



HAL
open science

Représentations sociales de santé et priorités de soin des personnes suivies en ambulatoire pour une alcoolodépendance, en Ille et Vilaine

Pauline Bouvet Marechal

► To cite this version:

Pauline Bouvet Marechal. Représentations sociales de santé et priorités de soin des personnes suivies en ambulatoire pour une alcoolodépendance, en Ille et Vilaine. Sciences du Vivant [q-bio]. 2021. dumas-03529730

HAL Id: dumas-03529730

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03529730>

Submitted on 17 Jan 2022

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.

N° d'ordre :

Année civile : 2021



THÈSE D'EXERCICE / UNIVERSITÉ DE RENNES 1
Sous le sceau de l'Université Bretagne Loire

Thèse en vue du

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Présentée par

Pauline BOUVET MARECHAL

Née le 28 avril 1989 à Annecy

**Représentations
sociales de santé et
priorités de soins des
personnes suivies en
ambulatoire pour une
alcoolodépendance,
en Ille et Vilaine**

**Thèse soutenue à Rennes
Le 29 janvier 2021**

Devant le jury composé de :

Romain MOIRAND

PU-PH en Hépatogastroentérologie et Addictologie,
CHU Rennes / *Président*

Dominique DRAPIER

PU-PH en Psychiatrie adulte et Addictologie,
CHGR Rennes / *Juge*

Sidonie CHHOR-QUENIART

MCF associée Médecine Générale,
CHU Rennes / *juge*

Catherine HERBERT

PH en Santé publique, CSAPA Caen
Sociologue chercheuse associée, CERREV Caen / *juge*

Cécile HENRIO

PH en Médecine générale et Addictologie /
Responsable structure interne addictions
GHTR Saint Malo / *directrice de thèse*

N° d'ordre :

Année civile : 2021



THÈSE D'EXERCICE / UNIVERSITÉ DE RENNES 1
Sous le sceau de l'Université Bretagne Loire

Thèse en vue du

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Présentée par

Pauline BOUVET MARECHAL

Née le 28 avril 1989 à Annecy

**Représentations
sociales de santé et
priorités de soins des
personnes suivies en
ambulatoire pour une
alcoolodépendance,
en Ille et Vilaine**

**Thèse soutenue à Rennes
Le 29 janvier 2021**

Devant le jury composé de :

Romain MOIRAND

PU-PH en Hépatogastroentérologie et Addictologie,
CHU Rennes / *Président*

Dominique DRAPIER

PU-PH en Psychiatrie adulte et Addictologie,
CHGR Rennes / *Juge*

Sidonie CHHOR-QUENIART

MCF associée Médecine Générale,
CHU Rennes / *juge*

Catherine HERBERT

PH en Santé publique, CSAPA Caen
Sociologue chercheuse associée, CERREV Caen / *juge*

Cécile HENRIO

PH en Médecine générale et Addictologie /
Responsable structure interne addictions
GHTR Saint Malo / *directrice de thèse*

Liste des Professeurs Universitaires mise à jour 01/09/2020

ANNE-GALIBERT	Marie-Dominique	PU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
BARDOU-JACQUET	Edouard	PU-PH	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
BELAUD-ROTUREAU	Marc-Antoine	PU-PH	Histologie, embryologie et cytogénétique
BELLISSANT	Éric	PU-PH	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique addictologie
BELOEIL	Hélène	PU-PH	Anesthésiologie-réanimation médecine per-opératoire
BENDAVID	Claude	PU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
BENSALAH	Karim	PU-PH	Urologie
BEUCHEE	Alain	PU-PH	Pédiatrie
BONAN	Isabelle	PU-PH	Médecine physique et de réadaptation
BONNET	Fabrice	PU-PH	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques ; gynécologie médicale
BOUDJEMA	Karim	PU-PH	Chirurgie viscérale et digestive
BOUGET	Jacques	Professeur Emérite	Thérapeutique-médecine de la douleur ; addictologie
BOUGUEN	Guillaume	PU-PH	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
BRASSIER	Gilles	PU-PH	Neurochirurgie
BRETAGNE	Jean-François	Professeur Emérite	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
BRISOT	Pierre	Professeur Emérite	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
CARRE	François	Professeur Emérite	Physiologie
CATTOIR	Vincent	PU-PH	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
CHALES	Gérard	Professeur Emérite	Rhumatologie
COGNÉ	Michel	PU-PH	Immunologie
CORBINEAU	Hervé	PU-PH	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
CUGGIA	Marc	PU-PH	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
DAUBERT	Claude	Professeur Emérite	Cardiologie
DAVID	Véronique	PU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
DAYAN	Jacques	Professeur Associé	Pédopsychiatrie ; addictologie
DE CREVOISIER	Renaud	PU-PH	Cancérologie ; radiothérapie
DECAUX	Olivier	PU-PH	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
DESRUES	Benoît	PU-PH	Pneumologie ; addictologie
DEUGNIER	Yves	Professeur Emérite	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
DONAL	Erwan	PU-PH	Cardiologie
DRAPIER	Dominique	PU-PH	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
DUPUY	Alain	PU-PH	Dermatovénérologie
ECOFFEY	Claude	PU-PH	Anesthésiologie-réanimation médecine per-opératoire
EDAN	Gilles	Professeur surnombre	Neurologie
FERRE	Jean-Christophe	PU-PH	Radiologie et imagerie médicale
FEST	Thierry	PU-PH	Hématologie ; transfusion
FLECHER	Erwan	PU-PH	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
GANDEMER	Virginie	PU-PH	Pédiatrie
GANDON	Yves	PU-PH	Radiologie et imagerie médicale
GANGNEUX	Jean-Pierre	PU-PH	Parasitologie et mycologie
GARIN	Etienne	PU-PH	Biophysique et médecine nucléaire
GARLANTEZEC	Ronan	PU-PH	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
GAUVRIT	Jean-Yves	PU-PH	Radiologie et imagerie médicale
GODEY	Benoît	PU-PH	Oto-rhino-laryngologie
GUGGENBUHL	Pascal	PU-PH	Rhumatologie
GUILLE	François	Professeur Emérite	Urologie
GUYADER	Dominique	PU-PH	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
HAEGELEN	Claire	PU-PH	Anatomie
HOUOT	Roch	PU-PH	Hématologie ; transfusion
JEGO	Patrick	PU-PH	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
JEGOUX	Franck	PU-PH	Oto-rhino-laryngologie
JOUNEAU	Stéphane	PU-PH	Pneumologie ; addictologie
KAYAL	Samer	PU-PH	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
LAMY DE LA CHPELLE	Thierry	PU-PH	Hématologie ; transfusion

LAVIOLLE	Bruno	PU-PH	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
LAVOUE	Vincent	PU-PH	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
LE BRETON	Hervé	PU-PH	Cardiologie
LE TULZO	Yves	PU-PH	Médecine intensive-réanimation
LECLERCQ	Christophe	PU-PH	Cardiologie
LEDERLIN	Mathieu	PU-PH	Radiologie et imagerie médicale
LEGUERRIER	Alain	Professeur Emérite	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
LE JEUNE	Florence	PU-PH	Biophysique et médecine nucléaire
LEVEQUE	Jean	PU-PH	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
LIEVRE	Astrid	PU-PH	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
MABO	Philippe	PU-PH	Cardiologie
MAHE	Guillaume	PU-PH	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
MALLEDANT	Yannick	Professeur Emérite	Anesthésiologie-réanimation médecine per-opératoire
MATHIEU-SANQUER	Romain	PU-PH	Urologie
MENER	Éric	Professeur associé	Médecine générale
MICHELET	Christian	Professeur Emérite	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
MOIRAND	Romain	PU-PH	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
MORANDI	Xavier	PU-PH	Anatomie
MOREL	Vincent	Professeur associé	Médecine palliative
MOSSER	Jean	PU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
MOURIAUX	Frédéric	PU-PH	Ophthalmologie
MYHIE	Didier	Professeur associé	Médecine générale
NAUDET	Florian	PU-PH	Thérapeutique-médecine de la douleur ; addictologie
ODENT	Sylvie	PU-PH	Génétique
OGER	Emmanuel	PU-PH	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique ; addictologie
PARIS	Christophe	PU-PH	Médecine et santé au travail
PERDRIGER	Aleth	PU-PH	Rhumatologie
PESCHANSKY	Nicolas	Professeur Associé	Médecine d'urgence
PLADYS	Patrick	PU-PH	Pédiatrie
RAVEL	Célia	PU-PH	Histologie, embryologie et cytogénétique
RENAUT	Pierric	Professeur associé	Médecine générale
REVEST	Matthieu	PU-PH	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
RIFFAUD	Laurent	PU-PH	Neurochirurgie
RIOUX-LECLERCQ	Nathalie	PU-PH	Anatomie et cytologie pathologiques
ROBERT-GANGNEUX	Florence	PU-PH	Parasitologie et mycologie
ROPARS	Mickaël	PU-PH	Chirurgie orthopédique et traumatologique
SAINT-JALMES	Hervé	Professeur Emérite	Biophysique et médecine nucléaire
SAULEAU	Paul	PU-PH	Physiologie
SCHNELL	Frédéric	PU-PH	Physiologie
SEGUIN	Philippe	PU-PH	Anesthésiologie-réanimation médecine per-opératoire
SIPROUDHIS	Laurent	PU-PH	Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie
SOMME	Dominique	PU-PH	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; addictologie
SOULAT	Louis	Professeur Associé	Médecine d'urgence
SULPICE	Laurent	PU-PH	Chirurgie viscérale et digestive
TADIE	Jean Marc	PU-PH	Médecine intensive-réanimation
TARTE	Karin	PU-PH	Immunologie
TATTEVIN	Pierre	PU-PH	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
THIBAUT	Ronan	PU-PH	Nutrition
THIBAUT	Vincent	PU-PH	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
THOMAZEAU	Hervé	Professeur Emérite	Chirurgie orthopédique et traumatologique
TORDJMAN	Sylvie	PU-PH	Pédopsychiatrie ; addictologie
VERHOYE	Jean-Philippe	PU-PH	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
VERIN	Marc	PU-PH	Neurologie
VIEL	Jean-François	PU-PH	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
VIGNEAU	Cécile	PU-PH	Néphrologie
VIOLAS	Philippe	PU-PH	Chirurgie infantile
WATIER	Éric	PU-PH	Chirurgie plastique, reconstructrice ; brûlologie
WODEY	Éric	PU-PH	Anesthésiologie-réanimation médecine per-opératoire

Liste des Maitres de Conférence (mise à jour 01/09/2020) :

ALLORY	Emmanuel	MCF associé	Médecine générale
AME	Patricia	MCU-PH	Immunologie
AMIOT	Laurence	MCU-PH	Hématologie ; transfusion
ANSEMI	Amédéo	MCU-PH	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
ARNAUD	Alexis	MCU-PH	Chirurgie infantile
BANATRE	Agnès	MCF associé	Médecine générale
BASTIAN	Benjamin	MCF associé	Médecine générale
BEGUE	Jean Marc	MCU-PH	Physiologie
BERTHEUIL	Nicolas	MCU-PH	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie
BROCHARD	Charlène	MCU-PH	Physiologie
CABILLIC	Florian	MCU-PH	Biologie cellulaire
CASTELLI	Joël	MCU-PH	Cancérologie ; radiothérapie
CAUBET	Alain	MCU-PH	Médecine et santé au travail
CHAPRON	Anthony	MCF	Médecine générale
CHHOR-QUENIART	Sidonie	MCF associé	Médecine générale
CORVOL	Aline	MCU-PH	Médecine interne ; gériatrie et biologie du vieillissement ; Addictologie
DE TAYRAC	Marie	MCU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
DEGEILH	Brigitte	MCU-PH	Parasitologie et mycologie
DROITCOURT	Catherine	MCU-PH	Dermato-vénérologie
DUBOURG	Christèle	MCU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
DUGAY	Frédéric	MCU-PH	Histologie, embryologie et cytogénétique
EDELIN	Julien	MCU-PH	Cancérologie ; radiothérapie
FIQUET	Laure	MCF associé	Médecine générale
GOUIN	Isabelle	MCU-PH	Hématologie ; transfusion
GUILLET	Benoit	MCU-PH	Hématologie ; transfusion
JAILLARD	Sylvie	MCU-PH	Histologie, embryologie et cytogénétique
KALADJI	Adrien	MCU-PH	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
KAMMERER- JACQUET	Solène-Florence	MCU-PH	Anatomie et cytologie pathologiques
LAVENU	Audrey	MCF	Sciences physico-chimiques et ingénierie appliquée à la santé
LE GALL	François	MCU-PH	Anatomie et cytologie pathologiques
LEMAITRE	Florian	MCU-PH	Pharmacologie fondamentale et clinique ; addictologie
MARTINS	Pédro Raphaël	MCU-PH	Cardiologie
MENARD	Cédric	MCU-PH	Immunologie
MICHEL	Laure	MCU-PH	Neurologie
MOREAU	Caroline	MCU-PH	Biochimie et biologie moléculaire
MOUSSOUNI	Fouzia	MCF	Informatique
NYANGO TIMOH	Krystal	MCU-PH	Anatomie
PANGAULT	Céline	MCU-PH	Hématologie ; transfusion
ROBERT	Gabriel	MCU-PH	Psychiatrie d'adultes ; addictologie
TURLIN	Bruno	MCU-PH	Anatomie et cytologie pathologiques
VERDIER	Marie-Clémence	MCU-PH	Pharmacologie fondamentale et clinique ; addictologie
ZIELINSKI	Agata	MCF	Philosophie

Déclaration des liens d'intérêts

Je soussignée Pauline BOUVET MARECHAL,

Reconnais avoir participé au cours de mes études médicales à des présentations à l'hôpital parfois accompagnées de repas buffets offerts par les firmes pharmaceutiques. Sur la base transparence santé, il est noté que j'ai reçu de la part du laboratoire LUNDBECK SAS en avril 2015 un repas lors d'une formation, pour une hauteur de 20€.

Depuis, je déclare refuser toute participation à la promotion pharmaceutique, de quelque manière que ce soit.

Conformément à l'article L 4113-13 du code de santé publique, je déclare n'avoir aucun lien avec des entreprises produisant ou exploitant des produits de santé ou organismes de conseil intervenant sur ces produits.

Remerciements :

Au Professeur Romain Moirand,

Merci de me faire l'honneur de présider ce jury. Merci de m'avoir reçue, lors des balbutiements de cette thèse, et avoir échangé longuement avec moi sur le sujet. Ce fut une aide précieuse.

Au Professeur Dominique Drapier,

Merci d'avoir accepté de juger mon travail, veuillez recevoir mes sincères remerciements et toute ma gratitude.

Au Docteur Sidonie Chhor,

Merci d'avoir accepté de juger ce travail, de m'avoir conseillé quant à la présentation, merci pour ton accueil et ta bonne humeur.

Au Docteur Catherine Herbert,

Merci pour votre enthousiasme envers ce projet, vos conseils de lecture, et surtout de me faire le plaisir de vous être déplacée de loin pour la soutenance.

Au Docteur Cécile Henrio,

Un grand merci, pour avoir donné une belle nouvelle impulsion à ce travail, alors que la conjoncture m'était un peu défavorable. Merci pour nos discussions riches, vos conseils avisés et votre présence tout au long de la phase des entretiens et de la rédaction.

Par ailleurs, ce travail est le fruit d'un long processus d'échanges et de discussions :

Merci au docteur Anne Beauchaine, de t'être intéressée la première à cette thèse, de m'avoir impulsé la motivation de le proposer, et de m'avoir aidé au recrutement des patients. Je te dois beaucoup.

Merci à mon amie Chloé Riban, qui a réussi à passer sa thèse de sociologie avant moi ! Ton aide, tes conseils m'ont été précieux, tu es un modèle pour moi !

Merci à Daniel Bouetel, pour son éclairage lors de notre rencontre au D.U. d'addictologie, mais surtout pour m'avoir accordé du temps, au tout début de ce projet, ce qui m'a permis de me lancer à réaliser les entretiens.

Merci au docteur Aude Beaumanoir, aux soignants et secrétaires des CSAPA/ HDJ de Melaine et de Saint Malo, d'avoir pris du temps pour proposer les entretiens, me recevoir dans vos locaux, avec toujours gentillesse et bonne humeur.

Merci aux treize personnes qui se sont portées volontaires pour répondre à mes entretiens, merci de votre confiance, et de m'avoir livré vos histoires, vos ressentis. Ce sont des moments précieux pour la thèse, mais ils le sont bien au-delà encore.

Merci à Evelyne Lasserre, anthropologue lyonnaise, qui a nourri ma curiosité pour les sciences humaines, et qui m'a accompagnée à dévier (un peu !) de ma voie toute tracée. J'ai tant appris à la fac « d'anthropo » ! Ce travail en est une petite prolongation...

Enfin, famille, amis, amour avec un grand M, vous n'avez pas besoin d'être cités sur cette page pour savoir à quel point je vous aime, on en r'causera de vive voix !

(J'utilise un « on » inclusif, ceux qui se sentent concernés se reconnaîtront =D)

Préambule

Cette thèse de médecine générale fait l'objet de certaines contraintes de présentation : elle doit revêtir le format d'un article scientifique, dont les codes restreignent l'ouverture à la littérature existante. Or, le sujet de la recherche appartient au domaine des sciences sociales, pour lesquelles il est primordial de faire précéder toute étude d'une contextualisation avec les données de la littérature. Nous avons donc choisi, afin de respecter les codes de chacune des deux disciplines, de faire précéder le contenu de ce travail d'un court préambule, abordant les différentes définitions de nos objets, et résumant les données de la littérature à ce sujet. Ce préambule ne fait pas partie stricto sensu de la thèse, qui peut se lire indépendamment.

Tout d'abord, nous proposons d'aborder différentes définitions de la santé, discutées dans la philosophie contemporaine, puis nous expliquerons ce que sont les représentations de santé, et quelles études ont été menées jusque-là. Enfin, il nous paraît important de contextualiser ces représentations avec ce que nous connaissons des déterminants de santé dans nos sociétés.

Quelques définitions de la santé :

Définir la santé n'est pas chose aisée. Elle occupe les discussions philosophiques depuis toujours, et chaque société, chaque école de pensée, a pu donner sa propre version. Rien qu'en France, au XXe siècle, nous avons connu, adopté et contesté de nombreuses définitions, parfois très différentes. Une des plus célèbres est celle de René Leriche, chirurgien et physiologiste français, qui écrivait en 1936 : « *la santé, c'est la vie dans le silence des organes* » (1). Ici, la santé est certes définie comme une absence de maladie, mais surtout comme une absence de souffrance, a priori plutôt physique. Une autre s'y oppose totalement, c'est celle de l'OMS, adoptée en 1946 et inchangée depuis : « *La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (2). Là, la santé renvoie à un état que l'on pourrait qualifier de parfait, qui inclut sans détours les dimensions biologique, psychologique et sociale. Cet état paraît cependant difficile à obtenir tout au long d'une vie et cette définition est sempiternellement questionnée. D'autres

interprétations, plus nuancées, renvoient à un certain équilibre : « *C'est un état physique et mental relativement exempt de gênes et de souffrances qui permet à l'individu de fonctionner aussi longtemps que possible dans le milieu où le hasard ou le choix l'ont placé* » écrivait René Dubos (1), biologiste français dans la seconde moitié du XXe siècle. Georges Canguilhem, philosophe et médecin français, qui publia en 1943 sa thèse *Le normal et le pathologique*, préférait parler de « *la possibilité pour chaque personne d'avoir une influence sur son environnement et sa propre vie* » (3). Quelqu'un qui est en bonne santé peut donc aussi avoir une maladie, à condition que celle-ci ne lui nuise pas dans sa capacité à diriger sa vie. Ces quatre définitions - et il en existe bien d'autres -, renvoient à des conceptions totalement différentes de la santé et du bien-être, qui parfois s'opposent. Elles ne sont jamais totalement justes, ni totalement fausses, et peuvent être discutées à tout moment pour chacun d'entre nous.

Les représentations sociales de santé.

Si les définitions de ce qu'est « La santé » sont si variées, c'est bien que ce concept dépend des époques, des sociétés, mais aussi des courants de pensées dans lesquels évoluent les humains, c'est-à-dire, de leurs représentations. La notion de « représentation collective » est relativement ancienne. C'est le sociologue Emile Durkheim qui, en 1898 (4), démontra l'importance fondamentale de la pensée sociale, en décrivant la spécificité et surtout l'importance du social par rapport à l'individuel. Il faudra attendre de nombreuses décennies et les courants de psychologie sociale pour que ces représentations fassent l'objet de recherches plus approfondies. L'ouvrage français de référence en matière de représentations sociales de santé, *Santé et maladie, analyse d'une représentation sociale*, a été publié en 1969 par Claudine Herzlich (5). Son étude portait sur 80 entretiens menés au sein d'une population majoritairement urbaine, de classe moyenne et intellectuelle. Elle y écrivait que « *l'étude des représentations sociales correspond à la nécessité de mieux comprendre comment l'individu « construit » la réalité sociale et s'y oriente. [...]. La représentation d'un objet particulier fait partie de celle, plus vaste, de la société toute entière. A travers elle, c'est toujours la relation de l'individu à la société qui est en cause* ». Elle individualisait trois types de représentations de la santé :

- **La santé comme « vide »**, correspondant à une absence de maladie, définie uniquement négativement. « *Il n'y a pas d'expérience de santé, seulement de maladie, et quand celle-ci fait son apparition, la santé est d'un coup anéantie* ».

- **Le réservoir de santé**, comme caractéristique de l'individu. La robustesse et la force sont un potentiel de résistance aux influences extérieures, ce réservoir pouvant s'accroître ou diminuer au fil des jours, à partir d'une plus ou moins bonne constitution.
- **La santé comme équilibre**, correspondant à une expérience plutôt positive de la santé, l'individu percevant un bien être, une harmonie. « *Elle fait surtout figure de valeur à laquelle on aspire, c'est l'ensemble des expériences individuelles, corporelles, psychosociales* ». La maladie peut venir troubler puis trouver une place dans cet équilibre, sans forcément l'anéantir.

Par ailleurs, à travers leurs réponses, les enquêtés semblaient associer la genèse des maladies à leur mode de vie au sein d'une société urbaine, vécue comme contraignante et agressive, source de tensions nerveuses. Ils s'identifiaient plutôt, eux, à la santé, qui était vécue comme une robustesse, une constitution. Ils décrivaient l'état de bonne santé comme « naturel », qui pouvait être mis à mal par la société et ses agressions, jusqu'à produire des maladies. C. Herzlich concluait même que « *l'individu se différencie de la société agressive et, par là même, il affirme sa non-participation à la maladie. [...]* ».

Par la suite, d'autres chercheurs ont poursuivi ce travail en analysant les variations des représentations de santé en fonction de diverses catégories de population. Dans *Les usages sociaux du corps*, par exemple, Luc Boltanski en 1971 (6) constatait des différences en fonction de la classe sociale et du genre : « *Tout se passe comme si l'opposition entre le rapport au corps des membres des classes populaires et des membres des classes supérieures reproduisait l'opposition du rapport au corps des hommes et des femmes [...] les femmes paraissent plus attentives que les hommes à leurs sensations morbides, s'écoutent plus que les hommes, à la façon dont les classes supérieures s'écoutent plus volontiers que les membres des classes populaires et entretiennent plus volontiers que les hommes un rapport douillet à leur corps* ». Plus tard, dans son étude *Health and Lifestyles*, Mildred Blaxter (7) constatait que les représentations de la santé variaient fortement au cours de la vie. Les jeunes insistaient sur la forme physique, l'énergie, mais avec l'âge, les définitions de la santé se faisaient plus complexes et se centraient surtout sur le bien-être physique et psychologique. Par ailleurs, elle montrait un « effet modelant de genre », remarquant une différence de forme dans les réponses entre les hommes et les femmes : les femmes élaboraient des réponses plus longues, plus variées, pour décrire la santé comme un concept multidimensionnel. Plus récemment, dans une étude INSERM menée en 2010 sur un échantillon de la population française (8), Anne Sophie Cousteaux constatait elle aussi que l'âge était le facteur le plus déterminant des réponses, au-delà des classes sociales et du genre traditionnellement étudiés. « *Les représentations attachées*

aux âges jeune et adulte, le souci du bien-être et les définitions médicales, sont sensibles aux déterminants sociaux (classe sociale et genre), mais aussi aux variables médicales (santé perçue, suivi pour une maladie grave ou chronique, difficultés à se déplacer). En revanche, les représentations de la santé associées à la vieillesse ont toutes trait au maintien des capacités et des activités dans la vie quotidienne et se révèlent faiblement soumises aux variations sociales et médicales ». De nombreux autres travaux ont pu montrer l'influence par exemple de la nationalité, des parcours de santé, des maladies rencontrées, etc. sur les perceptions (9), mais l'intérêt pour ce domaine de la recherche semble se tarir ces dernières années, réduisant nos sources à des données déjà anciennes.

Les déterminants de santé.

Comment expliquer les si grandes disparités de santé dans des sociétés où les progrès scientifiques ont été fulgurants ces dernières décennies et le système de soin rendu accessible au plus grand nombre, comme en France ? L'influence des facteurs sociaux est aujourd'hui bien étudiée, et il ne fait nul doute que la santé est socialement déterminée. Déjà à l'époque de l'hygiénisme, en 1832, Villermé notamment avait constaté une différence de mortalité du choléra entre les quartiers riches et les quartiers pauvres de Paris. C'était l'une des premières études sur l'influence des conditions matérielles de vie des individus sur leur état de santé. De plus, il existe une imbrication complexe entre les éléments biologiques et sociaux, qui rend difficile à interpréter les relations de causalité : une position sociale confortable est un facteur de bonne santé (nommée « causalité sociale » dans *Sociologie de la médecine et de la maladie* (10)), mais par ailleurs, être en bonne santé est aussi un facteur de réussite sociale (nommé « sélection sociale »).

Dans *Être ou ne pas être en bonne santé, biologie et déterminants sociaux de la maladie* (11), les auteurs définissaient en outre d'autres déterminants de santé, en relation de près ou de loin avec les conditions socioéconomiques :

- Le mode de vie individuel, comprenant les consommations alimentaires, de toxiques, et tous les comportements de santé individuels ;
- L'environnement physique, qui regroupe les expositions aux éléments physiques / chimiques / biologiques dans la vie personnelle et au travail ;
- L'environnement social et sa réponse psychologique, soit l'importance de l'entourage et du tissu social ;

- Enfin, les conditions de l'accès au soin, qui dépendent directement des systèmes de soin mis en place.

On retrouve une classification similaire dans un article de 2012 publié par une commission du ministère de la santé et des services sociaux du Québec (12), qui élargissait l'item « conditions de l'accès au soin » précédent en définissant deux nouvelles entités :

- Le système, comprenant en sus des conditions d'accès au soin, les conditions d'éducation, les aménagements du territoire de vie, et les politiques de soutien social et de solidarité.
- Le contexte global, comprenant le cadre politique et administratif, les dimensions économiques, démographiques, sociales et culturelles de la société dont est issu l'individu.

Ainsi, comprendre l'état de santé d'une personne demande à analyser de multiples dimensions, qui dépassent très largement le cadre de la médecine et des soins. Ces soins ne peuvent donc prétendre répondre à eux seuls de tous les enjeux de santé habitant un même individu. Parler de santé ne doit donc pas appartenir au seul champ de la médecine, c'est aussi une préoccupation sociétale globale, impliquant de fait une responsabilité collective.

Quant à elles, les représentations de santé n'épousent pas toujours les informations dont on dispose pour appréhender les enjeux de santé. L'étude de ces représentations en tant qu'objet à part entière paraît donc important pour mieux comprendre comment les populations s'orientent et perçoivent leur place dans les soins, et dans la société à laquelle ils appartiennent. C'est ce que nous développerons dans l'article qui suit.

Références bibliographiques :

1. Bézy O. « La santé c'est la vie dans le silence des organes ». Rev Lacanienne. 2009;n° 3(1):47-50. disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-la-revue-lacanienne-2009-1-page-47.htm>
2. OMS | Qui nous sommes et ce que nous faisons... [en ligne]. WHO. World Health Organization; [cité 6 déc 2020]. Disponible sur: <http://www.who.int/about/fr/>
3. Canguilhem G. Le normal et le pathologique. Paris, France; PUF: 1966.
4. Durkheim E. Représentations individuelles et représentations collectives. Rev Métaphys Morale. mai 1898;vol VI.
5. Herzlich C. Santé et Maladie, analyse d'une représentation sociale. Paris: Edition de l'Ecole des hautes études en sciences sociales; 1969.
6. Boltanski L. Les usages sociaux du corps. Annales Économies, Sociétés, Civilisation 26^e année, N 1s. 1971;205-33.
7. Blaxter M. Health and Lifestyles. London: Routledge; 1990.
8. Cousteaux AS. Représentations de la santé et cycle de vie. De la recherche du bien-être au maintien des capacités. Paris, France: OSC - Sci Po CNRS - Note et documents; 01-2010;
9. Flick U, Editor.. La perception quotidienne de la santé et de la maladie: théories subjectives et représentations sociales. Paris: l'Harmattan; 1993.
10. Adam P, Herzlich C. Sociologie de la maladie et de la médecine. Malakoff, France: Armand Colin; 2011.
11. Evans RG, Barer ML, Marmor TR. Etre ou ne pas être en bonne santé ; Biologie et déterminants sociaux de la maladie. Paris, France: John Libbey Eurotext - Les presses de l'Université de Montreal; 1996.
12. La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux [Internet]. www.msss.gouv.qc.ca. 2012 [cité 3 déc 2020]. Disponible sur: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000540/>

Représentations sociales de santé et priorités de soins des personnes suivies en ambulatoire pour une alcoolodépendance, en Ile et Vilaine

INTRODUCTION	14
PATIENTS ET METHODE	15
1) TYPE D’ETUDE ET COLLECTION DES DONNEES	15
2) POPULATION ETUDIEE	16
3) GUIDE D’ENTRETIEN ET DEROULEMENT DES ENTRETIENS	16
4) ANALYSE DES DONNEES	17
RESULTATS	17
1) COMMENT DEFINIR LA SANTE ET LA MALADIE ?	18
a) <i>La santé</i>	18
b) <i>La maladie</i>	19
c) <i>Continuum entre les deux notions</i>	20
d) <i>Situation personnelle, implication de l’alcool</i>	21
2) QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA SANTE ?	22
a) <i>Les caractéristiques individuelles</i>	22
- La constitution	22
- Les habitudes de vie et les comportements	23
b) <i>Le milieu de vie et la société</i>	24
- L’importance de l’entourage.....	24
- La société et ses agressions	25
3) LA SANTE EN PRATIQUE : QUELLES ACTIONS POSSIBLES ?	26
a) <i>Place de la santé et priorités actuelles</i>	26
b) <i>Conduites de santé personnelles</i>	27
c) <i>Attentes sociétales</i>	27
- De la part des soignants	27
- De la part de la société	28
DISCUSSION	29
1) RESULTATS PRINCIPAUX	29
2) FORCES ET FAIBLESSES	30
CONCLUSION	31
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :.....	33
LISTE DES ABREVIATIONS :.....	35
ANNEXE 1 : TABLEAU DES CARACTERISTIQUES DES ENQUETES	36
ANNEXE 2 : COUPON DE REPONSE	37
ANNEXE 3 : GRILLE D’ENTRETIEN :	38
ANNEXE 4 : ENTRETIENS	39
<i>Entretien 1 : Madame P.</i>	39
<i>Entretien 2 : Madame S.</i>	44
<i>Entretien 3 : Monsieur G.</i>	49
<i>Entretien 4 : Madame C.</i>	52
<i>Entretien 5 : Madame Q.</i>	55
<i>Entretien 6 : Monsieur D.</i>	60
<i>Entretien 7 : Monsieur R.</i>	64
<i>Entretien 8 : Monsieur E.</i>	69
<i>Entretien 9 : Monsieur H.</i>	74
<i>Entretien 10 : Monsieur T.</i>	77
<i>Entretien 11 : Monsieur I.</i>	81
<i>Entretien 12 : Madame N.</i>	85
<i>Entretien 13 : Monsieur J.</i>	88

Introduction

Dans nos sociétés industrialisées contemporaines, la médecine et les soins ont pris une place considérable, bouleversant en quelques décennies les pratiques et comportements. Il faut maintenant être « un bon malade », c'est-à-dire avoir un médecin, se soigner, passer des examens médicaux préventifs. Ces comportements se sont imposés parallèlement aux progrès scientifiques, et sont le reflet d'une société médicalisée (1), dont la santé est l'une des valeurs piliers. Les préoccupations de santé, les besoins en santé des populations évoluent aussi. En outre, les connaissances de celles-ci se sont grandement étendues (élévation du niveau d'instruction générale, multiplications des médias d'information (2), campagnes de prévention notamment). Mais les comportements de santé sont difficiles à appréhender et ne reflètent pas toujours les prescriptions sociales suggérées. Un exemple frappant : lors des premières années d'épidémie du SIDA, des études ont montré que les populations ont intégré en peu d'années de nombreuses informations sur le SIDA et le considéraient comme un grand danger. Malgré cela, les changements de comportements sexuels ont été difficiles à opérer (3). En effet, la réussite des programmes d'information et de prévention suppose que les individus sont des êtres complètement rationnels et que pour eux, éviter les risques pour leur santé constitue toujours un objectif primordial. Or, ce n'est pas le cas. Dès le milieu du XXe siècle, de nouveaux courants de pensée ont interrogé les représentations de santé, la psychologie, et l'importance de la communication entre soignants et soignés - le fameux « remède médecin » que décrira Balint (4) - comme déterminants importants des comportements de santé. En 1969 notamment, dans *Santé et maladie, analyse d'une représentation sociale* (5), ouvrage phare en la matière, Claudine Herzlich écrivait que les représentations de santé et de la maladie étaient une « élaboration psychologique complexe où s'intègrent en une image le signifiant, l'expérience de chacun, les valeurs et les informations circulant dans la société. » « Elles portent à la fois sur des états (ceux de la santé et de la maladie) et leurs critères, sur des personnes (le malade et le bien-portant), leurs comportements et leurs rôles ».

Notre étude est née du constat qu'il était effectivement plus adapté lors de la prise en charge des pathologies chroniques de faire appel aux motivations propres du patient, au fondement de la pratique de l'entretien motivationnel (6). Le soignant y joue de techniques de communication, mais rien n'est possible s'il n'a pas intégré le système de valeurs et de représentations de son patient. En 2012, une étude publiée dans les « Cahiers internationaux de psychologie sociale » mettait en lumière des différences entre les représentations sociales de

santé des professionnels du soin et celles des non professionnels. Cet article concluait par « *l'intérêt d'étudier des systèmes représentationnels [...] afin d'améliorer les communications et de lutter ainsi plus efficacement contre la maladie* » (7). Ainsi, si les représentations des patients sont différentes de celles des soignants, un travail de compréhension de celles-ci est nécessaire en amont de toute prise en charge. C'est ce que nous nous proposons d'aborder dans ce travail de thèse.

Nous avons choisi d'étudier ces représentations chez une population particulière : les personnes présentant une alcoolodépendance, car c'est avec elles qu'historiquement se sont développées les techniques de l'entretien motivationnel (6), et que les parcours de soins de ces patients, souvent longs et émaillés de succès et d'échecs récurrents, peuvent faire l'objet d'incompréhension et de rejet (8). Par ailleurs, discuter des addictions fait partie de la pratique quotidienne des médecins généralistes. Nous n'avons pas objectivé d'études sur le sujet dans nos recherches préliminaires, et il nous a été difficile d'obtenir des données récentes sur les représentations de santé, contrastant avec la constante évolution de la médecine et de ses approches ces dernières décennies.

L'objectif principal de notre étude était donc d'approfondir les représentations sociales de santé au sein d'une population de personnes ayant une alcoolodépendance. Les objectifs secondaires étaient de connaître les priorités de ces personnes, subjectivement désignées « malades » par le corps médical - puisqu'en cours de soin -, et les rapports qu'elles entretenaient avec les soins, afin d'apporter un éclairage sur leurs attentes et leurs besoins en matière de santé.

Patients et Méthode

1) Type d'étude et collection des données

Nous avons réalisé une étude qualitative. Le recrutement des personnes a été réalisé d'une part dans trois centres d'addictologie : le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) de Saint Malo, celui de Rennes (CSAPA Melaine), ainsi

que l'hôpital de jour d'addictologie de Saint Malo ; d'autre part, dans les cabinets de deux médecins généralistes qui réalisent des suivis en addictologie. Les personnes interrogées ont offert leur participation par volontariat, après explications orales des médecins et infirmiers recruteurs. Ils devaient remplir un coupon de réponse, reprenant d'une part l'objet de l'étude et les méthodes d'analyse, et d'autre part une partie détachable où le patient conférait par écrit son consentement à l'entretien, et renseignait son nom et son numéro de téléphone, afin d'être contacté (**cf ANNEXE 2 : Coupon de réponse**). À Saint Malo, les prises de rendez-vous étaient réalisées par téléphone, via le secrétariat du service d'Addictologie ambulatoire. Au CSAPA Melaine et en médecine générale, c'est l'enquêtrice qui convenait des rendez-vous. Aucune donnée personnelle n'a été renseignée par le personnel soignant, et l'enquêtrice n'avait pas accès aux dossiers médicaux dans les différents lieux d'entretien.

Des entretiens individuels semi-dirigés ont été réalisés, sur le modèle de l'entretien compréhensif (9), afin de faciliter l'expression des personnes interrogées. Tous les entretiens ont été réalisés en présentiel, dans un lieu de soin, sauf un (l'entretien n°9) qui a été réalisé au domicile, en raison de contraintes techniques de l'enquêté.

2) Population étudiée

La population d'étude comprenait des personnes majeures, parlant français et étant en cours de suivi pour une alcoolodépendance, que ce soit via une structure spécialisée (CSAPA ou HDJ), ou via leur médecin généraliste. Elles ne devaient pas avoir de relation préalable ou actuelle avec l'enquêtrice, sur le plan professionnel ou personnel.

3) Guide d'entretien et déroulement des entretiens

Le guide d'entretien (**Cf ANNEXE 3 : Grille d'entretien**) a été élaboré après lecture d'ouvrages de référence sur le sujet, notamment l'étude qu'avait menée Claudine Herzlich dans *Santé et Maladie, analyse d'une représentation sociale* (5), et *L'incidence de l'âge et du sexe sur la conception de la santé*, de Christa Schulze et Ludger Welters (10), ainsi que de la thèse d'Adrien Bonheure : *Les priorités de santé des personnes en situation de précarité : une étude qualitative auprès de résidents de Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale et d'usagers d'accueils de jour* (11), soutenue à Rennes en 2017. Il a été testé avec une personne « patient expert », qui s'est formée à l'accompagnement des personnes alcooliques après être

elle-même devenue abstinente. Il a été amené à être modifié, notamment dans ses formulations, au cours de la période de recueil.

4) Analyse des données

Les entretiens ont été intégralement retranscrits (sauf rares exceptions de longs passages de narration personnelle sans lien avec la thèse) à l'aide du logiciel SONAL[®], puis mis en page à l'aide du logiciel WORD[®]. Une analyse des transcrits (codage) a été réalisée de manière descriptive et interprétative. Le but était de comprendre le contenu et la complexité de la parole plutôt que d'en mesurer la fréquence. Ce codage a été effectué à partir des seuls éléments de réponses, peu importait la question. Des thèmes ont émergé à partir de ce codage puis des connexions entre les thèmes sont apparues, permettant l'analyse des discours recueillis. Le codage et les thèmes ont été discutés avec la directrice de thèse, en s'appuyant sur la comparaison des codages respectifs de quatre entretiens. Il a été décidé de ne pas procéder à un double codage systématique, le sujet appartenant au domaine des sciences humaines et n'étant pas plus « objectivable » par un double codage, pourtant souvent pratiqué (12).

Le projet de thèse a été validé par le Département de Médecine Générale (DMG) de la Faculté de médecine de Rennes. Puisqu'il s'agissait d'une étude observationnelle, avec anonymisation des données, l'avis du comité d'éthique n'a pas été sollicité. Cependant, nous avons rempli les deux questionnaires proposés par le DMG de Rennes afin de vérifier l'absence de nécessité de déclaration préalable à la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Résultats

Au total, 13 entretiens ont été réalisés. Un quatorzième entretien a été annulé a priori car la personne volontaire avait un lien de soin avec l'enquêtrice. Cinq femmes et huit hommes ont participé à l'étude. Les personnes avaient entre 33 et 62 ans (moyenne d'âge = 48,8 ans, médiane = 50 ans), venaient de milieux sociaux divers : un agriculteur, deux commerçantes, une exerçant une profession intellectuelle supérieure, une exerçant une profession intermédiaire, quatre employés, quatre ouvriers (13). Huit personnes étaient en arrêt de travail, ou reconnues en invalidité au moment de l'entretien, ce qui est possiblement en lien avec le

recrutement sur des lieux de soins, majoritairement en CSAPA ou Hôpital de Jour (8 entretiens sur 13). (Cf ANNEXE 1 : caractéristiques des enquêtés)

1) Comment définir la santé et la maladie ?

a) La santé

L'examen des verbatim révélait une pluralité dans les définitions de la santé. Elle pouvait être simplement définie comme l'absence de maladie : « *je suis en bonne santé tant que mon corps ne demande pas d'attentions particulières* » (E2), « [être en bonne santé, c'est] *ne pas avoir besoin d'aller chez le médecin* » (E11), ou, une seule fois, comme état parfait : « *c'est quelqu'un qui d'un point de vue physique n'a aucun problème et qui psychologiquement n'a pas de souci non plus, qui est serein* » (E1). Les participants la décrivaient surtout majoritairement comme un équilibre entre deux composantes quasi unanimement citées : le physique et le psychique. « *Être bien dans sa tête et dans son corps* » (E1, E3, E4, E8, E9, E10), avec souvent une plus grande importance accordée au bien-être psychique : « *le mental, ça joue beaucoup sur la santé* » (E5), « *c'est surtout dans la tête* » (E7), « *à partir du moment où tu es bien dans ta tête, ça fait 80% du taff* » (E8) « *quand on est bien dans sa tête, on est bien dans son corps* » (E12) (E13). Certains parlaient d'un équilibre propre à chacun : « *c'est un juste milieu* », « *il y en a qui ont besoin de 70% de leur physique et 30% de leur mental pour être bien, d'autre c'est inversement, il faut trouver le bon compromis* », et de relations d'influences à double sens entre le moral et le corps (E10). On retrouvait tout de même l'idée forte de la bonne condition physique (E7, E8, E11) qui était une condition nécessaire à la bonne santé, même si reléguée au second plan.

Parmi les précisions apportées, on retrouvait la définition positive de « pouvoir faire » : « *tant que je peux tout faire ce que j'ai envie de faire, je suis en bonne santé* » (E2) « *pouvoir faire pas mal d'activités* » (E6), « *s'occuper* » (E3), avoir la capacité d'entreprendre : « *qu'on me demande quelque chose en plus, j'y vais, y a pas de souci* » (E7) « *et puis la liberté* » (E9), avoir des envies : « *envie d'aller à la rencontre* », « *envie de faire plein de choses* » (E12), « *vivre au jour le jour* » (E3). Ces définitions rejoignaient une idée hédoniste de la santé : « *le bonheur pour moi... ouais, j'ai envie de dire c'est la santé* » (E4), « *je suis super heureuse, je vous dis, pour moi être en bonne santé, c'est ça* » (E12), « *être en bonne santé c'est aussi être heureux* » (E13). D'autres apportaient une nuance et n'excluaient pas des maladies, ou un recours au monde médical pour revenir à cet équilibre : « *[la santé c'est] ne pas prendre trop de médicaments* » (E11).

