique. Mais ça m'a permis de franchir beaucoup de trucs dans ma maladie. J'ai pu parler, avant je parlais pas.
– *D'accord.*

Et vous, au début, dans votre idée, vous pensiez que prendre des médicaments ça allait tout régler ?
– Au départ oui. J'ai cru que le médicament. Quand ils me disent psychologue, psychiatre, bah je disais dans ma tête : bah je suis pas folle. C'est ça, en général la vie c'est comme ça. Quand je suis chez le psychiatre,... et après, avec le temps, j'ai commencé à comprendre que non, c'est pas ça, ça peut aider, ça peut... faire plein de truc de benef pour la personne.
– *D'accord. Donc, du coup, ce que vous vous en attendiez ici ? Votre vision au départ, ça a complètent changé après, quand vous avez commencé à venir ?*
– Oui.
– *D'accord.*

Et du coup, vous êtes venue tout de suite ou pas au pôle de santé ? Vous avez mis un peu de temps ?
– J'ai mis un peu de temps. Parce que, par rapport à mes problèmes,

j'aimais pas les rendez-vous, j'aimais pas partir voir les médecins, j'aimais bien être chez moi, enfermée. Je sors pas.

– *D'accord*

– J'ai toujours ce problème. (rires)

– *Mais moins?*

– Il faut insister !

– *Et du coup, vous estimez à combien, vous avez mis combien de temps à peu près ? En mois, en semaines ?*

– Deux mois, comme ça...

– *Quand est-ce que vous avez été adressée ? Il y a combien de temps, C'était cette année, l'année dernière ?*

– Cette année.

– *D'accord.*

– Ils m'ont appelé, pour me dire les rendez-vous, y a ça, ça, ça... j'étais...

– *Et vous êtes allée au premier rendez-vous ou pas ? Vous l'avez annulé et après vous êtes revenue ?*

– Je suis partie au premier rendez-vous, et après j'ai commencé à annuler. Et après, quand j'ai vu [Intervenant 3], ça y est, j'ai pris confiance, moi j'ai commencé à demander de la voir.

– *D'accord.*

Et, est-ce que l'aspect financier, au début ça vous a posé problème, ça vous a posé question, ou le [Médecin 1] il vous a dit tout de suite que... ?

– Euh... il m'a pas parlé de ça, mais j'ai compris que c'est pas...

– *D'accord.*

– Que c'est, comment dire...

– *Que c'est remboursé ? Que c'est pris en charge, vous n'avez pas besoin de faire l'avance ?*

– Oui, rien.

– *D'accord, mais au début, ça vous a posé un peu des questions ou pas ?*

– Euh non, non.

– *D'accord*

Et du coup, votre santé, vous ça vous préoccupe ? On va dire, c'est primordial ou ça passe un petit peu... en secondaire?

– Pour l'instant ouais, c'est....

– *Ça passe en secondaire ?*

– Non, c'est primordial !

– *D'accord.*

– Parce que j'ai pas qu'un seul souci, j'ai plusieurs souci...

– *D'accord.*

– Pendant toute ma vie, j'ai eu des trucs, et ça...

– *D'accord.*

Et, est-ce que au début, est-ce que le regard des autres, ou la peur d'entre jugée par les autres, ça vous a fait mettre un peu plus de temps à venir ?

– Non.

– *Non, ça, ça a pas joué du tout ?*

– Non.

– *Non, c'était plus sur votre façon à vous d'être, que vous aimez pas aller voir les médecins?*

– Moi personnellement, ça se passe dans ma tête, à l'intérieur. Parce qu'on dit, les apparences sont trompeuses. Quand quelqu'un me voit, il va pas dire qu'elle a un souci, qu'elle est pas malade, mais à l'intérieur...

– *D'accord, OK.*

Et est-ce que vous aviez peur de l'inconnu ? En venant ici, vous saviez pas à quoi vous attendre. Est-ce que ça, ça...?

– Oui, bien sûr !

– *D'accord ! Donc ça, ça a été un petit peu un frein on va dire.*

– Oui. Un blocage intérieur.

– *D'accord, le fait de venir et de parler avec quelqu'un que vous connaissiez pas, de...*

– Oui. Toujours l'inconnu, on sait pas, ça fait des angoisses, ça fait... on est bloqué, on s'attend pas quoi, à qui, à personne. Comment ça va être ? Et surtout les questions, peut-être avec quelque chose qui va me faire.... ouais, tout ça.

– *D'accord.*

Et donc du coup, là, les raisons, pourquoi vous venez au pôle, là, est-ce que du coup, on peut dire que c'est pour votre santé, votre bien être, les deux ?

– Pour les deux, oui.

– *D'accord.*

Et donc du coup, comment vous vivez un petit peu là, le programme ? Le fait de voir la psychologue ? Ça vous apporte des choses ?

– Oui ! Des trucs que je pouvais... ça fait, c'est des secrets que je gardais il y a … c'est des trucs ça m'est arrivé il y a des années. Une souffrance atroce, et enfin j'ai pu la dire. Et j'ai pu la dire aussi chez moi, parce que je vois aussi chez moi un psychiatre au CMP, [professionnel 4].

– *D'accord, OK.*

Du coup, ça a entrainé des changements dans votre vie ? Dans vos habitudes de vie ?

– Oui. Oui.

– *D'accord. Donc par exemple, vous arrivez un peu mieux à sortir, vous arrivez...*

– …

– *Pas encore ?*

– Sortir, c'est juste les rendez-vous.

– *D'accord. Autrement vous restez chez vous, vous n'allez pas vous balader ?*

– Par rapport à ma ma..., parce que j'ai pas que le problème psychique, aussi physique. Parce que, j'ai la maladie de Crohn, c'est une maladie qui...

– *D'accord, oui, oui, un peu...invalidante quoi. C'est un peu...*

– Ouais, c'est une maladie qui est trop dur à vivre.

– *D'accord, OK. Et dans la prise en charge de votre maladie, est-ce que ça vous a aidé ?*

– Oui. …

– *D'accord.*

Et... donc vous, ça fait quelques mois, là c'est ça, que vous venez ?

– Je sais pas, c'est presque un an que je suis là, non ?

– *D'accord. Du coup, si vous aviez trois points positifs à donner ?*

– Ici ?

– *Oui.*

– Euh... le soutien. Être à l'écoute. Rassurer…

– *D'accord. Et des points négatifs ? Trois points négatifs ?*

– Y en a pas !

– *Y en a pas ?*

– Non.

– *D'accord. Les horaires, ou.. non ?*

– Bah, non... même chez les médecins ailleurs, bah on doit attendre une heure parfois donc... ça dérange pas. Ils font pas ça pour nous embêter, c'est parce que y a des cas qui sont plus à étudier que d'autres.

– *D'accord.*

Du coup, votre impression globale ?

– Pour moi c'est très bien !

– *D'accord.*

– Voilà ! C'est bien, ils sont à l'écoute … on sent qu'on est là, elles sont souriantes... alors que des fois la plupart des gens... (rires). Oui, dans toute l'équipe hein ! En plus, quand on a rendez-vous, ils nous rappellent pour nous dire : Bah, vous avez un rendez-vous ! Ah, j'ai oublié le rendez-vous !

– *D'accord ! Oui, donc c'est bien, y a un bon suivi !*

– Ouais. Un bon suivi, oui.

– *D'accord.*

– Je m'excuse, je parle pas très bien le français

– *Ah mais c'est très bien ! Non ! Y a pas de problème !*

Et donc vous, vous travaillez ?

– Je travaillais avant. Mais, par rapport à ma maladie, je suis passé en Allocation Adulte Handicapé, et après,

maintenant, c'est le dossier, c'est à renouveler.

– *OK, et vous, vous vivez toute seule ?*

– Non. Avec mes enfants et mon mari.

– *D'accord, OK. Et du coup, vous avez du monde sur qui compter dans votre entourage ? Vous êtes bien entourée ?*

– Eh bien, y a que mon mari ! Parce que toute ma famille, ils sont pas ici. Ils sont au [Pays2]

– *D'accord, OK. Et du coup, vous avez pas des amis, des voisins...*

– … Ça vient de moi...

– *D'accord, c'est difficile pour vous de...*

– C'est difficile pour moi pour faire confiance à des gens, parler, discuter, tout ça.

– *D'accord, OK. Donc du coup, c'est vraiment votre mari, c'est le pilier.*

– C'est le pilier, c'est lui !

– *OK, du coup, vous pouvez compter quand même, sur lui !*

– Oui.

– *OK, très bien ! Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?*

– Bah... comment dire. Bah ici j'ai... ça a changé ma vie !

– *D'accord.*

– [Intervenant 3] merci, c'est une personne qui est très très bien !

– *Et du coup, vous la voyez tous les combien de temps ?*

– Alors, on a arrêté les vacances. Maintenant j'ai vu [Médecin 1], normalement j'ai le droit d'avoir que six séances. Et quand j'ai vu [Médecin 1], il m'a dit vous pouvez reprendre contact. Mais il faut... que j'appelle !

– *D'accord*

– (rires)

– *Et ça, ça vous demande toujours un petit effort ? Même si vous avez envie de...*

– Oui, même si j'aime bien, même si j'ai envie de, c'est plus fort que moi, ça me bloque. Prendre le téléphone, j'ai... ça me bloque un petit moment, après ça passe la journée, des journées...

– *D'accord. Et si par exemple, admettons, dans votre entourage, y a des gens qui vous parlent du pôle de santé, est-ce que vous conseilleriez tout de suite de venir ?*

– Oui, sur le champ oui. Je vais leur dire c'est bien, il faut partir là-bas, vous allez savoir aussi vos droits, vous demandez des renseignements... parce qu'on est pas, on connaît pas vraiment tout ce qu'il faut. Pour nous, nos droits, et aussi tout. Bah je leur conseillerai oui !

– *D'accord.*

– C'est que du bien pour eux !

– *Bah oui, parce que vous du coup, vous voyez la psychologue, on vous aide aussi à faire les papiers ?*

– Oui, pour renouveler le dossier de l'allocation adulte handicapé, il y a [Intervenant 4] qui m'a aidé à faire le dossier.

– *D'accord, OK. Très bien ! Eh bien, ...merci beaucoup !*

– *Je vous en prie !*

Entretien 7 – 11.09.2014

– *Alors, donc, merci d'avoir accepté de participer. Du coup, vous, pour quel motif vous avez été adressé au pôle de santé ?*
– Pas mal de choses, pour des... tendinites chroniques, pour des maladies chroniques.
– *Oui, d'accord. Et qui c'est qui vous a adressé ?*
– Mon médecin traitant.
– *D'accord. Et du coup, vous au début, vous avez vécu comment la prescription ? Quand on vous a dit, faut aller sur le pôle de santé...*
– Bah, je connaissais pas du tout, j'suis venue, et...
– *D'accord,*
– Ce serait que de moi, j'y serai encore ! (rires)
– *Vous y êtes plus là ?*
– Bah... ça dépend tout ce qu'ils prévoient, si ils m'appellent, mais... y a eu pas mal de choses qui m'intéressaient, que j'aurais aimé continuer.
– *D'accord, et vous ne pouvez pas du coup ?*
– Non, c'est par cycle.
– *D'accord, OK.*
– On peut bien râler, mais c'est comme ça ! (rires)

– *D'accord. Du coup, vous, vous êtes arrivée sur le pôle il y a combien de temps ?*
– … Plus d'un an, ça c'est sûr. Parce que j'ai vu pas mal de choses en fait,
– *Oui, alors dites-moi, du coup, vous avez participé à quoi, vous ?*
– Alors, à de la gym douce,... de la relaxation,... de la marche nordique,... de la gymnastique douce,... de la marche tout court... euh, qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai vu les psys, j'en ai vu deux.
– *Oui,...*
– j'ai vu la diététicienne,... j'ai fait le cours sur... bah, pour le tabac.
– *Oui,...*
– Ah, et aussi avec le kiné, qui est d'ailleurs le mien, euh, pour parler des maladies chroniques.
– *D'accord, OK. Donc c'est pas mal hein ?*
– Bah oui !
– *Vous avez fait plein de...*

D'accord, et du coup, est-ce que vous occuper de votre santé, pour vous c'est important ?
– Bah bien sûr !
– *Et ça l'a toujours été, ou pas ?*
– (soupirs) J'ai pas mal de soucis de santé, donc après...
– *Oui, vous êtes un petit peu obligée,*
– Je gère ! (rires)
– *D'accord, d'accord.*

Et euh, au début, là, si on imagine au tout début, quand on vous a dit, faut venir, comment vous imaginiez vous, la prise en charge ? Que ça allait être avec, sans médicament, que...
– Ah non, sans !
– *On vous avait dit ?*
– Oui, oui ! Et puis même, j'pensais pas que c'était des médicaments. Au début,... j'étais venue pour quoi au début ? Faire de la marche, tout ça.
– *De l'activité physique.*
– Parce que depuis l'arrêt je suis,... depuis trois en arrêt, j'ai pris euh... vingt kilos.
– *D'accord. D'accord, donc au début c'était pour la diététique, la prise en charge du surpoids, de...*
– Ouais, voilà!
– *D'accord, OK. Et du coup, vous imaginiez comment ? Que ça allait se passer comment ?*
– … J'ai fait de la cuisine aussi.
– *D'accord,*
– Voilà, mais en fait, c'est pas une question de nourriture ! Ça venait de plus haut.
– *D'accord, OK.*
– (rires)

– *Et du coup, en venant ici, est-ce que vous pensiez que ça pouvait vous guérir ?*
– Hum.... non, non... mais euh, ça a fait du bien !
– *D'accord,*
– Ça m'a permis déjà de sortir, parce que j'étais resté plus ou moins enfermée.
– *D'accord, et du coup... qu'est-ce que vous vous vous attendiez à faire ici ? Avant ? C'est difficile, hein cette question, parce que du coup, il faut se re-projeter avant !*
– Oui, parce que je ne savais pas ce que y avait, alors, euh...
– *D'accord, vous saviez pas du tout ?*
– Nan ! Et comme ça s'est développé tout doucement, euh...
– *D'accord, et finalement ?*
– Bah, très bien !
– *D'accord.*

Est-ce que vous vous rappelez le délai, vous avez mis combien de temps à venir sur le pôle ? Entre le moment où votre médecin traitant vous a dit, faut venir... est-ce que au début, vous étiez, bof, non, pas trop?
– Ah, non, non non !
– *Vous étiez pas trop d'accord ?*
– Si, si, non non !
– *Vous êtes venue de tout de suite, vous ?*
– Voilà !
– *Y a rien qui vous a fait hésiter, ou...*
– Non.
– *D'accord, l'aspect financier, par exemple, ça a pas été... ?*
– Ben j'aurais jamais rien pu payer donc en même temps...
– *D'accord, mais votre médecin vous avait dit, que c'était tout pris en charge, et tout ça ?*
– Oui.
– *D'accord.*
– Mais je savais pas qu'on venait pour voir que des médecins, que des...
– *D'accord,*
– Et, j'ai vu aussi l'infirmière. J'ai fait pour le souffle ! (rires) Ça revient !
– *Et vous, vous pensiez que vous alliez voir qui, du coup ? Là quand vous dites que vous pensiez pas voir plein de médecins... ?*
– Non non, j'en sais rien, euh... bah déjà d'faire d'la marche, sortir un peu, d'voir du monde. C'était ça, au départ. Fallait que j'me pousse.
– *Oui, vous vous pensiez que vous alliez être toute seule, c'est ça ? Qu'il n'y aurait pas forcément d'autres gens ?*
– Non, non non.
– *D'accord.*
Est-ce que, par exemple, le regard des autres, ça vous faisait peur, ça ?
– Non pas du tout.
– *Pas du tout. Le jugement ?... Non plus, non, hein ?*
– Non non.
– *D'accord. Et la peur de l'inconnu ?*
– Non plus.
– *Non ? Vous vous dites, bah oui, faut y aller !*
– J'suis pas ce genre-là, non non !
– *D'accord, d'accord.*
– Ça m'aurait pas plus, j'serais pas revenu, hein !
– *Oui, mais ça vous a pas, on va dire, freiné à venir ? En vous disant ohlala, je sais pas à quoi m'attendre, non, jveux pas y aller.*
– Euh si, je savais à quoi m'attendre en venant à Chambéry le Haut. Puise que j'y ai vécu des années et des années.
– *Mais là, vous y habitez pas, là ?*
– J'y habite plus, non.
– *OK.*

E*t donc du coup, là, vous venez pour quoi ? Votre santé, votre bien être ? Les deux ?*
– Les deux.
– *D'accord.*
– les deux, oui.

– *Et vous, comment vous vivez le programme, alors ? Comment vous vivez toutes activités qu'on vous propose ?*
– Très bien, non non, très bien ! A chaque fois ça m'intéresse, j'y vais ! Non, non.
– *D'accord, et vous en redemandez ?*
– J'en redemande ! Mais, euh... je crois qu'ils m'oublient !
– *Ils vous oublient ?*
– (rires) C'est pour ça, là quand ils m'ont dit pour vous, bah oui, j'ai dit oui !
– *D'accord ! Mais du coup, vous allez être un peu déçue. Parce que c'est pas... pas d'activités, y a pas de...*
– Bah, après j'pensais comme ça, qu'on était en groupe, et puis qu'on devait parler un peu de...
– *Vous, vous auriez préféré ?*
– Non.
– *Que ça se passe en groupe ?*
– Des fois, écouter les autres, ça apporte toujours du plus !
– *C'est ça,*
– Mais des fois...
– *Pas tellement ?*
– J'essaie de fermer ma bouche ! (rires)
– *D'accord ! (rires)*

Et, est-ce que ça a permis de changer des habitudes de vie ? Est-ce que ça a permis d'avoir des changements dans votre vie ?
– Ben... oui, parce que j'me bouge peut-être un peu plus.
– *Oui...*
– J'aime aussi un petit peu plus marcher. La voiture, de toute façon, moins j'm'en sers et mieux j'me porte. Donc,... oui ! Ça me permettait déjà voilà, de m'habiller le matin, de...
– *D'accord, d'accord.*
Et est-ce que par exemple, par rapport à votre poids, ça a changé des choses ?
– Pas vraiment, non.
– *Pas vraiment ?*
– Non. (rires)
– *Est-ce que ça a permis au moins de stabiliser, de....*
– Oui, stabiliser, oui !
– *D'accord. Mais ça vous a peut-être fait changer, par exemple... avoir vu la diététicienne et faire les cours de cuisine, ça vous a peut-être permis de changer votre façon de cuisiner, de manger plus équilibré ?*
– Euh,... non parce que je cuisine pas.... ni gras, ni trop chargé ni trop.... non non.
– *D'accord, OK. Sur le côté diététique,... non, ça a pas changé?*
– Non,
– *D'accord.*
Et vous disiez, pour la tabac aussi, c'est ça ?
– Oui !
– *Et ça, est-ce que ça a changé des choses ?*
– (rires) Non ! J'ai essayé, j'ai tout tenté, mais non...
– *Même pas diminué ?*
– Si, avec les patchs machins, je notais tout... Mais non.
– *D'accord, mais ça vous a pas permis de diminuer votre consommation, là, à l'heure actuelle ? ... Non ? D'accord. OK.*

Donc du coup, ça joue quand même sur votre bien être ?
– Oui !
– *Oui, sur le fait de sortir plus, de vous bouger...*
– oui, voilà !
– *D'accord.*

Et dans la prise en charge de votre maladie, par exemple ? Là, sur les tendinites ?
– Ben, je continue à aller voir le kiné. Donc... le spécialiste de la main. qui maintenant, d'ailleurs, est ici. C'est même lui, au tout début, donc y a trois ans, qui m'avait parlé du pôle.

– *D'accord. Le kiné, c'est le kiné ?*
– Oui,
– *Parce que lui, il intervient sur le pôle, là, c'est ça ?*
– Oui.
– *D'accord.*
– Ben, c'est lui qui a fait le cours, sur les maladies chroniques.
– *D'accord, et ça, ça vous a apporté ? Le cours sur les maladies chroniques ? Ça vous a permis de comprendre un peu mieux ?*
– Ben, euh... Moi j'ai toujours tout compris, j'veux dire, c'est l'entourage qui comprend pas.
– *D'accord, quand vous dites l'entourage...*
– Y a pas que l'entourage hein,... mes copines, mes amis... pour eux, j'ai mes deux main valides, quoi !
– *D'accord...*
– Ils comprennent pas le... donc au début, c'est dur quand même !
– *Oui,*
– Et puis après, ben ça me passe au-dessus !
– *Donc vous, ça vous a permis de leur expliquer...*
– h ben je leur disais, mais ils comprenaient pas. Ils comprennent pas !
– *Ils comprennent toujours pas ?*
– Non.
– *D'accord, OK.*

Et, du coup, si vous deviez donner trois points positifs ? À toutes les activités là, que vous avez fait ? Qu'est-ce que vous diriez?
– Bah moi, j'trouve que c'était bien convivial, en plus y a un petit café le matin, là jl'ai pas encore bu.
– *Ah,*
– Vous voyez, là on est bien accueillis, tout le monde a le sourire, non, ça se passait bien ! Ça se passait bien !
– *D'accord ! Et, est-ce qu'il y a des points négatifs ?*
– Oui, c'est trop court ! (rires)
– *C'est à dire, c'est trop court ?*
– Quand ils nous ont, il faut qu'ils nous tiennent ! (rires)
– *C'est trop court, les séances sont trop courtes ? Ou c'est …*
– Les séances, et la durée.
– *D'accord, parce que du coup, vous on vous dit que c'est quoi, c'est six mois, c'est ça ?*
– Euh... à peu près, ouais, voilà. On nous dit que y a des gens derrière, quoi !
– *D'accord, vous vous aimeriez que ça s'arrête jamais ?*
– Pratiquement !
– *D'accord ! OK.*
– Quand on faisait l'heure de marche,... pour moi une heure de marche, fallait pas m'en parler !
– *Oui,*
– Puis là, comme on parlait, machin, on vadrouille un peu de partout, ça passe !
– *D'accord ! Mais vous, toute seule, vous allez pas faire votre heure de marche ?*
– Non non.
– *Non ?*
– Non !
– *D'accord ! D'accord, et est-ce qu'il y a d'autres points négatifs ?*
– … Non.
– *Pour vous, c'est pas contraignant, c'est...*
– Ah non, non non.
– *Pas du tout ?*
– Non, et puis en même temps, bon, comme j'suis en arrêt...
– *Oui, ça vous permet d'être occupée.*
– J'ai pas de contraintes, ni rien. Au contraire, ça me permet de sortir !
– *Oui, et du coup, vous avez pu... voilà faire des liens, créer des liens avec des gens ?*
– Mieux connaître des gens... certaines personnes de la ZUP, que je côtoyais comme ça, que j'disais

bonjour. Mais euh, oui, j'ai plus d'affinités. Mais pendant les cours, après j'les vois pas non plus... en dehors.

– *D'accord, d'accord. OK*

Du coup, votre impression globale ?

– Bah que ça continue, et que ça évolue encore !

– *Ça évolue, alors dites un petit peu... qu'est-ce que vous souhaiteriez vous ?*

– Et bah déjà, que des pôles y en ait un petit peu plus partout, mais bon, moi j'aime bien celui-là.

– *Oui parce que vous n'habitez plus ici. Donc ça vous fait venir...*

– ça me gêne pas, ça c'est pas grave.

– *D'accord,*

– Non, qu'ils se développent, et puis qu'ils..

– *Parce que du coup ailleurs, vous n'avez encore pas trouvé....*

– Mais je cherche pas ! (rires)

– *D'accord ! (rires)*

– J'voulais m'inscrire à la salle de sport, y en a une qui s'est ouverte à... à [Quartier 3] et j'ai même pas encore été dedans ! Même pas été voir...

– *D'accord, OK. Et donc, bah dites-moi du coup, évoluer sur ce point là, donc de développer d'autres centres...*

– Oui, voilà, comme… en piscine, en... pas mal de choses quoi, de...

– *OK, d'accord.*

Du coup, vous, vous vivez toute seule ?

– Non.

– *Non ? Vous avez des enfants ?*

– Ils sont grands, ils sont partis.

– *D'accord, OK.*

– Donc mon copain, lui il a deux jumelles, elles vont avoir 16 ans. On les a une semaine sur deux.

– *D'accord. OK, très bien. Et du coup, vous pouvez compter... enfin, vous avez un entourage, vous avez des frères et sœur, de la famille, vous pouvez compter sur...*

– Sur mon chéri ! (rires)

– *D'accord ! Non, mais vous êtes entourée quoi, vous n'êtes pas toute seule, vous avez des gens...*

– J'ai mon chien !

– *Votre chien ! (rire)*

– Ah ben, il m'a beaucoup aidé lui !

– *Oui, nan mais je pense que, effectivement, les animaux... c'est pas parce qu'ils ont pas la parole, qu'ils peuvent pas...*

– Exactement.

– *D'accord, donc vous avez du soutien, quoi ?*

– Oui.

– *Vous êtes aidée, vous pouvez compter sur des gens...*

– Oui, oui oui. Ça, y a pas de problème !

– *D'accord, OK. Bon, du coup, mes questions sont terminées, mais est-ce que que vous avez des choses à rajouter ?*

– … Rien de spécial, non.

– *D'accord, OK.*

– Tout va bien !

– *OK, très bien.*

– Inscrivez-moi à la prochaine réunion ! (rires)

– *(rires) Euh, nous, on peut pas !*

– Ouais, j'sais bien ! Nan mais bon, c'est vrai que six mois, ça paraît long, mais en même temps...

– *C'est court, ça passe vite !*

– Ben ouais...

– *D'accord, donc pour vous, y a plein de bénéfices à ça ?*

– Ah oui, oui !

– *Sur le plan moral ?*

– Oui, voilà ! Et puis le contact humain, moi j'aime ça ! Je travaille en caisse, donc...

– *D'accord. Et sur le plan physique, quand même, le fait de marcher et tout ça, ça vous a...*

– Ah bah ça fait du bien, hein !

– *Oui, vous avez senti, vous avez senti la différence ? Non ?*

– Il me manque des heures de marche ! (rire) Nan, c'est pas que j'ai pas senti, c'est que... il en faudrait encore, il faudrait sur la durée,... on en revient toujours au même truc, hein?

– *Oui, c'est un bon starter quand même ? Pour après, vous aider à aller vous inscrire...*

– Voilà, mais ça, j'ai encore...

– *Vous avez pas le déclic encore, vous avez pas la motivation.*

– … On verra...

– *OK, et ben, merci beaucoup, du coup ! De votre participation !*

– Bah, de rien !

Entretien 8 - 12.09.2014

– *Merci tout d'abord d'avoir accepté de venir, c'est très gentil.*

– Je vous en prie.

– *J'aimerais vous demander comme première question. Pour quels motifs avez-vous été adressée ici ?*

– Alors je n'ai pas été adressée, je suis venue de moi-même.

– *D'accord.*

– J'ai eu connaissance par l'intermédiaire d'une assistante sociale de cette structure que je ne connaissais pas du tout. Ça, à la suite, d'une grave maladie de mon conjoint, donc ça faisait un an que je restais à la maison m'occuper de lui. Et puis, moi, je ne faisais plus rien, je ne travaillais plus, je n'avais plus aucune activité. Elle m'a dit de passer voir ici. Effectivement, ici, j'ai trouvé plein d'activités qui m'ont convenu. J'en ai parlé à mon médecin traitant le [Médecin 2] sur le secteur. Qui m'a dit : « Bon ben c'est parfait. C'est très bien pour vous. » Effectivement je me sentis très bien ici. J'ai été très bien accueillie. J'ai participé à pas mal d'ateliers. J'ai un peu goûté à tout.

– *Hum, hum.*

– Et puis bon, je suis restée dans certains, je suis partie d'autres. Enfin bon voilà.

– *D'accord.*

– Voilà comment je suis arrivée ici.

– *D'accord. Donc, au début le but c'était de faire des activités ?*

– De sortir de chez moi. La première chose, de faire des activités mais qui me permettent de quitter le monde médical de l'hôpital, le cancer, la chimiothérapie. Je vous rassure, il va très bien maintenant, tout va très bien. Enfin ça a duré un an je commençais à saturer.

– *Hum. D'accord.*

– C'est vrai que quand j'ai découvert, j'ai été agréablement surprise.

– *D'accord. Donc, c'était plus pour le moral.*

– C'était moralement, tout à fait.

– *C'était pas pour un problème de santé, euh.*

– Non, c'est que j'en avais assez de rester enfermée chez moi. En plus, c'était pas loin, ça me permettait de ne pas trop m'éloigner de mon conjoint qui était encore en difficulté, qui avait encore des problèmes de santé. Donc euh…, une heure de temps en temps, euh, bon ben ça me permettait de sortir de tout ça.

– *Bien sûr.*

– Voilà.

– *Après, le moral ça compte aussi dans la santé.*

– Oh oui.

– *C'est un peu…*

– Oui et c'est vrai que je me suis sentie nettement mieux. De voir des gens aussi, en fait, comme je vous dis, sortie des médecins, des infirmières et compagnie, je voyais plus personne, un peu les voisins mais c'est tout quoi. J'étais vraiment comme m'a dit mon médecin vous êtes enfermée aussi dans la maladie.

– *Hum.*

– Alors là oui ! Et puis comme il allait nettement mieux.

– *D'accord.*

– Il y a plus de cancer y a plus rien bon ben.

– *Forcément ça va mieux.*

– Oui. Ça allait mieux dans ma tête aussi.

– *D'accord.*

– Voilà.

– *Avant de venir, vous pensiez trouver quoi ici ?*

– Alors je craignais que ce soit vraiment une structure réservée à des gens euh… particulièrement malades c'est-à-dire des gens qui avaient beaucoup de problèmes psychologiques, euh relationnels. Euh, j'avais un peu peur de ça.

– *Hum, hum.*

– Et puis finalement, bon ben on était tous un peu des cabossés de la vie chacun à notre façon. Et donc, personne ne regardait personne. Euh, Euh… Il n'y avait pas de « cas ». C'est vrai que je m'étais un peu imaginée quelque chose de plus disons plus dirigé médicalement comme on va dire.

– *Hum, hum, oui.*

– En fait, tout le monde était à un pied d'égalité au même pied d'égalité. Euh… Il n'y avait pas de cas.

– *D'accord.*

– Voilà.

– *D'accord.*

– C'est vrai que ça aussi ça fait du bien de voir que… Bon moi, j'avais eu un accident avec vertèbres cassées, un bras cassé, bref. Euh, j'avais aussi des petits problèmes un peu handicapants. Et je me suis rendue compte que finalement, ben, les autres, ils étaient ni plus ni moins handicapés que moi et qu'on avait tous besoin de ce genre de chose quoi. De ce genre de structure.

– *Hum, hum.*

– En plus bon, on nous force à rien on n'est pas… Bon, il y a un minimum de présence si on s'est inscrit. Ça me paraît la moindre des politesses. Mais c'est à notre rythme c'est… Comment entre guillemets « un peu à la demande » quoi. Moi, j'avais bien aimé, l'atelier du yoga du rire, je trouvais ça, j'me suis éclatée là-dedans. L'écriture parce qu'avant j'écrivais beaucoup et puis avec la dame là, elle me dit : « Je te ferais écrire des nouvelles » bon j'en suis peut-être pas encore là mais j'adore ça. J'ai fait un peu de relaxation, de…, un peu de gym douce. J'ai un peu touché à tout quoi.

– *D'accord.*

– Avec la diététicienne, j'ai fait aussi une journée un peu de repas partagé. Je vous dis j'ai un peu touché à tout.

– *D'accord. Surtout des activités qui ont permis de vous sociabiliser finalement.*

– Voilà. Tout à fait.

– *D'accord.*

– Et ça, ça fait du bien.

– *Hum, hum, bien sûr.*

– Et ça, je leur serai toujours très reconnaissante à ce niveau-là. Et puis là, je vais revenir, pour l'instant je suis inscrite à l'écriture. J'ai pas trop l'intention de lâcher.

Après je vais voir, si le yoga du rire revient, ben je reviendrais aussi. Euh. Bon ben, comme je ne suis pas envoyée par un médecin. C'est ce que je leur dis, s'il n'y a pas de place.

– Oui.

– Bon ben, il y a peut-être des gens prioritaires quand même quoi.

– *Hum, hum, bien sûr.*

– Si je peux revenir je reviendrais.

– *D'accord. Si on essaye de généraliser un petit peu ce qui vous est arrivée. Finalement, il y avait peut-être un semblant de dépression. Le moral n'était quand même pas très bon.*

– Ah oui, oui.

– *On vous a proposé une prise en charge de la dépression ?*

– Euh, euh.

– *Est- ce que vous y pensiez, est-ce qu'il y aurait d'autres moyens de prise en charge ?*

– Euh, disons que pendant la maladie de mon conjoint, euh, j'ai été prise en charge par un médecin qui lui m'a donné un antidépresseur.

– *D'accord.*

– Parce qu'il m'a dit : « Il faut que vous teniez le coup quand même. » C'est vrai qu'il y a des moments, des opérations très, très difficiles donc ça a été un peu lourd à supporter. Mais euh, je…, c'est vrai qu'après quand bon ben après sa chimio tout allait bien. Je dis, il faut que je fasse quelque chose parce que je me... Puis je me repliais sur moi-même. Je voyais que je bougeais plus, que je voyais plus personne. Avant d'habiter en bas là, on habitait dans le secteur du haut de Chambéry le haut, j'allais souvent au centre social qui

faisait pas mal d'activités. Et puis, même si c'était que pour boire un café au moins je voyais quelqu'un. Dans ce centre social, je…, on rencontrait des gens, ne serait-ce que pour boire un café, on faisait plein de choses des fois c'était juste ça. On faisait des sorties, des grandes balades, on faisait plein de choses. Et puis, après on a déménagé, bon on voyait beaucoup moins ces gens-là. Et puis, puis, après il y a eu cette maladie.

– *Refermée.*

– Ça a tout coupé quoi c'est... Et C'est vrai que j'ai été suivie par une psychologue.

– *Hum.*

– Qui m'a dit : « Faites des choses pour vous, faites des choses pour vous. » Mais tant que je ne suis pas venue ici, je n'ai pas eu le déclic de le faire de moi-même. Vous savez, la seule démarche que j'ai faite de moi-même ça a été de me présenter ici. Et après, alors après, oui je me suis lâchée. Mais tant qu'il y avait cette maladie, j'étais non, j'y arrivais pas. Même pendant la maladie ma psychologue me disait : « Mais si, faites quelque chose pour vous. Je sais pas prenez-vous une après-midi pour aller faire du shopping pour... » J'y arrivais pas. Parce qu'il avait une ...un cancer du côlon. Il a eu une stomie pendant un an : « Si jamais des fois ça tient pas. Si jamais ça lâche et puis s'il prend le bus et si jamais et si et si. » Alors, j'étais enfermée là-dedans donc vraiment je ne faisais vraiment plus rien pour moi.

– *D'accord.*

– Après, la seule chose vraiment que j'ai faite c'était de passer cette porte.

– *Maintenant que vous l'avez passé, vous vous sentez prête à faire des choses pour vous en dehors d'ici ?*

– Oui, j'ai pris pas mal de renseignements ici pour faire des choses autres que ce qui se passe ici quoi. Par exemple, reprendre un peu de gym, un peu de sport, Euh... Et là, la personne qui s'en occupe, m'a donné plein de contacts à tous les niveaux, euh, à tous niveaux. Si là, j'ai pris plein de contacts suite à mon passage ici voilà. Pour moi ça a été un gros tremplin, un gros tremplin. Et là, je peux vous dire que ça m'a pio ! C'est maintenant que je fais la différence entre maintenant et avant. Pendant cette année de maladie où alors vraiment j...Ne serait-ce que pour aller faire des courses je prenais plein de précautions : la voisine était prévenue : «Bon, je pars pour une heure hein» alors qu'en fait, comme me disait la psy : « Il n'en a pas besoin ». Mais c'était ma tête qui en avait besoin.

– *Oui.*

– Alors bon après, oui je disais : « Bon ben, je pars, je sais pas quand je rentre. » Ça il y a longtemps que je l'avais pas dit aussi. « Je pars, mais bon compte une heure, deux heures. Bon enfin, je sais pas. J'en ai pour une heure. » Quand j'avais le malheur de rencontrer quelqu'un, vite il faut que je rentre.

– *Vous vous permettez plus de liberté ?*

– Oui maintenant oui je me lâche !

– *D'accord. Si on essaye de voir un petit peu ce qui a changé dans vos habitudes de vie.*

– Déjà le fait de me resocialiser, de ressortir de…, euh sans état d'âme quoi. Alors qu'avant, pendant pas mal de temps, j'ai eu…, je pouvais pas, j'y arrivais pas. Alors que maintenant, non, si j'ai envie de de... Un jour je lui ai dit : « Ben écoute, on va faire les soldes, tu viens avec moi. » Non ça, ça le barbe royalement ! Et ben, je suis partie une après-midi, j'ai rencontré quelqu'un en gros je suis rentrée à six heures le soir. J'avais pas de souci pas de problème dans ma tête ça allait bien quoi !

– *Pas de culpabilité. D'accord.*

– Avant comme vous dites la culpabilité de… Et puis je me suis complètement enfoncée là-dedans. A chaque fois, que je voyais ma

psychologue je la voyais environ une fois par mois « Vous avez fait quoi ce mois-ci ? » « Rien, y a eu la chimio y a eu ça et puis… » « Mais vous ? » « Ben je l'ai accompagné ». C'était tout ce que je faisais. Et puis après ça y est.

– *D'accord.*

– Voilà à quoi m'a servi le pôle de santé. Je peux le remercier euh... Infiniment.

– *D'accord. Dans la gestion de votre santé, est-ce que vous arriveriez à voir ce qui a changé, s'il y a des choses qui ont changé ?*

– Et ben. Dans la gestion de ma santé, c'était cet état de, de… comment vous dites… de dépression oui de dépression. De plus rien voir de l'extérieur, je ne regardais plus du tout ce qu'il se passait à l'extérieur. Alors que maintenant bon ben si. Là je sais pas. Il y a une dame qui a un problème pour promener ses chiens. Je prends les chiens, je fais de grandes balades toute seule euh. Alors qu'avant, je n'y serais pas arrivée. Je prends des initiatives pour moi sans chronométrer sans… Je me sens bien.

– *D'accord. Vous êtes toujours sous traitement antidépresseur ?*

– Oui, alors ça a diminué de moitié. Et elle m'a dit encore un mois ou deux et puis on essayera de …mais bon ça sera l'entrée de l'hiver… c'est vrai que pour moi c'est une mauvaise période. L'automne, j'adore ça mais dès qu'il fait nuit à quatre heures du soir à bout ! Alors, elle m'a dit : « Alors on verra comment vous êtes à ce moment-là. »

– *D'accord.*

– Voilà.

– *OK.*

– Mais bon, c'est vrai que depuis que je suis venue Ici, c'est vraiment ça qui m'a ouvert… je me suis dit « Oh, je suis pas encore assez vieille pour t'encroûter avec ton petit tricot. » Surtout que… En plus, comme me disait mon conjoint : « J'ai pas besoin de toi. » Il s'assumait parfaitement. Après au mois de juin, on lui a enlevé sa stomie. Bon là, par contre, euh, deux opérations coup sur coup, je l'ai retrouvé en réanimation enfin bon. (raclement de gorge) Ça a été très grave. Mais, ça y est tout est reparti. Il y a eu un mois où j'étais pas fière mais là j'avais de quoi ne pas l'être. Mais bon, après maintenant, il est à la maison, lui aussi il fait ses balades mais, euh, c'est des petites balades qu'il fait. Heureusement, on a rencontré son infirmière puis elle me dit : « Mais vous voulez l'achever !» (Rires). Il en pouvait plus on était sur la route de [Ville 11]. Elle me dit : « Bon, je vais dans le coin je vous ramène. » Elle l'a ramené. Je lui ai dit : « On allait rentrer là. » Elle me dit : « Oui, mais attends mais... » Il faisait hyper chaud, il en pouvait plus. Mais bon, moi je... Maintenant je fais des trucs comme ça toute seule.

– *D'accord vous prenez soin de vous.*

– Mais oui.

– *Finalement avant, votre santé elle passait après celle de votre mari ?*

– Complètement.

– *Votre santé c'était pas la priorité ?*

– Non pas du tout.

– *Maintenant ça la devient un petit plus ?*

– Ça le devient. Oui ça le devient. Je vais dire que, au même pied, bon ben, il a été ouvert. Il voit l'infirmière encore tous les deux jours mais, ça maintenant, il va au cabinet de l'infirmière. Je m'en occupe plus, quoi, je pense à moi. Et maintenant c'est égal hein. « T'as mal à la tête tu prends un cachet, moi j'ai mal au pied je prends un cachet. » Mais, euh, je me rends compte que j'ai mal quelque part. Alors qu'avant, je me préoccupais pas des fois le... C'était à, ben, sa dernière hospitalisation quand il faisait très chaud au mois de juin, j'avais les jambes qui doublaient de volume le soir jusqu'au jour où je pouvais plus rentrer du bus à la maison. Une fois, j'ai fini pieds nus. J'ai dit : « Il faut que je vois le médecin demain matin cette fois

sans faute ». Et puis bon ben. La toute bête solution il me dit des trucs de contention.

– *Des bas de contention, hum.*

– Mais il me dit : « Vous auriez dû venir avant ! » Et ben oui mais bon j'étais repartie bon là faut dire que c'était grave. Et puis maintenant je sais, j'ai mal quelque part, je me sens pas bien, j'ai pris un rendez-vous mardi. C'est affiché. « C'est pour qui le médecin ? » Je lui dis c'est pour moi. Avant je le faisais pas.

– *D'accord.*

– C'est vrai avant je le faisais pas. Je me disais je dois Suivre.

– *Vous le faisiez pas pourquoi ?*

– Je le faisais pas parce que je n'étais pas prioritaire. Je devais être là, euh, être en forme, être... Les bobos je ne m'en occupais pas.

– *D'accord.*

– Alors que maintenant, j'ai un rendez-vous mardi je lui ai pas dit, j'ai pris mon rendez-vous. Tu y vas pourquoi ? « Toujours pour mes problèmes de circulation. » « Ah bon. » Avant fallait, je me posais des questions : est-ce qu'il a un rendez-vous ? Est-ce que l'infirmière va passer à telle heure ? Maintenant je m'en fiche. Il se gère son infirmière et je me gère mon médecin.

– *Et ça vous fait du bien ?*

– Oh ben oui. (Rires)

– *(Rires)*

– Non mais, c'est vrai. Ça m'a… Pendant huit, dix Mois, la psy me disais, « faites quelque chose pour vous », je le faisais pas. J'aurais culpabilisé de me dire bon ben là je pars une après-midi je n'aurais pas pu le faire. Puis après, de revoir du monde de rebouger, bouf, je me dis ben finalement.

– *Pourquoi pas avoir essayé plus tôt ?*

– Les indispensables, ils sont tous au cimetière. Voilà à quoi m'a servi le pôle santé.

– *D'accord, est- ce qu'on peut essayer de trouver trois points positifs ?*

– Trois points positifs ….euh je sais pas quoi vous dire. Je vais dire en priorité l'accueil. L'accueil. On est très bien accueilli. Toutes les personnes que j'ai rencontrées m'ont permis de euh… comment on peut expliquer. Euh,
elles m'ont fait comprendre comment gérer ma…, mon problème entre guillemets. A leur façon, même sans avoir de grand rendez-vous en particulier. Bon, elles nous connaissaient vaguement euh, elles savaient où les bobos se trouvaient donc j'ai trouvé qu'elles avaient une façon d'aborder les gens, elles se mettaient à notre niveau. Toutes les personnes que j'ai rencontrées. Et un troisième point positif, ça tourne tout autour de ça en fait.

– *C'est un petit peu la même idée. Hum.*

– Oui la même idée.

– Hum.

– De m'avoir aidée. De…, je sais pas comment les autres le ressentaient. Bon, il y en a qui venaient, qui disaient : « OK, je me suis inscrite je sais pas pourquoi. » Moi il y a des trucs que m'ont plu ou moins plu encore que, encore que, je vois pas trop quoi. Si, le repas partagé, en fait, ça c'était un problème de logistique, il manquait plein de trucs. On s'est enquiquiné pour faire des trucs. Bref. Personnellement, ça m'a permis de sortir de ce que je faisais dans quoi, j'étais enferrée. Voilà pour moi ça tourne tout autour de ça quoi.

– *D'accord, OK. Des points négatifs ? Du coup, il y avait le repas partagé ?*

– Et ben, oui, bon ben là, c'était la logistique. Il avait pris le centre social, là-bas, il y avait rien, pas de poêle, on s'est débrouillé quand même. Des points négatifs, euh non, honnêtement euh. (Silence) Je ne peux même pas parler des horaires, ils me convenaient parfaitement. Euh non.

– *Donc globalement satisfaite ?*
– Globalement oui.
– *OK.*
– Complètement satisfaite.
– *Tant mieux.*
– Voilà.
– *OK. Euh, si on recentre sur votre vie, vous vivez avec votre mari, vous avez des enfants ?*
– Oui mais grands.
– *D'accord. Ils n'habitent plus avec vous ?*
– Non, non. Mon conjoint a quatre enfants mais qui sont éparpillés dans toute la France. Moi, elles sont de l'autre côté de [Ville 12] mais je les vois pas beaucoup non plus. Elles ont leur vie aussi. Et je suis grand-mère deux fois. Et puis...
– *Des proches, des gens que vous voyez souvent ?*
– Oui. Ma mère pareille du côté de [Ville 13] là-bas. J'ai quatre frères et sœurs. Bon, il y en a un que je vois plus du tout il s'est fâché avec tout le monde. Et puis les autres, ben de temps en temps.
– *De temps en temps. D'accord.*
– Oui.
– *Avant de venir ici, il n'y avait pas de personne que vous voyez vraiment régulièrement, sur qui vous pouviez compter ?*
– Non, non.
– *Vous étiez avec votre mari ?*
– Oui. Parce qu'en fait, ils ont leur vie, et puis bon encore une fois, j'ai tout ramené à moi. En me disant, si, ce n'est pas la peine. Bon, j'ai prévenu ses enfants qu'il était très malade mais bon, quand son fils me téléphonait, je lui donnais des nouvelles bien entendu. « Qu'est- ce que je fais je viens, je viens pas ? » Je lui disais : « Ecoute venir de [Ville 9] pour une visite à l'hôpital, dès qu'il peut il te téléphone. » Ça me paraissait plus simple que de faire venir toute la famille, tout ça pour faire quoi. Maintenant il est entre les mains des médecins. Et puis, bon ben, hein, alors c'était des nouvelles par téléphone, beaucoup de téléphone. Et puis, lui dire de voir du monde. Depuis qu'on voit du monde… Il était quand même bien secoué. On va dire.
– *Est-ce que maintenant il y a des nouvelles personnes sur qui vous pouvez compter ?*
– Ouais. Oui. Euh, ne serais-ce que, ben, c'est assez bizarre. Parce que c'est... L'infirmière qui vient depuis un an et demi à la maison, bon ben, c'est devenu plus une amie qu'une infirmière. C'est à elle, c'est ses chiens que je vais promener. L'autre jour, elle me dit : « [Patient 1], j'ai une montagne de repassage. » Je lui dis : « Ben, attends, je vais promener les chiens et puis je t'en fais une heure.» Sans rémunération, elle nous a tellement rendu service, elle nous amenait les pansements, les médicaments. Je lui ai dit : « Ecoute, je vais balader tes chiens et je te fais une heure de repassage. » parce que son fils devait partir. Bon ben des gens comme ça sur qui… [Professionnel 5], je peux lui demander ce que je veux. Je sais que je peux compter sur elle. Bon ben y a d'autres personnes du voisinage qui….chez qui, des fois, j'allais me réfugier quand j'allais pas bien du tout. J'allais les voir. La voisine du dessus me disait : « Passe à la maison. » J'allais la voir. On papotait pendant une heure et puis ça repartait quoi. Je repartais toujours dans ma bubulle. Mieux mais dans ma bulle.
– *D'accord. Vous travaillez ?*
– Alors, j'ai arrêté de travailler, il y a un an et demi suite à un accident de travail. Euh et puis là, j'ai pas repris. J'aimerais bien me trouver un petit truc. Maintenant que je vais mieux dans ma petite tête. J'aimerais bien. Pas grand-chose, je sais pas. Ne serait-ce faire quelques heures de ménage, ou des trucs comme ça. [Professionnel 5] a peut-être une piste, encore une fois [Professionnel 5]. Quelques heures, je dis pas de faire, de me remettre tout de

suite parce que physiquement... Parce que j'ai morflé aussi physiquement.

– *Bien sûr.*

– Alors je voudrais bien quand même. J'ai cinquante-cinq ans, j'ai toujours travaillé. C'est vrai que, maintenant que, j'ai repris des activités extérieures. Je me dis qu'il faudrait quand même que je me remette au travail. Le bien-être c'est bien mais bon.

– *Il faut faire revenir les sous aussi ?*

– Aussi, voilà il faut être vachement vénale.

– *Globalement vous allez beaucoup mieux ?*

– Oh, oui, oui.

– *Votre mari aussi ?*

– Oui, lui il pète la forme.

– *Si ça n'avait pas été le cas, si votre mari était resté malade, est-ce que ça aurait changé quelque chose pour vous ?*

– Certainement.

– *Vous seriez moins bien aujourd'hui ?*

– Ah, oui, oui. Disons, je me serais pas sortie de…, je serais restée dans cette bulle de maladie quoi. Je ne sais pas comment je m'en serais sortie.

– *Malgré tout ce qu'on vous a proposé ici ? Si votre mari n'était pas bien.*

– Si bon. En ayant connu, ça à la suite des opérations du mois de juin, si ça c'était beaucoup plus mal terminé... Je serais revenue ici en criant au secours. Là, je viens, euh, pour mon petit confort personnel dans ce que j'aime faire. Si ça avait été mal, je serais venue ici mais en appelant au secours.

– *D'accord.*

– Parce que je sais que je peux compter sur eux là. Et Puis, s'il y a une qualité que je dois reconnaître ici c'est la discrétion des gens. Leur discrétion, leur entourage. Bon je vais dire, je sais pas si je peux l'exprimer comme ça. Ils nous calculent, ils voient, ils sentent, ils s'adaptent. S'il y avait eu d'autre problème derrière, je serais venue ici en criant au secours. Ça, c'est une chose qui est sûre. Là, je viens, je vous dis, pour mon petit confort personnel. Bien que j'aime bien écrire, j'aime bien s'ils veulent bien me reprendre parce qu'à la gym douce il y a du monde. Comme je suis pas dans les priorités.

– *Après il faut essayer de trouver la même chose ailleurs ?*

– Oui voilà. Alors là, j'ai d'autres contacts à prendre là, j'attends une réponse. C'est à [Quartier 4] alors là, il faut y aller en bus. C'est pas le plus pratique. Mais bon. J'attends une réponse. Voilà.

– *D'accord, OK. Merci beaucoup.*

– Ben, je vous en prie.

– *Une autre chose qui vous vient à l'esprit. On a déjà beaucoup parlé.*

– Non je crois que je vous ai tout raconté.

– *Ben super.*

– *Si, une chose, ce que je regrette, c'est que mon médecin ne m'en ai jamais parlé, c'est ça le point noir.*

Entretien 9 - 26.09.14

– *Donc, merci beaucoup d'avoir accepté de venir.*

– C'était possible donc pas de problème. *Ben oui c'est gentil. Pour commencer*

j'aimerai vous demander pourquoi vous avez été adressée ici ?

– Alors, j'allais chez mon médecin généraliste pour lui faire une demande de cure pour [Etablissement 2], pour surcharge de poids donc. Et il m'a dit que c'était d'accord, qu'il y avait pas de problème parce que je correspondais bien au profil. Mais que c'était pas miraculeux qu'il allait falloir continuer après sinon ça servirait à rien. Il m'a dit : « Si vous voulez, pour vous préparer à Brides, il existe maintenant un centre, pôle santé, où on essaie d'évaluer ce dont vous avez besoin, ce que vous êtes capable de faire aussi. Ça serait bien qu'il vous oriente vers quelque chose d'un peu sportif. » Parce que c'est vrai que je fais plein de choses mais le sport pas beaucoup. Et je suis arrivée comme ça ici.

– *D'accord. Donc c'est votre médecin traitant qui vous a adressé pour un problème plutôt, pour un problème de santé, un problème de surpoids ?*

– Voilà.

– *Comment vous l'avez pris ça, qu'il vous ait demandé de venir ici ?*

– Je l'ai pris très bien parce qu'il m'a dit : « Vous savez, ça ne peut vous apporter que du bien, de toute façon c'est gratuit, ça dure un mois. Et c'est simplement, on va vous proposer éventuellement quelque chose. ça vous intéresse ou ça vous intéresse pas. Donc c'est tout simple et positif. »

– *D'accord. Donc vous êtes venue ?*

– Oui, oui sans aucun problème.

– *Rapidement après qui vous ait… ?*

– Je crois même que je suis venue le jour même. Et que le rendez-vous a été fixé très, très rapidement. On m'a expliqué ici c'était pour observer comment je me comportais dans le cadre de petite marche et aussi dans le cadre de petite séance de gymnastique. Donc, je me suis prêtée très bien. C'était donc comment s'appelle-t-elle… [Intervenant 2] qui faisait ça, qui est adorable. Et donc, ça a été un moment de plaisir honnêtement. Et elle m'a très vite dit qu'il n'y avait pas de problème pour moi parce que j'avais juste besoin d'un coup de pouce. En fait, j'avais quand même un peu peur, j'appréhendais, je pensais qu'elle allait m'orienter vers quelque chose de gymnastique un peu classique. Et j'avais un gros problème, je ne sais pas me relever quand je suis parterre, et je sais qu'il y a beaucoup de mouvement qui se font sur tapis au sol et je sais pas me relever. Alors on a beau me dire qu'on m'apprendra etc. J'avais pas très envie à cause de ça.

– *D'accord.*

– Quand elle m'a proposé pôle santé, c'est vraiment très adapté à des gens comme moi. Voilà.

– *D'accord. Il y a d'autres raisons pour lesquelles vous n'aviez pas envie ?*

– Par goût, c'est pas ce qui m'attire le plus, je suis attirée par plein de choses, je fais plein de choses. Mais le côté sportif, c'est toujours ce que je mets en dernier. Et bon, je faisais bien une petite marche enfin non je faisais mes courses à pieds des choses comme ça mais ça n'allait pas plus loin. Et depuis je me suis inscrite à l'aquagym à [Quartier 4] et depuis c'est vrai que je fais beaucoup plus attention à faire du sport régulièrement.

– *D'accord, OK.*

– Voilà.

– *La santé c'est important pour vous ?*

– Euh, la santé c'est important pour moi. D'abord, parce que c'est vrai que ça permet d'être bien mais surtout ça joue sur le moral. Parce que j'avais, je suis passée par un passage un petit peu dépressif. Et je pense que le sport ne pouvait que m'apporter un peu plus

de bien être parce que j'ai toujours plus fait travailler la tête que le corps et il fallait rétablir un petit peu ça. Voilà maintenant ça va mieux.

– *D'accord.*

– *A votre avis, comment on peut prendre en charge sa santé ?*

– Euh, en ayant une vie saine euh, je pense. Pour mon cas, une alimentation régulière parce que c'était pas du tout le cas avant. Je mangeais ou n'importe quoi ou très, très vite. Et puis, sans tenir compte des calories que ça représentait. Donc
j'avais un déséquilibre sur le plan alimentaire qui était évident. Donc la santé ça jouait là aussi. Et puis, tout ce qui est hygiène de vie mais ça j'ai jamais eu trop de problème. Puisque c'est un problème de poids que j'ai. C'est pas du tout d'autre problème, je ne fume pas, je ne bois pas, enfin bon. Donc la santé, elle est uniquement sur ce plan là, autrement je vais bien.

– *D'accord. D'accord. Et les médicaments pour être en bonne santé ?*

– Alors les médicaments, euh, je ne suis pas contre s'ils sont justifiés et si on sait pourquoi on les prend. Euh mais, je pense qu'il y a pleins d'autres façons de se soigner enfin en plus des médicaments. Mais je suis pas du tout habituée aux médicaments homéopathiques par exemple. C'est plutôt rien.

– *D'accord. Plutôt autre chose ?*

– Oui voilà. Autre chose. Mais je trouve que le centre, ici c'est super bien. Je trouve qu'il faudrait vraiment le développer parce qu'il y a beaucoup de gens comme moi qui n'osent pas, qui ne font pas le pas. Et avec quelques séances, parce qu'en fait, il n'y en a pas eu tant que ça sur un mois, il y en a eu quatre séances de marche. Et puis c'est là que j'ai vu que je pouvais marcher. Les séances de gymnastiques, j'ai aussi vu que par rapport aux autres j'avais pas de grosses difficultés. D'ailleurs à [Etablissement 3], je vais à la gymnastique douce mais je ne vais pas, il y a encore autre chose qui est très bien aussi mais *q*ui correspond pas à ce dont j'ai besoin. Il y a des séances d'équilibre pour les gens qui perdent l'équilibre. C'est pas mon cas alors je n'y vais pas. Donc en fait, je vais aux petites marches d'une heure, une heure et demie sur un terrain assez plat et peu de dénivelé.

– *D'accord.*

– Et je vais, ben, c'est demain matin, et j'ai un cours d'aqua, pas d'aquagym, de gymnastique douce demain matin, le vendredi matin. Voilà

– *OK.*

– C'est bien.

– *D'accord.*

– Je suis bien contente de ça, d'avoir trouvé ça.

– *Oui. Ça correspond à ce que vous pensiez que ça allait être ? Avant de venir vous aviez sûrement une image de ce qui allait être proposé ?*

– Au niveau du pôle santé ?

– *Oui.*

– Euh, je pensais qu'il y aurait plus de blablabla. Et en fait, il y en a pas eu et puis c'était bien comme ça. Il y a eu quelques échanges pendant les marches. Mais il y a pas eu de conférence ou de choses comme ça. J'avais pas très envie de toute façon. Ce dont j'avais envie c'est un peu ce qu'on m'avait dit. Qu'on allait m'observer et qu'on…, j'ai bien vu qu'on m'observait. J'ai bien vu les personnes qui étaient avec moi et j'ai tout de suite vu qu'on serait pas dans les mêmes groupes, qu'on ne serait pas orienté vers les mêmes choses. Donc.

– *D'accord.*

– J'ai assez vite vu qu'on allait me trouver quelque chose qui serait adaptée et c'est le cas. C'est vraiment plutôt des choses faciles, hein, [Etablissement 3], il n'y a que des personnes âgées ou plutôt fatiguées sur le plan santé. Mais, comme ça me

convient parfaitement pour l'instant, c'est bien. Peut-être, que ça me servira de tremplin parce que, peut-être, après j'aurais envie de quelque chose de plus actif mais pour l'instant ça me va très bien.

– *D'accord. OK.*

– Voilà.

– *Ça a entrainé des changements dans vos habitudes de vie ?*

– Euh, ben je me suis un petit peu astreinte à marcher plus entre les deux séances hebdomadaires que j'avais. Et …oui je me suis rendue compte qu'on pouvait bouger sans faire des choses extraordinaires. En montant des escaliers, en s'arrêtant du bus un peu avant. Enfin des choses, des choses vraiment toutes simples. Et, je me sens vraiment beaucoup mieux en faisant des choses vraiment toutes simples.

– *D'accord. Vous arrivez à bouger plus ?*

– Oui, mais je ne fais pas des choses spectaculaires loin de là. Enfin, si je fais des choses spectaculaires pour moi car je me suis même fait mal en croyant faire bien. J'ai eu mes petits enfants pendant l'été je les emmenais à la piscine et je nageais une heure. Mais, comme je ne sais faire que la brasse ça détend le dos comme les gens de ma génération, je me suis fait mal au genou. Et le mouvement écarté est pas bon pour le genou. J'avais déjà mal au genou c'est pour ça que je n'arrivais pas à me relever. Je me suis rendue compte qu'on pouvait se faire mal soi-même mais bon j'ai fait autrement j'ai nagé autrement. Et puis ça va. Enfin, c'est vrai, c'est comme tout, il ne faut pas exagérer. Il ne faut pas passer tout d'un coup de rien.

– *Bien sûr.*

– Voilà. Non mais sinon c'est très bien je souhaite juste que ça puisse continuer parce que, euh, c'est très personnalisé, c'est très bien.

– *D'accord.*

– Voilà. Par contre, on m'a posé au téléphone la question de savoir si j'aimerais refaire un.. Ben c'est pas la peine parce que je crois là pour moment que j'ai ce qu'il me convient et après c'est les personnes qui seront plus à même de me trouver autre chose si ça ne me convenait pas. Mais parce que je pense qu'elles ont reçu la même formation que[Intervenant 2], qui était là avant, et je me sens tout à fait en terrain où on me dira si, il y a d'autres choses possibles.

– Et là, vous vous sentez capable de faire les choses vous-même ?

– Oui, je me sens capable de faire les choses moi-même. Je reviens de Brides alors je suis très motivée. Peut-être que dans quelque temps, je vous dirais les choses autrement. Alors pour l'instant je suis sur une bonne pente. (Rires)

– *Sur la prise en charge de votre problème de santé du coup ?*

– Oui.

– *Donc vous faites plus d'exercices ?*

– Oui.

– Est-ce qu'il y a eu des améliorations sur votre poids sur.. ?

– Oui, oui bien sûr. C'est pas toujours facile parce qu'on reprend quand même facilement. Donc là, en ce moment, je suis dans la perspective de ne pas me priver excessivement ce que je faisais avant parce que ça fait longtemps que je fais attention quand même, mais par période. Et, je me privais beaucoup trop dans ces cas-là. Et, après bien sûr, je rattrapais tout parce que je ne pouvais pas tenir dans la durée. Et là, ce que j'ai bien compris à [Etablissement 2] c'est de tout en petite quantité. Cette phrase on nous l'a suffisamment répété. Parce que j'ai compris qu'il ne fallait pas s'interdire même des aliments plaisirs pour pouvoir continuer et puis être plus dans la durée. Voilà, non mais là, vous me voyez dans une bonne phase. (Rires)

– *D'accord. (Rires). C'est vous qui cuisinez ?*

– Oui, c'est moi mais je ne suis pas vraiment très bonne cuisinière. Et puis,

comme je vis seule maintenant j'ai un peu une tendance à ne rien faire. Mais j'ai quand même acheté un livre de cuisine à [Etablissement 2]. Et, j'ai l'intention de m'y remettre un peu, justement, car je suis bien consciente que ces plats tout faits que j'achetais, c'était pas bon et qu'il y a moyen de faire autrement.

– *OK, très bien. Si on essaie de voir votre impression globale. Donc vous êtes plutôt contente ?*

– *Oui.*

– *Est-ce que vous pourriez trouver trois points positifs ?*

– Concernant quoi ?

– *Concernant la prise en charge que vous avez eu ici. Ça regroupe la prise en charge que vous avez eu à la cure, tout ce qui est prise en charge sans les médicaments.*

– Oui, j'ai trouvé que c'était très personnalisé. Et puis avec beaucoup de compassion. Je trouve que ça compte énormément. On avait l'impression de connaître les gens depuis longtemps alors qu'on les connaissait pas. Et puis, il n'y avait pas de jugement entre les personnes. Et j'étais surprise de voir que bon, ici, c'est Chambéry le haut et dans le groupe de gymnastique, j'ai eu l'occasion de rencontrer des gens, de jouer à la passe à dix avec des gens à qui j'aurais même pas dit bonjour. Et ça, ça m'a amusé au niveau « casser les croyances » et puis les stéréotypes qu'on peut avoir. Donc ça, ça peut être positif, je pense dans un quartier comme celui là.

– *Vous aviez peur du regard des autres avant de venir ?*

– Oh, mais j'ai toujours eu peur du regard des autres parce que le surpoids a été pour moi presque une honte. Et je crois que je me suis aperçue d'abord que j'étais loin d'être la seule et que c'était pas du tout dans cet esprit là que c'était fait, au contraire et que c'était vraiment agréable. Voilà. S'il fallait qualifier d'un mot ce serait agréable.

– *D'accord. Vous vous sentez plus ouverte maintenant ? Vous dites que vous avez rencontré des gens que vous n'auriez pas …?*

– Oui, c'était drôle parce que presque… des gens qui m'auraient presque fait peur la nuit. Et puis en fait, c'est vrai qu'on a des idées toutes faites sur tout et sur tout le monde. Et voilà, je me suis fait la réflexion moi-même que je me mettais des blocages inutiles.

– *Et maintenant quand vous vous promenez dehors ? Est-ce que ces blocages…*

– Oui, j'avais pas peur avant quand même. Mais je..Ça m'a fait un déclic. Je me suis dit dans un contexte de bienveillance, les choses peuvent se passer autrement.

– *D'accord. Il y a un peu moins de blocage ?*

– Oui, oui ben bien sûr. C'est vrai.

– *Plus ouverte aux autres.*

– Oui. Oui.

– *D'accord.*

– Toute l'équipe est très sympathique aussi. Ça joue beaucoup.

– *Oui.*

– Et, je sais qu'éventuellement on me l'a dit, d'ailleurs je peux revenir si j'ai un problème particulier. Je sais pas exactement tout ce que recouvre pôle santé mais j'en ai déjà un peu parlé autour de moi. Il existe des aides de groupe. Par contre, il y a une chose que j'ai pas trop aimé mais c'est parce qu'il y a eu un mal donne un jour et on m'a proposé une activité qui avait lieu à ce moment-là. C'était bien mené, je ne dis pas mais moi ça ne me convenais pas du tout. C'est la séance du rire. Je ne suis pas quelqu'un d'allergique mais bon euh je ne renouvellerai pas. Je trouve ça très artificiel et c'était presque un peu incompatible avec l'atmosphère qui est une atmosphère authentique. Là tout d'un coup il fallait qu'on joue un personnage alors qu'ici c'est justement apprendre à ne pas en jouer. Enfin il y avait quelque chose que je

trouvais..d'un peu décalé. Donc je peux comprendre que ça convienne à des gens et puis je crois que sur le plan scientifique c'est reconnu. Mais moi j'ai bien vu que ça ne me convenais pas. J'ai joué le jeu mais ça ne me convenais pas. Mais c'était tout à fait par hasard. Je voulais vous dire aussi que je sais qu'il existe je ne l'ai pas fait, du modelage, je ne sais pas s'ils le font encore ?

– *Je ne crois pas.*

– Ah oui, à un moment donné il y avait du modelage. Moi j'en fais par ailleurs à [Etablissement 4] donc euh. Je trouve que c'est super pour envisager ça pour avoir une autre idée de soi parce qu'on se déforme complètement et toujours en mal. Donc ça j'avais trouvé que c'était bien. Il y avait encore autre chose, des cours de diététiques, je crois.

– *Oui.*

– Et moi, je savais parce que j'avais fait Weight Watcher® et tout ça. En fait, je sais un peu tout maintenant il faut que je le fasse régulièrement. (Rire)

– *Voilà*

– Et là ça m'a remotivé. c'était donc je crois que je suis venue en mai, j'ai fait mai, juin ici et j'ai fait l'été avec pôle santé et là ça va reprendre c'est la rentrée. Ça c'est arrêté.

– *D'accord.*

– Voilà vous savez tout.

– *Des points négatifs, vous m'en avez dit quelques-uns est-ce que vous en voyez d'autres ?*

– J'ai trouvé que c'était très bien.

– *D'accord.*

Silence.

– *D'accord*

– Non, je crois que simplement il faudrait arriver à ouvrir à toutes les tranches de société en fait. Pour que se soit vraiment un lieu ouvert à tout le monde.

– Mais je sais qu'il y a encore beaucoup de gens qui ont des réticences pour venir dans ce genre de lieu. Mais c'est plutôt ça le problème. Je sais pas comment on peut ouvrir davantage.

– *Parce que là quelle population vient ici ?*

– Ben c'est un peu la population de Chambéry le Haut forcément. Mais je pense qu'il y aurait d'autres personnes qui vont chez le généraliste mais qui viennent pas ici. Euh, je ne veux pas porter des jugements, mais j'ai été étonné de voir que c'était une population un peu fortunée donc il y a toute une partie des gens qui sont en surpoids et comment on peut les atteindre ces gens-là, vraiment.

– Oui

– C'est un pas un problème qui me turlupine trop.

– *Oui, d'accord*

– *Pourquoi ils viennent pas ces gens-là ?*

– Peut-être par mépris. Je ne sais pas. Peut-être parce qu'ils s'estiment au-dessus. Je ne sais pas.

– *D'accord.*

– Je ne sais je ne peux pas juger. Je ne peux pas répondre à leur place.

– D'accord, bien sûr.

– Je constate.

– *D'accord. Très bien*

– Sinon c'est très bien. *Sur votre vie, un petit peu global, vous travaillez ?*

– J'ai travaillé, j'étais institutrice et je suis à la retraite depuis deux ans. Et c'est vrai qu'à la fin c'est plutôt ça. C'est fatiguant J'étais en maternelle en plus. Donc c'est fatiguant.

C'est très fatigant physiquement. Le soir je faisais rien du tout. En fait, je prenais un bouquin. C'est tout ce que je faisais. Et maintenant j'ai plus de temps aussi pour avoir une vie plus équilibrée. Parce que je crois que la fatigue joue beaucoup.

– *Oui.*

– Donc voilà je suis bien partie. Sinon je suis divorcée, je suis mamie de plein de petits enfants et je suis très occupée. rire

– *D’accord. Bien entourée ?*

– Oui.

– *D’accord.*

– Vous arrivez à prendre du temps pour vous ?

– Oui, oui, bien sûr. Je fais plein de choses. J’attends l’ouverture de la fac aussi. Non, non, je fais plein de choses. Mais je me rendais bien compte que je faisais beaucoup de choses et je m’interdisais d’autres. Par exemple, je serais tentée par la danse orientale, j’en ai fais un petit peu à [Etablissement 2]. Et j’ai beaucoup aimé, bon moi je suis de la génération hula hoop. Donc ça me paraît pas dur. Du moment qu’on a le sens du rythme et qu’on sait faire du hula hoop c’est pas très dur. Mais bon j’ai quand même un peu cette appréhension parce que je me dis que je vais me trouver avec une population très jeune. Alors je ne sais pas si je vais le faire ou pas. Ça me donne envie de faire un certains nombres de choses, des choses comme ça.

– *Ça vous donne envie de faire d’autres choses ?*

– Oui voilà

– *Ça vous a donné un petit peu une ligne de conduite ?*

– Oui, oui. Je me rends bien compte que c’est bête de s’interdire des choses parce qu’on n'a pas l’âge qui correspond à la moyenne, pas le poids qui correspond à la moyenne, je me rends bien compte que l’on se prive soi-même on est les premiers ennemis de soi.

– *euh, on peut être aussi les premiers guérisseurs*.

– Voilà, on peut aussi être les premiers guérisseurs. Et cette idée de soigner autrement que par les médicaments je trouve ça très bien quand c’est possible parce que je pense que des fois c’est indispensable.

– *Oui*

– Voilà mais quand c’est possible c’est très bien l’équilibre de vie c’est l’essentiel

– *OK, très bien.*

– En tout cas, c’est agréable de parler avec vous. Et je souhaite que vous puissiez continuer à faire développer tout ça. Votre idée de soin en dehors des médicaments. C’est très très bien.

– *Euh*

– Peut-être il faudrait s’y prendre avec des jeunes aussi. Parce que moi je pense de ce qui ait de mon surpoids, les cellules sont déjà très habituées et il faudrait presque revenir trente ans en arrière. C’est pour ça que je souhaiterais que ça puisse se faire auprès des jeunes.

– *Oui. Vous n’avez pas vu de jeune ici ?*

– Non, j’ai pas vu de jeune ici. Non, Non C’est vrai que ça serait vraiment bien.

Parce que je pense que c’est vraiment là le point de départ, pour pas laisser s’installer les mauvaises habitudes que le corps après enregistre et qui sont très difficiles à enlever.

– *Oui*

– Je pense qu’on stocke quand on a pris l’habitude. Le corps stocke dès qu’on s’arrête. Enfin voilà.

– Je pense que ça serait bien qu’il y ait plus de jeune qui viennent ici.

– Je fais très attention, mes filles font très attention avec leurs propres enfants. Alors je pense que la chaine est cassée parce que c’était une chaine qui remontée à plusieurs générations. Et je pense que ça s’arrête à moi et je suis très contente de ça. N’aurais-je fais que ça ? (rire)

– *Après vous pouvez leur donner des conseils à vos enfants ?*

– Oui, oui ils se débrouillent très bien.

– *Comme vous savez un petit peu ce qu’il faut faire.*

– Oui. Pour l’instant, les pré ados m’échappent un peu parce que plutôt que les balades c’est plutôt les écrans et c’est plutôt difficile de les en sortir. Et je crois que la concurrence elle est là

en ce moment et c’est vraiment très dur de les enlever de ces tablettes, de ces jeux. Euh, même en leur proposant des activités qui leur plaisent. (Même en leur proposant des activités qui leur plaisent.) Il faut vraiment les secouer pour qui le fasse quoi. C’est vraiment la difficulté d’aujourd’hui je crois. Voilà. Mais ici c’est pas la question. (Rires)

– *Merci beaucoup.*

– Je vous ai répondu à peu près à tout.

– *Oui, est-ce que vous voyez d’autres choses à dire ?*

– Non, non. Je crois que j’ai dit tout ce que j’avais à dire. En tout cas Je vous souhaite de continuer. C’est bien.

Entretien n°10 – 26.09.14

– *Alors, donc merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. Du coup, pour quelle raison vous avez été adressé au pôle de santé ?*
– Euh... parce que j'ai eu un accident de travail grave.
– *Oui,*
– Et puis... douze ans,... bah, c'est opération sur opération, et j'ai toujours mal !
– *D'accord, donc vous avez un peu des douleurs chroniques ?*
– Ouais, ouais.
– *D'accord, et qui c'est qui vous a adressé sur le pôle de santé ?*
– Le [Médecin 1].
– *D'accord. Et quand lui, il vous a proposé ça, comment vous avez réagi, vous ?*
– Ah bah moi, j'ai dit oui tout de suite ! Tout ce qui peut me faire du bien, je le prend !
– *D'accord.*
– Ouais,
– P*arce que vous aviez essayé déjà plein de choses, et y a rien qui marchait ?*
– Beaucoup de choses ! Beaucoup de traitement, traitements lourds, et tout, et...
– *D'accord,*
– Et puis c'était pas bon ça.
– *Bah oui, oui.*

Et du coup, quelle importance vous accordez à votre santé ?
– Quelle importance ?
– *Oui.*
– Bah, une grande importance !
– *Voilà, Est-ce que pour vous c'est secondaire, ou est-ce que pour vous c'est au premier plan ?*
– Nan, premier plan.
– *D'accord. Et du coup, avant qu'il vous adresse ici, vous vous pensiez que la douleur elle allait passer avec les médicaments, ou qu'elle allait passer avec le temps ?*
– Bah non, hein ! Puisque ça fait douze ans j'vous dit que ça dure !
– *Oui,*
– Et plus on fait d'opérations, plus je souffre, alors, donc,...
– *D'accord.*
– C'est pas un bon truc hein !
– *D'accord. Et du coup, là, vous avez mis combien de temps à venir ? Quand lui il vous a dit : voilà, ça serait bien que vous soyez vu sur le pôle de santé ?*
– Tout de suite après, une semaine après.
– *D'accord. OK, d'accord. Donc pour vous, y a pas eu de..., vous vous êtes allé tout de suite sans souci, quoi ?*
– Non, non, c'est direct, oui ! Tout ce que je peux, j'essaie !
– *D'accord, et est-ce que par exemple l'aspect financier, pour vous c'est... enfin, ça aurait été un frein si par exemple il aurait fallu payer ces...*
– Non.
– *Lui, il vous avez expliqué déjà que c'était pris en charge par la sécurité sociale ?*
– Non, mais même, même. Si il avait fallu payer quelque chose, j'aurai payé !
– *D'accord.*
– Ma santé d'abord, l'argent après !
– *D'accord. OK. Et le regard des autres, la peur de l'inconnu, de pas savoir ce qui vous attend ?*
– Oh non, moi je m'adapte vite, moi, à tout !
– *D'accord. OK. Est, est-ce que vous aviez une idée en fait de la prise en charge, avant de venir ?*
– Non.
– *Parce que alors là, du coup, qu'est-ce qu'on vous propose ?*
– Ici ?
– *Oui,*
– Bah ici, j'suis venu sept fois je crois, ou huit fois.

– *Oui, et vous faites quoi alors comme activités ?*
– Bah le yoga, là, et puis, c'est quoi, c'est sophrologie ?
– *Oui,*
– Et puis j'ai vu, euh.... ah je sais plus... une psychologue ?
– *Oui, [Intervenant 3], c'est ça ?*

D'accord, OK. Et vous, ça fait combien de temps-là, que vous êtes dans le programme ?
– Six mois, sept mois...
– *d'accord. OK.*
– Mais nous, on vient pas tout le temps, puisque... ils ont dit que c'était,... on faisait six sept ou je sais plus, huit séances et puis après, terminé.
– *Donc là vous avez finit, vous ?*
– Ouais, ouais. Je les ai toutes faites. On m'a rappelé une fois parce qu'il y avait une place, mais...
– *Et alors du coup, vous faites d'autres choses à l'extérieur, du coup, ou pas ?*
– Ouais, ouais, bah j'viens d'être, j'ai été réopéré encore une fois,...
– *D'accord,*
– Et euh, j'ai fait une cure là, récemment...
– *Oui,*
– Et... puis manque de bol, juste le dernier jour de ma cure, j'ai fait une crise cardiaque !
– *Ah !*
– Et on m'a opéré !
– *Et ben !*
– Donc là, en ce moment, c'est tranquille, relax !
– *Et bah oui, oui oui. D'accord*.
– C'est la troisième crise cardiaque.
– *Ah bah oui, dis donc…*
– J'y vais mollo.
– *D'accord. Et du coup, vous allez réintégrer le centre de santé ou pas ?*
– Je sais pas. Ben là, pour le moment, j'vais rentrer à l'[Etablissement 5].
– *Ah oui, vous allez en rééducation ?*
– Ouais, Rééducation cardiaque.
– *Oui, OK.*
– Ils le proposent à tout le monde, alors.
– *Bah c'est bien ! Non, non, c'est bien !*

D'accord, et donc du coup, comment vous aviez vécu là, vos six à huit séances que vous aviez faites ?
– c'est bien, ça ! Moi j'ai adoré !
– *Ça vous a aidé ?*
– Oui, ça me faisait du bien ! On se détend, on pense pas toujours aux douleurs, tout ça...
– *Et vous aviez moins mal ou pas ?*
– Bah, Honnêtement, non.
– *Non. Mais ça vous faisait du bien, ça vous changeait les idées ?*
– Ouais, ouais, ça m'a fait vraiment du bien ! et.... bah l'opération arrêtait ces trucs, hein, après !
– *D'accord.*

Et donc du coup, est-ce que ça a permis de changer des choses dans vos habitudes de vie ?
– Dans mes habitudes de vie ?
– *Oui, est-ce que, par exemple, sur la prise des médicaments, sur, je sais pas, le parcours de soin...*
– Non. Par contre, je fais plus de sport.
– *D'accord,*
– Ouais. Je marche plus, j'ai acheté un vélo d'appartement. L'infirmière qui s'occupe aussi ici, là, [Intervenant 5], elle a réussi à m'avoir un... comment on appelle ça, vous savez, qui envoie des décharges ?
– *C'est un stimulateur, là, c'est ça ? Vous mettez sur l'épaule ?*
– Ouais, j'ai oublié le nom.
– *Un TENS, non, c'est ça ?*
– Un TENS, voilà ! Gratuitement et tout, alors que moi, le premier j'l'avais... j'payais deux cent et quelque la location pour trois mois !

– *Oui, c'est pas donné, oui. Et ça, ça vous fait du bien le TENS ?*
– Le TENS, ouais ! Ouais, ouais, ça soulage un peu.
– *D'accord. Mais est-ce que, voilà, là ce que vous faisiez,... en plus c'était de la relaxation, de la détente, ça vous a permis quand même un petit peu, dans la vie de tous les jours, de gérer un peu plus votre douleur ?*
– Hum,... je le dirai pas comme ça, moi. Nan, nan, juste le truc c'est... on, j'ai fait plus de sport, je me suis payé le vélo d'appartement, parce ça on m'a conseillé, on m'a dit que c'était bien et tout, donc je l'ai acheté. Et, le boitier, là. Mais, pour la douleur... honnêtement, rien.
– *D'accord, parce que du coup c'était pour ça quand même, c'était pour la douleur que vous aviez été adressé ?*
– Oui, oui, c'était pour la douleur. C'est quand même grave hein, ce que j'ai eu. Et puis je vous dis opération sur opération,... ça me tue le bras.
– *Oui, oui. Bah, après, c'est...*

– Et puis là j'commence à en avoir vraiment marre.
– *Parce que là, du coup, y a autre chose qui est prévu sur l'épaule ?*
– Ben normalement, j'ai une opération, en début d'année-là. Mais,... j'crois pas qu'ils vont accepter, les cardiologues.
– *Ah, oui, ça faudra voir avec eux, hein.*
– Bah oui ! Parce que je viens juste d'être opéré, là on m'a mis...
– *Des stents ?*
– Ouais ! Et j'en suis à huit, hein ! J'y vais mollo, mollo !
– *Ah bah oui ! Oui, oui, et puis là, c'est vrai que le sport, maintenant...*
– Ah si, je fais, toujours le vélo d'appartement.
– *Oui, mais doucement, du coup, parce que, bon.*
– Je fatigue beaucoup plus vite, là depuis ma crise cardiaque !
– *Bah c'est pour ça que du coup vous allez aller à l'[Etablissement 5].*
– Ouais.
– *Pour réapprendre à...*
– Ouais, ouais, ouais, ouais.
– *Faire de la réadaptation à l'effort.*
– Ouais. Et puis arrêter de fumer.
– *D'accord,*
– Ouais, faut vraiment que j'arrête.
– *Et là, vous veniez pas non plus pour ça ?*
– Pour la cigarette ?
– *Oui.*
– Non.
– *D'accord.*
– Non, non, je bois plus, et tout, mais la cigarette... j'travaille plus, j'ai plus d'occupation, vraiment, comme avant. Avant, je brassais, et... si je fume pas, alors là je deviens fou !
– *Oui, du coup vous vous ennuyez un petit peu, donc...*
– Pas qu'un peu, beaucoup ! Chez moi, tout le monde travaille, je suis le seul. Même ma femme elle a repris le travail, et c'est moi qui fais tout à la maison.
– *Oui,*
– Et ça c'est pas un bon plan, hein !
– *(rires) Ah bah c'est sûr, y a des avantages, mais y a aussi des inconvénients...*
– Nan, mais ça me gêne pas, mais c'est pour dire que ma place, normalement, c'est au boulot, quoi !
– *Bah oui, oui oui !*
– C'est pas d'être là, à aller faire les courses, le ménage,...
– *Oui, oui, parce que du coup vous avez du temps libre, et donc vous pouvez fumer... comme vous voulez !*
– Ouais.
– *A l'[Etablissement 5], là vous... voilà !*
– Nan, mais Il faut que j'arrête. Là j'finis mon p'tit stock que j'ai, j'en ai pour une journée et demi. Et terminé, hein ! Là, ça devient vraiment grave, donc....

– *Oui, c'est sûr que ça a l'air sérieux là !*
– Ouais,
– *D'accord...*

Et donc, vous, voilà, vous êtes en accident du travail, hein, c'est ça ?
– Euh, Oui.
– *Et vous faisiez quoi comme profession ?*
– Revêtement de sol.
– *D'accord, oui c'est sûr que les épaules... d'accord, et du coup, vous avez des enfants ?*
– Ouais, ouais, six !
– *D'accord. Mais ils sont grand, non ?*
– Euh, y en a quatre qui sont majeurs, et deux encore mineurs.
– *D'accord. OK. Et donc là, du coup, la journée, vous voyez des gens, vous...*
– Oui, oui, j'vois des gens, là bon, il fait beau,...
– *Vous vous baladez ?*
– On a les jardins, euh... j'fais quoi, j'me promène, je lis beaucoup. Et puis, je suis quand même à droite à gauche là, à l'hôpital pour mon bras, la kiné pour mon cœur, il faut courir de partout, de toute façon.
– *Oui, oui. Mais du coup, vous avez des gens sur qui compter vous avez votre entourage, vous êtes bien entouré.*
– Oui, oui, alors ça, y a pas de problème.
– *D'accord.*
– Heureusement !
– *Et bah oui ! C'est dur hein, tout seul, de tout assumer, là...*
– Ah, c'est pas évident !
– *Hum, c'est compliqué, hein.*

Euh, du coup, si vous deviez donner là, une impression globale en fait, si vous aviez trois points positifs à citer ?
– Sur le pôle santé ?
– *Oui,*
– Déjà, la gentillesse... Ouais, Ils étaient tous sympa. Et puis les conseils, des bons, bons conseils, surtout pour le sport et tout. Une fois qu'on est sorti de là, ce qu'il faut faire et tout. Ça, c'était bien ! Et puis, euh, l'activité d'ici, hein. Honnêtement, c'était..., moi j'ai adoré ! Ouais !
– *OK, et si il y avait trois points négatifs ?*
– … Oh là, j'en vois pas. Franchement. Ils ont toujours été gentils ici !
– *Oui, mais est-ce que par exemple, vous trouvez que finalement, six mois c'est trop...*
– Un seul point négatif, c'est la durée !
– *Voilà, c'est trop court ?*
– Ouais ! Franchement, j'étais... moi j'aurai pensé... même quand on m'a dit dans le deuxième programme, qu'il y avait eu une fois une place de libre, ben moi j'suis venu, hein ! et... c'était juste parce que il manquait une personne, c'est tout. Parce que moi, on me dit vous faites deux trois fois le programme, je le fais tout de suite, hein !
– *Bah oui.*
– Ouais, Mais bon... il faut laisser aussi la place aux autres, hein...
– *Bah oui oui, c'est sûr.*
– Mais c'est dommage quand même.
– *D'accord. Et du coup, ça vous a permis de créer du lien social ou pas ? De rencontrer des gens,...*
– Ouais ! Ouais ouais ouais ouais. Ici?
– *Oui.*
– Ouais ouais.
– *Que vous revoyez après à l'extérieur...*
– Ouais, la preuve y en a deux, ils ont pris des jardins à côté des nôtres, là.
– *D'accord, vous faites le jardin ensemble ?*
– Ouais, ça les occupe et tout, on les conseille !