Par ailleurs, certaines personnes constataient l'évolution de leur propre définition de la santé dans le temps, qui semblait plus résulter de l'expérience de la maladie que de l'avancée en âge (puisque'on retrouvait aussi ces évolutions de pensée chez les sujets jeunes, qui avaient expérimenté « d'être malade » (E7 = 33ans, E10 = 38ans)). La santé était d'abord vécue comme une santé-vide, une absence de maladie : « *quand on est jeune on n'y pense pas, on n'a pas d'embêtements de santé* » (E5) « *si je ressentais pas de douleurs au niveau du corps, j'allais bien* » (E7), « *quand tout roule, tout roule* » (E10). C'est avec le temps et l'expérience des maladies qu'ils étaient amenés à penser la santé comme une entité propre.

b) La maladie

La maladie semblait participer à l'ordre normal des choses de la vie. Aussi, proposer de manière un peu provocante d'imaginer un monde sans maladie suscitait de vives réactions : « [sans maladie psychologique] *ça voudrait dire que les gens n'ont plus d'âme [...] tout ce qui fait qu'un être humain est humain* » (E1), « *on va tous mourir un jour de quelque chose !* » (E3) (E10), « *la maladie fait partie de la vie* » (E7), « *il faut bien qu'il y ait un renouvellement de générations* » (E8), « *ça voudrait dire qu'il faut un monde stérile, sans virus, sans bactérie, sauf qu'on a besoin des bactéries pour vivre* » (E13). Certains mettaient une réserve sur le fait que ce soit souhaitable : « *un monde parfait, excusez-moi, on s'embêterait* » (E7), « *on va pas vivre dans un monde aseptisé* » (E9).

Nous avons laissé le champ large, parlant de « maladie », sans donner de précisions. Evoquer la maladie avec les enquêtés a fait surgir plusieurs groupes de maladies. Une bonne proportion d'entre eux évoquait spontanément le cancer, surtout comme expérience personnelle ou familiale (E2, E3, E5, E8, E12). Le cancer apparaissait comme une maladie difficile à cerner : « *c'est aléatoire en fonction de chacun* » (E1), aux origines obscures (E12), qui peut être perçu comme constitutif : « *on a tous un cancer en nous* » (E4, E12), différents des autres maladies par son incurabilité potentielle : « *un point de non-retour, par exemple les cancers* » (E7).

Comme nous l'attendions, tous ont abordé le sujet des consommations d'alcool comme pathologique, influençant, de manière parallèle avec l'état psychique, la genèse et le vécu d'autres maladies. L'alcoolisme était plutôt décrit comme une maladie qui n'est « *pas pour tout le monde reconnue comme une maladie mais qui l'est* » (E12), et qui demeure incurable : « *le cerveau se rappelle toujours* » (E3), « *ça c'est vicieux, c'est incurable* » (E5), « *l'alcool, ça*

reste un problème à vie » (E10), « *on n'est jamais à l'abri* » (E12). C'était une maladie en soi, sauf pour un enquêté (E6) pour lequel il s'agissait seulement d'une conduite à risque (ennuis judiciaires, accidents, risque de cirrhose) Sauf pour deux personnes (E6, E11), les consommations d'alcool étaient systématiquement liées à un mal-être psychique. Avoir ou non le moral jouait un rôle prépondérant dans l'occurrence des maladies, dans la capacité de guérison, et de fait, sur l'état de santé (Cf partie 2 : quels facteurs influencent la santé ?).

Les handicaps ne semblaient pas renvoyer à la maladie. Ainsi, l'enquêté 6 se décrivait en bonne santé (« *nickel* »), et quelques phrases plus tard nous informait qu'il était en invalidité catégorie 2 pour une cause rhumatismale. L'enquêtée 1, éducatrice de métier, expliquait que « *le handicap fait partie d'une singularité de la personne plus que d'une maladie* ».

Une personne a spontanément évoqué les agents infectieux, « *des bactéries, des virus* » (E7), comme cause de maladies. Beaucoup de participants ont évoqué l'épidémie de COVID19 en cours, mais plutôt pour ses conséquences en termes de contrainte sociale (E5, E9, E12), non en tant que type de maladie.

c) Continuum entre les deux notions

Globalement, les participants se sont facilement imaginés le fait de se ressentir en bonne santé tout en ayant une maladie, la plupart se citant eux-mêmes en exemples (E5, E10, E11). La maladie paraissait être une étiquette sociale, une conduite : « *ça se voit pas que j'ai le cancer !* », « *quelqu'un qui a l'air très bien – on va dire que je vois dans la rue – peut-être qu'en fait il n'est pas vraiment en bonne santé* » (E7). On peut la mettre de côté : « *si on arrive à faire abstraction de la maladie* » (parlant d'un ami obèse qui se sent en bonne santé - E8), « *des fois j'en oublie que je suis malade !* » (Citant sa sœur, atteinte d'un cancer métastaté, qui vit « normalement » - E2). D'ailleurs, cette invisibilité aux yeux des autres pouvait être source de souffrance : « *ce qui est difficile à vivre, c'est que les maux que je ressens sont invisibles* » (E4), « *ils voient pas que je souffre ! Mais comme moi je vois pas sans doute que d'autres souffrent aussi* » (E9). Une personne abordait l'évolution des normes sociétales pour définir les seuils de santé et de maladie, et, parlant de l'alcoolisme, expliquait que « *dans le temps il fallait boire une bouteille de vin par jour. Ça dépend comment on se voit et quel regard a la société* » (E10).

Tous ceux qui ont évoqué ces états intermédiaires parlaient de maladies chroniques ou d'incapacités physiques (par exemple les troubles musculosquelettiques), aucun n'a abordé les

maladies bénignes du quotidien (les infections virales, les troubles passagers) comme possibilité d'être malade et en bonne santé.

Une personne soulignait la difficulté d'objectiver l'état de santé : « *c'est pas parce qu'il y a une personne qui arrête pas de dire qu'elle a mal, qu'elle a vraiment mal* », et inversement « *c'est pas parce quelqu'un dit rien qu'il a forcément rien* », et la difficulté d'interpréter par exemple, des échelles subjectives de la douleur (E10).

d) Situation personnelle, implication de l'alcool

Lorsqu'on abordait leur situation personnelle, les réponses des enquêtés étaient partagées. La moitié d'entre eux estimaient leur santé globalement bonne (E2, E6, E7, E9, E11, E12) : « *Pour l'instant, moi, j'ai une bonne santé* » (E6), « *j'suis en pleine forme, bonne santé* » (E7), seulement deux l'estimaient plutôt mauvaise (E4, E10) : « *Je ne sais plus qui je suis à cause des médicaments que je prends pour dépression chronique* » (E4), « *je suis pas trop en bonne santé, je suis pas en fin de vie non plus* » (E10). Les autres se positionnaient dans un état intermédiaire, variable : en effet, ils faisaient souvent la distinction entre leur relative bonne santé physique, et leurs difficultés psychiques rencontrées : « *mon corps va bien [...], après, c'est vraiment psychologiquement quoi..* » (E1), « *j'suis en bonne condition physique [...], pas de problèmes de santé à part la dépression* » (E3), « *j'ai un problème d'addiction [...] c'est faiblard. Sur une échelle de un à dix j' pense que je tourne à quatre. [...] Physiquement j'ai pas trop de problèmes* » (E8) (E13).

L'alcool semblait jouer un rôle majeur sur leurs perceptions d'une bonne ou d'une mauvaise santé. Aussi, l'enquêtée 2 décrivait que « *pendant les périodes d'alcoolisation, on n'est pas bien, on n'est pas en bonne santé* » et le rapportait à la perte d'un « pouvoir faire » ; un autre en parlait comme d'une fragilité : « *quand ça va pas dans la tête... je tombe malade plus facilement* » (E7). D'autres, simplement, pointaient les conséquences des consommations sur la vie psychique : « *l'alcool, forcément, on a mauvais moral* » (E5), « *ça amène la dépression* » (E3), « *on est moins face à la réalité. [...] Il y a moins de volonté de voir les choses positives* » (E13) ; ou l'inverse « *le moral il est pas là, et donc du coup, il y a la partie morale, et la partie addiction, et là cette partie-là... quand ça part en craving c'est incontrôlable* » (E8) (E9). A distance, au contraire, on retrouvait un état, si ce n'est de santé, mais de bien-être : « *oh j'étais bien ! [...] j'étais plus sûr de moi* » (E3), « *avant la rechute, j'étais bien, j'étais motivée* », « *[quand on est abstinent] on affronte mieux les choses* » (E5). Une personne

seulement, bien que consciente des effets néfastes de l'alcool à long terme, percevait la consommation d'alcool comme un facteur de bien-être : « *j'avais l'impression d'être davantage moi-même, que ça me donnait une force* » (E4).

On retrouvait aussi la notion d'une psyché qui fait subir au corps : « *mon corps gère très bien les choses. Je suis très costaud. Même les TS, je me suis enfilée je ne sais combien de quantité de Xanax[®], d'antidépresseurs, tout ce que j'avais sous la main, je n'aurais pas dû me réveiller. Et puis mon corps élimine à une de ces vitesses !* » (E1), « *j'ai la chance d'avoir un corps qui est bien sympa malgré tout ce que je lui ai fait endurer* » (E2), « *je mets plein de trucs dans mon corps qui sont pas bons pour la santé [parlant du tabac]* » (E7), « *le physique, il encaisse de plus en plus* » (E8).

2) Quels facteurs influencent la santé ?

a) Les caractéristiques individuelles

- La constitution

Lorsqu'on leur demandait de décrire ce qui influençait la santé, **l'hérédité**, au sens de la génétique, de l'origine ethnique, revenait souvent comme un facteur de robustesse (E1, E7, E9). D'autres citaient les prédispositions familiales notamment dans l'occurrence des cancers (E3, E12).

Pour une grande partie, la constitution individuelle, la « réserve de santé » était aussi mystérieuse, et attribuée au **hasard** : « *une personne qui va [...] toujours réussir à s'en sortir. Et la même personne qui peut être son frère ou sa sœur, qui va plonger par exemple - sans forcément parler d'addictions d'ailleurs - mais on va bien voir, être toujours fatiguée, avoir des douleurs pour n'importe quoi, le moindre effort...* » (E7) ; « *avoir une bonne santé, c'est difficile, on choisit pas, ça prend à tout âge* » (E4), « *y'en a qui ont besoin de rien pour être en bonne santé* » (E1). D'autres personnes citaient le hasard en comparant des individus aux conduites de santé jugées saines et d'autres malsaines (consommation de tabac, d'alcool) et ayant la même pathologie cancéreuse (E1, E8, E12).

Dans les facteurs constitutifs, on retrouvait aussi la notion d'un **tempérament** pouvant influencer l'état de santé : les personnes ayant un mental positif, optimiste, seraient moins susceptibles de développer des maladies (E2, E13), et plus aptes à faire face (E2, E8) : «

psychologiquement [...], il faut être assez stable » (E8). De même, une personne citait la foi comme un élément pouvant influencer, par son fatalisme optimiste « [Dieu] *va me filer un coup de main et je vais m'en sortir* » (citant son père - E8).

- Les habitudes de vie et les comportements

Tous ont abordé l'importance de l'**hygiène de vie quotidienne**. L'activité physique, le sport ressortait de manière prépondérante (E1, E2, E3, E5, E6, E7, E8, E10, E11, E13). Etaient mises en avant ses vertus de « *défouloir* » (E8) (E10), de facteur de bien-être via les endorphines « *ça fait un bien fou dans la tête* » (E7) (E8, E13), mais aussi de lien social « *le sport c'est un bon lien* » (E5) (E7, E8). Il était parfois vu comme un besoin vital : « *il faut aller prendre l'air, faire du sport* » (E2), ou au contraire nuancé par la dimension de plaisir (E1, E8), et celle de l'économie de soi, notamment lorsque les activités physiques sont liées au travail « *travailler physiquement mais ne pas forcer* » (E7) (E10, E11, E13). L'alimentation était souvent abordée, certains valorisant la régularité des rythmes, la capacité de « *se faire à manger* » (E2, E3, E5, E13), ou le temps qui y était consacré (E8, E11). D'autres prônaient la qualité des aliments, notamment les légumes : « *manger bio* » (E2), « *les légumes sains, qu'ont pas été traités* » (E5), « *choisir ses produits, surtout au niveau des légumes et des fruits* » (E13), critiquant vivement la nourriture industrielle (E2, E13). Quatre personnes expliquaient l'importance du sommeil, d'avoir un rythme régulier (E2, E13), et les effets néfastes d'un mauvais sommeil sur la santé, en relation avec des ruminations anxieuses (E8, E9).

Un autre aspect des conduites était la **relation aux toxiques**. L'alcool était systématiquement cité, pour ses conséquences surtout psychiques, facteur de mauvais moral et de ruminations anxieuses (E2, E7, E8, E10, E13). Il était décrit comme oncogène (E5, E11), créant des désordres physiques comme la cirrhose (E3, E6, E11), ou comme une barrière à une bonne hygiène de vie : « *ça occupe les journées. Donc on fait pas autre chose pendant ce temps-là* » (E11) (E3, E13), « *je me remplis [...], donc la faim elle est plus là* » (E8). Il était aussi facteur d'accidents lors des consommations (E6), et responsable de difficultés lors du sevrage : « *les tremblements* » (E1, E3, E11). Trois personnes tempéraient leurs propos avec la notion d'un usage récréatif, social, accepté et non pathologique, qui « *dépend de comment on le reçoit* » (E10) (E8, E13) et de « *pourquoi on boit* » (E10). La consommation de tabac était citée comme facteur de maladie chez la moitié des participants, pour ses conséquences oncogènes (E5, E11) et ses effets sur la condition physique : « *le souffle* » (E7) (E6). Les autres drogues

étaient abordées par l'enquêtée 1, pour leur impact psychique principalement, trois autres personnes se contentaient de les citer sans donner de détails (E9, E6, E10).

Plusieurs personnes ont expliqué que **le travail** pouvait influencer la santé. Comme le sport, il pouvait être source de dépenses physiques (E10), de lien social (E5, E7), mais aussi de stimulation intellectuelle (E9, E11). Le travail avait parfois une influence négative, principalement dans ses contraintes physiques (E7, E10), mais à chaque fois, la responsabilité individuelle paraissait dominer : « *il y a l'aspect « comment » on le fait aussi* », « *les anciens disent « prends soin de ton corps », quand on est jeunes, on fait pas gaffe* » (E10), « *arrivée à un certain âge, elle a usé son corps. Faut faire attention aussi à ce qu'on... Travailler physiquement mais ne pas forcer... Faut écouter son corps aussi un peu.* » (E7). A travers les discours, c'étaient principalement les comportements sécuritaires personnels au travail qui semblaient influencer, plus que le milieu de travail en lui-même.

Un dernier thème pourrait être la « **philosophie de vie** » adoptée. La santé psychique faisait partie intégrante de la santé, mais celle-ci semblait être également un élément à travailler au quotidien. Aussi, il paraissait important de « *s'écouter* » (E7, E13), de « *prendre soin de soi* » (E4, E5), de « *s'accepter* » (E4, E12), d'accorder du temps aux activités de loisir (E12, E13), de rechercher un épanouissement professionnel : « *faire ce qui nous plait* » (E8, E9, E11), et des stimulations intellectuelles (E9, E11). La volonté pouvait permettre de contrôler le rythme de vie, en « *se donnant des objectifs* » (E3, E10), des « *coups de pieds au cul* » (E4, E8, E10) pour se motiver, et avoir un impact positif sur la santé (E13).

b) Le milieu de vie et la société

- L'importance de l'entourage

La **solitude** était souvent mise en avant par les participants comme facteur de mauvaise santé mentale (E3, E4, E5, E8, E9). D'autres brandissaient leur entourage proche (famille, amis) comme des remparts contre « *le laisser-aller* » (E3, E9), comme un soutien précieux (E1, E12). Les relations sociales pouvaient aussi être une raison de se motiver, de se donner des objectifs : « *être mieux pour mes enfants* » (E8), « *j'ai mon frère qui va me booster* » (E9). Une personne seulement expliquait la notion d'un déterminisme social familial comme facteur de santé, en racontant son enfance avec des parents tenanciers de bar : « *Nous, on est arrivés à 6 ans dans un bar [...], mes parents s'occupaient pas de nous, alors on picolait, on fumait, on crapotait quoi. Aussi le cercle familial ça y joue ça aussi.* » (E5). Parfois, c'étaient les lieux de soin qui

prenaient la place d'un entourage de confiance manquant : « *quand vous avez personne, votre médecin, c'est la famille* » (E5) (E4).

Les **événements de vie** pouvaient influencer, et étaient vécus comme des éléments difficiles à appréhender, non maîtrisables. Ils comprenaient les séparations (E1, E7, E8, E9), le retentissement des maladies de proches (E8, E12), les deuils (E12).

Certains abordaient l'influence du **jugement** de l'entourage et des soignants dans leur vécu, notamment vis-à-vis de leur relation à l'alcool. Le « on » de « *On me juge mal* » (E3), semblait référer à l'entourage au sens large, mais une autre enquêtée décrivait une situation de jugement de la part d'un médecin, vécue comme anormale, injuste et déstabilisante : « *il va pas me soigner là, il est en train de me juger* » (E12). Deux personnes accordaient une certaine valeur à ne pas se faire considérer comme plaintives : « *je suis pas à plaindre* », « *si j'leur avais dit que je vivais de l'AAH, ils auraient dit « ah ! Profiteuse ! »* » (E5), « *je suis pas à plaindre mais il y a toujours mieux* », « *je suis pris en charge parce que j'arrivais plus à travailler, sinon j'allais continuer* » [et ne pas consulter] (E10). Ce dernier d'ailleurs soulevait les limites de ce comportement, qui avait des répercussions sur son recours au soin et donc sur sa santé.

- La société et ses agressions

Une partie des enjeux de santé étaient reliée à la société en général (celle actuelle de nos pays industrialisés). La **pollution** était souvent retrouvée comme facteur de maladies, qu'elle soit atmosphérique (E2), issue des pesticides (E5, E8, E10, E11, E13), des produits toxiques dans le milieu professionnel (E8), ou du bruit (E2). Certains expliquaient qu'une vie saine était une vie plus proche de la nature : « *j'ai besoin de ce contact avec la nature pour décompresser* » (E2) (E8), « *les gens n'ont plus une vie saine, assez naturelle* » (E9). La nourriture industrielle était catégorisée avec les productions malsaines : « *quand je mange un truc industriel, le lendemain, j'ai la diarrhée, je suis pas bien* » (E13) (E2, E5).

D'autres mettaient en avant la **pression** constante de la vie. Souvent attribuée aux conditions de travail : « *j'ai un métier stressant* » (E2), « *dans le bâtiment on nous en demande toujours plus* » (E8), elle était aussi globale : « *on en demande trop aux humains* » (E8), « *faut être à fond tout le temps* » (E11). L'influence de cette pression pouvait jouer sur l'occurrence de maladies, notamment les cancers : « [mon père] *était stressé par rapport au fait qu'il fallait qu'il réussisse quoi... Résultat, ouais, tumeur au cerveau* » (E8) (E12), mais aussi être une maladie à part entière : « *le stress se refile comme une maladie* » (E8). Une personne semblait

résumer : « *je sais pas si à l'origine, on n'aurait pas ça [une bonne immunité]. Et que c'est nous avec tous nos poisons, notre stress, et tous nos trucs qui l'affaiblissent* » (E2).

Deux personnes soulevaient des contradictions entre la santé des populations et les intérêts économiques des différents acteurs. « *Il y a trop d'enjeux financiers et politiques desfois qui fait que de toute façon ça n'avance pas beaucoup niveau santé* » (E12), « *les maladies, ça fait tourner l'industrie* » (E10). Elles insinuaient par-là que certains déterminants de santé sont dépendants d'une **volonté sociétale**, non palpable par l'individu. De même, une personne décrivait la société comme facteur de consommation de tabac et d'alcool : « *je trouve qu'on vit dans une société vicieuse. Vous sortez : l'alcool, l'alcool !* » (E5), et décrivait les prix des boissons, du tabac, comme incitateurs à la consommation.

A l'inverse des caractéristiques individuelles et celles du milieu de vie qui pouvaient influencer en bien ou en mal l'état de santé, on ne retrouvait pas de notion d'un effet positif de la société, comme si son influence ne pouvait être que négative.

3) La santé en pratique : quelles actions possibles ?

a) Place de la santé et priorités actuelles

Lorsqu'on questionnait l'importance de la santé dans la vie des enquêtés, ceux-ci répondaient de manière quasiment automatique qu'elle avait une place « *primordiale* » (E2, E3, E13), qu'elle valait « *de l'or* » (E5), que c'était « *le noyau dur* » (E10), et qu'elle comptait parmi les choses les plus importantes de la vie (E7). Certains précisait qu'ils s'en étaient rendus compte avec l'expérience de la maladie (E2, E5, E7), d'autres, au contraire, qu'ils ne s'en préoccupaient pas du tout : « *on n'y pense pas quand tout va bien* » (E11). Un enquêté expliquait qu'il était conscient paradoxalement d'attribuer une valeur forte à la santé, sans pour autant en faire sa priorité de la préserver (E13). A l'instar de celui-ci, plusieurs autres personnes ont répondu à la fois que la santé était fondamentale, mais qu'elles s'en souciaient rarement (E2, E7).

Presque tous citaient l'addiction à l'alcool comme une de leurs priorités de soin. Ce travail de la dépendance à l'alcool n'était jamais vu comme un phénomène isolé, mais comme faisant partie intégrante d'un travail pour améliorer le moral (E1, E4, E5), ou retrouver des capacités physiques (E5, E8, E10). Une personne expliquait que se soigner l'aiderait dans ses démêlés avec la justice, pour retrouver son permis (E6). Trois personnes parlaient d'un besoin de prendre soin de soi physiquement : « *se retaper* » (E10), (E5, E8), afin de pouvoir retrouver

du travail et donc une vie sociale. Quatre exprimaient un besoin de bien-être comme priorité (E2, E4, E5, E12). Deux autres faisaient passer leurs relations familiales avant tout (E3, E8), quitte à négliger la santé. Une dernière voulait « *profiter de la vie* », en décrivant la santé comme un capital acquis qu'elle pouvait perdre à tout moment (à cause d'une rechute, à cause d'un événement de vie) (E12).

b) Conduites de santé personnelles

Les personnes interrogées décrivaient peu de conduites réalisées intentionnellement pour préserver la santé. Parmi celles-ci, on retrouvait surtout des conduites centrées sur la recherche de bien-être, de sérénité : réalisation d'un travail psychologique (E1, E4), méditation et pratiques apparentées (E2, E5, E11), valorisation des activités de plaisir (E12). La moitié des enquêtés expliquait que leur suivi en addictologie était « *un garde-fou* » (E10) (E11, E12), et une façon de sociabiliser, acte fondamental pour une bonne santé (E4). Le suivi médical en général (E11, E6) par des examens réguliers, ou via les dépistages et les vaccinations (E6) était aussi une méthode décrite. Une personne seulement citait l'automédication par les huiles essentielles, comme une conduite de santé. Certains expliquaient leur manière personnelle de contrôler leurs consommations : « *j'ai fait une programmation [en hypnose]* » (E2), « *à la maison, il n'y a pas une bouteille* » (E9), « *l'alcool, j'y travaille* » (E13).

Pour trois enquêtés, reprendre un travail était un objectif à court ou moyen terme, assimilé à un facteur de meilleure santé : « *j'aimerais bien retrouver un p'tit travail [...]. Parce que quand on travaille, on fume moins, et on boit pas. Ça aide quoi. Et puis mentalement on se sent moins...* » (E5) (E8, E10). Un autre (E11) comptait reprendre un travail plus stimulant intellectuellement.

Par ailleurs, d'autres conduites étaient assimilées à des conduites de bonne santé, mais réalisées de manière automatique, par habitude ou par plaisir, comme cuisiner et manger sainement (E2, E13), ou faire du sport (E7).

c) Attentes sociétales

- De la part des soignants

Globalement, les soins étaient perçus comme de qualité : « *au niveau service de santé, on est dans le meilleur pays du monde, on a de la chance* » (E13) (E6, E10, E11). Les soignants,

souvent le médecin généraliste, mais aussi les soignants des CSAPA, étaient décrits comme des acteurs très importants, parfois confidents, assimilés à des proches de confiance : « *il a toujours été présent* » (E1), parfois des sauveurs : « *elle m'a remis, j'l'ai remercié, heureusement que je les ai* » (E5).

Les patients attendaient des soignants un accueil chaleureux (E3, E6), des qualités d'écoute (E2, E5, E7, E12), et l'absence de jugement (E3, E12).

Trois personnes expliquaient l'importance de la prévention, via des dépistages, des bilans de santé (E6) (E11, E13). Deux souhaitaient connaître davantage les recours possibles en cas de besoin (lignes d'écoute – E1, réseaux – E7).

Une personne pointait du doigt la nécessité d'une coordination des différents acteurs, afin d'éviter les répétitions, mais aussi pour l'aider dans le contrôle de ses addictions (elle avait déjà fait l'expérience de mentir pour se faire prescrire en double des médicaments – E1).

- De la part de la société

Lorsqu'on élargissait la question « comment accompagner mieux les gens à préserver leur santé ? », certains faisaient des remarques qui dépassaient le cadre des soins à proprement parler. En lien avec cette notion récurrente de « société agressive » (abordée au chapitre 2 – Le milieu de vie et la société), pourvoyeuse de stress et de pression, certains enquêtés souhaitaient que la société change de priorités. Ils demandaient un ralentissement du rythme général (E8), pour « *prendre le temps* », pour retourner « *aux sources* » (E11), pour « *que les gens se mélangent* » (E9) et s'ouvrent à la compréhension et l'acceptation de l'autre. Une aspiration à une vie plus naturelle, plus proche de la nature avait déjà été soulignée (E2, E8, E9).

Par ailleurs, développant sur l'envie de plus de prévention de la part des soignants, certaines personnes prônaient une meilleure éducation à la santé, qui se ferait à l'école dès le plus jeune âge, pour apprendre notamment l'importance de l'alimentation équilibrée et de l'hygiène dentaire (E1, E13), mais aussi aborder les questions des addictions, de santé en général (E1), par des intervenants formés en éducation à la santé (E1).

Enfin, sans approfondir la question, certains abordaient l'envie de plus de cohérence dans les politiques publiques, notamment vis-à-vis des addictions à l'alcool et au tabac : « *ils devraient augmenter les prix* », « *aujourd'hui un pack de bière ça équivaut à un steak* » (E5), et plus largement l'envie que la santé et l'économie soient déliées (interprétation des critiques à l'égard de la société de E10- E12).

Discussion

1) Résultats principaux

Cette étude a mis en exergue une dichotomie franche entre la santé psychique et la santé physique, qui sont quasi-systématiquement citées comme des phénomènes à part entière, éventuellement indépendants. La valeur accordée à la santé psychique prédomine nettement. Elle est une préoccupation prégnante et indispensable à la santé globale. Ce phénomène n'apparaît pas lors de l'étude de Claudine Herzlich en 1969 (5). On retrouve dans celle d'Houtaud en 1989 (14) une notion de santé psychique, principalement abordée par les employés et les ouvriers, et prenant de l'importance avec l'âge, sans être pour autant une condition *sine qua non*, alors que dans celle plus récente de Anne Sophie Cousteaux en 2010 (15), la notion de « bien-être physique et mental » apparaissait plutôt chez les moins de 30 ans, sans être une définition majeure de la santé. Enfin, dans l'étude de Christa Schulze et Ludger Welters, présentée dans *La perception quotidienne de la santé et de la Maladie* (10), la santé psychique n'est citée que par seulement environ 5% des répondants et n'était une inquiétude pour l'avenir que chez moins de 10% d'entre eux, ce qui contraste clairement avec nos données.

La perception de la santé personnelle semble, en accord avec le constat précédent, suivre linéairement la perception de santé psychique au moment de l'entretien. Nous avons décrit, comme attendu, que la santé psychique évoluait avec la relation à l'alcool, les périodes d'abstinence étant systématiquement reliées à une meilleure santé psychique, donc globale. Tout se passe comme si l'état de santé perçu évoluait positivement avec la mise à distance de l'alcool. N'ayant pas retrouvé de littérature sur le sujet, ce constat reste une interprétation, qui peut être questionnée et retravaillée.

Par ailleurs, contrastant avec la relative bonne santé personnelle perçue par les enquêtés, nous constatons qu'ils décrivaient aussi d'autres pathologies chroniques, certaines paraissant importantes, sans pour autant sembler y prêter attention, ce qui nous a interrogé. Le canevas de cette étude ne visait pas à recueillir les « données médicales » de santé, aussi, nous n'avons pas pu comparer les différences entre les perceptions personnelles et une analyse plus « médicale ». Cependant, avoir perçu un écart franc entre la santé décrite par les enquêtés et celle perçue subjectivement par l'enquêtrice est cohérent avec la motivation initiale de ce travail : aborder les représentations de santé personnelles pour dépasser les impressions subjectives du soignant. Ces différences de représentations et de priorités sont abordées dans la plupart des ouvrages sur le sujet, plutôt pour décrire les différents enjeux de pouvoir dans les soins (16). Une étude de De Voigt en 1978 (17) proposait une explication à ces différences : plus le statut social était

élevé, plus il y avait de concordance entre le sentiment que l'on a de sa santé et l'état de santé. Dans notre étude, toutes les catégories socioprofessionnelles sont représentées, mais les enquêtés appartenaient majoritairement aux classes moyenne et ouvrière, ce qui est peut-être une des explications. Une autre explication pourrait tenir du fait que les entretiens ont tous eu lieu au cours d'une période de soin vis-à-vis des addictions, induisant un biais majeur dans les préoccupations de santé recueillies à ce moment, et reléguant au second plan les autres aspects de santé. Cependant, certaines personnes interrogées se disaient à distance de leurs consommations, et ne semblaient pas pour autant accorder d'importance à leurs autres pathologies.

Lorsqu'on compare les données de cette étude à celles de la littérature concernant les déterminants de santé, les résultats de notre enquête interrogent. Les enquêtés devaient décrire les facteurs influençant la santé et la maladie, et ces questions étaient répétées au cours de l'entretien afin d'en aborder différents aspects. Pour eux, il y avait des facteurs internes de constitution (l'hérédité, le hasard) et de conduite personnelle, et des facteurs externes, comme l'entourage et la notion d'une société d'influence négative. Nous n'avons pas retrouvé de notion de déterminisme social, alors que dans la littérature, il s'agit du déterminant de santé le plus étudié, depuis le milieu du XIXe siècle avec les études de Villermé sur la répartition du Choléra dans les quartiers parisiens (18) : l'état de santé des population évolue positivement - dans un rapport de causalités complexes et entremêlées - avec le statut socioprofessionnel des individus et de leurs familles (3) (19) (20). L'absence de résultats en ce sens n'est pas une surprise. Anne Sophie Cousteaux l'avait aussi retrouvé dans son étude en 2010 (15), en parlant du peu d'occurrence des conditions de travail comme facteur de santé. Michel Gollac et Serge Volkoff, dans *La santé au travail et ses masques* écrivaient que « *la perception des liens entre santé et travail n'est pas immédiate. Elle ne s'impose spontanément ni aux travailleurs, ni à ceux qui dirigent leur travail* » (21).

2) Forces et faiblesses

Cette étude est une étude originale, car nous n'avons retrouvé dans la littérature aucune autre étude s'intéressant aux représentations de santé des populations addictes. Par ailleurs, les études sur les représentations de santé semblent avoir perdu de leur intérêt puisque la plupart d'entre elles ont été réalisées il y a plus de vingt ans, alors que paradoxalement les techniques de soins comme l'entretien motivationnel ou l'éducation thérapeutique, qui s'appuient sur ces représentations, sont en plein essor. Les profils des personnes interrogées étaient plutôt variés,

bien que les classes socioprofessionnelles dites supérieures soient peu représentées. Le recueil des données a été mené jusqu'à une certaine saturation des données, bien qu'il ait été clairement impacté par l'épidémie de COVID en cours et les restrictions liées au confinement. Pour autant, la quantité de matériel réuni pourrait correspondre à celle demandée pour une exploration préliminaire en sociologie.

Dans ses limites, il existe bien sûr un biais externe important, lié à l'endroit où se déroulaient les examens. Ils n'étaient jamais neutres, puisque douze entretiens sur treize ont été réalisés dans des lieux de soins, et un à domicile. Par ailleurs, les enquêtés connaissaient le statut de l'enquêtrice, présentée comme étudiante en médecine. Ce choix de nuances dans la présentation visait à limiter les biais internes en atténuant le statut de médecin qui peut être reçu comme dominant sur les questions de santé, par rapport à celui de l'étudiant, plus neutre et plus accessible, mais le rapport soignant-soigné transparissait tout de même dans les discussions. Des biais d'investigations existent : bien qu'une attention particulière ait été donnée aux questions ouvertes et non suggestives, des questions fermées et orientées ont pu s'introduire naturellement au fil des discussions. Enfin, ayant constaté un paradoxe important entre les perceptions de santé personnelles et les données de santé racontées par les enquêtés, nous regrettons *a posteriori* que les entretiens n'aient pas inclus un recueil systématique des antécédents et pathologies, afin de permettre une meilleure appréhension de ce phénomène.

Conclusion

Ces résultats apportent - sans extrapolation possible, puisqu'il s'agit d'une étude descriptive qualitative - des données sur les perceptions de santé, au sein d'un échantillon de personnes présentant une addiction à l'alcool. On a montré l'importance de la santé mentale, principale préoccupation des enquêtés, et très liée aux consommations d'alcool. Les participants étaient demandeurs de soins psychiques, et recherchaient les conditions d'un mieux-être général. Les autres maladies ne semblaient pas faire partie des priorités, même lorsqu'elles étaient présentes. Ce constat invite les soignants à revoir leurs propres priorités de soin lorsqu'ils abordent ces questions avec leurs patients. A quoi sert d'expliquer longuement les risques cardiovasculaires encourus chez une personne qui demande d'abord à « mieux être » ? Bien sûr cette étude ne peut prétendre à avoir perçu tous les enjeux de santé chez les enquêtés,

et en aucun cas justifier une extrapolation systématique à l'ensemble de la population addictive, mais elle propose au soignant de prêter une oreille attentive aux motivations du patient à solliciter des soins : ce n'est pas toujours celles que l'on imagine.

Ce travail pourrait être poursuivi par une étude plus approfondie en sciences humaines et sociales, d'autant que les travaux contemporains sur le sujet se font rares ces dernières années. Une autre exploration possible serait celle, comparative, des perceptions de santé personnelles avec les données médicales recueillies, qui permettraient de valider ou non les impressions de notre travail qui ne peut statuer objectivement ces questions.

Références bibliographiques :

1. Herzlich C, Perret J. Malades d'hier, malades d'aujourd'hui, de la mort collective au devoir de guérison. Paris, France: Payot; 1984.
2. Lo Monaco G, Delouée S, Rateau P. Les représentations sociales: théories, méthodes et applications. Louvain la Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur; 2006.
3. Adam P, Herzlich C. Sociologie de la maladie et de la médecine. Malakoff, France: Armand Colin; 2011.
4. Balint M. Le médecin, son malade, et la maladie. Paris, France: Payot; 1968.
5. Herzlich C. Santé et Maladie, Analyse d'une représentation sociale. Paris, France: Edition de l'école des hautes études en sciences sociales; 1969.
6. Miller WR, Rollnick S. L'entretien motivationnel, Aider la personne à engager le changement - traduction française de Motivational interviewing : Preparing people for change. 2^e édition, Malakoff, France: Interédition Soins et Psy Dunot édition; 2013.
7. Jeoffrion C. Santé et Représentations sociales : une étude « multi-objets » auprès de Professionnels de Santé et Non-Professionnels de Santé. Cah Int Psychol Soc. 2009;Numéro 82(2):73-115. <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2009-2-page-73.htm>
8. Gomez H, Claudon M, Ostermann G et al. Les représentations de l'alcoolique, images et préjugés. Toulouse, France: ERES; 2015.
9. Kaufmann JC. L'entretien compréhensif. Paris, France: Nathan; 1996.
10. Schulze C, Welters L. L'incidence de l'âge et du sexe sur la conception de la santé. In : Flick U, editor. La perception quotidienne de la santé et de la maladie : théories subjectives et représentations sociales. Paris, France: l'Harmattan; 1993.
11. Adrien Bonheure. Les priorités de santé des personnes en situation de précarité : une étude qualitative auprès de résidents de Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale et d'usagers d'accueil de jour. Sciences du Vivant [q-bio]. 2017
12. Kivits J, Balard F, Fournier C, Winance M. Les recherches qualitatives en santé. Paris, France: Armand Colin; 2016.
13. INSEE, Nomenclatures des professions et catégories socioprofessionnelles [en ligne]. 04.10.2017 [consultée le 17 nov 2020]. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/information/2406153>
14. D'Houtaud A, Field MG. La santé, approche sociologique de ses représentations et de ses fonctions dans la société. Nancy, France: Presses Universitaires de Nancy; 1989.
15. Cousteaux AS. Représentations de la santé et cycle de vie. De la recherche du bien-être au maintien des capacités. Paris, France: OSC - Sci Po CNRS Notes et documents; 2010.

16. Abdelmalek AA, Gérard JL. Sciences humaines et soins ; Manuel à l'usage des professions de santé. 2e édition. Paris, France: Masson; 2001.
17. Voigt D. Gesundheitsverhalten Zur Soziologie gesundheitsbezogenen Verhaltens Hypothesen - Theorie - empirische Untersuchungen. Stuttgart: Kohlhammer; 1978.
18. Le Mée R. Le choléra et la question des logements insalubres à Paris (1832-1849). In: *Population*, 53^e année, n°1-2, 1998. *Population et histoire*. pp. 379-397.
www.persee.fr/doc/pop_0032-4663_1998_num_53_1_6861
19. Evans RG, Barer ML, Marmor TR. Etre ou ne pas être en bonne santé ; Biologie et déterminants sociaux de la maladie. Paris, France: John Libbey Eurotext - Les presses de l'Université de Montreal; 1996.
20. Mormiche P. Les disparités des recours aux soins en 1991. 1993; *Economie et statistique*(n°265):p45-50.
21. Gollac M, Volkoff S. La santé au travail et ses masques. *Actes Rech En Sci Soc*. 2006; n° 163(3):4-17. <https://www.cairn.info/journal-actes-de-la-recherche-en-sciences-sociales-2006-3-page-4.htm>

Liste des abréviations :

Pour les citations :

(E1) : citation ou notion issue de l'entretien n°1

(E1) (E2) : Citation issue de l'entretien n°1, dont l'idée est partagée aussi dans l'entretien n°2

(E1, E2) : Citation ou notion issue de l'entretien n°1 et n°2, les mêmes mots ayant été prononcés

AAH : Allocation Adultes Handicapés

BTP : Bâtiments et Travaux Publics

CNIL : Comité National de l'Informatique et des Libertés

CSAPA : Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

DMG : département de médecine générale

HDJ : Hôpital de Jour (d'addictologie)

OH : Alcool

ANNEXE 1 : TABLEAU DES CARACTERISTIQUES DES ENQUETES

Patient	Age	Lieu de vie	Lieu de recrutement	Statut /emploi / ressources	Foyer	Entourage	Addictions	Statut vis à vis des conso décrit	
1	Mme P.	35	Urbain	CSAPA	En arrêt / éducatrice	Couple	Famille / amis	OH/drogues /Tabac	Rechute < 3 mois
2	Mme S.	55	Semi rural	CSAPA	Traductrice	Veuve	Famille - enfants / amis	OH / Tabac	A distance
3	M. G.	59	Urbain	HDJ	En arrêt / marin	Célibataire	Enfants / frère et sœur /	OH/ (Tabac)	Rechute < 3 mois
4	Mme C.	62	Urbain	HDJ	Invalidité / ex : commerçante	Couple	Famille	OH / Tabac	Rechute > 3 mois
5	Mme Q.	50	Urbain	HDJ	En arrêt / AAH / ex : vente	Célibataire	Professionnels soin	OH / Tabac	Rechute < 3 mois
6	M. D.	50	Rural	Cabinet MG	Invalidité / ex : ouvrier usine	Célibataire	Mère	OH / tabac	Rechute < 3 mois
7	M. R.	33	Rural	Cabinet MG	Facteur	Célibataire	Famille / Amis	OH / Tabac	À distance > 1 an
8	M. E	38	Rural	Cabinet MG	En arrêt / BTP / ex : Agriculteur	Célibataire	Famille / amis	OH / Tabac	Rechute > 3 mois
9	M. H	59	Rural	Cabinet MG	Agriculteur/ ex : chambre agriculture	Divorcé	Frère, amis	OH	Jamais eu de sevrage
10	M. T	38	Rural	CSAPA	En arrêt / Maçon	Divorcé	Amis / enfant	OH / Tabac	Rechute < 3 mois, longue abstinence.
11	M. I	47	Urbain	CSAPA	Travail à la tache / ex : informaticien	Célibataire	Amis	OH / Tabac	Rechute < 3 mois, longue abstinence
12	Mme N	56	Rural	CSAPA	Commerçante / créatrice	Mariée	Famille / Amis	OH / tabac	Abstinence > 1 an
13	M. J	52	Semi rural	Cabinet MG	En arrêt / Agent d'entretien/ musicien	Couple	Famille / Amis	OH / Tabac	Sevrage en cours

Tableau 1 : Caractéristiques des enquêtés

ANNEXE 2 : COUPON DE REPONSE

Bonjour, je m'appelle Pauline Bouvet Maréchal et je termine mes études de médecine. Je réalise un travail de recherche, sur le thème **« qu'est-ce qu'est « être en bonne santé » ? »**. Je m'intéresse notamment aux personnes qui consomment/ ont consommé de l'alcool et qui sont suivies ici. J'aimerais savoir :

**Ce que c'est pour vous « être en bonne santé »,
et ce qui est prioritaire pour vous lorsqu'on parle de santé en général.**

Ce travail de recherche me paraît important, parce qu'en tant que soignant, il nous est nécessaire de comprendre ce que les patients ressentent et attendent d'une relation de soin, dans le but de mieux répondre à leurs besoins.

Je vous propose un entretien, dont les dates et les modalités sont à convenir avec vous selon vos disponibilités (par exemple, à la suite d'une consultation). Cet entretien sera réalisé avec moi dans les locaux où vous consultez habituellement. Il sera enregistré sur un magnétophone afin d'aider l'analyse, de manière tout à fait anonyme, et sera supprimé à la fin du travail de recherche. La durée de l'entretien est d'environ une demi-heure, mais tout à fait libre et adaptable.

Si vous voulez bien participer à ce travail, laissez vos coordonnées au bas de ce coupon, et je vous appellerai pour convenir d'un rendez-vous et/ou répondre à vos questions si vous en avez.

Merci beaucoup de votre participation.

Pauline Bouvet Maréchal.



J'accepte d'être recontacté.e en vue d'un entretien (dans le cadre d'un travail de recherche) :

Le/.....

Nom et Prénom :

N° de téléphone :

Horaires et/ou dates de disponibilités à privilégier :

.....

.....

ANNEXE 3 : GRILLE D'ENTRETIEN :

Présentations : Je m'appelle Pauline Bouvet, je suis étudiante en médecine et je réalise un travail de thèse sur le thème de la santé. Ce qui m'intéresse, c'est de discuter avec des personnes pour comprendre ce que chacun met derrière les mots « être en bonne santé » ? C'est l'expérience et vécu qui comptent, il n'y a pas de mauvaises réponses. J'aimerais enregistrer l'entretien sur magnétophone, si vous acceptez, afin de mieux me concentrer sur notre discussion, et ne pas prendre de note. J'anonymiserai ensuite toutes les données.

THEME 1 : Présentation générale : Histoire de vie

- Présentations : *racontez votre vie ? D'où venez-vous ? Qu'est-ce qui vous entoure au quotidien ? Proches, activités ?*
- Etat de santé : *Comment estimez-vous votre santé ? Quels problèmes de santé avez-vous (eu) ?*

THEME 2 : Définition « être en bonne santé » ?

- Définition ? *Quel état paraît être le plus « normal » ?*
- Facteurs : *« qu'est ce qui fait qu'on est en bonne santé ? »*
- Importance : *« Quelle importance d'être en bonne santé ? »*
- Action : *« quelles menaces ? » « Sur quoi agir ? »*
- ouverture : *« peut-on être malade et en bonne santé ? »*

THEME 3 : Survenue d'un problème de santé => impact ?

- origine / causes : *« d'où viennent les maladies ? » (Principales causes ?)*
- rapports à la maladie : *« que craignez-vous le plus ? » « Quelles priorités actuelles ? »*
- pratique : *« survenue problème de santé : « que faire en pratique ? Vers qui se tourner ? »*

THEME 4 : relations aux soins ?

- *« à quoi les soignants doivent ils donner la priorité ? »*
- *« Comment doivent-ils faire pour aider les gens à prendre soin de leur santé ? »*

BONUS ouverture : « peut-on imaginer un monde où les maladies n'existeraient pas ? »

A la fin des entretiens : penser à compléter les données suivantes en fin d'entretien si non données spontanément :

- **Age**
- **lieu de vie** : campagne / ville actuel / enfance
- statut vis à vis du **travail** ? Formation ?
- Composition du **foyer familial, personnes ressources**
- **Problèmes de santé** => ATCD (expérience de maladie) / actuels (= grandes catégories, détail inutile)
- **suivi pour addiction** : depuis combien de temps ? Par qui (MG / structures / spé.. ?), ATCD d'hospitalisation, quels produits ? Fréquence de contact avec les soignants ?

ANNEXE 4 : ENTRETIENS

Entretien 1 : Madame P.

- Au début, j'aurai besoin de savoir, que vous fassiez une présentation générale, de votre parcours de vie, histoire de juste resituer moi je n'ai pas du tout accès à votre dossier médical !

- D'accord. Ah vous n'avez aucune information.. Ok

- Non non non. Juste vous présenter en quelques mots : d'où vous venez, qui vous entoure...

- Ok. Alors à la base je suis normande. Mes parents habitent toujours en Normandie. Je suis arrivée en Bretagne il y a environ 15 ans, j'ai suivi un compagnon en fait, avec qui j'ai vécu environ 3 ans, et avec qui on a vécu, enfin, il travaillait en déplacement, donc je vivais en caravane en fait, en fonction de ses lieux de chantier. Ensuite, donc on s'est séparés, je suis restée dans la région, parce que j'avais fait des connaissances dans le coin. D'un point de vue médical, moment de la séparation, ça faisait déjà un an, au, on consommait déjà tous les deux, on était très friands, tous les week ends c'était free party. Du coup, consommation de toutes les drogues possibles, sauf l'héroïne. Moi j'en prenais occasionnellement en fait. Et un an avant la séparation je me suis aperçue que j'en prenais tous les jours, je m'en étais pas rendue compte, c'est une amie à moi qui se piquait qui m'a dit. Elle me disait « mais tu dis à chaque fois que c'est occasionnel, que t'es pas dedans, mais en fait {surnom} tu te rends compte que c'est tous les jours ? ». Et en fait c'est là que j'ai compris qu'il y avait un souci, et que effectivement, malgré que -le discours de tout le monde avec l'héroïne c'est « mais non je gère je vais pas tomber dedans c'est occasionnel » et sans qu'on s'en aperçoive, en fait on est addict, donc du coup, comme en plus mon compagnon ne supportait pas et ne consommait pas l'héroïne j'ai été suivie à Pontorson, au centre d'addictologie, avec un traitement Méthadone en fait. Donc ça s'est plutôt bien passé cette période là - donc sur 3 ans - j'ai arrêté, enfin j'ai coupé court à la fin en fait, j'y suis plus allée, mais à la fin il me restait plus que 3mg de Méthadone donc j'ai arrêté. Donc je suis passée de 80mg à 3mg en trois ans et 'fin après ça a été. Il y a eu une période sans consommations, et après je m'autorisais des consommations vraiment très occasionnelles, on va dire - enfin j'la fume en alu - donc c'était une fois de temps en temps quand j'étais chez des gens qui consommaient et j'en achetais jamais, c'était juste un alu de temps en temps. J'étais assez contente de moi car je ressortais de là j'en avais pas forcément envie, ça me travaillait pas le lendemain, et puis y avait pas de manque, et puis j'avais pas envie d'en reprendre tout de suite. Et donc là y a 2 ans, 3 ans, j'ai rencontré... bon j'me suis séparée, enfin y a eu pas mal de problèmes, tout ça - addictologie aussi, l'alcool.. - c'est resté, tout ça.. C'est resté suite à ma rupture, enfin ça été très compliqué ma rupture, avec tentatives de suicides ect, je me suis réfugiée dans les drogues et surtout dans l'alcool. Après l'héroïne est revenue un petit peu, j'ai eu des moments où ça revenait, mais bon, j'arrivais à me gérer, j'avais des petites périodes de un ou deux mois où je consommais, puis après je remettais les pieds sur terre en puis j'arrêtais en fait. Donc en trouvant soit en diminuant ma consommation au fur et à mesure, soit en étant malade vraiment pendant 2 à 3 jours où alors en trouvant de la méthadone de rue quoi.

Et donc il y a 3 ans j'ai rencontré un autre homme avec qui je me suis mise et.. En fait c'était un manipulateur, un pervers narcissique, vraiment, ça s'est très très mal passé, et là j'me suis réfugiée clairement dans l'héroïne, sachant que j'ai une de mes meilleures amies, son mec vendait de l'héroïne, du coup c'était là-bas que j'allais me réfugier, du coup c'était facile d'en avoir sous la main. Et puis ça me permettait clairement de m'évader, de moins penser à tout ce qui pouvait se passer dans mon couple et de là en fait - donc il y a eu pas mal de soucis - on m'a reproché l'héroïne, l'alcool c'était quotidien avec lui, parce que il était alcoolique hein clairement, et puis bah de là j'ai décidé de reprendre un suivi à Pontorson, fin après... J'ai repris un suivi vers la fin de ma relation avec lui. Parce qu'on a acheté une maison ensemble quoi, mais une fois dans la maison, la violence a été ++++, et du coup, bon ça a été très compliqué, et... J'avais commencé quelques mois avant un suivi psychologique ET addictologique à Pontorson. Là du coup, une fois ma séparation faite, j'ai demandé, enfin, on m'a proposé et j'ai accepté une cure à Pontorson, pour m'éloigner notamment de mon ex parce que c'était compliqué, et... Pour moi parce que je m'étais refoutue dans l'héro ++++. L'alcool, en fait quand je consommais de l'héro je consommais moins d'alcool, quand je consommais pas d'héro, je consommais plus d'alcool... mais l'alcool étant quotidien, quand même ! Étant quotidien, et euh... quand il y avait pas d'héro, ça pouvait être des grosses doses. Et du coup le suivi s'est pas trop bien passé. La cure a duré à peine deux mois j'crois, je suis partie contre l'avis du médecin, après 'fin la communication avec le médecin - pourtant c'était le même depuis plusieurs années - j'avais l'impression de pas être comprise, même la psychologue qui me suivait n'arrivait pas à lui dire les choses, parce que, tout le monde en a un peu peur, il est borné, enfin quand il a décidé quelque chose, il est pas du tout ouvert, en fait et il y a certaines choses qu'il n'arrivait pas à comprendre, à saisir, et moi, enfin ma psychologue était enceinte donc elle a été en arrêt, et à partir de ce moment j'ai clairement émis le souhait de partir. Donc là on m'a dit - au secrétariat - on m'a dit que pour partir j'étais obligée de prendre rendez-vous avec le médecin. Donc ça a été compliqué parce que du coup ils ont refusé de me donner mon traitement, parce que j'avais pas pu me présenter parce que j'étais malade du corona en fait.

- ah oui c'est très récent en fait !

- Ils voulaient pas que je vienne, alors ils m'ont interdit de venir, mais du coup ils voulaient pas faxer mon ordonnance, du coup je me suis retrouvée en chien, clairement, donc du coup j'ai reconsommé...

- donc c'est hyper récent en fait.

- Oui ! Et alors de là c'était consommations ++++, donc j'ai fini par reprendre un rendez-vous avec lui, parce que déjà financièrement j'arrivais plus à suivre, et puis 'fin c'était trop quoi. J'avais envie d'arrêter. Mais du coup j'voulais passer au CSAPA, mais 'fin ça a été un peu compliqué, mais bon le rendez-vous s'est bien passé, il a pu donner le relais, faire en sorte que j'ai un rendez-vous au CSAPA, et depuis je suis suivie depuis... Depuis quand... ça devait être au mois d'avril que je suis suivie par Mme *****, avril-mai.

- et donc du coup ça fait déjà un petit moment que vous êtes euh, que vous côtoyez les soins, pour de l'addictio, est ce que vous avez d'autres expériences, soit vous ou vos proches, avec les soins : des maladies vécues, ou vécues en tant qu'accompagnant... ?

- bah après moi j'suis monitrice éducatrice de métier, donc euh, là j'suis en arrêt de travail mais je travaillais auprès de personnes handicapées, mentales et physiques, pour certains, donc au niveau du métier, oui j'ai aussi une formation, sur l'addictologie {rires} donc c'est pour ça que c'est aussi compliqué au départ de se lancer dans un programme de soins, quand on se dit « normalement mon rôle est plutôt de l'autre côté de la barrière que de ce côté-là », donc ça pose un petit problème d'éthique.

- bah ça empêche pas d'être bon pour les conseils aux autres, mais, parfois, on n'applique pas les mêmes choses à soi !

- oui bah c'est ça ! « Faites ce que je dis mais pas ce que je fais » c'est ce qu'on dit.. {rires} Sinon bah après, niveau maladies, bah j'ai un oncle qui est décédé à Noël il y a 2 ans maintenant, qui était alcoolique. Donc il est pas décédé suite à ça, il est décédé d'un arrêt cardiaque dans son lit à Paris. Mais il avait des gros problèmes, bah comme moi de dépression.. C'est pour ça qu'on était très proches tous les deux j'étais sa nièce préférée mais, j'pense qu'on avait les mêmes soucis de dépression, de dépendance à l'alcool, aux médicaments, Xanax, anxiolytiques.. Il avait tenté de se suicider aussi... et puis euh mon papa a tendance à boire pas mal aussi à certains moments donc euh, ça fait pas mal de conflits aussi dans la famille... donc voilà.

- vous aujourd'hui vous l'estimez comment votre santé ?

- Ma santé ? J'ai envie de dire que d'un point de vue physique, en fait, parce que du coup j'ai fait une semaine de cure, enfin je sais plus comment ils appellent ça à Dinan.

- Sevrage ?

- Voilà, et du coup j'ai eu toute une batterie de tests, et mon corps gère très très bien les choses. Je suis très costaud. Même les TS, je me suis enfilée je ne sais combien de quantité de Xanax, d'antidépresseurs, tout ce que j'avais sous la main, je n'aurais pas dû me réveiller. Et puis mon corps élimine à une de ces vitesses ! Donc physiquement ça va, après c'est vraiment l'addiction psychologique. Enfin il y a quand même une addiction physique parce que là voyez j'ai pas bu de la journée, j'ai des tremblements. L'addiction à l'héro, elle a ses traitements, mais bon les sueurs..., sans traitement je sais pas comment je ferais, j'suis en manque hein. Mais en dehors de ça, physiquement c'est vrai que quand on regarde les faits : j'ai rien, mon corps va bien.

- et même en ce qui ne concerne pas l'addiction ?

- oui oui

- vous vous considérez comme quelqu'un de résistant ?

- bah oui. J'ai eu un papillomavirus il y a quelques années, qui s'est résorbé au bout de 6 mois, lors d'un rendez-vous de gynéco cette semaine, elle m'a dit « tout est parfait vous avez un vagin de jeune fille tout neuf tout beau tout propre » donc ouais je pense que j'ai un corps bien résistant qui fait bien son travail, pour me maintenir malgré tous mes excès puisque au final, je consomme l'alcool depuis l'âge de 16 ans et la drogue depuis l'âge de 22ans, mais je suis une addict facile, dès que je commence quelque chose, je vais dans les extrêmes, je fais pas les choses à moitié. Et malgré tout ça, physiquement, ça va, après c'est vraiment psychologiquement quoi...

- et du coup, fin ça a rapport avec « bonne ou mauvaise santé » le fait d'aller mal psychologiquement ?

- ah bah ça fait partie de la santé ouais carrément !

- d'accord, vous donneriez quelle définition à « être en bonne santé » ? qu'est-ce que c'est que quelqu'un qui est en bonne santé ?

- quelqu'un qui est en bonne santé c'est quelqu'un qui d'un point de vue physique n'a aucun problème et qui psychologiquement n'a pas de soucis non plus, qui est serein, qui n'a aucun problème. Voilà qui est bien dans sa tête et dans son corps.

- Et vous qui travailliez dans le handicap, quelqu'un qui est handicapé, quel rapport vous faites entre la santé et la maladie ?

- Ben du coup quelqu'un qui est handicapé est malade, à la base, mais après tout dépend du handicap, y a plein de choses à mettre en jeu. Quand le handicap est mental et permanent, il peut ne pas avoir de conséquences autres sur le fonctionnement de sa vie, dans ce cas-là on oublie presque la maladie et le handicap fait partie d'un, d'une singularité de la personne plus qu'une maladie, enfin on le voit plus comme ça lorsqu'on travaille avec ces personnes. Après le handicap peut aussi amener certaines maladies à côté, des difficultés que ce soit psychologiques ou physiques, et dans ce cas-là oui c'est la maladie qui va reprendre le dessus... je sais pas si j'ai répondu bien à la question..

- Si ! Comme je vous ai dit, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, c'est comme on perçoit.

- D'accord

- Alors pour vous qu'est ce qui fait qu'on est en bonne santé, est ce que c'est inné, et ce que ça se travaille... ? Comment on influence pour être en bonne santé – ou alors on ne peut pas ?

- Ben ça dépend de chacun, y en a qui n'ont besoin de rien pour être en bonne santé. Après suffit d'avoir, j'ai envie de dire, un mode de vie assez sain, quand on parle de santé physique, et puis le psychologique c'est plus complexe pour moi, ça dépend beaucoup du parcours de vie, de l'influence extérieure, oui c'est plus complexe...

- On a moins d'accroches, on peut moins agir soi-même ?

- Oui c'est ça.

- Et sur le mode de vie sain, c'est quoi ?

- C'est une alimentation saine, c'est pas de toxiques... {sonnerie de portable} Oups pardon {...} du coup je sais plus..

- vous disiez « alimentation saine » ... ?

- Mode de vie sain : sport, 'fin sans excès, sans enlever le plaisir hein ! On peut être un bon vivant et être sain et être en bonne santé quoi, ne pas être dans l'excès tout simplement.

- Et à l'inverse, est ce qu'il y a des facteurs qui interviennent pour casser cet équilibre-là ?

- oui il peut y avoir des accidents, des maladies, qui peuvent venir casser, indépendamment des volontés de la personne. Après psychologiquement c'est plus compliqué, je suis pas au clair avec moi-même donc c'est plus difficile d'expliquer les choses de manière générale parce que j'arrive pas, sur moi, à faire le travail nécessaire, je me dis que c'est pas... C'est compliqué d'expliquer pourquoi les autres y arrivent et pas moi, et ce que c'est vraiment dépendant ou indépendant de notre volonté ou est-ce que c'est une question de volonté ?

- Le fait d'aller bien psychiquement ?

- Oui. Je sais pas.

- Pour vous il y a plus « plein de facteurs » ?

- Oui trop, je n'arrive pas à cibler LE facteur qui fait que ça va pas, et une fois ciblé, du coup ça pourrait me permettre d'avancer, de me débarrasser de tout ça. De ne pas y arriver, je pense que c'est ça qui bloque aussi...

- Ok. Est-ce que vous pouvez, ordonner les différentes catégories de maladie. Est ce qu'il y a des choses spécifiques qui se retrouvent dans certains types de maladie, ou de problèmes de santé, c'est pas toujours des maladies. Qu'est-ce que vous verriez comme grands types de maladies et quelle importance ça a dans l'impact sur la santé ? ... par exemple les maladies cardiovasculaires...

- Ffff... Je veux bien que vous me reformuliez j'ai du mal à comprendre... ?

- Est ce que vous donnez une importance différente en fonction de certains types de maladies, les handicaps, les maladies du cœur, les cancers... ?

- oui enfin ça dépend du degré de soins nécessaire, et s'il existe, oui, si il y a possibilité de soigner cette maladie, ça rentre en jeu. Oui, par exemple on sait que les cancers, c'est aléatoire, c'est pas pareil pour tout le monde, ça peut être plus difficile plus long, ça peut se résorber, revenir... c'est aléatoire en fonction de chacun..

- en fonction de quoi du coup ?

- bonne question.

- Qu'est ce qui fait qu'il y en a qui vont avoir un cancer et puis décéder, et d'autres se remettre ?

- Ben certaines personnes ça va être leur mode de vie, et certaines personnes, c'est juste une question de pas de bol, ou d'hérédité... oui 'fin, il y a des gens qui ne peuvent jamais fumer de leur vie et avoir un cancer du poumon...

- Y en a qui ont une constitution plus fragile ?

- Ouais

- Ok. Et vous quelle priorité vous accordez aux différents facteurs de santé ? Qu'est ce qui est important pour vous par exemple, qu'est-ce que vous craignez le plus comme maladie, comme problème de santé parce que c'est pas tout le temps des maladies ?

- qu'est-ce que je crains le plus ? Je suis pas angoissée euh...

- Craindre c'est pas forcément le meilleur des mots, j'ai mal choisi. A quoi vous donnez le plus d'importance ... ?

- A l'heure d'aujourd'hui c'est vraiment le coté psychologique... bah oui parce en fait pour moi c'est ça qui m'amène au produit. Donc c'est vraiment le coté psychologique. Après les maladies physiques j'ai envie de dire, elles passent hein, c'est vrai que j'suis malade, assez souvent, mais ça passe, j'm'en remets systématiquement. J'ai pas de... d'angoisse d'attraper enfin... je fais des tests assez souvent de MST... Si ce qui m'angoisse desfois ce serait d'attraper une MST qui me rendrait stérile parce que je suis pas encore maman. Mais sinon en maladies, c'est vraiment tout ce qui concerne : la réflexion, la pensée, tout ce côté psychiatrique et psychologique, que j'arrive pas à réguler depuis des années, qui est présent depuis des années, j'ai mis du temps à m'en apercevoir, et du coup ouais : essayer de trouver, déjà mettre un nom. Il y a déjà la dépression qui est là, mais essayer de cibler, de mettre un nom déjà de ce que je peux avoir comme maladie, et puis savoir comment je pourrais me débarrasser.

- Comme maladie psychique ?

- ouais

- Et sinon, dans le lot, vous me dites « et puis sinon il y a les MST et le fait de pouvoir être infertile » ça c'est quelque chose qui est vraiment important, plus que faire je sais pas un infarctus ? Parce que bon, tout le monde a des priorités différentes...

- Complètement parce que je viens d'avoir 35ans, j'ai pas toujours eu envie d'avoir des enfants, parce qu'il y a une période où j'en voulais pas du tout, j'trouvais que c'était égoïste, mais bon c'était la période adolescente, j'en voulait un peu à la terre et à mes parents d'être malheureuse, c'était de leur faute, je ne voulais pas faire subir la même chose à un enfant. Mais au jour d'aujourd'hui, c'est vraiment euh... c'est hormonal. À l'heure d'aujourd'hui... j'ai avorté une fois, ça a été une décision très compliquée à prendre, que je regrette sans regretter, parce que j'ai voulu avorter, c'était le choix de la raison, pas le choix du cœur. J'ai avorté parce que mon premier conjoint m'empêchait de faire mon parcours professionnel, donc une fois séparée, j'ai lancé les démarches pour passer mon diplôme de moniteur éducateur, je pensais être stérile parce qu'avec mon premier conjoint on essayait d'avoir un enfant et je n'y arrivais pas. Je pensais être stérile du coup j'ai pas fait attention, et je me suis aperçue au bout de presque 3 mois que j'étais enceinte d'un autre homme, avec qui je vivais, mais bon il y avait beaucoup d'alcool à ce moment-là dans ma vie.. Mais bon de toutes façons je sais que le jour où je suis enceinte je sais que je suis capable d'arrêter tout ça. Mais donc du coup j'me voyais mal... j'avais rien en poche, pas de diplôme, c'était soit j'gardais l'enfant, mais dans une situation précaire, travailler à l'usine, pas d'avoir de stabilité et pas avoir un métier qui me plaît, ou alors décider d'avorter et de faire ma formation, et de remettre à plus tard, de reconsidérer les choses. Mais c'est vrai que c'est un regret parce que bon j'm'étais dit « à 28ans j'serai maman, et puis bon, après 28ans passés : avant mes 30ans, puis après avant mes 33ans » là j'en ai 35 ! donc là la décision est prise en fait. Avant que je rencontre mon ex conjoint, avec qui ça s'est très mal passé, j'avais décidé de commencer à me renseigner sur les démarches pour avoir un bébé toute seule, l'adoption, ou... j'commençais à me renseigner, puis j'ai rencontré lui, qui avait déjà 2 enfants, et qui m'a promis qu'il me ferait un enfant, et puis ça s'est terminé et bah à l'heure d'aujourd'hui, ben j viens juste de rencontrer quelqu'un, c'est tout frais, la question se pose pas encore pour l'instant, mais j'me suis laissée un an pour rencontrer la personne avec qui fonder une famille, parce qu'à la base c'est pas que avoir un enfant.. Mon rêve il est tout simple : avoir une p'tite vie de famille, avec une maison un enfant et un homme à mes côtés tout simplement {rires}. Donc je me suis laissée un an, et si dans un an j'ai pas trouvé cette personne, je me relancerai dans les démarches pour avoir un enfant toute seule

- D'accord

- Donc la question de la fertilité oui c'est très important

- C'est très important, d'accord. Et s'il vous arrive un problème de santé, alors pas un rhume ou une gastro, plutôt une maladie chronique, alors on parlait des MST, ou une maladie cardiovasculaire, ou une autre maladie chronique, n'importe quoi, quelle serait – je dis « serait » parce que pour vous, ça vous est jamais arrivé hein ? - votre réaction, vers qui vous vous tourneriez instinctivement ? Quelle importance vous y accorderiez ?

- Ben j'pense que je ferai le nécessaire au niveau médical, clairement

- Alors quand je dis ça, c'est très large hein, par exemple y a des gens qui se tourneraient vers leur mère, vers leur meilleurs amis, leur médecin... j'en sais rien... mais qu'est-ce que ça impliquerait sur vous ?

- Ben je sais que mes parents sont très présents, mon grand frère est très présent, j'ai quelques amis, des personnes qui ont été présentes... je sais que quand la situation avec mon ancien conjoint a dévié complètement, ces personnes-là je sais qu'elles sont toujours là, elles se sont montrées très présentes à ce moment-là, je sais que dans n'importe quelle situation, s'il m'arrive quoi que ce soit, elles seront là, donc je me tournerai vers elles.

-D'accord... pour des conseils médicaux... ?

- Pour des conseils, pour du soutien surtout. Parce que je sais que je suis fragile psychologiquement, et que s'il m'arrivait quelque chose de grave, je pourrais mal le vivre sur le coup. Après c'est des choses auxquelles je pense pas du tout. C'est vrai que ça pourrait me mettre un coup et ouais, pour du soutien psychologique... sur le plan moral. Après je ferai le nécessaire au niveau médical, je suivrai les conseils qu'on me donne et je ferai le nécessaire pour me soigner

- Et... bon c'est un peu flou, mais : vous vous tourneriez plus vers votre médecin généraliste, ou vers les soignants d'ici qui vous connaissent plus.

- Je me tournerais vers mon médecin généraliste, car il me connaît depuis que je suis arrivée dans la région, ça fait 15 ans, donc il me connaît bien. 'Fin, c'est qu'il me tutoie, il m'appelle par mon prénom, il est au courant de tout et il a toujours été présent dans chaque moment difficile de ma vie. Il a toujours été présent donc je me tournerais vers lui. Après je lui demanderais ses conseils et... enfin je sais qu'ici, c'est pas encore mis en place, mais ici je vais avoir un suivi psychiatrique... de toutes façons tout ce qui sera mis à ma disposition je prendrais.

- d'accord. Euh... pour vous comment les soignants ils doivent agir pour accompagner les gens à prendre soin de leur santé ?

- {hésitations}

- sur quels grands axes ils doivent prêter une attention particulière... ?

- pour moi je pense que déjà il y a un travail qui n'a pas été assez fait, c'est au niveau de la prévention, l'important. Ouais au niveau de la prévention. Après je pense qu'aujourd'hui c'est plus courant, c'est plus abordé, mais pour moi, la période du collège, lycée on n'a pas été suffisamment informés, et conseillé...

- alors : sur quoi ?

- sur tous les problèmes de santé en général, que ce soit la drogue, l'alcool, mais également les problèmes de santé, la nécessité d'une bonne alimentation, de faire du sport, enfin tout. Et les risques de maladies... les problèmes d'hygiène par exemple... mais je pense qu'à l'heure d'aujourd'hui c'est plus abordé. Après avec le corona...

- qui serait le rôle de l'école ou d'intervenants extérieurs ?

- je pense que ça devrait...bah d'intervenants extérieurs mais qui seraient dans chaque lieu d'enseignement, qui interviendraient dans chaque lieu... mais oui quelqu'un d'extérieur mais qui connaissent réellement ce dont il parle pour pouvoir euh...

- mais par contre via l'école ?

- via l'école mais ce qui serait pas mal serait que cette personne ait une formation pédagogique, pour pouvoir amener les choses et ne pas... parce que si vous parlez à des collégiens avec du vocabulaire que médical, ça fonctionnera pas, ça servira à rien...

- Donc des soignants de prévention qui interviennent dans les espaces publiques

- Oui c'est ça. Je pense que ce serait important, et puis mettre en place des... après ça existe, mais on le sait pas forcément, mais des lignes d'écoute. Moi je l'ai appris que récemment que je pouvais appeler. Y a des choses qui sont mises en place mais qui sont pas diffusées à l'ensemble de la population et du coup j pense qu'il y a plus d'un accident qui aurait pu être évité si les gens avaient été au courant que « si j'ressens un coup de déprime passer, si j'me sens pas bien, et bah j'peux appeler tel ou tel numéro »

- D'accord

- Pour moi c'est plutôt ça, au niveau de la prévention. ET également je dirais qu'il y a un gros travail au niveau coordination de tous les corps de métier, au niveau échange et communication.

- Ouais, vous avez souffert de ça ?

- Ouais, ben c'est pour ça que j'avais demandé à venir ici et c'est vrai que Mme *** elle a tout de suite... une des premières choses qu'elle m'a dites c'est qu'elle tiendrait au courant mon médecin traitant, que si j'allais à Dinan une semaine, c'était en lien avec elle, qu'elle était informée par le Dr *** qui allait me suivre, que l'infirmière qui m'appelle l'informe pour la tenir au courant de nos échanges, tout est ensemble en fait, et moi c'est ce qui me manquait à Pontorson. Y avait ma psychologue...

- C'était un CSAPA aussi ?

- Oui. Enfin un centre d'addictologie. Ouais j'voyais ma psychologue, après je voyais mon médecin, mais en fait il n'y avait pas de communication entre les deux, mon médecin traitant n'était pas au courant de mon médecin addictologue me donnait comme traitement. Mon addictologue n'a jamais pris le temps de contacter mon médecin traitant. C'est ce que je cherchais, c'est ce que j'attendais. Ici, c'est vrai dès le premier rendez-vous, madame *** a souligné que c'est comme ça que ça marcherait, et que même pour d'autres choses auxquelles j'ai pas encore participé – elle m'a parlé de plusieurs ateliers, d'autres choses qui existent et qui pourraient peut-être m'intéresser – à chaque fois il y a un lien, elle est un peu au centre du truc. Y a de la communication et c'est quand même assez important. La transmission en fait.

- donc prévention et transmission.

- Ouai

- Pour éviter les redites, ou pour éviter qu'on vous dise des choses différentes...

- Bah pour éviter les redites, pour... ben je sais qu'à un moment j'ai joué, avec mon addicto et mon médecin traitant je me suis retrouvée à des doses de Xanax – parce que du coup j'avais 2 ordos – je me suis retrouvée avec des doses de Xanax, de quoi me foutre en l'air. Ce genre de choses, et puis j pense que c'est important que même si j'ai un accident demain, que j'ai pas besoin, si j'suis pas consciente, faut que les gens soient au courant que j'suis sous méthadone, par quel médecin je suis suivie, quels traitements je prends, et puis aussi pour évite la répétition parce que j'en ai marre de raconter mon histoire tout le temps {rires}, c'est fatigant. A un moment donné on n'a plus envie de répéter certaines choses, et puis de repasser par cette étape là qu'est pas forcément agréable...

- Ouais... J'ai une question bonus !

- Attention ! Je gagne quoi ? {Rires}

- Vous gagnez rien, c'est une question d'imagination.

- D'accord

- Est ce que vous pourriez imaginer un monde où les maladies n'existeraient pas ?

- Oula...

- Et comment il serait ? Est-ce que c'est possible déjà ? Comment vous le décririez ?

- Humm... ben j'ai du mal à l'imaginer... j'ai beaucoup de mal à l'imaginer car pour mi bah déjà ça voudrait dire que... 'fin, les maladies physiques, à la limite oui, que tout le monde soit en bonne santé physiquement. Mais psychologiquement non, ça voudrait dire que les gens n'ont plus d'âme, n'ont plus de... je cherche mes mots...

- D'émotions ?

- Oui, plus d'émotions, plus de ressentis, plus de singularité, plus tout ce qui fait ce qui fait qu'un être humain est un être humain... ouais c'est ça, donc c'est impossible.

- Et bien merci beaucoup.

Entretien 2 : Madame S.

- *Alors déjà, en préambule, est ce que vous pouvez, en quelques mots, vous présenter globalement ? votre parcours de vie dans les grandes lignes hein, histoire de voir un peu qui vous êtes ?*

- Bon bah écoutez, j'ai 55 ans, j'ai 3 enfants qui sont tous les 3 majeurs maintenant, indépendants dans la vie. Enfin, indépendants, le p'tit dernier, il va avoir 21 ans, mais c'est...

- *Tout juste !*

Alors c'est tout juste {rires}. Je suis veuve depuis 7ans, je suis traductrice, et ça fait 20 ans que j'ai un souci d'alcool.

- *D'accord*

- Plus, ou moins, en fonction des périodes, des circonstances... pas toujours forcément très liés non plus parce par exemple, au décès de mon mari, la responsabilité était telle avec 3 ados que... et ben non j'ai pas touché une goutte... donc euh... voilà !

- *Ok. Vous vivez vers Saint Malo ?*

- Je vis à Pleurtuit

- *Ok, alors euhh ... Qui vous entoure au quotidien ?*

- Je vis seule maintenant, mais mes enfants je les vois très régulièrement, ils sont...

- *Ils sont dans le coin ?*

- Ils sont tous les 3 dans le coin !

- *D'accord. Et ce que vous avez été confrontée à des problèmes de santé, que ce soit chez vous, chez vos proches... ?*

- Ah oui avec mon mari qui est décédé d'un cancer des poumons.

- *D'ailleurs, il y a eu d'autres personnes ? Ou vous, est ce qu'il y a des maladies chroniques ou.. ?*

- Non moi personnellement nan rien. Ben là j'ai ma sœur qui a un cancer du côlon avec métastases foie poumons.. Mais qui habite Anvers parce que moi je suis d'origine anversoise, donc ma famille elle est restée là-bas.

- *Ok, ça marche. Qu'est-ce que vous donneriez comme définition au fait d'être en bonne santé ? Qu'est-ce que vous répondez à un enfant qui vous poserait la question ?*

- Haha {rires} j'y ai réfléchi ! P't être pas à un enfant parce que ce serait p't être un peu brut, mais moi je suis en bonne santé tant que mon corps ne demande pas d'attentions particulières {rires}, tant que je peux faire tout ce que j'ai envie de faire, je suis en bonne santé, voilà, c'est aussi simple que ça.

- *Donc c'est « la santé dans le silence des organes » ?*

- Voilà !! tout à fait {rires}

- *C'est une définition assez connue...*

- Ah oui ?? bon ben oui, et oui, c'est vrai qu'en vieillissant on commence à s'occuper un petit peu plus de ce corps qui est quand même bien gentil souvent {rires} mais, oui, grosso modo pour moi c'est ça : tant qu'il n'y a pas de soucis, tant que je peux tout faire, pour moi tout va bien.

- *D'accord. Et vous vous estimez votre propre santé comment ?*

- Bonne. Oui oui

- *Qu'est ce qui fait qu'on est en bonne santé, quels sont les facteurs qui influencent positivement la santé ?*

- {hésitations}

- *Comment on l'entretient ? Ou est ce qu'on ne l'entretient pas d'ailleurs ?*

- Ben si, j'ai toujours été très sportive et donc ça j'ai jamais arrêté, parce que j'ai un boulot très sédentaire, et donc le soir et le week end, il faut aller prendre l'air, aller faire du sport.

- *D'accord. Donc c'est un facteur qui fait que...*

- Je fais de l'équitation, de la marche, du vélo, maintenant du paddle, enfin plein de trucs !

- *D'accord. Est ce qu'il y a d'autres facteurs qui peuvent jouer ?*

- Ah bah pour le reste, je mange bio... euhh... qu'est-ce que je fais d'autres qui est bon pour la santé ? Non c'est surtout faire attention à la nourriture.

- *D'accord. Ça c'est ce que vous faites, et sinon, dans l'absolu, quelqu'un qui veut préserver sa santé, qu'est-ce qu'il.. ?*

- Je crois que ce qui est très mauvais pour la santé c'est le stress ! Ça c'est sûr. Donc ça c'est quelque chose qui... avec l'âge j'essaie de gérer de mieux en mieux.. J'ai fait plein de trucs, j'ai fait de la méditation de pleine conscience, euhh maintenant j'en discutais ce matin avec dr ***, j'ai découvert quelque chose, je sais pas si vous connaissez, c'est la méthode Sylva ?

- *Non ? Qu'est-ce que c'est ?*

- C'est un genre d'auto-hypnose. Donc on apprend à soit même mettre son cerveau en mode alpha ou tête.. J'ai pas d'instruments de mesure donc je peux pas vérifier mais enfin on sent bien la différence.. J'pourrais pas conduire en tête {rires}. Et à partir de cet état là on influence son subconscient, donc c'est ce que j'ai fait il y a pas tellement longtemps par rapport à l'alcool, donc là ça fait un petit moment que ça tient, mais j'étais très forte dans l'autocontrôle. C'était un contrôle permanent. Je me disais par exemple, quand quelqu'un m'invite à prendre l'apéro, j'allais pas prendre un verre d'alcool si j'en avais bu la veille, parce qu'« il faut pas 2 jours de suite »,

c'est vraiment... un contrôle permanent. Alors que là, depuis que j'ai fait ma petite programmation, c'est mon corps qui dit non. Qui dit « non, j'ai pas envie ».

- D'accord, c'est plus simple du coup ?

- Ah oui, c'est comme une tension qui est un peu retombée, c'est beaucoup plus fluide.

- Donc vous avez réussi à jouer sur le facteur de stress pour faire qu'un besoin n'en devienne plus un. Ou en tout cas une envie ?

- Sur le facteur de stress, mais aussi, comment dire.. Déprogrammation de l'alcool, déprogrammation de l'envie je sais pas... maintenant c'est plus « envie ou pas envie » mais je remarque que l'envie n'est pas si fréquente que ça..

- D'accord. Alors vous me parliez du stress, il sort d'où celui-là ? Est-ce c'est quelque chose d'extérieur, d'interne.. ?

- C'est combiné les deux, c'est combiner les deux. Euhh... j'ai un métier stressant parce qu'on est souvent en bout de chaîne, donc ça veut dire juste avant l'imprimeur ou la mise en ligne, donc c'est des horaires stricts.. Quand un fichier est plus compliqué que prévu, qu'il y a un problème informatique, etc.. {Rires} ça doit malgré tout être prêt à l'heure. Donc ça c'est évidemment un facteur stress. Mais pour le reste je suis pas mal pour m'en imposer aussi {rires}.

- Ah, il arrive tout seul.

- Ah oui oui, « et pourvu que ça se soit à temps, et que celui-ci paye à temps et voilà.. »

- D'accord, il y a d'autres choses qui jouent sur l'état de santé que le stress ? Vous me parliez du sport ?

- oui le sport, la nourriture, suffisamment de sommeil..

- D'accord.. Donc l'environnement aussi est important ?

- Oui, moi j'ai la chance de vivre en pleine campagne, j'aimerais pas vivre en ville.

- Ouais ? Pour vous ça ça influence sur l'état de santé ? Le lieu de vie ?

- Pour moi mais ça c'est personnel, je sais qu'il y a des gens qui se plaisent beaucoup en pleine ville. Bon, moi je ne pourrais plus, je suis née en ville, à Anvers, mais je ne pourrais pas y retourner. Je ne voudrais pas y vivre : le bruit, la pollution, ouais ce bruit constant...

- ça changerait votre état de santé ?

- Je crois, j'ai besoin de ce contact avec la nature pour décompresser... donc oui ça jouerait certainement sur mon niveau de stress donc indirectement sur mon état de santé.

- D'accord. Et donc là on a parlé de choses positives.. Euhh... quels sont les facteurs qui peuvent perturber la santé et apporter une maladie...

- {elle tousse très gras} la cigarette ! {Rires}. Oui la cigarette et l'alcool, c'est sûr que c'est pas génial pour la santé hein. Nan parce que d'ailleurs pendant les périodes d'alcoolisation exagérées, on n'est pas bien, on n'est pas en bonne santé..

- Ouais.. Pour une même personne, donc vous, lors des périodes d'alcoolisation, vous vous sentiez en mauvaise santé ?

- oui oui oui parce que je ne peux plus faire dans ce cas tout ce que je veux faire !

- Alors que finalement vous avez le même corps ?

- Oui, oui, évidemment

- Et pas plus ni moins de maladies ?

- Nan

- Donc ça influence beaucoup hein...

- Oui ça influence énormément

- Pour vous, quelle est l'importance que vous donnez à la santé en général, dans toute votre vie. Par rapport aux autres secteurs qui composent votre existence.

- {hésitations} je dirais que..

- Comment vous ordonneriez vos préférences ?

- C'est primordial. C'est primordial... Parce que si on n'a pas la santé plus RIEN ne va ! Et je me rappelle que je me fichais un peu de la tête de mon mari quand il me disait ça, quand on avait des soucis et qu'il me disait « on a la santé, t'inquiète tout va s'arranger » je disais « mais non ! La santé la santé ! ». Mais le jour où il est vraiment tombé gravement malade, je me suis rendu compte que sans la santé, plus rien ne marche quoi, c'est vraiment fondamental.

- Donc aujourd'hui, du fait de la maladie de votre mari, ça vous a fait changer de priorité ?

- Oui. Ça m'a fait changer mes priorités.

- Et vous avez changé de comportement ?

- Euhhh... oui. Oui, oui, oui. Parce que j'ai eu, avant, quand les enfants étaient plus jeunes etc..., c'est aussi la vie de famille qui veut ça, mais je faisais forcément moins de sport : après les journées de travail, il y avait encore la vie de famille, donc il y avait moins de temps pour moi. Donc c'était un peu lié à ça aussi si on veut. Je faisais du sport mais le week-end et encore, je réussissais à grappiller quelques heures..

- Alors qu'aujourd'hui ça prend plus de place ?

- Alors qu'aujourd'hui ça prend plus de place oui oui

- Et c'est du sport plaisir, ou pour être en bonne santé ?

- C'est les deux ! C'est les deux mais c'est le plaisir d'abord quand même. Bon ça a quelques avantages en plus alors c'est pas plus mal {rires}.

- Ben oui, oui.. Pour vous, les maladies elles viennent d'où ? Qu'est ce qui fait qu'on tombe malade ? - Alors on parle de toutes maladies, que ce soit, le rhume le cancer, les addictions, les maladies infectieuses..

- Écoutez pour moi personnellement je crois que le mental y est pour énormément de choses. C'est très très important. Que ça joue un rôle pour énormément de choses.. Bon avec l'alcool c'est évident. Mais même avec d'autres maladies, je peux aller jusqu'au cancer – bon y a quand même d'autres facteurs, et plus lourds, plus graves..- mais pour tout le reste ! Je sais que moi quand il m'arrive je dirais un petit pépin – un gros rhume, même une grippe, une bêtise comme ça – si je suis bien dans ma tête, en 2 3 jours c'est bon c'est fini on n'en parle plus. Alors que quand ça n'va pas ! Ça peut me terrasser. Et je le vois autour de moi avec des gens qui se laissent un peu aller, un rhume ça peut les clouer au lit donc c'est relatif..

- Ils tombent plus facilement malades ?

- Oui plus facilement malades, et puis ils s'en remettent pas, alors je crois que là c'est le mental qui entre en jeu pour beaucoup

- Et du coup ce mental-là, il est constitutif : il est dans le mental des gens, ou il s'acquiert ?

- Humm.. Je crois qu'il est les deux. J'crois que y a une base de vouloir avancer, mais que ça peut se travailler aussi, les deux.

- Et vous m'avez dit « mis à part le cancer ou il y a peut-être d'autres facteurs » ...

- Il y a PEUT-ÊTRE d'autres facteurs. Là.. Quand j'y réfléchis, je peux pas dire que le cancer c'est le mental pour s'en sortir... -je suis sûre que ça joue un rôle très très important !

- Une fois que la maladie est présente ? Ou dans l'occurrence de la maladie ?

- Non Non. Une fois que la maladie est présente. Ou même les deux... J'ai du mal avec mon mari. Parce que mon mari qui était tellement « on s'en sort ! On avance ! Et on y va ! » et qui a été terrassé en 6 mois... euh est qu'il n'avait pas le mental ? Non.. À la fin oui parce que bon quand vous avez commencé vos chimio il y a plus, vous avez plus le mental... enfin bon personne ne peut plus l'avoir à ce moment-là. Mais jusque-là.. S'il était, lui le premier à convaincre tout le monde que ça allait s'arranger. Donc donc. Est-ce que là le mental est assez fort pour dire « on peut s'en sortir juste avec le mental » je sais pas. D'un autre côté ma sœur qui n'est pas dans un état formi.. Enfin ! « Cliniquement » qui n'est pas dans un état formidable, et qui a refusé toute chimio, et ça fait 8 mois qu'on a diagnostiqué les problèmes au foie et au poumon, et... elle se porte comme un charme ! ... Et elle elle en arrive à dire à dire « desfois j'en oublie que je suis malade ! ».

- Et elle est malade ou en bonne santé ?

- {rires} Non, j'peux pas dire qu'elle est en bonne santé ! Mais.. Mais elle le vit très bien. Donc là c'est une décision qu'elle elle a prise, pas de chimio pas .. En plus en Belgique ils peuvent choisir l'euthanasie, le jour où ça ne va plus donc c'est ce qu'elle a décidé de faire. Si ça devient invivable, ben si y a pas de solution ben... mais d'ici là « je ne veux pas de chimio, je ne veux pas être un légume » et ça ne se voit pas. L'autre jour elle me dit « j'suis fatiguée » je lui ai dit « mais qu'est-ce que t'as fait » « je suis allée faire les courses en ville à vélo » elle habite quand même à la campagne il y a quand même 15km {rires} !!