– *(rires) D'accord ! Bon, bah c'est bien !*
– Ouais, ouais ! Y a que la durée, hein, c'est le seul truc !
– *Ouais, bah vous êtes pas le premier à le dire.*
– J'en étais sûr, tout le monde le disait !
– *Bah c'est vrai que six mois, bon après, c'est peut-être pas…*
– même si ils avaient fait.... le … on dit sophrologie ? Comment on appelle ça?
– *Oui.*
– Le truc de relaxation et tout.
– *Oui oui, je crois que c'est de la sophrologie.*
– Si ils avaient fait vingt séances, ça aurait été tip top.
– *Du coup, vous en avez eu combien vous ? Six ou huit ?*
– Huit.
– *D'accord.*
– Je trouve que c'était pas assez. C'est au moment où ça commence à bien rentrer et tout, que... ils coupent. Ça, c'est dommage.

– *Et, est-ce que..., non vous n'avez pas cherché à en faire à l'extérieur ?*
– Ben, j'en fait à l'[Etablissement 6] À l'[Etablissement 6] je fais du kiné, ça, de la relaxation...
– *l'[Etablissement 6], c'est l'[Etablissement 5] ?*
– Euh, nan nan nan nan. L'[Etablissement 6], c'est...
– *Ah, c'est pour les cures thermales, non, c'est ça ?*
– Ouais, on fait la cure, et en même temps on fait de la rééducation, de la relaxation.
– *D'accord,*
– Avant je faisais pas la relaxation à l'[Etablissement 6], mais comme je l'ai faite là, je leur ai demandé de m'inscrire là-bas.
– *Ah, c'est bien ! Voilà !*
– Et à l'[Etablissement 5], pareil ! J'ai pris aussi l'option.
– *Bah c'est bien ça !*
– Bah oui, je leur ai dit que j'aimais... Maintenant je demande partout depuis que je suis venu ici !
– *D'accord. Bon, bah voilà, c'est...*
– Ça commence à être connu.
– *Bah oui, et du coup, c'est plutôt une bonne chose, parce que vous vous dites, bah oui, j'en ai besoin, donc voilà, vous...*
– Oui oui, je le dis à tous mes médecins, que maintenant il y a un pôle santé, et tout. Et beaucoup, ils le savent pas.
– *Oui, bah c'est encore... entre médecins généralistes plutôt.*
– Oui mais moi quand j'suis rentré à l'hôpital, même à l'hôpital de Chambéry je l'ai dit !
– *D'accord.*
– Ouais. Si ça avait pas été bien, j'leur en aurais pas parlé, ça c'est sûr !
– *(rires) Bah oui, oui.*
Voilà, bah écoutez, est-ce que vous avez des choses à rajouter ?
– Non.
– *Moi je n'ai plus de questions.*
– Le jour où ils me rappellent, je reviens vite !
– *(rires)*
– ça c'est sûr !

– *Bah oui, oui oui. Après, c'est peut-être un petit tremplin pour qu'après, vous vous cherchiez de votre côté aussi...*
– Ah ouais, je sais, je sais ! Bon, j'vais pas toujours...
– *Nan, mais c'est sûr que c'est bien d'avoir un point d'ancrage, de se dire bon ben voilà, tel jour de viens là. d'avoir ses activités de cadrées. Et puis de venir régulièrement.*
– Ouais, ouais. En tout cas, ça c'était une bonne idée. Ce qu'ils ont fait, chapeau ! Ah ouais ! Même pour l'infirmière, hein...

– *L'infirmière en fait, elle faisait quoi, elle faisait un peu d'éducation thérapeutique ? … Nan, elle vous expliquait ?*

– En fait on discutait de comment... parce que j'avais beaucoup de traitements, pour les douleurs.

– *Oui, vous étiez allé jusqu'aux morphines.*

– En plus il fallait rajouter ceux du cœur, et tout. Et... on a réussi à en enlever quand même, les gros trucs j'les ai enlevé. La morphine j'ai arrêté, j'étais allé... j'étais obligé de faire une cure pour arrêter ! Ça c'est mortel...

– *Ah bah oui oui, on devient dépendant hein.*

– Le skénan®,... ah ouais ! Ça c'est vraiment un sale truc ce machin !

– *Oui,*

– Et on est plus pareil !

– *Ben non, parce que du coup, on est sous l'emprise du médicament.*

– Ah ouais... ça c'était pas bon ! Et puis on a tendance à les avaler comme ça. Sérieux hein !

– *Bah oui oui oui, je pense que... ça devient un peu comme une drogue, hein ?*

– Ouais ! Alors que avec elle, c'était tout... en lui parlant, en lui parlant, on discutait avec le docteur.

– *D'accord.*

– Ouais,

– *Bah du coup c'est bien, elle a fait un petit peu de place dans vos médicaments, sur votre ordonnance.*

– Bah ouais, pendant presque un an, j'étais comme un robot. Et le fait d'en avoir parlé, ben voilà ! Ils m'ont pris en cure là-haut, et (sifflement)… sevrage et... mais c'était dur au début, hein !

– *Bah oui, oui oui !*

– Ah ouais, le manque, ça craint ! Mais maintenant, ça va !

– *Oui, et puis du coup ben après vous avez plein de douleurs, vous avez vos douleur qui se réveillent, voilà, y a plein de...*

– Voilà, exactement ! C'est ou on s'drogue, ou on a mal, c'est un des deux.

– *Ah bah oui, oui, mais bon, après on a plus la même vie, quoi !*

– Nan, et ça c'est vraiment pas bien...

– *OK*

– Bon,... c'est tout bon ?

– *Ben oui, c'est tout bon. Merci beaucoup.*

– Ben je vous dis bonne chance pour votre thèse !

– *Merci !*

Entretien n°11 - 6.10.2014

– *Voilà c'est parti. Vous me disiez que vous avez fait l'atelier écriture ?*

– J'ai eu l'occasion quelques fois d'aller à cet atelier d'écriture et j'ai beaucoup apprécié, j'aurais aimé continuer. Ah, oui j'aurais aimé. J'ai fait la connaissance de personnes très fines. Il y avait une certaine dame euh… je pense d'Afrique du Nord un truc comme ça qui était en costume de son pays ce qui est normal mais elle avait une grande finesse de cœur et d'esprit.

– *D'accord.*

– Elle m'a frappé. Enfin c'était des rencontres intéressantes vous voyez. Et puis, j'ai eu contact avec la dame, qui s'occupe, la diététicienne.

– *Oui.*

– Elle est venue, elle, me voir. Elle est venue me voir ici. Alors là, on a établi un ensemble pour ma diététique, elle a trouvé que ça allait un peu près. Je veux dire par là que j'ai eu contact là-bas et je trouve ça très bien, cette organisation que vous faites. C'est un début, vous êtes au début mais ça prendra certainement un essor important. En tout cas, je le souhaite de tout cœur. Parce que c'est bien ce que vous faites là-bas. C'est très bien.

– *C'est gentil.*

– Je le dis en personne âgée.

– *Oui.*

– En personne âgée qui a besoin justement. C'est vrai qu'à nos âges on a besoin d'être entrainé car on a moins d'élan.

– *Oui.*

– On est obligé de faire un peu un effort pour se lancer. Et le fait, d'avoir quelque chose de ce genre auprès de soi c'est important.

– *Ça vous fait un cadre ? Ça vous donne …*

– Oui avec un cadre avec des personnes. Ça crée aussi un ensemble de rencontre ; il y a des rencontres, il y en a des passionnantes, il y en a d'intéressantes, il y en a d'autres d'amusantes, il y a de tout c'est varié. C'est vrai.

– *Oui. Vous au départ vous avait été adressée pourquoi au pôle de santé ?*

– Quand j'ai été prise là-haut ?

– *Oui.*

– La première des choses qu'on m'a conseillé c'est [Médecin 3] qui m'a…. C'est mon docteur depuis de longues années.

– *Votre médecin traitant.*

– C'est mon docteur personnel enfin…euh… Comment on appelle ça déjà ?

– *Votre médecin traitant ?*

– Voilà c'est ça. C'est devenu quelqu'un de très important dans ma vie. C'est elle qui m'a poussé, qui m'a dit : « Vous savez, [Patient 2], ça vous ferait du bien, vous avez l'esprit assez vif, il faut le garder comme ça. Vous allez aller là-bas. » Et c'est elle qui m'a… et j'ai commencé avec l'atelier d'écriture.

– *D'accord. C'était pour un problème de santé, c'était pour quelle raison ?*

– Oui je suis…Ma santé me cause des soucis. Je fais de l'apnée du sommeil.

– *D'accord.*

– Ce qui vous démolit complètement la respiration. Ensuite, j'ai des bronches qui ne sont pas tout à fait, tout à fait bien, bien. Elles me causent beaucoup de soucis. Et puis, j'ai eu un ensemble dans mon organisme, différentes choses qui se sont montrées difficiles à supporter. Je n'ai plus qu'un rein, on m'a déjà enlevé un rein.

– *D'accord.*

– Voyez, j'ai des… j'ai une thyroïdite de Hashimoto. Ça vous touche les… comment ça s'appelle déjà ?

– *La thyroïde ?*

– La thyroïde. Et les maladies de thyroïde vous fatiguent énormément. Ça cause énormément de fatigue. Voilà. J'ai des pépins assez importants

comme ça. Ce qui fait que maintenant, je suis obligée de régresser. Mais, je suis contente que vous soyez venue parce que je vais parler de vous. Je vais parler de vous à des personnes qui elles peuvent se déplacer et peuvent à ce moment-là aller vers vous. Je trouve que c'est intéressant.

– *Vous conseillerez à vos amis de venir au pôle de santé ?*

– Oui, oui. Moi, je suis obligée de me reposer maintenant. Vous voyez, tout à l'heure, il y avait une réunion à trois heures avec notre directrice. Je n'ai pas pu rester jusqu'au bout, je souffle au bout d'un moment je perds la respiration et ça me fatigue. Puis j'ai le cœur qui s'emballe à ce moment-là. C'est très fatigant. Alors, je suis remontée immédiatement. Et j'étais avec une dame du CCAS qui était… c'est mon après-midi le lundi après-midi c'est elle qui vient pendant deux heures.

– *D'accord.*

– Et on était en train de faire ma lessive et tout ça, tout ce que je vous ai raconté. Il y a encore le sac de lessive prêt là.

– *Oui, Oui.*

– Ce qui fait que je suis obligée maintenant de réduire un peu mes déplacements et de me centrer un peu plus chez moi. Je suis en train de refaire un rangement complet de mes affaires.

– *D'accord.*

– Parce qu'à mon âge c'est normal on pense aussi qu'un jour il y a un départ qui va se faire pour tout le monde c'est pareil. Il faut pas s'affoler. Il faut regarder les choses simplement, les prendre le plus simplement possible c'est pas facile.

– *Hum.*

– Mais il faut essayer de le faire. En ce moment, je suis en train de trier. Il y a tellement de choses qu'on garde, et qui sont absolument inutiles. Et je voudrais pas que les enfants trouvent du brouhaha comme ça après mon départ.

– *Oui.*

– Je voudrai que ce soit un peu plus correct.

– *Rangé.*

– Alors je prépare ça en ce moment.

– *D'accord.*

– C'est pour ça que c'est plein de cartons et d'affaires là. C'est en train de se faire.

– *D'accord très bien.*

– Et vous alors, vous êtes étudiante en Médecine, vous me disiez ?

– *C'est ça. Je suis à la fin de mes études.*

– Médecine générale ?

– *Oui pour être médecin généraliste.*

– Médecine générale. Je vais vous demander de parler un tout petit peu plus fort parce que mes oreilles…

– *Pardon.*

– Aussi elles sont en train de me jouer des ennuis. Je fais répéter maintenant. Je fais répéter. Et puis je me suis rendue compte aussi l'autre jour, j'ai une amie qui est rentrée, j'avais mis la télévision, elle me dit : « Bon dieu que c'est fort. » Quand je suis toute seule, je monte le son. Voilà ça fait partie des ennuis.

– *D'accord.*

– Vous comptez faire quoi plus tard ?

– *Médecin généraliste.*

– Généraliste ?

– *Oui.*

– C'est bien. Vous avez un cabinet à Chambéry le Haut qui est sensationnel.

– *Oui c'est bien là-bas.*

– Le cabinet où il y a [Médecin 3], le [Médecin 4] etc. ils sont vraiment très bien point de vue esprit.

– *Oui*

– Ce sont des pros, ce sont vraiment des professionnels très proches de leur clientèle ils sont bien. Moi qui ai eu beaucoup de Docteur dans ma vie et qui suis dans une famille où il y a

beaucoup de docteur, j'ai pu les apprécier.

– *Hum. D'accord. Et du coup quand le [Médecin 3] vous a dit de venir au pôle de santé ? Comment vous l'avez pris ?*

– Très bien, j'ai trouvé qu'elle avait raison. Il faut essayer de se … comment je pourrai vous dire ça s'ouvrir des portes. Vous savez la vieillesse c'est quelque chose de gris qui vous tombe dessus. C'est comme un nuage gris qui vous environne et on se laisse prendre à ce gris. On aurait tendance à s'affaler dans un fauteuil et puis c'est tout. Ça vous entraide d'avoir des élans comme ça. Enfin, ce que je vous disais tout à l'heure. Ce besoin d'élan qu'on a plus. Vous, vous nous aidez à le provoquer en quelque sorte. Ça apporte. J'étais tout à fait d'accord.

– *D'accord. Et pour voir la diététicienne, vous étiez d'accord ?*

– La diététicienne aussi. La diététicienne j'ai moins vu le nécessaire parce que comme je suis dans une maison.

– *Oui.*

– Où je suis en quelque sorte nourrie et où il y a justement une diététicienne qui surveille le repas des pensionnaires. Je me suis trouvée un petit peu… Mais j'ai eu beaucoup de contacts, beaucoup de plaisir dans le contact avec elle. Elle m'a appris beaucoup de choses sur moi en me disant... J'ai aussi deux hernies hiatales alors j'en ai pas une mais deux. On m'a opéré deux fois et elles sont revenues toutes les deux. Bon alors ce qui fait que j'ai des ennuis ; elle m'a donné des conseils pour ma digestion. Ah oui, il y avait beaucoup de choses. Il y a tellement de choses qui vous arrivent comme ça qu'on n'attend pas du tout.

– *C'est surtout pour la digestion que Vous avez vu la diététicienne ?*

– La diététicienne, elle était venue pour voir si j'étais bien…Je pense que le [Médecin 3], parce que c'est toujours le Médecin 3] qui l'envoie.

– *Oui.*

– Elle l'avait envoyé avec… pour savoir si je mangeais bien et si c'était correct. Parce que j'ai un repas à midi ici.

– *Oui.*

– Etant donné que les enfants m'ont dit maman « On veut que tu sois bien. Le repas de midi tu le prends, on t'a noté pour toute l'année. » Ah bon. Alors, le soir par contre on est libre.

– *D'accord.*

– Alors elle se demandait si le soir je me laissais pas pourrir. Elle a voulu savoir [Médecin 3]. Alors, elle m'a envoyé cette dame. Cette diététicienne, qui m'a dit : « Si, ce que vous faites est un peu prêt correct, il y a pas grand-chose à dire. »

– *Elle voulait être sûre que vous n'étiez pas dénutrie ?*

– Oui pas du tout. Non.

– *Est-ce qu'elle vous a appris quelque chose la diététicienne ?*

– Elle m'a appris à …Elle m'a dit des choses que je savais mais que l'on ne fait pas. On ne marche jamais assez. Vous savez ça.

– *Hum.*

– On ne salive pas assez avec nos aliments, parce que la salive joue un grand rôle là-dedans.

– *Oui.*

– Oui, c'est vrai elle m'a appris tout ça. Qu'est-ce qu'elle m'a dit encore… Elle avait cette manière très joyeuse, très gaie, très agréable.

– *D'accord.*

– Mais elle a dit que le soir il fallait surtout manger des légumes secs, des pâtes des choses comme ça qui sont...

– *Des féculents ?*

– Oui, pour la nuit pour commencer une Nuit, c'est meilleur pour la digestion c'est plus facile. Voilà.

– *D'accord. Il y a eu des changements dans votre vie depuis que vous avez été au pôle de santé ou que la diététicienne est venue ?*

– Ça m'a apporté des connaissances nouvelles et que j'ai mis en…Comment pourrais-je dire ?

– *En application ?*

– Oui en situation avec moi. Ce que m'a dit l'esthéticienne.

– *La diététicienne ?*

– J'étais esthéticienne moi-même c'est pour ça. La diététicienne, mais j'en ai tenu compte. Effectivement ça m'a fait du bien.

– *D'accord.*

– Oui, ça m'a fait du bien. L'atelier d'écriture c'était d'un… c'était d'un… comment pourrais-je dire un moment où on est dans un jardin poétique où on pense tout à fait à autre chose, on oublie un peu la vie présente. J'apprécie beaucoup ça. J'ai beaucoup aimé les contacts que j'ai eu là-bas. Cette dame je ne l'oublierai pas. Cette dame. Elle nous avait dit je ne me souviens plus la mémoire s'en va. Je ne me souviens plus quelle est la phrase qu'elle nous a dite. Elle nous a dit : « Voilà, vous partez de cette phrase et vous allez m'expliquer ce que vous pensez. Vous l'a développé. » Alors, on a toute fait ce développement et après on a lu ce que l'on a fait. Ça doit être dans mes papiers mais je ne peux pas vous le montrer aujourd'hui parce que c'est pas classé encore. Mais je l'ai dans mes papiers.

– *Hum.*

– Et alors ce que j'ai trouvé, le développement que j'ai trouvé le plus fin, celui de cette dame d'Afrique du Nord, qui vraiment montrait là-dedans une finesse de cœur et d'esprit dans sa manière de présenter ça.

– *D'accord.*

– Ça vous apprend. Il faut toujours regarder l'autre. On apprend beaucoup de l'autre.

– *Oui.*

– Et ça les européens sont en général sont un peu….

– *Un peu renfermés.*

– Je suis née en [Pays 2], ça me sert beaucoup. Je me suis mariée en [Pays 2], j'ai passé toute ma vie en [Pays 2] en fait. Ma fille ainée est née en [Pays 2] Donc vous voyez une partie, de la plus grande partie de ma vie, pas la plus grande mais la plus importante en fait.

– *Oui.*

– C'est-à-dire l'enfance et l'adolescence. Ça m'a appris énormément de choses. Et mes parents étaient dans cet esprit-là et me l'ont passé. Savoir respecter l'autre d'en face. Si on le respecte il vous respecte.

– *Hum.*

– Et à ce moment-là, qu'on découvre des choses. Parce que eux, ont des choses différentes de nous à nous donner.

– *Hum.*

– C'est vrai. La première chose quand on connaît quelqu'un de nouveau, d'étranger c'est la peur, le recul.

– *Bien sûr.*

– C'est terrible. C'est vrai.

– *Est-ce que vous avez eu cette peur avant de venir au pôle de santé ?*

– Ah non pas du tout. Non pas du tout. Tout de même mon passé me met un peu à part. Etant la vie que j'ai vécu. J'ai vécu donc en [Pays 2]. J'ai épousé un officier de terre. Comment ça s'appelle? Un militaire.

– *D'accord.*

– Et nous avons fait l'Afrique, [Ville 14] pendant deux ans avec lui. J'ai eu l'occasion d'aller en [Pays 3] parce que ma fille a épousé en première noce un mauritanien. Il était ambassadeur de son pays à[Ville 15]. Ma fille était donc ambassadrice à [Ville 15], je suis allée la voir elle m'avait invité. Je connais donc un petit peu le [Pays 3]. Ce qui fait que je connais moins la France que tous ces pays-là.

– *D'accord.*

– Ça m'a ouvert énormément, donc moi j'étais ravie de savoir, là. Parce que les personnes ont tendance à avoir peur, en un.

– *Oui.*

– Dans le groupe de l'atelier, à côté de cette dame il y avait une autre dame qui devait être son amie parce qu'elles étaient tout le temps ensemble. L'autre dame aussi devait être d'Afrique du nord je pense. Et l'autre, était très, très apeurée, et la dame en question l'a rassuré en quelque sorte.

– *D'accord, d'accord. Vous, vous êtes venue tout de suite au pôle de santé quand le [Médecin 3] vous a dit d'y aller ?*

– Ah oui, quand le [Médecin 3] me l'a dit je les fais tout de suite. Oui, Oui. C'est elle-même qui a pris le rendez-vous et puis j'y suis allée immédiatement. Sans problème.

– *Il n'y avait pas de réticences ?*

– Je regrette vraiment de ne pas pouvoir, de ne plus pouvoir y aller. Vraiment je peux plus.

– *Pouvoir y aller. D'accord.*

– Il y a qu'un déplacement que je vais faire et encore avec un taxi Euh c'est mon psychiatre qui me suit depuis des années le Dr…. Je sais plus.

– *D'accord. C'est pas grave.*

– Ça fait rien. Il est à

– [Etablissement 7] bien sûr. Et qui me suit régulièrement toutes les six semaines à peu près. D'une façon très régulière. Il n'y a qu'avec lui que je me déplace.

– *D'accord. Est-ce qu'il y a eu des modifications dans votre santé suite à cette prise en charge ? Est-ce que la santé a été améliorée ? Est-ce qu'il n'y a pas eu de changements ?*

– Non pas tellement.

– *D'accord. Pas tellement.*

– Non pas tellement.

– *Est-ce qu'il y a d'autres choses qui ont été améliorées alors ? Votre bien être ?*

– Moi ça m'a amélioré parce que ça m'a ouvert, ça m'a ouvert l'esprit à autre chose. Ça m'a appris des choses, ça m'a …Le contact avec la diététicienne, j'ai appris des…ça me revient pas tout de suite maintenant il y a beaucoup de choses quand on a parlé ensemble.

– *Oui bien sûr.*

– La façon de faire cuire les carottes, des choses comme ça. Vous voyez.

– *D'accord.*

– Oui, on apprend. On peut apprendre à tout âge.

– *Bien sûr.*

– Moi, je m'aperçois maintenant il y a qu'une seule chose, c'est que comme je suis un petit peu tenue chez moi. Je regarde beaucoup la télévision, bien, j'essaie de choisir les documentaires car sans ça on s'ennuie. Et bien, c'est fou ce que j'ai pu apprendre de nouveau, que je n'aurais jamais cru pouvoir à mon âge… comment dire approcher. Ah oui, c'est extraordinaire. Quand on regarde le vingt et unième siècle, il est extraordinaire. Qu'on le veuille ou non. Le vingtième a été sensationnel quand on pense, qu'on est parti des avions en toile et en bois de quatorze- dix-huit à… notre grand avion qui malheureusement n'est plus. Mais qui a été tellement beau.

– *Bien sûr.*

– Comment s'appelle-t-il déjà ?

– *Je ne sais pas.*

– Vous voyez ce que je veux dire ? Il était magnifique. Ça me revient pas.

– *D'accord.*

– Et ben ça montre une progression fantastique. Au point de vue science aussi c'est fabuleux ce qui se fait maintenant.

– *Bien sûr. Quelle place vous accordez à votre santé dans votre vie ?*

– A nos âges, on place la santé en premier.

– *D'accord.*

– Parce qu'on craint d'être … comment pourrais-je dire attaquer par

un rhume ou par un… et que ça se transforme immédiatement parce qu'on est fragile, on est très fragile. Dès qu'on tombe, on peut tomber, quelque fois on se fait mal mais quelque fois on ne se fait pas mal. Mais n'empêche, ça vous laisse dans l'organisme quelque chose qui met très longtemps à se remettre en place. On est… à nos âges on est très… vous savez je suis de mille neuf cent vingt-trois.

– *Ah oui.*

– Oui, j'ai quatre-vingt-onze ans dans deux mois. Ça commence à faire ! Ça fait une vie longue !

– *Oui, bien sûr. D'accord. Selon vous comment on peut prendre en charge sa santé ?*

– Comment on peut prendre…?

– *Comment on peut s'occuper de sa santé ? Avec quels moyens ? Comment vous faites vous ?*

– Vous savez, c'est très simple en fait, il faut rassembler ça à la grande simplicité. Il faut faire attention à ce que l'on mange. Ne pas manger n'importe quoi. Avoir le sens de se dire, je préfère avoir quelque chose de bon, de manger moins et de manger bon. Plutôt que de se gonfler des plats tout prêts. Il faut se méfier des plats tout prêts avec les produits qui mettent pour la conservation. Ça c'est pas la peine de faire ça, vous pouvez le faire chez vous très vite avec des produits frais. Apprendre à mieux, d'abord mieux se nourrir c'est très important, faire du sport. J'ai découvert ici quelque chose quand je suis venue là il y a trois ans que je suis installée maintenant à [Etablissement 8]. J'ai découvert ici que les dames qui avaient mon âge et même au-dessus. Il y en a une à laquelle je pense qui est de mille neuf cent vingt, ça lui fait quatre-vingt-treize ans.

– *Eh oui.*

– Si vous la voyez, elle marche sans canne, elle voit simplement, non elle voit plus, elle a les yeux complètement… touchés.

– *Aveugle ? D'accord.*

– Elle entend bien, elle marche très bien. Elle est toujours impeccablement habillée, toujours bien coiffée toujours impeccable. A son âge chapeau ! C'est vrai, c'est joli de le voir. Et bien, elle marche. Ce sont les marcheuses que j'ai vu ici qui se portent mieux que les autres à nos âges maintenant.

– *D'accord.*

– Des personnes qui ont beaucoup marché. N'hésitez pas de marcher.

– *D'accord.*

– C'est un conseil. Je l'ai donné à beaucoup de mes jeunes amies.

– *Oui. Faites du sport.*

– Je leur ai dit « Marchez, lancez-vous ». Moi je n'ai jamais marché. La dernière fois que j'ai vu ma fille, on en parlait avec des amis elle m'a dit mais maman tu te rends pas compte : « Papa il aimait pas marcher et toi tu n'as jamais marché. ». Bien sûr. [En Pays 2] on marche jamais, dans les îles on marche jamais.

– *Oui.*

– Quand on va faire une promenade c'est toute une histoire parce que pourquoi ? Parce qu'il fait chaud, parce qu'on a un climat qui est à supporter. C'est pas le même genre de vie. Mais ici, on peut. Où vous pouvez le faire, marchez. Prenez le plaisir de marcher et lancez-vous. Ah oui.

– *D'accord.*

– C'est excellent la marche alors là c'est... Moi je me fais des … On se bagarre avec mon docteur pour ça. Elle voudrait que je marche davantage.

– *D'accord. Et les médicaments c'est important pour la santé ?*

– On est obligé de s'aider avec des médicaments. Il y a pas de problème c'est vrai. Si je ne prends pas le lévothyrox® vous savez moi je peux...

– *Oui.*

– Elle bafouille à ce moment-là.

– *Bien sûr.*

– Oh oui. Il faut les accepter. C'est toujours pareil il faut suivre ce que dit le

docteur. Et puis ne pas faire l'imbécilité de dire et ben quand ça va mieux je les arrête. Nombre de personnes qui font ça.

– *Oui.*

– Ça c'est pas à faire. Pour ça, je suis une bonne malade parce que j'obéis strictement à ce que me dit le docteur.Je suis mes médecins. Je leur fais confiance. Si je donne en garde ma santé à un médecin je lui fais confiance.

– *D'accord.*

– Et j'ai eu beaucoup de résultats à cause de ça de mon obéissance.

– *Bien sûr. D'accord.*

– Vous expliquerez ça à vos futurs malades. Vous leur expliquerez bien.

– *Oui. D'accord. Est-ce que vous pourriez essayer de trouver trois points positifs à la prise en charge que vous avez eu par le pôle de santé ?*

– Qu'est-ce que j'ai eu de positif ? Oui je viens de vous le dire hein. Mon positif ça a été cette découverte. Ce que ça m'a apporté de positif c'est ça. La découverte d'un mouvement qui est là pour vous aider et qui est efficace, qui est…Ça donne aussi une impression d'amitié, ça donne une impression... Vous comprenez, on est plus seule.

– *Oui.*

– On prend la main de quelqu'un et on avance.

– *On sort de la solitude.*

– Oui, oui. Ça coupe la solitude complètement. Ça vous donne un élan de plus. C'est toujours une question d'élan.

– *Bien sûr. D'accord. Et du coup...*

– Je suis restée des années et des années, toutes ces dernières années je suis restée longtemps presque comme un légume à me laisser, à laisser les journées passées et à me dire bon ben c'est pas encore pour aujourd'hui que tu vas partir. Il faut que tu l'acceptes. Vous voyez c'est pas réjouissant.

– *Oui.*

– Et puis d'un seul coup probablement que le fait… C'est le [Médecin 3] qui m'a remis sur pieds.

– *D'accord.*

– Et c'est elle qui m'a amené à cette formation. Elle a le sens pour donner cet élan, pour redonner cet élan.

– *Hum, Hum.*

– En ce moment je travaille énormément enfin … ça à l'air bizarre mais c'est vrai que mon classement en ce moment c'est très prenant, hein, j'ai plusieurs heures de la journée très prises par ça et ça me gonfle un petit peu parce que quand on se replonge dans les lettres et dans les photos et dans tout ça, ça travaille beaucoup, c'est lourd à faire.

– *Oui.*

– C'est lourd. Mais il faut le faire pour mettre un peu de clarté avant de partir.

– *Oui, bien sûr. Est-ce que vous trouveriez des points négatifs à la prise en charge que vous avez eu ?*

– Dans quel sens ?

– *Des choses qui vous ont pas plu sur la prise en charge au pôle de santé ou avec la diététicienne ou…*

– Non, non moi j'ai eu un très, très bon contact avec tout le monde.

– *D'accord. C'était bien adapté à vous ?*

– Ah, oui, oui. Vous savez c'est bien de dire que ça doit être adapté à soi mais faut que soi on s'adapte aussi à son tour.

– *Oui.*

– Il faut que la patiente, elle fasse aussi l'effort de s'ouvrir, d'accepter.

– *D'accord. Bien sûr.*

– Moi, je l'ai ça.

– *D'accord.*

– J'ai beaucoup d'ouverture pour ça. Peut-être à cause toujours de ma vie qui a...

– *Oui ben oui*.

– J'ai vécu dans un autre pays d'une autre manière, j'ai appris d'autres choses donc ça m'a ouvert l'esprit si

vous voulez. On a besoin de s'ouvrir l'esprit c'est essentiel.

– *Bien sûr.*

– Il faut jamais, il faut jamais refuser quelque chose de nouveau il faut être prudent mais il faut toujours ouvrir, accepter et puis voir. Je crois.

– *D'accord.*

– Ça c'est une vieille dame qui vous le dit.

– *Je crois aussi, vous avez raison.*

– C'est vrai.

– *Là vous habitez toute seule ?*

– Hou, il y a longtemps que je suis toute seule. Je dois vous dire que j'ai perdu mon mari il avait quarante-deux ans, quarante-neuf ans, quarante-sept ans je vais le dire oui. Il avait quarante-sept ans et j'en avais quarante-deux ans. Il est mort en soixante-cinq. Nous sommes en deux mille quatorze.

– *Ça fait longtemps.*

– Voilà.

– *D'accord.*

– Je n'ai pas retrouvé de compagnon après. Ça m'a rien dit.

– *D'accord. Vous êtes entourée ? Il y a des gens sur qui vous pouvez compter ?*

– Oui, j'ai eu d'excellentes amies. Malheureusement elles étaient plus âgées que moi elles sont parties maintenant. Depuis cinq ans, j'en ai perdu plusieurs. Mais j'avais de très, très bonnes amies. J'ai un sens de l'amitié très profond et je suis très aidée. J'ai près de moi le docteur et une jeune femme de trente ans qui est ma kiné.

– *D'accord.*

– Avec laquelle, je me suis bien entendue. Au point professionnel, elle est sensationnelle, elle est formidable. Elle m'a beaucoup apporté de soulagement. Au point de vue moral, elle m'a beaucoup apporté. Et voilà. Il faut s'appuyer sur des personnes comme ça. Mes enfants non. Non, je ne suis pas une maman gâtée. C'est probablement de ma faute, parce que je les ai énormément gâtés. Et je les ai rendus un peu égoïstes. Ce qui fait qu'elles ont l'habitude de penser à elles.

– *Oui.*

– « Ben Maman, on sait que… maman elle est toujours très forte. Maman, elle a toujours tout fait. » Et ben oui, maman elle a toujours tout fait. Maintenant pourtant elle aimerait bien que de temps en temps… Mais elles y pensent pas. C'est pas du tout voulu mais elles n'y pensent pas tout simplement. On me téléphone souvent.

– *D'accord.*

– Mais il y en a une qui est à [Ville 16], elle a une voiture, elle va barauder à droite et à gauche mais elle vient pas ici. Voilà elles sont indépendantes.

– *D'accord.*

– J'ai deux petits-fils qui sont formidables. Deux petits-fils, seulement, ils sont pas tout près. Il y a d'abord [Proche 3], je vous ai parlé de son papa mauritanien tout à l'heure. [Proche 3] est à [Ville 15].

– *D'accord.*

– Il travaille au…attendez au FMI. Je cherchais les lettres. Il travaille là-dedans. Donc, il est à [Ville 15].

– *D'accord.*

– L'autre, il a été longtemps à [Ville 17]. il est revenu de [Ville 17] pour passer des examens extraordinaires à [Ville 9] , à [Etablissement 9], il vient de réussir un DES en gestion je crois. Ça me dépasse un petit peu.

– *Oui ben c'est normal.*

– Mais je sais qu'il est arrivé vraiment Très, très haut. Il est docteur en j'sais pas quoi.

– *Oui.*

– Voilà. Et ben, maintenant, il va travailler quelque part. Il est en train de faire des stages. Il termine ces stages et à la fin de l'année, il aura terminé… bouclé tout.

– *D'accord. Vous vous faisiez quoi comme travail ?*

– Oh, j'ai d'abord été une femme au foyer pendant de longues années. Je me croyais incapable de faire quelque chose. J'ai toujours eu l'impression… comment pourrais-je vous dire. J'ai eu une vie tellement ouatée en quelque sorte.

– *Oui.*

– En [Pays 2], on avait une vie très large et très confortable. J'ai trouvé la vie agréable comme ça tout simplement. J'ai trouvé normal d'épouser mon mari, j'ai eu deux enfants, ça allait très bien. Les grands chocs sont arrivés après, après mon mariage. Il y a d'abord eu le choc des japonais.

– *Oui.*

– Que nous avons subi de plein fouet.

– *Oui.*

– Et puis, il y a eu ensuite la grande maladie de mon mari et son décès. Et c'est à ce moment-là… Je n'étais pas du tout préparée à ça. Avec une vie très ouatée et très confortable vous êtes moue.

– *Oui.*

– Vous n'avez pas la possibilité de vous durcir, de vous former. Alors, je l'ai fait après. J'ai fait beaucoup de choses. D'abord, il a fallu que je trouve un travail. J'ai travaillé comme attaché commercial à Europe n°1.

– *D'accord.*

– A [Ville 9]. Mais ça je le dois à la famille de mon mari qui avait des relations pour et ils m'ont établi là. On m'a fait passer toute une journée de tests et on a jugé que j'étais capable de le faire et on m'a mis au travail comme ça. C'est arrivé très rudement, il a fallu prendre beaucoup sur soi. Après la mort de mon mari, j'avais perdu maman. Une année avant, j'ai perdu mes deux appuis importants. En soixante-quatre, soixante-cinq, vous voyez, ça s'est fait très vite.

– *D'accord.*

– Là, il y a eu une période très, très dure. Je l'ai payé très cher du reste parce que j'ai fait deux ans d'hôpital.

– *D'accord.*

– Avec une dépression.

– *Hum, hum.*

– Pas un état dépressif, une dépression.

– *Oui.*

– C'est pas tout à fait pareil. J'ai été admirablement soignée.

– *D'accord.*

– Deux ans d'hôpital, ça vous apprend beaucoup de choses.

– *Oui. D'accord.*

– Et surtout dans un hôpital Psychiatrique, on apprend beaucoup. Ça vous mûrit énormément.

– *Hum.*

– Mais j'étais dans la famille de mon mari, dans une famille essentiellement de psychiatres parce que [Proche 4] a été un des plus grands psychiatres de France. Il a été à l' [Etablissement 10]. Il a eu deux filles [Proche 5] et [Proche 6]. [Proche 6], elle a marché sur les traces de son père, elle est romancière et elle est à l'académie française. Et elle est d'une gentillesse incroyable. Je lui écris de temps en temps et elle me répond toujours avec une telle gentillesse. La petite cousine qui est perdue dans sa [Région 1], elle qui est une grande dame de [Ville 9]. Etre à l'[Etablissement 10] c'est pas n'importe quoi.

– *Ben oui.*

– Et ben non, elle est d'une simplicité… c'est rafraichissant.

– *Hum, Hum. D'accord*.

– Voilà grosso modo.

– *Très bien.*

– Et vous, vous avez des frères et sœurs ?

– *Oui, j'ai deux grands frères et une petite sœur.*

– Ah oui, ça c'est bien. Moi, j'ai été fille unique et j'en ai beaucoup souffert.

– *D’accord. Je suis contente d’avoir eu des frères et sœurs.*
– Ah oui, je vous comprends très bien. Je vous comprends très bien.
– *Est-ce que vous avez des choses à rajouter sur cette prise en charge ?*
– Je crois que j’ai été très…
– *Oui, on a déjà dit beaucoup de choses.*
– Comment pourrais-je dire… ouverte avec vous. Je vous ai bien dit tout ce que je pensais, tout ce que je ressentais.
– *Merci beaucoup.*
– Je vous en prie.

Entretien n°12 – 14.10.2014

– *Merci d'avoir accepté de participer à l'entretien. Pour quel motif vous avez été adressé sur le pôle de santé ?*

– Parce que j'avais pas mal de problèmes de santé, heu...j'avais un gros problème d'ulcère variqueux, qu'on n'a pas pu... heu, bon... bref, ça j'y passe. Et j'ai essayé de voir pour … faire un régime ou une cure... ça, y a pas de cure accessible pour un handicapé...

– *D'accord.*

– Et heu... voilà, et puis avec [Intervenant 1] pour apprendre à faire à manger et à faire des trucs équilibrés, quoi ! Ça c'est pas mal comme truc !

– *Et c'est qui qui fait ça ?*

– [Intervenant 1].

– *Ah oui ! Bah oui, oui ! [Intervenant 1].*

Et, qui c'est qui vous a adressé sur le pôle de santé ?

– Bah... c'est mon toubib.

– *D'accord.*

– Je crois qu'il y a toute une chaine...

– *C'est qui votre médecin ?*

– [Médecin 5].

– *D'accord.*

– Y a toute une chaine qui se greffe tout autour, et heu...

– *Et vous, quand elle vous a dit que ce serait bien d'aller au pôle de santé, vous en avez pensé quoi au début ?*

– Au début, ça me faisait un peu... je me demandais ce que c'était !

– *Hum hum,*

– Bon elle m'a dit qu'on... qu'on aide les gens soi-disant à faire les papiers, les dossiers, les trucs, tout ce qui est, heu... et puis bon ben ça va, quoi !

– *Vous, quelle importance vous accordez à votre santé ?*

– (soupir) A votre avis ?

– *Ah bah...*

– Important.,, mais bon, c'est sûr que, à l'heure actuelle,... et bon, en plus j'ai un problème de handicap, un problème, heu... t'es obligé d'être beaucoup plus suivi par les toubibs, hôpitaux et tout le bastringue... je commence à en avoir ras le bol ! Et heu....

– *D'accord ! Donc vous, des fois, vous avez envie un peu de mettre ça de côté, quoi ?*

– Non, pas le mettre de côté ! Parce que de toute façon, je pourrais pas y mettre à côté ! Car c'est un truc, y a pas... mais bon... j'aimerais bien que bon,... moi je le mets d'un côté, et puis après t'as l'impression que ça se détourne de l'autre côté, et puis...

– *Oui, c'est un cercle sans fin...*

– C'est ça. Et puis t'arrives à un âge où t'es pas là, heu... plus ça va aller, plus y a de personnes quoi !

– *D'accord ! Et du coup, quand elle vous a adressé, vous vous pensiez que ça pouvait régler pas mal de soucis ?*

– Ouais, c'était la sortie. Ça a pas tellement... j'espérais plus !

– *D'accord. Vous pouvez développer par exemple ?*

– Nan, mais essayer de me trouver un... bon, comme heu, comme je voulais faire la cure. elle voulait que je cherche des trucs. C'est pas à moi de...

– *Elle voulait que vous fassiez vos démarches ?*

– Ouais, bon, y a des trucs qui sont pas évidents à faire !

– *Hum,*

– J'pensais qu'elle m'aurait plus trouvé un truc adapté à mon handicap. Et puis voilà, quoi... qu'à la sortie...

– *D'accord, mais, y avait pas d'assistante sociale ?*

– Là non, j'en ai pas vue.

– *D'accord.*

– Ouais c'est vrai, c'est ce qui manquerait ici. Quelqu'un qui fasse un peu...

– *Et vous, vous êtes pas suivi du tout par une assistante sociale ?*

– Si, mais moi c'est assistante sociale, moi c'est pour autre chose ! Que là il faudrait une assistante sociale qui soit un peu dans la partie médicale, dans la partie tout ce qui est heu... Vous allez expliquer ça à une assistante sociale de au dehors, c'est plus pour les trucs administratifs.

– *Oui, mais peut-être qu'elle peut se renseigner ?*

– Je sais pas, ouais ! Mais bon, c'est...

– *Elle a peut-être...*

– Je sais pas, j'essaie de donner des idées !

– *Oui, non non, mais très bien, très bien ! D'accord !*

Et, est-ce que pour vos problèmes de santé, vous pensiez que ça pouvait se régler avec des médicaments ?

– De toute façon... eh ! On n'a pas le choix ! Parce que c'est le toubib qui te les marque !

– *Oui, il les marque. Mais est-ce que, après il faut les prendre?*

– Non mais je les prends ! Mais de toute façon, heu....

– *Vous, est-ce que voilà, vous pensez pas que, que avec des médicaments, ça peut régler vos soucis ?*

– Le médicament, je pense qu'il fait pas tout !

– *D'accord.*

– A moins que t'as les gens autour de chez toi, t'as des nouveaux reins, t'as une dent, t'as la conjoncture actuelle, t'as les … je crois que le cachet fait pas tout !

– *Tout à fait, OK.*

– Bon, il contribue, mais il fait pas...

– *Oui, on fait pas des miracles !*

– Voilà !

– *D'accord.*

Et, heu...vous avez mis quel délai à venir au pôle de santé, quand le [Médecin 5], elle vous a dit...

– Quinze jours, trois semaines en gros... je m'en rappelle plus, hein, c'est...

– *Et vous c'était quand ? C'était en quelle année que vous avez été adressé ? Vous venez encore ?*

– Ben je crois qu'ils venaient juste d'ouvrir le cabinet ! J'sais pas si ils avaient déjà le cabinet là. Je m'en rappelle plus.

– *Parce qu'avant ils étaient ailleurs, c'est ça ?*

– Nan, je crois que y avait pas de cabinet avant !

– *D'accord.*

– J'vous dit, je m'en rappelle plus.