- C'est effectivement pas mal.

- Avec des métastases aux poumons c'est pas mal {rires} !! Elle était un peu fatiguée le soir ! Moi j'aurai été naze {rires} donc bon.. Elle va très bien. Oui oui ! Mais, là au contraire, c'est presque une preuve que le moral sur le cancer c'est très important !

- Et il y a quoi comme autres facteurs qui peuvent faire survenir des maladies chroniques ?

- Ben une mauvaise hygiène de vie tout simplement ! Je crois, et la pollution.

- La pollution ? Atmosphérique ?

- Oui oui.

- Et la mauvaise hygiène de vie, qu'est-ce que vous mettez dedans ?

- Fff, je dirais surtout, manger du grand n'importe quoi, la malbouffe.. Et puis bien sur l'alcool, la cigarette {rires} bien sûr c'est évident. Et puis bien sur le manque de sommeil, ou trop irrégulier..

- Le sommeil.. Vous avez dit quoi ? « Des horaires irrégulier » ?

- Le sommeil irrégulier, ou très irrégulier. Moi c'est une expérience personnelle, j'ai su à un moment donné. Parce qu'après le décès de mon mari, j'avais tellement de travail, il m'arrivait régulièrement de travailler des nuits entières et donc de ne pas dormir 48h voire plus. Et ça, c'est peut-être l'âge aussi, mais à un moment donné ça se paye. On le sent bien après que.. On devient beaucoup plus fragile pour plein de choses. C'est pas une bonne nuit de sommeil ou deux bonnes nuits de sommeil ! On est beaucoup plus fragiles après. J'ai dû faire attention, parce que j'ai remarqué qu'à un moment donné, j'étais profondément fatiguée.

- Ouais, ok.. Ok. Vous, qu'est-ce que vous craignez le plus ? Qu'est ce qui a une importance pour vous en termes d'occurrence de maladies ou de problèmes de santé ?

- Euhh .. Ça me préoccupe pas... ?

- Vous n'êtes pas préoccupée, c'est une réponse, c'est important !

- J'ai la chance d'avoir un corps qui est bien sympa {rires} malgré tout ce que je lui ai fait endurer, il réagit toujours très bien, il finit toujours par très bien se remettre !

- *Ben vous m'avez dit « c'est des choses qui se travaillent » alors vous avez de la chance ou vous avez bien travaillé ?*

- Beh c'est peut-être un peu les deux !

- *Et aujourd'hui, c'est quoi vos priorités - en matière de santé évidemment - ? Donc, vous m'avez dit, j'ai cru comprendre : le sport, c'est quelque chose à laquelle vous êtes attachée..*

- Hum

- *Est ce que .. Vous m'avez dit que c'était primordial la santé alors j'imagine que vous allez me dire que ça a une importance, mais peut-être pas ! Dans votre façon de vivre votre vie, quelle priorité vous donnez à quoi en matière de santé ?*

- Euhhh fff.. Quelle priorité je donne à quoi ? La méditation du matin, c'est devenu très très important. Mon yoga aussi {rires}. Et puis euh.. La nourriture, et dès que je peux, si je suis pas crevée de la journée, en sortant le soir je vais faire du sport. Mais c'est pas uniquement pour ma santé, c'est parce que ça me fait plaisir, j'ai besoin en sortant le soir d'aller me défouler, et de compenser ma journée assise quoi.

- *Ouais ok.*

- Et sinon la nourriture.. J'ai toujours fait attention à ce que j'achetais, même quand les enfants étaient.. Oui même quand on était 5 à la maison, c'était rares qu'on faisait des plats cuisinés.

- *Mais c'était en pensant à votre santé ou c'est le plaisir en premier, instinctif ?*

- Ben c'était le plaisir en premier mais ça tombe bien parce que j'aime les trucs naturels ! Je suis pas du genre à craquer t manger deux tablettes de chocolat, ou des vacheries pires que ça.. Là c'est l'été, j'adore manger des crudités le midi. Ma fille me dit « tu manges encore ça ? » oui mais à chaque fois il y a d'autres légumes dedans, donc c'est varié. Mais c'est vrai que l'été je m'égale.

- *Quels rapports avec les soins vous avez eu dans votre vie ? Alors il y a eu les périodes d'alcool. Et puis celle avec votre mari. Mais est ce qu'il y a eu d'autres périodes.. ?*

- Euh. J'ai eu un accident d'équitation, qui s'est fini par.. J'ai eu un clou dans l'humérus.

- *Vous avez dû être alitée ou pas spécialement ?*

- Non, j'ai été 3 jours à l'hôpital..

- *D'accord. Pour vous comment doivent faire... à quoi les soignants doivent il donner la priorité quand ils s'occupent des gens ? Quels sont les grands axes auxquels les soignants doivent donner la priorité pour accompagner les gens à prendre soin de leur santé ?*

- Je dirais de s'intéresser à la personne avant de s'intéresser à la maladie. Et ça dans le service où était mon mari, c'était admirable, les infirmières elles étaient vraiment TOP. Je crois que ça se dit trop peu, elles étaient vraiment géniales. Et on l'a bien vu, parce que.. - par contre ce n'était pas un service qui était ouvert le week end, et vers la fin, un week end, il a dû se faire hospitaliser en urgences – et on est tombés sur un service vraiment classique et là, c'était carrément l'horreur.

- *Qu'est-ce que vous avez constaté ?*

- 'Fin je dis « l'horreur » je sais pas si on peut leur jeter la pierre, je crois qu'elles avaient carrément pas le temps, mais mon mari qui était très très mal en point, je me rappelle que j'étais arrivée à l'hôpital à midi – parce que j'avais profité qu'il était à l'hôpital pour pouvoir travailler le matin -, j'arrive à l'hôpital à midi, il avait le seau d'urines qui était sur la table du petit déj, pas lavé. C'est dégueulasse. C'était... je sais pas s'il y avait quelqu'un là-dedans, dans ce service !

- *Ouais, comme si personne n'était rentré dans la chambre de la matinée ?*

- Oui, alors que là il savait plus se débrouiller tout seul. Moi j'étais tranquille parce qu'il était à l'hôpital, je ne m'étais pas doutée qu'on pouvait ne pas s'en occuper.

- *Ouais.. Et donc dans l'autre service où il était principalement hospitalisé, y avait..*

- Là où il avait ses chimio, c'était tout le contraire elles étaient aux petits soins, et si elles pouvaient faire plaisir avec quelque chose.. Les infirmières comme les aides-soignantes d'ailleurs, elles se pliaient en 4 pour vous rendre le passage le moins désagréable possible. Mais de l'autre côté c'était tout le contraire. Quand on n'est vraiment pas bien et qu'on est à l'hôpital et qu'on est traités comme ça ça doit pas aider hein.

- *Ok*

- Bon quand on y est c'est qu'en principe ça va pas trop !

- *Oui, c'est que c'est pas très agréable. Quand vous avez un problème de santé – alors vous, vous m'avez dit que vous n'en avez pas beaucoup – si vous imaginez avoir un problème de santé, en pratique vous vous tournez vers qui ? Quelles sont vos personnes ressources ? Vers qui ou vers quoi d'ailleurs ?*

- Ben écoutez, dans un premier temps je pense que si je crois pouvoir m'en sortir avec des remèdes maison, ce sera remède maison.

- *Et les remèdes maison ils sortent d'où ?*

- Ah ben c'est style huiles essentielles, des choses.. Des plantes, des choses comme ça.

- *Que vous connaissez déjà comment ça marche ?*

- Oui oui ça fait 40 ans que je me passionne pour ça donc !

- *Donc vous et votre bible, à gérer seule ?*

- Oui, tant que c'est pas des trucs euh.. La plupart du temps ça marche très bien

- *Et après ?*

- Et après c'est mon médecin généraliste !
- *C'est votre médecin généraliste la première oreille à vos troubles ? D'accord. Ok. Bon c'est pas mal, vous avez répondu à pas mal de question, merci. J'ai une question bonus !*
- Dites moi
- *C'est une question, il faut imaginer un peu.*
- d'accord
- *Est ce que vous pouvez – est ce que c'est faisable, et si oui, comment – imaginer un monde où il n'existe pas de maladies ?*
- Ah oui !
- *Alors il ressemble à quoi ce monde-là ?*
- Ah bah s'il y a plus de maladies, il y a plein de trucs qui n'y sont plus non plus {rires} ! C'est le monde idéal. C'est vrai que oui oui, un monde sans maladies, je peux très bien me l'imaginer. Maintenant à quoi il ressemblerait ?
- *Comment ils seraient les gens ? Comment tournerait le monde ? ..*
- Pourquoi ça me vient ? Y aurait plus de paix. Pourquoi il y aurait plus de paix dans un monde sans maladies ? ... je sais pas forcément mais les gens seraient plus sereins. Donc euh... {hésitations} c'est une bonne question parce que ça va loin « un monde sans maladies ».
- *Je veux bien que vous creusiez !*
- Ça ferait le monde tout rose ! Ouais ouais c'est un peu ça, c'est le paradis sur terre.
- *Ouais, et il est possible vous pensez ?*
{Sonneries de téléphone -échange bref}
- *Donc : le monde sans maladie : est ce qu'il pourrait exister ?*
- Oui pourquoi pas !
- *Grace à quoi ?*
- {hésitations} Grace à quoi ? Grace au fait que les gens auraient une telle immunité, et un tel état mental que rien ne les toucherait ?
- *Ouais.. immunité.. De quoi ?*
- Un bon système immunitaire.
- *D'accord. Donc faudrait trouver un remède qui nous donne un bon état immunitaire ?*
- Ben faudrait trouver je sais pas s'il faut trouver un remède pour ça. Je sais pas si à l'origine on n'aurait pas ça justement. Et que c'est nous avec tous nos poisons, tout notre stress, et tous nos trucs qui l'affaiblissent.
- *Ouais ? Qui avons fabriqué nos états de santé actuels ?*
- Oui oui.
- *Et que devrions nous faire pour retrouver notre état de santé initial ?*
- Pour retrouver cet état de parfaite santé automatique.. Euh, faire.. Supprimer tout ce qu'on a dit, la pollution, supprimer la malbouffe, le stress, supprimer.. Je dis stress mais il y a tout ce qui va avec : commérage, tout ce qui est négatif quoi.. Je crois que si on supprime tout ça, il y aurait bien moins de gens malades.. Après est ce qu'on trouvera le remède universel qui permettra de supprimer votre futur métier {rires} ?
- *Ben moi je voudrais bien hein {rires} !*
- dans l'absolu c'est de ça qu'on parle !
- *Y a pas de soucis, je ferais autre chose, si ça pouvait exister ce serait parfait {rires}. Bon, et bien merci. Est ce qu'il y a des thèmes qui vous reviennent qu'on aurait pas abordé mais qui vous reviennent, parce que vous m'avez dit « j'ai un peu bossé sur : réfléchir à ce que c'est qu'être en bonne santé avant », est ce que vous souhaiteriez rajouter des choses ?*
- Non.
- *Bon, bah je vous remercie !*

Entretien 3 : Monsieur G.

- *Une des premières questions serait : si vous pouviez vous décrire en quelques mots, brièvement, votre âge, d'où vous venez, ce qui vous entoure... en quelques mots ?*

- Ouais ben j'ai 59ans, je vis seul, et puis ben j'suis quelqu'un de renfermé, timide.. Oui euh solitaire, et souvent même mal dans ma peau. {Hésitations} J'aime pas les groupes, je me sens mal à parler en groupe, voilà quoi...

- *Ok..*

- Autrement ce qui me tient à cœur c'est ma famille mes enfants, mon frère, ma sœur. Heureusement que je les ai quoi.. Sinon si je les aurais pas je crois que je me laisserais complètement aller dans l'alcool..

- *D'accord... Comment vous vous estimez votre santé ? Est-ce que vous avez des problèmes de santé particuliers ?*

- Nan j'ai eu... problèmes de santé là j'ai passé il y a quelques temps un PET SCAN pour mon poumon, mais y a rien de grave. Autrement non, pas de problème de santé à part la dépression, et puis... dépression, tristesse... autrement non ça va.

- *Donc votre santé, vous me dites qu'elle est plutôt bonne ? Plutôt mauvaise ?*

- Oui j'suis en bonne condition physique quoi.

- *En bonne condition physique. Ok, c'est important. Bon donc vous m'avez dit que vous vivez seul, vos enfants, ils sont grands ?*

- oui

- *et vous vivez plutôt en ville, à la campagne ?*

- Je suis à ***.

- *Vous vivez en ville, ça marche. Qu'est-ce que c'est pour vous la définition d'un corps en bonne santé ? Qu'être en bonne santé ?*

- En bonne santé c'est être bien dans sa tête et bien dans son corps.

- *Les deux.*

- Les deux ouais. Et bien dans ma tête, non pas d'trop non.

- *Pour vous en ce moment ?*

- Oui et même.. À part les reportages, un film j'arrive pas à me concentrer. Un reportage oui, mais les films.. J'arrive pas à suivre un film. Au bout de 2 minutes, mes pensées s'en vont..

- *Et ça pour vous c'est un indicateur du fait de pas être bien dans sa tête, d'avoir des troubles de concentration ?*

- Ouais.

- *Pour vous l'état le plus normal, parce qu'il y a des gens en bonne santé, des gens malades, il y a certainement un intermédiaire, quel est l'état... comment vous décririez quelqu'un en bonne santé vous ?*

- Ben déjà c'est quelqu'un qui a un bon mental, qui vit au jour le jour. Ouais je vois des gens qui se tracassent pas du tout, j'en connais des gens qui pourtant ont des problèmes, bon ça leur fait pas plus que ça quoi. Et moi un rien, ça me.. Pour un rien j'me tracasse quoi.

- *Vous considérez pas que vous vivez au jour le jour ?*

- Ah non pas du tout.

- *C'est quoi, c'est que vous faites de projections sur ce qu'il va se passer les jours suivants, vous avez besoin de planifier ?*

- Oui non les problèmes de r'chutes toujours. Un jour il y a un psychiatre qui m'a dit « votre cerveau est tellement imprégné par l'alcool, vous f'rez toujours des rechutes ». Là j'ai réussi à tenir 2 mois, j'ai rechuté il y a pas longtemps, ça ça me tracasse quoi.

- *ça ça fait partie de votre santé ?*

- ouais

- *En quoi l'alcool il influence votre santé ?*

- Ah bah j'pense plus à rien, j'oublie tout, voilà, je reste dans mon canapé à regarder les images..

- *Est ce que l'alcool joue sur d'autres facettes de la santé.*

- Ben oui quand j'arrête : les tremblements.. Ça amène la dépression aussi.. Voilà, et pour arrêter je prends des doses de médicaments.

- *Ouais les conséquences de l'alcool font que vous êtes obligé de prendre un traitement chronique.*

- Ouais pis j'ai plus envie de rien faire. Comme là j'me suis forcé ce matin à v'nir ici. Quand je suis alcoolisé j'me dis « tiens demain j'vais faire ci, j'vais faire ça » et puis le lendemain je me ré-alcoolise et me voilà reparti au point de départ..

- *D'accord, ok. Pour vous.. Alors je parle en terme général, par forcément que pour vous. Une personne qui est en bonne santé.. Ça sort d'où, est ce que c'est quelque chose qui s'est travaillé, qui est inné, le hasard ? ... qu'est ce qui fait qu'on est en bonne santé ?*

- Ben moi je vois ma sœur, qui boit pas une goutte d'alcool. Pourtant elle a perdu son mari il y a quelques mois, ça lui a fait un choc bien sûr. J'la vois elle s'occupe, elle fait plein d'trucs.. Elle est dix fois mieux que moi

- *Et qu'est ce qui fait qu'elle est dix fois mieux que vous ?*

- Ben c'est l'alcool ! Elle boit pas !

- **Ah oui, le fait de ne pas boire, c'est quelque chose qui est protecteur. Est ce qu'il y a d'autres choses qui influencent la santé ? Pour vous ?**

- L'entourage quelques fois.. Toujours... par moment j'ai l'impression qu'on me juge mal, ou alors qu'on m'aime pas... Même des gens que je connais pas.

- **Ouais, et ça c'est plutôt quelque chose péjoratif.**

- Ouais....

- **L'entourage c'est quelque chose d'important qui fait qu'on puisse se sentir en pleine forme ou pas ?**

- Ouais.. Enfin l'entourage, je parle pas d'amis hein ! J'ai deux amis, je m'entends très bien avec eux, ils me jugent pas, ils viennent boire le café à la maison euhh.. Non il y a aucun souci, mais c'est euh.. Par moment j'ai l'impression qu'on me regarde, qu'on m'regarde de travers..

- **Dans les gens que vous connaissez pas forcément ? À l'extérieur ?**

- Ouais.

- **D'accord, oui c'est important oui. Et est ce qu'il y a des choses qui peuvent influencer négativement la santé - à part l'alcool - qui font qu'on est en mauvaise santé ?**

- J'comprends pas votre question.

- **Est ce qu'il y a des choses qui influencent, en dehors de l'alcool, la santé ? .. Par exemple il y a des gens qui vont dire « oui le fait de faire du sport, voilà, ou ça peut être des causes génétiques... »..**

- Du sport je m'étais inscrit dans une salle, j'avais arrêté à cause d'une rechute encore. La marche j'aime bien, mais tout seul j'aime pas marcher tout seul. Je sais pas ce que je pourrais faire. Comme je vous disais tout à l'heure, quand j'suis alcoolisé, « demain je vais marcher », mais demain, je marche pas.

- **On a tendance à plus remettre au lendemain.**

- Ouais

- **Oui vous n'êtes pas le seul à ressentir ça hein.. Est-ce que vous pouvez me donner, pour vous, les grands types de maladies ? Des grandes catégories de maladies ?**

- La cancer.

- **Oui par exemple. C'est une grande famille de maladie.**

- Le cancer, la cirrhose... Le cancer ça me fait peur. La cirrhose aussi

- **Ce sont des choses qui vous trottent en tête ? Vous y pensez souvent ?**

- Ah oui.. Et même là les poumons j'ai passé un PET SCAN le mois dernier.. Pour le moment y a rien de grave. Par contre il faut qu'ils m'enlèvent un polype là. Ils ont vu ça au PET SCAN à St Grégoire. Mais ça c'est rien.

- **Ils vous ont dit que c'était pas grave ?**

- Oui. Ce que j'ai peur aussi c'est la dépression, desfois j'ai peur de dérailler. {Silence} Parce que depuis le temps que je bois de l'alcool.. Je bois depuis l'âge de 14ans. J'ai perdu ma mère à 16ans, elle est partie d'une cirrhose du foie. J'étais même pas là j'étais en mer.. Mon père qu'est mort du cancer de la gorge et de l'œsophage, tout ça ça me fait un peu peur quoi.

- **Vous avez peur qu'il y ait de l'hérédité pour vous ?**

- On m'a dit que c'était pas héréditaire, l'alcoolisme. Par contre oui le cancer, mon frère a eu le cancer aussi. Il s'en est sorti. {Silence} On verra avec le temps.

- **C'est le fait d'avoir eu des gens dans votre famille qui ont eu des cancers qui vous inquiète pour votre santé à vous ?**

- Le plus c'est l'alcoolisme. De pas pouvoir m'arrêter de boire. Le plus longtemps que je suis resté c'est un an et demi quand même.

- **C'est pas mal ! Et pendant cette période-là ? Comment vous trouviez votre santé à ce moment-là ?**

- Oh j'étais bien !

- **Ouais ? Qu'est ce qui changeait par rapport à aujourd'hui ?**

- Ben déjà j'étais plus sûr de moi. Je naviguais à cette époque-là. On m'avait donné des responsabilités. Et puis je vivais en couple. Une simple engueulade, et je suis allé boire un kir au café d'à côté, et c'était reparti quoi... {silence} Ouais le cerveau se rappelle toujours. Quand je me mets à picoler, que je me sens pas bien, dans telle situation, ça va pas tu bois un coup, pis ça pourri quoi..

- **et en même temps vous avez été capable de grandes périodes d'abstinence aussi, c'est important.**

- Ouais mais plus je vieillis plus je vois que j'ai du mal.

- **Ouais. Bon, pour vous – alors on a parlé de l'alcool – mais sur quoi vous pouvez agir ou sur quoi une personne qui a envie de prendre sa santé en main peut agir pour préserver sa santé ?**

- Déjà il faudrait que je me force à faire des choses. Me dire « demain tu fais ci tu fais ça » et puis le faire, ne pas aller acheter la fameuse bouteille.

- **Se donner un rythme, un cadre ?**

- Parce que le lendemain on n'est pas bien. Aller vers les autres j'ai du mal. Je sais pas.

- **Alors dans ma question, je parle pas que de l'alcool, je parle de la santé en général, sur quoi une personne peut agir.**

- Sur l'hygiène de vie. Déjà se faire à manger. Et puis le sport... je fais partie d'une association là « l'échappée »

- **C'est quoi ?**

- Une association qui est à Saint Malo, y a plusieurs activités, y a un peu de tout, informatique, dessin, sport : sports éveils, sports natures, ouais un peu d'informatique... Je m'y plais bien
- ***ça ça vous permet de vous remotiver, de sortir un peu ? Vous m'avez dit « se faire à manger », par rapport à manger des plats cuisinés ou pas manger du tout ?***
- Ah si j'faire à manger.
- ***Ouais.. Mais en fait j'ai pas bien compris, l'inverse de « se faire à manger », c'est ne pas manger du tout, ou c'est manger des choses toutes prêtes***
- Ah si manger. Non se faire à manger.
- ***Ouais ok ok... Bon, pour vous, sur l'échelle des choses importantes dans la vie, la santé, vous la rangez à quel degré d'importance ? Par rapport aux autres choses de la vie, je sais pas, la famille, le travail, l'environnement de vie..***
- Oui ben la santé, c'est primordial, avec la famille bien sûr. Moi déjà en premier c'est ma famille mon frère ma sœur, mes enfants.
- ***Donc votre relation avec eux***
- Heureusement que.. Ben mes enfants je les vois pas beaucoup ils sont assez loin. Mais j'aurais pas mon frère ma sœur, je me laisserais aller.
- ***Ouais donc votre relation avec eux c'est avant toute chose. Et votre santé, vous y pensez-vous au quotidien ?***
- Nan, j'y pense pas au quotidien.
- ***Ouais tout à l'heure vous m'avez dit que vous vous voyez comme une personne plutôt en bonne santé.. ?***
- Physiquement oui.
- ***Oui, physiquement oui.***
- Et quand ça fait un petit moment que j'ai bu, je me dis, je me {mot manquant} « il est grand temps que t'arrête quand même ».
- ***Il est temps que vous arrêtiez pourquoi ?***
- Ben pour mon image !
- ***Pour votre image, c'est important ce que vous dites... Euuuh {regarde ses notes} je regarde mes p'tites notes parce que je connais pas tout par cœur ! Quand vous avez un problème de santé, quelque chose de chronique hein pas un rhume, quelque chose de plus important, de plus long, vers qui vous allez vous tourner, vers quoi ?***
- Ben comme là pour mon poumon là j'avais été voir le pneumologue, il m'avait dit que c'était possible que c'était cancéreux, c'est pour ça il m'a fait passer un PET SCAN à Saint Grégoire. J'ai gardé ça pour moi plusieurs jours après j'en ai parlé à mon frère parce qu'il avait déjà eu ça lui, pour lui demander ce que c'était qu'un PET SCAN, et puis euh... pour moi même ça m'a pas tellement... ça m'a tracassé, mais la veille de passer l'examen.
- ***Oui parce que souvent il y a des grands délais pour avoir l'examen.. Et tout ce temps-là c'était quelque chose de lointain, vous n'y avez pas pensé ?***
- Non non
- ***Et la veille de l'examen, c'était quoi vos pensées ?***
- Ben je me demandais ce qu'ils allaient m'annoncer quoi.
- ***Ouais c'était la peur de l'annonce, pas la peur de l'examen en lui-même. Et donc là vous vous étiez d'abord tourné vers votre médecin..***
- Non d'abord vers mon frère. Nan j'ai vu le pneumologue m'a fait passer le scanner.
- ***Oui d'abord le pneumologue, mais ensuite vers votre frère pour comprendre ce qui allait vous arriver.. Euh.. Pour vous, à quoi doivent faire attention les soignants qui vous entourent quand ils s'occupent avec vous de votre santé ? Est ce qu'il y a des choses à améliorer dans le système de santé, pour que ce soit plus simple ?***
- Les soignants d'ici ?
- ***Les soignants d'ici ou d'ailleurs, votre médecin généraliste..***
- Ben déjà faire attention à ce qu'on dit avec moi je suis très susceptible. Pour un rien je peux monter au créneau. Je frapperais pas mais je me mettrai facilement en pétard. On me dit quelque chose de travers, c'est ça mon défaut ...
- ***Et ça ça vous est déjà arrivé, de la part de soignants ?***
- Ça m'est arrivé avec une infirmière elle est en r'traite maintenant. J'avais rendez-vous avec l'assistante sociale à 9h et on devait être au café à 9h. Donc je pouvais pas y aller. Je vais pour serrer la main à l'infirmière elle me dit « non moi je sers pas la main, et puis on arrive à 9h ». J'lui ai dit « à 9h j'avais rendez-vous avec l'assistante sociale, toute à l'heure j'ai rendez-vous avec la psychologue, et puis là je m'en vais après ». J'me suis barré.
- ***Hum.. Donc quand on vous aborde il faut qu'on fasse attention à ses propos..***
- Oui, pour ça j'suis con. C'est vrai.
- ***Est ce qu'il y a d'autres choses à améliorer ? Parce que j'imagine que ça fait un petit bout de temps que vous y êtes dans les soins ? Est ce qu'il y a des choses qui pour vous vous paraissent importantes pour aider les gens à prendre soin de votre santé, autant dans l'attitude, que dans les activités, les façons de faire ?***
- Nan nan là ici ça va, autant les infirmières que les aides-soignantes sont sympas. Par contre ce que j'aime pas c'est les psychologues. La première fois que j'ai vu un psychologue il m'a regardé dans les yeux il a attendu que je lui parle, alors moi qui parle pas beaucoup... faut qu'on m' fasse parler sinon..
- ***Ça vous met pas en confiance ?***

- Ah non pas du tout !
- ***Oui desfois c'est un peu déstabilisant. Bon, j'ai une question bonus, il faut imaginer un peu. Est-ce que vous pouvez imaginer un monde où il n'y aurait pas de maladies ?***
- Ben si.
- ***Ouais ?***
- J'aurais une maladie un jour ou l'autre, je ne sais pas laquelle mais j'aurais une maladie.
- ***Pour vous c'est impossible un monde sans maladie ?***
- Ben oui on va tous mourir un jour de quelque chose ! {Rires}
- ***Ah je sais pas il y a des gens qui répondent de manières différentes.. ! Pour vous il faut d'abord avoir une maladie et ensuite mourir***
- Ouais. ok.
- ***Est ce que vous avez des choses à ajouter, est ce que les questions que j'ai posé ça a fait ressortir d'autres questionnement en vous, d'autres choses à ajouter..***
- Non. Le tracas ça c'est toujours l'alcool point d'interrogation quoi.
- ***Ça prend toute votre tête en ce moment.***
- Oui.
- ***D'accord. J'arrête l'enregistrement.***

Entretien 4 : Madame C.

- ***Est ce que vous pouvez en quelques mots vous décrire, grosso modo, qui vous êtes, ce que vous aimez faire, qui vous entoure ?***
- Ben justement je suis en train de me chercher. Alors il y a des choses que j'aimerais faire, mais je n'ai jamais été ne locomotive. Je suis nouvelle dans la région donc je ne connais pas les lieux, je ne connais pas grand monde. Je connais beaucoup d'alcooliques, mes voisins etc. etc. donc euh ce sont des gens que je ne fréquente plus parce que j'essaie d'être abstinente. Mais je suis pas un moteur.
- Je ne sais plus qui je suis à cause des médicaments que je prends pour dépression chronique. Je ne sais plus qui je suis quand j'ai bu donc euhh.. Après je sais qui j'étais et je regrette le qui j'étais. Donc il y a des tas de choses qui faut que j'apprenne après 32 ans de mariage et un divorce, donc il ne faut plus que je sois sous emprise mais je n'ai pas la répartie pour.. Pour m'affirmer. Donc je suis en quête de me retrouver moi sans avoir la gueule de l'autre, sans que ça me fasse de colopathie, sans que ça me mette des palpitations..
- ***D'accord, c'est pour ça que vous avez déménagé dans la région.***
- Non ça ce sont les conséquences, à l'origine ça devait être une retraite. Parce que ma mère et mon fils étaient installés en Bretagne. Mon ex-mari était retraité, il avait pas de projet de retraite, et on s'est retrouvés ici, tout a été pff.. merdique, il a été abstinente, il s'est remis à boire, on s'est battu, les gendarmes sont venus.. Le lendemain il a demandé le divorce et euhh... et ben je me suis littéralement effondrée pourquoi ? parce que : ben connais personne, pas la région. Il me restait 6 mois de Pôle Emploi donc j'ai jamais eu de problèmes d'argent. Il gagnait bien sa vie, moi aussi. Sauf que là, complètement démunie, j'ai fait appel à une assistante sociale. Euhh j'me suis mise à perdre le contrôle de la parole, c'est à-dire, moi j'appelle ça « beuguer », « bégayer », subitement. Ça peut encore arriver en cas d'angoisses. J'ai été traitée par un médecin psychiatre à Pleurtuit, bon malheureusement il a pris sa retraite donc c'est fini. Après j'ai vu un psychologue ça se passait bien mais j'étais pas remboursée. Donc j'ai laissé tomber. Euuuh l'année dernière j'ai péché un câble, je supportais pas mon compagnon parce que ça faisait un an et demi qu'il travaillait pas, je voulais foutre le camp par tous les moyens, en fait c'est lui qui est parti, mais il est revenu. Euuuh, et puis là ça devait aller mal puisqu'il y a eu le confinement donc il y a eu une consommation abusive d'alcool, pour une angoissée comme moi, voir les gens complètement masqués, je suis devenue complètement toquée avec le masque le gel, laver les mains... Le déconfinement ça n'a pas été mieux, donc toujours des crises d'angoisse de ouf, et euh depuis que je suis ici, je fais de l'hypertension. Et malgré le traitement du généraliste, je passe à plus de 20 de tension. Et j'ai appelé le médecin, il m'a dit « allez aux urgences ». Donc ça c'était le 13 mai de cette année. Donc j'ai rencontré un infirmier psychiatrique que j'avais déjà vu il y a 4 ans puisque mon assistante sociale m'a vue dans un état aussi lamentable parce que étant donné qu'il était parti il avait coupé tous les robinets financiers. Donc euh bah moi j'avais jamais été pauvre, il a fallu que j'aie à la banque alimentaire, l'assistante sociale, que je découvre l'ASS, la CMU enfin..
- ***ça c'est très récent.***
- Oui oui, donc euh ça m'a pas aidé dans une nouvelle région où je connaissais personne.
- ***Ça fait combien de temps que vous êtes dans la région ?***

- 5 ans. Ouais. Et euh donc tout ça j'étais complètement surbookée avec le divorce. Il a été prononcé le 20 décembre de l'année dernière [...] quand l'assistante sociale m'a vue comme ça elle m'a dit « on va aller chez votre médecin, les papiers c'est quelque chose, la santé, c'est autre chose » donc elle a appelé un VSL et j'ai été hospitalisée à Saint Malo, à l'époque c'était ce qu'on appelle l'UMP. A ce moment-là j'avais aussi des conflits avec mon fils de 43ans, parce qu'il prend des antidépresseurs aussi, il est à la MDPH, il est alcoolique...[...] donc là je suis en train de travailler sur le pardon et c'est pas évident, loin de là

- *Oui il s'est passé pas mal de choses ces dernières années.. Et avant tout ça, votre santé vous l'estimiez comment ?*

- Ben moi je sais plus où j'habite parce que du coup ce divorce ben je m'y attendais pas. Ça a tellement été dégueulasse que du coup après j'ai été prise en charge en affection longue durée pour dépression chronique. J'ai des douleurs sans arrêt donc je suis suivie par une kiné et un ostéopathe. J'ai rencontré.. ben j'ai mon médecin généraliste parce que du coup je fais de l'hypertension maintenant. Et puis la dernière ils m'ont demandé de venir, ben quand j'suis allée aux urgences le 13 mai, d'être prise en charge sur Dinard pour le psy, et puis ici {St Malo} pour l'alcool et le tabac. Donc j'essaie de me soigner mais c'est pas facile parce que mon compagnon, là il travaille pas. J'ai l'impression qu'il veut un petit peu m'exclure.. Je sais pas.. Parce qu'on s'est connu on a toujours bu un petit peu, ensemble euhh parce qu'il est encore plus alcoolique que moi mais par contre là je lui ai pas laissé le choix c'est boissons sans alcool actuellement pour le sevrage, donc ça il l'accepte, mais j'ai toujours des petites réflexions il faut que je travaille avec **** pour savoir.. Ne plus être sous emprise en fait. Parce qu'il est chez moi. Il habite chez moi, c'est ma maison, donc voilà quoi.

- *Ok, qu'est-ce que vous donneriez comme définition au fait d'être en bonne santé, c'est quoi avoir la santé ? De manière générale, pas forcément que pour vous.*

- Ouais ben de manière générale avoir une bonne santé c'est difficile parce qu'on choisit pas, ça prend à tout âge, il y a pire que moi. Par contre ce qui est difficile à vivre c'est que les maux que je ressens sont invisibles, les souffrances que j'ai pu avoir avec un mari alcoolique, c'est pareil c'est invisible. Si j'avais eu un mari cancéreux, on m'aurait soutenu, mais dire que j'ai un mari alcoolique ben c'était soit « t'as qu'à laisser tomber ton éponge ». Ben oui mais j'avais des enfants en bas âge, une grande maison, alors je suis restée. Mais le bonheur le bonheur ben.. Ben le bonheur c'est dans la tête hein parce que.. J'ai su ce que c'était le malheur parce que je me suis retrouvée à la banque alimentaire, donc euh à 63 balais, 58 ans, ça fait bizarre. Donc après ça a été la MDPH, maintenant je suis en invalidité, le 15 octobre l'invalidité s'arrête faut que je sois à la retraite. Pff... c'est comme ça. Mais le bonheur pour moi.. euh ouais j'ai envie de dire c'est la santé, mais c'est aussi, être bien dans sa peau être bien dans son corps.. Ben ça j'ai un peu de mal, Parce que il me manque une meilleure amie, une meilleure copine, quelqu'un en qui j'ai confiance..

- *Ça ça serait un facteur de bonne santé ?*

- Ah oui. Déjà j'ai été bien aujourd'hui parce que mon compagnon a commencé son travail. Là il a fini mais pourvu que ça marche- il est en CDD pour 4 mois. Ça faisait un an et demi qu'il était en arrêt moi j'en pouvais plus.

- *Est ce qu'il y a d'autres choses qui influencent en bien la santé ? Vous m'avez dit « le fait d'être entourée » « d'avoir des amies en qui en a confiance »...*

- Oui ça c'est certain.

- *Qu'est ce qui fait du bien à la santé encore ?*

- Ben ici je vais mieux, les trois premières semaines j'ai eu un problème d'usage de la parole. Bon après on sympathise avec des gens, on crée des affinités, on se rend compte qu'on n'est pas tout seuls à être malheureux... Euh j'ai touché de l'argent de la maison qu'on avait en région parisienne donc j'ai de l'argent mais je sais pas quoi en faire. Là je suis pas en manque d'argent mais j'ai pas d'envies, j'ai pas de désirs.. Comme j'ai jamais rien fait toute seule donc ça continue quoi. Et le problème c'est que je sais pas si c'est dû à moi ou si c'est dû aux autres.

- *De pas avoir d'envies ?*

- Ben ouais. Je sais plus qui je suis. Si, je promène mon petit chien, je me sens bien. Parfois je me supporte plus. Il me faudrait quelqu'un mais je sais pas qui, admettons, une copine aussi parce que je me néglige - j'ai jamais été très coquette j'ai toujours été garçon manqué - je sais pas, se faire des couleurs, se mettre du vernis, enfin, rigoler, tout ça sans alcool. Parce que c'est bien beau de se donner des objectifs de vie, 24h à la fois, ou penser à la sortie, mais ça se fait pas tout seul non plus hein, faut rencontrer les bonnes personnes..

- *Et puis faut remplir le temps.*

- ça, aussi. Et puis faut se donner des coups de pied au cul parfois j'arrive parfois je me laisse aller. Et puis là, ben je vais aller au COSEC. Alors le COSEC c'est pour l'ouverture du GEM Sémaphore. C'est un groupe qu'ils m'ont recommandé à l'hôpital, c'est justement pour rencontrer des gens et puis faire des activités. Et pas forcément avec ***. Parce qu'***, il aime rien quoi. Oui il aime mais il est fainéant.

- *Pour vous sortir de votre quotidien quoi.*

- Oui, et maintenant il va falloir que j'apprenne à m'affirmer, à travailler là-dessus avec la neuropsychologue, parce que desfois il me balance des vannes, je sais pas quoi dire.

- *Y a un gros retentissement.*

- Ouais

- *Quelle importance, ça a quoi comme importance pour vous la santé aujourd'hui ?*

- Pfff.. Comment vous dire.. Finir à 90 ans dans un EHPAD, ça m'dit rien. Euuuh je pense plus aux autres qu'à moi ça a toujours été. Pfff.. je crois honnêtement que j'en ai rien à foutre de mourir alors là pff.

- Ca vous préoccupe pas ?

- Pas du tout. J'aimerais pas être malade parce que l'autre jour ils m'ont fait faire un IRM, je me suis dis d'un côté « pourvu qu'ils découvrent rien » « mais en même temps au moins je saurais pourquoi je suis comme ça », parce que je suis toujours en train de penser, à poser des questions donc euh.

- Ouais. Est ce qu'il y a des choses en terme de maladie, que vous craignez ?

- Ben euh.. {Rires} je suis une bâtarde. Alors à savoir qu'à chaque fois qu'effectivement je subis une opération, mettons euhh.. Parce qu'on m'a enlevé l'ovaire il y avait un kyste dessus. Donc quand on me demande mes antécédents familiaux, ben du côté de ma mère je sais à peu près, du côté de mon père, « née de père inconnu ».

- Vous connaissez pas votre hérédité.

- Non [...]

- Et le fait de pas savoir les antécédents familiaux, c'est quelque chose qui peut générer de l'angoisse ?

- Ben forcément.. Forcément. Y a des trucs forcément que je tiens de mon père. Après s'il a un cancer j'en sais rien. Sans y penser, ben dès qu'il y a une opération, une intervention, ben je me rappelle que je suis une bâtarde quoi.

- Est ce qu'il y a d'autres choses de vous craignent ?

- Euuuh j'voudrais mourir la première je voudrais pas subir le décès de mes proches parce que je suis beaucoup trop, j'ai toujours été beaucoup trop emportée à aimer les autres, j'ai beaucoup trop d'affect. Donc je voudrais sûrement pas voir - j'ai déjà vu mon p'tit furet mort dans mes bras, j'étais effondrée – donc je voudrais pas que mes enfants partent avant moi.

- Tout à l'heure on a parlé de « qu'est ce qui peut influencer en bien la santé », pour vous les maladies elles viennent d'où ? Qu'est ce qui fait qu'on peut tomber malade ?

- Ben il peut y avoir la génétique. Donc là cancer du sein on a pas eu donc euh je me fais suivre mais il y a pas de raisons qu'y en ai un, mais je me fais suivre.. Ben « maladies », si on écoute les gens, il paraît qu'on est tous porteurs du cancer, qui peut se développer ou pas. Bon j'aimerais autant pas qu'il se développe, avec tous mes états d'âmes, je passerai p't être pas au travers j'en sais rien.

- Ben pour vous qu'est ce qui fait qu'il se développe chez certaines personnes et pas chez d'autres ?

- Je saurai pas répondre à la question. Nan.

- Et, autre que le cancer, est ce que... ?

- Ah bah accident, accident.. J'ai vécu un drame dans mon adolescence, à l'époque j'avais un petit copain, [...] il s'est disputé avec sa mère, au premier virage, ça a pas loupé, il avait beau avoir des bottes de crosses il a été amputé par sa moto au-dessus du genou. Donc après on est tous motards. Sauf que mes connards de gosses ils font des trucs qui me font piquer des crises de peur donc c'est un peu un manque de respect de leur part. [...] C'est des choses qui me restent, des séquelles..

- Comment est-ce qu'on peut faire pour préserver sa santé ? sur quoi on peut... Je dis « on », c'est un « on » général, pas que vous hein, comment une personne fait pour préserver sa santé ?

- Ben si c'est coté alimentation, les protéines, les machins les trucs ça ça m'intéresse absolument pas. Donc je comprends rien. Déjà j'ai pas d'appétit donc je mange quand j'ai faim et je me régale de n'importe quoi. Donc je fais pas du tout attention à ça, je fais pas attention au poids parce qu'à 62ans, ça va j'connais pire donc ça va j'accepte mon corps. Euhhh.. Mais il faut que j'apprenne à prendre soin de moi. Mais d'un autre côté c'est aussi à double sens c'est à dire que j'avais des complexes par rapport au regard des gens, donc maintenant j'ai une aversion par rapport aux poils : euh je pouvais pas sortir sans être épilée. Et depuis que je suis ici en fait, j'en n'ai rien à foutre des gens. Ou j'peux sortir en pyjama, le chien, j'm'en fous. Et l'alcool j'avais l'impression d'être davantage moi-même, comme si ça me donnait une force. Du tac au tac, du répondant, ais le problème c'est que je sais pas boire, et que je connaissais pas « le dernier verre », donc ça a provoqué des chutes, des pertes de mémoires... l'autre jour j'ai cassé la cuvette des WC, enfin pas là où on s'assoit mais derrière, j'aurais pu me tuer, c'est où je me dis « waouh ». Donc j'ai envie d'avoir la paix et le calme, mais c'est pas facile avec un bonhomme qui est toujours à la maison et un p'tit chien qui est omniprésent. J'vais faire pipi il me suit, j'crois que.. Après je vais demander à rentrer en clinique.. Comme là ici je suis bien je suis toute seule. Et puis on parle d'autres choses, parce que sinon on n'a rien à se dire. « Ah lulu il a fait un beau caca » « on a été se promener à tel endroit ». C'est limité hein. Ici il est un peu contre le fait que je vienne, parce que je vois - enfin il veut me faire plaisir, il est gentil ceci dit – ici ils m'ont filé un pilulier parce que j'ai plein de médicaments, antidépresseurs, pour la tension, de la vitamine B1, du valium.. Donc j'ai un pilulier qu'on fait ensemble, lundi mardi mercredi jeudi vendredi, matin midi et soir. Donc ça ça me convient parfaitement sauf qu'il appartient à l'hôpital. Et quand il est allé à la pharmacie samedi, il m'a ramené des machins, mais c'est pour une journée seulement. Donc il m'a pris 3 boîtes, en m'disant « ça fait matin midi et soir ». Donc il est gentil mais ça convient pas quoi.

{Coup de téléphone ⇒ fin de l'entretien car madame avait son taxi qui attendait}.

Entretien 5 : Madame Q.

- Est ce que, pour introduire le truc, est ce que vous pouvez vous décrire en quelques mots ? - Ah oui j'ai oublié de vous dire, je n'ai pas du tout accès à votre dossier médical hein-

- Au point de vue santé ou .. ?

- Au point de vue santé, ben, globalement. En quelques mots, quel âge vous avez, d'où vous venez, qu'est-ce que vous aimez, qu'est-ce qui vous entoure, ce qui fait votre quotidien... ?

- Oui j'ai 50 ans, là je viens d'arriver à ***, enfin ça va faire 6 ans. Là j'travaille plus, j'ai l'AAH, donc voilà mes ressources. Là je me suis mis dans une activité loisir, c'est à dire jardin solidaire, pour au moins quand j'me lève avoir un but, et après l'hôpital de jour parce qu'on est censés soit reprendre le travail.. Et voilà quoi. Là j'ai un stage à faire – j'en ai déjà fait un- au CAT, comment euh.. À la **** en restauration, ça m'a beaucoup plu, mais je vais d'mander à faire, j'attends l'accord de la MDPH pour avoir l'accord du deuxième stage - parce qu'on a droit à deux stages de 15 jours. Mais ça m'a aidé parce que moi ça fait plus de 5 ans que je travaille plus, donc le fait de se remettre active, ben on a plus confiance en soi, voilà quoi ça m'a... Puis ils étaient super adorables, ils étaient super gentils..

*- Donc vous vivez à *** ?*

- Ouais je vis toute seule, j'ai pas d'enfants, j'ai pas de mari, j'ai coupé court avec mes frères ça va faire 2 ans, et mon père ça fait 7 ans, donc voilà quoi. Moi j'ai des addictions, donc euh l'alcool et puis la clope. {Rires} donc une santé pas top !

- Ben justement, pour vous, elle est comment votre santé à vous ?

- Ben j'ai j'ai eu l'ablation des deux seins en 2018, découvert en 2017, mais euh c'est pratiquement héréditaire. Ma mère l'a eu à 45 ans, je l'ai eu à 47. Par contre elle a pas vécu longtemps, deux ans après c'est monté au cerveau, donc là voilà ça fait 2 ans. J'suis en rémission, j'suis suivie, j'ai été opérée à la polyclinique à ****, service du Dr **** je sais pas si vous connaissez. Elle est super, elle m'avait déjà opéré parce que j'avais un kyste qui avait doublé, et elle m'avait fait, euh comment on dit, une euhh... pour savoir si c'était cancéreux ou pas.

- Une biopsie ?

- Ouais une biopsie donc non, ça a été. Donc là par contre c'était pas bon en 2017, j'en ai fait un ici, un sein, pis 15 jours après j'ai été obligée de faire le deuxième sein parce qu'il devenait cancéreux. Donc ça a été dur mentalement..

- Ça a été une longue période de soin j' imagine.

- Ouais à chaque fois j'étais défoncée pour faire les examens. Autrement j'ai été abstinente l'année dernière pendant 4 mois, et là j'ai fait un sevrage, j'ai été abstinente pendant un mois, fais chier, j'ai rechuter. C'est dur quoi.

- Et...

- Je suis suivie par M. **** parce que j'ai appris au sevrage que je suis bipolaire, je suis dépressive affective depuis mes 39 ans ça fait longtemps, et j'avais toujours le même traitement. Et là ils m'ont changé, comment euhh.. À Dinan, « ABILIFY » je sais pas si vous connaissez, j'arrivais plus à dormir j'étais super excitée. Là ils m'ont changé ils m'ont mis QUETA.. QUETIA..

- QUETIAPINE ?

- Ouais. QUETIAPINE, là 2 cachets moi ça me shoote hein. Déjà là je suis sous hormonothérapie, là ça fait un an et demi, qui endort euhh.. Mal aux.. C'est pour ça, j'vous dis, là j'avais le faire mercredi, qu'il me change des traitements quoi.. Si c'est pour être séditée.

- Ah oui c'est l'inverse là vous dormez trop.

- Ben j'ai mal aux jambes, j'ai les jambes super lourdes. Le sport si je vais marcher je suis complètement... j'suis complètement amorphe quoi. Pis j'ai 3 étages, je vis en HLM. Voilà, pis l'moral.. La r'chute, pis l'alcool, forcément on a mauvais moral. Je me rends compte que quand on est abstinent ça va mieux on affronte plus les choses. Pis j'ai pris du poids, QUETIAPINE, alors il m'avait mis du THERALENE, pour dormir. Ouais euhh ben ça, j'dormais pas, j'lui ai dit, j'ai arrêté. Je prends « ALPRAZAM » là, j'le prends à minuit quand j'ai du mal à dormir..

- Ouais donc là y a eu ces soucis de santé, avec le cancer, les troubles de l'humeur..

- Ouais je suis suivie hein par contre tous les ans

- .. Pour l'instant là c'est en train d'être adapté. Et vous le vivez comment là ? Vous êtes en bonne santé ou.. ?

- Ben là j'me trouve le moral à zéro..

- Parce que ça fait partie de la santé ?

- Ah ouais hein ben quand on est en bonne santé, ben c'est l'alcool. La nourriture pourtant j'mange bien hein, je m'y suis remis, je vois le Dr ****, je lui fais mes repas, parce qu'il faut que je maigrisse. Ben pour être en bonne santé faut faire une activité physique. Moi la marche j'ai arrêté avec la bibine. Avant je sortais au moins une demi heure, je marchais, c'est ça. Autrement...

- Avant ? C'était quand ?

- Avant, ben y a une semaine quinze jours, avant la rechute, j'étais bien, motivée.. Pis plus active.

- C'était des décisions que vous aviez prises justement pour prendre soin de votre santé ?

- Ouais parce que j'avais déjà réussi l'année dernière 4 mois, alors là j'me suis dit « faut tenir au moins 6 mois ».
- **Et vous aviez quoi comme astuces ?**
- Ben j'étais entourée, j'étais à assistance alcool, j'ai arrêté, parce que moi les réunions à aider les autres, j'peux pas, ils me demandent d'aider les autres alors qu'ils sont entourés, ils ont une famille, ils ont des enfants, de frères et sœurs, leurs maris.. Moi non quoi. Alors du coup j'ai r'chuté quoi.
- **D'accord, ah ouais.**
- La solitude aussi quand on est seuls, on voit personne. Là ça va j'fais des activités avec le CMP, le mercredi, mais là ça fait 3 mercredi après-midi que y a pas longe cote, alors que moi faire les boutiques, préfère être dehors. Donc euhh.. Voilà quoi. Mais j'suis entourée, moi ce qui m'aide c'est les médecins, ils me disent de sortir, et c'est vrai que sortir ça fait du bien, genre marcher, faire une activité physique, ...
- **Et à part..**
- Et avoir un bon médecin aussi !! {Rires} nan il est super c'est M. ***.
- **Qu'est ce qui fait que c'est un bon médecin ?**
- Ben il est vachement à l'écoute, il me shoote pas trop. J'avais été parce que je dormais pas, il m'avait dit « non, faites de l'exercice ». Ben passer toute la journée séditée, pas sortir, voilà quoi.
- **Oui ça fait pas plus dormir**
- Ouais non c'est pour ça en plus d'être séditée, j'peux pas encore dormir ! Nan il est vachement à l'écoute. Ben quand j'avais repris à travailler, ben mon traitement habituel c'était EFFEXOR – enfin j'avais le PROZAC avant mon cancer, après c'était EFFEXOR – et euh, après j'ai pété un plomb parce que j'ai porté plainte contre mon père aussi ça m'a... mais j'ai gagné quoi.. Donc je me sentais plus victime.. Ben la santé, c'est prendre soin de soi, bien manger, sortir. Ben avoir une activité j'pense que rester à ruminer, quand on est seule euhh.. et puis voir un peu de monde, faire partie des assos ça fait du bien quoi..
- **Alors les assos, qui sont en lien avec l'alcool ou rien à voir ?**
- Ben avec l'alcool. Non là si, ils m'ont appelé j'vais aller faire du bateau. Je vais me réinscrire mais j'irai pas aux réunions quoi, j'irai vraiment s'il y a des activités à l'extérieur. Parce que les réunions moi euhh pfff.. ça me donne envie que..
- **Et c'est quoi les autres asso pour vous ?**
- Moi euh c'est le jardin, j'ai appris comment, à désherber moi j'avais jamais fait ça, pis après tout au moins je suis dehors, et puis ça fait du bien hein. Et puis ils m'ont donné une salade, des choux pour la bienvenue. Et puis c'est pas excessif c'est 15€ à l'année. Ça va hein ? Et puis manger les légumes, ça a rien à voir que en grande surface quoi. Les légumes sains, qu'ont pas été traités, c'est goûté, alors que j'ai pas de goût avec la clope. Aussi la clope quoi !! Ça quand on est une famille de fumeurs, ben on fume quoi !
- **C'est votre cas ?**
- Ouais ouais. Ben comme ils disent sur les paquets, si on a des enfants, ils risquent d'être euh... et nous on est arrivés à 6 ans dans un bar. Parce qu'il avait hérité d'un bar mon père ils ont r'pris. Donc vers 8 – 10 ans, mon père, mes parents, s'occupaient pas de nous alors on picolait, on fumait, on crapotait quoi. Aussi, le cercle familial quoi, ça y joue ça aussi.
- **Ça y joue en facteur protecteur ou ...?**
- Ben facteur santé aussi quoi. Quand on arrive à 6 ans dans un bar, à l'époque, on pouvait fumer, ça y fait ça.
- **Oui, ça paraît bizarre aujourd'hui.**
- Oui hein maintenant tout est blanc c'est propre ! Avant c'était jaune {rires} on fumait. À l'époque hein.. Mais surtout le sport, je trouve le sport c'est un bon lien, parce que j'faisais du vélo – 'fin là j'en fais plus parce qu'ils me l'ont cassé, pis j'ai un VTT, il est trop lourd j'fatigue plus – mais faire du sport, comme là *** elle est super elle est {bruitage} : on dort bien ! {rires} Nan pis d'être à l'écoute, mon médecin il est vachement à l'écoute, desfois il me force à parler, desfois j'ai pas envie de lui parler, j'sais pas comment il fait il me {bruitage} et voilà quoi. Il est assez comme euhh psycho quoi.
- **C'est votre médecin généraliste.**
- Ouais, il me disait qu'il s'occupait pas mal de dépressifs. Parce que moi j'l'ai connu c'était quand je partais en clinique psychiatrique à Bruz. Et c'est un patient de Saint Malo qui m'a dit « va le voir » et ça euhh.. même avec lui, grâce à lui j'ai retrouvé confiance en moi pour travailler en boulangerie. Mais j'ai re-pété un plomb car j'avais plus de RISPERDAL. Que là j'vois, ben « dépressive-bipolaire-alcoolique ». L'alcool, au début je pensais pas que j'étais alcoolique. J'étais fêtarde et tout. Et pis quand on se retrouve seule, à la trentaine, la quarantaine, les copines ont des copains, après ça se marie, pis ben on commence à picoler toute seule. Pendant les cures où on va, la plupart on se met à boire parce qu'on est seul, c'est affreux hein ? Moi je m'en tape, mais le mental ça joue beaucoup sur la santé.
- **Ouais.. Le fait d'être triste ou de se sentir seule ça va être un facteur négatif ?**
- Ouais ouais.
- **Et il peut y avoir des choses positives ?**
- Oui, ben positif ça va déjà être bien s'alimenter. Et d'sortir quoi, pas rester seule entre 4 murs – ben remarquez, y a des femmes qui s'y plaisent -
- **Oui mais pour vous, c'est de sortir ?**

- Pour moi oui. Et pis d'être entourée. J'vois pendant le confinement, y avait *** il a bien vu, j'lui dit « ben j'ai rechuté », il a pris rdv avec Mme ***, et elle m'a r'mis, j'lai remercié, heureusement que je les ai, parce que c'est un vice quoi. On s'disait p'tain soi-même on s'voit pas on s'en rend compte après. Ben le médecin il m'avait grillé {rires} parce que j'bois d'la bière, et j'étais venue à 17h j'sais plus. Il me dit « bonjour, vous avez bu, vous avez bu d'la bière » j'lui dis « ah bon ça s'sent ?? » ben j'savais pas quand on n'boit pas ça se voit comme quand on est fumeur. Nan mais de sortir moi je sais que être bien dans sa peau, c'est faire une activité, et bien manger aussi.

- Ouais, et aujourd'hui ça a quoi comme importance pour vous la santé ?

- Ben c'est énorme, ça vaut de l'or euhh, c'est quand il vous arrive une tuile, on dit « ben c'est des addictions » euh j'fumais, j'buvais j'étais fêtarde, mais j'buvais pas j'étais pas.. fin si alcoolique mais modéré quoi le Week end les sorties.. mais pas avoir d'addiction quoi comme.. Comme la clope c'est cancérigène, l'alcool aussi, c'est pas mieux.

- Mais au jour le jour vous y pensez à votre santé ? Vous vous dites « tiens j'fais gaffe.. » ou ... ?

- Ah ben maintenant j'fais gaffe. Ouais ouais. Ah ben c'est l'alcool, parce qu'au départ c'est par plaisir, le goût me manque, mais après j'me dis « bon je vais essayer de me mettre une barrière ».

- Et il y a 20-30 ans, vous auriez donné la même définition à la santé ?

- Ben quand on est jeune on n'y pense pas, on n'a pas d'embêtement de santé, à part quand on est nés avec un problème de santé. Nan quand on est malade, j'ai jamais eu.. J'ai eu quoi en arrêts ? ben quand j'ai été opérée, une semaine, après ma première opération, mais autrement j'bossais... Comme dit mon médecin, le travail c'est la santé, et d'être licenciée 3 fois, ben ça le licenciement, ben les amis y en a plus, si ils proposent « viens on s'fait un restau » « ben moi attends j'viens d'être licenciée » ça aussi c'est... C'est aussi, ouais l'isolement, et tout. Parce que quand on vieillit je sais pas {rires} ben là j'ai fait le tri aussi ! Et oui, j'ai vu personne hormis vous, les médecins, ici quoi.. Mais le principal, j'aimerais bien retrouver un p'tit travail, en CAT. Parce que je sais que maintenant, avec l'hormonothérapie je pourrais plus travailler 35h, donc trouver un 25h, 28h, ça serait bien.

- Vous pensez que vous seriez en meilleure santé si vous aviez un travail ?

- Ben en tous cas je fumerais moins. Parce quand on travaille, on fume moins, et on boit pas. Ça aide quoi. Et puis mentalement on se sent moins... moi j'ai toujours travaillé à temps complet. C'est après les saisons, j'ai travaillé en boulangerie, mais manque de bol, au bout d'un mois, je pétais les plombs, pis il m'dit « vous êtes allergique à la farine ». Ben ouais moi j'avais la tête comme ça, en plus avec la dépression.. Nan la santé ça vaut de l'or, quand on vieillit on s'dit « Putain on n'est pas grand-chose ». Comme à mes 47ans, j'pensais pas l'avoir, j'dis « ah ouais ! pff ». Et là le moral et tout.. Là ça a été pff..

- On se rend compte..

- Ah bah là on s'dit « si j'aurais su.. ». Ben là j'étais bonne vivante, j'ai pas de regrets quoi. Donc voilà. Ben si ça a été bien ils ont fait le test génétique c'était long, 3 mois d'attente ! J'étais comme ça quoi. J'ai appelé mes frères après pour dire « j'ai rien ». Il est pas mutant autrement ils m'auraient enlevé les ovaires, et eux c'était la prostate quoi.

- Et aujourd'hui..

- Nan la santé, aujourd'hui, c'est de bien manger, j'fais gaffe, y a que l'alcool qui me pourrit la vie. Et ça c'est la solitude, le manque d'activités, c'est pour ça là je fais un planning, et tout. Et puis avoir un bon médecin qui vous shoote pas, qui... parce que y en a, franco, « ben prenez ci prenez ça » moi j'suis pas d'accord. Pis ben moi l'hormonothérapie pendant 2 mois j'ai pas voulu prendre. J'pouvais même pas faire 50m ! j'avais mal partout, j'voyais une grand-mère de 82 ans, elle, plein de santé, j'dis « mince qu'est-ce que je fais {rires} ». Maintenant ça va mieux, maintenant c'est le traitement contre la bipolarité, j'vais essayer de voir mercredi, ben heureusement qu'on vous a les médecins, autrement on serait dans le trou. Même, ça a vachement évolué, l'hormonothérapie ça existait pas, j'pensais à la chimio j'me disais « oh ! Monter les 3 étages... » après ils me voyaient bien les voisins ils veulent que j'crève ? Ah non mais le français bonjour !! Ah bah quand vous picolez ça va ça va, vous ramenez du monde, mais quand vous picolez plus « ahhh, mais tu t'promènes.. ». Ben ça c'est aussi le milieu où on vit, le bar, les bouteilles de canettes sans arrêt, l'entourage quoi. Ben moi j'suis pas commère c'est « bonjour au revoir » je cherche pas pis j'aime pas ça. Moi la vie des autres..

- Qu'est-ce que vous voyez comme grandes catégories de maladies ?

- Ben l'cancer quoi. Et puis l'alcool. C'est quand même une maladie incurable, parce que vous pensez y arriver, et puis Ting ! Il suffit que vous êtes bien – dans les 4 mois j'dis ah ouais j'vais prendre une bière sans alcool ça va rien m'faire – ben oui mais c'est l'même goût, moi j'aime bien la Heineken, ça ça a été une leçon hein !! {Rires} maintenant c'est « zéro alcool ».

- Ben souvent c'est le but initial de boire un peu, mais souvent on se rend compte..

- Ouais, pis c'est le même prix ! Voilà un peu la société où on vit là. Vous prenez une bière à 4€, le jus qu'est à 5-6€. Les bars c'est terminé, maintenant j'en fais plus. Desfois vaut mieux acheter un pack de bière, ça équivalait à un steak quoi.

- Est ce que vous craignez certaines choses pour votre santé ? Ou pour votre futur ?

- Ben le cancer non ça va, j'ai fait l'ablation de mes seins, et elle elle me suit tous les 6 mois, donc c'est ça..

- Mais c'est quelque chose qui.. ?

- Ouais ouais, ben j'ai peur que le prochain j'y passe quoi, comme ma mère quoi. Et là j'ai aucun entourage, je parle plus à mes frères. De toutes façons si y viennent ce sera pour l'héritage. J'me suis dit au prochain cancer, j'vais voir un notaire et j'donne tout à la ligue contre le cancer..

- Et, autre chose que le cancer ?

- Ben moi c'est bipolaire, l'alcool, c'est vrai qu'il m'avait bien shooté pendant un mois, p't être du fait de ça, j'avais moins envie. Pourtant quand j'ai arrêté 4 mois, j'étais encore en traitement, sous RISPERDAL et j'avais pas... mais par contre j'me rends compte comme bien faire ma méditation, écouter, ça m'met en dessous de deux, ça m'fait du bien, ça me permet de me calmer, ça fait du bien. J'ai tendance à être au taquet..

- Ouais c'est un plus.

- Ouais.. Comme le jardinage si, j'ai dit tiens ça fait du bien, comme l'autre fois j'étais lessivée, j'avais mal un peu, faut que j'me remuscle et tout.

- Ben ça fait se concentrer sur autre chose.

- Ouais, bah là j'attends, la piscine j'aimais bien mais c'est des vieux tickets j'vais voir mais ça ça me détend bien « être dans l'eau ». J'vais revoir avec le CMP, mais j'aime bien. La marche à pied et ça. Ça, ça la santé, je trouve que sortir et faire des activités, on mange mais à la fin euh.. Que rester sédaté, on rumine, on cogite, on fait rien..

- Oui. Et vos priorités, là en ce moment c'est quoi ?

- Ben prendre soin de moi, écouter mon corps.. Déjà j'mange mieux. Ben j'mange beaucoup – c'est le cachet qui fais – Ben j'mange la nuit !!{rires}. Et ben de sortir quoi

- D'accord. Les priorités, c'est les relations sociales ?

- Ouais les relations sociales, ben moi c'est les médecins, c'est les assos « bonjour au revoir ». Voilà quoi. C'est.. Ben de travailler, ça me permet de travailler, mais moi je sais même pas si j'pourrais travailler à temps partiel. Parce que là on est confinés ici mais faut voir ailleurs. C'est pour ça faut que j'bouge mes fesses. Ben avec le COVID, beaucoup d'associations, j'ai été à Sport et loisir, c'est pas cher c'est 45€ à l'année, mais là il y a 25 personnes en plus devant moi. Ben d'accord, les assos sont là. Et à voir la piscine parce que bon il paraît faut réserver les lignes..

- Ah oui c'est tout un bazar !

- Ouais ouais avec le COVID on peut plus rien faire c'est super dur parce que là j'voulais faire du yoga.. Ben là c'est bien parce qu'avec la sophrologie

- Oui avec le CSAPA c'est plus simple.. Est-ce que c'est possible que quelqu'un puisse être malade et se sentir en bonne santé ?

- Ben oui hein y'en a... Bah moi j'étais en bonne santé, j'avais un peu mal aux seins quand j'avais mes règles mais je pensais pas. Bah oui on peut être.. Comme dépressif, j'vous disais, y a que ma famille et mes frères, mais mes amis je leur ai pas dit. Parce que je leur ai dit que je vivais du chômage, parce que si j'leur avais dit que je vivais de l'AAH, ils auraient dit « ah ! Profiteuse ! », des gens, même ils sont jaloux. J'cache tout j'dis plus rien moi.

- Ok, ça peut ne pas se voir d'être malade ?

- Ah ouais ouais, ça se voit pas que j'ai le cancer !

- Ouais, mais pour autant...

- Comme bipolaire, dépressif, non ça se voit pas hein..

- Ben quand je vous ai dit « est ce que vous êtes en bonne santé », vous m'avez dit « bof pas non plus... »

- Bah nan bah parce que vous êtes médecin !!{rires}

- Ah oui mais moi je parle de vous, de ce que vous ressentez vous ?

- Bah moi en ce moment c'est mon cachet, j'vous dit j'aimerais qu'il me trouve un bon traitement, pas que j'devienne obèse.. J'ai un voisin il est bipolaire, bah lui c'est l'américain quoi. Moi mon objectif c'est de retrouver un p'tit travail. C'est de se lever, d'avoir un objectif. Parce que moi je suis pas mariée. Encore j'aurais des enfants, je m'investirais dans ma famille, mais j'en ai pas. La santé, nan ça va j'suis pas à plaindre. J'ai du mal c'est avec les traitements, celui que j'ai il me convient pas.

- Est ce que vous auriez des conseils à donner aux soignants qui vous entourent ? Pas forcément que vous, de manière générale, comment on peut faire pour améliorer la façon dont les soignants s'occupent des gens ?

- Ben déjà c'est une vocation. Vous ça se voit, parce que vous avez la voix douce. Quelqu'un qui crie, qui est pète-sec, ça passe pas.

- Donc améliorer la communication ?

- Ouais, ben surtout communiquer, de laisser parler le patient et d'arriver.. Desfois mon médecin quand je lui parle pas c'est lui qui arrive à me faire parler. Desfois j'ai pas envie de lui raconter ma vie. Quand j'ai pété un plomb, j'étais interdit de retravailler, j'étais sous DEPAKOTE, je pouvais pas. J'ai retrouvé du travail, pis j'ai re-pété un plomb. Non d'être comme vous êtes, gentille, à l'écoute. Déjà vous écoutez, c'est énorme, ça me soulage. Et puis nous comprendre. La souffrance, c'est pas évident

- Et dans l'organisation, par exemple vous avez parlé un peu des activités.. Est ce qu'il y a des choses qui paraissent pertinentes à mettre en place ?

- Ben là avec le COVID... c'était bien, la marche, on allait à l'extérieur.. La marche, ouais ça vide bien la tête.

- Et justement, mais je crois que vous m'avez déjà un peu répondu, mais quand vous avez un problème de santé, alors pas un rhume hein, mais une maladie chronique, je sais pas imaginons, un truc qui vous chagrine, par exemple vous perdez vos urines, on découvre que vous avez un diabète..

- Ben j'ai vu ça ! Parce que si j'ai fait du diabète avec vos traitements ! Parce qu'avec l'hormonothérapie, les globules rouges.. Ben quand j'picole, ça les remonte bien {rires}. J'me dis « attends faut que j'arrête faut pas que je pense à ça comme traitement » ! Non non par contre avec l'hormonothérapie, j'avais des bouffées de chaleurs, et là avec la QUETIAPINE j'ai des pertes de sang, moi qui croyais être ménopausée ! Et j'avais plus de gynéco, c'est pour ça il est bien mon médecin, parce qu'il m'a dit « attendez j'ai ma femme elle fait ça » parce qu'ils se sont associés ensemble. Et elle est bien hein, pose de stérilet, j'ai rien senti. Donc euh ça y fait vachement. Quand vous avez personne, votre médecin, c'est la famille quoi.

- **Ouais. Il vous trouve facilement des solutions.**

- Ouais ouais pis il me shoote pas trop. Pis il me dit « bougez, sortez 1h de l'appart », ça y fait ça. Desfois je vais faire les boutiques, voir du monde ! Parce que moi je travaillais dans le commerce, donc voir des personnes.. Ben comme l'année dernière je m'étais isolée avec l'alcool, j'avais plus vu personne. C'est euhh.. M. *** avait dit « allez au.. » j'l'écoutais pas, pis au final c'est *** qui m'a dit. Mais au départ j'étais fatiguée !! ça fatigue d'un coup de voir du monde, pis au bout de 3 semaines.. L'alcool ça isole c'est dingue.. Et puis on s'voit plus, moi j'étais montée à 80kg, alors les voisins j'leur disais « ah c'est les traitements contre le cancer.. » {rires}

- **Bon j'ai une question bonus, c'est une question où il faut un peu imaginer.**

- Ah j'ai du mal, déjà le théâtre c'était dur ce matin !

- **Nan mais c'est une seule question. Ce sera plus simple. Est-ce que vous vous pouvez imaginer un monde où il n'y aurait plus de maladies ?**

- Ben ouais maintenant avec les gènes qu'ils font. Ouais, j'y crois.

- **Ce serait possible grâce à quoi ?**

- Ben ouai ben déjà le cancer ça a bien évolué. Parce que moi la deuxième fois quand il m'a averti pour le cancer, je pétais un plomb quoi, il m'a dit « non non non, maintenant 98 % des femmes s'en sortent ». J'vois ma mère il y a 30 ans, elle a souffert, en plus ses cicatrices, c'était des bourrelets. Mais moi, vous voulez voir ?

- **Non pas forcément, comme vous voulez.**

- Ouais, ben elles sont vachement fines. Et puis j'ai évité la radiothérapie. Puis j'ai un suivi. Pis avec l'IRM, les biopsies tout ça, ils ont pu voir pour l'autre sein que c'était cancéreux.

- **Ok donc avec les progrès de la médecine. Et vous en faites quoi de l'alcool dans tout ça ?**

- Ah bah l'alcool, ça non, ça c'est vicieux, c'est incurable quoi. Parce quand on est bien, on s'dit « nan on va essayer » et puis CLAC en rien quoi. Nan mais l'alcool..

- **Parce que si on fait des progrès de médecine ça va effectivement..**

- Ben là quand je suis passée au sevrage, là le deuxième sevrage, j'ai fait TEO, y en avait une ils l'avaient mise sous SELINCRO, elle était malade, pendant 3 jours elle était couchée, ils ont été obligés de l'arrêter. C'est vrai que là y aurait besoin, de la recherche..

- **Ah oui, de médicaments pour l'alcool.**

- Parce que c'est tabou encore hein. Moi quand j'ai dit à mon père que j'étais alcoolique « Ouais y a pas d'alcoolique ! ». Alors que son père était alcoolique, j'ai vu ça après, c'est bon quoi. Nan mais c'est vrai que pour l'alcool y a pas grand-chose en recherche.

- **En recherche médicamenteuse ?**

- Ouais en recherche médicamenteuse, pour les substituts quoi. Parce que desfois j'prends un XANAX ça me calme quoi. Quand j'ai envie j'dis « hop » ! Parce qu'avant je ressentais pas mes angoisses. C'est un antidépresseur l'alcool hein. Mais le problème c'est que plus on en boit, plus on est mal quoi.

- **Oui, il a le double jeu.**

- Oui oui, au début je le prenais comme booster.

- **Comme beaucoup de gens.**

- Oui, et après.. Ouais ouais c'est vicieux. Ouais la recherche je pense qu'un jour ils vont trouver.. Comme les anxiolytiques, ça y fait ça aussi, les tremblements, tout ça.. Enfin moi je tremblais pas, mais c'est les nerfs quoi. Et puis ils m'ont licencié. C'est tellement facile. Pis ben pour qu'ils arrêtent, ils devraient encore augmenter comme les clopes hein.

- **Oui vous pensez ? Parce que quand je vous ai dit « qu'est-ce qu'il faudrait faire ? », par exemple vous pensez qu'il faudrait augmenter le prix de l'alcool ?**

- Ben ouais parce que moi ma génération, avec mon père au tabac, on trouvait le paquet de tabac, j'travaillais avec mon père qu'était buraliste à côté du collègue, on vendait des Chevignon, les trucs qui étaient à la mode y a des gamins qui venaient acheter le paquet de 10 cigarettes Chevignon. Y a l'état aussi, il faudrait qu'ils arrêtent un peu. Ben je sais pas je trouve qu'on vit dans une société vicieuse. Vous sortez, l'alcool, l'alcool..

- **Ouais sur les panneaux publicitaires..**

- Ouais, et j'sais pas les promotions.. Ouais faut changer. Ben déjà pour la médecine là j'suis contente j'me sens plus rassurée plus apaisée. Ça va faire 2 ans que je suis opérée, je rechute pas, là j'ai des contrôles ils sont bons... Y a que l'alcool qui me met complètement dépressive, j'deviens agressive, j'envoie chier tout le monde. Je supporte plus, avant ça me mettait euphorique, un ou deux verres pour rigoler, quand on est réservée. Mais euh c'est pas cher {rires} ça vaut le coup !

- **Oui c'est vrai que c'est pas si cher que ça compte tenu de tous les dégâts..**

- Ouais

- **Ok. Est-ce que sur les questions que je vous ai posé, est ce que vous avez des choses à rajouter, à préciser.. ?**
- Nan j'trouve que c'est bien, moi j'connaisais pas, heureusement que c'était mon médecin traitant qui m'a dit « mais si » parce que je lui avais dit que je buvais, il m'a dit d'aller ici, et puis ma psy.. Parce que je me dégradais, j'arrivais à 80kg.. Ouais, après elle m'a vu, j'étais à jeun, et elle m'a dit « ah bah oui j'ai pas voulu vous l'dire » mais elle m'a vu j'gonflais j'gonflais.. Mais là l'concept là c'est bien ouais pour la prévention. Maintenant ils forment les médecins pour emmener leurs patients, comme là pour la dépression,
- **Ils sont peut-être plus ouverts qu'avant ?**
- C'est bien parce que maintenant.. J'lui ai dit à mon médecin « vous devriez être psychiatre comme ça je verrais qu'un médecin {rires} ». Non mais c'est bien ce que vous faites, vous êtes vachement polyvalents, c'est bien. Et puis les cachets ils évitent de trop en mettre.. C'est bien
- **Bon et bien merci beaucoup.**

Entretien 6 : Monsieur D.

{La première partie de l'entretien n'a pas été enregistrée, manque de piles dans le magnétophone au bout des quelques secondes d'entretien sans que l'enquêtrice se rende compte}

Sur les premières minutes de l'entretien, points intéressants pris en note au décours immédiat :

- *Se définit en bonne santé. Par ailleurs il est en invalidité catégorie 2 pour un problème de rhumato.*
- *Craintes : appréhendait de passer une radio du thorax, peur « qu'on me dise d'arrêter le tabac », sans verbalisation de crainte de quelconque maladie. Par ailleurs, crainte au sujet de l'alcool « ça donne la cirrhose ».*
- **Bon vous étiez en train de me raconter au niveau du tabac, quand vous étiez arrivé à Dinan...**
- Ah ben ouai fallait dire combien que j'fumais de cigarettes. Ben moi ça me j'ai dit 25, 25-30 mais elle savait bien que j'étais un grand fumeur. Ouais. Et pis les médecins ils voient.
- **Et pour vous c'était important d'arrêter de fumer ?**
- Ah ben ouai parce qu'elle me dit "si tu veux refaire de l'entraînement..." Fin moi ça m'dérange pas de... enfin je fume moins qu'avant, avec les patchs et les pastilles.
- **Mais c'était pour quoi votre décision d'arrêter de fumer ? C'était pour faire quoi ?**
- Ben moi j'allais surtout pour l'alcool. Mais j'étais pas un grand buveur. Je me suis fait avoir et puis euhh... ben ils m'ont fait la totale là-bas.
- **C'est eux qui vous ont proposé les patchs ? Mais au début vous ne vouliez pas diminuer de fumer ?**
- Ben j'pensais pas que j'aurais été à *** déjà. Mais je me suis fait arrêter. Et puis euhh comment, le Dr *** ben elle marque 25 cigarettes, 25-30. Et puis euhh... parce que moi j'avais tellement l'habitude quand je travaillais de me lever de bonne heure, je tournais entre 8 à ****, et pis ben ça fait depuis 3 ans que je travaille plus à ****, et bien en 3X8 t'as toujours - tu t'lèves de bonne heure ! et j'avais dit à ****, faudrait que tu m'donnes des cachets pour dormir. Et puis - ben j'prends du VALIUM, et du SERESTA, tout ça - ils ont diminué la dose ! Parce que moi desfois je me lève en pleine nuit et puis j'vais fumer. Pis j'bois beaucoup de café, de thé tout ça.
- **Et le fait de moins fumer maintenant ça vous apporte quelque chose ?**
- Ah ouais !
- **Ça vous apporte quoi ?**
- Ben déjà on a des pastilles pour sucer. Ben j'fume moins !
- **Ouais ? et ça vous change quoi à votre vie ? parce que là vous m'avez dit "comme ça j'pourrais plus faire de l'entraînement"...**
- Ah ben si j'veux refaire des activités moi, footing....
- **Ouais ? c'est mieux de moins fumer ?**
- Ah ben ouais parce que... ben moi il y a longtemps que j'ai pas couru, mais - enfin moi j'ai une grande, une bonne histoire, ça dépend des personnes..
- **Et le fait d'avoir arrêté l'alcool ça change quelque chose pour votre santé ?**
- Ah bah ouais parce qu'à chaque fois je m'faisais prendre par les gendarmes !
- **Bon, vous êtes plus serein quand vous sortez ?**
- Oui
- **D'accord. Et sur votre santé à vous, est ce que ça change quelque chose ?**
- Ben plus sérieux, tout ça..
- **Et le moral ?**
- Ben ouais parce. Ouais. Déjà j'attends mon amende.
- **D'accord**
- Et en plus j'ai n suivi à ***, à ***, et avec Mme ***....

- *Si vous deviez dire à un enfant qui vous dirait "dis-moi qu'est ce que c'est "la santé" ?" qu'est-ce que vous lui diriez ? C'est quoi "avoir la santé" ?*

- Ben pas abuser... A un enfant, je lui dirais euhh. Ceux qui ont une bonne santé ? Et ben faire des activités, pas mal de sport.

- *ça c'est pour entretenir la santé ?*

- Ouais, ben chacun voit ses côtés.

- *Ok, mais est ce qu'il y a d'autres choses à faire pour entretenir la santé ? Comme conseils que vous donneriez à l'enfant ?*

- Ben déjà voir... être suivi par les médecins. Les médecins c'est normal hein c'est leur boulot.

- *De faire un suivi ?*

- Ouais

- *Et quelqu'un qui est en bonne santé, qu'est ce qui fait.. Comment vous faites la différence entre quelqu'un en bonne santé et quelqu'un qui est malade ?*

- Ça dépend des familles, y en a qui sont plus fragiles que les autres... Moi j'ai commencé le foot à 6ans, jusqu'à 18 ans à ****, j'ai joué dans les clubs... ouais je suis resté pas mal de temps à **** et après à ****. Et après j'ai arrêté le foot. Peut-être que l'année prochaine j'vais re-signer au foot.

- *Ben c'est tout ce que j'vous souhaite.*

- Pour l'instant moi j'ai une bonne santé !

- *Ouais, vous vous m'êtes dit que vous aviez une bonne santé.*

- Ah bah ouais parce que.. Ouais.

- *Et tout à l'heure vous m'avez dit "Avoir la santé, c'est pouvoir faire" ?*

- Ben ouais... pouvoir faire des choses.

- *Est ce que vous pouvez développer ? Qu'est-ce que c'est vraiment "qu'avoir la santé" pour vous ?*

- Ben faire pas mal d'activités déjà.

- *Ouais.*

- Moi quand je vais en Guyane, ben j'fais d'la planche à voile, j'vais beaucoup à la pêche..

- *Et à ce moment-là vous vous sentez en bonne santé ?*

- Ah ben ouais ouais.

- *Tout à l'heure vous m'avez dit hein mais je vous redemande pour l'enregistrement, vous votre santé à vous vous l'estimez comment ?*

- Nickel hein.

- *Nickel..*

- Ben pour l'instant oui. A part que j'ai des problèmes aux jambes, j'ai de l'arthrose.

- *Ouais. L'arthrose qui fait que vous pouvez plus porter..*

- Ouais ils m'ont mis en invalidité depuis 2017, ben quand j'ai été voir la doctoresse, elle m'a mis inapte - de ***- . A la médecine du travail ils ont bien vu.

- *Ok, est ce que - pareil on en a parlé - ça a quoi pour vous comme importance la santé ? Parmi tout le reste dans votre vie.*

- La santé et ben... enfin moi j'suis en scooter mais y en a d'autres qui ont une bonne santé, ils travaillent. Et puis euh... t'en as ils sont obligés de travailler pis ils ont des problèmes de santé...

- *Oui c'est pas incompatible, le fait d'être en mauvaise santé et de travailler quand même ?*

- Ben non non

- *Ok. Et dans votre vie de tous les jours vous y pensez à votre santé ?*

- Ouais

- *Par exemple ?*

- Ben moi quand je me réveille, tout va bien euhh...

- *Quand vous vous réveillez et que tout va bien..?*

- Quand je m'lève et ben je marche et puis.. voilà..

- *Et vous pensez à votre santé ?*

- Ouais. Oh bah ouais. Pis euh j'vais acheter le journal tous les jours.

- *Ouais ?*

- Enfin avant je faisais de la marche mais euh là quand il pleut je vais en scooter et puis autrement je suis toujours avec mon scooter. Là je passe mon code, à la maison des services, ben j'ai commencé hier, et puis j'vais rattaquer mon code et mon permis. J'ai fait une évaluation de conduite, ils ont bien vu que.. Déjà ils ont trouvé ça trouble, ils ont cru que j'avais conduit. Donc j'ai jamais conduit. Et j'ai fait une évaluation, ben y a 4 mois parce que j'ai fait un stage à ***, et j'ai loupé mon code, mais la conduite euhh nickel. Pis il y a une bonne ambiance aussi sur ***. En plus j'ai un suivi.

- *Donc ça vous permet d'y aller et de faire une pierre deux coups ?*

- Ah bah ouais, en scooter tout ça. J'aime bien ***, j'suis plus souvent sur *** que...

- *Quand vous avez une question ou un problème de santé, d'abord vous vous tournez vers qui ?*

- Ben.. J'prends déjà rendez vous avec *** .