– *D'accord. Mais c'est pas cette année en tout cas ?*

– Non, c'est bien y a un an, un an et demi !

– *D'accord. Et vous, vous avez mis quinze jours, trois semaines, c'était votre volonté ou c'est parce que vous avez attendu qu'on vous appelle ?*

– Ouais, c'est vrai que j'ai attendu qu'on m'appelle. Et heu... bon...

– *Vous étiez pas très motivé au début ?*

– Ouais !...

– *D'accord. Et qu'est-ce qui vous motivait pas ?*

– C'est me faire chier encore dans un système de santé, de se retrouver toujours...

– *D'accord.*

– Parce que tu sais, quand t'en vois pas mal des toubibs, des trucs comme ça, au bout d'un moment t'en as...

– *Vous, vous aviez pas envie de rajouter en plus des...*

– Voilà !

– *Des contraintes.*

– Mais je trouve que c'est pas mal, ce système-là, parce que bon... c'est vrai que ce qui me manque, bon... j'ai commencé à faire des trucs, et puis après... y a une coupure... y a pas de suivi à long terme.

– *D'accord, oui, vous êtes intégrés pour six mois, c'est ça ?*
– Voilà. Et après, c'est... on vous laisse tomber, et puis heu....

– *D'accord. Et donc vous, vous avez participé à quoi sur le pôle ?*
– Ben, c'était quoi déjà ? Bon, sur la... nutrition.
– *Oui,*
– Y avait aussi sur tout ce qui était les cachets...
– *L'éducation thérapeutique ?*
– Non, c'était... ou c'était fabriqués les cachets, pourquoi on en prenait, à quoi ça servait,... comment on peut dire ça ?
– *Ben c'était un petit peu...de l'éducation sur le médicament.*
– Ouais ! Bon, c'est vrai que j'ai appris des trucs qui m'a paru hallucinant. Parce que quand tu vois que les trois quarts des cachets c'est tout fabriqué en Asie, ou dans des pays qui sont vachement crados... ça fait peur ! Non ?
– *Oui ! C'est sûr ! (rires) c'est sûr !*
– *D'accord, et vous avez participé à quoi d'autre ? Vous voyez [Intervenant 1] hein, la diététicienne ?*
– Ouais,
– *Est-ce que vous voyez la psychologue ?*
– Non
– *Non, d'accord. Est-ce que vous avez participé à thé paroles ?*
– Heu.... non plus !
– *Pas de technique de relaxation ? Non ? Et vous avez vu quelqu'un pour vous aider à faire les papiers ?*
– Ouais, ben c'est la secrétaire de l'entrée qui a essayé de faire les papiers.
– *D'accord, OK.*

Et est-ce que par exemple... là on va développer un petit peu les raisons qui auraient pu vous faire hésiter à venir.

– *Est-ce que l'aspect financier ça vous a posé question à vous ?*
– Bah financier, non, parce que pour le moment... je crois que c'était tout gratuit.
– *Et ça, vous le saviez avant de venir ?*
– Non.
– *Donc, est-ce que vous, ça vous a questionné ?*
– Même pas !
– *Non, d'accord. Est-ce que le regard des autres, ça vous a aussi....*
– Non, je me regarde moi, puis après le reste... (rires)
– *Tout à fait, vous avez raison ! Et, la peur de l'inconnu ? De pas savoir ce que vous alliez trouver en venant ici ?*
– L'inconnu... oui et non, parce que bon... si je vais dans un truc de santé, c'est pas pour parler de Pierre Paul Jacques....
– *D'accord. Et, est-ce que vous vous aviez des préoccupations plus importantes ? Qui vous ont fait, par exemple, pas venir tout de suite ?*
– Nan,... non.
– *D'accord. OK.*

Et donc, vous, pour quelles raisons alors, vous venez ? Pour votre santé?
– Pour ma santé, puis pour voir ce que c'était. Si c'était un truc qui était fiable.
– *Oui, et est-ce que vous venez aussi pour votre bien-être ?*
– Aussi, mais bon, le bien être après, ça fait un tout avec la santé, puis tout le reste !... parce que y a des jours, j'suis pas bon à prendre avec des pincettes !
– *D'accord.*
– Ça fait pas tout l'tour....
– *Et quand vous venez ici, finalement... plutôt content ?*
– Oh, c'est bien, ... ouais c'est....
– *Et là actuellement, vous ne venez plus ?*
– Non.
– *D'accord.*

– C'est dommage je trouve y a trop de... moi j'estime que quand on commence à faire un truc, six mois c'est trop court !
– *C'est vrai que c'est court.*
– Et c'est pas en six mois que t'arrives à intégrer tes.... disons des gros problèmes de santé, et puis heu...
– *Non c'est sûr, c'est sûr !*

Du coup, comment vous avez vécu ce programme alors ? Dans l'ensemble ?
– Oh, c'était pas mal, c'était... Oui, si, c'était bien !
– *Vous, vous avez fait que des activités individuelles, ou vous avez fait des activités en groupe ?*
– Bah quand on faisait la cuisine, on préparait à manger, on nous faisait voir... on était en groupe, et puis ça se passait bien !
– *D'accord ! Vous ça vous a un petit peu permis de rencontrer des gens, de discuter...*
– Oh, j'en connaissais dans le tas ! Parce que de toute façon, quand ils convoquent, c'est des gens qui habitent dans le coin... donc j'en connaissais déjà. Y en a qui se trouvaient même étonnées de se trouver là !
– *D'accord, OK.*

Est-ce que ça a entrainé des changements dans vos habitudes de vie ?
– Non... (soupir)
– *D'accord ! au niveau des médicaments par exemple ?*
– Bah de toute façon, on est obligés de les prendre, on les prend ! Hein, y a pas....
– *Mais vous disiez que ça avait changé votre vision un petit peu, quand vous avez appris qu'ils n'étaient pas fabriqués...*
– Ouais c'est sûr mais bon, j'pense qu'après... quand tu vois que les trois quarts des cachets c'est tout fabriqué dans des pays étrangers, tout ça... c'est à se poser des questions quoi !
– *Hum, c'est sûr !*
– Non, ça pose pas question ?
– *Oui, si si ! Bah si si, on sait pas vraiment comment ils sont fabriqués...*
– Surtout en Inde et tout ça... là-bas, l'hygiène et tout ça, ça...
– *Oui, bah oui, oui. Et puis bon, les conditions de travail sont pas... pas comme chez nous, hein !*
– *Et dans la gestion des papiers, ça vous a... ? Ça vous a permis de...*
– Bon, pour le moment j'ai pas eu trop de résultats, parce que bon... j'ai pas eu trop de... à part le problème des cures, hein bon... c'est bien beau, j'ai vu la dame, elle me dit faut que je reparle à [Médecin 5]. Après [Médecin 5] elle va en parler à [Intervenant 1], et puis, heu... on tourne en rond quoi !
– *C'est sans fin...*
– Ouais, ouais !
– *D'accord, bon. Et dans les démarches ? De soin par exemple, est-ce que en venant ici, vous avez moins de difficultés à aller voir d'autres médecins, de...*
– Bah de toute façon, moi j'suis... je suis obligé de suivre le...
– *C'est ça, vous suivez un petit peu le rythme, la cadence qu'on vous a donné?*
– Voilà.
– *D'accord, bon. Et dans la prise en charge de vos maladies, ça a entrainé des changements ou pas ?*
– Non, c'est toujours pareil.
– *Rien ?*
– J'suis en ALD j'crois...
– *D'accord. Mais peut-être que ça vous aurait permis de mieux accepter certaines choses ?*
– (soupir)
– *Non ? D'accord. Et là, l'atelier nutrition, le fait d'apprendre à cuisiner, ça, ça a pas entrainé de changement chez vous ?*
– Bah nan, parce que comme je disais à l'entrée, bon après, moi j'ai des aides ménagères qui me font à

manger... Alors après, si il faut qu'elle me fassent des repas diététiques, c'est quand même un peu plus long, et elle peuvent pas se permettre... moi j'suis obligé de rajouter des heures pour...

– *D'accord, d'accord. Mais vous, du coup, vous avez pas essayé chez vous ?*

– Vous savez, quand vous êtes tout seul...

– *Vous avez pas forcément envie de manger ?*

– Voilà. Bon, je mange ce qu'on me prépare, et puis je cherche pas forcément à comprendre.

– *D'accord, OK.*

– Moi j'essaie de manger un peu de tout, des légumes... mais des fois c'est vrai qu'on se laisse un peu aller quoi !

– *Bah oui, c'est sûr, d'accord.*

Et du coup, vos impressions globales là, sur l'ensemble du pôle, du dispositif.... ?

– Bof....

– *Vous êtes blasé, vous ?*

– Blasé non, mais c'est heu... c'est pas mal comme truc, mais c'est... faut voir sur la longueur, si ça...

– *Si ça perdure?*

– Moi je vois, après c'est sur la longueur.

– *D'accord, OK. Bon, et si vous deviez donner trois points positifs alors ?*

– (silence) Là vous me poser une colle.

– *Bah, qu'est-ce que vous avez aimé, préféré... ?*

– Aimé, c'est quand on préparait des repas avec [Intervenant 1] !

– *Oui...*

– C'est vrai qu'après, y avait ce qu'on faisait sur les cachets, tout ça. C'est pas mal, parce qu'on apprend des trucs qu'on sait pas. Parce que les toubibs ils ont tellement des termes à coucher avec... et heu... c'est tout.

– *D'accord. Et trois points négatifs alors ?*

– (silence)

– *Vous en aviez dit un !*

– Négatif ouais, c'est vrai que y a pas de... le suivi il est que de six mois, moi je trouve que c'est trop court !

– *D'accord ! Mais est-ce qu'on vous demande après d'aller faire vos démarches vous-même, à l'extérieur du pôle, ou pas ?*

– Ouais mais bon. On m'a demandé, mais déjà d'une, c'est déjà pas évident ! De faire les démarches, et puis, heu...

– *D'accord. Bon.*

Et heu du coup, vous vous avez des gens sur qui compter dans votre entourage ?

– Pas trop, non.

– *D'accord. Vous avez de la famille ?*

– Ouais.

– *Elle est dans le coin ?*

– Y en a une partie dans le coin, ouais, mais bon, j'compte pas sur eux, sur elle.

– *D'accord. Et vous avez des voisins, des amis ?*

– Oui, bien sûr !

– *D'accord, donc vous voyez des gens la journée, vous êtes pas...*

– Ah non non, j'suis pas tout seul ! La journée j'suis pas mal pris, j'fais pas mal de trucs. J'suis dans une association...

– *Oui bah c'est bien ça ! Et c'est quoi comme type d'association ?*

– J'suis à l'APF.

– *D'accord.*

– Vous connaissez, non ?

– *Oui, c'est les paralysées de France, hein, c'est ça ? D'accord. Après, je sais pas vraiment ce qu'ils font, mais...*

– Bah ils font... bon on fait des activités, on fait des sorties on fait des... y a un peu de tout quoi !

– *D'accord.*

– Y a des ateliers peinture, y a des ateliers...

– *Bah ça c'est bien !*

– Ouais ! Et puis je fais pas que ça encore ! Mais si je vous mets toute la liste...

– *Bon bah c'est bien, du coup vous êtes occupé ?*

– Ah mais moi, j'suis pas le gars qui reste, heu...

– *Vous restez pas chez vous !*

– Voilà !

– *D'accord !*

– Là je devrais déjà être parti à onze heure,

– *Non mais c'est pas encore hein... il est 10 heures 28, ça va ?*

– Ouais.

– *Vous allez pas être en retard, on a quasiment finit là.*

– *OK, bon. Et donc là, vous vous vivez tout seul ?*

– Ouais.

– *Et vous avez votre appartement...c'est ça ? D'accord, très bien.*

Bon, est-ce que vous vous avez des choses à rajouter ? Moi mes questions elles sont terminées.

– Pas spécialement.

– *D'accord. Bon, si on vous disait là, vous pouvez revenir. Vous accepteriez de revenir là, dans le...*

– Ouais, bien sûr, y a pas de problème !

– *Oui, parce que vous avez quand même bien aimé.*

– Faudrait que ce soit pas dans le même programme. Faudrait que ce soit dans un autre programme. Je sais pas si y a des autres programmes qui sont plus... évoluent... comment vous expliquer ? Que je refasse pas toujours la même chose quoi !

– *Oui différents, bah oui !*

– Bon à part à manger, si ça va avec [Intervenant 1].

– *D'accord, après faut mettre en pratique !*

– Ouais mais c'est...

– *Faut cuisiner avec l'aide-ménagère.*

– Elle a qu'une heure !

– *Bah vous faites votre petit truc à côté, et elle fait son truc !*

– Mais quand il faut faire le lit, quand il faut prendre la douche, quand il faut...

– *Oui, c'est vrai.*

– Ça fait juste, hein !

– *Heu oui, bah oui, oui oui.*

D'accord, très bien ! Bon, bah écoutez, merci beaucoup !

– De rien ! À refaire !

– *Pour l'entretien ? D'accord, Bah écoutez on repensera à vous si on a besoin de … (rires) candidats.*

– Mais j'arrête de dire des conneries.

– *Nan, y a pas de problème ! Bah il faut bien rigoler !*

– Ouais, ouais, parce que à l'heure actuelle, ça commence à bien faire !

– *Tout à fait, bah oui ! C'est sûr, hein, si on rigolait pas dans la vie... ça manquerait bien !*

– Beaucoup.

Entretien 13 – 16.01.2015

– *Alors, donc, merci d'être venu au rendez-vous ! Euh... du coup, bah, voilà, racontez-moi votre prise en charge sur le pôle de santé.*

– Bah la prise en charge, c'est principalement parce j'avais, au tout départ, quelques soucis avec l'alcool.

– *Hum,*

– Et puis, euh ... des problèmes un peu, de santé, genre... j'étais limite, en fait j'avais une très haute tension, j'avais tout un tas de trucs.

– *Hum hum,*

– Et ça faisait, quand j'ai été pris en charge, ça faisait sept ans que j'étais sans activités. D'abord en licenciement économique. Et après en maladie.

– *D'accord,*

– Et donc, ben le [Médecin 6] m'a proposé ça, et... ben j'ai accepté, vraiment avec joie ! Parce que,… parce que déjà, ça me forçait à me bouger !

– *Hum,*

– Parce qu'au bout de sept ans, ben, on a pris les habitudes, on reste à la maison, on bouge plus, y a plus de sociabilité, y a plus...

– *Vous vous sortiez pas de chez vous, vous voyiez personne ?*

– Nan, nan nan.

– *D'accord,*

– Ouais, ouais, ouais. Donc c'est vrai que ça m'a permis, bah déjà, de reprendre, déjà d'avoir des rendez-vous, donc de respecter les rendez-vous. Euh,... de m'engager … moralement avec les gens, et puis quand je m'engage, je tiens !

– *Oui, d'avoir un rythme, d'avoir, oui.*

– Voilà, ça me permettait ça, ça me permettait de sortir,... ça m'a permis, euh... bah déjà aussi de m'occuper, parce que j'avais,... j'ai toujours des problèmes de poids, mais j'en avais encore beaucoup plus à ce moment-là. Et puis, donc, bah, j'ai pu rencontrer la diététicienne, qui m'a remis un petit peu sur la voie. J'ai eu aussi,... j'ai pu bénéficier du panier légume.

– *Oui,*

– Donc toutes les semaines, je commandais le panier légume. C'est un truc tout bête, mais les légumes, à la maison, on savait plus du tout ce que c'était !

– *D'accord,*

– Donc du coup, ben toute la famille a pu en bénéficier. Hein, puisque, ben, le fait de ramener, on s'est retrouvé, bah voilà, à re-cuisiner des blettes et tout, alors que on aime ça, mais... on y pensais pas ! (rires)

– *Parce que du coup, là vous vivez avec votre femme,... vos enfants ?*

– Oui, j'ai ma femme, il me reste encore deux enfants à la maison. Et donc, il a fallu ça pour que j'... pour qu'on se rende compte, qu'en réalité, on mangeait plus de légumes.

– *D'accord,*

– Un truc tout bête, voilà ! (rires)

– *Hum, hum, bah oui !*

– Donc ça a refait un petit peu tilt, ça a permis de remettre ça en route. Euh,... j'ai pu aussi bénéficier de... des petites séances... sportives, donc c'est pas... enfin, c'est pas grand-chose,... ça paraît pas grand-chose, mais bon, pour nous, quand on est malade, ça...

– *Bah oui, c'est beaucoup, ça aide beaucoup !*

– Ça paraissait beaucoup ! Donc, des grandes marches à pied,... des choses comme ça, euh... et puis ça a permis, bah du coup, aussi, de marcher un petit peu, avec d'autres personnes, donc de commencer à avoir quelques contacts, paroles, etc, avec d'autres personnes, que,... que ma famille ! Et,... donc ça, ça c'était... c'était très bien ! Euh,... même en salle, on faisait aussi des, des jeux de balle, de ballons, de choses comme ça, voilà, ça a remis un petit peu de mouvement. J'ai pu aussi bénéficier, je me rappelle plus comment ça s'appelle, euh... la... c'est pas une kiné, c'est une personne qui fait, euh,...

qui nous apprend un peu la relaxation, choses comme ça, sophrologie ?

– *Oui,*

– Voilà, la sophrologie, donc, … j'ai pu bénéficier de ça , ça m'a permis un petit peu, de reprendre conscience de mon corps, et … voilà. Et puis... et puis, et puis,... qu'est-ce que j'oublie ? Euh, et ben simplement, même en venant ici, euh, j'ai pu parler aussi avec, euh...

– *[Intervenant 6]*,

– [Intervenant 6], entre autre, avec [Intervenant 4], etc. Mais, en parlant avec [Intervenant 6], y a un moment où on dit,... pourquoi pas parler de stage ? Et puis, voilà, ça m'a remis ça en tête, j'ai refait les démarches, et puis bah aujourd'hui, j'suis en formation, euh pour dix mois !

– *Bon, bah c'est parfait !*

– Voilà, donc malgré, malgré mon âge, j'suis parti en formation, et,

– *Bah, y a pas d'âge hein, pour se former !*

– Oui, oui, surtout que moi j'ai toujours aimé les formations. Donc... ça me dérange pas du tout ! Et puis, en plus elle se passe super bien, c'est super intéressant.

– *C'est sûr c'est quoi comme, euh... ?*

– C'est, j'fais une formation de technicien d'étude bâtiment en projet de dessin.

– *…*

– euh, donc en fait c'est pour travailler, pour simplifier on peut travailler dans un bureau d'architecture.

– *D'accord.*

– Avec un architecte, qui peut nous déléguer, vraiment, tout un tas de, de projets, on peut s'en occuper... profondément.

– *D'accord, et vous, c'était votre milieu déjà ?*

– Euh, moi, euh... suite à un accident de travail, quand j'avais dix-huit ans, j'me suis déjà reclassé comme métreur en bâtiment. Mais à la sortie, j'ai jamais exercé métreur, mais j'ai toujours été dans le bâtiment.

– *D'accord,*

– J'ai créé une société, tout de suite quand j'étais jeune, j'ai créé une société d'ameublement, de résidence loisir, donc j'ai créé des lignes de meuble que je faisais fabriquer, et puis j'ai, j'aménageais, on va dire, tout ce qui était résidence loisir, montagne et mer.

– *D'accord...*

– Voilà, donc j'ai eu une entreprise, après j'ai eu... euh, j'ai arrêté l'entreprise, j'ai retrouvé des boulots, etc, et... j'ai toujours été, dans la partie bâtiment. D'accord, j'ai toujours touché le bâtiment, mais alors,... j'ai vendu pendant dix ans, des cuisines intégrées, salles de bain,... voilà quoi, j'ai meublé, j'ai... (rires)

– *(rires)*

– J'ai créé notre société, c'était du traitement de charpente, et couvertures, etc... voilà quoi, j'ai toujours tourné autour du bâtiment !

– *D'accord !*

– Ouais,

– *OK, et euh... quand... vous c'était le [Médecin 6], hein, c'est ça ? Qui vous a adressé, hein ?*

– Oui, c'est le [Médecin 6] qui m'a adressé, oui.

– Et comment vous vous l'avez vécu, quand il vous a proposé ce dispositif ? Qu'il vous a dit : Oh bah ça serait bien de venir.

– Quand il me l'a présenté,... oh bah c'est sûr qu'au début, on se pose la question, de savoir dans quoi... on va tomber !

– *Hum*,

– Mais... tout de suite, j'ai... j'ai saisi la perche, et puis, j'l'ui ai dit oui, et...je savais que si je disais oui, que de toute façon j'allais le suivre, peu importe,... en gros, comment ça allait se dérouler, euh j'allais le suivre. Et vraiment, ça m'a remis... mais ça m'a remis, ça m'a vraiment remis d'aplomb. Là j'étais...

– *D'accord,*

– J'vais pas dire que j'étais perdu pour la société quand même ! (rires) Mais bon, j'étais...

– *C'était une période difficile pour vous ?*

– Ouais, ouais, ouais, très, ouais, ouais ! Et là, là maintenant, nan, ça y est, ça m'a permis de...

– *De rebondir.*

– Ouais, ouais, ouais, de rebondir !

– *D'accord,*

– Hum,

– *Et, euh, est-ce que vous vous rappelez ? Donc vous c'était quand là, vous avez terminé la prise en charge sur le... ?*

– Sur le pôle santé ?

– *Oui,*

– Oui, oui, oui, j'ai terminé.

– *Ou vous venez encore ?*

– Non, non, non, j'ai terminé, un petit peu,... un p'tit peu avant de commencer la formation. Donc, euh ben... franchement, j'me rappelle plus des dates !

– *(rires)*

– Euh, j'vais dire quelque chose comme le mois de mai... de l'année dernière, quelque chose comme ça.

– *D'accord,*

– Puisque j'ai commencé la formation en août. Donc voilà, ça devait faire, à peu près faire ça !

– *Ouais, et vous avez été pris en charge pendant combien de temps ?*

– Un an.

– *D'accord.*

– Alors c'est vrai que... bah quand, maintenant, … j'me dis, que j'ai été pris en charge un an, ça paraît très long ! Et puis en fait, quand on le vit, bah c'est... c'est court ! Parce que,... parce que les semaines passent rapidement, parce que justement on a des... on a le rendez-vous, pour la gym, on a le rendez-vous pour le... pour la diététicienne, on a le rendez-vous,... ce qui fait que les semaines passent très vite. Un peu comme, euh, comme maintenant que je suis en formation.

– *Hum, hum*,

– Ça passe super vite ! et... ouais, non finalement, l'année elle est passé, j'ai rien vu hein... ! Pareil. Et justement, ça m'a, ça m'a bien,... bien servi !

– *Ouais ?*

– Ouais, ouais !

– *D'accord. Et... donc vous, est-ce qu'il y a eu un délai ? Vous avez mis un peu de temps à venir, ou vous êtes venu tout de suite ?*

– Non, j'ai tout de suite enclenché. Ouais. Ouais,... dès que le [Médecin 6] m'a parlé de ça. Donc il a, il a fait, il a proposé mon dossier ici. Donc, je sais pas, une quinzaine de jours, un mois, ou quelque chose comme ça. Et puis après j'ai attaqué directement. Non, ça a été rapide.

– *D'accord. Vous, y avait pas de raison... ?*

– Bah j'étais disponible en plus.

– *D'accord,*

– Donc c'était le bon moment, je voulais justement... j'ai profité de... j'vais dire de l'opportunité parce que justement, j'étais... je n'avais rien de spécial. Et, euh... c'était le moment, de faire, ouais, d'en profiter.

– *D'accord, et... est-ce que au départ, quand il vous a présenté ça, vous vous imaginiez... qu'est-ce que vous imaginiez au début ? Alors maintenant c'est un peu difficile, parce que du coup, vous l'avez déjà vécu.*

– Voilà, j'l'ai vécu ! (rires)

– *Mais, est-ce que vous vous rappelez, je sais pas, certaines choses qui vous sont venues à l'esprit avant d'attaquer ?*

– Ouais, ne serait-ce que par exemple, quand on parlait... j'parle sport, évidemment qu'on fait pas du sport, hein, c'est du truc doux quand même !

– *Oui, c'est de la réadaptation.*

– Ouais, voilà. Mais déjà, rien que ça, s'engager sur le fait d'avoir, de faire des grandes marches, j'aime pas la marche. Y a, moi j'fais d'la marche qu'avec, bah... qu'avec mes chiennes, mais elles étaient décédées, donc je faisais plus de marche.

– *D'accord.*

– Et puis, euh, j'irai pas me balader, même autour du pâté de maison, … donc, ça m'a... j'me disais, là il va falloir que j'm'engage vraiment,... et physiquement. Ouais, ça, ça m'a... ça m'inquiétait un peu. Entre guillemets, ouais. Ouais, c'est plus ce qui m'inquiétait, ça, ouais, ouais. La diététicienne, bah ça tombait franchement bien, parce que de toute façon j'avais des soucis de poids, donc là, au contraire, ça m'a pas du tout... j'étais bien content !

– *Hum,*

– Et... ouais, c'était plus,... plus la p'tite partie sportive, là, qui... (rires)

– *D'accord. Et le fait qu'il y ait plein de médecins, est-ce que...*

– Non, non, non, bien au contraire ! 'Fin, c'est vrai que, comme vous dites, juste avant de venir, je savais pas trop.

– *Oui.*

– Mais, euh, franchement, euh... bah en plus, le [Médecin 1] qui venait aussi... en tous les cas,... j'le connaissais, jl'avais d'jà... fréquenté, en visite, à son... son cabinet. Donc, y avait,... c'était pas dans un monde complètement inconnu, quoi !

– *D'accord. Et vous aviez déjà entendu parler, de, de ce dispositif ?*

– Un tout petit peu, mais alors franchement, pas grand-chose. Juste, juste avant, ben en fait c'est une voisine qui m'en avait parlé. Parce qu'elle savait que la structure se montait, donc elle m'en avait parlé un peu. Euh, voilà, donc, je savais que c'était organisé par des médecins, et... mais bon, j'en savais, … non, pas trop plus que ça, quoi ! (rires)

– *D'accord, OK.*

Et... du coup, voilà, globalement, qu'est-ce que vous avez trouvé ici ? Vous l'avez déjà un petit peu dit, mais... ?

– Hum. J'ai retrouvé, bah j'ai retrouvé déjà le contact humain. J'parle toujours autre que ma famille, parce que, c'est que mon noyau de famille, ...ma femme, mes enfants,... mes gendres, mes petits-enfants. C'est tout, point final, après...

– *D'accord, mais vous étiez globalement entouré par votre famille ?*

– Oui, oui, oui, oui oui ! Non, voilà, cette structure-là, ouais, y avait pas de souci. Mais, mais par contre, aucun contact extérieur, donc.... Même ne serait-ce que de revenir parler avec la secrétaire, etc, bah c'était de nouveau une remise... en marche.

– *Hum,*

– Alors que j'avais quand même déjà eu deux entreprises, avec du personnel, etc, donc... mais c'est quelque chose que j'avais complètement perdu ! Et que je reconnais encore aujourd'hui avoir perdu. Ça revient... mais ça revient que petit-à-petit quand même.

– *D'accord,*

– Euh, j'vois, l'autre jour j'ai croisé à [Ville 18] le médecin donc qui a été remplacer le [Médecin 6], le [Médecin 7], je lui ai dit bonjour à lui, je lui ai tendu la main, … à sa femme, ça m'est pas venu à l'idée ! Je lui ai dit bonjour comme ça, et... c'est après que j'ai eu l'occasion de m'excuser, quoi ! Mais, … j'le, ça j'le fais encore ! J'ai plus ce..., j'ai pas encore retrouvé,... retrouvé ma...

– *Vous êtes un peu renfermé, c'est ça ?*

– Ouais, ouais, ouais, ouais !

– D'accord,

– Malgré tous mes efforts... il y a encore à faire ! (rires) ouais, si, si !

– *D'accord, et... là du coup c'est terminé, vous venez plus, là ?*

– Non, parce que de toute façon, c'est pour un délai d'un an.

– *Ouais,*

– Et au bout d'un an, euh..., ça s'arrête, euh, définitivement, ça s'arrête.

– *Oui oui, oui oui. D'accord.*

– Alors, c'est vrai que, au bout d'un an, ça m'a fait,... ça m'a fait un peu peur, d'arrêter ! Parce que justement, que j'avais repris les contacts et tout, et de me dire ça y est, c'est fini, il va plus y avoir de rendez-vous, il va plus y avoir, euh... là ouais, ça m'a plus fait peur qu'autre chose.

– *D'accord, et comment vous avez réussi à gérer ça ?*

– Ben... j'l'ai... on va dire que jl'ai quand même vite, assez vite surmonté. Parce que j'avais en vue, cette formation. Donc qui a été déclenché pendant que je venais ici,... et grâce à ici d'ailleurs.

– *D'accord,*

– Et, et donc,... du coup, j'avais un objectif quand même, donc je me disais, ça y est, j'ai perdu là, mais,... j'vais avoir de gros...

– *D'accord,*

– Mais ça fait,... ça fait drôle quand on arrête !

– *Bah oui, c'est sûr, parce que ça rythme le quotidien, ça...*

– hum, hum. Ouais, surtout après, j'vous dit, après sept ans. Parce que quand j'ai commencé, ça faisait déjà, ça faisait sept ans ! Donc, euh... ça faisait sept ans que je travaillais pas. Donc, vraiment...

– *D'accord.*

Et, est-ce que du coup, donc qu'est-ce que ça a changé dans vos habitudes de vie ?

– Bah,... quasiment tout ! (rires)

– *D'accord, (rires)*

– En gros, c'est tout ce que je vous ai expliqué ! Ça m'a vraiment tout changé !

– *Bah oui, oui, oui !*

– Donc, y compris le fait de remettre un pied à l'étrier, pour,...de nouveau, et le boulot, essayer de,... oui, oui !

– *Et, et pour votre santé ?*

– Bah sur ma santé, ça m'a fait,... ça m'a fait du bien, déjà, parce que j'ai,.. ça m'a remis, on va dire, ...reprendre le cas de légumes et tout, reprendre une hygiène d'alimentation. Un peu, même beaucoup, d'hygiène d'alimentation à la maison ! Parce que en même temps, du coup, y a pas que moi qui en ai profité, c'est ma femme, mes enfants, qui en ont profité, et... c'est vrai que j'avais demandé à ma fille de venir... voir en consultation extérieure, la diététicienne. Pareil, pour de nouveau, qu'elle prenne conscience de, de ça, est... ouais, du coup, ça servait à tout le monde ! Ouais, ouais !

– *D'accord, et vous, là sur vos... au début de l'entretien, vous disiez que vous avez des problèmes, d'alcool ?*

– Ouais.

– *Là-dessus, ça a joué ?*

– … Hum, pas tant que ça ! (rires) C'était quand même dur, ça m'a permis de réduire. Mais pas d'arrêter. et... et en réalité, là j'ai arrêté... dès que j'ai commencé la formation ! Là, toute la semaine en formation, ça se passe très bien, je bois pas. Par contre, le week-end, quand je rentre, c'est plus dur, et je rebois un peu.

– *D'accord. Mais du coup, parce que vous êtes pas chez vous toute la semaine ? Vous êtes en déplacement, là ?*

– Voilà ! Et c'est ce que j'avais dit à mon médecin, j'étais sûr, me connaissant j'étais sûr, que si j'entamais la formation, le jour de la formation,... ça serait réglé pour la semaine. Et c'est réglé pour la semaine, mais pas pour le week-end.

– *D'accord,*

– C'est... c'est quand même nettement moins que...

– *Vous avez diminué votre consommation.*

– Ouais, ouais, ouais. J'arrive à pouvoir mieux me raisonner et tout, mais... j'arrive pas encore à...

– *A stopper complètement*

– Ouais.

– *Et ça, y a pas eu d'aide de médicament, y a pas eu... ?*

– Si, si si, si si. On m'a aidé,... au niveau médicaments,... mais,... d'ailleurs j'en prends encore. Mais,...euh, non ça... j'y arrive pas !

– *OK,*

– Ça c'est très nettement amélioré, mais,... c'est pas encore tout à fait définitif. Par contre, le fait d'avoir repris une vie... normale, régulière en formation,... euh, se lever le matin, aller en cours, manger à midi. Déjà manger le matin, parce que j'mangeais pas le matin, à midi, en principe, j'mangeais... quasiment, jamais. Et j'mangeais, le soir, et pas beaucoup. Ce qui fait que je mangeais pas beaucoup, mais j'arrêtais pas de grossir !

– *Et ouais,*

– Voilà. et donc, le fait d'avoir repris, pendant cette formation, simplement un rythme, aussi bien là, alimentation, et un rythme de vie, là, j'ai perdu, quatorze kilos,... en quatre mois. En faisant mais rien, hein, parce que moi, les moindres déplacements, c'est avec ma voiture, hein !

– *Hum, hum,*

– Sauf que, bon, j'vais me balader, dans [Ville 1], les trucs comme ça, évidemment y a un moment, j'suis obligé de marcher à pied quand même ! (rires)

– *Oui, oui. (rires)*

– Mais voilà, quoi !

– *D'accord. Mais alors, du coup, là, l'activité, on va dire physique, que vous avez eu ici, ça vous a pas permis de continuer... ?*

– Non, Elle m'a quand même remis en confiance, sur le fait de me dire : Ouais, bah, j'... par exemple, le soir, euh, après la formation, de dire : Ouais,... je pars, mettons si je vais dans un centre commercial, et, dans l'idée de savoir, que... que je vais marcher, et longtemps !

– *D'accord.*

– Et ça, ça m'a permis de,... de renclencher ça quand même.

– *Parce qu'au début, c'était pas concevable ?*

– Non, non non.

– *Quand on vous disait, bon, on va faire les magasins, faudra marcher. Non, jviens pas, quoi. C'était... ?*

– Non.

– *D'accord. D'accord.*

Et, du coup, votre impression globale, là, sur le pole ?

– Ah, bah, c'est... c'est que du bien ! Parce que, parce que pour moi, ça a été super bénéfique !

– *Hum Hum,*

– Peut-être, y en a qui parleront pas comme ça, si ils restent comme ils étaient, à l'arrivée quoi ! Moi, ça m'a tellement... retransformé,... que j'peux que... ouais, ouais, j'peux que le recommander, et dire que c'est bien. Et y a pas un seul truc qui s'est passé ici, qui m'a ni déplu, ni quoi que ce soir, hein !

– *Oui, vous, vous trouvez... y a pas de point négatif pour vous ?*

– Non. Pas du tout.

– *Aucun ?*

– Non, non non.

– Et... par exemple au niveau contact, ...les gens que vous avez côtoyés, ici, enfin les autres personnes. Vous faisiez des activités de groupe, vous ?

– Oui, oui oui, j'ai fait des activités de groupe. Entre autre, la marche, entre autre, des trucs comme ça, ouais. Aussi bien, la sophrologie, aussi bien... donc c'était des personnes un peu différentes et tout. Non non, ça a été, très bien !

– *Oui, y avait des bons contacts avec tout le monde, vous avez pu, échanger ?*

– Très bien, oui ! Moi en tous les cas, ceux que j'ai pu côtoyer pendant que j'étais là, tout le monde jouait le jeu !

– *Hum, hum,*

– Donc, bah forcément, ça facilite aussi, hein ! Ça facilite aussi, et donc, ouais, c'était très bien ! Vraiment !

– *D'accord. Et, est-ce que grâce à ça, ça vous a permis de recréer des contacts à l'extérieur ? Avec les mêmes personnes que vous avez vues ici ?*

– Non. Par contre, c'est vrai que quand on se croise dans les magasins, les trucs comme ça, on s'dit bonjour,... on s'dit deux trois mots, voilà quoi, ça...

– *Hum, hum,*

– Mais bon, pas plus que ça non plus, mais c'est vrai que j'ai pas non plus un caractère, à... à m'faire des amis, comme ça !

– *Ouais, facilement ?*

– Ouais ! (rires)

– *D'accord. (rires), OK !*

– C'est pas que j'ai un sale caractère !

– *Nan... !*

– C'est que, j'y trouve... pas beaucoup d'int... enfin, personnellement, personnellement, j'y trouve pas beaucoup d'intérêt. Voilà, c'est tout !

– *Oui, non, non ! Mais...*

– J'ai tellement, tout ce qu'il faut comme relation, au niveau de ma famille,

– *D'accord, d'accord.*

– Je me suis confiné la dedans, et... c'est dur d'en ressortir. C'est pas que je voudrais pas, mais... j'y arrive pas !

– *Mais votre famille, donc c'est petit cercle restreint, votre femme et vos enfants, c'est ça ?*

– Ouais, ouais.

– *D'accord. Et autrement, vous avez d'autres familles...ici ? Ou ils sont, enfin, vos frères et sœurs par exemple, si vous en avez ?*

– Non, tout le monde est très loin.

– *D'accord.*

– Ouais, ouais, ouais, tout le monde est très, très loin. Donc, euh... c'est vraiment pas facile.

– *D'accord.*

– Ouais, c'est super occasionnel.

– *Et donc globalement, là, vous avez été bien encouragé, bien entouré par votre famille... ?*

– Oui, oui, oui, oui, oui. Nan, par contre, c'est vrai que le... la... la partie alcool, ça c'était quelque chose qui était entre le médecin et moi. Puis la diététicienne, puisque c'est elle qui s'occupait de... de mon dossier, donc avec qui j'en avait parlé. Mais ça se passait que entre nous, ma femme n'était pas au courant. Comme, elle a quasi... j'peux pas dire qu'elle était pas au courant que je buvais, parce que je me suis jamais caché, donc mes bouteilles elles sont... moi je bois que du Ricard®, c'était ça mon souci, le Ricard®, j'bois que du Ricard®. Et donc, la bouteille de Ricard®, elle est dans la cuisine, elle la voit bien descendre, en racheter une nouvelle, etc... donc, euh... personne n'est dupe, hein, tout le monde sait que je bois, mais, jamais personne n'a eu à... à en souffrir, j'veux dire j'ai jamais... ni... ni engueulé quelqu'un parce que j'avais un peu trop bu, ou quoi que ce soit !

– *D'accord,*

– Voilà, donc... et puis, bon, on avait un tout petit souci relationnel avec ma femme, pendant cette période-là. Donc, j'avais demandé au médecin, on en parle pas. Parce que si on en parle, ça risque d'être un sujet qui risque de revenir, et ça risque d'être plutôt, une source de... de discorde, qu'autre chose,

– *Oui, de conflit.*

– De conflit. et... et j'... pour arriver à mon but d'arrêter l'alcool, je voulais pas ça, quoi !

– *Donc ça, c'était votre demande à vous ? Personnelle ?*

– C'était ma demande personnelle, ouais, ouais.

– Et là, maintenant, maintenant que ça a bien, bien diminué, euh... on en parle avec ma femme ! Et, elle... donc elle me dit, c'est vrai que... elle que voit que la semaine je bois pas, elle le sait, donc elle sait que c'est un très gros effort. Et, que le week-end... bah des fois elle me dit : Tu pourrais peut-être boire un peu moins, ou voilà. Mais... c'est tout, ça va pas plus loin.

– *D'accord.*

– Parce que justement, y a jamais eu, pour elle, la notion de... d'alcoolique.

– *D'accord.*

– Donc, c'était, j'buvais, mais p't'être un peu trop, mais sans... sans plus, quoi !

– *D'accord ! OK, très bien. Et oui, y avait pas de … gros retentissement en...*

– Non, ça touchait... en gros, ça concernait, ça ne touchait que moi. Ouais, c'est,... Jamais... jamais les enfants ont eu à subir,... j'veux dire, si on avait prévu quelque chose, on a toujours fait quelque chose, on a... ça a jamais influencé sur... ni sur mon comportement, ni par rapport à eux, ou quoi que ce soit. A moi, ça me faisait du bien, mais... voilà, ça en restait là.

– *D'accord, OK. et... là, du coup, globalement, vous diriez que... vous, sur le plan personnel là, la prise en charge sur le pôle, ça vous a amélioré, mais sur quel plan du coup ? Parce que, la santé, vous disiez que...*

– Santé, bah, santé ça m'a... si, santé ça m'a remis donc, bien... bien en route.

– *Hum,*

– Physiquement,... même au niveau hygiène alimentaire, etc, et puis, euh.. non, ça m'a vraiment apporté,... … J'me rappelle plus de votre question.

– *(rires) C'est pas grave !*

– (rires)

– *Non non, mais, c'était globalement la réponse !*

– Ça fait partie de mes petits soucis, encore, qui trainent de cette période-là. C'est vrai que d'avoir été complètement déconnecté, y a des moments, je re-déconnecte encore ;

– *D'accord, non non, c'était globalement la question !*

– (rires) Bon, OK.

– *Voilà. Et ben... moi du coup j'ai plus de questions, si vous vous voulez rajouter des choses... Si vous pensez qu'il y a des choses que vous avez oublié de dire, et qu'on a pas abordées...*

– Non, bah on a parlé de toutes les activités que j'ai pu... faire ici, donc... et puis, j'en ai dit que du bien, parce que ça m'a fait que du bien ! Donc... euh non, j'vois pas trop quoi d'autre... apporter. Et puis, ben c'est, à la limite, ce que je vous ai dit aussi tout à l'heure, ne serait-ce que le contact avec la secrétaire, ou avec [Intervenant 6], etc. C'était des, ça a été des plus. Voilà, reparler un petit peu… travail, un p'tit peu stage, ça m'a remis, un petit peu en route.

– *Et donc c'est avec elle que vous avez fait vos démarches pour trouver la formation, ou... ?*

– Non, je l'ai pas faite avec elle, mais simplement le fait d'en parler avec elle, ça m'a... ça m'a... remis moi, en... en cause, et... puis ... en me disant pourquoi pas. Et puis dès l'instant où j'ai dit pourquoi pas, ben je le fais.

– *D'accord, donc c'est vous même qui avez fait vos démarches, qui avez trouvé votre formation ?*

– Oui,... oui, mais j'ai lancé mes démarches, malgré tout, grâce à elle !

– Oui, oui, oui.

– Parce que, on aurait peut-être pas eu l'occasion d'en parler, même si des fois, ça pouvait me venir à l'esprit, je passais pas à l'acte. Alors que là, on en a discuté, et puis, et puis du coup, ouais, ça m'a donné envie, de passer à l'acte. Donc voilà, c'est... non non, c'est... donc, euh, tout, que ça soit aussi bien niveau médecin, secrétaire, intervenants... non, ça a été super !

Même les informations, données par le [Médecin 1], sur les maladies... cardiovasculaires, et puis les maladies, diabète, autre chose comme ça...

– *D'accord, donc vous vous avez suivi aussi... des séances d'information... ?*

– Tout à fait ! Ouais, ouais, ouais, ouais !

– *Parce que vous étiez pas forcément concerné par ça ?*

– Bah, c'est vrai que par exemple au niveau cholestérol, j'ai toujours été, quasi limite.

– *D'accord,*

– Donc, malgré tout, je me sentais quand même concerné, parce que .. il faudrait pas grand-chose, pour que ça passe, euh...

– De l'autre côté.

– De l'autre côté, oui oui. Donc, si, je me suis quand même senti concerné. Et puis intéressé par ce qu'il disait, de toute façon.

– *D'accord, OK.*

– (rires)

– *Eh ben, merci beaucoup !*

– Je vous en prie !