- *D'accord, pas les amis ou la famille ?*

- Ah bah non moi je m'débrouille direct avec..
- **Et la santé c'est quelque chose dont vous parlez avec vos proches ?**
- Ah ben ouais j'en ai parlé avec ma mère, il y a 6 mois elle dit "oh ben tu gères avec le cabinet" moi j'viens pas mal au cabinet.
- **Ouais**
- Et pis ici c'est super sympa. Et puis **** elle est très gentille. Et ça y fait d'être jeune ! Parce que tu tombes sur des docteurs assez âgés...
- **Oui pis il y a le caractère aussi !**
- Exactement, mais **** elle est vachement douce, elle sait parler aux gens. Moi j'avais un médecin là **** on n'était pas à l'heure, on s'faisait engueuler. Nan mais c'est vrai.
- **Et ça y fait dans la relation de soin ?**
- Ah ben ouais mais c'est normal hein.
- **Et justement, pour vous, comment ils doivent faire les soignants pour aider les gens à prendre soin de leur santé ? Vous m'avez dit que le fait d'être sympa ça aide, est ce qu'il y a d'autres choses euhh, pour vous qu'il serait vraiment intelligent de mettre en place pour pouvoir aider les gens à prendre soin d'eux ?**
- Ben déjà, comment.. Y en a qui se font pas soigner.
- **Ouais ? Il faudrait aller chercher les gens qui se font pas soigner ?**
- Nan c'est pas ça, je pense que tout le monde a ses médecins. Mais déjà ils mettent des affiches dans leur salle d'attente, ou dans le cabinet. Enfin chacun voit à sa porte aussi hein !
- **Les affiches vous trouvez ça bien ?**
- Ouais parce ça décrit euhh sur les hommes et les femmes
- **Par exemple les dépistages et tout ça ?**
- Exactement !
- **Et ça vous aimeriez avoir plus d'informations là-dessus ?**
- Pas spécialement, j'ai été testé à **, moi...
- **Et, pas forcément que les soignants, mais est ce qu'il y a des choses dans la vie, dans la société qu'il faudrait changer pour aider les gens à prendre soin de leur santé ?**
- Euhh
- **J'vous demande votre avis politique [rires] vous feriez quoi vous si vous étiez président ?**
- Ah bah déjà ! Macron ! Ben déjà il ne veut plus, sur l'alcool, il veut plus qu'on boive tellement.
- **Et vous en pensez quoi vous ?**
- Ben y aurait moins d'accidents déjà. Moi j'ai pas créé d'accident mais j'ai .. Comment, j'avais mis mon clignotant moi sur le parking. Pis ils m'ont dit "Ben on va t'emmener à souffler" et pourtant toute ma famille sont gendarmes. Et ils m'ont eu quand même hein
- **Ben oui.**
- Et ils m'ont ramené ! pis voilà...
- **Est ce que, pour vous c'est quoi vos priorités en ce moment ?**
- Ben déjà mon code et mon permis !
- **Est ce qu'il y a des choses concernant votre santé qui font parties de vos priorités en ce moment ?**
- Et ben... me faire soigner hein, déjà. Enfin je me suis fait soigner.
- **Là vous parlez de l'alcool.**
- Ouais ouais.
- **Ça ça fait partie des choses qui vous tiennent à cœur en ce moment ?**
- Ah bah ouais pis moi j'ai un suivi, j'ai pas le choix. Je sais que j'ai un suivi à ***, et à ***, et tout ça. Et je vais voir à *** un médecin.
- **Avec le CSAPA ?**
- Euhhh ouai... c'est ****. Elles sont super sympas hein.
- **Et j'ai une question bonus ! est-ce que.. Alors il faut s'imaginer un petit peu : Est-ce que pour vous ce serait possible - et si oui, comment- un monde où y aurait plus de maladies ? Est-ce que vous pouvez l'imaginer ?**
- Ben toutes manières on est dans une.. Comment je pourrais dire ça moi ? Déjà avec le virus y en a pour des années-là. Moi j'dis 2023 voire plus, enfin je sais pas, ça dépend où on est placé déjà.
- **..Et donc un monde sans maladies ?**
- Ben y en a pas beaucoup. Jregarde moi j'vais en Guyane française, j'pars tous les 2 ans, dans les îles à cotés ben eux ils sont... euhh t'as d'autres pays qui sont plus euhh
- **Touchés ?**
- Ah ben ouais.
- **Vous me dites que c'est difficile de s'imaginer ça, vu la situation actuelle, qu'on puisse imaginer un jour avoir un monde sans maladies ?**
- Ben ça.. Moi je sais pas.
- **Mais ce serait possible ?**
- Ah bah c'est possible !
- **Grace à quoi ?**

- Ben déjà qu'ils trouvent un vaccin.
- **Ouais, grâce à la science ?**
- Ouais.
- **Ok.**
- Ben j'pense que c'est ça. Déjà ils ont bien un vaccin pour la grippe, pour les personnes âgées.
- **Ouais ? Donc peut-être.. Mais bon si on trouve un vaccin au COVID ça va pas résoudre toutes les maladies !**
- Ben non ! Ben y'en a qui ont la jaunisse, y en a d'autres et ben.. C'est chacun... Déjà pour le tétanos on est obligés d'avoir le vaccin. Déjà quand tu t'blesses ben c'est le tétanos en priorité. Euhh.. Moi j'avais 2 ou 3 vaccins de retard, ben *** elle m'a fait un vaccin. Au moins j'étais à jour sur mes vaccins.
- **Donc ça ça vous sécurise ?**
- Ah bah ouais. Et puis euh ben le vaccin pour la fièvre jaune, et ben quand tu pars en Guyane ou tout ça, moi j'avais fait à Pontchaillou, c'est valable 10ans.
- **Maintenant c'est valable à vie.**
- Ah ouais, ah bah c'est bon {rires}
- **La bonne nouvelle du jour !**
- Mais euhh moi j'trouve que quand tu t'fais vacciner, pour la fièvre jaune, t'as moins de risque de chopper des maladies.
- **D'autres maladies vous pensez ?**
- Oui
- **Ça vous protège au-delà de la fièvre jaune ?**
- Ah ouais.
- **Et ça c'est parce que vous le ressentez ou c'est parce qu'on vous l'a dit, ou ...**
- Nan nan mais j'en ai parlé à des médecins, et ils m'ont dit "là-dessus.." Alors y en a d'autres qui me disent « C'est des conneries". Parce que y en a qui ne voyagent pas hein. Ils vont en cure ou autre chose, mais moi je pense que.. Enfin ce qu'on a en ce moment je pense aussi que c'est voulu hein.
- **Ouais ?**
- Enfin ils en parlent.. Moi je suis sûr dans les EHPAD, mais ils trouveraient un vaccins pour les anciens déjà.. Moi j'peux vous dire autrement je suis jamais malade ! ah ouais ouais. Déjà quand j'ai un p'tit truc j'appelle maintenant ***.
- **Mais ça c'est dû à quoi le fait que vous êtes jamais malade ?**
- Ben je sais pas.
- **Qu'est ce qui fait que vous êtes plus robuste ?**
- {hésitations}
- **C'est la génétique, c'est vous qui agissez bien... ?**
- Ben déjà quand je prenais une cuite, DAFALGAN, une fois j'en ai pris 4, 4 ou 5 EFFERALGAN. "tentative de suicide" qu'ils appellent ça. Ils m'ont emmené à Saint Malo. Je l'sais. Moi j'suis passé partout. Et ben j'peux vous dire, admettons que j'aie mal à la tête, j'aime mieux appeler ****, ou aller à Dinan directement. Parce que j'ai vu des infirmières et des doctresses là-bas, et ben, c'est un centre, bien suivi hein.
- **D'accord.**
- Au moins tu vois du monde. J'en ai vu sur Saint Brieuc... Ça vient de partout en fin de compte
- **Bien sur oui.**
- J'ai vu des jeunes, même des femmes hein. On est tous humains en fin de compte, euh j'ai vu pas mal de monde, y en a qui sont avec le bracelet, les autres... {fait un geste}
- **Les scarifications ?**
- Ouais. Y en a d'autres pour l'alcool, ça vient de partout. Mais 'est un bon centre.
- **Est ce que sur ce que je vous ai posé comme questions, y a des choses qui vous remontent, que vous aimeriez... auxquelles vous n'avez pas pensé au début et que vous aimeriez approfondir ?**
- Non non, moi je dis "on est comme on est c'est tout"
- **Ouais..**
- Y en a d'autres c'est la drogue tout ça.
- **Mais ça vient d'où que les gens ils vont sur la drogue ou pas ?**
- Et ben... on est comme on est...
- **C'est une constitution ?**
- Ben ouais... Je pense que quand on fume, t'as moins de risques d'attraper euh.. Je sais pas, j'peux pas vous dire là-dessus...
- **C'est ce que vous ressentez.**
- Ouais. J'ai fait une expérience à Dinan, je regrette pas. Mais moi c'est un bon centre pour aller se faire soigner pour l'alcool et pour tout hein. Ben faut demander à **** c'est...
- **C'est sûr, ok. Bon bah merci beaucoup.**
- Parce que faut voir le monde ! Moi j'allais fumer derrière, là où y a les urgences, parce que devant t'as plein de caméras, les gardiens, la sécurité, ils nous disaient "allez fumer derrière", pour les patients ! et j'avais, ouais ouais

j'étais pas loin de hélicoptères qui... j'en ai vu aussi.. C'est triste. Hop ils les emmenaient de Saint Malo. Et ils partaient sur Paris ou Nantes hein.

- *D'accord. Et vous, vous m'avez pas dit, vous vivez à **** ?*

- Ouais.

- *Et vous vivez seul hein c'est ça ?*

- Ah non j'habite avec ma mère

- *D'accord ça marche. Bon, merci beaucoup, j'arrête l'enregistrement.*

Entretien 7 : Monsieur R.

- Le but c'est de parler de la santé, de ce que c'est pour vous "la santé". Du coup ben si vous voulez bien, en introduction, vous présenter en quelques mots, qui vous êtes, ce que vous aimez, d'où vous venez... ? Grosso modo quoi.

- Ouais ben moi je m'appelle ****, j'ai 33 ans, j'habite vers à coté de **** depuis.. J'ai toujours vécu ici. Ce que j'aime bien faire ? J'aime bien le sport, course à pied et foot. Je suis facteur, je travaille à la Poste, donc j'aime bien mon métier aussi. Et... donc voilà à peu près je pense euh, oui c'est ça.

- Ce qui vous entoure ?

- Ah bah je suis célibataire, j'ai un frère et une sœur. Donc j'ai une nièce et autrement j'ai un bon cercle d'amis, surtout par rapport au foot, et tout ça. Et.. Ouais un assez grand cercle d'amis. Et... ben voilà j'ai deux chiens, voilà.

- Ok, ça marche, est ce que vous vous avez déjà été confronté à un problème de santé pour vous ?

- Ouais, ben j'vous dirais pas "ancien" encore, j'ai été un gros moment alcoolique, donc j'ai fait deux cures en 3 ans, une première de 15 jours 3 semaines, je me disais que c'était bon, et la deuxième fois par contre j'ai été.. J'en ai fait un de plus de six mois. Donc c'était il y a un an. Et ... ben depuis ça se passe bien. C'est pas "zéro alcool" si vous voulez, c'est de la gestion, boire un verre avec des amis quand ça arrive mais toujours se dire "attention" derrière. Mais ça se passe assez bien. Et c'est pour ça, dans votre thème "qu'est ce que c'est la santé ?" pour moi c'est surtout dans la tête. Je pense, au départ. Après bien sûr.. Mais quand ça va pas déjà là, ben soit on fait des bêtises, on s'met le corps, la santé en danger. Mais j'le vois en plus maintenant que j'ai arrêté toutes mes bêtises, quand ça va pas dans la tête, deux trois jours après, au bout d'une semaine, y'a d'la fatigue, des fois mal au ventre, j'me sens pas bien. J'suis pas en forme. J'tombe malade plus facilement.

- Ouais, vous ressentez vraiment d'abord là-haut, et puis après ça réparti sur le reste du corps..?

- Hum, en règle générale ouais, après je dis pas que c'est à chaque fois comme ça non plus, mais je trouve que tant que je vais bien dans ma tête je suis en forme.

- Ouais, c'est ça votre définition de bonne santé ?

- Ouais, je l'aurais pas dit comme ça il y a cinq six ans par exemple.

- Ouais, vous auriez dit quoi ?

- Ben que c'était "écouter son corps" un petit peu, à partir du moment où je me sentais bien c'était.. Pas forcément la tête mais si je ressentais pas de douleurs au niveau du corps c'était que j'allais bien. Alors que là en fait je remarque que pas forcément. Desfois ça va pas là [montrant sa tête] et 4 5 jours après, au bout d'une semaine, moi personnellement, des douleurs je vais en avoir, ou je vais tomber malade..

- Ouais, vous arrivez plus vite à faire la connexion avec le pourquoi ?

- Ouais voilà.

- Et aujourd'hui vous l'estimez comment votre santé ?

- Euh, bien. Je me sens en pleine forme.

- En pleine forme !

- Ouais j'suis en pleine forme, bonne santé, pleine forme. Bon il m'arrive de tomber malade, des trucs comme ça, mais rien qu'avec le foot, la course à pied, au boulot on bouge pas mal, je vois bien que j'ai pas de fatigue pas de.. J'ai pas de douleurs nulle part, ça se passe bien quoi. En ce moment ! Si ça se trouve, en en reparle dans deux mois et j'vous dirais.. Nan si si j'me sens très bien.

- Et quelle différence vous faites entre la "normalité" et le fait d'être malade ou en bonne santé ?

- Ben comment ça, la normalité, vous voulez dire "en règle générale" ?

- Oui, quelqu'un de "normal", il est en bonne santé, il l'est pas forcément... ?

- Ça je saurais pas le dire en le voyant ! Moi maintenant, je m'écoute plus peut être, peut être que, en parlant de moi, quelqu'un - on va dire que je vois dans la rue - qui a l'air très bien, peut être que en fait il n'est pas vraiment en bonne santé, peut-être qu'il l'est très bien aussi, je sais pas du tout. Tant qu'on discute pas avec la personne vraiment, je pense qu'on peut pas dire dans quel état elle est vraiment. Du moins, je suis pas médecin, je peux pas dire "t'es malade" ou "t'es pas malade". Mais moi je sais en fonction de comment je m'écoute, si je me sens en bonne forme, moins bien, ou pas du tout. Alors qu'avant j'aurais pas su m'écouter. Même si j'allais pas dans ma

tête je me disais "je suis en pleine forme". Maintenant je me dirais quand je commence à pas forcément être bien, les jours où je suis moins bien, c'est que je suis pas forcément dans ma pleine forme, qu'il faut que je fasse attention, et voilà... Comme quoi je me sens fatigué, ou des trucs.. Je suis pas quelqu'un qui dort beaucoup donc à partir du moment où je sens que je suis fatigué de bonne heure, je me dis "il y a forcément quelque chose.

- Et justement c'est quoi les facteurs de bonne santé ? Qu'est ce qui fait qu'on est en bonne santé ? Sur quoi on peut agir ?

- Ça après c'est pas évident. Moi quand je me sens en bonne santé, ben déjà si je me lève le matin - bon il me faut une demi-heure pour me réveiller- mais si toute la journée se passe bien, j'ai pas de fatigue, pas de douleurs, j'me sens bien. Qu'on le demande quelque chose en plus j'y vais y a pas de soucis. C'est surtout le physique. Ben la tête et le physique.

- Ouais..

- Après comment on peut remédier quand ça va pas euh ...

- Ou entretenir hein !

- Oui, ben moi je m'entretiens surtout par le sport. Après quand de temps en temps - je connais quand même mon corps - si je sens que j'ai des petites douleurs, je vais me poser deux trois jours " tu sais que t'as mal, on attend", ce qui m'empêche pas de faire autre chose. Mais c'est comme ça que je maintiens ma forme on va dire. Et parce qu'après avoir couru, fait du sport, ça me fait un bien fou aussi dans la tête

- Hum, les endorphines et tout.

- Oui. Voilà après quand ... en général de toutes façons c'est ça, après si je suis vraiment malade je vais voir un professionnel ou.. Avoir quelques médicaments, et puis voilà ça passe en trois quatre jours.

- Mais si vous devez donner des conseils à quelqu'un qui dirait "oui mais comment tu fais pour être en bonne santé ?" Vous lui diriez : fais du sport, ... ?

- Ouais, et surtout "écoute toi, écoute ta tête, vois ce qui va pas". C'est plus facile à dire qu'à faire aussi, et il y a des gens desfois on va leur dire ça, mais ils vont pas forcément le comprendre comme moi je voudrais l'expliquer, c'est un peu compliqué aussi, mais moi déjà pour moi, c'est dans la tête beaucoup. Je pense qu'il y a 80, 90% dans la tête. Quand la tête va, le corps va plus facilement.

- Ouais, et alors comment vous faites pour prendre soin de votre tête ?

- C'est compliqué, c'est un gros travail. Et puis quand desfois ça va pas du tout, je sais que si c'est par rapport à l'alcool - souvent ça résulte de ça pour moi, mon problème à moi c'est ça - donc je sais que si j'ai des envies, des psychologues, des psychiatres que je peux appeler dans les hôpitaux.. Je m'entretiens une demi-heure, on discute. Déjà en discutant ça bouge un peu, ça passe l'idée dans la tête. Et puis derrière je me pose un peu, je me dis "bon bah tu sais bien que en faisant comme ça c'est mieux, et ça se passe bien pour toi. Là c'est peut-être une mauvaise période d'une journée, mais derrière ça va passer, et tu sais que ça va aller mieux derrière, que ça va repartir". Je sais bien, par rapport à il y a un an où je voulais aller courir - enfin il y a plus d'un an - ; il y a un an et demi, si j'avais voulu courir j'aurais eu la motivation, je faisais un kilomètre, c'est bon, c'était même plus la peine. Maintenant je fais 10, 15 kilomètres, y a pas de soucis.

- Donc c'est vous même le gardien de tout ça. C'est pas un proche qui vous surveille ou... c'est vraiment vous.

- Même en ayant un proche qui me surveille, si moi j'pense ça et que lui c'est juste pour me surveiller, ça marcherait pas. C'est nous d'abord. Après avoir de l'aide, oui. Mais c'est d'abord nous. Pour moi c'est pas quelqu'un qui va m'aider à être en bonne santé, à ce que ma tête ça aille mieux. Et je pense que ça serait même encore pire si c'était comme ça...

- D'accord. Et qu'est ce qui - vous m'avez déjà parlé de l'alcool - qu'est ce qui menace la santé ? Quelles menaces vous voyez sur votre bon état de forme ?

- A part l'alcool ?

- Oui. Et pas forcément que pour vous d'ailleurs, dans la vie en général.

- Ah bah moi j'ai le tabac, je sais que j'arrive pas à arrêter, mais je sais que c'est pas bon pour.. Au niveau de mon souffle c'est vrai. Je suis en pleine forme, mais j'ai pas un souffle non plus comme quand j'avais 15ans. Pourtant je suis pas très vieux. Après ce qui peut jouer ? La vie tout simplement. Comme desfois les séparations, tout ça - ben moi c'était parti de ça aussi - les aléas de la vie qui font que si les gens n'ont pas forcément, comment... un mental déjà assez costaud, ou de l'entourage aussi avec eux pour les aider, ils peuvent très bien.. Déjà la dépression déjà on n'est pas en bonne santé ; quand on part dans ces trucs là... bon l'alcool c'est un peu de la dépression aussi, tout est un peu mélangé. A partir de ce moment là où on se sent pas bien on n'est pas... donc tous les aléas de la vie, toutes les mauvaises choses de la vie peuvent faire qu'on peut avoir la santé qui en pâtit derrière. Pas forcément la semaine suivante, mais... peut être que six mois après.. Pour moi tout a un petit peu un lien.

- Ouais. Et il y a des gens qui sont fragiles, d'autres qui sont robustes...

- Je trouve qu'il y a des gens qui sont plus costaud, mentalement, et lus robustes aussi physiquement.

- Pour vous ils sont robustes physiquement parce qu'ils sont robustes mentalement ?

- Nan pas forcément non.

- Qu'est ce qui fait qu'il y ait tant de différences.. ?

- Bah ça si je savais ! {Rires}. Nan je sais pas mais je sais... Bon de toutes façons pour moi c'est la tête beaucoup. Quelqu'un.. Je sais pas pourquoi il serait plus robuste mentalement qu'un autre. Peut-être qu'il a eu moins de soucis,

peut-être qu'il en a eu plus justement, et que ça fait que justement il s'est quand même forgé quelque chose. Je saurais pas comment dire.. Si quelqu'un savait l'expliquer, ce serait plus facile de soigner les gens !

- *Ce sont des questions pièges hein ?*

- {Rires}

- *Nan mais j'ai pas la réponse non plus hein...*

- Ouais j'imagine.

- *Je vous demande, votre avis, est ce que c'est la génétique, les histoires de vie comme vous m'avez dit... ?*

- Nan je pense pas, je vois par exemple dans des familles, une personne qui va - peut-être pas toujours aller bien - mais qui va toujours réussir à s'en sortir. Et la même personne qui va être sa sœur ou son frère qui va plonger par exemple, et sans forcément parler d'addiction d'ailleurs, mais on va bien voir, être toujours fatigué, avoir des douleurs pour n'importe quoi, le moindre effort et voilà... après il y a peut-être la vie.. Moi je vois par exemple ma grande mère de 80 ans, on met une autre grand-mère de 80 ans à coté, elle va être en pleine forme. Mais ma grand-mère, comme lui avait dit une fois un docteur "vous avez tellement travaillé aussi physiquement" dans sa vie, elle avait usé son corps. Contrairement à une autre personne qui aurait la même carrière, mais dans un bureau, et elle à la ferme. Et là arrivée à un certain âge, elle a usé son corps. Faut faire attention aussi à ce qu'on.. Travailler physiquement mais ne pas forcer.. Faut écouter son corps aussi un peu.

- *Ouais, c'est vrai que y en a qui ont moins le choix aussi..*

- Ben je pense aussi ouais. Ben moi je vous dis, comme pour la course, j'ai la moindre douleur je.. On va calmer, on va attendre un petit peu. Mais c'est pour ça, pour moi tout à un lien avec...

- *Et la santé, au jour le jour, vous y pensez ?*

- Pas forcément.

- *Pas forcément. Et parmi les choses qui vous sont importantes, ça a quelle place, la santé ?*

- Ben ça a quand même une place, je sais pas, si je devais classer, ça serait dans les trois premières choses.

- *Ouais, avec quoi ?*

- Avec quoi ? Avec la vie, du moins.. La vie personnelle.

- *Les relations sociales ?*

- Voilà. Et le troisième je sais pas.. Moi c'est le sport ! {Rires}

- *Ouais vous préféreriez être en mauvaise santé et pouvoir faire du sport ! {Rires}*

- Nan, mais à la limite ça se rejoint : tant que la santé est bonne euhh.. Nan et puis après je sais que ce qui est important : le travail, ça fait partie de la vie sociale et tout ça. Quelqu'un qui a pas de travail, pour avoir une vie sociale c'est plus compliqué quand même. Même si on peut en avoir une sans avoir de travail. Mais ça fait partie de tout ça. Mais oui la santé reste importante, sans que j'y pense tous les jours. J pense que tant qu'on se sent bien, c'est pas le truc, moi perso, à laquelle je pense. C'est à partir du moment où je commence à avoir des petites alertes, que.. Ben voilà "pour ta santé, fais plutôt ça, ou ça, ou passe à autre chose, essaie de changer d'air" voilà.

- *Ok, ok. Et aujourd'hui est ce qu'il y a des choses en termes de santé, que vous craignez pour l'avenir, pour ... ? Auxquelles vous êtes particulièrement sensible ?*

- Ah bah moi j vous dis c'est retomber dans l'addiction, ça c'est le premier truc. Là pour l'instant, peut être que je me trompe, qu'il faudrait que j'en prenne plus du tout, mais j'arrive à gérer un apéro, ben deux apéros, je dis "allez y prenez en d'autres, je m'en fiche" mais moi je sais.. Après ça peut être dangereux pour moi, le lendemain je peux peut-être y repenser.. Donc ça c'est le truc je fais très attention. Desfois j'en prends même pas un, je prends un jus d'orange. Voilà. Quand on me propose un verre d'alcool.. Donc moi ce serait l'addiction, en premier. Déjà sinon moi je sais, c'est la cigarette. Je me mets pleins de trucs dans le corps qui sont pas bons pour la santé.

- *Ouais, d'autres choses que la cigarette et l'alcool ?*

- Nan, juste la cigarette et l'alcool. Avant oui, maintenant non, j'étais devenu un gros fumeur quand même. J'essaie d'alterner avec la cigarette électronique mais c'est pareil, est ce que.. On n'a pas assez de recul pour savoir si c'est vraiment meilleur ou bon...

- *Ben, on sait que la clope de toutes façons c'est pas terrible, donc au pire, c'est pareil quoi.. Normalement c'est meilleur !*

- Normalement, mais je sais que ça me permet de diminuer déjà pas mal. Après pour ma santé à moi, comme ça j'ai pas de hantises autrement, je vois pas ce qui pourrait.. Ce qui pourrait arriver, pour l'instant j'ai pas de hantises à part ça.

- *Ouais vous y pensez pas spécialement au jour le jour.*

- Nan

- *Et dans votre vie de tous les jours, il y a des trucs que vous faites en vous disant "ah ça c'est bon pour la santé !" ? Ou pas du tout ?*

- A la limite, quand je vais courir, j me dis, plus que le foot- mais quand je vais courir, je me dis " ça te fais du bien pour la santé"

- *Ouais, pas que pour le plaisir, vous allez courir pour prendre soin de vous ET pour le plaisir ?*

- Ouais, et puis ben je le sens, après avoir couru, ça me fait plaisir à moi mais je sens aussi que je suis bien, je suis pas tendu, j'ai pas.. Puis physiquement, le lendemain, même des trucs à faire, marcher plus ou porter des trucs plus lourds.. C'est bête alors que j'ai pas couru avec les bras, mais c'est différent, je suis plus à l'aise. Que si je fais rien du tout, on va dire que je m'ankyloserais. Je sentirais que voilà, l'impression de prendre deux ans en un mois, tu

vieillis pour.. Voilà, c'est de ta faute un peu.. Après je vois peut-être pas tout, j'ai peut-être pas assez de recul par rapport à.. Je sais pas, voilà.

- Je sais pas, je sais même pas ce que je répondrais à votre place {rires} ! Ok, et euh, ouais pour vous ça vient d'où les maladies ?

- D'où viennent les maladies ? Des bactéries, des virus ? Nan y a tellement de maladies différentes. La par exemple comme vous voyez la dernière qui arrive je sais pas d'où ça vient, personne ne sait, personne n'a de réponses, d'où ça vient vraiment je sais pas.

- Qu'est ce qui fait qu'une personne va tomber malade et l'autre pas du tout ? Tout à l'heure vous m'avez parlé un peu du mental.

- Hum, mais je sais pas peut être aussi le fait qu'on est tous différents génétiquement. On est tous égaux, ça ok, mais on n'a pas tous les mêmes propriétés physiques. Peut-être qu'il y a des gens qui sont peut-être plus costauds contre ces bactéries-là, contre ces virus que d'autres. Pourquoi on n'est pas tous égaux là-dessus, je sais pas. Je pense qu'on peut être deux personnes à faire la même chose la même journée : un qui va attraper froid qui va être pas bien le lendemain, l'autre non. J'ai une collègue, elle travaille avec moi elle est souvent en tee-shirt, encore la semaine dernière il commençait à faire froid elle était en tee-shirt. Moi à coté j'y allais avec ma polaire. Elle est pas malade pour autant. Je sais pas, là je.. Franchement, limite je me suis jamais vraiment posé la question je me dis ben, pour moi c'est plus ou moins comme ça. Malheureusement..

- Chacun a son petit patrimoine de forces et de faiblesses.. ?

- Je pense oui. Comme on voit en ce moment avec le corona, quelqu'un peut très bien l'avoir et malheureusement tomber très malade. J'ai une collègue son mari l'a eu il a été malade une semaine elle m'a dit - excusez-moi du terme - "comme un chien". Elle elle était à coté - bon, ils avaient fait attention quand même - mais elle a rien eu du tout. Ou si ça se trouve elle l'a peut-être eu mais elle était asymptotique. Comment l'expliquer ça ? Ceux-là et pas les autres ? je vous avoue que là c'est compliqué. C'est compliqué à comprendre alors pour l'expliquer derrière.

- Ok. En pratique quand vous avez un problème de santé, vous allez vous tourner, vers qui, vers quoi ?

- Le docteur.

- Direct ?

- En général dès le départ, c'est le docteur.

- Avant la famille, les amis ?

- Ouais, non non en général c'est le docteur, je prends rendez-vous, après voilà, souvent en plus j'arrive à la voir dans la journée, en plus comme elle me connaît bien, desfois ça peut être que de la discussion, c'est pas forcément non plus.. Après si je suis vraiment physiquement faible, ben ça va être des médicaments, desfois peut être un arrêt de travail histoire d'une journée ou deux. Même desfois je lui dis "j'ai pas envie, on essaie avec les médicaments demain je reprends, je vais passer peut-être une journée compliquée". Après ben si mes parents ils vont être au courant derrière que ça va pas, mais bon on va pas non plus les alarmer pour rien, je sais pas. Mais en général, non c'est directement vers un professionnel de la santé.

- Ok, et est-ce que pour vous il y a des choses qui vous paraissent importantes, pour les professionnels de santé, mais finalement, plus je fais des entretiens, plus j'élargis : dans la société, pour aider les gens à prendre soin de leur santé ? Qu'est-ce qu'on peut faire en plus ? Est-ce que pour vous il y a des choses qui manquent ? Ou est-ce que vous avez des idées pour améliorer le système de soins ?

- Nan j'ai pas forcément d'idées. Après c'est vrai - je m'en suis rendu compte avec mon problème d'addiction - c'est que desfois on connaît pas forcément tout ce qu'il peut y avoir de mis en place pour aider justement les personnes. Là j'ai appris qu'il y avait tel et tel système, pour aider les personnes comme moi. Après moi ça c'est.. Des discussions de groupes, les thérapies de groupes

- Les associations tout ça ?

- Ouais les groupes de discussion tout ça. Moi c'est pas le truc qui me va, j' préfère encore avoir juste un entretien avec un psychiatre avec un psychologue, quand ça va vraiment pas, plutôt qu'avoir une thérapie de groupe, car je sais qu'en plus avec un peu d'expérience, y en qui viennent au début ils disent ceci cela, mais en fait derrière ils font l'inverse, donc qui c'est qui va dire la vérité, qui c'est qui va pas le dire... voilà. Euh..

- Mais desfois on est de bons conseils pour les autres, et pas trop pour soi..

- Faites ce que je dis pas ce que je fais ! Voilà

- Mais ça empêche pas que les conseils soient bons !

- Oui ça empêche pas mais c'est vrai que c'est un truc que je connaissais pas. Donc j'me dis peut-être qu'il existe d'autres choses pour aider à maintenir en forme pour aider à résoudre les problèmes de santé ou du moins à maintenir en forme, qui existent et que je ne connais pas. Après j'ai pas forcément plus d'idées que ça. Si quelqu'un ne va pas bien et que je peux lui donner un conseil que je juge utile, voilà je lui donnerai. Après... créer quelque chose, ou est ce qu'il manque quelque chose je saurais pas dire. J'pense qu'il existe pas mal de choses, mais on en connaît pas tout.

- Et est ce qu'il y a des choses, dans votre parcours de soin justement qui vous ont agréablement surpris et vous vous dites " c'est ça qu'il faut faire" ? On peut voir les choses à l'inverse : pas que dans les manques, mais dans les choses bien.

- Oui, ben moi j'aurais jamais pensé, pour moi le docteur, on est malade, on va voir le docteur, voilà. Rien que discuter avec un docteur ça m'a aidé. Après le psy, j'me disais - excusez-moi du terme - mais c'est pour les fous - les fous c'est exagéré un petit peu - mais je pensais pas que desfois par la discussion ça pouvait... pour moi, quand on est pas bien, c'était les médicaments, quelques jours à passer, et derrière on repart bien. Et je me suis rendu compte que quand même de discuter - alors moi ça a toujours été avec un professionnel de santé - mais, de discuter ça peut aider beaucoup plus qu'un cachet on va dire. Et ça je le savais pas avant. Et j'pense qu'il faut tomber aussi sur les bonnes personnes avec qui discuter. Ou celle qui va on va dire avec cette personne-là : oui. Peut-être que quelqu'un qui viendrait avec les mêmes problèmes que moi et qui aurait les mêmes conseils, du moins les mêmes discussions, ça va pas l'aider lui, peut-être qu'il faudra qu'il aille voir une autre personne. C'est un peu toujours le même problème, c'est un peu compliqué, en fonction de chacun, y en a avec qui ça passe, d'autres avec qui ça passe pas. Moi je vous dis, certains que j'ai connu en cure, ils font les groupes de discussion, eux ça leur va très bien. Moi j'en ai fait deux j'ai dit "non". C'est pareil c'est là où c'est compliqué : on est tous différents, y a pas de solution miracle pour rester en bonne santé. Y en a peut-être une pour chacun et encore

- Faut que chacun trouve sa recette.

- Un petit peu. C'est vrai que c'est compliqué. Après y en a heureusement, ils ont toujours la bonne santé, presque. Y en a qui viennent jamais chez le médecin. Ou qui.. Bon après y'en a p't être aussi qui se cachent.. {interruption quelqu'un rentre dans la pièce}

- Est ce que.. J'ai une question bonus.

- {rires}

- Alors, un peu d'imagination ! Est-ce que vous pouvez imaginer un monde où il n'y aurait plus de maladies ?

- Ce serait bien. Mais... j'ai du mal à l'imaginer. Franchement.

- Pourquoi ?

- Ben peut-être parce que j'ai toujours.. En gros la maladie fait partie de la vie presque. Ben pour moi ! J'ai toujours connu ça. Après ça serait super d'avoir un .. Mais c'est un peu comme tout, est ce que c'est.. Un monde parfait, pour moi.. Tout ce qui serait parfait pour nous serait pas forcément parfait pour les autres.. Un monde parfait, en fait, excusez-moi, on s'embêterait. {Rires} Pis euh.. Nan j'ai du mal à imaginer un monde sans maladies. Après, sans grosses maladies ! ça serait bien. Mais je crois que.. Non, franchement. Je sais, peut-être qu'en grandissant aussi, on a vécu.. Ben on a été malades, on a vu nos parents malades, on est tous tombés un peu malades, des moments de moins bien, et puis ben je pense que c'est ancré dans la tête.. Après c'est pas que ne pas être en bonne santé me fait peur, parce que je me dis " on peut toujours y revenir", à moins d'un point de non-retour, par exemple les cancers. C'est une maladie et puis desfois... mais je vois que la médecine avance et ce qui pas possible il y a 20ans est possible maintenant. J'ai l'impression que je vais.. On va dire - C'est complètement différent, mais on va dire par exemple les ordinateurs. Il y a ceux qui vont créer des virus, pour que ceux qui créent les antivirus... et ainsi de suite. Je dis pas qu'il y en a qui créent les virus pour être malades, mais j'ai l'impression que c'est un peu ça : la nature fait qu'il y a des bactéries qui se développent et qui s'améliorent au fur et à mesure, et que ben derrière nous il faut de la recherche pour arriver à les contrer.

- Oui il y a une espèce d'équilibre, ou il faut tout le temps une recherche d'équilibre

- C'est un peu ça, moi j'aime bien reporter les reportages animaliers, les animaux, sur des milliers d'années, on voit comment ils se sont adaptés à plein de trucs. Je pense qu'il y a un peu de ça. Les bactéries s'adaptent et s'améliorent entre guillemets. Et derrière nous il faut que.. La recherche. Donc ouais j'ai du mal à imaginer.. Ça serait beau hein ! Mais est-ce que ça serait pas trop beau non plus ?

- Je sais pas.. Pareil, il n'y a pas de réponses.. {Rires}. Est-ce que là dans les questions que je vous ai posées, il y a des trucs où vous vous dites " ah attends j'ai pas dit ça" ou vous souhaitez y revenir, ou préciser ... ?

- Nan je pense pas.. Nan, après j'espère avoir été assez clair aussi. Parce que je me comprends moi desfois là mais c'est pas forcément.. Non non. Mais c'est vrai que c'est des questions..

- C'est pas facile hein ?

- Non non..

- Je vais éteindre.

Entretien 8 : Monsieur E.

- Bon déjà, pour commencer, est ce que vous pourriez vous décrire grosso modo, en quelques mots, qu'est-ce qui vous entoure, qu'est-ce que vous aimez ? D'où vous venez ?

- D'accord, on va la faire assez rapidement, moi je suis ancien agriculteur, voilà, j'ai fait 14 ans dans l'agricole, et puis, suite à des soucis de santé qui sont toujours en cours - je vais vous en parler après si .. - du coup je suis actuellement dans le bâtiment. Voilà, depuis 1 an et quelques mois. Et au jour d'aujourd'hui, je suis en arrêt parce que j'ai eu des petits soucis de santé : j'ai un problème d'addiction. Je sais pas si vous avez eu connaissance avec le Dr ****

- Je ne vous ai pas dit : j'ai pas du tout accès à votre dossier, je ne connais que votre nom et votre numéro de téléphone {pires} !

- Donc voilà, problème d'addiction à l'alcool, qui dure depuis quelques années, donc là effectivement, on a remis en place un traitement donc voilà, au jour d'aujourd'hui je suis en arrêt parce que j'ai fait une deuxième crise d'épilepsie au travail, donc du coup ils m'ont redemandé de repasser à la médecine du travail, et ils m'ont dit " vous n'êtes pas apte à reprendre le travail actuellement". Donc là je suis en arrêt, j'ai des examens neuro à passer, donc voilà. Et puis à partir de là, après si ça fonctionne..

- Parce que l'arrêt que vous avez il est récent.

- Il date de début septembre.

- Oui donc là vous êtes en cours de prise en charge, d'accord.

- Tout à fait. Et donc du coup c'est la quatrième crise que je fais

- Sur le sevrage ?

- Ça colle souvent avec une baisse des consos. Donc voilà. Donc là on a rééquilibré le traitement, on va voir comment ça se passe. Il y avait l'autre facteur, c'était le manque de sommeil. Donc on était d'accord avec le Dr *** que ça joue énormément aussi. Mais bon je me dis "j'ai 38 ans, il va être temps que je me bouge" parce que ça fait quelques années quoi.. Et au niveau santé ben oui ça va pas le faire quoi, on est d'accord ? Voilà, je parle librement hein

- Bien sûr. Est-ce que dans votre vie vous avez eu d'autres expériences de problèmes de santé, pour vous et même pour vos proches ? Qui vous ont impacté ?

- Oui, j'ai perdu mon père à 15 ans, et ma mère en 2015, à 64 ans. Mon père tumeur au cerveau, et ma mère cancer du sinus ! truc improbable.. Mais bon. Donc effectivement ça a impacté. Donc après il y a eu voilà.. Il y a eu en conséquence de la conso : divorce. Tout s'est enchaîné.. Donc au jour d'aujourd'hui, je vis tout seul dans la maison familiale et donc du coup - Bon après la plupart des gens me disent " tu te débrouilles pas si mal" - parce qu'après il y a eu l'arrêt de l'activité agricole, parce qu'on était quatre associés, du coup ben effectivement le problème d'alcool a joué énormément dans la séparation entre guillemets, parce qu'on compare un GAEC à un mariage. Donc du coup il y a eu voilà : séparation du travail, et séparation personnelle. Donc j'ai deux filles que je vois un WE sur deux et la moitié des vacances scolaires. Je n'ai pas le droit de les promener en voiture, la maman ne veut pas. Déjà j'ai réussi à les récupérer à dormir à la maison, parce que du coup au départ elle ne souhaitait pas du tout, elles dormaient chez ma sœur qui habite à 500m. Donc là du coup elles redorment à la maison, mais pour les déplacements en voiture ...

- Oui il y a eu pas mal de tumultes ces dernières années..

- Ouais, c'est costaud, j'peux vous assurer que c'est costaud. Mais en même temps voilà, à côté de ça j'ai su rebondir. Je me suis posé. Après la sortie de l'agricole, je suis resté une année sans activité, ce qu'il n'aurait pas fallu faire, parce que c'est là que les consommations ont explosé

- Oui, bon c'est toujours facile à dire, mais pas toujours facile à faire..

- Pas toujours facile à faire, et donc du coup avec l'aide d'amis " réinscris toi en boîte d'intérim" et avec mon expérience deux jours après j'étais au boulot. C'est bon ! {Il siffle}

- Et ça c'est quelque chose qui vous a aidé ?

- Ça fonctionne.

- Aujourd'hui votre santé vous l'estimez comment ?

- Euh c'est faiblard. Sur une échelle de un à dix j'pense que je tourne à quatre. Y a le fait que ça rumine toujours. On s'est séparés en 2014 et ça fait déjà quelques années hein. Et j'ai pas réussi à retrouver une vie entre guillemet sociale correcte. J'ai plus tendance à.. En rentrant du boulot à m'enfermer chez moi.

- Et ça ça rentre en compte dans le fait d'être en bonne santé ?

- Oui, ah oui oui le lien social.. Alors ce qu'il y a de très fort, c'est que quand j'y suis en assemblée ou en repas de famille, ça se passe très bien, mais c'est le fait de se dire "il faut que j'y aille". La préparation à se motiver pour se dire "il faut que je me bouge" elle est hyper difficile. Je suis d'un naturel à échanger, à discuter assez rapidement et facilement, mais le fait de se dire..

- Si vous y alliez plus facilement, ce serait un marqueur que ça va vachement mieux ?

- Oui ! C'est clair.

- Et c'est quoi d'autre, les choses qui vous font dire que c'est faiblard ?

- Et ben le.. C'est le terme : les envies. De n'importe quoi. Depuis 7 ans je suis pas parti en vacances, les activités avec les filles, c'est compliqué parce qu'il faut que j'trouve quelqu'un qui me les emmène. Par contre une fois arrivé,

j'suis bien. Le fait de voir ses enfants heureux et rigoler... et puis ce qu'il y a de réconfortant aussi, c'est entendre tes enfants te dire.. Ils m'appellent "papou !" {Rires}. Donc voilà. Mais par contre le fait de se - entre guillemets - mettre un coup de pied au cul pour y aller quoi.

- **D'accord**

- Et j pense que c'est le moral qui est pas top. On est d'accord. Le moral il est pas là, et donc du coup le souci, il y a la partie morale, et la partie addictions, et là cette partie-là... Quand ça part en craving c'est incontrôlable quoi. Et puis ben je pense que vous connaissez, le physique il encaisse de plus en plus. Que ce soit en termes de conso, c'est devenu assez impressionnant. Et donc il y a ça : la consommation, et là le cerveau il est en mode : "il n'y a que ça". Je suis capable de prendre la voiture, d'aller en acheter, de rentrer à la maison direct, et puis de consommer. C'est du rhum, je suis capable de consommer une demi-bouteille en à peine une heure. Et la chose qui m'agace le plus entre guillemets, c'est que une demi-heure après je me dis "c'est stupide, ça sert à rien".

- **Hum, comme vous l'avez dit c'est ce qu'on appelle le craving, c'est un mécanisme qui est plus fort que nous, et non réfléchi.**

- Oui c'est ton cerveau qui se met en mode euh.. Mais le fait de se dire "ça sert à rien". Mais aujourd'hui, après toutes ces années, je me pose la question "c'est quoi, alors pas forcément être en bonne santé, mais c'est quoi être heureux ?"

- **Et alors ?**

- Ben j'ai pas la réponse. Apparemment pour la plupart des gens ça peut être assez simple. Mais est-ce que ça vient du fait que je n'ai toujours pas digéré ce qui m'est arrivé ? J'ai deux sœurs plus âgées, qui sont pas non plus en super forme moralement.

- **Qu'est-ce que vous voulez dire, vous voulez dire qu'il y a une histoire familiale qui fait que vous avez tous...**

- Ça joue ouais, on a tous dérouillé entre guillemets. J'ai celle du milieu qui est pas psychologiquement en super forme. Après j'ai fait des essais - j'ai failli le redire - "avec un bon p'tit coup de pied au cul" aussi, reprendre le sport. Du coup je faisais du multisport sur la commune de ****, malheureusement, comme je suis assez physique et un peu trop violent malheureusement, j'ai forcé un peu trop et je me suis péti le péroné et ça s'est mal remis, du coup j'ai pas pu reprendre le sport.

- **Et le sport, par rapport à la santé ... ?**

- Le sport par rapport à la santé, je pense que c'est plus qu'important. Il y a les deux facteurs : l'effort physique et le relationnel. Et ça en sports collectifs - alors multisport c'est pas collectif, mais on rencontre des gens quand même - et moi j'ai le contact assez facile, ça va très vite, on arrive à discuter assez rapidement. Et puis c'est une sorte de défouloir. Ça dure une heure une heure et demie mais c'est hyper intense. Et effectivement, en termes de sommeil, ça m'aidait pas mal. Au jour d'aujourd'hui il y a pas trop d'activités. Il y en a au boulot, dans le BTP, on bouge pas mal quand même.

- **Oui il y a de quoi se fatiguer !**

- On est d'accord. Mais le souci c'est que une fois arrivé le moment de se coucher : ça tourne. Ça rumine et puis je repense tout ce qui a pu se passer, dans la journée, ou plus ancien, et du coup le cerveau bah il s'arrête pas quoi. Et effectivement le matin quand tu te réveilles ben t'es pas top quoi. Sur l'année, j'ai fait deux crises, et à chaque fois c'était un manque de sommeil également aussi. Il y avait un demi-sevrage on va dire - une réduction - mais il y avait aussi le facteur sommeil.

- **Et vous m'avez dit que le sport ça fait partie des choses qui vous permettent d'entretenir la santé, on va dire un facteur positif..**

- Plus que positif oui.

- **Qu'est-ce que vous voyez d'autre comme chose qui influence la santé ?**

- .. On va parler du facteur nourriture. Étant tout seul vous imaginez bien que je fais pas à manger comme il faudrait. Alors que je pense que j'aurais le temps hein. Mais bon, ça reste limité et puis des choses pas forcément adaptées à ce qu'il me faudrait, entre guillemets. C'est plus gras comme nourriture. C'est pas du mac Do tous les jours, mais ça revient assez souvent. Et puis autrement, du plat surgelé, voilà.

- **Il faudrait quoi du coup ?**

- Ah ben là je reprends l'exemple : ce week-end, j'ai eu mes filles, bah c'était poisson avec légumes. Chose que je mange jamais jamais dans la semaine. Et j'adore. Mais je le fais jamais. J'ai ce qu'il faut dans le congélo, j'ai un congélo immense, il y a du poisson dedans, mais tout seul je le fais pas. Et puis il y a le facteur aussi : je me remplis. Entre guillemets. Je me remplis plus de liquides que de solides. Donc la faim elle est pas là quoi. Mon estomac il dit "ben non y a déjà ce qu'il faut dedans." mais c'est pas ce qu'il faut !! Ouais.. Donc voilà je pense que ce qu'il faudrait que je retrouve c'est.. J'aime bien avoir du relationnel, mais en même temps j'ai pas envie. Dans la balance c'est hyper compliqué quoi. Si je passe ma journée tout seul ça me pose pas de problèmes. Mais par contre quand il y a réunion ou rassemblement, ça me gêne pas non plus, mais ce que je disais tout à l'heure, c'est le coup de se dire "il faut y aller"..

- **Et au-delà de vous, de ce qui vous faudrait à vous, une personne quelconque, qu'est ce qui fait qu'elle est en bonne santé, en mauvaise santé ? De manière générale, au-delà de ce qui vous faut à vous ?**

- ...

- **Si vous deviez des conseils à vos enfants par exemple ?**

- Ouais voilà. Ben... Dans un premier temps, faire ce qui nous plaît, déjà, niveau travail, niveau sorties.. Ça, et avoir les bonnes relations c'est important je trouve. Parce qu'effectivement on peut avoir des situations où on a des gens qu'on côtoie mais qui ne sont pas forcément - pas fréquentables - mais qui ont de mauvaises influences on va dire. Ça, et puis s'épanouir dans ce qu'on a sous la main quoi. Des choses basiques, moi je suis très nature, mes filles, dès que je peux je les amène en forêt, voilà, ça c'est quelque chose de gratuit, et qui est important. C'est pas que forcément du matériel. Je prends un exemple, quand je vois la nouvelle génération avec le téléphone en permanence moi c'est pas du tout mon truc. Je pense pas que ce soit quelque chose qui aide dans la vie de tous les jours et qui soit si indispensable que ça. Après ouais, réussir à retrouver les choses simples de la vie.

- Et vous donneriez quoi comme définition à "être en bonne santé" ?

- Être bien mentalement et dans son corps. Mais je prends mon exemple, je pense que le psychologique c'est le plus important. Après bon physiquement j'ai pas trop de problèmes, même si la nourriture n'est pas toujours adaptée, il y a quand même de l'effort physique, et quand je parle d'effort physique, je me donne un peu de trop. C'est souvent très intense. Et donc ça n'aide pas en ma faveur.

- D'accord.

- Mes collègues me l'ont dit "c'est sûr que quand t'es au boulot c'est impressionnant hein. Tu te rends pas compte mais tu forces bien de trop". Mais est-ce que c'est l'éducation que j'ai reçue qui fait aussi que c'est comme ça aujourd'hui ? Ouais ouais, mon père me disait "au niveau santé, si tu bouges pas ton corps, si tu fais pas d'efforts physiques, tu seras pas forcément.. Voilà." En termes de développement, et en termes de.. Pour le sommeil, pour la sécrétion d'endorphines...

- Donc ça c'est ce qu'il vous a dit, et c'est aussi comment vous le ressentez aujourd'hui ?

- Oui. Je me donne. Mais voilà desfois c'est pas de la bonne manière.

- Et du coup on a parlé des facteurs positifs, quelles sont les menaces ? A quoi il faut faire gaffe quand on veut prendre soin de sa santé ?

- Ça c'est une excellente question {rires}... Ben voilà je vais pas le répéter mais ouais à tout ce qui peut être dangereux pour le corps. Mais il faut pas non plus dire "c'est zéro de tout" voilà. Je consomme et je fume, j'ai tout faux, je le sais. Mais on peut pas non plus se dire "je vais interdire absolument tout sinon je vais avoir des problèmes de santé". Alors que mon père qui était très soft, très cadré.. Et puis voilà quoi. C'est ça que je me dis : on n'a qu'une vie, il y a des personnes qui font attention, et malheureusement il leur arrive une grosse saloperie, et t'en as d'autres à côté de ça qui font des dérapages assez conséquents et puis ça fonctionne, ça passe..

- Justement, pour vous ça s'explique comment le fait que certaines personnes soient en bonne santé, et d'autres pas en bonne santé ?

- J pense que les personnes.. Il y a une forme d'inconscience en fait. Les gens.. Il y a le phénomène.. Pour les personnes qui sont plutôt dans l'excès, "de toutes façons on n'a qu'une seule vie, autant en profiter quoi", c'est pas.. Je reprends un exemple, j'ai un copain qui est dans les clous, tout bien comme il faut, très peu de consommations, vie très saine, marié des enfants, et du jour au lendemain BOUM : AVC. Donc du coup il me dit "aujourd'hui je vois la vie autrement, je relativise, je prends plus de temps pour faire des activités, même si c'est coûteux, j'm'en fiche, j'le fais parce que je sais que voilà.. On sait jamais, ça peut me retomber dessus ou retomber sur quelqu'un de ma famille.."

- Un peu par hasard en fait.

- Donc autant profiter des moments. Mais je pense que c'est une façon de voir les choses, je pense que psychologiquement, il faut être prêt, il faut être assez stable j' pense. Aujourd'hui c'est pas mon cas.

- Assez stable pour recevoir l'éventualité que le hasard... ?

- Mais ouais on sent que quand on discute, ces personnes-là elles sont épanouies. C'est un bonheur pour eux, de faire ce genre de choses. Le côté psychologique il est hyper important, ça entraîne pas mal de choses derrière.

- Ça a quoi comme importance aujourd'hui, dans votre vie, le fait d'être en bonne santé ? Par rapport à tout le reste ?

- Le fait d'être en ...

- Déjà vous y pensez ?

- Oui, j'y pense, mais aujourd'hui c'est toujours pas le cas. Mais le fait d'être en bonne santé, ben profiter de sa famille - bon elle est réduite- profiter de ses enfants.

- Ça c'est primordial avant le fait d'être en bonne santé ?

- Ouais, je suis plus dans le sens à l'écoute et à l'aide des autres, que de penser à moi.

- C'est quoi votre priorité ? Là si vous me donniez vos priorités pour les six mois à venir ?

- Waouh. C'est compliqué. C'est hyper flou. Ah ben ouais essayer de réduire au maximum la conso, retourner au travail..

- Et ça vous lie ça à votre santé ?...Ou à autre chose ?

- Ben je lie ça à ma santé psychologique {rires}. Parce qu'au niveau du corps je sais que mon corps il est fatigué, mais tout le reste va suivre. Je pense que pour la plupart des gens c'est ça. Tant que le psycho fonctionne, le reste suit. Ah oui oui.. Mais c'est vrai que c'est pas évident. Une fois que ça a pris... on appelle ça la pente dangereuse.. Mais à côté de ça j'arrive à rebondir, il y a des gens pour qui c'est la descente aux enfers entre guillemets, et d'autres.. Moi j'ai tendance à faire yoyo. Un coup ça va pas mal. Et un coup ça va pas du tout. Mais effectivement, pour finir sur la santé je pense que quelqu'un qui est bien dans sa tête, même si au niveau physique c'est pas

forcément ça, ce sera une personne qui sera bien. On est d'accord. C'est évident. Moi j'ai un copain qui est très très bien dans sa tête, physiquement il est.. Pour moi il est pas dans la norme, il est assez costaud. Mais lui il me dit "ça peut me gêner dans certaines activités, mais je m'en fiche"

- **Et alors lui vous le trouvez en bonne santé ?**

- Lui il est en bonne santé. Ça c'est clair.

- **Et justement est ce qu'on peut être malade et en bonne santé ?**

- Si on arrive à faire abstraction de la maladie.

- **Ça dépend comment on vit la maladie ?**

- Exactement. Mon père l'a entre guillemets bien accepté, on va dire. Ma mère beaucoup moins. Ça a été la descente aux enfers assez rapidement. Alors que mon père, bon il était hyper croyant, est ce que ça a joué aussi ? Je sais pas. C'était "non de toutes façons si Il existe en haut il va me filer un coup de main et je vais m'en sortir" c'était toujours dans le positif. Et dans le psychologique, il était bien lui y a pas de problèmes ! {Rires}. Mais à partir du moment où tu declines, il y a un petit changement qui se crée, parce que tu sais de toutes façons, ça va pas le faire, c'est plié d'avance. Donc effectivement sur la fin il était moins enthousiaste et moins combatif. Nan nan mais je le répète, à partir du moment où t'es bien dans ta tête, ça fait 80% du taff quoi. Complètement.

- **Aujourd'hui, en matière de santé, qu'est-ce que vous craignez ? Est ce qu'il y a des choses qui pour le futur vous font peur... ?**

- Ben ce qui me fait le plus peur aujourd'hui.. Il faut vraiment que j'arrive à arrêter, mais j'ai la peur de faire des crises en permanence, et puis surtout être mieux pour mes enfants. J pense que quand t'entends tes enfants te dire "j't'adore papou" tu te dis "merde faut que j'me bouge quoi !"

- **Il faut que vous vous bougiez pour quoi ?**

- Ben pour elles mais j'y arrive pas pour moi. Donc c'est, je me dis que j'ai envie de les voir grandir et que tout se passe bien. Mais il manque le fameux déclic, je sais pas où il est. Et pendant plusieurs années, je me suis demandé : pourquoi ça a commencé ? Est-ce que c'est par rapport à ce que j'ai vécu avant, par rapport à un goût prononcé pour euh voilà.. ?

- **Vous avez la réponse ?**

- On n'a pas la réponse. J'aimerais bien l'avoir. C'est souvent effectivement quand ton cerveau en fait n'est pas occupé, pendant la journée on a été au travail, tu fais ce que t'as à faire, mais dès que tu te poses le soir, t'as l'impression que la machine se met en route {rires}. L'impression d'avoir une machine à laver qui ressasse toutes les idées.. Forcément négatives.. Comment veux-tu dormir ? {Rires} C'est haché de chez haché... Quand on te redemande le lendemain de faire un effort physique, je pense qu'au bout d'un moment le cerveau il fait "stop".

- **Hum.. Quand vous avez un problème de santé, X ou Y hein, vous vous tournez vers qui, vers quoi ?**

- Généralement à côté de ça je suis très peu malade.

- **Vous vous tourneriez vers qui alors ? [Interruption, quelqu'un rentre dans la pièce] Si vous aviez un début de maladie chronique, admettons, un diabète, j'en sais rien... N'importe quoi ?**

- Ben généralement je me retourne vers mon médecin traitant, qui m'oriente vers un spécialiste ou.. Comme là j'ai un rendez-vous chez le neurologue, c'est le Dr *** qui m'a filé le numéro.

- **Oui les questions de santé ça peut être quelque chose que vous abordez en famille ou avec vos amis ?**

- Euh oui on en parle assez régulièrement, parce que du coup ma sœur aînée est infirmière donc voilà, entre guillemets ça aide aussi. Mais c'est quelque chose qu'on peut aborder assez rapidement et avoir un échange là-dessus sans difficultés.. Après effectivement, si c'est plus spécifique il faut se tourner vers les personnes appropriées, on est d'accord. Mais par contre dans l'ensemble si je peux éviter j'évite.

- **Éviter quoi ?**

- D'aller chez le médecin {rires}

- **Ah oui ok ! Mais votre sœur qui peut vous donner quelques conseils, du coup, parce qu'elle est professionnelle de santé..**

- Oui

- **Ok**

- Mais après ça reste des petites maladies du quotidien

- **Ouais mais qu'importe. Qu'est-ce que vous pourriez donner comme conseils on va dire aux soignants, pour qu'ils puissent accompagner les gens à prendre soin de leur santé ? Je dis aux soignants mais pas forcément qu'aux soignants, est ce que vous changeriez des choses dans la société ? D'un point de vue plus général ?**

- Ouais, je pense que vous avez eu p't être déjà la réponse d'autres personnes, mais euh... Si on pouvait avoir une espèce de montre magique qui fait que la société.. Ralentisse. Un rythme un peu moins soutenu, moins de demandes, moins de contraintes, ça serait pas mal. Il faut que ça ralentisse. On le sait très bien, que ce soit moi dans mon boulot, dans le bâtiment on nous en demande tous les jours de plus en plus. Dans les hôpitaux, c'est la course en permanence. La dernière crise, j'ai passé une heure et demie dans le couloir aux urgences, avant d'être pris en charge. Et on voit bien le personnel qui coure dans tous les sens, on sait qu'ils peuvent pas gérer tous les cas non plus. Mais ouais, principalement si on pouvait réduire le régime.

- **On en demande trop à chaque humain ?**

- On en demande beaucoup trop aux humains, ouais. Et en découle plein d'autre problèmes, des problèmes d'inattention, des problèmes de ... on peut développer pendant des heures.. Tous les accidents, il y a quand même

en grosse partie du stress, du stress de la vie, tout simplement ! J pense que ouais, pas au quotidien, mais la vie est stressante quand même. Alors que ça devrait pas être le cas. Ça devrait être quelque chose de positif. Donc si on pouvait réussir à ralentir le régime.. Mollo, plus doucement ! Ils nous ont bien passé de 90 à 80 sur les routes, faudrait que ce soit un peu.. Faire le comparatif {rires}, pas beaucoup mais juste ce qui faut. Parce que le stress il se refile comme une maladie. C'est communicatif. Ça peut aller très vite.

- **Et il génère des problèmes de santé.**

- Et il génère des problèmes de santé.

- **D'accord.**

- Oui oui, le travail, les conditions de travail, tout ça génère du stress qui au bout d'un moment provoque des maladies.. Ça c'est une évidence. J'en suis convaincu, mon père il est agriculteur, il a utilisé énormément de produits chimiques puisque c'était.. Voilà il fallait produire dans les années 70 il fallait produire toujours et encore plus et donc il fallait mettre ce qu'il faut en face. Et moi j'me rappelle gamin l'avoir vu mettre des doses de produits chimiques.. Pff, monstrueuses. Et le sentir effectivement, même s'il était ouvert, stressé par rapport au fait qu'il fallait qu'il réussisse quoi.. Et résultat ouais tumeur au cerveau.

- **Que vous pensez liée au stress ou aux produits chimiques.**

- Je pense que c'est un tout. Et même, je vous disais, c'était quelqu'un de plutôt posé. Donc ouais, globalement. Si on est bien dans sa tête, et qu'on a des envies, des hobbies qui correspondent et qui permettent de te sentir posé, au niveau santé ça ira..

- **Est ce que vous pouvez - c'est une question bonus hein- Est ce que vous pouvez imaginer un monde où il n'existerait plus de maladies ?**

- {hésitations} Waouh. {Rires} Là !!

- **Est ce que ça vous semble jouable ?**

- {hésitations}

- **Est ce que ça vous semble compliqué ?**

- Hum hum.. Là c'est complexe waouh !

- **Ah c'est la question bonus !**

- C'est la question piège ! Ouais c'est complexe euh.. Il faut prendre en compte tellement de paramètres mais.. Il faut bien qu'il y ait un renouvellement de générations, donc qui veut dire renouvellement dit que forcément des gens qui arrivent et des gens qui partent. Et j pense qu'à partir du moment où tu n'es plus en bonne santé et où ton corps souffre, où tu souffres psychologiquement, clairement faut mieux partir. On va pas aborder le sujet de l'euthanasie mais euh..

- **Mais pas forcément un monde où on meurt plus, mais un monde..**

- Ou il n'y a pas de maladies ! Hum.

- **Ou les gens meurent de vieillesse ou.. On est dans l'imaginaire.**

- Oui on est dans l'imaginaire clairement ! par contre oui, voir des personnes âgées partir à 99ans dans leur sommeil oui je valide.

- **Mais comment on ferait pour avoir ce monde-là ?**

- {rires} bon courage !! Mais.. La grand mère de mon ancienne femme qui est partie dans son sommeil à 98ans, sans douleurs, pas de maladies, ils sont venus un matin, elle faisait dodo définitivement, mais pas de souffrances, voilà. Et puis quelques mois après il a eu la naissance d'une petite. Donc voilà j'me dis "dans l'idéal"... Après avec tout ce qui nous entoure on aura du mal à l'avoir

- **Ouais ? A cause de quoi ?**

- L'environnement n'est pas.. Est ce qu'on n'y fait pas trop, pas encore assez attention, clairement ? Et je pense qu'on devrait. Quand je vois le travail qu'on fait, comment se protéger de travailler avec des produits toxiques même si y a le masque, même si.. Ça paraît compliqué de se dire "je vais faire toute ma carrière comme ça et puis j'vais vire pénard en r'traite jusqu'à plus de 90 ans." ça reste trop compliqué, irréalisable. Même si ouais, naître en bonne santé, avoir une enfance tranquille, trouver une moitié qui te correspond, un taff qui te correspond, faire ta carrière, bien comme il faut, avoir des activités qui te plaisent, avoir le temps de les faire ! Et puis passer ta retraite pénard et puis t'éteindre dans ton lit sans souffrances..

- **Ok**

- Mais ça c'est dans l'imaginaire ! {Rires}

- **Oui bah ça peut arriver..**

- C'est dans l'imaginaire.

- **On essaie tous de tendre vers cet idéal**

- Ah ouais je pense.

- **Est ce que là dans les questions que je vous ai posé, il y a des choses où vous vous dites "attends ça j'aimerais bien qu'on revienne dessus j'ai pas tout dit" ou... ?**

- Là non dans l'ensemble je pense que j'ai fait le tour, le truc fort c'est.. Être en bonne santé c'est déjà être bien dans sa tête. Le reste il suit.

- **Ça marche, c'est le mot de la fin, merci beaucoup.**

Entretien 9 : Monsieur H.

(Entretien réalisé exceptionnellement au domicile de l'enquêté)

- *Déjà dans un premier temps, est ce que vous pouvez vous décrire en quelques mots, grosso modo, d'où vous venez, qui vous entoure, qui vous êtes... histoire de faire connaissance ?*

- Ouais, donc moi j'ai 59 ans, je suis divorcé, depuis 2010 officiellement, et puis.. je suis fils d'agriculteur et je suis agriculteur, depuis des générations, et autrement j'ai eu la chance d'exercer un travail de conseils d'entreprises, chez les agriculteurs.. Voilà.. L'agriculture m'a toujours plu parce qu'en fait c'était encore une époque dans les années 70, il fallait bien que quelqu'un reprenne la ferme, moi j'étais l'aîné [...] J'aimais pas être soumis ni rien, j'ai toujours bien aimé la liberté, je voulais pas aller en pension, j'aimais mieux l'agriculture. Le directeur du collège a dit "s'il veut pas aller en pension et qu'il aime l'agriculture, faut l'envoyer à l'école des bergers à ****" .. Et c'est ce qui s'est passé quoi. Mes parents avaient une ferme de 20 - 25 hectares, l'exploitation traditionnelle classique, bretonne, ils faisaient du lait. [...] J'ai toujours bien travaillé, quand j'étais pas dans les trois premiers j'étais pas content, que ce soit au collège ou au lycée agricole. Après en BTS, c'était autre chose, on a découvert la vie étudiante, on a moins bossé, on a fait la fête aussi [... **long passage de biographie personnelle non retranscrite (40min)**]

- *Et j'aimerais bien revenir sur le sujet de la santé, j'ai plein de questions sur comment vous vous percevez la santé, c'est quelque chose qui est important pour moi... Qu'est-ce que vous donneriez comme définition à "être en bonne santé ?" C'est quoi pour vous être en bonne santé ?*

- Ben... Santé physique et morale. Là j peux dire que je suis un peu comment dire.. J'ai une bonne santé physique, enfin j'espère. Bon il y a des fois je fais 15 ou 16 de tension, c'est lié au stress et tout ça. Mais l'autre jour je suis allé chez ***, en arrivant je faisais 15 et des poussières, et puis un quart d'heure après je faisais 13. Et avant je faisais 12/6. Mais une fois elle m'avait topé à 19 et des poussières. Je prends du RAMIPRIL le matin. Moi la santé, c'est la santé physique, la santé morale, et santé financière normale.

- *D'accord, oui ça ça rentre en compte ?*

- Pas... J'ai pas besoin de tout l'argent que mon frère a, j'en ai besoin d'un peu, et puis la liberté. Mais si vous voulez, moi ça va maintenant, mais jusqu'à il y a encore 4 - 5 mois, la corvée le soir quand je me couchais c'était "comment je vais faire pour m'endormir ?". Et puis maintenant elle a augmenté la dose, là je dors. Mais comme je m'ennuie, je mets la radio, j'écoute de bonnes émissions sur France inter, France info, France culture, et quand je peux atteindre 5h du matin, bon la nuit est gagnée quoi. Parce que là j'attrape France Inter, les infos, j'aime bien m'occuper de tout ce qui est.. La marche du monde et tout ça j'aime bien, comme la suivre les conneries américaines, tout ça, ça me plaît quoi.

- *Le sommeil c'est quelque chose qui..*

- Ah oui quand je dors pas je rumine tout quoi. Quand vous dormez pas, que vous êtes allongé auprès de votre compagne, que vous discutez.... Vous êtes dans la tendresse, ça va. Mais quand vous dormez, pas que vous êtes tout seul et que vous ruminez tout ce qui se passe ! C'est fou quoi ! Alors je suis suivi par le Dr ***, qui est psychiatre. Tout ça ça s'accompagne d'une certaine négligence aussi, je procrastine beaucoup, mes papiers sont pas toujours en ordre, ouais je reporte des choses, mais globalement j'y arrive. Ça va, ce matin il fallait que je sois dans un champ à 7h30, pour le merdier à *** - avec lui, des fois on s'accroche ! Parce qu'il est plus dur que moi, mais il est plus minutieux aussi - mais ça va quand même, il m'a beaucoup aidé, et puis on a vécu nos... On est si différents et si semblables... On a vécu tous les deux avec des africaines, et pis voilà quoi. Ces histoires de mariage.. Quand vous voyez la vie d'aujourd'hui, en couple national on est 1 couple sur 2 à se séparer ou à divorcer. Quand vous passez aux couples binationaux ou aux couples mixtes, on tombe à 80 90% hein..

- *Oui c'est une difficulté supplémentaire.*

- Moi je croyais que des fois des cultures différentes ça nous rapprochait, mais on n'a pas la même culture.. Je sais pas, enfin c'est comme ça. Il y avait une belle émission sur la... Et puis nous les blancs on est bouffés par notre complexe de supériorité, et beaucoup de peuples sur Terre notamment les africains, sont bouffés par leur complexe d'infériorité, il y avait encore une émission sur la décolonisation sur la 2, c'est impressionnant. Et moi ce qui me turlupine, c'est la peur de rester seul. Et je me dis que - parce que je suis un peu ours, ou sauvage je sais pas, j'aime pas qu'on me marche sur les pieds, j'aime pas la routine... - et je me dis que j'ai de fortes chances de rester seul.

- *Ok.. Quelqu'un qui veut prendre soin de sa santé, sur quoi il peut agir ?*

- Ben moi c'est voir du monde, faire des choses intéressantes qui me plaisent.. Autrement, si je prends le problème de l'alcool, le frigo, y a aucun verre d'alcool chez moi.

- *Hum hum, ça ça vous protège ?*

- Ah bah oui ! Ça m'est arrivé de descendre une bouteille de vin dans une journée hein. Mais ce qui me fait peur c'est la solitude.

- *Hum, ça ça vous fait peur même pour votre santé ?*

- Oui oui oui oui. Oui parce que de toutes façons quand vous êtes tout seul, comme m'expliquait un remplaçant de Mme *** il y a environ 2 mois, l'alcool c'est bien, ça fait du bien à court terme, mais c'est à long terme que ça détruit quoi hein.

- *Et est-ce que vous voyez d'autres choses qui menacent, votre état de santé ?*

- Non

- La solitude et.. D'accord.

- Ouais c'est ça s'est assez lié. Et puis, comme là par exemple on a fait de la vente directe, [...] quand vous voyez 40 voitures avec 2 ou 3 personnes par voiture qui viennent chercher des *** en juillet et août, et que c'est fini après, ça fait drôle hein. Et puis, bon.. Les infirmières, l'ADMR [qui venaient pour son père dont il s'est occupé sur la fin de vie, au domicile] ça faisait du passage, de la vie à la maison. Surtout les infirmières.

- Bien sûr. Et aujourd'hui, la santé pour vous, ça a quoi comme importance, dans votre vie ? Est-ce que vous y pensez ?

- Ben quand je vois ce que les gens font.. Dimanche j'étais avec un jeune agriculteur qui a 40 ans et qui fait de la vente directe en viande, sa mère en a 64, elle en a bavé aussi avec un divorce, elle veut construire une maison. Ben moi j'ai pas la niak quoi. Quand je suis bien accompagné ça va. Mais là au mois de juin je suis allé chez des copains dans la Marne, un copain et une copine que j'avais rencontré au Cameroun. Et là on a fait toute une tournée, on s'est retrouvés des personnes qui sont bien intéressantes à discuter, et ça ça fait du bien quoi. Et là *** m'a mis au train le lundi matin, je devais arriver le soir. Sauf que j'ai raté mon train. Et j'ai finis au bar à Montparnasse, avec du kir pêche quoi. Alors mon père je dois le dire, quand il a eu 50 ou 60 ans il a eu un petit passage comme ça aussi..

- .. Ok.

- Mais pour moi la santé c'est ça c'est la bonne santé physique et psychologique.

- Il faut avoir les deux pour être en bonne santé.

- Les deux oui. Parce qu'on vit avec des masques hein. Il y a une pression sociale qui veut que... Pis on va pas s'dévoiler à n'importe qui aussi hein. Tout ce que je vous raconte là je vais pas le raconter à mon voisin ou à ma voisine. Il y a une pression sociale qui veut aussi que quand vous voyez quelqu'un vous lui demandez "comment ça va ?" "ça va" mais peut être que ça va pas du tout.

- Oui, tout à fait.

- ...Alors là... Non parce que *** je l'aime bien parce qu'elle est sympa, et elle est très compétente

- Hum hum

- Et puis bon elle sait que... tout ça ça me rend un peu négligent dans le travail, heureusement que j'ai mon frère là qui va me booster, et j'aimerais retrouver la forme.. Là où je suis coincé aussi c'est avec le maudit virus. Il y a bien quelqu'un qui a besoin de moi 5 6 mois par an, sur différentes missions et tout. Je vous dirais, j'ai pensé à aller à Beyrouth là il y a un mois ou deux. Depuis deux ou trois jours, je me dis que j'irai bien téléphoner à la chambre d'agriculture - parce que nous on est en réseau, on a les coordonnées de tous les conseillers de chambres d'agriculture de France - j'irai faire un tour à la chambre d'agriculture d'Alpes Maritimes, ils ont peut-être besoin de moi pour un mois. Un peu comme je suis allé en mission en Guadeloupe...

- Oui ça vous stimulerait, ça vous ferait du bien quoi ?

- Ouais. Parce que j'aime pas la routine interruption

- Pour vous, ça vient d'où les maladies, que les gens tombent malades... ?

- Les gens tombent malades parce il y a trop d'individualisme..

- Ouais... ? Ça joue en quoi ?

- Ben c'est comme on dit en patois, "au plus fort la poche quoi".. Il y a ça, bon il y a des abus aussi hein, je pense à la drogue, je pense à l'alcool euh, moi je travaille pour vivre mais je ne vis pas pur travailler. J'aime bien le travail aussi quand j'en ai

- Qu'est-ce que vous voulez dire par là ? Que le travail peut être une source de problème de santé ?

- Non j'ai mal compris.

- Pardon.

- Reposez votre question ?

- Je disais, pour vous ça vient d'où le fait qu'on tombe malades, qu'il y ait des maladies... ?

- Ben le.. J'sais pas. Ouais le stress, les gens n'ont plus une vie assez saine, assez naturelle. Ensuite toutes les contrariétés personnelles, familiales etc.

- ça ça peut générer des maladies ?

- Ah bah oui, j'pense.

- Et euh.. Parce que il y en a qui - comment dire - qui paraissent plus robustes que d'autres, comment ça se fait ?

- Plus robustes que d'autres.. J'pense qu'il y a des trucs génétiques aussi. Il y a des familles plus sujettes à des dépressions que d'autres. Ensuite, plus robustes que d'autres... Oui il y a de la génétique. Parce que je trouve qu'on a beau avoir fait des formations, une culture, rencontré des gens, des formations, tout ce que vous voulez, des expériences, dans nous on trimballe une bonne partie de nos gènes, de notre génétique familiale quoi.

- Ok. C'est très intéressant.. Et vous voyez quoi vous comme facteurs de bonne santé ? Par exemple qu'est-ce que vous donneriez comme conseils à un enfant qui vous dit "bah la santé d'accord, mais comment on fait pour être en bonne santé ?"

- Comment on fait pour avoir un enfant ?

- Nan comment on fait pour être en bonne santé !

- Ben je lui dirais "t'as une vie équilibrée, t'essaies d'être sympa avec tes copains, tu bosses bien à l'école" parce que quand on bosse bien à l'école ça facilite les choses aussi pour la suite.

- **Pour quoi ?**

- Euh.. Que ce soit par des diplômés intellectuels ou par un savoir-faire manuel, c'est quand même plus facile hein

- **Ouais ? En quoi ça joue sur la santé ?**

- Plus vous faites un boulot qui vous intéresse, plus vous êtes en forme.

- **D'accord.**

- Moi tout mon boulot que j'ai fait là, que ce soit au **** ou à ****, sauf peut-être certains matins ces derniers temps, j'allais jamais à reculons au travail. Et ce que j'aimais bien dans les dossiers aussi, c'est les coups d'adrénaline aussi hein. Là on est tous les deux, mais imaginez qu'on soit 10 ou 15 autour de la table [...] on fait une table ronde, moi je suis là pour animer tout ça. Et après si on trouve pas de moyen amiable on allait au tribunal, mais moi ça me plaisait, il y avait des coups de .. Bon après il faut pas trop d'adrénaline aussi mais un minimum et ça ça me plaisait. Et après une journée comme ça, ça donne du tonus, ça donne de la santé.

- **Ouais c'est stimulant. Et aujourd'hui est ce que vous avez des craintes en termes de santé, pour le futur ?**

- Oui parfois j'ai des idées noires, j'ai pensé au suicide parfois.

- **Et c'est quelque chose qui vous fait peur pour la suite ?**

- Y a des fois je me dis quand je rumine comme ça "faut surtout pas se rater" mais c'est des pensées intellectuelles, j'en parle à ***, mais je me dis que ça serait encore plus dramatique pour mon frère et ****. [...] Nan, mais.. Rester comme ça tout seul tout le temps...

- **Hum, c'est surtout au niveau des relations sociales quoi que ça vous travaille..**

- Les relations sociales, j'en ai encore, y a pas de soucis, ici je suis connu et apprécié, les gens ils ont un petit souci, ils disent "tiens on va aller voir ****" je m'occupe d'une association [...] mais tout ça c'est un masque. Les gens... Si, certains quand même... Ils voient pas que je souffre. Mais comme moi je vois sans doute pas que d'autres souffrent aussi, on est tous pareils..

- **Comment les soignants, ou même la question est encore plus large, comment on peut faire dans notre société pour aider les gens à prendre soin de leur santé justement ?**

- {hésitations}

- **Pour vous, est ce qu'il y a des choses que vous souhaiteriez améliorer ?**

- Que les gens se mélangent, se rencontrent.. Sortent de leurs couloirs, sortent de leur milieu.. C'est ça quoi, sortir de son carcan quoi.

- **Vous m'avez dit tout à l'heure un peu "l'individualisme"...**

- Ouais. Et puis sortir - quand je pense que là, pour aller au ***, il y avait 5000 candidatures par an, y en avait 500 à partir. [Une mission par l'armée]. Donc j'ai ma petite fierté de dire que j'en fait partie. Mais j'aimerais que ça, ça arrive à beaucoup plus de monde que moi.

- **Pour ouvrir l'esprit ?**

- Moi il y a des gens ils me disent "Oh tu nous fais chier avec ton Afrique". Parce qu'il y a des gens qui s'plaignent ici la bouche pleine.. Bon bah..

- **Oui c'est important.**

- Ffff, ouais ouais. J'ai du mal avec les.. C'est pas avec les gens qui sont.. J'ai du mal avec les cons quoi. Quand je dis "les cons" c'est.. Les cons, tout simplement. J'aime bien les gens intelligents. Même s'ils sont pas instruits, l'instruction c'est différent ça. Mais la gentillesse, l'altruisme, le fait de.. On connaît pas, on juge pas de ce qu'on connaît pas, on critique pas ce qu'on connaît pas, on cherche à savoir, à comprendre etc. quoi. [...]

- **J'ai une dernière question à vous poser, c'est une question Bonus. Qui demande un petit peu d'imagination.. Est-ce que vous pensez, est ce que vous pouvez imaginer un monde où les maladies n'existeraient pas ?**

- .. Ben j'y pense pas. Un monde où on les prévient plus.. Mais on va pas vivre dans un monde aseptisé, tout ça quoi.

- **Oui ce serait pas souhaitable ?**

- Non ce serait souhaitable mais euh.. On est des organismes avec des forces et des faiblesses... Non un monde complètement sans maladies, aseptisé, je vois un peu mal mais.. Regardez comment c'est dur en France - enfin ça va quand même ! - avec le COVID et pensez à d'autres pays.

- **Oui on s'en sort pas si mal.**

- Pensez à certains pays où les dirigeants n'y croient pas au COVID, comme Bolsonaro au Brésil, où ils font des fosses communes, regardez Trump, regardez Poutine..

- **Ouais c'est sûr qu'on a de la chance.**

- Même s'il faut mettre nos masques et tout ça, même s'il faut fermer les bars et les restaurants..

- **C'est bien de relativiser de temps à autres..**

- Ouais ouais.

Entretien 10 : Monsieur T.

- Bon, est ce que dans un premier temps, pour faire un peu connaissance, est ce que vous pouvez me décrire, très brièvement, qui vous êtes, d'où vous venez, qu'est-ce qui vous entoure ? En quelques mots hein, il n'y a pas besoin de... d'un grand roman.

- Ouais, et bien je vais pas donner mon nom, mais je m'appelle ***, j'ai 38 ans, je suis séparé depuis 3 ou 4 ans, j'ai un fils de 6ans, et euh... Je suis maçon. J'étais.. Enfin je le suis toujours, parce que je suis en arrêt, mais je suis maçon depuis que j'ai 16 ans, et là je suis en arrêt pour une hernie forminale [Foraminale ?], donc je suis en rééducation à *** et donc, voilà pour les grandes lignes. Sachant que il y a quelques années j'ai fait une cure alcoolique, après... J'ai repris les contacts dernièrement avec le CSAPA parce que je pense que j'ai besoin d'un petit garde-fou pour éviter les tendances... les faux pas quoi. Après, l'alcool ça reste, je pense un problème à vie, j'pense. Enfin un problème à vie, j'pense.. Pour certains en tous cas. Pour ma part, j'pense que j'aurais jamais droit à l'alcool - comment dire - festif, boire un verre, de l'apprécier, j'y arrive pas quoi. Voilà mon problème entre guillemets.

- Oui pour vous c'est plutôt "zéro ou rechute" ?

- Oui, après j'peux boire, j'peux faire de grosses coupures et puis reboire, mais... j'y prends pas de plaisir, et après c'est toujours une petite défaite. Et ça fatigue beaucoup aussi quoi. Pendant pas mal d'années je buvais dès le matin, donc euh.. Je suis pas prêt. Je suis loin de retomber là-dedans mais j'ai fait 2 3 escapades entre guillemets, mais je préfère prévenir que guérir quoi.

- Et aujourd'hui, vous l'estimez comment votre santé ?

- Ma santé ?

- Ouais

- Ben... par rapport à l'alcool ou en général ?

- Bah en général, est ce que vous vous trouvez en bonne santé, en mauvaise ?

- Ben j'suis pas trop en bonne santé, mais je suis pas en fin de vie non plus. Enfin pour l'instant.

- Vous vous le ressentez comme ça ?

- Ça pourrait être mieux ça pourrait être pire, il y a toujours pire. Après voilà..

- Et c'est quoi.. C'est en rapport avec l'alcool ou c'est les autres faces de votre santé qui vous font dire que vous êtes un peu faiblard ?

- Bah l'alcool déjà ça m'a pris beaucoup d'énergie. Personnellement ça m'a pompé, après faut s'en remettre tout ça. Après c'est en général, l'alcool ça cache d'autres choses aussi... La fatigue, le moral.. Après physiquement, moi je suis fatigué parce que - fatigué physiquement - parce que c'est le travail qui a fait que.. Quand on est jeune on fait pas trop gaffe, et puis voilà quoi, les répercussions sont plus tard. Et après il y a des corps qui vieillissent plus ou moins bien, malheureusement.

- Et comment ça se fait qu'il y ait des corps qui vieillissent plus ou moins bien ?

- Ben c'est une bonne question. Parce qu'il y en a qui se préservent sûrement mieux que d'autres, le rythme de travail... Et puis il y a l'aspect aussi mental et physique qui vont ensemble quoi. Quand le mental va pas bien, le physique il prend tout ça parce qu'il y a la fatigue tout ça. Inversement quand le physique va pas bien, c'est plus dur d'aller tous les jours bosser, c'est un peu un cercle vicieux, enfin pour ma part en tout cas. Donc après... je suis pas à plaindre non plus mais ça pourrait être mieux. Ça pourrait être pire !

- Et vous, comme définition à "être en bonne santé" vous diriez quoi ? Si vous deviez expliquer...

- Ben pour moi la santé c'est cet équilibre entre mental et physique quoi. Après, s'il y en a qui ont besoin de 70% de leur physique et 30% de leur mental pour être bien, être dans leur bien-être.. Il y en a d'autres c'est inversement. Il faut trouver le bon compromis quoi. En tout cas c'est comme ça que je vois les choses. J'pense pas qu'il y ait de l'un sans l'autre quoi. Y'en a qui peuvent trimer tous les jours et aller en chantant tous les jours au boulot, et y'en a qui peuvent être tout cassés et avoir la joie quand même, et d'autres rien à voir et être tout le temps déprimés.. C'est le juste milieu qu'il faut trouver entre plein d'éléments.

- Faut trouver un équilibre qui corresponde à chacun ?

- Pour ma part j'pense que c'est ça quoi. Au jour d'aujourd'hui dans la société c'est compliqué aussi de le trouver, il y a beaucoup de contraintes dues à la vie de tous les jours, au boulot, à la pression entre guillemets. Après on se la met nous-même aussi.. J'sais pas, on n'est pas dans une société qui est très très.. Enfin surtout en ce moment ! Mais qui n'est pas très agréable quoi. Après faut s'adapter, y'en a qui s'adaptent plus ou moins bien. Comme je dis faut trouver son équilibre à soi-même.. En faisant quoi ? En faisant un truc entre la part de dépenses physiques et le boulot, le boulot et le.. Un tout quoi c'est un ensemble qui est dur à.. En tout cas pour moi c'est dur à trouver le bon équilibre.

- Ben justement, pour vous, sur quoi on peut agir - alors, vous, mais n'importe qui hein - sur quoi on peut agir pour préserver sa santé, pour préserver cet équilibre-là ? ...Est ce qu'on peut le faire déjà ?

- Oui oui ben il y a des gens qui arrivent à se préserver des choses j'pense..

- Ben comment ils font ?

- Ben déjà la base je pense, niveau mental / psychologique je pense qu'il faut faire ce qu'on aime. Comme les 3/4 des gens qui, faut pas se leurrer, on des métiers - comment dire - juste pour le salaire entre guillemets, pour manger quoi. C'est pas pareil que aller au boulot, quand c'est quelque chose qui nous plaît. C'est pas la même contrainte.

Moi j'aimais bien ce que je faisais au début - j'aime toujours bien- après quand faut se lever et aller travailler sous la flotte, il fait -1, -2, bon au bout de 15 ans, ça peut être un peu.. On trouve ça moins marrant quoi.

- **Ouais**

- Quand on est jeune c'est pas pareil. Après il faut déjà faire ce qu'on aime et prendre du temps aussi je pense pour soi. Ça c'est nécessaire. Et puis il y a l'aspect physique, il y a besoin d'extérioriser donc j pense qu'il faut faire un minimum de sport, pour ceux qui peuvent en faire, après je parle pas des gens qui sont handicapés, qui ont un handicap lourd. Mais oui l'extériorisation, chacun à sa sauce hein après, il y en a qui vont faire des marathons, d'autres 2 km.. Ce que chacun a besoin pour être bien.

- **Un minimum de dépenses physiques...**

- J pense, perso, après je suis pas très bien placé pour dire ça parce que je suis pas trop... Niveau physique je fais pas énormément de sport donc euh

- **Ben vous faites un boulot qui n'est pas sédentaire.**

- Non non mais ça fait déjà un an que je suis en arrêt. Bon après ça manque, pour l'équilibre ça manque de ne rien faire, on a besoin de buts je pense, des objectifs, même si c'est petits objectifs, sinon on avance pas. Y en a p't être qui arrivent à avancer sans entre guillemets "en faisant tout ce qu'on leur dit de faire toute leur vie », mais pour ma part je pense que ça serait compliqué, je pense. Besoin d'avoir un petit peu de..

- **De marche de manœuvre ?**

- D'objectifs quoi. Desfois on n'en a pas toujours, surtout quand on n'est pas bien psychologiquement, on n'a pas forcément la ressource de se retrouver des objectifs, ou se reprojeter.. Nan desfois c'est compliqué.

- **Pour vous il vous faudrait quoi comme objectifs ?**

- Pour moi déjà... déjà je sais pas si je vais pouvoir reprendre un travail donc déjà l'objectif ça va être d'envisager une autre tournure à mes activités professionnelles déjà. Donc déjà, vu que entre guillemets j'y avais pas vraiment pensé c'est un peu.. Ça se fait mais bon faut donner des ressorts et pis faut se motiver, c'est une question de se mettre des coups de pieds au cul desfois. Mais voilà quoi.. Après moi il faut que je retrouve un ressort.

- **Et toute à l'heure, vous m'avez parlé du travail, j'ai pas trop compris, est ce que vous dites "le travail ça peut être une menace pour la santé » : si on fait un travail trop physique ? ou si on fait un travail qui ne nous stimule pas ? Ou les deux ?**

- {hésitations}

- **Vous m'avez dit "oui il faut être épanouis, faut aimer ce qu'on fait » ... ?"**

- Il y a les deux après, oui arriver à faire un travail.. Nourricier entre guillemets.. Toute sa vie, là ça va être plus dur, même si on est en bonne santé, c'est plus dur psychologiquement. Après physiquement ? Il y a des métiers qui sont plus durs que d'autres. Après il y a l'aspect "comment on le fait" aussi, à quel rythme, et puis comme je dis, après ça dépend comment le corps il vieillit pour chacun. En général quand la tête elle commence à plus être à la tâche, le corps il veut plus y aller non plus donc c'est un ensemble de choses.. Le corps il marche un peu avec la tête, c'est ce que je dis, c'est un juste équilibre, mais ça peut être compliqué.. En tout cas il y en a, ils ont pas de travail physique mais ils pètent des plombs bah.. Mentalement entre guillemets. Et y en a d'autres c'est le physique qui va lâcher parce que.. Pour dire "y en a ras le cul" pardon, "y'en a ras le bol" il faudra le couper au montage ! Après c'est un grand débat tout ça...

- **Et vous voyez d'autres menaces sur la santé ?**

- Euh.. Psychiques ? Ou à part le psychique et le physique ?

- **Ben des facteurs qui peuvent influencer négativement l'état de santé ?**

- Ah bah l'alcool déjà. L'alcool c'est sûr que c'est pas... Après tout ce qui est drogues, alors ça dépend sur combien.. C'est toujours pareil, après ça dépend des personnes aussi quoi, il y en a ils vont boire toute leur vie ça va passer entre guillemets "crème", il y en a d'autres.. Après ça dépend comment le corps de reçoit..

- **Vous voulez dire que c'est d'abord une relation de dépendance, plus que la consommation d'un produit ?**

- Ouais ouais, après il y en a qui vont boire 3 verres tous les jours, on va le traiter d'alcool parce que tout le monde va le voir au bistrot, et il y a une autre personne qui va boire ces 3 verres mais vu que ça va être un le midi et deux le soir vu qu'il fait des trucs, eh bah là c'est un gars qui boit son apéro, c'est plus pareil, c'est une question de points de vue. Après comment la personne aussi entre guillemets "elle encaisse" quoi. L'alcool au bout d'un moment, c'est juste un pansement sur les choses. Alors à la base on boit parce que c'est festif tout ça, après quand on commence à boire comme moi j'ai bu pour mettre des pansements sur les choses, l'alcool devient pas bon, il devient nocif quoi.. Comme beaucoup de drogues, ceux qui fument ou qui se cament.. Au début c'est bien tout est rose et puis.. L'alcool souvent à la base c'est désinhibiteur, c'est bien, c'est pour les soirées, pof, puis on arrive à ses 25ans, bon, voilà.. C'est autre chose, après c'est pour aller au boulot, après c'est pour régler les soucis à la maison, après c'est voilà quoi, il y a plein de... J pense que c'est une grosse plaie dans le sens où on en trouve partout, il y a énormément de gens à boire. Le tout c'est le regard qu'ils ont envers eux, ce qu'ils se disent. Dans le temps il fallait boire une bouteille de rouge par jour, maintenant c'est deux verres, ça dépend comment on se voit et quel regard a la société. Après il y a ceux qui se cachent, il y a ceux qui... Après moi c'est le plus gros problème que j'ai. Il y a plein de cas différents, en cure on en voit plein des cas, on n'est pas tous égaux devant l'alcool.