– *Et puis, bah bonne continuation ! Dans votre formation.*

– *O*uais, OK, merci !

Entretien n°14 – 23.03.15

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de participer. Racontez moi, alors, votre prise en charge sur le pôle de santé.*

– Et ben, ça a commencé, euh... avec, euh... le [Médecin 5]. Parce qu'avant, j'avais le [Médecin 5], mon médecin traitant. Elle m'a con...euh, on a parlé de,... du pôle de santé. et puis j'ai trouvé que c'était une bonne solution pour moi, pour maigrir un peu. Et, euh, ensuite, ça c'est fait pendant un trimestre, je crois... ouais, c'est ça, un trimestre il me semble.

– *Hum, hum.*

– Et ensuite, euh... j'me suis relaissé aller. 'Fin, j'ai regrossis, j'faisais plus d'sport,... j'me suis dit qu'il fallait qu'j'reprenne rendez-vous avec, euh... le pôle de santé.

– *Parce que du coup, ici,*

– Mais j'ai changé de médecin entre temps !

– D*'accord.*

– J'ai eu, le [Médecin 8], euh... [Médecin 8]. Donc, elle m'a refait une prescription, et euh... j'ai fait d'la relaxation, d'la gym, d'la marche. La marche, pas trop. Pourtant j'en avais besoin !

– *Vous, c'était essentiellement pour le surpoids, votre problème de poids ?*

– Oui, oui oui.

– *D'accord.*

– Oui, oui. Et puis, euh... ça c'est... j'ai bien participé au début, et puis à la fin, enfin pas la fin, mais à un moment donné, ma femme a repris le travail, et j'ai deux enfants en bas âge. Cinq et trois ans.

– *Hum,*

– Donc il a fallu qu'je prenne le relais pour... les garder. C'qui fait que je suis pas venu aux séances proposées.

– *D'accord.*

– Et j'ai été assez gêné, par rapport à ça. J'en ai parlé avec une, qui était avec moi ici. Et euh... elle m'a dit qu'il fallait pas s'en faire, mais bon,... j'étais quand même gêné.

– *Gêné parce que vous arriviez pas à prévenir de pas pouvoir venir, ou parce que vous aviez loupé beaucoup de séances, et...*

– Parce que j'ai loupé beaucoup d'séances, ouais.

– *D'accord.*

– Ouais, ouais, ouais ! Donc maintenant, euh... c'est la fin je crois, c'est la fin de la séance, c'est la fin du trimestre. Je sais pas exactement, mais euh... ça m'ennuie à chaque fois d'les relancer parce que...(rires) comment dire ? Euh... nan, la première fois, premier trimestre, c'était bon ! Mais là.... là j'ai loupé quand même pas mal de séances... ils m'ont pas rappelé, donc je sais pas !

– *D'accord.*

– Je sais pas ce qu'il en est.

– *Et vous.... du coup, à la base c'était le [Médecin 5] hein, c'est ça, qui vous a fait la prescription ?*

– Oui,

– *Et vous, au début, comment vous avez vécu la prescription, quand elle vous a dit...*

– Bien, très bien !

– Parce que, on faisait de la gym,... on faisait pas encore de la relaxation, je crois pas. On faisait de la gym, et on faisait de la marche. J'avais pas le temps d'en faire, parce que c'était à une période où mes enfants, fallait que j'les récupère. Mais la gym, j'ai beaucoup aimé. je.... je m'auto-congratulais, parce que j'trouvais que j'me débrouillais mieux qu'les autres, mais y avait une raison, c'est qu'ils étaient plus âgés que moi !

– *D'accord !*

– Donc c'était facile, de... la preuve, c'est que, j'me suis tellement auto-congratulé que j'ai pris un rendez-vous dans une salle de gym, qui s'appelle, [Etablissement 11] à Chambéry, au centre de Chambéry.

– *Hum,*

– Et là... là ça a été l'horreur, euh... c'est cardiovasculaire, d'la gym intense,.. ça a rien à voir avec ce que j'faisais ici !

– *Et du coup ?*

– Du coup, euh... j'me suis rendu compte, que c'est facile de s'auto-congratuler, et... et puis, comment dire, y a deux distances entre... la gym ici, et la vraie gym, quoi !

– *Et du coup vous continuez toujours là-bas, à la salle de sport ?*

– Non, non, non, non. Non, j'ai... j'ai donné ma, comment dire, ma cotisation, j'sais pas comment on peut dire,

– *Hum,*

– Mon adhéra...

– *Oui, votre adhésion.*

– Mon adhésion à une fille qui s'appelle... [Proche 7]. Vous devez la connaître, elle doit peut-être venir ici, je sais pas.

– *Je sais pas.*

– J'lui ai donné parce que, euh.... pf....

– *Vous vous sentiez pas capable d'aller...*

– Nan, nan, nan, nan nan.

– *D'accord,*

– Et puis j'me suis fait arnaqué aussi, euh... quatre cent cinquante-neuf euros, alors qu'ici, c'était gratuit ! (rires) Et même, à côté, y a des adhésions, on paie cent cinquante euros l'année, c'est beaucoup moins cher que...

– *Oui, c'est sûr, oui.*

– Et j'ai essayé d'me rétracter, j'suis pas arrivé. Ça a été une bonne leçon, pour ne pas signer n'importe quoi.

– *Hum, hum,*

– Euh... j'voulais vraiment perdre du poids, mais j'pensais pas que... ça allait être aussi dur, quoi. Donc....

– *D'accord. Et du coup-là, vous êtes où, avec votre problème de poids ?*

– Ben... j'ai grossit encore. Avant, j'faisais quatre-vingt-quatre kilos, j'trouvais que c'était beaucoup.

– *Hum, hum.*

– Maintenant je fais quatre-vingt-dix-huit. Alors j'vous raconte pas c'que j'peux avoir d'la pute ! (rires)

– *Et alors du coup, ici vous veniez pour faire du sport, mais est-ce que vous avez participé aux ateliers diététique,...*

– Oui, oui j'ai participé aux ateliers diététiques. Avec madame... ah, j'ai oublié son nom !

– *Bon, c'est pas, c'est pas très grave !*

– Ouais, euh.... [Intervenant 2] c'est celle qui fait la gym, donc c'est pas [Intervenant 2], c'est... euh.... le nom j'lai oublié. J'ai participé aux ateliers diététique, et puis on a dit qu'il fallait diminuer l'huile, le beurre,.... et malheureusement, c'est pas moi qui cuisine, c'est...

– *C'est qui, c'est votre femme ?*

– C'est ma femme. Et j'aime bien ce qu'elle fait ! Mais j'ai du mal à... m'auto-interdire, enfin à m'interdire les plats qu'elle mijote.

– *Mais... parce que vous lui en avez pas parlé ?*

– Si, j'lui en ai parlé, mais bon... elle fait à manger pour tout le monde, elle peut pas faire d'exception pour... pour moi...

– et puis là, ça fait quatre ans que j'ai pas d'activités. Trois ans de congé patalité. Enfin, euh, con... ça s'appelle con... congé...

– *Parental, non, c'est pas ça ?*

– C'est pas, congé parental c'est onze jours. Après, y a trois ans.

– *C'est comme le congé maternité où on a droit à trois ans, c'est ça ?*

– Voilà, c'est exactement ça.

– *Vous, c'est congé paternité ?*

– Voilà ouais.

– *D'accord,*

– Mais là, ils ont modifié la loi, c'est plus trois ans, j'crois c'est un an et demi

pour l'homme, et pour la femme. Mais bon, on s'en fout, j'ai pas eu d'trois... enfant. Mais, euh... au bout d'trois ans, non, j'ai senti que j'avais pris du poids, que j'étais pas bien, j'travaillais pas. Et là, ça fait quatre ans ! Plus an an ! Que j'travaille pas, donc ça fait quatre ans. Et là, j'aimerai bien, reprendre une activité en ESAT. Parce qu'avant, j'étais en ESAT.

– *Hum, hum.*

– Et après l'ESAT, j'ai demandé à arrêter d'être en ESAT, d'être en milieu ordinaire, parce que j'pensais que c'était plus facile. Malheureusement, j'trouve pas d'emploi en milieu ordinaire. Et là, j'vais... j'vais demander à [Intervenant 4], ou quelqu'un d'm'aider à faire le dossier qui est là, pour euh... pour retourner en ESAT, et peut-être trouver un travail, à l'atelier qui est à côté de chez moi.

– *D'accord,*

– Euh... j'aimerais vraiment retrouver un emploi, parce que j'en ai marre, de grossir et d'rien faire.

– *Et oui, et alors donc, quand vous êtes chez vous, vous faites rien ?*

– Ben j'dors, j'dors, et j'regarde la télé.

– *Vous sortez pas, là par exemple avec ce beau temps ?*

– Non. Je dors surtout, je fais que dormir. Euh, donc c'est ça !

– *D'accord.*

– C'est le...

– *Oui, c'est le dossier?*

– C'est l'dossier. J'suis passé par Cap emploi...

– *D'accord.*

– J'ai...

– *Bah c'est pas mal déjà, vous avez fait des démarches !*

– Ouais, mais, à part ça, je fais pas beaucoup de... comment dire, j'ai fait un stage à l'APEI, mais ils avaient pas de place. J'aurai bien voulu qu'ils m'embauchent, à l'APEI, ça m'plaisait beaucoup ! mais ils n'avaient pas d'place. Les places sont chères,... et donc.... et l'APEI, c'est une entreprise adaptée, c'est pas une entreprise, c'est pas un ESAT.

– *D'accord.*

– C'est pour ça, j'aurai bien voulu qu'ils me prennent. Mais entre c'qu'on veut, et c'qui s'passe. … Et puis, faut dire aussi qu'y a des... ils ont des compétences que moi j'ai pas, ils travaillent sur des machines, euh... comment ils disent ? Ben, j'ai pas les compétences que eux ils avaient, par rapport...

– *Parce que vous, vous avez qui comme formation ?*

– Moi j'ai BEP hôtel et restauration, et un CAP de cuisine.

– *D'accord,*

– Donc, mon dernier emploi c'est serveur, à l'aumônerie et à l'[Etablissement 1], à [Ville 19].

– *Hum, hum.*

– L'aumônerie à [Ville 20]. J'ai fait ça pendant quatre ans. Et puis après... j'ai été en congé paternité. Et là, ça fait trois ans, plus un an de rien.... rien faire. Parce que j'peux pas recommencer à me remettre en ESAT, tant que j'ai pas le statut d'ESAT.

– *D'accord,*

– Vous comprenez ce que j'veux dire ?

– *Oui, oui oui, oui oui.*

– Et puis, alors j'en ai marre de la restauration, j'préfère... travailler.... ou même si j'fais d'la restauration, ici, là, à l'APEI, qui est à côté d'chez moi.

– Ça c'est possible, à l'APEI ?

– Ben ça pourrait être possible si y a des places, si y a des places.

– *D'accord,*

– Si y a des places, ouais.

– *Et, qu'est-... on va recentrer, hein, sur, pourquoi vous êtes venu au pôle de santé. Quel délai vous avez mis à venir, quand vous avez discuté avec le [Médecin 5]? Vous vous rappelez ou pas?*

– Ah, Tout de suite j'crois, tout d'suite, parce que, j'connaissais des gens qui venaient. Surtout là, j'connais une fille qui s'appelle, enfin une femme, qui s'appelle [Proche 8],
– *Hum, hum.*
– Je sais pas si vous la connaissez ?
– *Non.*
– C'est une très bonne amie à moi. Et, euh.... le fait qu'elle vienne ici, ça m'a boosté, enfin j'veux dire, ça m'a plus !
– *Et vous, elle vous en avait parlé avant le [Médecin 5]?*
– Non, d'ailleurs quand j'l'avais croisé ici, j'étais étonné !
– *D'accord,*
– Non, c'était avec le [Médecin 8] que j'l'aie vue, [Proche 8]. Avec le [Médecin 8]. [Médecin 5] c'était avant.
– *D'accord*,
– Donc là, il faut que je parle avec [Intervenant 4], avec l'équipe pour leur dire pourquoi je n'suis pas venu, parce que...
– *D'accord, parce qu'ils se demandent ce que vous faites, c'est ça ?*
– Ouais, j'pense. Ouais, j'pense.
– *D'accord.*

Et vous, donc, avant de venir ici,
– Ouais ?
– *Qu'est-ce que vous pensiez trouver ?*
– Ben une structure qui permet de... de stabiliser son poids. Enfin, au moins de... si c'est pas diminuer son poids, c'est le stabiliser. Et puis, euh... des rencontres, ce qui s'est passé réellement. Euh... (silence) Des rencontres, la relaxation, la gym,...
– Parce que vous êtes plutôt stressé, vous ?
– Bah.... j'peux... ça reste...?
– *Oui, ça reste anonyme.*
– J'suis schizophrène, donc...
– *Ça reste anonyme !*
– Donc j'suis stressé, oui ! (rires)
– *D'accord. Non, non, ça reste anonyme, votre nom il apparaîtra pas, y a pas... voilà, tout est fait en sorte pour que... on vous reconnaisse pas !*
– Ouais, donc j'suis schizophrène, donc j'suis un petit peu stressé quand même ! Donc... j'peux pas dire que j'suis pas stressé.
– *D'accord.*
– D'ailleurs, j'suis tellement stressé qu'j'ai des démangeaisons au niveau du corps.
– *Hum, hum.*
– Pardon,
– *Non, c'est pas grave.*
– Et euh, et ça m'oblige à chaque fois à aller voir un dermatologue, qui me donne des cachets, la Cetirizine, Dexeryl®, euh... qui font pas beaucoup d'effets, mais qui font un... qui atténuent quand même.
– *D'accord.*
– Dermoval®,
– *Ouais, oui, oui. Et, ça vous a aidé de venir ici ? Pour la relaxation ?*
– Oui.
– *Et pour votre grattage, du coup ? Pour les démangeaisons ?*
– J'ai eu, j'ai eu l'impression que j'me démangeais moins quand j'venais... en relaxation oui. Parce qu'elle me disait des trucs que je savais pas, par exemple le rire, le yoga du rire. Euh, elle disait que quand on riait, ça faisait travailler la... pas la cage thoracique, les abdominaux,
– *Oui,*
– Et que c'était très, très bon pour le corps ! Et ça j'le savais pas.... et c'est vrai que quand j'ris, j'fais travailler, euh... j'le sens !
– *Hum, hum.*
– Euh.... j'ai appris plein de trucs, j'me souviens pas exactement d'ce que j'ai appris, mais... ça a été enrichissant, en tout cas !
– *D'accord. OK.*

Et du coup, finalement, qu'est-ce que vous vous avez trouvé ici ? En venant ?

– Bah...

– *Vous vous aviez votre idée avant. Et après, du coup ? ... C'était comme à votre image ? C'était exactement ce que vous pensiez?*

– Nan.... c'était mieux que c'que j'pensais je crois. C'était beaucoup mieux, oui, c'était mieux. Parce que j'ai rencontré des gens, que j'pensais... que je.... que j'aurais pas rencontré en dehors d'ici. On a même fait un repas ensemble, avec une dame, d'un certain âge, et [Proche 8]. Au restaurant qui est à côté, là, Indo-Pakistanais.

– *Hum, hum.*

– Et on s'est régalé, hein ! On pourrais (rires) on pourrait oublier que je suis schizophrène !

– *(rires) Et donc?*

– Et donc, et j'aurai jamais fait ça, j'aurais jamais mangé dans un restaurant Indo-Pakistanais ! Si j'avais pas rencontré ces gens-là. Non mais ce que je veux dire, j'étais là pour maigrir, mais...

– *Oui mais pas que, puisque vous veniez aussi pour la re..., pour le stress !*

– Pour le stress, oui, oui oui. Nan, mais je mets en relation ma schizophrénie, euh...

– *D'accord.*

– Euh, j'vais au restaurant pour bien manger, et en même temps, j'viens ici pour...

– *Oui, oui, pour vous aider à perdre du poids, oui.*

– Aider à perdre du poids.

– *D'accord.*

Et euh... et donc du coup, bon, on a un petit peu vu ce que ça vous a apporté, ouais, qu'est-ce que ça vous apporte ? Du coup, de venir ici?

– Ça m'apporte beaucoup de bien, mais mes enfants, comment dire, j'suis partagé. Enfin, je suis pas partagé, j'suis... entre deux étaux. Entre mes enfants à récupérer, et amener à l'école, et à les garder, et venir ici. Euh.. parce que ma femme travaille. Euh... euh....

– *Mais parce que du coup, les horaires sont pas adaptés ?*

– Les horaires sont pas adaptés. Ou alors quand ils sont adaptés, ma femme n'est pas d'accord que j'vienne ici, euh... elle préfère que j'les garde, ou... qu'on reste, qu'on s'en occupe tous les deux... et là, c'est pas la schizophrénie, hein, c'est réel !

– *Donc du coup, votre femme elle... elle est pas bien d'accord, c'est ça, que vous veniez ici ?*

– Non. Non, ma femme elle est pas bien d'accord que j'vienne ici, ouais. Non, non.

– *Mais vous savez pourquoi, ou... ?*

– Parce que... c'est du temps, pour elle, que... du temps gâché, euh.... ouais, pour elle, c'est du temps gâché !

– *D'accord, elle, elle pense pas que ça peut vous aider ?*

– Non. Voilà, ouais, ouais, voilà.

– *D'accord.*

Et, est-ce que ça a entrainé des changements, dans vos habitudes de vie ?

– (silence) Des changements dans mes habitudes de vie, un peu, oui. Euh... maintenant, j'suis conscient que si j'me bouge pas, et c'est pour ça que j'veux travailler, et ben j'vais faire qu'empirer, j'vais grossir, grossir, dormir, dormir, et... ça va... comment dire, ça va pas aller en s'arrangeant.

– *Parce que chez vous, vous arrivez pas à vous dire : il faut que j'aille marcher, ou il faut pas que je grignote, ou … ?*

– Nan, au contraire, chez moi je grignote... je sais qu'il faut pas que je grignote,

– *Oui,*

– Mais, euh, j'grignote, et j'dors, j'fais que dormir. Alors qu'au départ, quand je venais ici, je... je.... j'm'étais stabilisé !

– *Hum, hum.*

– Je, j'grignotais pas, je marchais un peu, je f'sais de la gym, d'la relaxation. Ça m'permettait de... d'être bien !

– *D'accord.*

– Et là, et chez moi... mais, là, maintenant,... actuellement, non, c'est pas ça.

– *Et donc du coup, qu'est-ce qui a fait que vous avez recommencé à grignoter ?*

– Bah le fait que ma femme me fasse comprendre que fallait pas que je vienne ici, euh... y a un climat, euh... entre ma femme et moi, qui est assez délétère. Et euh... mais j'ai pas envie qu'elle me quitte non plus ! Parce que c'est pas facile d'être schizophrène.

– *Oui, oui. Et vous pensez que ça peut être une raison ?*

– Ça pourrait être une raison, oui.

– *D'accord,*

– Ouais. et.... et ces derniers temps, elle me fait comprendre, bien comprendre, que, que... comment dire, il faudrait pas que je m'amuse à, à la contredire, ou à ce qu'elle se fâche, envers moi, quoi ! Et... et moi je ressens, je sens bien que si elle me quitte, euh... j'serais dans un profond gouffre, et... j'ai passé dix ans, nan plus que dix ans, quinze ans, seul....

– *Hu,m hum,*

– Et je souhaite à personne au monde la solitude que j'ai eu pendant ces dix, quinze ans de solitude, absolue. Je, je, j'en, je suis suivi par l'[Etablissement 7].

– *Hum,*

– J'entrais, je retournais, j'entrais, j'retournais. Et euh... les gens de l'hôpital, ils n'apportent pas de réconfort. Euh... comment dire, c'est pas une question de réconfort, mais ils apportent pas une stabilité, une vie normale. Alors que ma femme, si !

– *Oui, oui ,oui !*

– Même si elle est jalouse, même si, comment dire, euh, elle a un fort caractère,... elle m'apporte beaucoup ! Un soutien, que... je ne peux que reconnaître !

– *Hum hum, d'accord.*

Et, est-ce que ça a changé quelque chose dans la prise en charge de votre maladie?

– … Dans la prise en charge de ma maladie ? Nan, parce que je leur ai pas dit, par ici, que j'étais schizophrène. Y a que vous qui le... Quoi que, p't'être que non, jl'ai dit à [Intervenant 4]. Vous êtes les seuls à savoir.

– *Peut-être que votre médecin, quand elle a, ce qu'elle a rédigé,*

– Oui, elle a fait une lettre, elle a fait une lettre. Mais disons que j'en parle pas, parce que... même si ça peut se remarquer, j'préfère ne pas en parler. A [Proche 8], par exemple, j'lui ai jamais dit.

– *D'accord,*

– Même si peut-être elle le sait, j'ai pas pu lui dire : Tu sais [Proche 8], j'suis schizophrène.

– *Oui, c'est un choix, c'est votre choix à vous. Et c'est votre vie privée, donc ça vous regarde, entièrement.*

– Ouais, j'ai... j'ai pas envie, qu'elle fasse des sauts de dix mètres !

– *Et alors du coup, est-ce que ça a changé des choses, je sais pas, point de vue médicaments, point de vue, suivi, est-ce que ça a changé quelque chose dans la maladie ?*

– … Bah euh.... la schizophrénie vous voulez dire, ou le, le poids... ?

– *La schizophrénie, et le poids. Les raisons pour lesquelles vous êtes venu ici ?*

– Le poids, j'me suis stabilisé, quand j'venais ici.

– *Oui,*

– Et.. la schizophrénie, euh... je suis stable depuis que j'ai le traitement, Dépakote® et l'Abilify®, j'suis stable depuis un certain moment. Surtout

depuis que j'ai le... l'Ablilify®. Euh... moi, ce que je ressens, c'est que j'étais bien, quand je venais ici, avant. Et ma femme, elle veut pas que j'vienne ici,.... si j'veux pas me séparer d'elle...

– *Oui bien sur. Et ça, vous l'avez expliqué à l'équipe, que... ?*

– Non, non non. J'l'ai pas expliqué. Non, j'ai laissé les choses se passer, et puis je, je... j'leur ai pas dit, que ma femme n'aimait pas trop que j'vienne ici.

– *Du coup, votre femme elle sait pas que vous êtes là ?*

– Si, j'lui ai dit aujourd'hui ! Pour aujourd'hui, j'lui ai dit. Nan mais si je... avant, chaque fois que je venais, elle était obligée de le savoir ! Mais... pour aujourd'hui, j'lui ait dit que j'allais au pôle santé. J'lui ai pas dit que c'était une thèse, parce que je me souvenais plus que c'était une thèse. Mais j'lui ai dit que j'allais au pôle santé ! Elle était fâchée, mais bon, elle m'a laissé...

– *Parce que, vous savez pourquoi ? Qu'est-ce qu'elle pense de tout ça ?*

– Bah... elle trouve que... j'suis mieux à la maison, que... en train d'faire d'la gymnastique, ou en train d'faire d'la relaxation, ou d'la marche,... c'est une femme qui est jalouse, très jalouse. Et... sans parler de jalousie, elle trouve que c'est inutile, tout ça.

– *D'accord,*

– Et, en plus, elle est jalouse !

– *(rires) OK, et donc vous, qu'est-ce que... c'est quoi votre impression globale, du coup ? Du pôle santé?*

– Et ben moi, j'ai un regret ! J'ai un regret, amer. De ne pas avoir continué jusqu'au bout, euh... la gym, la relaxation, et la marche. Et là, tout à l'heure, j'ai demandé, c'est quand que ça se termine ? Et si c'est pas encore terminé, j'vais essayer de venir, le peu de temps qui reste, euh...

– *Comment vous allez faire du coup, parce que...?*

– Et ben j'vais voir, j'vais m'arranger avec ma femme : Écoute moi, tu vois, j'fais que dormir, il faut qu'je, qu'je repense à travailler. Pour travailler, il faut que j'me rééquilibre, j'me stabilise, euh au niveau... comment dire, du poids,... et que ici ça m'apporte beaucoup ! Et non seulement ça m'apporte beaucoup, c'est que, que quand j'viens ici, j'me gratte moins, je, je... j'fais plus attention à mon alimentation... même si des fois, comme la dernière fois on a été au restaurant à côté,...

– *Et ces personnes, vous avez continué à les voir ?*

– Non. Euh si, [Proche 8] si, j'la revois, occasionnellement. Hier elle est venue chez moi, elle est venue, ma femme l'a invité. Et euh... et donc, elle est venue chez moi.

– *D'accord, et elle, elle en discute pas avec votre femme, du pôle santé, puisqu'elle elle en a fait partie ?*

– Nan. Non, on lui a pas dit qu'elle était au pôle santé. Euh.... on lui a pas dit.

– *D'accord. Et.... du coup, vous, çà vous a pas permis de reproduire ce que vous avez eu là, dans votre vie quotidienne ?*

– C'est exactement le contraire que j'ai fait. Euh.... au lieu de marcher. Quoi que, attendez, j'habite au troisième étage sans ascenseur. Ce qui fait qu'j'fais un peu d'gym quand même, un peu d'escalier ! (rires)

– *C'est pas mal déjà !*

– Ouais. Et c'est moi qui vais chercher les enfants, qui les amène à l'école et à la maison de l'enfance. La maison de l'enfance, c'est une p'tite.... bah, c'est pas... pas dix kilomètres, mais... c'est une p'tite trotte ! Entre là où j'habite et.... sachant qu'il y a trois escaliers !

– *(rires)*

– Trois....

– *Trois étages.*

– Trois étages.

– *D'accord.*

– Plus, le fait d'aller chercher... c'est toujours moi qui vais les chercher.

– … J'vais dire, j'vais essayer de négocier avec l'équipe, j'sais pas comment on peut appeler, soignante ou je sais pas, l'équipe, du pôle santé !

– *Voilà !*

– J'vais voir si j'peux encore, faire quelques... activités. Mais ça m'apportait beaucoup de bien ! Beaucoup de... Mais j'ai du mal à expliquer ça, à l'équipe, en disant que ma femme elle est pas d'accord, ils vont me dire : Mais alors... vous êtes pas autonome ? Vous êtes pas majeur autonome ? Et en fait si, j'suis majeur autonome, j'ai pas de curatelle, mais.... mais à la maison, c'est ma femme qui commande, donc, euh... c'est difficile à expliquer !

– *Non, non, mais ça peut se comprendre !*

– Ouais...

– *Je pense qu'ils comprendraient mieux, vos raisons, en fait, de vos absences !*

– Ouais, peut-être, ouais !

– Ouais, mais j'ai honte, comment leur dire ?

– *Bah, c'est pas... bah, c'est sûr que c'est compliqué, mais si votre femme elle trouve que c'est pas utile pour vous, et qu'elle préfère que vous fassiez autre chose et que vous vous occupiez des enfants.*

– Ouais... Nan, nan, mais euh, elle préfère pas que je fasse autre chose, mais elle veut que je m'occupe des enfants, exclusivement ! Enfin, comment dire, euh, j'vais les chercher...

– *Parce que là, y a peut-être des activités qui se passent pendant qu'ils sont à l'école vos enfants, non ?*

– Euh... des activités ?

– *Bah ici, peut-être que les horaires pour la marche, pour la relaxation, ça peut se passer peut-être pendant que vos enfants sont à l'école ?*

– Ah ! Oui, oui oui !

– *Vous, ça vous laisse le temps de venir là, et après d'aller chercher vos enfants.*

– Oui. Euh, le soir, j'peux venir à cinq heures et demi, parce que je récupère mes enfants à cinq heures. Et euh... ma femme, jusqu'à récemment elle a travaillé, et donc, euh,... le matin, c'était de onze heure je crois, à midi. Euh, les enfants ils sortent à onze heures quarante-cinq.

– *Oui, oui.*

– Euh,... j'pouvais pas. La marche, pareil, ça tombait dans ces eaux-là. Enfin,...

– *D'accord, d'accord.*

Hum. Et est-ce qu'il y a quelque chose qui vous a déplu ?... quelque chose qui vous a pas plu?

– Et ben... ça, ça reste entre nous, le Docteur là, le président. A un moment donné, j'étais vraiment malade, j'étais... j'avais raté l'entraînement. Nan mais, c'est pas d'sa faute à lui, hein !

– *Non, mais moi je juge personne, j'vous écoute. Moi je...*

– J'ai... comment dire, je l'ai agressé verbalement, en lui disant que, qu'il était nul, qu'il savait pas travailler. Et quand j'ai su qu'il était président ici ! Euh... j'étais un peu mal, vis à vis de lui...

– *D'accord.*

– Ça m'a mis mal, parce que je me suis souvenu exactement de ce que je lui avais dit... et, j'ai été refroidit ! Bon, il sait bien que je suis schizophrène, mais, quand même, un schizophrène, il sait ce qu'il a fait ! J'veux dire, j'ai pas effacé ma mémoire. C'que j'ai dit...

– *Et, vous vous êtes excusé après ?*

– Nan, je... si j'ai dû m'excuser. Je sais même pas, si j'me suis excusé ou pas. Mais... j'étais vraiment mal ! Et ça, c'est à chaque fois ! Chaque fois que j'tombe malade, euh... j'ai envie d'me suicider tellement que j'suis mal, vis à vis de c'que j'ai dit, c'que j'ai pu faire... j'ai des envies de suicide. Donc, je,...

j'passe pas aux actes, hein ! Mais... je suis très, très mal !

– *Mais là, vous lui aviez dit ça comme ça, sans raison, ou parce qu'il y avait quelque chose qui vous avait énervé ?*

– Non, parce que j'avais très, très mal ! Et il m'avait envoyé chez un kiné. Le kiné, il m'avais rien fait ! Enfin, pour moi, hein. Le kiné il m'avais rien fait, j'avais mal, au pied, à la cheville je crois. Et euh... enfin bon...

– *D'accord, et là, dans toutes les activités auxquelles vous avez participé, est-ce qu'il y a des choses qui vous ont pas plu ?*

– Dans les activités ? Attendez, j'réfléchis là. La marche.... j'en ai pas fait beaucoup d'la marche. Mais... j'avoue qu'j'en aurais pas fait. Et pourtant, c'est ce que j'aurai du faire le plus. Euh... la relaxation, ça m'a beaucoup plu. Et j'vous avais dit quoi ?

– *Vous avez fait le yoga du rire, et puis la diététique.*

– La diététique, ouais.

– *Vous aviez fait quoi, les ateliers cuisine ou, c'était, vous aviez vu [Intervenant 1]?*

– *[Intervenant 1]*, voilà ! J'ai vu *[Intervenant 1]*. Et ben, euh... oui. Ben, le fait qu'elle me dise qu'il faut qu'j'arrête l'huile, et le beurre, et le sucre, euh... Par contre, j'ai réussi à diminuer le sucre !

– *C'est bien ça !*

– Ouais, mais c'est dégueulasse, hein. C'est pas bon du tout. Le café avec un sucre, d'habitude j'mets trois ou quatre sucres, euh... j'ai réussi à diminuer le sucre, mais... c'est contre moi ! J'sais pas comment vous expliquer, euh...

– *Vous appréciez pas, quoi.*

– Non. J'apprécie pas, non.

– *D'accord.*

– Mais au moins, ça me réveille !

– *(rires) C'est l'essentiel ! … D'accord.*

– Oui, j'apprécie, ça j'apprécie pas par exemple. Le fait de diminuer le sucre, euh...

– *Mais ça, vous arrivez à vous y tenir, donc c'est bien !*

– Oui, oui, j'arrive à m'y tenir, oui. Oui, parce que vraiment, j'suis... quatre-vingt-dix-huit kilos, j'suis à deux doigts des cent kilos, j'suis vraiment obèse là.

– *Et... mais vous surveillez votre poids chez vous ?*

– Non, c'est quand je vais chez le docteur, elle me pèse, et elle me dit.... Il va bientôt y avoir le ramadan, j'vais maigrir. Chaque fois qu'il y a le ramadan, j'maigris !

– *C'est quand, ça ? C'est pas en juillet ?*

– Si c'est... c'est en juin ! Enfin, fin juin, euh... mi-juillet. Enfin fin juin.... c'est entre juin et juillet.

– *D'accord.*

– Chaque fois qu'il y a le ramadan, j'maigris. Mais après... j'reprends. Voilà.

– *D'accord. Et, est-ce que vous avez de l'entourage familial ? Vous êtes entouré au niveau familial, hormis votre femme et vos enfants ?*

– J'ai que mon frère, j'ai que mon frère ! Si, j'ai mon père et ma mère, mais ils sont en [Pays 1].

– *D'accord.*

– Mon père il vient de temps en temps, deux fois par ans. Ma mère, une fois tous les deux ans. Ça dépend, c'est variable.

– *Hum, hum.*

– Euh... j'ai mon frère. J'ai deux autres frères, mais je leur parle pas.

– *D'accord.*

– Ils sont à [Ville 1]. Et j'ai deux sœurs, une elle est en [Région 2], j'lui parle, mais, euh, par téléphone, parce qu'elle est trop loin pour que j'aille la voir. Et une autre qui est à [Ville 5], que je... lui parle aussi, mais moins que celle qui est en [Région 2].

– *D'accord.*

– Celle qui est en [Région 2], elle est très francisée, elle est très,... comment dire, elle a appelé ses enfants avec des prénoms français, elle boit de l'alcool, elle mange du porc,...

– *D'accord.*

– Y a que le prénom, qui n'y colle pas !

– *D'accord, d'accord. Et, au niveau... est-ce que vous avez des copains, des amis... ?*

– Bah justement, j'avais des amis, mais ma femme elle me dit : Ouais, tes amis ils sont de l'hôpital, c'est pas la peine que tu les fréquentes... euh... donc, j'ai pas d'amis. Si j'ai des amis, mais j'peux pas appeler ça des amis, c'est les amis de ma femme, comment dire, …. Non, j'ai pas beaucoup d'amis, non.

– *D'accord, c'est pas le biais de votre femme.*

– Oui.

– *D'accord. Bon, mais vous avez quand même des gens sur qui compter ?*

– Oui, mon frère ! Il est petit, hein, il est plus petit que moi ! Mais bon, j'peux compter sur lui. Et lui, il peut compter sur moi !

– *D'accord. C'est très bien alors !*

OK, bon, ben moi j'ai plus vraiment de questions, est-ce que vous, vous avez des choses à rajouter ? Est-ce que vous voulez dire des choses... ?

– Non. Non, non. Mais si ça peut vous permettre d'aller loin dans votre thèse, tant mieux !

– *Bah on va voir, oui !*

– Parce que vous avez un cas, très particulier !

– *Nan, mais c'est très intéressant !*

– Ouais,

– *Voilà, c'est très bien. Et bien écoutez, merci beaucoup !*

– Et bah, je vous en prie !

Entretien 15 – 23.03.2015
(Accompagné de **sa fille)**

– *Merci d'avoir participé, d'avoir répondu à notre demande. Alors, dites-moi, racontez moi un petit peu votre venue sur le pôle de santé.*

– C'est mon médecin, [Médecin 9] qui m'a fait venir ici. Pour, euh.... ben elle m'a dit faut aller là-bas, faut que j'vienne... et voilà.

– *Vous savez pas pourquoi ?*

– **Parce qu'elle est en surpoids, elle a du diabète, c'était pour voir une diététicienne, tout ça...**

– *D'accord.*

– J'ai... j'ai vu la diététicienne. Nan ! Oui, qui m'a mis sur une balance.

– *Hum,*

– Deux ou trois fois. J'ai vu la psychologue.

– *Hum,*

– Mais j'voulais pas... faire, la marche. Ça me dit rien, hum... J'ai des... problèmes de santé depuis longtemps. Voilà... vous voulez savoir ce que c'est comme problème ?

– *Comme vous voulez !*

– (rires) Ben, j'ai commencé par l'appendicite à douze ans. Des suites de ça, j'ai fait des brides dans le ventre, après j'ai fait des occlusions, j'en ai fait huit, occlusions intestinales.

– *D'accord,*

– Donc, trois opérées, et cinq, avec le tube gastrique. J'ai des problèmes de diabète, depuis quinze ans. J'ai de l'hypertension depuis... vingt-six ans, vingt-sept ans.

– *Hum,*

– Depuis vingt-sept ans... après l'accouchement de ma fille, voilà, j'ai eu des... de l'hypertension, voilà. Le jour que j'ai accouché, j'avais de l'hypertension. Après on m'a mis tout le temps au cachet.

– *D'accord,*

– Donc ça fait vingt-huit ans, ça, qu'elle est là. Après, euh... j'ai eu beaucoup de, d'éventrations, beaucoup d'opérations, j'ai eu même, hémorroïdes, opération, fissures anales, un mois après les hémorroïdes. J'ai eu beaucoup d'opérations dans le ventre, on m'a enlevé de l'intestin, l'utérus. On m'a enlevé quinze centimètres d'intestin. Après on m'a fait quoi ? La vésicule biliaire. Là, la semaine dernière, quatre dents... enfin, j'ai beaucoup de choses en moins !

– *Oui, bah oui, oui, d'accord.*

– Et puis... je sors pas beaucoup.

– *Hum, hum.*

– J'suis tellement fatiguée. Si par exemple je vais sortir, j'vais marcher un peu, je sors un jour... j'suis crevée le lendemain, j'ai pas de force. Au lieu de faire plusieurs jours, plusieurs choses, moi je fais tout le même jour. Et après, je suis couchée, cassée, j'ai du mal à me remonter. Ça m'est arrivé la semaine dernière ça, encore. Mais.... y a rien qui me motive pour sortir, quoi. J'ai rien à faire, voilà.

– *D'accord. Et donc là, vous venez encore sur le pôle ?*

– Non. J'viens plus. Elle m'a dit, que c'était la dernière fois qu'on se voyait, la diététicienne. Et que si j'avais besoin, que je vois avec mon médecin, quoi.

– *D'accord. Et quand votre médecin vous a adressé ici, comment vous l'avez pris, vous ?*

– Oh ben... j'voulais rencontrer la psychologue. Parce qu'avant, j'voyais une psychologue en ville, mais... j'y allais plus. Après on m'a proposé là, euh, j'suis d'abord venue à la diététicienne, que j'ai parlé avec elle, et après, j'ai dû la voir deux trois fois, aussi, la psychologue. Ouais, y'avait beaucoup de choses, y a eu le décès d'une de mes filles, la première, donc tout ça... c'est beaucoup de choses qui me... j'ai mon petit-fils de quinze ans, qui est avec moi, donc le fils à ma fille qui est avec moi. J'ai trois enfants, mais, mon fils il me parle pas. Y a que ma fille qui me parle.

– *D'accord.*

– (silence) Là je vais me faire opérer du canal carpien.
– *Hum, hum,*
– Samedi j'ai eu mal dans l'pouce, dans l'pouce, et ça m'a machiné l'ongle.
– *D'accord.*
– Après j'ai mal, j'demande l'infirmière, parce que j'ai mon infirmière qui vient matin et soir. Et un jour sur deux, j'ai l'aide-soignante qui me donne la douche.
– *D'accord,*
– C'est à cause de ma grosse éventration, là, vous voyez ?
– *Hum, hum,*
– J'peux pas... me baisser correctement, j'peux pas... j'peux pas me laver.
– *Oui, oui.*
– (sonnerie de téléphone) Oh, qu'est-ce que c'est que ça ? Voilà, donc voilà.
– *D'accord, et, euh, est-ce que vous vous rappelez combien de temps vous avez mis à venir ? Quand la médecin, elle vous a adressé ici ?*
– Oh, je crois que ça c'est fait assez rapidement, hein ! Ça c'est fait assez rapidement, en tout, pour venir.
– *Vous étiez contente, vous, de venir ici ?*
– Oui ça allait ! J'aimais bien venir voir la diététicienne pour ma... monter sur sa machine.
– *D'accord.*
– (rires)
– *D'accord, et... est-ce qu'avant de venir ici... ? Enfin, vous aviez bien une idée, du pôle, avant de venir ici ?*
– Nan, je connaissais pas !
– *D'accord,*
– J'connaissais pas, parce qu'avant, ici, c'était le machin des avocats. Je savais pas que y a avait ça, là, c'est ma... [Médecin 9]... qui m'a fait... découvrir ça.
– *D'accord,*
– Mais c'est bien, parce que...il paraît qu'ils font des activités ! Mais moi j'habite sur Chambéry, alors après euh... parce qu'avant j'habitais à la ZUP, c'est pour ça que j'ai le médecin là. Et puis, comme j'habitais Chambéry, j'voulais prendre un médecin de Chambéry, mais ça allait pas. Ils me connaissent pas, alors ils me donnaient des trucs qui allaient pas. Alors du coup, j'suis retourné là où... où y a les médecins. Et voilà !
– *D'accord,... d'accord. Et vous, votre idée du coup ? Quand votre médecin elle vous a dit : faut venir ici, vous vous attendiez à trouver quoi en fait ici ?*
– Oh, je sais pas hein, je savais pas, hein.
– *D'accord. vous aviez pas du tout d'idées ?*
– J'avais pas d'idées, non. Mais après elle m'a dit, elle m'a dit, mais... vous allez surement voir la diététicienne, vous verrez tout ça... donc,... c'était bien quoi !

– *D'accord... et, finalement, vous vous êtes sentie bien ici ?*
– Oui ! Et puis c'est, le personnel est très gentil ! Hum ! Ils parlent bien, ils reçoivent bien. Hum !
– *D'accord,*
– Ils devraient faire ça aussi à Chambéry, un peu partout. Parce que c'est vrai que c'est bien, hein !
– *Hum !*
– Y en a pas assez, comme ça.
– *Oui !...*
– *Et vous, est-ce que ça vous a apporté des choses ?*
– **Savoir qu'son squelette il a plus de soixante-dix ans ! (rires)**
– *Ah bon, vous avez eu ça ?*
– J'suis montée sur la balance. La morphologie de mon corps à l'intérieur, soixante-quinze ans !
– *D'accord,*
– Alors donc... ça fait peur un peu quand même, ça fait réfléchir peut-être, hein, aussi ! Y a des choses qui font réfléchir !
– *Hum hum !*

– Là aujourd'hui regardez, j'suis bien tenue, j'fais pas soixante-quinze ans !

– *(rires) J'savais pas qu'la balance elle donnait l'âge du squelette !*

– J'avais amené les papiers parce que je savais pas où c'est qu'j'allais !

– *D'accord,*

– Alors j'vous ai amené les papiers, je me suis dit je vais amener les papiers, mais...

– *Non mais on n'en aura pas besoin !*

– Oui, c'est ça, là, vous connaissez ?

– *Pas trop, non, mais...*

– Ah, vous avez pas besoin ?

– *Non, non non.*

– **Ça donne la masse musculaire, de graisse, d'eau, et...**

– *D'accord, et donc vous, qu'est-ce que ça vous a apporté alors, en venant ici ?*

– Bah c'était bien, j'ai bien parlé avec la psychologue, tout. Oh, de temps en temps, j'serais bien revenu voir... la diététicienne !

– Mais elle a dit, maintenant ça va, elle a finit. Bon. Alors un jour que je veux, je dis à mon docteur et je revient là. Moi, les activités, franchement, non. J'suis pas faite pour, euh... activités ! Ça a jamais été mon truc.

– *D'accord, vous avez pas envie d'essayer ?*

– Non ! Ben, c'est pas que j'ai pas envie d'essayer, c'est que... je me sens pas assez costaud pour le faire. On doit être fatigué après, aussi hein ! J'en ai pour une semaine à me remettre après.

– *D'accord... parce que c'est assez adapté à tout le monde, du coup ? Ils font des petites choses... c'est assez tranquille.*

– Non mais c'est moi, quand je sors de chez moi, je veux faire un truc en ville. Je reste en ville longtemps... et ben après j'suis KO le lendemain.

– *D'accord, hum, hum.*

– Mais ici c'est très bien, ici. On est bien reçu... j'dis, ils devraient mettre un peu... en bas, p't'être qu'en bas, j'aurai fait de la marche, tout doucement, je sais pas.

– *Et, du coup, est-ce que ça a engendré, ça vous a apporté des choses,... ça a engendré des changements, dans vos habitudes de vie, par exemple ?*

– Non... ça a pas changé ma vie !

– *Non mais...*

– **Non mais ça t'a apporté quelque chose, par exemple voir la psychologue, la diététicienne, ça t'a servi à quelque chose ou pas ? C'est ça qu'elle te veut dire.**

– Ben j'aimais bien parler, quand c'est la psychologue, j'aime bien, on...

– **Ouais mais maintenant, ce qui s'est passé ici, quand t'es chez toi, maintenant, t'en a gardé quelque chose ou pas ?**

– Ah, j'ai tout oublié !

– *Mais par exemple, la diététicienne. Elle vous a probablement appris, qu'il fallait manger...*

– Nan, parce que moi, j'suis un peu compliquée, faut pas trop que je mange de légumes, euh.. je teste les légumes qui faut, qui faut pas. Parce que j'ai des problèmes aux intestins, comme je fais des brides.

– *Hum, hum*.

– Les légumes, ça se coince dans les brides.

– *Hum, hum.*

– C'est vrai qu'j'suis compliquée, là, de ce côté.

– *Mais est-ce que ça vous a aidé, du coup ? La diététicienne, est-ce que du coup, là, quand vous faites à manger, ou quand,... vous préparez des choses, est-ce que vous utilisez les choses qu'elle, elle vous a dites ?*

– Nan, nan, parce qu'elle m'a pas dit grand-chose ! Vu que...

– *Et au niveau du poids par exemple ?*

– Qu'elle m'a dit, si, de faire au dosage, quoi, faut... Parce que moi j'avais tendance à manger plus. Alors, j'sais pas si c'est ça, que j'mange

moins,... ou c'est de prendre de l'âge, on mange moins. Parce que je j'mange moins ! Je mange moins, depuis certains temps. Hum ! Je sais pas si c'est d'avoir parlé, ou...

– **La diététicienne, elle t'a dit, les sachets qu'ils fallait prendre pour le ventre.**

– Ah oui ! Elle m'a donné, grâce à ça, elle m'avait donné un nom de sachet, pour... aller aux toilettes.

– *Hum, hum !*

– Euh, c'est pour rajouter des...

– **C'est comme des anticorps, j'sais pas quoi, pour rajouter une flore, pour que le corps, il se...**

– *Ah d'accord, c'est de l'ultra levure, non ?*

– Non non,

– *Du bifidus, 'fin des...*

– non, pas bifidus, je me rappelle plus.

– **Bah c'est en gros, dans le corps on devrait avoir ça, mais elle en a pas assez, ses sigmbactériens machins, elle en a pas assez, et en y prenant, ça régule plus le transit, y a pas besoin de laxatif en fait.**

– *D'accord, d'accord.*

– Alors voilà.

– *D'accord, et au niveau du poids alors, parce que vous disiez que vous étiez venue en partie pour votre poids ?*

– Le poids, et tout, hein !

– *Est-ce que ça a... vous avez pris du poids, est-ce que ça a permis d'en perdre ? Est-ce que vous avez stabilisé votre poids ?*

– Ben c'qu'y a, j'ai fait de l'eau, alors euh.... ça monte, ça descend. On peut pas bien savoir.

– *D'accord.*

– Là, euh... hier on s'est pesées, ben aujourd'hui j'avais perdu deux kilos cent, mais toute la nuit j'suis allé aux WC. J'sais pas c'que j'ai eu cette nuit, jm'e suis vidée, vidée.

– *D'accord, et sur votre diabète ?*

– Ben le diabète, là, il est pas trop haut, parce que j'peux pas manger.

– *D'accord.*

– Parce que jeudi on m'a arraché quatre dents.

– *Hum, hum,*

– Alors j'peux pas manger encore ! Alors, euh... c'que je trouve, bête, c'est que ; à l'hôpital, les gens diabétiques ils auraient dû garder à l'hôpital. Parce que... moi, la nuit, je me contrôle. Alors c'est que mon cerveau, il me fait réveiller,... pour me piquer.

– *D'accord,*

– Alors, j'dors pas tranquille depuis. Là, je voudrais rester à l'hôpital, j'voudrais être sous surveillance.

– *Hum, hum hum.*

– Mais, ça fait comme ça. Mais... vous c'est pour le pôle santé.

– *(rires)*

– Et c'est très bien ! Voilà !

– *OK, et donc, votre impression globale alors ?*

– C'est très intéressant, comme j'vous disais, ce pôle. Hum !

– **Plus de suivi, plus d'endroit, de partout, et plus de place.**

– *Hum ! Parce que vous, vous êtes venue combien de temps du coup ?*

– … J'me rappelle plus, hein ! Moi, Faut pas m'poser des temps, parce que je perds la mémoire.

– *D'accord.*

– **Elle fait bien ses soixante-quinze ans !**

– *(rires) Vous avez pas trop la notion ?*

– Voilà, c'est ça, ouais ! Qui me manque.

– *D'accord, OK. Et au niveau entourage, vous êtes bien entourée du coup ?*

– Oui... j'ai ma fille.

– *Et euh... et donc là, vous avez travaillé, vous ?*

– J'ai travaillé dans ma vie, oui !

– *D'accord !*

– J'ai été femme de chambre.

– *Hum, hum !*

– J'ai commencé femme de chambre. Après... beaucoup de femme de chambre. Après j'ai travaillé à l'hôpital de Chambéry, aux cuisines.

– *D'accord.*

– J'étais aux entrées, préparer les entrées des assiettes, tout ça. Après, j'ai attrapé d'l'eczéma, et on m'a enlevé quand j'étais... on m'a mis aux p'luches. Quand j'étais aux p'luches, on m'a mis des gants, ça passait pas. Et j'suis arrivé à la plonge, et à la plonge, j'avais plus d'eczéma !

– *D'accord.*

– Ouais.

– *OK.*

– Autrement, c'est... j'ai été femme de chambre, et puis d'l'hôpital...

– *Et du coup, là, la journée, vous vous occupez,... vous avez des activités ?*

– Non !

– **Le triomino, la télécommande.**

– Le triomino, je joue !

– *D'accord.*

– J'regarde le film, puis je joue au triomino. Pour qu'ça passe plus vite. Autrement j'suis bien souvent couchée.

– *D'accord.*

– **Elle fait la sieste le matin, elle fait la sieste l'après-midi, et dans la fin de soirée.**

– Trois siestes par jour.

– *D'accord,*

– Mais j'regarde la télé, hein ! J'ai la télé dans ma chambre.

– *OK. bon, du coup moi j'ai plus de questions. Est-ce que vous, vous avez des choses à rajouter ?*

– Non, mais ça c'est pourquoi alors, cette synthèse ?

– *(rires) Ça c'est pour du coup notre travail de thèse. En fait, c'est le travail de fin d'études, de médecine.*

– Oui,

– *Et du coup, nous on cherche à savoir,... en gros, le thème de notre travail, c'est : vécu et représentation des thérapeutiques non médicamenteuses. Parce qu'en fait, ici, tout ce qui est proposé, la diététicienne, la psychologue, la gym, et tout ça, c'est ce qu'on appelle du non médicamenteux. Et du coup, nous on cherche à savoir si ça aide les gens. Par exemple vous vous avez du diabète, y en a qui viennent pour des problèmes de poids, y en a qui viennent pour... pour des douleurs chroniques, des choses comme ça. Et du coup, on essaie de savoir si la prise en charge ici, ça les aide. Si en faisant toutes ces activités, ça change des choses dans leur vie, si, bah par exemple je sais pas, la prise en charge avec la diététicienne, si ça leur permet de mieux manger, de perdre du poids...*

– Ah oui, c'était bien !

– *Ou, d'aller marcher plus régulièrement, voilà.*

– C'était bien, oui !

– *C'est de savoir ce que ça a changé.*

– Ah Ouais,

– *Voilà. Et bien merci beaucoup !*

– De rien.

Entretien 16 - 30.03.2015

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de venir. Alors d'abord j'aimerais déjà globalement que vous me racontiez un petit peu votre prise en charge ici sur le pôle de santé.*

– Donc, moi je fais des migraines chroniques. Donc, j'ai été pendant 6 mois couchée, j'ai pas pu ni travailler ni vivre normalement. Euh…, donc ça a duré de février 2013 jusqu'à … 2014 pardon jusqu'à juin, ouais, août ça a même fini en août 2014, où j'ai pu commencer à me lever et… voilà donc. Parallèlement, je suis venue au premier groupe d'écoute sur les maladies chroniques ce qui m'a permis d'échanger avec d'autres personnes et d'être écoutée et entendue.

– *C'est important.*

– Voilà. Ce qui est souvent…enfin sur la migraine notamment c'est tellement… c'est tellement particulier que voilà, c'est pas toujours considéré comme ce que ça peut représenter dans une vie c'est-à-dire, un vrai handicap.

– *Hum.*

– Et tout le monde dit : « Oui, ben oui, c'est souvent des mal de bonnes femmes, hein. ».

– *Oui.*

– Voilà, surtout, souvent, enfin, moi j'ai eu affaire à beaucoup d'hommes, neurologues, en particulier qui pour eux c'est pas un mal, c'est pas… parce que c'est comme ça, c'est..., voilà. C'est pas grave, ça devrait pas empêcher de vivre normalement alors que ben si ça empêche de vivre normalement.

– *Vous sentiez qu'il y a des médecins qui reconnaissaient pas euh…*

– A ben non, ils reconnaissent pas la maladie.

– *Votre maladie ?*

– De toute façon c'est de ma faute je dois pas faire ce qu'il faut. (rire) Enfin, voilà. Il y a tout un…donc j'étais très culpabilisée par cette maladie. Moi, j'ai vu ma mère migraineuse et ma grand-mère migraineuse, donc… elles ont essayé aussi beaucoup de choses. En voyant que ça s'arrangeait pas forcément. Donc quand j'ai su, à dix-huit ans, très jeune que j'étais migraineuse, donc au début ben c'était de temps en temps et puis plus l'âge arrive et plus c'est fréquent. Jusqu'à ce que… Enfin, c'était jamais arrivé en tout cas sur ma mère et ma grand-mère que ça ne s'arrête pas. Alors, j'étais face un mal qui ne s'arrêtait pas. Et voilà. Avec des crises très violentes, des pertes de connaissance, et j'peux plus respirer enfin voilà je suis obligée d'appeler à l'aide à un moment donné car la crise est très, très forte. Donc ce groupe de parole et ben il m'a permis de voir que j'étais pas seule.

– *(Rire)*

– Et ça c'est énorme ! C'est de voir…

– *Vous avez trouvé d'autres personnes qui avaient... euh….*

– Voilà qui avaient d'autres… pas forcément de la migraine mais en tout cas qui souffraient de la même façon, qui n'étaient pas entendu de la même façon. Et du coup, qui aussi se posaient plein de questions sur …. « Est-ce qu'on n'est pas fou », quoi. La folie n'est pas loin. Et du coup ça a permis aussi, euh… parce que d'autres… Dans ce groupe-là, il y avait des gens qui étaient comme moi qui découvraient ce qu'était une maladie chronique parce que tant qu'on a pas mis un nom dessus...

– Hum, hum.

– On espère toujours en guérir ou voilà… et non on en guérit pas. Donc ça, c'était accepter ça. Et puis accepter aussi… Et voir que des gens avaient déjà dépassé ce stade là et étaient au stade suivant ! (rire) Ça permet de voir les choses autrement. De se dire : « Effectivement, ça se guérit pas mais avec plein de petites choses on peut la vivre mieux. »

– *Hum,*

– Et en la vivant mieux c'est aussi diminuer, en fait, la densité des crises parce qu'on y est préparé. Comme, on sait que ça ne va pas passer et ben du coup on s'organise autrement voilà. Donc chez moi, enfin voilà, il y a une prise de conscience de… qu'il fallait que je vive avec. Qu'effectivement à un moment, ça pouvait être très handicapant mais que pour l'instant, on en n'était pas là. Et que moi, enfin, je suis très attachée à mon travail, j'ai pas de problème. C'est ce qui est une chance, hein, enfin voilà.

– *Oui en ce moment, oui.*

– Je suis très écoutée à mon travail aussi. Enfin, je suis entendue à mon travail. J'ai la possibilité de faire que … ce soit pris en compte. Donc, voilà, pour que ce soit pris en compte on est arrivé sur un problème de fonctionnement.

– *Hum, hum.*

– Sur comment on vit.

– *Oui. Vous faites quoi comme travail ?*

– Moi, je suis animatrice en bibliothèque, je travaille souvent avec des populations en difficultés qui n'ont pas d'accès aux livres. Donc, j'essaie d'apporter un peu de douceur (rire) dans leur vie qui est souvent compliquée. Donc du coup, ça demande beaucoup d'énergie aussi et de….voilà

– *Oui.*

– J'ai toujours fait des travail, oui, du travail qui demandait de l'énergie et un fort investissement mais maintenant je sais dire non par exemple. Ce que je ne savais pas avant.

– *D'accord.*

– Et dans ma vie familiale, et dans ma vie de travail, voilà mes amis tout ça où…. je disais toujours « ben oui, absolument », à tout, et du coup, la charge émotionnelle et de travail physique était beaucoup trop importante pour ce que mon corps pouvait supporter.

– *Et du coup ça favorisait les migraines.*

– Ben oui.

– *D'accord.*

– C'est un peu le chat qui se mord la queue.

– *Oui.*

– Voilà. Donc, tout ce travail, en fait, au pôle de santé, il y a eu ce groupe de paroles pour les maladies chroniques. Après, il y a eu des séances de… d'AMC.

– *Alors c'est quoi ça ?*

– Alors, c'est la relaxation, c'est sur un principe canadien. De la relaxation où on met des objets enfin on va dire de densité différente sur des douleurs, sur des tensions aux muscles qu'on peut avoir qui sont réels.

– *Oui.*

– Et avec de la respiration et de la relaxation, c'est accepter la douleur et du coup on se rend compte que quand on l'accepte, on…. Elle diminue parce qu'on l'accepte enfin. On l'accepte, on se relâche. Et quand on se relâche, et ben du coup la douleur diminue. Donc ça, c'est un exercice que je refais chez moi.

– *Hum, hum.*

– Ça m'a permis de connaître cette technique pour la refaire à la maison.

– *Oui.*

– Ça marche bien.

– *Oui, donc c'est une autre technique que les médicaments.*

– Oui. Alors bon, les médicaments je vous passe les moments où il y a eu des surdoses de médicaments, forcément parce que…ben on a tout essayé ! Il y a des choses qui ont été, certes, intéressantes. Moi, j'ai eu des périodes de manque.

– *Hum, hum.*

– J'en suis certaines parce trop de médicaments relancent les crises aussi.

– *Hum, hum.*

– Et ça c'est un problème. Et, enfin apprendre à se relaxer pour… euh, en tout cas en essayer d'atténuer la

douleur par… en l'acceptant en se relâchant, euh. Ben, c'est des fois plus efficace que les médicaments qu'on peut prendre.

– *Bien sûr.*

– Donc voilà. J'en suis convaincue. Je ne le savais pas avant mais ça m'a permis voilà de…

– *Vous l'avez appris ici.*

– D'apprendre ici que c'est possible. Voilà. Et puis après, j'ai fait des séances d'hypnose aussi.

– *D'accord.*

– Et qui sont un peu du coup, la suite logique des choses, c'est-à-dire, que la relaxation sur les points de tension c'est une chose, mais c'est faire des pauses. Quand on a le tapis on se balade pas avec la valise. (Rire) Et que du coup, il y a des moments où on est au travail, où on n'est pas forcément chez soi, et d'arriver à se mettre un peu en retrait pour se poser et s'écouter un peu. Écouter un peu sa respiration et essayer de se détendre. Voilà c'est possible grâce à l'hypnose éveillée que j'ai fait avec [intervenant 5]

– *Donc ça, vous arrivez à le faire au travail maintenant ?*

– Oui, je suis arrivée à le faire deux fois au travail. A la maison c'est sans problème j'ai un rituel après le repas à midi où c'est vraiment …voilà vingt minutes, une demi-heure. C'est même assez long.

– *Hum.*

– Au travail, la dernière fois, il y avait de la tension autour de moi. J'ai dit : « Non, non je ne la prendrait pas. » Donc j'ai réussi à le faire mais voilà une ou deux fois, ce qui est encore peu.

– *Oui.*

– Mais je me dis plus j'y arrive facilement, enfin forcément, plus on en fait, plus on y arrive facilement.

– *Hum, Hum.*

– Je me dis qu'après, ça va être… Voilà. Ce qui a beaucoup changé les choses c'est mon fonctionnement.

– *Oui.*

– Ça c'est…enfin. C'est-à-dire que toutes ces choses qui ont été mises à ma disposition pour pouvoir gérer au mieux mes migraines, elles ont aussi permis de travailler…euh, bon, je vois quand même un psycho, un psychiatre...

– *D'accord.*

– Comportementale pour justement travailler sur … ben le quotidien.

– *Et ce psychiatre, vous le voyiez déjà avant ?*

– J'avais commencé deux mois, trois mois avant.

– *D'accord.*

– Parce que je sentais que …

– *Ça n'allait plus.*

– Qu'il fallait que je me fasse aider. Parce que par exemple dans la prise de rendez-vous où je prenais beaucoup de choses en même temps et du coup je n'avais même plus le temps de manger par exemple. Ou je savais plus. Et à... il y a un moment tout s'emmêle.

– *Oui.*

– Et du coup, ça prend bien la tête.

– *C'est le cas de le dire.*

– Voilà. Donc du coup, c'était aussi ce travail-là, il est fait en parallèle. Il est pas fini. Je le vois toujours. On essaie de…. de changer petit à petit le fonctionnement en mettant des outils en route :

– *D'accord.*

– Ne pas emmener le travail à la maison. Ne pas emmener la maison au travail. D'avoir deux agendas séparés. Ne jamais prendre plus de deux rendez-vous dans l'après-midi sinon c'est pas possible voilà.

– *Après c'est trop.*

– Essayer de cloisonner les choses pour qu'elles ne s'emmêlent pas.

– *D'accord. Donc beaucoup de choses qui ont changé dans votre gestion du quotidien.*

– Oui, oui. C'est encore une lutte. C'est une lutte vraiment de tous les jours. Parce que les mauvaises habitudes, bon déjà les miennes et puis

ce que j'ai pu laisser, donner un moment à l'entourage familial. A rectifier, c'est pas facile parce que eux comprennent pas toujours. Parce qu'ils se rappellent plus dans quel état, j'étais il y a un an.

– *Oui.*

– Ils oublient vite. Donc il faut rappeler, dire : « Non, mais c'est comme ça car ça ne peut plus être comme avant. » Donc il y a des choses, voilà…

– *D'accord.*

– Il y a encore une chose qui reste encore à faire, hein, qui n'est pas encore réglée. Parce que j'ai pris beaucoup de poids en étant couchée longtemps, les médicaments… donc euh, je voudrais vraiment retrouver mon poids d'avant. Enfin, voilà. J'attends de partir en maison de repos pour m'occuper de mon poids. Mais j'ai demandé en août j'espère qu'ils m'appelleront avant août de l'année prochaine. On a commencé un travail avec [Intervenant 1].

– *La diététicienne.*

– La diététicienne. Pour essayer de rétablir tout ça.

– *Oui, d'accord.*

– C'est assez complet comme parcours. Par contre, ça prend du temps. C'est-à-dire que ça ne peut pas se faire en un mois ou en deux mois. Moi, j'ai commencé euh… On a dû commencer en février-mars. Oui, il y a un an.

– *Hum, hum.*

– Et là, je commence à finir des choses quoi.

– *Oui. D'accord.*

– Enfin, je pense que c'est quand même une prise en charge qui est longue.

– *Vous pensiez que ce serait aussi long ?*

– Je ne pensais rien tout.

– (Rire). J'avais qu'une hâte c'est ne plus avoir mal à la tête. Parce qu'au début, je venais avec mes maux de tête. Euh…

– *Oui.*

– Je savais pas du tout où j'allais. Enfin, c'était aussi la condition du médecin de dire : « Là, on s'arrête, c'est pas possible. Il faut qu'on travaille, qu'on vérifie tout. Qu'on sache pourquoi et ce qui ne va pas et comment. Prendre le temps de le résoudre. On avait pas de durée.

– *D'accord. C'est votre médecin qui vous a adressé ici ?*

– Oui, oui. En fait, c'est mes collègues qui m'ont amené chez le médecin en me disant : « Là, c'est plus possible, quoi ». Parce que j'avais vraiment une souffrance au travail qui était visible, là pour le coup. Elles m'ont amené chez le médecin en me disant : « Tu reviendras que quand ça ira. »

– *D'accord.*

– Donc ce que je dis, j'ai quand même une vraie chance parce que dans le milieu du travail c'est rare de… d'être écouté dans son travail en tout cas.

– *Oui, oui. Elles vous ont laissé le temps de…*

– Elles m'ont laissé le temps. Quand j'ai repris, voilà, elles sont très vigilantes à ne pas trop me charger. Alors maintenant, j'arrive vraiment à dire : « Là non. » Ce que je ne savais pas faire avant.

– *Hum, Hum. Oui.*

– Comme je disais toujours oui, et ben elles y allaient. Des fois, elles me disaient : « Non, ben là ça fait trop. Mais j'dis non mais ça va aller. » Je suis toujours volontaire donc c'est ce qui est compliqué. Maintenant, je le suis beaucoup moins. Donc des fois, je sens des surprises et des regards interrogateurs. (Rire).

– Et j'explique : « Non, ben, là », que si je veux que ça aille c'est pas possible. »

– *Vous apprenez à vous réguler ?*

– Voilà.

– *D'accord. Ok.*

– *Entre le moment où votre médecin vous a dit : « Il faut venir ici » et le moment où vous êtes venue…*

– Ben moi, j'écoute bien mon médecin alors euh. Il m'a dit ça, milieu de la semaine, la semaine d'après je venais voir euh… j'ai rencontré les gens assez rapidement.

– *Hum, hum.*

– Parce que je pense aussi que c'était le démarrage donc euh.

– *Oui.*

– Et puis le groupe, je crois que …un mois ou deux mois après il s'est mis en route donc...euh...

– *D'accord.*

– Donc ça s'est vraiment tout enchaîné facilement.

– *Hum, hum.*

– J'ai commencé par la relaxation. Et après… Pendant que je faisais la relaxation, le groupe de douleurs chronique a commencé donc...

– *D'accord.*

– Ça c'est vraiment superbement enchainé, je dois dire.

– *D'accord. Et vous vous attendiez à quoi avant d'arriver ?*

– Ben au début, il m'a dit : « Bon, on va vérifier. » Moi, je pensais avoir beaucoup de rendez-vous à l'hôpital voir des spécialistes.

– *Hum, hum.*

– Et j'en ai eu, j'en ai vu. Mais en tout cas… voilà. Il faut toujours vérifier que… donc on sait pas on vérifie. Mais ici, je ne m'attendais pas du tout à une prise en charge. Je pensais que j'allais voir quelqu'un, voilà qui allait me voir deux, trois fois ou que j'allais faire trois séances et puis… Ce qui m'a vraiment surprise, c'est le travail de coordination qui est fait entre chaque….chaque personnes. Oui je sais pas comment appeler ça.

– *Chaque professionnel ?*

– Chaque professionnel voilà. Et puis, l'accueil qu'on reçoit ici, qui est quand même… super quoi. Les gens sont à l'écoute, prennent le temps. Jamais… ça arrive des fois chez le médecin où il faut vite, vite, parce qu'il y a du monde.

– *Oui.*

– Là, c'est pas du tout le cas, on prend le temps de faire les choses et ça, c'est un réel bonheur. Parce que dans cette société où tout va très, très, vite.

– *Hum*.

– Là en tout cas, les choses sont bien posées. On essaie de vous comprendre, de mettre des mots sur ce que nous, on arrive pas toujours à exprimer. Et du coup, c'est pour ça aussi que ça peut s'enchainer bien. On essaie pas de faire des diagnostics à la place du patient. Et moi, c'est ce que j'ai dit dans tous les groupes : C'est que vraiment, ils essaient pas d'inventer des choses qu'on n'ait pas dites ou… ils restent sur ce qu'on dit et sur vraiment ce qui nous préoccupe. Et c'est pas… Souvent, je vais vous proposer ça et après on verra. Mais là, c'est pas après on verra c'est votre problématique c'est quoi, qu'est-ce que vous ressentez, qu'est-ce que... A partir de ça, on va essayer de vous proposer des choses pour que ça vous soulage.

– *D'accord. Donc ça c'est un petit peu les raisons pour lesquelles vous venez ici. Il y a d'autres raisons ?*

– Euh…

– *D'autres choses que vous êtes venues trouver ici ?*

– Moi, par rapport à tout ce que j'ai fait, il y avait aussi la prise en compte financière qui n'est pas non plus … mince. (Rire).

– *Hum.*

– J'ai quand même fait pas mal de séance de relaxation…

– *Hum, hum.*

– D'hypnose, tout ça. Ça a quand même un coût et le fait que ce soit pris en charge, permet de les faire, parce que je pense que sinon, ça aurait été impossible. En plus, moi j'ai trois

enfants, donc les enfants, forcément, ils passent avant. Donc voilà.

– *D'accord. Et là du coup, vous arrivez à faire les techniques par vous-même ?*

– Maintenant, ce qui est aussi bien, c'est ça. On vous lance. Mais après, on a un peu de boulot quand même ! Du coup, pour les refaire à la maison et s'en resservir après… seule. C'est assez encourageant. Et puis de voir qu'on y arrive !

– *Hum, hum. Arriver seule.*

– Ça nous redonne confiance sur la gestion de la maladie. De se dire : On est quand même acteur dans … je vais pas dire dans la guérison mais dans le bien être, en fait, de soi.

– *Hum, hum.*

– C'est que… Quand on prend un médicament, on est assisté, dans,... par le médicament. Le jour où on arrête et ben… les choses s'arrangent pas.

– *Oui.*

– Que là en fait, on est complètement acteur des soins… enfin, du chemin sur lequel on est. C'est nous qu'avons les outils pour que ça s'arrange, c'est pas les autres.

– *Oui. Et ça, ça vous plaît ?*

– Ben oui. Oui, oui, ça me plaît parce je pense qu'en général on se connaît bien et que si on arrive à utiliser des outils pour améliorer son quotidien et son bien-être, j'trouve que c'est mieux. Les autres ne nous connaîtront jamais autant qu'on se connaît nous.

– *Oui.*

– Donc, je pense que ça, c'est vraiment une chance parce qu'on n'a pas de soin comme ça. J'ai jamais eu cette démarche-là.

– *Oui. Avec votre médecin ou avec d'autres…*

– Oui. Moi j'ai un handicap donc, voilà. Je vais chez le kiné toutes les semaines depuis j'ai dix-huit mois, donc…

– *D'accord.*

– Voilà, je vais faire une heure de kiné. Bien sûr, à côté de ça, j'essaie de faire du sport, pour justement assouplir mon problème. Mais euh… Je vais dire, j'vais pas le rés… je sais pas comment expliquer… le résoudre car là, c'est mécanique c'est plus compliqué. Que là bon, y a l'effet psychologique, de stress, enfin, plein de facteurs inhérents à ce que je suis. Et du coup, c'est bien moi qui peux les régler c'est pas ni les médicaments, je pourrais voir vingt-cinq médecins. Il y a bien que moi qui peux régler ces problèmes-là.

– *D'accord.*

– Les régler, je sais pas mais les améliorer oui.

– *Les améliorer.*

– Voilà (Rire)

– *Donc vous me dites surtout au niveau bien être, ça va beaucoup mieux.*

– Ah ben oui, oui. Ça va beaucoup mieux, parce qu'on retrouve de l'énergie, du caractère aussi. C'est-à-dire quand on est très fatiguée et incapable de pouvoir ben gérer sa journée et ben on a l'impression d'être une loque quand même et de servir à pas grand-chose. On peut rien faire. Donc du coup, ben autour, les gens s'organisent aussi, les enfants tout ça.

– *Hum, hum.*

– Et du coup, ça modifie le rapport même en tout cas même sur l'autorité familiale qu'on peut avoir où ils arrivent à plus nous demander quoi que se soit parce que de toute façon on est dans l'incapacité…

– *Oui.*

– De palier à leur problème ou même de les écouter. C'est… alors donc tout ça, ça se remet en place. Et ça c'est bien de voir qu'on est de nouveau dans la vie active quoi.

– *Oui, vous retrouvez votre place.*

– Voilà. Des fois, c'est difficile. (Rires).

– Mais on y arrive.

– *D'accord. Au niveau de la santé ?*

– Ben ça va plutôt mieux. Non, je trouve que voilà, déjà il y a pratiquement plus de médicaments, donc ça c'est quand même un soulagement aussi.

– *Oui.*

– Et puis après, la gestion des crises, c'est de mieux en mieux. Elles sont toujours là mais en tout cas elles ne m'empêchent pas d'aller travailler. Pour moi, c'était le plus important. D'arriver à reprendre un rythme possible pour le travail.

– *Oui.*

– Et voilà. Même si là, je suis à mi-temps, c'est encore fragile.

– *Hum, hum.*

– Jusqu'à maintenant, j'étais pas tout à fait à mi-temps mais là, le mois d'avril, j'attaque un vrai mi-temps.

– *D'accord.*

– Je sais maintenant, qu'il faut que j'y aille progressivement, de pas griller toutes les cartes avant que… Il faut du temps pour que ça s'installe et le rythme s'installe.

– *Oui.*

– Je sais que j'ai vraiment des problèmes à ce niveau-là. C'est que… Dès que le changement de rythme est là, ça perturbe tout de suite mon psychisme. Et du coup, voilà.

– *Hum, hum.*

– Donc, il faut que les choses soient routinières, très rythmées.

– *Oui, bien-sûr.*

– Et c'est ce qui… Je pense que c'est ce qui était difficile pour moi car j'aime l'imprévu, j'aime... (Rires).

– Voilà, je … vraiment faire un travail routinier c'était impensable, d'avoir une vie de routine c'était pas possible. Donc tout ça, faisait pas mal d'électricité et se confondent pas mal. Maintenant, voilà on va dire que j'ai mûri là-dedans voilà... D'avoir des choses routinières c'est pas forcément mal, en tout cas pour mon organisme c'est nécessaire.

– *Oui. Voilà. Vous apprenez à connaître votre corps, comment il fonctionne.*

– Voilà. Et pas toujours se battre contre et plutôt se battre avec.

– *Oui.*

– Je pense c'est vraiment ce qui a changé ici.

– *D'accord.*

– Ce qui m'a fait prendre conscience de ça.

– *Oui, d'accord. Il y a des choses qui ne vous ont pas plu dans la prise en charge que vous avez eue ici ?*

– Non, non je peux pas dire qu'il y a des choses qui ne m'ont pas plu. Non, non.

– *D'accord.*

– Je vous dis y pas… j'ai aimé participer à ce groupe maladie chronique, ben la relaxation vraiment c'était super. L'enseignante était vraiment bien. Et puis après, les rendez-vous en hypnose c'est pareil. Les professionnels ont été vraiment super. J'vous dis même l'accueil, euh... ils nous téléphonent, ils nous rappellent. On a toujours vraiment… voilà des fois, on oublie ou on n'est pas… C'est un peu notre difficulté quand même.

– *Oui.*

– (Rires).

– Il n'y a pas de souci, voilà on met rappels si il y a besoin. Il y a un vrai accompagnement.

– *D'accord. OK.*

– Voilà, je souhaite à tous, en tout cas, ceux qui en ont besoin de bénéficier de cet accompagnement-là. Je pense que…

– *Oui.*

– Ça peut changer des vies. Voilà

– *En vous écoutant, on a l'impression que…*

– Ben moi, c'est… oui, oui.

– *Il y a eu que du bénéfice.*

– Oui, que du bénéfice, je peux vraiment pas dire…

– *OK, super. Est-ce qu'il y a quelque chose d'autre à quoi vous pensez, que vous voulez rajouter ?*

– Et ben, remercier tout le monde. Voilà. (Rires). Et puis, non, non, c'est tout. Si, je pense, si dans toutes les villes, il pouvait y avoir ces dispositifs, ça serait formidable, parce que je pense qu'on est … c'est vraiment difficile pour le soins. Les gens qu'ont du mal à joindre les deux bouts, ben c'est vraiment ça qu'ils vont laisser de côté.

– *Oui. La santé ne sera pas la priorité.*

– Non pas du tout. On va se retrouver en grande difficulté. Donc ce serait bien que le soin soit pour tout le monde… Enfin, en tout cas, qu'il y ait une accessibilité aux soins de la même façon.

– *Sans notion financière.*

– Non. Voilà. Des fois, c'est possible. Quand c'est possible, je trouve ça super. Les gens qui peuvent aller chez l'ostéo tous les mois.

– *Oui.*

– Aller à des séances de relaxation toutes les semaines. Tant mieux, qu'ils le fassent parce que je pense que voilà…

– *Oui*

– Qu'il y ait une prise en charge pour les gens qui peuvent pas c'est … ça fait partie des choses qui devrait être… que ce soit obligatoire quoi…

– *Oui. Ok. très bien. Super, merci beaucoup.*

– Mais de rien !

Entretien n°17 - 30.03.2015

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de venir.*
– Non mais c'est…c'est normal.
– *C'est gentil. Est-ce que vous pourriez me raconter un petit peu la prise en charge que vous avez eu ici ?*
– Eh ben disons, que je suis pas revenue depuis… J'avais commencé à faire des… des ex... de la gym de la relax…Qu'est-ce que j'avais fait… je sais … la relaxation enfin….
– *Oui, la relaxation, oui.*
– La relaxation. A vrai dire, donc voilà, j'ai pas trop adhéré.
– *D'accord.*
– Donc voilà.
– *Ça vous a pas plu ?*
– C'est pas que ça m'a pas plu mais….voilà comme je fais un peu de gymnastique à l'extérieur.
– *Oui.*
– Donc. Voilà, j'en suis restée euh… voilà. Et le fait que je ne travaillais pas donc voilà je suis venue ici. Maintenant que j'ai mon mari qui est à la retraite, donc voilà on s'occupe autrement. On fait du vélo ensemble…euh… Donc je n'ai plus vraiment le temps de revenir là. C'est pas que ça m'a pas plu mais voilà je… peut-être que je reviendrais. Mais pour l'instant j'avais arrêté.
– *D'accord.*
– Voilà.
– *Et vous étiez venue pourquoi au départ ?*
– Au départ, c'était mon médecin qui m'avait conseillé de venir là comme je souffre de fibromyalgie. Et voilà, donc. Il faut quand même pas rester sans rien faire quand on a ces douleurs-là.
– *Oui.*
– Donc, il faut toujours faire un peu de… bouger.
– *Oui.*
– Donc, elle m'avait donc envoyé ici.
– *D'accord.*
– Voilà.
– *Vous vous attendiez à trouver quoi au départ ?*
– Non…pas autre chose que ce que j'ai fait. Non.
– *D'accord.*
– Non. Voilà. Non, c'est le fait que, voilà, j'ai d'autres activités.
– *Oui.*
– Pour l'instant qu'ici.
– *Oui.*
– Je dis pas que je reviendrais pas.
– *Oui bien sûr. D'accord. Oui.*
– Voilà.
– *Euh.*
– Donc j'ai trouvé d'autres activités à l'extérieur qui me prend ….voilà qui m'occupe.
– *Euh. Oui, oui il y aucun souci. Donc au départ votre méd…*
– Voilà, je dis pas que ça m'a pas plu mais voilà c'est…
– *Oui.*
– J'ai trouvé autre chose.
– *Pour l'instant vous avez trouvé autre chose. D'accord, ok.*
– Et puis, on est un groupe d'amis, donc on se retrouve là aussi…
– *Et ben oui, c'est important.*
– Voilà.
– *C'est important.*
– Et puis, je fais aussi du bénévolat dans une association.
– *D'accord.*
– Et voilà ça me prend beaucoup de temps maintenant. Donc, j'ai moins le temps de venir là.
– *Donc si on essaie….*
– Et puis je vais avoir un petit enf….
– *Vous allez être grand-mère !*
– Je vais être grand-mère. Donc pour l'instant ça va être bien chargé. Voilà.
– *Bien sûr, bien sûr.*
– Voilà, voilà.
– *Alors si on essaie de se reconcentrer sur ce que vous aviez trouvé ici ? Est-ce que vous vous rappelez ce que vous avez fait ?*

– C’est pas marqué ? Quand j’étais venue, non y a rien ?
– *J’ai pas de documents sur vous !*
– Moi, j’avais fait un peu de com… c’est pas du yoga non c’est quoi qu’il y a le soir ?
– *Si, il y a de la relaxation.*
– De la relaxation tout ça mais ça m’avait pas trop plu.
– *D’accord.*
– Comme je souffre vraiment du dos il fallait rester allongé sur le dos.
– *Oui.*
– Et j’ai trouvé un peu trop long.
– *D’accord.*
– Voilà.
– *D’accord. Ok*
– Et puis comme elle parlait doucement. Comme j’avais des problèmes… J’entendais pas trop ce qu’elle disait.
– *Oui.*
– Et puis j’ai fait un peu de gym là-haut, ça c’était pas mal encore.
– *Vous avez fait de la gym ?*
– Le matin.
– *D’accord.*
– Par contre voilà, j’ai fait que ça.
– *D’accord.*
– Et puis le rire aussi.
– *Oui, le yoga du rire.*
– Le yoga du rire. Mais voilà. Ça par contre pas trop en fait, on était que trois et... Je crois que quand on est plus... ça doit…
– *Oui.*
– Hein, ça doit être plus…. Voilà.
– *Oui. C’est difficile de ...*
– Parce que j’aime bien rire et tout ça. Donc voilà. Peut-être que maintenant, elles sont plus, je sais pas. Là on était que trois la fois où j’y suis… donc j’y vais qu’une fois et je suis pas retournée.
– *D’accord.*
– Donc j’ai fait ces trois choses.
– *D’accord.*
– Je crois qu’il y a de la marche à pied aussi.
– *Oui.*
– Mais je l’ai pas fait.
– *D’accord.*
– Voilà. Donc ce qui m’a plu, c’était la gym voilà.
– *Oui. D’accord.*
– La gym. La relaxation c’était… voilà non ça va pas…
– *Oui.*
– Vu que j’ai des douleurs et il fallait rester trop longtemps immobile…
– *Oui, oui d’accord.*
– Voilà.
– *D’accord.*
– J’aimais mieux la gym ça me fait plus bouger.
– *Oui. Oui, au…*
– Donc, j’ai rien fait d’autre.
– *Hum. D’accord. Au départ, quand vous connaissiez pas encore, vous aviez envie de venir ou vous sav… ?*
– Oui. Oui, oui, j’avais envie de venir quand le médecin m’a dit… de venir. Oui, oui j’avais envie de venir. Mais comme je vous dis ça doit faire un an, j’avais pas beaucoup d’activité.
– *Oui.*
– C’est pour ça que j’ai tout arrêté parce que maintenant voilà j’ai trouvé autre chose.
– *Voilà vous avez trouvé autre chose qui remplace.*
– Voilà.
– *D’accord.*
– Voilà c’est plus pour ça.
– *Oui, oui, bien sûr.*
– Voilà parce que je dis pas que c’est pas bien.
– *Oui. D’accord.*
– Voilà.
– *Mais vous avez le droit de dire que c’est …*
– Oui, oui, non mais bon ce qu’il me plait et ce qu’il me plait pas. Voilà.

– *Oui, d'accord. Est-ce que vous avez trouvé des choses ici ? Est-ce que ça vous a apporté quelque chose ?*
– *(*Silence). Non, parce que j'ai pas eu vraiment de dialogue avec euh… Non jvais pas dire non mais… voilà quoi.
– *D'accord.*
– Voilà quoi ça m'a pas trop apporté quoi.
– *D'accord, oui.*
– Pour être franche.
– *Oui ben oui.*
– Voilà.
– *Il faut être franche !* (Rires).
– *D'accord.*
– Je dis pas que je reviendrais pas euh…
– *Oui, oui y a pas de souci.*
– Voilà. Quand il y aura… Quand je serais vraiment décidée à venir.
– *D'accord. Oui.*
– Pour l'instant, je ne suis pas vraiment décidée à revenir donc euh…
– *Vous avez trouvé autre chose !*
– Voilà c'est ça. J'ai les occupations. J'aurais peut-être pas ces occupations. Peut-être que je serais revenue y a pas de souci.
– *Hum, hum.*
– Voilà.
– *Vous étiez venue pour quoi ? Il y avait un problème de santé ?*
– Euh, c'était plus pour le rire parce que le médecin m'avait conseillé justement le yoga du rire. Moi qui aime bien rigo, je suis une bonne vivante, j'aime bien rire et tout ça.
– *Oui.*
– J'avais été juste pour ça et puis après il m'avait dit : « Vous verrez, si autre chose vous plaît bien. Vous… »
– *D'accord.*
– Voilà, euh…vous convenez voilà.
– *Oui.*
– Au départ, c'était plus pour le rire.
– *Pour le rire.*
– Mais je m'attendais pas à ça. Disons… *comme je vous…*
– *Oui.*
– On était que trois donc…
– *Que vous étiez que trois.*
– Donc, je m'attendais à plus de monde et puis….
– *Hum.*
– Voilà.
– *D'accord.*
– C'était plus pour le rire.
– *Oui.*
– Et puis après bon…
– *D'accord.*
– Un peu de gym, voilà.
– *Oui. Parce qu'il y avait une maladie particulière ?*
– Moi, j'ai la fibromyalgie.
– *Pardon. D'accord. Oui, vous me l'avez dit.*
– Je sais pas si vous connaissez ?
– *Oui. Oui.*
– Mal partout.
– *Hum, hum.*
– Voilà il y a des jours, ça va un peu bien et d'autres jours ça va pas très bien. Donc…
– *Oui.*
– Voilà. C'est des douleurs constantes et puis il y a pas grand-chose à faire.
– *Hum. Et donc là…*
– Heureusement, il faut vivre avec et puis voilà mais bon il y a pire, donc je me plains pas trop.
– *Oui, d'accord.*
– On essaie de faire avec.
– *Hum.*
– Et puis, il y a des positions que je suis à la maison que je…
– *Hum, hum.*
– On fait des choses, on s'arrête on reprend. Voilà quoi !
– *Oui.*
– On fait selon notre rythme. Parce j'ai travaillé avant à mi-temps à cause de ça quoi.
– *D'accord.*

– J’étais à mi-temps donc euh…
– *Oui. Et maintenant ?*
– En invalidité catégorie 1.
– *D’accord.*
– Je travaillais le matin et l’après-midi euh voilà.
– *Oui.*
– Voilà. J’avais un poste adapté à ma …
– *Hum, hum.*
– Voilà à mes problèmes de santé.
– *D’accord.*
– Mais voilà, c’est pas trop handicapant par rapport à d’autres …
– *Oui.*
– Maladies qui risquent de… voilà on risque d’être sur un fauteuil ou...
– *Hum.*
– Vous voyez ce que je veux dire.
– *Oui.*
– Que là non. C’est…Ça évolue pas quoi.
– *Oui, d’accord.*
– Ça reste, les douleurs restent plus ou moins intenses.
– *Oui.*
– Il y a des jours voilà que ça va mieux que d’autres…
– *Hum.*
– Donc j’ai besoin quand même de faire un peu d’exercice voilà.
– *Hum, hum.*
– Parce que c’est pas en restant sur un canapé toute la journée voilà que ça va faire quelque chose quoi.
– *Oui.*
– Il faut toujours être un peu actif quoi.
– *Hum. Et au niveau de cette maladie, il y a eu une amélioration ?*
– Oh non. Non, non. C’est toujours un peu… J’ai pris un traitement qui a rien fait. J’ai fait quelques cures à [Etablissement 13] aussi. Donc sur le coup, ça fait du bien mais…
– *Hum, hum.*
– Voilà après ça revient. Je vis avec et puis… voilà.
– *D’accord.*
– Voilà.
– *Hum. Là, vous travaillez encore ?*
– Non, non, je suis à la retraite.
– *Vous êtes retraitée, d’accord. OK, d’accord. Vous êtes bien entourée ?*
– Oui, oui y a pas de souci. (Rires)
– Mari, les enfants. Y a pas de problème.
– *D’accord.*
– Les amis.
– *Oui.*
– Oh oui, parce que j’aime pas la solitude donc euh…
– *Hum.*
– J’aime bien de temps en temps mais j’aime bien être toujours entourée euh, voilà.
– *Oui. D’accord.*
– Je peux pas rester trop longtemps seule.
– *Oui, bien sur.*
– C’est pour ça que je vais dans les activités euh…
– *Hum.*
– Que j’essaie de sortir un peu de…
– *Donc vous avez trouvé des activités vous faites des … choses pour… ?*
– Voilà. A la banque alimentaire de Chambéry je suis bénévole, donc…
– *D’accord.*
– J’y vais une fois par semaine et puis voilà. J’aime bien rendre service aux gens, aider un peu voilà les plus démunis. Parler avec eux, on apprend plein de choses.
– *Oui. Oui.*
– Voilà.
– *Ça, vous sentez que ça vous fait du bien ?*
– Voilà. Oui, oui on est entre collègues. Non, non, c’est bien. Et puis, un peu de vélo quand il fait beau. Quand je vais recommencer là, j'attends un peu. Avec mon mari. Et puis les amis. Et puis les journées passent et voilà quoi.
– *D’accord.*

– Voilà.
– *D'accord. OK.*
– Voilà donc pour l'instant, je ne pense pas revenir pour l'instant.
– *D'accord.*
– Je ne dis pas que c'est pas…
– *Oui.*
– Dans mes projets quoi d'ici. Voilà quand j'aurais…
– *Qu'est-ce que vous viendriez chercher si vous reveniez ?*
– Je reviendrais euh ….
– *Ce serait pour quelles raisons ?*
– Parce que bon le matin j'aimais bien venir à la gym. Je sais que c'était le matin. L'après-midi non je suis pas trop… Le matin voilà c'était sympa.
– *D'accord.*
– Voilà, c'était assez sympa le... Je sais pas si c'est toujours le gars qui fait la gym, il était très sympa. J'avais bien aimé.
– *D'accord.*
– Ça serait plus pour la gym.
– *Oui, d'accord.*
– Ça sera plus pour la relaxation.
– *Oui. Oui.*
– Le yoga du rire j'pourrais réessayer si jamais des fois... On sait pas la première fois ça m'a pas plu.
– *Hum.*
– Ça peut, peut-être me plaire une deuxième fois.
– *Oui.*
– Après, je sais plus ce qu'il y a encore comme activités ?
– *Il y a plusieurs choses.*
– Il y a beaucoup de choses.
– *Oui.*
– Je sais qu'il y a de la marche à pied. C'est pas trop mon truc la marche.
– *D'accord.*
– Et puis voilà, après je verrais ce que...
– *Bien sûr. Vous avez rencontré des personnes ici ?*
– Pas trop non. Enfin, je suis peut-être venue que trois fois donc j'ai pas trop eu le temps de rencontrer beaucoup de monde. Donc voilà.
– *D'accord.*
– Voilà.
– *Globalement, qu'est-ce que vous retenez comme impression globale de ce que vous avez vécu ici ?*
– (Silence) Euh…Ce que j'ai retenu ?
– *Votre impression ?*
– Ben que… C'était bien sympa… Je pense que …qu'on s'occupe bien de nous. Je pense que voilà c'est euh… Je pense qu'il y a quelque chose à en tirer quand même.
– *Hum, hum.*
– Bon là, comme je vous dis je ne suis pas restée assez longtemps pour euh….
– *Oui. D'accord.*
– Voilà. Je pense que si on vient régulièrement on arriverait à faire des connaissances. Je pense, oui, comme partout.
– *Oui, bien sûr.*
– C'est pas en deux ou trois fois que je suis venue que voilà…
– *Oui, hum.*
– Je pense que c'est…
– D'accord. Parce que vous avez rapidement trouvé autre chose qui vous conveniez mieux ?
– Voilà.
– *Finalement. D'accord.*
– Voilà. Pour l'instant. Maintenant comme je vous dis, je répète. (Rires) Je ne dis pas que je reviendrais pas, voilà.
– *D'accord.*
– Mais pour l'instant, je mène ma petite vie comme ça.
– *Ben oui. L'important c'est de trouver ce qui vous convienne. C'est très bien que vous arriviez par vous-même enfin voilà à …*
– Voilà à trouver parce que c'est pas évident, quand on a travaillé pendant hein x-temps,
– *Hum, ben oui.*

– De se retrouver comme ça, là, d'un coup à la retraite. C'était aussi pour ça que je voulais venir aussi ici.
– *Hum, hum, pour avoir des occupations ?*
– Oui, voilà des occupations.
– *Pour pas se retrouver seule.*
– Après dans le courant de l'année, voilà, j'en ai trouvé pleins d'autres de bouche à bouche c'est pour ça que j'ai arrêté ici voilà.
– *D'accord. OK*
– Voilà.
– *Très bien.*
– Voilà. Le jour où j'aurais envie ça sera pour faire de la gym.
– *Oui, d'accord.*
– Et puis, je regarderais s'il y a d'autres choses qui me plaît.
– *Hum, d'accord. Est-ce que vous en avez parlé de ce centre à d'autres personnes ? A des copines ?*
– Pas vraiment, non. J'en ai parlé à une personne si aussi mais elle était pas trop intéressée. Parce qu'il y a qu'à Chambéry le Haut qu'il y a… ?
– *Oui, oui.*
– A Chambéry, y a rien ?
– *Non.*
– D'accord.
– *Y a pas la même chose qu'ici.*
– Donc oui, c'était une dame qui habitait déjà trop loin et puis voilà.
– *D'accord.*
– Voilà. Non moi, j'en ai pas trop parlé.
– *Hum. D'accord, très bien.*
– Voilà. *(Rires)*
– *OK. D'accord. Est- ce que vous auriez des choses à rajouter à propos de ce que vous avez… voilà essayé ?*
– Non, j'ai rien de spécial.
– *D'accord.*
– Je pense que voilà. Ça fait combien d'années que vous êtes là ? Enfin qu'il y a cet organisme-là ?
– *Je sais pas exactement. Ça fait quelques années oui mais euh.*
– Oui, parce que j'avais su par mon médecin de…
– *Ça doit faire trois-quatre ans je sais pas.*
– Ah d'accord. C'est mon médecin généraliste qui m'avait envoyé là, autrement bon je savais pas qu'il y avait ce genre de…
– *Oui.*
– Voilà de … qui prenait en charge puis surtout gratuitement.
– *Hum, hum.*
– Le problème, il est là.
– *C'est important ça ?*
– C'est important. Voilà pour les gens qui ont pas trop de … voilà je pensais qu'il fallait au début, qu'il fallait payer une caution enfin, j'veux dire voilà.
– *Oui.*
– Voilà, on me dit : « Non, non c'est gratuit. » Ça, ça m'avait drôlement surpris quoi.
– *Hum, hum.*
– Qu'est-ce qui est gratuit de nos jours ?
– *Hum. Oui.*
– Y a pas grand-chose donc voilà.
– *Donc ça, c'était un point positif ?*
– Oui ben bien sûr. Et puis j'vous dis tout le monde est sympathique euh…
– *Hum.*
– Enfin, les gens que j'ai pu rencontrer. Voilà, comme vous également.
– *(Rire)*
– *Merci.*
– Voilà. J'ai plus grand-chose à vous dire euh...
– *D'accord. OK. Super.*
– Voilà
– *Très bien. Eh ben écoutez, merci beaucoup.*
Je vous remercie, c'est vous. Je vous dis pas à la prochaine. Peut-être, je sais pas.

Entretien n°18 – 27.09.14

– *Est-ce que vous pouvez me raconter un petit peu votre prise en charge ici, sur le pôle de santé ?*

– Alors, heu... j'suis ici pour des troubles alimentaires.

– *Hum hum,*

– Donc,... boulimie, hyperphagie. Et donc en fait, c'est mon médecin qui m'a envoyé ici, parce qu'elle fait partie du pôle santé aussi, et elle a pensé que ça m'aiderait. Donc, j'ai commencé en novembre dernier. Donc ça fait déjà pas mal de mois !

– *2014 ?*

– 2014, oui. Donc, voilà, ça fait six mois.

– *Hum, hum.*

– Et ça se passe plutôt bien. Au début, j'ai eu un peu de mal ! (rires) j'le dit, très honnêtement, j'ai eu un peu d'mal au début !

– *Pourquoi vous avez eu du mal ?*

– Hum... parce que j'étais pas dans l'o... 'fin, j'étais dans l'optique de, de... de vouloir guérir. Mais, j'avais un peu peur, parce que j'ai déjà essayé des choses avant... Donc, j'essaie de me soigner depuis janvier 2013.

– *D'accord.*

– Donc voilà, j'ai essayé beaucoup de choses entre temps. Et ça avait pas... marché. Donc, j'suis venue avec un peu d'appréhension. Et au final, bah, j'ai été... enfin, c'était, ça s'est très bien passé. Heu... ils sont plutôt très gentils ici ! (rires)

– *Hum hum,*

– Et, ils sont là pour nous aider et pas pour nous juger.

– *Oui.*

– Et ça, c'est quelque chose qui m'a un peu fait changer d'avis. Par rapport aux aides que j'pouvais recevoir. Et du coup, j'pense que c'est pour ça aussi que ça m'aide !

– *Oui. Vous aviez peur qu'on vous juge ?*

– Oui, parce que c'était ce qui c'était passé avant.

– *D'accord.*

– Avec... avec une autre psychologue au fait.

– *Hum hum.*

– Et... du coup ça c'était très très mal passé. C'est... enfin j'étais dans un état, j'étais vraiment mal. Et du coup... voilà. Ça se, ça s'passe bien !

– *D'accord.*

– On va dire ça !

– *Donc au départ, quand votre médecin vous a dit de venir ici, qu'est-ce que vous en avez pensé ?*

– Heu.... (rires) Alors, au départ... heu... comme elle m'a dit, elle m'a dit, heu... : Tu as le choix ! Déjà ! Elle m'a pas : dit tu y vas, et c'est tout ! Donc, j'lui avais demandé du temps quand même, pour réfléchir un peu.

– *Hum hum,*

– Et, quand j'suis retourné la voir pour autre chose, j'lui ai dit que bah... c'était bon ! (rires) C'était bon, que j'voulais, j'voulais essayer.

– *Hum hum,*

– Voilà, j'me suis un peu renseignée avant, pour voir c'que c'était, pour...

– *Oui. Et qu'est-ce que vous aviez eu comme information ?*

– Heu, bah en fait, j'étais allé... sur internet, pour voir. Et donc j'ai vu que y avait des gens qui disaient que c'était quand même une bonne aide. Et, j'ai ma mère qui travaille à côté ! (rires) Donc elle connaissait quelqu'un qui travaillait ici, donc elle avait un peu aussi...

– *D'accord.*

– Posé des questions. Et c'était... un bon retour. Donc... j'ai dit OK !

– *D'accord.*

– J'ai dit : c'est parti !

– *D'accord. Vous avez mis combien de temps à réfléchir à tout ça ?*

– J'pense que j'ai mis un mois et demi.

– *D'accord.*

– Ouais, c'était à peu près ça.

– *Et après, une fois que vous avez dit oui, vous êtes venue tout de suite ?*

– Heu, en fait c'est elle qui a envoyé une demande en fait. Avec... tout expliqué. Et c'est le pôle santé qui m'a contacté. Pour... pour m'demander quand j'étais libre en fait, pour une première consultation.

– *D'accord.*

– Et ça s'est passé, oui, ça s'est passé vraiment vite !

– *D'accord.*

– J'aurais pas eu le temps de changer d'avis ! (rires) parce que bon, on a quand même toujours le doute !

– *(rires) Oui, bah oui !*

– Et j'aurais pas eu le temps, vraiment ça s'est passé vite, ça s'est bien... J'pense que ça s'est bien goupillé quand même !

– *D'accord. Vous vous attendiez à quoi ?*

– Honnêtement ? Heu, alors, côté psychologie, je... j'avais vraiment peur ! (rires) Vu que, j'avais fait des essais avant. Donc, j'm'attendais à des questions, à beaucoup de questions, et j'm'attendais encore à m'retrouver dans un état... assez... pas possible à la fin de la consultation. Et finalement, non, ça s'est pas passé comme ça ! Ça c'est très bien passé. Et du côté diététique, j'avais aussi peur. Parce que donc, dans mon cas, faire des régimes... j'voyais ça comme faire un régime, et en fait pas du tout !

– *Hum, hum.*

– Et du coup... ouais, j'y suis allé vraiment avec la boule au ventre, quoi ! J'avais peur qu'on me dise : bah maintenant, tu manges comme-ci, comme ça...

– *Oui,*

– Et du coup non non, encore une fois, pas du tout ! (rires)

– *(rires)*

– Ça c'est pas du tout passé comme ça.

– *D'accord. Alors finalement, comment ça s'est passé ?*

– Bah finalement, la première consultation, déjà on a vu mes habitudes alimentaires, pourquoi j'mangeais entre les repas, essayer de faire un lien aussi avec ce que j'ressentais, donc, côté psychologie. Et.... on a.... on a élaboré des solutions. Enfin des... des stratagèmes pour remplacer un peu mes crises. Donc, essayer de faire autre chose, ou manger mieux. Déjà, dans un premier temps. Parce que c'est, enfin au début, j'peux pas juste arrêter comme ça,

– *Hum, bien-sûr.*

– Ce serait vraiment facile ! Et du coup... on avait élaboré un plateau repas, pour la nuit, pour... 'Fin plein de choses comme ça !

– *Hum hum.*

– Et donc, j'ai essayé. Bon, y a des choses qui ont pas marché hein ! (rires) Faut le dire, honnêtement. Mais bon, au moins on a essayé, et c'est ensemble qu'on l'a fait ! C'est pas... ça a pas été imposé.

– *Vous avez participé.*

– Voilà ! Ça a pas été imposé, juste comme ça, quoi. Parce que ça aurait été frustrant j'pense. Ouais.

– *C'était votre décision aussi.*

– Bah, j'étais motivée aussi, donc... c'est vrai que quand elle me proposait quelque chose, j'essayais de penser,... 'fin voir si c'était faisable. Mais bon, y a des choses... voilà hein ! Mais heu... mais oui, en fait elle me laissait réfléchir, et voir si j'étais d'accord. Si j'pensais que ça allait marcher aussi. Parce que j'peux être d'accord, sans pour autant... enfin en pensant : ouais, de toute façon ça marchera pas... Nan nan, mais là, au fait on s'mettait bien d'accord, et j'essayais ensuite.

– *D'accord,*

– C'est quand même bien ! (rires) Voilà.

– *D'accord. Donc vous avez vu la psychologue et la diététicienne.*

– Oui. Mais après, j'ai fait qu'un suivi psychologique pendant un certain temps.
– *Hum hum,*
– J'ai revu la diététicienne, et maintenant normalement j'ai plus besoin d'y aller.
– *D'accord.*
– Donc, c'était plus un suivi psychologique, heu...
– *Oui,*
– Dans l'ensemble.
– *D'accord... là, c'est fini la prise en charge ?*
– Heu non non, j'continue encore. J'ai... mais là, j'ai que la psychologue.
– *D'accord...*

Ça a entrainé des changements, dans vos habitudes de vie ?
– Heu, oui, quand même ! (rires) Quand même, parce que bah, déjà y a toutes les choses qu'on a mis en place... donc ensemble.
– *Hum hum,*
– Heu... et, mine de rien, heu les... les consultations avec la psychologue,... c'est quand même.... enfin, j'suis toujours partie en réfléchissant, on va dire ! Elle m'a toujours do..., enfin des fois elle me donnait une question ou quelque chose comme ça pour que j'y réfléchisse. Et j'pense que mine de rien, quand on se met à penser, heu... 'fin, à tout ce qu'on a dit dans la consultation, aux questions qu'elle a posé, etc... on change automatiquement. Et c'est aussi, 'fin, mine de rien, si j'veux guérir, il faut que je change ! (rire) Et il y a des choses à changer, donc... J'suis plutôt motivée, donc j'essaie de tout faire pour.
– *D'accord.*
– Donc oui, j'ai changé ! Ça c'est sûr !
– *D'accord. Changé de façon d'agir, changer de... ?*
– Heu, ouais. Changer, bah de façon de manger, aussi !
– *Hum, hum.*
– Donc de manger, de réagir... à certaines choses qui peuvent arriver. J'essaie de moins... 'fin, j'essaie de mieux réagir en fait. A... aux choses qui arrivent, dans le sens où... si j'ai quelque chose qui me contrarie, j'vais automatiquement aller manger quelque chose. Des choses comme ça, j'essaie de faire autre chose, en fait. De,... 'fin, ou de prendre plus à la légère certaines choses. Parce que je suis très anxieuse, donc j'essaie de... (souffle) ! Et ça... ça j'l'aurais pas fait toute seule. Très honnêtement, j'aurais pas réussi toute seule.
– *D'accord.*
– Ça aurait pas été possible.
– *D'accord. Là, par rapport à la guérison, vous vous situez où ?*
– … A mon avis, j'ai encore du chemin à faire ! (rires) J'ai encore du chemin à faire, mais... 'fin, je pense que j'en ai quand même fait pas mal ! Par rapport à qu'j'étais au début !
– *Hum, hum.*
– Cela dit, j'pense que non, j'suis pas... là j'vais pas être guérie demain quoi. Ce sera pas possible. Mais... j'ai quand même fait... ouais, j'ai quand même bien changé, depuis le début. Et j'pense que maintenant, ce serait plus facile de... enfin maintenant, ça va être plus facile ce qu'il reste à faire. J'pense que j'ai fait, le plus dure est derrière moi je pense !
– *D'accord.*
– Cela dit, ouais, j'pense qu'il me faudra encore un peu de temps ! Pour... pouvoir vraiment dire que c'est fini ! C'est, ouais... encore un peu de temps !
– *Ça se fait pas comme ça, du jour au lendemain.*
– Non ! Non, non ! J'pense que c'est pour ça qu'au début j'étais très frustrée ! (rires) J'me disais : Oh c'est bon, dans un mois c'est fini !
– *(rires)*
– Et en fait non, ben là, concrètement, ça fait six mois qu'j'suis au pôle santé. Et je sais qu'c'est pas encore fini ! Mais au moins, j'pense

qu'aussi, de discuter avec elles, donc, les deux... les deux médecins... heu, j'suis plus réaliste aussi ! Par rapport à c'que j'ai, et c'qui va se passer par la suite.

– *Hum, hum.*

– J'pense.

– *Vous prenez du recul.*

– Ouais, plus, oui... j'suis moins,... 'fin,... j'pense que j'me suis aussi rendue compte que j'avais un problème ! (rires) Parce qu'avant, j'le voyais plus à la légère que... que comme ça. Donc j'pense que ouais, mine de rien, ça nous aide dans l'suivi, au niveau de... notre progression... mais plutôt guérison.

– *Hum, hum.*

– Et aussi dans... ça nous aide aussi à nous rendre compte, nous même, de c'qui nous arrive, et... de c'qui s'passe autour de nous, à cause de c'qui... 'fin, de tout en fait, de notre environnement, de... Parce que quand on est tout seule, mine de rien, (rire), c'est pas... 'fin..., honnêtement je... 'fin... oui, j'peux l'dire de toute façon ! C'est, c'est... si y avait pas eu le pôle de santé, j'pense que je serai encore loin, très très très loin...

– *Hum, hum.*

– Et... ça se serait peut-être pas si bien passé que ça !

– *D'accord... d'accord... pourtant vous aviez essayé d'autres choses, mais...*

– Oui,

– *Ça vous convenait pas.*

– Non.

– *C'était... ?*

– Déjà, j'ai essayé toute seule. Parce que j'le sais depuis pas mal d'année, qu'j'ai un problème !

– *Hum, hum.*

– Et en fait, donc en janvier 2013, c'est mon médecin qui s'en est rendu compte.

– *D'accord.*

– Donc elle m'a dit que là elle voyait qu'il y avait un problème... Et donc, j'me suis retrouvée un peu bête !

– *(rires)*

– Et donc elle m'a dit, clairement elle m'a dit : Est-ce que tu fais ci, est-ce que tu fais ça ? … et donc, au départ, j'ai voulu mentir, hein. J'avais voulu, et en fait j'me suis dit que ça servait à rien, parce que, 'fin, (rires), elle le voyait bien, quoi ! C'était... du coup, j'lui ai dit la vérité, et elle m'a... elle m'a orienté. Donc … elle m'a dit que j'pouvais aller voir une psychologue, par exemple la psychologue de l'université, déjà pour amorcer un petit peu quelque chose. … donc, ça c'est très... j'ai mis déjà trois mois à me décider à y aller.

– *D'accord.*

– Et... ça s'est très mal passé ! Honnêtement, ça s'est très très mal passé ! Ensuite... j'suis allé voir une psychologue, mais ça c'était pour un... stress post-traumatique. Et en fait, elle en a parlé en même temps, donc... Ça s'est pas non plus très bien passé ! (rires)

– *(rires)*

– Mais j'pense que j'étais pas dans l'optique de... 'fin j'étais pas dans l'optique de... j'étais pas prête encore à en parler.

– *Oui, fallait pas mélanger les deux.*

– Voilà. J'pense que c'était pas la bonne, la bonne solution.

– *Hum, hum.*

– Donc ensuite, j'ai arrêté. Parce que je suis partie à l'étranger. Et quand j'suis revenue, j'ai réessayé des choses, 'fin entre temps, j'ai ressayé toute seule, de, de faire des choses. Mais au fait,... (rires), ça a pas marché. Très honnêtement, y a rien qui a marché ! Et donc ensuite, elle m'a proposé d'aller au pôle santé.

– *D'accord. Qu'est-ce qu'il y a de plus ici qu'ailleurs ?*

– Bah (rires), déjà y a... 'fin, mine de rien... j'sais pas comment expliquer ! Heu, y a, y a un suivi. 'Fin, c'est pas

comme si j'allais juste voir une psychologue comme ça à l'extérieur.

– *Hum, hum.*

– J'pense qu'ici, le fait qu'y ait plusieurs médecins, qui parlent entre eux, que... 'fin, l'union fait la force, comme on dit ! (rires) Et du coup, j'pense que mine de rien, le fait qu'ça soit un rassemblement de médecins, c'est plus... 'Fin, j'pense que déjà pour eux, ça doit quand même aider. Pour, au niveau d'eux... Mais par rapport à moi, comme j'l'ai vécu, c'est vraiment... on est entouré ! Et, heu, je sais que si j'ai un problème,... là, demain, j'ai un problème de diététique, je sais qu'j'ai juste besoin de poser la question, et j'ai pas... Enfin c'est pas comme si j'devais me tourner comme ça vers une diététicienne comme ça au dehors. C'est quand même plus difficile, de faire la démarche. Alors que là, bon déjà, on est dans l'même bâtiment, c'est... Et même, 'fin, y a quand même une relation d'confiance j'pense.

– *Hum, hum.*

– Sinon, j'serais p't-être pas là encore ! (rires)

– *(rires)*

– Mais du coup, nan, j'pense que c'est plus facile, on ose plus facilement faire la démarche de dire, j'pense que j'ai besoin de ça.

– *Hum, hum.*

– Et aussi, toutes les choses qui sont... mises en place, ici. Donc les réunions, tout ce qui est relaxation, les, les.... ah, comment ils appellent ça ? Les sessions...

– *D'activité physique ?*

– Oui, et puis aussi sophrologie. Tout, 'fin tout c'qu'ils mettent en place. Et j'pense que ouais, c'est quand même plus facile de dire : j'vais essayer ça. En plus elles nous conseillent, donc ça c'est bien ! C'est pas que, juste tout l'monde ! Et du coup, ouais j'pense vraiment qu'c'est un ensemble, et que c'est... ça rend les choses plus facile. J'l'ai vécu comme ça moi ! (rire)

– *OK. Vous avez essayé la relaxation, l'activité physique... ?*

– Alors, ça, pour l'moment, 'fin au départ j'avais pas l'temps, parce que j'étais, à l'école.

– *Oui,*

– Ça tombait dans ces moments-là, donc j'pouvais pas. Et là... bah, jeudi dernier j'ai vu la psychologue, et justement, elle m'a dit que j'pouvais essayer, maintenant que j'ai le temps en fait.

– *Hum, hum.*

– Donc, d'aller en relaxation, et aussi, elle veut m'inscrire, heu... pour les sessions en pleine conscience.

– *D'accord.*

– Donc, pour l'alimentation.

– *Hum, hum.*

– Et, donc pour l'moment, y a pas encore de date, donc j'attends.

– *Oui,*

– Mais, heu, oui, bah pourquoi pas ! J'essaie tout c'que... 'fin, pas tout c'qu'on m'dit d'faire, parce que des fois j'refuse !

– *Hum,*

– Mais, voilà, si on m'explique bien les choses et qu'on m'dit que ça peut servir...

– *Hum, hum.*

– Bah ; j'essaie !

– *Vous avez plutôt tendance à faire confiance et...*

– Oui.

– *A vous dire qu'ça peut vous apporter du bien.*

– Voilà ! J'suis plutôt, dans cette optique-là.

– *D'accord.*

– Et dans l'optique aussi que j'veux réussir quand même ! (rires)

– *Oui.*

– Parce que bon... 'fin, j'veux pas rester là éternellement ! (rires)

– *Oui ! (rires)*

– Et du coup, ouais, j'... autant que j'prenne tout c'qui peut m'servir !

– *Hum, hum.*

– Pour plus tard, quand j'vais me retrouver, bah, seule, entre guillemets.
– *Hum, hum.*
– Mais au moins, j'aurai des armes quoi !
– *Ouais !*
– Pour m'défendre un peu, et... et ça n'peut que m'aider !
– *Hum. Pour pouvoir réutiliser ce qu'on vous aura appris ici.*
– Voilà, c'est ça ! C'est ça !
– *D'accord ! (rires)...*

Là, vous faites quoi comme études, du coup ?
– là, en fait, je me réoriente. (rires)
– *D'accord.*
– Donc, là j'vais plus... j'y vais plus. Et du coup, j'repars en marketing.
– *D'accord.*
– Donc c'que j'faisais avant !
– *D'accord, OK... donc là, ça va recommencer après... ?*
– En septembre.
– *En septembre, d'accord. Donc là, d'ici septembre, vous avez l'temps de...*
– De m'poser.
– *De vous occuper de vous.*
– (rires) c'est ça !
– *D'accord.*
– Ça va faire du bien !
– *Hum, hum ! D'accord.*

Vous êtes entourée ?
– A la maison ?
– *Ouais, à la maison, les amis...*
– Heu... c'est un peu compliqué ! (rires) au niveau d'la famille, c'est un peu... c'est un peu dur. Parce qu'ils savent que j'ai un problème, et... 'fin, ils y croient pas trop en fait.
– *Hum hum,*
– Ils savent pas non plus trop ce que c'est. Donc, c'est un peu l'genre : Tu veux plus manger. Bah, mange pas ! Des choses comme ça. Donc c'est un peu compliqué. Même si des fois je sais que, des fois ils me posent des questions pour vou..., 'fin ils veulent m'aider ! Mais heu... ils savent pas ! Ils sont encore un peu... dans l'optique : C'est vrai mais c'est pas vrai.
– *D'accord, et au niveau des amis ?*
– Oui, j'en ai quand même, j'ai deux amies très proches, où là... c'est vrai que des fois on en parle. Sans pour autant faire que ça !
– *Hum.*
– Parce que sinon... sinon ce serait pas possible, quoi ! (rires)
– *Bien-sûr,*
– Mais c'est vrai que de temps en temps, quand elles savent que j'ai eu un rendez-vous ou autre, elles me disent, 'fin elle me d'mandent : Comment ça s'est passé ? Qu'est-ce qu'ils t'ont dit de nouveau, des choses comme ça !
– *Hum hum.*
– Et... ça c'est vrai qu..., on faisait pas avant, parce que j'leur avais pas dit ! (rires) Et du coup, du coup c'était un peu plus... un peu plus compliqué. (rires) Et nan, depuis que, bah c'est... c'est la psychologue qui m'a demandé d'leur dire ! (rires) Donc, encore une fois, ça a été une bonne chose !
– *(rires)*
– Parce que mine de rien, 'fin... quand on se sent entouré à l'extérieur, c'est quand même... 'fin c'est du soutien, et... et ça aide !
– *C'est sûr ! Pourquoi vous leur en aviez pas parlé ?*
– Heu... alors, au début, j'en avais parlé à personne. J'l'avais vraiment dit à personne. Et... et ensuite, (rires), j'me disais : Mais comment j'peux dire ça en fait ? Alors que, j'ai passé trois ans avec elles, elles ont... 'fin, personne n'a jamais rien vu, donc j'me suis dit... j'vais pas arriver comme ça, et leur dire : Écoutez les filles, j'ai un problème ! (rires) Et du coup, au début, 'fin, mine de rien, j'ai... j'connaissais quelqu'un à qui j'l'ai dit. Et... qui m'a jugé directement en fait.
– *D'accord,*

– Et qui m'a dit qu'en gros, j'avais un problème. Et... j'avais un peu peur que ça s'reproduise !
– *Hum, d'accord.*
– Du coup, c'est vrai qu'j'ai préféré pas en parler.
– *Sur une mauvaise expérience,*
– Oui.
– *Y avait de la honte, un petit peu ?*
– Heu... peut-être pas de la honte. 'fin, si j'avais juste le p... si, j'avais juste le problème de pas soigner, j'pense que ça aurait été de la honte. Mais vu que là, j'essayais moi, de faire quelque chose. C'était plus... c'était plus du : Ouais, j'préfère vous mettre au courant, et,... et en plus, j'pense que quelque part, je recherchais du soutien !
– *Hum,*
– Mine de rien ! (rires)
– *(rires)*
– donc non, non, c'était pas d'la honte. C'était plutôt d'la honte par rapport à ma famille.
– *D'accord. Parce que eux, ils vous jugent ?*
– Bah, ils le... ils le vivent pas bien, ouais. Ils sont, 'fin ils le vivent pas du tout. C'est à dire qu'on en... parle pas.
– *D'accord.*
– Et... si j'mange,... si ils estiment que j'mange un peu trop, tout de suite c'est : ouah, tu arrêtes, c'est pas comme ça qu'tu vas y arriver. Heu... et en même temps, ils savent pas trop de quoi ils parlent en fait ! Donc c'est vrai que ça c'est... c'est plus compliqué.
– *Hum hum. Vous avez essayé de leur expliquer ?*
– Ils veulent pas trop en entendre parler ! (rires) Mais là,... on a trouvé quelque chose, jeudi dernier. Donc j'vais imprimer, j'vais gentiment leur laisser en disant : si vous avez du temps pour lire... (rires) mais ouais, non, ils sont pas... ils sont pas trop... 'Fin, j'ai déjà eu des problèmes d'alimentation quand j'étais bébé. Jusqu'à mes sept ans.
– *D'accord.*
– Donc... j'pense que ça, ça les a... assez perturbé, mine de rien.
– *Hum, hum.*
– Donc ils veulent plus entendre parler d'alimentation avec moi ! (rires)
– *(rires)*
– C'est mieux... d'un côté, j'peux les comprendre. Donc... voilà ! (rires)
– *D'accord.*

OK, très bien.... Est-ce que vous voyez d'autres choses, à rajouter ?
– Hum... non, (rires), pas spécialement.
– *… Plutôt contente.*
– Ouais ! Oui, clairement ! C'est, vraiment... j'ai vraiment rien à... j'ai rien à reprocher en fait ! (rires) c'est... honnêtement, j'pense que m'a aidé à mettre toutes les chances de mon côté !
– *Hum, hum. Donc un travail sur vous.*
– Ouais. 'Fin surtout sur notre environnement, sur nos habitudes, nos... 'fin tout. À s'remettre un peu en question. Pour pouvoir mieux avancer.
– *Hum, hum.*
– C'qu'on fait... pas forcément ailleurs. Enfin, pas d'la même manière. Et du coup, ouais, j'pense que ça,... ça m'a clairement aidé ! Toute seule, ou, ou juste avec une psychologue à l'extérieur ou une diététicienne, ça se serait pas passé comme ça, j'pense.
– *Oui.*
– C'est la... 'fin là on sent que c'est une équipe, qui travaille ensemble, tout le temps... Et, et, ils ont des réunions ensemble, pour parler des patients, faire le bilan, pour tout. Et donc, en plus, ils en parlent avec mon médecin.
– *Hum, hum.*
– Donc je sais que... j'suis suivie sur tous les côtés ! (rires)
– *(rires)*
– Et du coup, du coup, non, ça m... 'fin c'est motivant aussi ! Et voilà, j'suis... le bilan, c'est plutôt très contente !... Et... j'aimerais que ces

centres soient développés... en France, ça aiderait beaucoup de monde !

– *D'accord !... OK, super ! Bah merci beaucoup !*

– Bah de rien ! (rires) Y a pas d'soucis !

Entretien 19 - 28.04.2015

– *Merci beaucoup d'avoir accepté de participer. J'aimerai que vous me racontiez un petit peu votre prise en charge ici sur le pôle de santé ?*

– Ben… je… euh… (Toux). Pour l'instant je ne travaille plus. Donc ça a commencé, j'ai eu un arrêt très prolongé euh… enfin euh pour mon travail voilà. Donc, ça a duré j'ai… (raclement de gorge) j'ai deux hernies discales.

– *D'accord.*

– Donc ça a été douloureux. J'ai eu du mal à faire passer euh. J'ai passé un IRM, bon, c'est confirmé on voit exactement ce qu'il en est. Je suis allé voir le neurochirurgien qui voulait…pour savoir s'il voulait opérer ou pas donc pour l'instant, j'ai encore rien fait. Donc mon médecin traitant c'est le [Médecin 1], c'est lui qui m'a dirigé ici.

– *D'accord.*

– Donc moi j'ai… Silence

– Il y a des choses euh ben… je fais de la gym,

– Hum.

– de la marche, des groupes de paroles, euh…, on a eu des cours sur la douleur euh, toutes des choses comme ça quoi. Ça me permets de … de connaître un peu … les risques aussi cardio-vasculaires, tout ça, quoi. Et donc moi, depuis que je fais de la gym ici, bon au départ, ça c'est mal passé, on m'a mis dans le groupe des plus forts, on m'a fait faire des pas chassés, je suis resté bloqué encore pendant un mois.

– *D'accord.*

– Donc maintenant je suis dans un autre groupe. Avant, j'allais au kiné.

– *Oui.*

– Mais le kiné c'est pareil, il m'a toujours dit : « Tout ce que je peux faire c'est vous soulager, y a pas de mystère euh, il faudra voir pour l'opération et tout ça. » Maintenant quand je fais de la gym ici bon ben là il y eu les vacances, mais tous les lundis matin et tout. Je sens que… que ça va mieux. Je suis…

– *Hum, hum.*

– Parce que j'ai beaucoup d'arthrose. Si on prend la colonne vertébrale, on prend dans le cou c'est tout noir, et arrivé en bas c'est tout noir. J'ai dans les hanches, dans les bras. Donc j'avais fait une cure thermale aussi.

– *D'accord.*

– Donc au mois d'octobre l'année dernière. Je vais refaire une demande cette année.

– *Oui.*

– Parce que malgré tout ben pour l'arthrose ça c'est quand même connu un peu.

– *Oui.*

– Malgré qu'ils disent que les cures il faut en faire au moins deux, trois pour que ce soit efficace. Mais j'ai ressenti ct'hiver, moi au niveau arthrose c'était quand même moins douloureux.

– *Hum. Dès la première cure vous avez senti que…*

– Oui.

– *Ça vous …*

– Bon il y a le problème d'hernie discale. L'hernie discale, ça on y peut rien si les disques ils touchent le nerf, y a pas de ... Ça … Puis aussi, la relaxation aussi. Donc hier soir, j'étais en cours de relaxation.

– *Hum.*

– C'est très bien, pour euh… on travaille sur les points de tensions.

– *Oui.*

– Et donc ça permet de faire lâcher tout ce qui est musculaire, détente et tout ça donc. C'est assez douloureux pendant l'épreuve mais ça aussi c'est pas mal. Moi je trouve … bon maintenant que je travaille plus je trouve que c'est quelque chose d'important pour moi ça me fait tous les... Le lundi, j'ai ça. Lundi soir y a la relaxation. Voilà, ce matin, il y a avec vous, cet après-midi il y a la marche. Le jeudi il y a le thé paroles. Donc ça me permet quand même de … d'avoir un

but un peu tous les jours, en plus que ce que je fais, d'être occupé.

– *Oui. Sinon vous ne seriez pas occupé ?*

– Si, je pourrais être… je pourrais bien m'occuper je fais pas mal de choses à côté. Mais… ça c'est important pour moi.

– *Hum, hum.*

– Surtout... (*Silence)* Voilà, voilà.

– *D'accord.*

– Parce que si… [Médecin 1] il m'a quand même dirigé aussi parce que je suis quand même resté plusieurs mois pratiquement tout mon temps allongé hein que je bougeais pas tout ça. Comme j'ai des fois des tendances assez dépressive euh… ben je me retrouve en dépression.

– *Hum, hum.*

– Pour la…Pas de travail, bon pas de travail c'est pas grave mais bon c'est l'inactivité, l'immobilisation euh, euh...

– *Oui.*

– Donc là, ça me permet de sortir. C'est surtout le lundi matin je sais qu'à neuf heures et demi il faut que je vienne là donc euh... C'est pas comme au boulot mais …C'est tous des points de repères dans la semaine et tout ça.

– *Ça vous redonne un rythme.*

– Ouais. (Silence)

– *D'accord. Ok. (*Silence).

– Donc euh... (Silence) Au niveau santé, moi j'ai eu des épisodes dépressifs, j'ai été… j'ai été en CH euh…en hôpital psychiatrique.

– *Hum, hum.*

– Pendant pratiquement en discontinue euh… j'ai fait des dépressions sévères, ils appellent ça, pendant presque dix ans.

– *Oui.*

– Il a fallu que je m'en sorte. Bon maintenant ça va mieux. J'avais un problème d'alcoolisme aussi.

– *Hum, hum.*

– Que j'ai soigné, et que je soigne en plusieurs fois parce que des fois il y a encore des… Bon ben là, ça fait plus d'un an.

– *C'est bien !*

– Des fois il y a encore des rechutes. Disons que… de ce côté-là bon ça…

– *Et là-dessus, vous sentez que ça vous aide aussi de venir ici ?*

– Ouais, ouais. Et puis je vois aussi la diététicienne c'est important. (Raclement) Parce que je prends un médicament mais malheureusement en moins d'un an j'ai pris quinze kilos quoi !

– *Hum, hum.*

– Et c'est tout là !

– *Oui.*

– Ici, bon ben, la marche tout ça, ça me fait du bien parce que… mais maintenant faut que... Comme apparemment, ben y a pas moyen de baisser trop le traitement, ou quelque chose à faire quoi. C'est quand même une certaine gêne pour moi.

– *Hum.*

– Moi qui étais quand même, qui ai toujours fait de la marche, qui ai fait de la montagne, qui ai fait de la raquette. Bon je fais plus de ski depuis plusieurs années parce que bon j'ai des problèmes aux cervicales et des problèmes au dos donc c'est pas possible parce que si je veux passer sur la première bosse je vais voir les étoiles voilà c'est ça. Ouais. Ouais.

– *(Silence).*

– Donc euh… ça me permets de me remettre un peu dans le rythme de la marche tout ça.

– (Silence) *Ce médicament qui vous fait prendre du poids, c'est pourquoi ?*

– C'est, c'est un régulateur d'humeur.

– *D'accord.*

– Qui se prend le soir ça s'appelle Xeroquel®. Au début ça vous ouvre l'appétit,

– *Hum.*

– Alors on mange pour…pour deux, hein. Puis après…là j'ai vu avec la diététicienne, j'essaie de… d'avoir des repas moins important tout ça mais le

poids il baisse pas. Donc mon médecin il m'a dit ça vient de ce médicament toute façon.

– *D'accord. Il faut quand même le continuer, ce médicament ?*

– A ben oui. Apparemment oui il faut le continuer. Alors voilà.

– *D'accord. (Silence) Donc, le [Médecin 1], il vous a adressé pour beaucoup de choses, finalement ici?*

– Ah ben oui. Hum.

– *Qu'est-ce que vous vous attendiez à trouver avant de venir ?*

– Oh, moi, j'me suis pas posé trop de questions. On m'a dit de venir et puis après j'ai vu, c'est ça. On m'a expliqué. J'ai eu des entretiens avec la psychologue, un entretien avec une infirmière pour la douleur. Enfin c'est vrai que depuis le mois d'octobre euh, ça fait pas mal de choses à faire et de rendez-vous euh...

– *Hum.*

– Moi, je trouve que c'est très intéressant hein.

– *D'accord.*

– Et puis on rencontre aussi, on rencontre d'autres, d'autre euh…bon j'vais pas dire forcément d'autres malades, d'autres patients qui... Ça permet de voir, moi par rapport à ma douleur et leur douleur et leur vécu à eux, ça me permet de positionner. Parce que moi mon hernie discale, moi je suis pas… mes deux hernies discales, je suis pas chaud pour me faire opérer.

– *Oui.*

– Quand je vois des gens qui viennent ici ou d'autres que je connais, ils ont eu une opération ça a pas résolu la douleur hein.

– *Hum.*

– Alors. C'est pour ça…. J'me lance pas…Ça me permet de ne pas me lancer tête baisser dans des décisions.

– *Oui. Vous pouvez prendre partie de l'expérience des autres.*

– Voilà. Hum, hum. Ça… Je connais pas mal de personnes qui ont été opérés du dos. Et ben malheureusement, pour certains ça a peut-être réussi mais pour d'autres… c'est… pas mieux.

– *Hum, hum. (Silence).*

– Donc moi, c'est des crises que je prends. Alors quand c'est des … quand c'est des périodes où ça va pas trop mal comme là, bon ben c'est des raideurs, c'est raide mais… Après des fois ça me prend des crises, des crises d'arthrose, des crises... Et là, et là ça fait mal.

– *Bien sûr.*

– Alors je me console comme ça. Je dis quand ça va bien, ben je profite déjà de… de ces moments où j'ai pas de grosses douleurs. Et quand ça ira à nouveau mal, on verra bien. Le problème c'est que ça averti pas ça.

– *Hum. Vous avez trouvé des solutions pour gérer cette douleur ?*

– Ben là, je dois voir l'infirmière pour la douleur là, pour elle nous a parlé… il y a les médicaments, ben les médicaments, ma foi, c'est pas… c'est pareil c'est pas jojo ! Les anti-inflammatoires, les antidouleurs euh, le médecin, il est bien gentil mais euh, il dit ça va passer, ça va passer. Et puis ben enfin, pendant trois semaines quatre semaines il y a rien qui se passe, même en prenant des médicaments. Et puis après ça arrive à lâcher petit à petit.

– Elles nous ont présenté aussi, je vais surement l'avoir, les STEN

– *Oui.*

– Avec les électrodes. Ça vaut peut-être le coup d'essayer. Enfin, il y a des choses qui se mettent en place petit à petit au fur et à mesure que je viens ici.

– *Hum, d'accord. Vous sentez que ça a amélioré votre santé ?*

– Oui, oui déjà physique, hein. Tout ce qui est la marche, la relaxation, la gym. Je suis quand même moins raide ! je peux… avant des fois… Je marchais tout tordu c'est ça le problème. En marchant, j'arrivais pas à remettre mes pieds alignés. Aujourd'hui ça va quand

même un peu mieux hein. Je sens que… silence. Non, pour moi c'est positif hein.

– *Il y a eu des changements dans votre façon de vivre ?*

– Ben oui, ça m'a permis de regarder beaucoup de choses, aussi bien du point de vue de l'alimentation, du point de vue…. (Silence). Et puis…(Silence). C'est bien, puis on voit d'autres personnes hein.

– *Hum.*

– Quand on va dans des associations euh, ici, on fait… C'est tout….On habite à peu près tous dans le même quartier un truc comme ça. Mais des fois y a des gens c'est la première fois qu'on voit.

– *Hum, hum.*

– De toute façon…Voilà. Ça permet de faire, de discuter…. Voilà avec les gens tout ça. Ça permet d'échanger aussi un peu, d'échanger sur...

– *Bien sûr, hum. Et ces personnes est-ce que vous les voyez à l'extérieur aussi ?*

– Oui, oui, c'est…silence. Du moins on se croise, on se dit bonjour, tout ça, deux-trois mots.

– *D'accord.*

– Voilà.

– *Comment vous envisagez la suite ?*

– Oh mais j'ai…Ça va peut-être vous faire sourire. Là je travaille plus, je disais je vais pouvoir me reposer, me consacrer à toute... Et là j'ai… On m'a trouvé une occupation. (Silence). Mes parents qui habitent pas sur Chambéry, qui habitent à une centaine de kilomètres d'ici, ils ont plusieurs maisons. Ils sont en train d'en faire retaper une. Donc ça a déjà commencé. Donc, je suis les travaux depuis quelques temps. Et… ils envisagent que j'habite là, dans cette maison-là.

– *D'accord.*

– Donc ça me fait déjà pas mal d'occupation en plus. Voir avec les artisans euh, commander tout ce qu'il faut, le matériel et puis un peu le suivi des travaux quoi.

– *Hum, hum.*

– Donc normalement, l'appart, quand cette maison sera refait complètement à neuf euh, dans l'automne ou à la fin de l'automne. Alors c'est pareil, il faut que… je suis dans la réflexion de savoir, est-ce que, est-ce que je peux quitter Chambéry ?

– *Hum.*

– C'est, C'est encore toute une coupure.

– *Hum, hum.*

– C'est des…Tout les liens avec les gens que je connais et tout ça.

– *Hum.*

– Parce que…Et là-haut je serais ben … avec de nouvelles relations, de nouvelles personnes, hein. Puisque c'est pas une ville, je pourrais pas aller aux spectacles, je pourrais pas aller au cinéma. Il faudrait que je fasse des tas de choses quoi. Et puis aussi si…parce que mon père est alité depuis deux ans. Ma mère, elle est là. Ils ont pas de permis de conduire, donc ils sont dépendants de tout le monde.

– *Oui.*

– Éventuellement, pour moi, j'envisage pas pour eux tout de suite d'être dépendant des autres mais c'est … quelque chose qui pourrait arriver.

– *Hum, hum.*

– Et puis après ça fait la fracture ben aussi pour les autres personnes. Les gens qu'on connaît ici parce que... Moi dans ma vie, le problème… c'est que… j'ai travaillé, j'ai habité dans, dans plusieurs régions. Alors chaque fois, c'était et ben c'était une nouvelle découverte, nouvelles relations et tout quoi. C'est… Et comme je suis de la [Région 1] déjà y a quinze ans en arr...Oui, ça va faire quatorze que je suis revenu là. Là c'est pareil euh... Et ben les gens au bout de quatorze ans, ils sont plus pareils. Chacun a fait sa vie.

– *Hum.*

– On a plus les mêmes….Voilà donc.

– *Bien sûr. Et, ce que vous avez trouvé ici, est-ce que vous pensez que vous pourrez le retrouver ailleurs ?*

– Au point de vue des relations avec les autres, oui parce que j'ai encore quand même quelques relations de gens que je connais et que je vois de temps en temps et puis je peux élargir mon cercle de relations. Mais après c'est pareil au niveau santé, bon ben médecin généraliste mais après…. (Silence). Enfin c'est pas pareil c'est la campagne.

– *Hum, hum. Hum. Et ce que vous faites là, la gym, la relaxation,*

– Ouais, ouais.

– *Est-ce que ça, il y a moyen de le faire aussi euh…*

– Oh, y a peut-être moyen de trouver hein, c'est sûr, hein ! Je sais qu'il y a qui vont… qu'il y a de la sophrologie ou... ou des fois quand je plaisante je dis j'irai au club du troisième âge. J'irai jouer aux cartes.

– *Hum.*

– *(*Rires).

– *Je ne sais pas si se sera mieux pour les douleurs ça. (Rires).*

– J'sais pas. Si, ça permet d'oublier qu'on a mal pendant un moment, hein.

– *Oui.*

– Les cartes… c'est s'occuper l'esprit, c'est… De toute façon, on verra j'ai encore le temps de…

– *Oui.*

– Je vais pas brusquer les choses euh...

– *Oui.*

– *(*Silence).

– *OK. Est-ce que…*

– Ouais.

– *Qu'il y a des choses qui ne vous ont pas plu ici ?*

– Non. Non, non, moi y'a… tout le monde est très bien. L'accueil euh, euh... l'éducatrice sportive, elle est très bien, les infirmières euh, les méd, les médecins qu'on a vu pendant les entretiens. Le [Médecin 4], le [Médecin 1] au début sur les problèmes cardio-vasculaires, hein. [Médecin 4] sur la douleur, euh. Non, non, c'est très bien. Les médecins, ils disent même qu'ils comptent sur nous, pour qu'on puisse leur expliquer vraiment ce qu'on… comment la douleur on la ressent. C'est vrai,

– *Hum, hum.*

– Quand je dis que le médecin, il donne des cachets et qui y'a rien qui se passe. Il a pas dû avoir mal encore pour voir comment… comment ça se soigne. (Rires). Hein !

– *C'est vrai.*

– Non, non, ça a été des échanges très riches.

– *D'accord.*

– En gros, je… il y a rien qui m'a déplu.

– *Plutôt content ?*

– Ouais, ouais. Je suis content. Je suis content de venir ici. Là c'était les vacances, on est resté quinze jours sans… sans rien, j'étais chez mes parents euh, euh,... j'en ai profité pour faire ce que j'avais à faire là-haut. Mais hier matin je suis content de revenir là.

– *Hum, hum. (Silence).*

– Non, non c'est quelque chose de bien, ça le pôle santé. C'est tout regroupé. On sait que… (Silence).

– *Ça vous apporte beaucoup de choses.*

– Pour moi, ça m'apporte beaucoup de choses. Des choses nouvelles, euh. Mais surtout l'échange avec les autres, hein.

– Moi, le plus important, que j'en tire, c'est pouvoir analyser ma douleur comment ça se fait, comment… comment je réagis. Et les autres qui m'expliquent comment… comment…ils ont… Parce qu'il y a des gens qu'ont des hernies discales qu'ont été opéré, qu'ont mal mais eux c'est en permanence,

– *Hum.*

– Tandis que moi c'est uniquement par crise pour l'instant. Alors c'est comme je vous disais tout à l'heure, euh, ben quand t'as pas de crise c'est déjà pas mal parce qu'il y en a d'autres qui… ça lâche pas du tout.

– *Hum, hum. Ça vous permet de relativiser un petit peu ?*

– Hum.

– *D'accord.*

– Autrement, bon ben y a ça. Y a toujours des bricoles, la santé, soixante ans passé, maintenant j'ai du glaucome, il faut que je mette des gouttes, refasse mes lunettes et tout. J'vous dis, aller à l'ophtalmo, contrôler... oh moi ben j'm'ennuie pas !

– *Hum.*

– Toujours quelque chose à faire !

– *D'accord. Vous faisiez quoi comme métier avant ?*

– Moi, j'étais mécanicien pendant plus de trente ans. Après, quand je suis revenu ici, ça été difficile, euh, de retrouver du travail, j'étais en intérim et tout ça. Après, j'ai travaillé dans le bâtiment, comme peintre.

– Et…Dernièrement, les cinq…les quatre dernières années, j'étais cariste chez Alstom là-bas.

– *D'accord. Hum, hum.*

– Je chargé, déchargé les camions, tris...

– *Hum, hum.*

– Moi, c'est pareil, c'est… moi dans mon travail, il y a rien qui arrangeait mon dos.

– *Hum.*

– Que ce soit en mécanique, que ce soit en peinture à trimballer les bidons dans les étages et tout. Cariste sur un engin secoué, euh.

– *Hum.*

– C'est allé jusqu'au jour où, et ben je suis descendu de l'engin je ne pouvais plus marcher.

– *Hum.*

– Déjà, déjà, le soir, quand je rentré du boulot, le premier truc que je faisais parce que j'avais mal mais pas encore au point d'une crise, c'était prendre un bain chaud et m'allonger pour reposer ce dos, hein. Et puis un jour, ça a bloqué.

– *Hum. Il a fallu arrêter.*

– Ah ben là, il a fallu arrêter. Mon patron il téléphonait : « Quand c'est que tu vas reprendre le boulot ? ». Je lui disais : « Avec le mal que j'ai, c'est surement pas demain ! »

– *(Silence). D'accord, vous avez de la famille ?*

– Oui, oui. Moi, j'ai…Ben, maintenant depuis que je ne travaille plus je fréquente un peu plus mes parents.

– *Hum, hum.*

– J'ai des frères, j'ai des sœurs. J'ai un frère du côté de [Ville 21]. J'ai deux sœurs qui sont à [Ville 22]. On se voit assez régulièrement. Avec mes deux sœurs, ça fait des beaux-frères et tout ça. J'ai un frère qui est à [Ville 23], mais il vient même pas nous voir. Chacun sa vie de toute façon… (Silence). J'ai des neveux. Moi, j'ai eu deux enfants, ils sont décédés. La vie c'est pas la même pour tout le monde.

– *Hum. D'accord. Ok. Il y a des personnes sur qui compter dans votre entourage ?*

– Oui, oui. Non puis j'ai des amis.

– *Hum.*

– Des très bon amis, peut-être pas une dizaine, mais c'est des personnes sur qui je peux compter.

– *D'accord, ok. (Silence).*

– Et puis de toute façon, il va falloir… Bon ben d'une manière ou d'une autre, les travaux même si je vais là-haut et puis après il faut que je me trouve encore euh… des nouvelles choses à faire, voir encore ce qu'il me plaît, et ce qu'il...

– *Trouver des projets.*

– Voilà. Faire de nouveaux projets. Peut-être voyager, peut être retourné en [Région 3], revenir. Aller, retourner dans des endroits que j'ai visités. Parce que je connais pratiquement les trois

quarts de la France. J’sais pas si c’est bon la nostalgie, comme ça de retourner … (Rires). Enfin on verra bien.

– *Hum. OK, Est-ce que vous avez des choses à rajouter sur tout ce qu’on a dit?*

– Oh, non. (Silence. Moi, je suis tout à fait satisfait du pôle santé. Voilà.

– *Oui, c’est ce que j’ai cru comprendre !*

– *(*Rires).

– *Et ben super, Merci beaucoup !*

Entretien 20 - 28.04.2015

– *Alors est-ce que vous pouvez me raconter un petit peu votre prise en charge ici ?*

– Euh, oui. Alors, il faut que je retourne un tout petit peu en arrière.

– *Hum.*

– Euh, un jour, euh, bon j'ai toujours eu très mal au dos. Et… Il y a un an et demi à peu près, euh, un matin, je me suis levée, je ne pouvais plus marcher. Mais, donc, j'ai marché à quatre pattes pour appeler le médecin et tout ça. Et mon médecin généraliste euh… m'a dit que je faisais des manières. Donc c'était assez difficile. Et finalement euh… Je suis allée de moi-même à [Ville 5].

– Et il s'est avéré que j'avais un disque qui était complètement parti dans le canal médullaire. Donc, il a fallu opérer. Et….Bon, je souffre toujours, mais bon ça, c'est autre chose. Et… du coup, j'ai abandonné mon médecin généraliste.

– *D'accord.*

– D'habitude, je suis très fidèle, ça faisait quinze ans que j'étais avec lui. Mais, donc du coup, je suis allée chez… euh [Médecin 9], [Médecin 9], [Médecin 9].

– *Hum, hum.*

– Et c'est là que tout a démarré. Elle m'a bien pris en compte. Elle est… très bien, très, très bien. Elle écoute, elle conseille beaucoup. Donc euh…Pour mon dos, qui avait besoin quand même d'être, euh, soigné, en tout cas il fallait qu'on s'en occupe. Alors euh, elle m'a fait venir ici. J'ai eu euh…donc de la gym. Non, on a pas commencé par la gym. J'ai commencé par euh… des cours avec la kiné, hein

– Hum, hum.

– Qui nous faisait une sorte de sophrologie. Pas exactement mais j'ai oublié le terme.

– *Hum, hum.*

– Et puis, je venais aussi avec [Intervenant 7], qui elle nous faisait du yoga du rire. Voilà. Et puis, dans un second temps, euh, j'ai pris, j'ai eu droit à de la gym douce et un peu de marche. Alors même la gym dours, douce, il a fallu que je prenne la plus douce encore. Voilà. Donc, bon, moi je l'ai dit à tout le monde, hein.

– Ce qui se passe ici, c'est formidable pour tout le monde.

– *Hum, hum.*

– Et… j'ai suivi aussi euh,

– Euh….pendant quelques semaines, euh, des discussions sur la douleur avec les médecins, euh, kinés, euh, assistantes sociales, enfin, enfin, c'était très, très bien aussi. Voilà.

– *D'accord.*

– Grosso modo.

– *D'accord.*

– Ce que j'ai vécu ici.

– *Oui. Donc, c'est votre médecin qui vous a orienté?*

– Oui.

– *Qu'est-ce que vous en avez pensé quand elle vous a dit qu'il fallait venir ici ?*

– Ah, moi, j'étais ravie. Elle le sait.

– Elle le sait. Moi, tout ce que j'ai pu faire ici, parce que j'ai bientôt terminé, hein. Ce sont des cycles, et le cycle gym douce et promenade c'est deux mois.

– *Hum, hum.*

– Avec un petit peu plus quand on a manqué.

– Oui.

– Voilà. Et moi, je vais avoir donc fini ici. Mais…, je sais que mon médecin, le [Médecin 9], est susceptible de.... Il voulait que je cont…, elle voulait que je continue la gym un peu et tout ça mais c'est pas possible. Donc, euh, si elle me propose de retourner par exemple, faire un peu de sophro ou du yoga du rire. Même la sophro, ce qu'elle nous fait faire, la kiné, euh avec euh, avec des bâtons et des balles. Même si, je prends des balles les plus douces et le bâton, enfin, je garde juste la mousse…

– *Oui.*

– C’est encore trop pour moi alors euh, voilà.

– *D’accord. Et une fois que le cycle est fini, c’est quoi le projet après ?*

– Alors, on pourrait dire que c’est le grand vide après. C’est vrai, parce que là, on est tellement bien.

– *Hum, hum.*

– Par contre, [Intervenant 2], donc qui s’occupe de la gym et de la marche, euh, va me proposer, comme à d’autres, hein, de prendre contact avec d’autres, euh, personnes qui peuvent faire à peu près la même chose. Par contre, du coup c’est payant.

– *Hum, hum.*

– Alors, euh, je pense que j’essayerai de faire quelque chose. Oui, parce que euh… j’ai du mal à rester inactive, déjà.

– *Oui.*

– Mais, c’est vrai que le problème, euh, parfois, j’ai l’impression, des fois que j’en fais trop. Et… pas ou pas assez, c’est pas bien non plus. Donc, c’est difficile. Mais bon, c’est particulier, pour moi qui souffre toujours de mon dos et de mes deux jambes.

– *Oui.*

– *Voilà.*

– *La douleur est toujours là ?*

– Ah oui, c’est… Là, je sais pas comment me mettre, hein, j’ai très mal au dos.

– Hum, hum.

– Donc, j’ai été à la morphine pendant longtemps, un an au moins voire plus.

– D’accord.

– J’ai arrêté, donc je garde trois à quatre grammes de paracétamol par jour. Et le soir, dans mon lit, j’ai très, très mal à mes jambes.

– *Hum, hum.*

– C’est curieux, le jour, debout c’est celle-là et couché c’est la gauche. C’est nouveau. Mais ça me fait tellement mal, je suis obligée de prendre un petit peu de morphine le soir, pour pouvoir m’endormir parce que…

– *D’accord.*

– C’est insupportable, mais bon.

– *Hum. Il faut le médicament pour euh…*

– Oui.

– *Pour aller mieux.*

– Oui, mais, si vous voulez moi, ce qui me chagrine, c’est que euh…. Euh, On ne sait pas exactement ce que j’ai. On ne sait pas ce qu’il faudrait faire.

– *Hum, hum.*

– Mon chirurgien à [Ville 5]. Je ne sais pas où vous faites vos études.

– *A* [Ville 5].

– A [Ville 5]. Le chirurgien qui m’a opéré, je suis retournée vers lui avec deux…, deux IRM. Il les a ouverts. J’avais amené ma fille, hein. Il a ouvert et il a dit (Raclement) : « Moi, là, je fais plus rien, là c’est de l’arthrose. »

– (Toux)

– Bon. (Silence)

– *Hum.*

– Alors c’est un petit…

– *Décevant ?*

– Oui, et pénible parce que voilà, j’ai l’impression qu’il va falloir que je vive avec quoi.

– Hum, hum.

– C’est un peu difficile mais bon.

– *Oui. Difficile à accepter ?*

– Oh, oui. Oui, oui. En plus, j’ai eu un cancer du sein. Donc, on m’a enlevé tout le sein, une ablation totale. Avec, j’ai gardé ma peau et on m’a fait donc la grande opération.

– Oui.

– Avec le muscle du dos,

– *Oui.*

– Le grand dorsal, pour le mettre dedans.

– *Hum, hum.*

– Euh…, ça fait six ans, maintenant, il me fait toujours mal. Mon sein me fait mal, mon dos me fait mal. Et j’ai appris, un an après avoir été opérée, parce que mon chirurgien avait appelé un chirurgien de [Ville 5]…

– *(Silence)*

– Pour moi. Je ne savais pas pourquoi.
– *Hum.*
– Et c'est là que j'ai appris que j'avais aussi une prothèse.
– *D'accord.*
– Je savais pas.
– *Vous ne saviez pas.*
– Non. Elle voulait pas m'mettre de prothèse, parce que moi, je ne voulais pas cette grosse opération.
– *Hum, hum.*
– J'ai pleuré, mais pleuré, des crises de larmes, épouvantables parce que j'en voulais pas et puis... Je sentais tellement que le chirurgien voulait faire ça, que…pouf, j'ai laissé faire. Je regrette beaucoup. Parce qu'on a déjà dû changer la prothèse une fois parce qu'elle… était trop grosse.
– *Oui.*
– Je suis allée à [Ville 1], au centre Antidouleur.
– *D'accord.*
– Pour mon sein et mon dos. Mon dos, on a fait plusieurs soins. On a fait de l'hypnose avec un médecin. Et puis, euh, j'ai eu… un traitement aussi qui est peu connu, je vais avoir le Qutenza®. Vous connaissez ?
– *Pas bien.*
– Alors, voilà, je vous explique si ça vous intéresse, hein.
– *Oui.*
– Comme j'avais mal à ma cicatrice, on avait fait déjà des… des infiltrations, beaucoup, euh, euh. Après avoir eu douze ponctions, après l'opération.
– *Hum, hum.*
– Dans le dos. Pas eu de problèmes de bras. Dans le dos. Donc, euh, j'étais allée voir un médecin euh, pour la douleur, euh, à [Etablissement 1] à [Ville 24]. C'est lui qui m'a fait des infiltrations et puis quand on a vu que ça faisait rien, on a arrêté au bout de trois. Et là, après, je suis donc allée à [Ville 1]. Et, … Donc, on a fait du Qutenza®. Alors, c'était, donc, une journée à l'hôpital. Et, d'abord elles me badigeonnaient de…, je vais avoir oublié le nom aussi. Pour la douleur de… de pommade, vous connaissez ?
– Anti-inflammatoire ?
– Non, non, pour la douleur. Je connais bien car ma petite fille en a eu beaucoup. Euh…
– De l'Arnica® ?
– De l'Emla®.
– *De l'Emla®.*
– Hein. De la crème Emla®.
– *Oui.*
– Beaucoup, bien badigeonnée. On attend une heure et demie que ça fasse effet. Et après, elles me posent comme un cataplasme. Et ce sont des piments, donc ça brûle.
– *Hum, hum.*
– Ça brûle terriblement. Et… donc, je dois garder ça, ouf, je sais pas, une heure et demi, j'en sais rien, deux heures. Et après, comme ça brûle énormément, faut mettre de la glace, de la glace, de la glace. Et puis, une fois elles m'ont oublié donc euh…
– *Hum.*
– La glace n'a pas été renouvelée, j'ai des traces de… de brûlures. Enfin, j'l'ai fait trois fois et puis on a arrêté parce qu'il me semblait que ça allait mieux quand même. Voilà.
– *D'accord.*
– Donc je souffre de partout et ça me gêne beaucoup dans ma vie.
– *Oui.*
– Oui.
– *D'accord.*
– Parce que j'essaie de retrouver un conjoint. Le dernier est parti, il y a trois ans à peu près. Donc, j'essaie de refaire ma vie mais euh… je me trouve handicapée.
– *Hum, hum.*
– Et… Je pense que ça va être difficile parce que… euh, déjà les messieurs, euh, ils veulent des femmes qui ont vingt ans de moins qu'eux. Alors moi avec tout ça, euh, je suis pas gâtée.

– *Hum. D'accord.*
– Difficile.
– *Hum, hum. D'accord. Avant de venir ici, vous vous attendiez à quoi ?*
– Avant de venir ici ?
– *Hum.*
– Oh ! Euh. J'ai pas eu de… de pensées, en fait, parce que je suis venue tout de suite. J'avais pas d'arrière-pensées, c'est sûr. J'avais pas peur non plus au contraire.
– *D'accord.*
– Non, non, c'était… je suis venue ici, avec plaisir parce que, j'aime bien quand on s'occupe de moi. Quand on me…, voilà, quand on me permet de faire des choses parce que bon, j'ai, j'ai beaucoup aimé la gymnastique, tout ça. Mon corps est très souple encore. J'me disais : « C'est super, ça va me plaire. »
– *Hum, hum.*
– Voilà. Et puis, j'ai eu la chance d'être suivie par la psychologue.
– *D'accord.*
– Pas très longtemps, hein. J'crois, j'sais plus, peut être six séances.
– *Hum, hum.*
– Tous les intervenants sont charmants. Que ce soit les soignants ou les administratifs. C'est parfait.
– *D'accord.*
– Ouais.
– *Hum. Qu'est-ce que vous avez trouvé ici alors?*
– La chaleur.
– *Oui.*
– De l'humanité. Euh… Du partage.
– *Hum, hum.*
– Un mélange…
– *Du partage avec qui ?*
– Ben, avec les… les autres personnes, parce qu'on est en cours collectifs.
– *Hum, hum.*
– Donc moi, je me suis presque fait une amie, on peut dire. D'une de ces….Deux personnes. Euh, donc c'est sympathique.
– *Oui.*
– Voilà.
– *Du mélange, vous disiez ?*
– Mais oui, vous devez bien le savoir. Il y a un mélange de… comment dire.
– *(Silence)*
– De culture, de tout, hein…de la mixité. Vous voyez, ce dont je veux parler, hein. Des gens qui sont ici en France mais qui ont d'autres racines.
– *Hum, hum*.
– Et… Alors ça, ça ne me gêne pas absolument pas. Elles sont toutes sympathiques ces dames. On a eu des messieurs aussi, hein, en cours, oui, oui, on en a eu. Et il y en a toujours.
– *Hum, hum.*
– Et… Ça se passe très, très bien. C'est très amical finalement.
– *Oui.*
– Et puis, les intervenants nous mettent très à l'aise. Oui, c'est une récréation en fait.
– *D'accord. Il y a des contacts que vous avez gardés à l'extérieur ?*
– Oui, je pense, oui. Oui, oui. Là je vais re… Il y a les vacances.
– *Hum, hum.*
– Donc on a eu une petite coupure. Mais c'est sûr, oui, oui, bien sûr. Au moins avec deux personnes, hein, une que j'ai vu assez longtemps déjà et une autre euh, euh, que j'ai vu moins souvent. Mais j'ai… On a échangé nos adresses, nos numéros de téléphone, et tout ça.
– *D'accord.*
– Et d'ailleurs, c'est marrant parce que pendant une séance sur la douleur. Ah, c'est…l'infirmière pour la douleur elle s'appelle… ?
– *[Intervenant 5]?*
– [Intervenant 5]. Euh, c'est marrant parce que pendant une séance avec une dame, on s'est échangé les adresses et je voyais [Intervenant 5] me regarder avec un grand sourire.
– *(Rires)*
– Parce qu'elle voyait bien ce qu'on faisait. Voilà.

– *Hum, hum. D'accord, d'accord. Ça a entrainé des changements dans votre vie ?*

– *(*Silence) Non. Je pense que c'est une parenthèse, une belle parenthèse.

– *Hum, hum.*

– Ben, si je garde un peu, une Certaine amitié, c'est un plus évidemment.

– *Ouais.*

– Mais … bon ça va pas aller plus loin que ça, hein.

– *D'accord. Au niveau de votre santé, il y a des changements ?*

– *(*Silence) Non, non, je dirais non.

– *D'accord.*

– Non. Euh…C'est difficile, hein, c'est difficile à encaisser. C'est difficile à dire aussi, c'est décevant pour les soignants aussi, hein. Mais bon. (Soupir)

– On trouve pas vraiment de solution. D'ailleurs, [Médecin 9], elle sait bien qu'à part les antidouleurs, euh, pouf. Alors si quand même, [Médecin 9] me fait mettre des patchs de….vous connaissez ?

– *Des cataplasmes, non, des trucs comme ça ?*

– Oh ! C'est terrible ! parce je… (Rires)

– Je perds beaucoup la mémoire. Alors des patchs euh… antidouleur.

– *Oui.*

– Avec euh… je sais pas ce que c'est cet anti-inflammatoire qu'il y a dedans.

– *Hum.*

– Du Versatis®, vous connaissez ?

– *Je ne connais pas ce nom là mais euh…*

– Oui, voilà. Du Versatis®.

– *Oui.*

– C'est très, très bien, j'en avais déjà à [Ville 1], hein.

– *D'accord.*

– Ce sont des cataplasmes.

– *Oui, voilà.*

– Donc, moi, je m'en mets au moins deux voire quatre.

– *Hum, hum.*

– Euh… Ça, ça fait un peu de bien. Et, et surtout depuis [Ville 1], j'avais les TENS®.

– *Oui.*

– Vous savez ce que c'est ça, hein ?

– *Oui.*

– A [Ville 1], parce que… je mettais, enfin, j'avais…, j'avais pris l'initiative de demander à [Ville 1], si je pouvais leur parler de mes douleurs de dos parce que j'étais là, pour mon sein.

– *Hum, hum.*

– Elle m'avait dit : « Oui, on va pas vous laisser souffrir comme ça. ». Donc, elles m'avaient prêté un TENS®, avec des électrodes et tout ça. Donc, ça fait longtemps que je m'en sers. Et puis là, elle me les renouvèle. Elle renouvèle les ordonnances.

– *Oui.*

– Pour les… pour les électrodes. Et puis, et puis, j'ai acheté un boitier.

– *D'accord.*

– Mais je crois qu'il m'a été bien remboursé.

– *Hum, hum.*

– Voilà, donc, je fais ça. Dernièrement, euh, j'ai été un petit peu déçue. Lors d'une séance contre la douleur, euh, il y a un kiné qui est spécialisé dans le membre supérieur, qui m'a donné un… un papier avec euh, euh… avec quatre électrodes beaucoup plus longues, hein.

– *Hum, hum.*

– Longues et étroites. Il m'a dit : « ça c'est pour vous ». Parce que je lui avais expliqué en deux mots ce que j'avais.

– *Oui.*

– Alors deux grandes en haut et puis deux grandes un peu plus bas.

– Et, le problème c'est que, elles sont pas totalement remboursées ou pas du tout, j'sais plus. Alors, je… j'avais une ordonnance mais je les ai pas prises parce que c'est trop cher.

– *Hum, hum.*

– C'est un petit peu dommage. Alors, il faut aussi que je vous dise. Moi, j'ai la chance d'avoir mes électrodes

remboursées à cent pour cent parce que j'ai commencé à [Ville 1], à [Etablissement 14].

– *D'accord.*

– C'est ce que quelqu'un m'a expliqué. Tandis que les autres personnes, elles seront obligées de faire marcher la sécurité sociale.

– *Hum, hum.*

– Et leur mutuelle je pense. Bon, alors c'est un petit peu, c'est un petit désagrément.

– *Hum, hum.*

– C'est dommage mais bon.

– *Oui.*

– Tant pis.

– *Oui.*

– Je vais continuer avec les plus petites qui sont comme ça.

– *Oui. D'accord.*

– C'est déjà pas mal.

– *Oui.*

– Et puis, [Intervenant 5] m'a, m'a… elle a revu mes programmes sur le TENS®. Donc voilà.

– *D'accord.*

– Avec deux programmes Différents euh… parce qu'il faut alterner.

– *Hum, hum.*

– Pour pas que le corps s'habitue trop. Et puis, elle m'en avait préparé aussi pour mon sein mais là, c'est… C'est plus douloureux, c'est un petit peu pénible.

– *Hum, hum.*

– Voilà.

– *D'accord. Il y a d'autres choses qui ne vous ont pas plu ?*

– Euh… Où ça ?

– *Ici, sur ce que vous avez eu comme prise en charge.*

– Qui ne m'auraient pas plu ?

– *Oui.*

– Rien.

– *D' accord.*

– Rien. Absolument rien. Non, je vois pas. Sinon je ne serais pas revenue. (Rires) C'est extrêmement sympathique, vraiment.

– *Hum, hum.*

– Et au niveau administratif, les filles sont adorables. Parce que lors des séances de yoga du rire, on a… des grosses respirations tout le temps évidemment même le rire, hein, ça, ça amène beaucoup d'oxygène. Et moi, je suis sujette à ça. Quand j'oxygène trop mon cerveau, je fais des petites syncopes.

– *D'accord.*

– Avec le yoga du rire, euh, les deux premières fois, je me suis pas méfiée, j'étais très mal. J'ai été prise en charge par les secrétaires.

– *Hum, hum.*

– Qui m'ont apporté de l'eau, du sucre. Enfin bon voilà. Après, un peu près à la moitié du cours, j'étais obligée d'arrêter parce que je sentais que… que ça allait … se compliquer.

– *Oui.*

– Voilà.

– *D'accord. OK. Globalement, ça vous a apporté beaucoup choses quand même ?*

– Oh, oui. Oui, oui, bien sûr. Mais je vous dis une belle parenthèse. Euh… avec plein d'humanité. Euh… Ne serait-ce que vous avec le sourire. (Rires)

– *C'est gentil.*

– En tout cas, vous faites très, très jeune.

– *Oui.*

– Oui. Vous avez peut-être commencé tôt ?

– *Non, enfin, j'ai fait tout d'un coup, mais j'ai rien redoublé.*

– Mais vous avez passé votre bac à quel âge ?

– *A dix-huit ans.*

– Oui, normalement. Ben c'est bien. Bonne élève, évidement. (Rires)

– Vous êtes très jolie aussi.

– *Merci.*

– Est-ce que vous avez d'autres questions ?

– *Euh, vous faisiez quoi comme travail ?*

– Alors, bon, femme de médecin, je l'aidais au cabinet. J'ai même fait des points avec lui sur des jambes, sur des pieds.

– *D'accord.*

– Euh. Donc, quand il est parti avec une de nos amies, et bien il a fallu que je me mette au travail. Et… J'ai eu beaucoup chance, parce que j'ai pu rentrer à la direction départementale de l'équipement en quatre-vingt-cinq non en quatre-vingt, en quatre-vingt. Voilà, j'ai travaillé à la DDE, et… j'étais secrétaire évidemment.

– *D'accord.*

– Voilà.

– *Ok. Très bien. Là, vous avez un entourage, des personnes sur qui compter ?*

– Alors, j'ai trois enfants. Une à [Ville 25] qui est très loin, qui vient d'avoir cinquante ans. Euh… la deuxième, euh… quarante-neuf. Euh, qui s'est rapprochée, elle était à [Ville 26], elle est donc à la [Ville 3] maintenant mais enfin c'est pas pour moi qu'elle s'est rapprochée. (Rires) Mais bon, en plus on s'entend très bien, donc voilà. C'est une bonne chose.

– *Oui.*

– Et mon troisième est à [Ville 9].

– *D'accord.*

– Donc c'est vrai, que j'ai quelqu'un pas loin sur qui je peux compter.

– *Bon, tant mieux.*

– Oui c'est important. Mais, bon. Je crois que c'est moi qui les supporte. Parce que ma fille, donc, il y a seize ans et demi, a eu un enfant qui est naît avec un spina.

– *D'accord.*

– Et… cet enfant, elle a seize ans et demi, là, bien… Ouais seize ans et demi, bientôt dix-sept. Elle va pas bien du tout, c'est épouvantable ! Elle travaille très bien au lycée, elle est en première. Mais elle va très, très mal, en ce moment, parce qu'elle est harcelée.

– *Hum.*

– Elle a changé de lycée, de [ville 26], elle est venue à [Etablissement 15] pour ça.

– *D'accord.*

– Et ça continue, là. Mais y'a pas que ça. Elle a…Tout d'un coup, là maintenant, depuis quelques mois, elle a peur des gens, elle euh... Bon, elle est suivie, hein, elle est suivie dans un CMP mais pas assez à mon avis. Là, elle a voulu aller voir un psychiatre absolument parce qu'elle se sent très déprimée, elle a demandé des antidépresseurs. Donc, elle a commencé là. Mais c'est une catastrophe ! Parce qu'en plus ma fille, elle est très fatiguée depuis la naissance de cette enfant. Elle est aux antidépresseurs aussi parce que… Le gynéco savait.

– *Hum, hum.*

– Il n'a rien dit. J'ai fait un procès. Femme de médecin, j'ai fait un procès.

– *Hum, hum.*

– Il y a beaucoup de mes amis qui m'ont engueulé parce que ça ne se fait pas. Le procès a duré dix ans.

– *D'accord.*

– Il a fallu faire appel pour qu'il soit… euh, un peu puni. Parce qu'il n'a rien vu aux échos. Euh…Il n'en a pas fait assez d'échos.

– *Hum.*

– Et surtout, il le savait, parce que ma fille n'a jamais eu le résultat de son analyse de sang à trente-deux ans.

– *D'accord.*

– Et quand elle a réussi, à trouver, euh, trois mois après la naissance, à l'hôpital, c'était marqué : « Ouverture du tube neural. » Moi, je savais ce que ça voulait dire, hein.

– *Hum.*

– C'est horrible, parce que mon ex-mari m'a toujours parlé de cette maladie, comme quelque chose de… enfin c'est pas une maladie, cette malformation comme quelque chose de terrible.

– *Hum, hum.*

– Alors, elle ne devait pas marcher, elle devait être incontinente. Elle avait une hydrocéphalie.
– *Hum, hum.*
– On a attendu que ce soit… enfin les chirurgiens, nous ont dit :
– « Attention, on ne va pas au-delà de… »
– *Hum.*
– Alors on mesurait tous les jours. Et puis, elle a été opérée, elle a une valve.
– *Oui.*
– Une valve dans son ventre.
– *Oui.*
– Et puis, euh… un jour, euh, j'ai découvert en…, ma fille me dit :
– « Maman, prend lui sa température, parce que je crois qu'elle est malade. » Elle était toute petite. Et … je vais lui prendre sa température, il y avait deux anus.
– *D'accord. Vous l'aviez pas vu encore ?*
– Personne ne l'avait vu. Parce qu'elle a passé ses six premiers mois à l'hôpital. Personne l'avait vu. Donc on l'amène, à l'hôpital pour ça. Et du coup, ils lui font des radios. Elle avait une masse dans son ventre.
– *(Silence)*
– On a… On a pensé que ça pouvait être cancéreux. D'ailleurs, elle était dans le service des cancéreux à [Ville 5]. Donc, on lui a enlevé tout ça, on lui a fermé… enfin on a fait ce qu'il fallait pour son anus, le deuxième anus.
– *Hum, hum.*
– Et puis, il a fallu apprendre à la sonder.
– *Hum, hum.*
– Parce que sa vessie ne se vidait pas. Les parents ont appris. A [Ville 1]. Et moi, j'ai appris sur le tas parce qu'il fallait bien que je seconde un peu ma fille.
– *Oui.*
– Donc, j'ai appris. Euh… Moi, je pourrais faire n'importe quoi parce que rien ne me dérange. (Rires) Mais ce n'était pas facile parce que le trou était vraiment petit. Et puis là…, elle ne va pas bien, psychologiquement. Elle a des lavements parce que… ça marche pas. L'intestin marche pas. Elle a un anus béant, enfin bon, c'est une catastrophe ! C'est vraiment pas gai pour moi en ce moment.
– *Oui.*
– Parce que… Je les ai vu dimanche, ma fille pleure autant que sa fille, euh... (Soupir) Elle veut plus aller à l'école, elle arrive plus à travailler. Parce qu'elle est pourtant très courageuse, très, très courageuse. Mais là, en ce moment, ça va pas.
– *Hum, hum. Beaucoup de tournant ?*
– Euh, pour les deux, oui, c'est sûr, et un petit peu pour moi. C'est normal, ça fait seize et demi que je l'aide. Et en plus, ma fille n'a pas son papa. Il n'est pas mort mais on ne l'a plus vu depuis trente-cinq ans.
– *D'accord.*
– Oui, personne. Et ma petite fille, son papa est parti aussi. Il manque…
– *Oui, il manque des hommes.*
– Il manque des hommes parce que quand même… A priori, euh… en tout cas pour [Proche 9], je pense qu'il aurait beaucoup aidé. Et c'est pas le cas loin de là.
– *Hum, hum.*
– Et elle en souffre d'ailleurs.
– *Oui.*
– Bon, voilà.
– *D'accord.*
– Mon entourage, bon, (Rires)
– *Finalement, c'est vous qui l'épaulait !*
– Je le porte un peu, oui, mais bon, c'est normal aussi.
– *Hum.*
– Mais, j'essaie de ne pas me laisser euh…. tomber.
– *Hum, hum.*
– Parce qu'elles peuvent avoir besoin de moi à tout moment.

– *Oui.*

– Surtout, que ma fille est au chômage. Et… A priori, je lui ai trouvé un travail. Et… Comme elles ne dorment pas toutes les deux, ça me fait beaucoup de soucis parce que je crains qu'elle n'y arrive pas. Parce que quand on dort pas, on peut…

– *Hum, hum. Ah oui. D'accord.*

– Mais bon.

– *Hum, hum.*

– Voilà.

– *Hum, hum. D'accord. Bon, on verra bien.*

– Oui, oui. A suivre.

– *Hum, hum. Hum.*

– Est-ce que vous avez d'autres questions ?

– *C'est tout bon.*

– Non, c'est bon.

– *Oui.*

– Bon j'espère que je ne vous ai pas pris trop de votre temps.

– *Ah non, non, vous inquiétez pas. Pas de souci.*

– Mais voilà.

– *Merci beaucoup.*

– Ben de rien. Ecoutez, vous voyez, je viens avec plaisir.

– *Oui.*

– Euh…, on m'avait dit aussi venez pour… euh. C'était pour … ah oui. Je suis venue pour plein de choses, ici.

– *Oui.*

– Je suis venue pour l'environnement.

– *Oui.*

– Pour les gens qui font de l'asthme.

– *D'accord.*

– Et d'autres choses, je sais plus. C'est toujours intéressant.

– *D'accord.*

– *Vous voulez une petite fiche ?*

– Oui.

– *Qui explique un petit peu notre travail.*

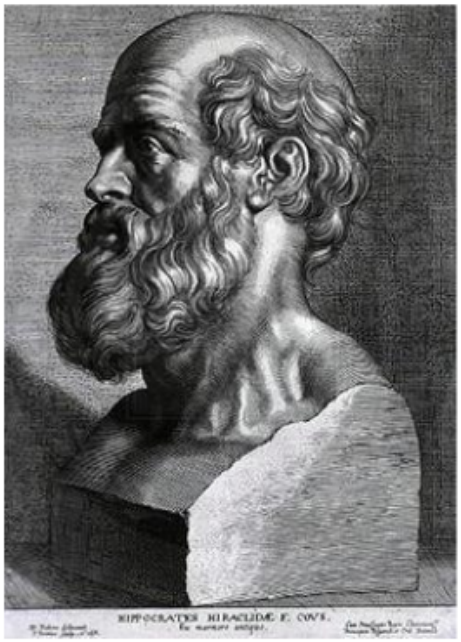
– D'accord.

– *Voilà. Ça ré-explique tout ce qu'on a dit. Et puis si jamais, vous voulez pas qu'on utilise votre entretien. Si vous changez d'avis, vous pouvez nous appeler*.

– Non.

– *C'est gentil.*

– Merci.



SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette Faculté, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'HIPPOCRATE,

Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je donnerais mes soins gratuitement à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au dessus de mon travail. Je ne participerai à aucun partage clandestin d'honoraires.

Admis dans l'intimité des maisons, mes yeux n'y verront pas ce qui s'y passe ; ma langue taira les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.

Je ne permettrai pas que des considérations de religion, de nation, de race, de parti ou de classe sociale viennent s'interposer entre mon devoir et mon patient.

Je garderai le respect absolu de la vie humaine.

Même sous la menace, je n'admettrai pas de faire usage de mes connaissances médicales contre les lois de l'humanité.

Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.