- **Oui oui on n'a pas tous la même relation..**

- Y en a qui ont fait 7 cures, ils reviennent, d'autres ils ont fait une cure on les revoit jamais. Après c'est déjà plus rare, mais voilà..

- Et aujourd'hui ça a quoi comme importance la santé ? Vous y pensez.. ?

- La santé c'est... Le noyau dur. Entre guillemets. Sans santé, comme on dit, on dit souvent de façon banale "La santé machin", au final si on n'a pas la santé - après je parle de la santé physique et mentale hein, les deux couplées - .. Bon que ce soit l'une ou l'autre, même.. On fait rien sans quoi ! On n'avance pas, on va pas avancer... Y en a besoin, après quand on est jeune, moi j'ai fait la connerie de me dire que tant que j'étais jeune... Bon après j'ai pas 70 ans non plus, mais d'en faire trop, de pas prendre assez soin de moi, du corporel. Dans le travail tout ça, quand on est jeune, on force tout ça, voilà..

- Vous voulez dire que quand vous étiez jeune vous y pensiez du tout de la même façon à votre santé ?

- Ah non pas du tout, j'avais pas cette préoccupation-là. Quand tout roule, tout roule... Après quand on commence à vieillir, qu'on n'arrive plus à se lever du canapé, qu'on a mal au dos, qu'on n'est plus aussi souple que - après j'ai jamais été souple - mais on voit bien qu'on a une baisse, on dit "putain y a pas la moitié de fait, c'est déjà compliqué", bon on s'dit "ouais on a p't être loupé quelque chose". Après voilà, tout le monde le dit tout le temps, les anciens disent "prend soin de ton corps", quand on est jeune on fait pas gaffe, on fait si, on fait ça, mais on le paye plus tard. Moi j'ai toujours entendu autour de moi "ça tu le payeras plus tard".

- Et alors aujourd'hui vous le dites aux p'tits jeunes ?

- Non parce que je suis pas forcément très bon conseiller, non non c'est pas un truc... je laisse chacun faire.. Parce que moi après j'en ai fait pas mal donc c'est rare que je trouve des personnes - à part des gens qu'ont travaillé avec moi, qui sont toujours en activité - qui ont fait n'importe quoi quoi.. Ffff les soirées, aller travailler le lendemain, quand on est jeune ça va, mais c'est après. C'est un peu fatiguant quoi.

- Et au jour le jour ça vous préoccupe votre santé ? Ou pas spécialement.. ?

- Non non c'est pas que ça me préoccupe, non.. Après moi j'ai des problèmes de dos, mais ça me préoccupe pas dans le sens... Bon avec mon fils je peux pas faire tout ce que... Après je vais jouer au foot tout ça mais je vais mettre deux trois jours à m'en remettre, donc bon, c'est pas... Et plus il va grandir plus je vais être... tassé de bonne heure entre guillemets quoi. Je vais certainement pas prendre le plaisir que j'aurais dû prendre, il y a certaines choses que je pourrais pas faire. J'en sais rien, mais certainement.

- Vous allez être « cassé de bonne heure » ?

- Ben j'pense ouais. Ben cassé, je parle physiquement, pas moralement. Mais ouais ouais.. Après je suis pas non plus une épave mais j'ai un corps qui est déjà assez fatigué. Par rapport à mon âge. Il y en a qui ont 60 70 ans je pense qu'ils ont un corps en meilleur état. Y'en a qui sont pires aussi. Voilà quoi.

- Ok. Et est-ce que.. Là aujourd'hui, quelles sont vos priorités, est ce que la santé, ça fait partie des priorités ? Ou pas du tout ? Pour vous c'est quoi votre ligne de mire ?

- Bah ma ligne de mire c'est déjà physiquement se retaper. Ben en même temps quand on se retape physiquement, on se retape aussi un peu mentalement, on se sent mieux dans son corps, mieux dans sa tête et vice versa. Et ouais le but c'est déjà de se rétablir un peu, et après ben se donner un objectif - enfin se donner, on n'a pas le choix - retrouver des objectifs, en même temps que retrouver la forme physique.

- Est ce qu'il y a des choses qui vous font craindre au niveau de votre santé, pour le futur ?

- Humm.. Bah après je sais que, comme j'ai dit je pourrais pas reprendre mon travail de maçonnerie, donc... Je pourrais plus porter ce que je portais avant, j'ai pas vraiment de craintes, mais je sais que je vais pas travailler jusqu'à 70 ans. Enfin j'en sais rien mais.. Enfin j'espère ! J'ai du mal aujourd'hui, donc ça va être compliqué.

- Ouais au niveau de la reconversion, c'est quelque chose qui prend de la place quoi ?

- Ouais si on n'a plus les mêmes aptitudes physiques, forcément ça change tout quoi. Le domaine où on connaissait tout et où on savait un peu tout faire ben faut aller dans un autre domaine, parce qu'on n'est plus capable de faire les choses qui étaient à notre portée avant, physiquement. Ça change beaucoup de choses.. De là à dire que ça me perturbe peut-être pas quand même, mais ça prend une place quand même. Ça donne à réfléchir. Ce qu'on a fait des années passées, faire le guignol quoi.

- Est ce que.. Aujourd'hui, quand vous avez un problème de santé, vous vous tournez vers qui, vers quoi ?

- Ben...

- C'est quoi vos ressources ?

- ... Après je vais attendre longtemps avant d'aller voir quelqu'un ou ce genre de truc. Là je suis pris en charge parce que j'arrivais plus à travailler, sinon j'allais continuer, mais là je pouvais plus quoi. Mais après.. Encore en France on a un super bon système, on est bien pris en charge, mais desfois je trouve qu'il y a un peu de, je sais pas, de... J'ai l'impression qu'il faut, ben : plus on s'plaint, plus on est pris au sérieux entre guillemets. Si on dit trop rien, bah... J'vais pas dire qu'on vous laisse retourner au boulot mais.. Faut vraiment... Comme quand on vous demande "entre 0 et 10 quelle est votre douleur ?" moi j'ai du mal à comprendre ça parce que chacun réagit différemment par rapport à la douleur. Comment on peut ... Je dis 5, comment... ? C'est des choses que j'ai du mal à comprendre quoi. Après fff j'ai du mal à.. - je critique pas les autres, tant mieux pour ceux qui y arrivent - mais il y en a qui aiment bien se plaindre - enfin tout le monde aime bien se plaindre entre guillemets - mais il y en a qui se plaignent plus. J'ai l'impression que plus on se plaint plus on est attentifs à nous. Ce qui est un peu logique aussi quoi

- Est ce que vous voulez dire que vous aimeriez qu'on aille plus - que les soignants aillent plus - de l'avant à aller gratter ... plutôt qu'à juste écouter les plaintes ?

- Oui et non ce que je veux dire c'est que.. C'est plus le fait que si on s'plaint pas, c'est comme si - nan pas comme si on n'était pas crus mais - je sais pas c'est... Fff ouais. Je dis pas qu'il faut que les soignants cherchent plus, mais après ils ont pas que ça à... Enfin je sais pas...

- ***C'est pas grave. Est-ce que c'est un manque d'écoute ou.. ?***

- Non, après dans le monde soignant il y a de tout, c'est comme partout. Et puis après il y a des moments où on a envie de parler, d'autres moments non, justement c'est ça que j'allais dire, c'est pas parce que quelqu'un dit rien qu'il a forcément rien quoi.

- ***Hum***

- Après c'est pas parce qu'il y a une personne qui arrête pas de dire qu'il a mal qu'il a vraiment mal aussi, c'est à ça que je voulais en venir. C'est compliqué d'aller chercher, c'est pas des interrogatoires, alors c'est compliqué d'aller chercher les gens pour leur demander. J'ai l'impression que la vérité aujourd'hui c'est se plaindre. Il y en a qui ont des signes physiques donc pas besoin de se plaindre mais...

- ***En fait c'est difficile d'avoir des maux invisibles ? Maux M-A-U-X. Ou des problèmes de santé invisibles.***

- Ouais. Chacun est différent, il y en a qui vont travailler avec un mal au dos pendant 10 ans, y en a qui vont travailler 6 mois... J'ai déjà vu pour des mêmes symptômes, par exemple pour des mêmes opérations, quelqu'un qui reste 2 ans en arrêt, l'autre 5 mois... Enfin je sais pas.

- ***Mais quelle explication au fait qu'il y en ait qui soient plus robustes que d'autres.. ?***

- Après je pense qu'il y a une part de génétique, j'pense. Physiquement en tous cas. Après, si la génétique ça y fait pas mal. Pour la robustesse en tout cas. Après on sait qu'il y a des tribus qui sont plus à même, plus assidues, plus robustes au travail. Enfin je dis « tribus », ou type de personnes quoi. Ça dépend de la descendance.

- ***Vous voulez dire des origines ethniques par exemple ?***

- Des origines ethniques, donc génétiques, ouais il y en a qui sont plus robustes.. Et tant mieux pour ceux qui le sont plus hein. Après c'est pas parce qu'on est plus robustes physiquement qu'on l'est moralement.

- ***Et pour vous elles viennent d'où les maladies ?***

- Les maladies elles viennent d'où ? ...Vous parlez des maladies physiques ou des maladies....

- ... ***C'est une question difficile, hein...***

- Ben après je pense qu'une grosse partie c'est... le mental je pense. Le cerveau il crée ou il peut induire des sentiments, des mal être, des maladies. Après l'environnement aussi je pense. Aujourd'hui avec euh... tout ce qui est pollution, machin. Mais il y a une bonne part de psychologie aussi. Après c'est mon avis. Le cerveau on sait qu'on n'y connaît rien entre guillemets - enfin ce que j'en pense moi ! - on sait pas encore comment l'utiliser à ses capacités.. Je pense qu'il peut induire beaucoup de choses. Enfin on sait déjà qu'il joue sur beaucoup de choses, mais il y a plein d'autres choses sur lesquelles il joue et qu'on sait pas encore, on saura peut être plus tard, par des études, machins... Pour l'instant on n'est pas très... Parce que le cerveau c'est une grosse grosse part dans les maladies.. Après je dis pas, les pesticides, tout ça au jour d'aujourd'hui... Le mec qui fume... Ça aide pas. Enfin, je dis pas que c'est pas la cause, mais il y a certaines maladies qui sont induites par le cerveau. Après je suis pas médecin.

- ***Ben vous savez même les médecins, ils savent pas forcément hein !***

- Ouais je sais. Ben si ils savaient ce serait mieux.

- ***Ça serait plus simple ! {rires}***

- Oui ça serait plus simple.

- ***Et, comment ils doivent faire les soignants pour aider les gens à prendre soin de leur santé ? Est ce que.. du fait de votre parcours, vous vous dites qu'il y a des choses "ça serait bien que ce soit mis en place", ou "ce serait bien qu'on fasse les choses de cette manière" ou.. ?***

- Ben déjà la base, il faut que le patient il ait envie.

[Coupure, impossibilité de faire marcher à nouveau le magnétophone, même en changeant les piles. Suite en prise de notes]

Un monde sans maladies ?

« faut bien mourir de quelque chose ! » et sans maladies, l'économie ne tourne pas, aucun intérêt des industriels de guérir les maladies, car ça fait tourner l'économie. Exemple d'une voiture qui fonctionnerait parfaitement : on n'aurait plus besoin d'acheter des voitures, donc ce n'est pas un modèle fonctionnel

Possibilité de vivre différemment, par exemple de travailler moins si on n'avait moins de dépenses ?

Il faudrait pour cela accepter de changer de mode de vie mais 80% des gens ne sont pas prêts à faire ce sacrifice. Difficile de changer les choses, il faut souvent l'occurrence de guerres pour changer les sociétés, mais personne n'a envie d'une guerre.

Entretien 11 : Monsieur I.

- Est ce que déjà, en introduction un peu pour vous présenter, est ce que vous pouvez me dire quelques mots sur qui vous êtes, quel âge vous avez, qui vous entoure... ?

- J'ai 47 ans, je suis célibataire, je travaille euh.. Je suis porteur de presse le matin à **** de bonne heure, 6j/7 une semaine, 5j/7 une semaine, et je fais de l'intérim en ostréiculture. Donc c'est quand même assez... Ça me fait pas un emploi du temps complet mais au niveau des horaires et tout ça c'est quand même assez dur. Faut se lever à 5h, et, ben les huitres, c'est pareil, dehors, en hiver... Donc voilà je suis occupé quand même. Après et bien.. De quoi parler ?

- Bon, brièvement hein, ce qui vous entoure, ce que vous aimez faire.. ?

- Ben moi je suis sportif, donc ça m'aide dans mon boulot d'ailleurs, au niveau des huitres, ça m'aide, parce que au niveau cardio quoi, je suis bon, je fais pas mal de course à pied tout ça. Je suis aussi bien pris par le tennis de table. Donc j'ai été président d'un club pendant 20 ans donc je suis pas mal dans l'associatif. Par contre ben au niveau.. C'est vrai qu'au niveau professionnel, mes problèmes d'alcool m'ont un peu plombé ma vie quoi. Au niveau professionnel, principalement. Puisque j'étais à mon compte pendant 9 ans en dépannage informatique. Et pis c'est vrai que je suis tombé dans l'engrenage de l'alcool, plus des circonstances pas favorables, c'est vrai que j'ai pas eu de chance sur quelques événements, et j'ai fini par mettre la clef sous la porte. Donc en ****, et depuis, avec les problèmes de santé, on a du mal à se projeter sur autre chose que des petits boulots alimentaires.

- Ben justement, votre santé, vous l'estimez comment ?

- Ben là elle est beaucoup mieux depuis que je suis allé euh.. Ah oui faut que j'explique tout ça aussi. Au niveau santé donc depuis que je suis allé à *** faire un programme d'orientation - j'ai d'abord fait une cure, un sevrage pendant 4 5 jours et après je suis retourné pendant 15 jours faire un programme ils appellent ça un programme d'orientation - donc associé au médicament BACLOFENE, et à un suivi au CSAPA, je suis beaucoup mieux depuis l'année dernière au mois de novembre, ça fait un an. Après je suis suivi aussi par un psychiatre parce que j'ai fait un p'tit épisode maniaque dépressif. Je me suis retrouvé aux urgences, c'était fin aout. Je suis resté 8 jours aux urgences, parce que ben je dormais pas, donc il m'a mis un antidépresseur. Ils ont changé d'antidépresseur plus exactement.

- Oui il faut du temps pour adapter les choses.

- Là j'ai rendez-vous chez le psychiatre à la fin du mois. Donc là je me sens mieux, je me sens plus apte à essayer de reprendre un projet et donc éventuellement dans l'informatique. Parce que là j'ai des tests - un entretien d'embauche - bientôt.

- Et quand vous disiez "ça va mieux", les problèmes de santé ils étaient exclusivement liés à l'alcool ?

- Ah ouais ouais complètement. Autrement je suis en bonne santé moi.

- D'accord, ok. Et quand vous étiez dans les périodes d'alcoolisation, vous la jugiez comment votre santé vous ?

- Ben je la jugeais mauvaise. Ce qui a c'est qu'on est longtemps dans le déni.

- Ouais ?

- On est très longtemps dans le déni, moi je sais que ça a duré longtemps. Mon gros problème moi c'était la dépendance physique. Une forte dépendance physique donc euh. C'était en 2014, disons que mes problèmes avec l'alcool datent de 15 ans. Ça a commencé à devenir critique en .. Ah c'est pas facile à évaluer, 2005 on va dire.

- Oui c'est souvent crescendo aussi.

- 2007 2008. Et après ça s'est aggravé vraiment en 2012. Et donc je suis allé faire une première cure, juste un sevrage en 2014. Et mon problème c'était la dépendance physique au départ. Donc il me fallait dès le matin et pff... déjà que je boive pour calmer les nerfs et tout. Donc sans en parler à qui que ce soit. J'ai p't être joué avec le feu quand même !

- Oui, après à postériori c'est facile à dire, mais souvent ça arrive doucement, on s'en rend pas forcément compte.

- Ouais.

- Et, pour vous, qu'est-ce que vous donneriez comme définition à "être en bonne santé" ? Qu'est-ce que c'est pour vous quelqu'un qui est en bonne santé ?

- Euh... quelqu'un qui est en bonne santé euh... c'est c'ui qui va pas voir le médecin.

- Ouais ?

- Par exemple, ça peut être ça. Après y en a qui vont pas voir le médecin mais qui ont tort aussi !! Ben j'sais pas, quand on n'a pas besoin de trop de médicaments, c'est qu'on est en bonne santé aussi.

- Ouais ?

- Normalement.

- Est ce qu'il y a des choses qui font que vous vous sentez en bonne santé ? Euh.. Ou à l'inverse, si ça manque, on n'est pas en bonne santé ?

- Ben, vu le sport que je fais, je pense que je suis en bonne santé quand même.

- Le fait du faire du sport ?

- Ouais

- C'est le fait de pouvoir faire du sport qui fait que vous êtes en bonne santé, ou c'est le fait de faire du sport qui vous met en bonne santé ?

- Euh..
- **Je joue sur les mots là !**
- Ouais, faire du sport ça me met en bonne santé, j'dirais ça comme ça.
- **D'accord, est ce qu'il y a d'autres choses que le sport qui peuvent agir de manière positive pour - comme le sport - mettre en bonne santé ?**
- Ben j'aimerais faire des trucs de méditation, mais je m'en donne pas les moyens.
- **Vous, vous vous en donnez pas les moyens ?**
- Ouais, pour l'instant. C'est une idée assez récente quand même. C'est flou parce que quand on dit "des trucs de méditation" vous voyez bien que c'est encore flou dans ma tête !
- **Ouais. Mais ça vous attire.**
- Ouais j'aime bien réfléchir vis à vis de la philosophie. J'aime bien ça. Je suis en train de lire un bouquin "la philosophie pour les nuls" pour apprendre des bases quand même, réfléchir...
- **Ben oui c'est de la matière à penser**
- Ouais ça me fait du bien. Euh... Quoi dire autrement, être en bonne santé, non ben j'ai à peu près tout dit.
- **Et alors, qu'est ce qui va jouer négativement sur la santé ? Qu'est ce qui vient la menacer ?**
- Ben la reprise de l'alcool, ça pourrait être la reprise de l'alcool. Mais pour l'instant c'est bon.
- **Et en quoi ça joue sur votre santé ? Pour vous ?**
- Ben déjà pour l'instant au niveau foie tout ça j'ai pas de séquelles.
- **Ouais ?**
- Ils m'ont fait une échographie, apparemment, c'est bon.
- **Oui vous voulez dire physiquement, ça peut aller.**
- Physiquement je suis pas atteint. Enfin ça se voit à peu près quand même je pense ! Euh pourquoi ça peut être dangereux ? Bah ! {Hésitations}. Ben c'est que quand on se remet là-dedans, je sais qu'à un moment de temps, ça occupait des journées. Donc on fait pas autre chose pendant ce temps-là. Après quand on sort de l'alcool aussi, on s'aperçoit que ça fait un vide aussi. Donc là faut combler le vide, en ce moment c'est plutôt ça.
- **Hum, carrément. Vous êtes pas le seul à le décrire ça.**
- Ouais, on dirait qu'il y a une partie du cerveau qui est vide. Il y a une partie du cerveau qui était occupé à "comment je fais pour pas boire" ou alors " comment trouver des combines pour boire en cachette" et tout ça. Oh on en a fait des combines ! Tout était bon pour picoler en cachette et tout, c'est dingue.
- **Oui ça prend une part importante du temps**
- Hum
- **Et, est ce que c'est possible d'avoir euh, que des gens soient malades ET en bonne santé à la fois ? Est ce qu'on peut avoir une maladie et se sentir en bonne santé ?**
- Ben comme moi, je me sens toujours malade. Et je suis traité quoi.
- **Vous vous sentez toujours malade ?**
- Je suis traité, je suis suivi, je suis traité : je suis sous BACLOFENE. Je me sens quand même fragile par rapport à ça. Mais je suis en bonne santé quand même. C'est mon ressenti.
- **Mais vous vous vous ressentez malade ou vous vous ressentez en bonne santé ?**
- Ben les deux. C'est une maladie chronique quoi mais..
- **Oui vous savez que vous avez cette maladie chronique mais autrement vous vous sentez bien ?**
- Autrement je me sens bien. Hum. Et tous mes marqueurs biologiques tout est bon. J'ai refait une prise de sang récemment, tout est bon.
- **D'accord. Et la santé, ça a quoi comme importance pour vous dans votre vie ?**
- Euh.. Ben c'est pas facile à dire parce que j'ai rarement eu de pathologie vraiment handicapante. Si, sauf ça, ça m'a sacrément bouffé une partie de ma vie. Mais autrement j'ai pas... je me rappelle plus la question ?
- **Qu'est-ce que ça a comme importance la santé dans votre vie ? Est-ce que vous y pensez.. ? Est-ce que... pas forcément ?**
- Ben on n'y pense pas forcément. Quand tout va bien.
- **C'est à dire : s'il n'y a pas de maladie, il n'y a pas besoin de penser à la santé ?**
- Ouais voilà
- **C'est quelque chose qui coule de source s'il n'y a pas de maladie c'est ça ?**
- Ouais voilà.
- **D'accord, ok. Et donc, vous m'avez dit " quand je fais du sport ça me permet de me sentir en bonne santé", est ce qu'il y a d'autres choses que vous faites pour vous sentir en bonne santé ? pas forcément "pour" ça mais qui donne ce résultat-là.**
- Euh.. J'essaie de m'instruire, et euh de faire travailler la tête un peu quand même.
- **ça ça vous fait du bien.**
- Ouais.
- **Pour l'avenir est ce qu'il y a des choses que vous craignez particulièrement concernant votre santé ? que vous gardez dans un coin de tête ou .. ?**
- Non
- **Vous êtes plutôt serein ?**

- Ouais je suis plutôt serein.

- **Tant mieux !**

- {rires} Ouais non si, j'ai pas d'inquiétudes. Mais je suis beaucoup plus serein depuis que je viens ici. Ça c'est quand même très important. Ça moi je vais continuer à venir ici tant qu'il faudra.

- **D'accord. Ça permet de renforcer le..**

- Ouais carrément ouais !

- .. **Votre décision de sortir de l'alcool.**

- Hum.

- **Ok. Est-ce que pour vous il y a des choses qu'on pourrait changer, qu'on pourrait améliorer dans la société en générale on peut dire, ou même rien que dans le monde des soignants. Comment on peut faire pour aider les gens à prendre soin de leur santé ? Si vous aviez une baguette magique vous feriez quoi vous ?**

- Oula les questions.. {rires}!

- **C'est dur hein ? Vous m'avez dit que vous aimez bien la philo ! {Rires} Est ce qu'il y a des choses qui vous paraissent importantes ? Ou même juste qi sont déjà là mais que vous avez découvert et qui font que vous avez pu accrocher aux soins ? Ou alors des choses qu'il n'y a pas eu et que vous auriez bien aimé qu'il y ait ?**

- Ouais d'accord. Fff.. Ben pff.. P't être ici des choses comme - mais bon c'est beaucoup demander - j'ai demandé s'il y avait pas des thérapies cognitivo- comportementales, mais ils font pas ça ici. Donc en fin de compte c'est.. Oh c'est quand même bien ici aussi. Il oriente bien. Je vois pas ce qu'il y a à améliorer. Et c'est entre le moment où on a un problème et v'nir ici. C'est p't être au niveau du généraliste justement que.. Bon c'est pas facile pour lui parce que nous on cache ça aussi, quand on a un problème.

- **Et alors par exemple, qu'est ce qui fait que vous l'auriez dit plus vite à votre médecin généraliste que vous étiez embêté par l'alcool ? Est ce qu'il aurait pu... ?**

- Ah bah dès que je lui ai dit il m'a donné l'adresse d'ici. Nickel.

- **Ouais. Il aurait dû venir un peu de l'avant vers vous.. ?**

- Bah il est venu de l'avant. Je me rappelle ça s'est produit en septembre 2013, à peu près, à un ou deux mois près, j'avais demandé une prise de sang à mon généraliste parce que je me rappelle très bien - j'avais pas une hygiène de vie tellement terrible. Mais bon j'ai fait une prise de sang. Oh les gamma et ASAT ALAT, une catastrophe. 500 gamma, ASAT ALAT 200. Et donc elle me rappelle, elle me dit "il faudrait faire une échographie du foie" pour voir si.. Ce que c'est, parce que desfois on peut avoir un foie qui est gros, ça vient pas forcément de l'alcool - enfin bref je suis pas médecin - et je lui dis " ben non non c'est juste un épisode" que j'avais répondu. Et puis en fin de compte je suis retourné au printemps 2014, j'avais... Ouais j'ai eu un accident de voiture. Alcoolisé, tout seul mais un accident bénin quand même. J'ai de la chance, un fossé quoi. Aucune blessure ni rien, juste la voiture massacrée. Et après je suis retourné la voir et je lui dis "moi j'ai un problème avec l'alcool" et aussitôt elle m'a donné le numéro du CSAPA. Et c'est parti comme ça. 3 mois après j'étais à Dinan. J'ai fait un sevrage euh.. Une semaine, 10j ! mais un sevrage dur, un sevrage difficile parce que des dépendances physiques très fortes, donc sous perf de VALIUM pendant 5 6 jours - sous perf ! - direct. Et ça a duré après 2 mois et demi d'abstinence et c'est tout ça a repris après. Et après j'ai continué à venir là, il y a eu le BACLOFENE, le contrôle des consommations, tout ça. Là je suis dans le contrôle des consommations, c'est vraiment très bas. Je bois 5 à 6 unités par semaines.

- **Ouais ça met du temps hein ?**

- Hum. Donc non-l'info est quand même bien passé du coté de mon généraliste, c'est moi qui ai voulu cacher au maximum avant. Après ça dépend des généralistes... Ah ben c'est.. Au niveau de l'entourage aussi, ils s'apercevaient de choses mais ils osaient pas me le dire.

- **Vous auriez aimé qu'on vous le dise ?**

- Ouais voilà. Après ça dépend des généralistes, j'en avais un autre aussi quand j'allais le voir, il disait "oh t'as pas une tête d'alcoolique" ben j'suis désolé mais en 2014 j'commençais à avoir le visage rouge. Il dit "oh te tracasse pas avec ça !" {Rires}. Ben si moi je me tracassais quand même parce que je savais que dès le matin j'étais dedans.

- **Oui.**

- Je buvais 2l de vin blanc par jour.

- **Oui il le voyait pas mais vous vous saviez.**

- Ben oui

- **Ok, c'est quoi vos priorités actuellement ?**

- Oh c'est retrouver un boulot plus intéressant, parce que là les p'tits boulots, ça commence à être long, je commence à m'ennuyer de ça. Me lever à 5h tous les matins, et les huitres, là je commence à piocher physiquement là en plus. Moi je voudrais bien retrouver un boulot intéressant, dans l'informatique. La priorité c'est ça. C'est le taff.

- **Et qu'est-ce que ça changerait pour vous ?**

- Ben je serais occupé déjà. Parce que là les journées desfois sont longues, quand j'ai pas la marée, vu que c'est une semaine sur 2. Quand j'ai pas la marée, je fais mes journaux le matin, et après les journées desfois elles sont longues. Et quand il fait mauvais je peux pas aller courir, je peux pas.. Et puis là on est confinés aussi...

- **Oui là en ce moment ça joue pas en votre faveur. Et euh.. Bon. J'ai une question bonus. Ou il faut imaginer un peu. Est-ce que vous pourriez imaginer un monde où les maladies n'existeraient plus ?**

- {hésitations} Ben imaginer, on peut toujours imaginer. Mais ... Ben ça c'est une question balèze.

- **Ouais. Je vous avais prévenu hein {rires}. Est-ce que pour vous ça vous paraît réalisable un jour, si oui comment ce serait possible ?**

- Ben non parce que vu comment qu'on vit, ça m'étonnerait qu'on se dirige vers plus de maladies...

- **Ouais ? Parce que quoi par exemple ?**

- Oh ben le stress et tout ça faut être à fond tout le temps, de toutes façons s'il y a plus de maladies entre guillemets physiques, il y a aura les maladies psychologiques qui vont venir. A mon avis, les maladies psychologiques, là ça va... C'est pas près de s'arranger. Avec le climat anxiogène qu'il y a en plus.

- **A cause du stress ambiant ?**

- Ouais voilà, à cause du coronavirus, les médias qui sont complètement tarés.

- **Et donc la pression, l'anxiété ambiante, ça joue sur la santé pour vous ?**

- Ouais. Ouais je pense ouais.

- **Est ce qu'il y a d'autres choses que le stress qui fait que.. ?**

- Les... Pesticides !! {Rires}

- **D'accord.**

- J'ai un copain il a un cancer "à cause des pesticides". Sauf que ce qu'il oublie de dire c'est qu'il a tout le temps picolé et fumé comme un pompier des cigares. Et comme il est moitié écolo, c'est les pesticides qui lui ont amené son cancer, c'est un cancer des os.

- **Mais lui il est agriculteur ?**

- Non il est... il est alcoolique {rires} ! Nan il est bon c'est un type qui est sympa quand même, c'est un gars qui était maître d'œuvre et maintenant il est désœuvré. {Rires} nan c'est un marginal quoi.

- **D'accord.**

- Plutôt un chasseur qu'un agriculteur.

- **Mais ça peut jouer les pesticides ou pas pour vous ?**

- Ben oui !! Nan mais c'est pour dire, trêve de plaisanteries, les pesticides, la malbouffe, si.

- **La malbouffe ? Par exemple qu'est-ce que vous appelez malbouffe ?**

- Ben manger speed et tout ça.

- **Ah oui. Le fait de pas prendre le temps ?**

- Ouais c'est ça c'est un peu comme moi pourtant j'ai le temps oh je fais quand même mais pas tant que ça non plus.

- **Et ce serait quoi la nourriture bonne pour la santé ? pour vous hein ?**

- Ben on mange trop de viande moi j'pense. En règle générale, je pense que je mange trop de viandes. On a été habitués comme ça.

- **Et ça ça peut jouer sur votre santé ?**

- Nan mais je parle à moyen terme pour euh.. Mais ça me tracasse pas. Mais c'est pour dire qu'il y aura toujours des maladies.

- **Ouais ?**

- C'est pour expliquer qu'à mon avis un monde sans maladies, c'est utopique.

- **Parce qu'on a cette façon de vivre actuelle.**

- Ouais.

- **Et quelle façon de vivre ferait qu'on pourrait.. Comment il faudrait vivre pour vous ?**

- Ben pff... moi je serais à moitié « décroissanciste » alors...

- **Ouais ?**

- On veut tout le temps tout, et vite, ça va jamais assez vite. Donc faut prendre un peu plus le temps de faire les choses tranquillement, arrêter d'avoir la pression sans arrêt, et là il y aura peut-être moins de maladies. Je vois ça comme ça moi.

- **Ben oui c'est hyper important.**

- Les Burn out et tout ça, ben c'est ce que j'ai fait au mois de septembre. Fin aout c'était un Burn out. J'ai pris ça comme ça. Ça faisait plusieurs mois que j'attendais un collègue pour avoir un peu de repos avec mes journaux, ça faisait 3 mois à suivre à se lever à 5h du matin, alors ça commençait à bien faire. J'ai péché un plomb. J'avais plus du tout de sommeil.

- **Ah oui vous aviez trop de pression pas de possibilité de vous reposer.**

- Oui, par contre aux huitres, j'étais à bloc. Pratiquement sans dormir donc au bout d'un moment ça l'a plus fait.

- **Oui ce sont des choses importantes oui... Est-ce que là, dans la discussion qu'on a eu, il y a des choses que vous souhaiteriez préciser, ou vous vous dites "tiens j'ai pas tout dit" ?**

- Non je vois pas

- **Ben merci beaucoup en tout cas.**

Entretien 12 : Madame N.

- Donc alors moi je m'appelle ***, j'ai un suivi pour un problème d'alcool. Alors j'ai commencé des soins ça fait 10 ans, j'ai fait une semaine de soins, et je suis restée 5 ans sans boire une goutte d'alcool, et j'ai fait une rechute ça fait 2 ans, où j'ai été suivie, et depuis ça fait deux ans que je suis sans alcool. Donc pendant ces périodes alcoolisées, on sait plus ce que c'est que le bonheur, on oublie tout, enfin voilà, on se bat contre cette maladie, on va l'appeler... - Qui est pas pour tout le monde reconnue comme une maladie mais qui est une maladie - c'est juste un enfer, enfin c'est l'horreur. Voilà donc après ces périodes pour moi très douloureuses, et pour mon entourage également - mon mari, mes enfants, tout ça c'est très difficile à gérer pour eux, ils comprennent pas forcément que c'est pas un vice, qu'on en a besoin pour survivre...- donc depuis, pendant mes arrêts et surtout depuis que j'ai arrêté complètement de boire, ben je revis, tout simplement. Je revis, alors pour moi ce que c'est qu'être en bonne santé c'est de me réveiller le matin et d'avoir une patate d'enfer, et d'avoir envie de faire plein de choses. D'avoir envie d'aller aller à la rencontre des gens qui sont, qui ont eu le même parcours ou qui sont en soins d'addictologie. Donc je vais, desfois parler avec l'association de mon vécu à moi.

- **Hum hum.**

- Voilà donc moi, bon évidemment, "bonne santé" ce serait d'arrêter de fumer. Ça ça fait partie d'être en bonne santé aussi, c'est pas vraiment le cas. Rires. Après il y a tous les petits trucs... "être en bonne santé" ben je voudrais perdre du poids, je voudrais arrêter de fumer MAIS c'est pas la priorité. Je suis arrivée à un âge, j'ai 56ans, j'ai passé ma vie à faire des régimes, à ceci cela, à arrêter de fumer, là je me dis "ouf, stop, on arrête tout, on fait attention, et puis c'est tout". Et du coup je suis super heureuse. Voilà.

- **D'accord !**

- Je suis super heureuse, je vous dis, pour moi "être en bonne santé" c'est ça quoi, j'ai déménagé - enfin, on a déménagé - on habitait *** donc j'avais un petit commerce, on a tout largué pour s'acheter une maison en campagne avec un grand terrain pour faire de la permaculture. On pense racheter un camion parce que le nôtre est un peu abimé et on se balade en camion aménagé. Donc voilà pour moi c'est ça le bonheur, c'est de voyager, de partir quand on veut.

- **De retrouver un peu la liberté ?**

- Retrouver la liberté, de plus avoir à se prendre la tête en se disant " oh lala comment je vais faire ?", "faut que je trouve à boire", là je me lève j'ai la patate, j'ai envie de faire plein de trucs enfin... J'ai des projets qui reviennent, des retrouvailles plus sympas avec mes enfants, les petits enfants les discussions qu'on peut avoir à ce sujet. Il n'y a pas de tabou à la maison, on en parle ouvertement. Euh j'ai une fille de 34 ans qui ne boit pas d'alcool - ne boit plus d'alcool - qui a fait la fête sans jamais avoir un problème d'alcool mais qui elle ne boit plus d'alcool. J'ai deux garçons, un garçon de 30 ans et un autre de 25 ans, qui sont évidemment au courant de mon problème, donc comme on discute beaucoup, je leur dis "faites gaffe les gars, si vous faites la fête ce Week end, faites attention", voilà on dit que c'est pas quelque chose qui est comment dirais-je... ah !

- **Héréditaire ?**

- Héréditaire voilà. Il n'y a pas de preuves scientifiques comme quoi c'est héréditaire. Moi je pense qu'il y a quand même quelque chose, parce que moi j'ai un papa qui était alcoolique. Donc voilà je leur dis quand même de se méfier, et voilà c'est ce qu'ils font, généralement une fois dans l'année, ils se mettent au vert, pendant un mois, donc voilà ils font attention.

- **Et vous votre santé vous l'estimez comment actuellement ? Qu'est-ce que vous ressentez ?**

- Ben... je me sens bien. Au niveau santé ça va, ouais ça va.

- **Ok**

- Ouais ça va, ben après faudrait que j'arrive à diminuer, j'ai antidépresseur, qui est tout petit petit, mais voilà il faudrait que j'arrive à l'enlever, en plus je sais pas si j'en ai vraiment besoin. Donc voilà, quand j'ai commencé à boire, j'avais des crises d'angoisses le soir. Alors mon mari était marin - là il est en retraite - et du coup j'avais souvent des crises d'angoisses, ce qui me faisait prendre un petit verre, ça a commencé comme ça, par exemple un ver de kir. Tout au début, puis après il en a fallu plusieurs pour pouvoir combattre le stress. Donc il y a deux ans, quand j'ai fait mon suivi à Dinan, ils m'ont donné un cachet je cherche le nom... pour l'angoisse, pour se calmer... je sais plus enfin bref, et celui-là je me dis que ça serait bien que je le diminue, mais sinon ben sinon ça va, ouais ouais.

- **D'accord. Qu'est ce qui... fait qu'on est en bonne santé ? Je parle de manière générale.**

- Ouais. On est en bonne santé à partir du moment où on se sent bien dans sa tête.

- **Ouais. Ça c'est primordial ?**

- Ouais. A partir du moment où on est bien dans sa tête, je dis pas que c'est une généralité, mais pour moi quand on est bien dans sa tête, on est bien dans son corps. Et puis on pense pas... quand on est mal on pense à tout, surtout en ce moment avec tout ce qui tombe... C'est un peu lamentable de dire ça mais ça me passe au-dessus quoi... Le COVID, moi ça me passe au-dessus la tête, je regarde pas les infos, je mets internet pour avoir les gros titres, et puis c'est tout, je veux pas m'empoisonner la vie avec les sondages les trucs, les morts, tout ça, je zappe. Je trouve que la vie est belle sans être obligé de...

- **Ça vous permet de garder...**

- Ouais je jette quand même un œil, je fais attention évidemment, je jette un œil à tout ce qui se passe, mais sans regarder la télé où les infos tous les jours.

- Et sur quoi on peut agir d'autre, justement, pour faire du bien à notre santé ?

- En se faisant plaisir. Moi je me fais plaisir par exemple en faisant le tour de mon jardin le matin, en me disant, "voilà au printemps ça va être génial, je vais mettre ça comme fleurs, je vais décorer comme ci", en faisant attention à comment on s'habille, euh en prenant soin de soi. Choses qu'on oublie un petit peu lorsqu'on est sous l'emprise de l'alcool. On fait moins attention. De toutes façons on se sent tellement minables que de toutes façons ça sert à rien de faire attention. Bon moi j'ai toujours fait attention parce que j'avais un magasin, j'étais quand même obligée, mais voilà je trouve que de se faire plaisir, en s'achetant un petit truc, ne serait-ce que des boucles d'oreilles, histoire de se faire plaisir, faire un petit tour au marché, d'aller voir une petite dame qui vend ses produits bio, de discuter avec elle, ça fait plaisir, ce sont des plaisirs simples, j'ai pas besoin de gros trucs pour me faire plaisir.

- Ouais, et à l'inverse, qu'est ce qui menace la santé ? Qu'est-ce que vous voyez comme menaces ?

- Euh menaces, moi ça pourrait être ... un gros choc.

- Alors vous ou... de manière générale, qu'est ce qui menace la santé ?

- Euh justement quand on est trop à l'écoute de ce qui se passe dans le monde, ça fait peur, ça peut faire très peur. Et justement ça peut faire angoisser, beaucoup. Le stress, l'angoisse, c'est pas forcément bon pour la santé. Et du coup on peut avoir recours à plein d'autres choses à côté qui sont un peu néfastes, que ce soit, pas forcément pour moi, mais les antidépresseurs, l'alcool, la drogue, tout ce qui... se mettre à manger n'importe quoi, n'importe comment.

- Ok, manger n'importe quoi c'est quoi ?

- Ben se venger sur du chocolat, je sais pas. Se venger sur..

- D'avoir des comportements un peu compulsifs ?

- Oui voilà !

- D'accord.

- Comblant un manque qu'on a de satisfaction par une boulimie de quelque chose par exemple ?

- Ouais, d'accord. Est ce qu'il y a d'autres choses qui peuvent menacer la santé ?

- Euh on est jamais à l'abri - enfin pour moi - de faire une rechute. Quand j'ai arrêté de boire pendant 5 ans, j'ai toujours dit "jamais plus" c'était tellement dur que.. Et puis voilà, j'ai repiqué, un verre comme ça en me disant "je suis en vacances, un petit verre de rosé va pas me faire de mal" et puis ben ça a fait boule de neige. Donc je me dis qu'on n'est jamais à l'abri, après si j'avais un gros truc, je sais pas moi, un truc qui me touche énormément, un décès de quelqu'un de très proche, s'il arrivait quelque chose à mon mari, mes enfants, je sais pas comment je réagirais... Ça me fout la trouille par contre.

- Les événements de vie.. Ça peut chambouler..

- Ouais les événements de la vie ouais.

- Et justement quelle importance ça a pour vous la santé aujourd'hui ?

- Pour moi la santé, c'est être vigilant quand même..

- Est ce que c'est quelque à laquelle vous pensez... ?

- Pas vraiment. Je me dis que par contre je suis pas très sérieuse, pas très raisonnable, voilà j'ai pas fait de mammographie, ce genre de petits trucs, c'est pas très cool quoi.

- Ouais, et pourquoi vous l'avez pas fait ?

- Parce que j'ai zappé.

- D'accord, c'est pas par peur du diagnostic ou .. ?

- Nan.

- D'accord. Et euh justement, vous m'en avez un peu parlé, vos priorités là, pour les prochains mois, les prochaines années, la santé, est ce qu'elle a une place dedans ?

- Ben oui bien sûr, elle a une place dedans, j'ai envie de profiter à fond quoi. On a toujours cette peur qu'il nous tombe quelque chose dessus. Il y a pas longtemps, un proche qui a ramassé une petite crasse, on se dit "faut pas que ça m'arrive" quoi, j'ai encore envie de profiter et ouais, le plus longtemps possible, les projets j'en ai plein. Mon mari est en retraite, et moi j'ai changé ma façon de travailler, ce qui me laisse beaucoup plus de temps, on a envie de profiter.

- Vous êtes toujours commerçante ?

- Je suis créatrice et du coup là j'ai arrêté ma boutique, là je suis en standby parce qu'avec le déménagement et ce qui se passe en ce moment, je peux pas réouvrir, du coup j'ai envie de profiter, et j'ai pas envie qu'il nous arrive quelque chose. Mais j'y pense et j'y pense pas. J'y pense parce que j'ai perdu ma maman de bonne heure et donc je me dis - j'ai perdu mon père à 60ans, d'un cancer ; ma maman à 64ans d'un cancer, - et c'est là que j'ai commencé à voir que ma maman allait partir et du coup je me dis "faut pas que ça me touche, faut que j'échappe à ça".

- Au cancer ?

- Au cancer. Ça j'y pense ouais. Ça m'arrive souvent d'y penser.

- "Faut que moi j'échappe à ça" ? C'est à dire ?

- Que moi j'attrape pas cette merdouille.

- Et ça pourrait venir comment ?

- Ben p't être parce que je fume, donc je culpabilise, voilà. Après je sais pas. Peut-être que si j'arrêtais de fumer, ou si je fumais pas j'aurais moins cette... En même temps mon papa est parti d'un cancer mais qui était lié à son problème d'alcool. Euh ma maman elle, elle a eu un cancer du rein, on lui a enlevé un rein et le cancer s'est développé après, maman ne fumait pas et n'a jamais fumé et quand elle buvait un demi verre d'alcool elle disait "j'ai la tête qui me tourne" elle avait une vie saine, simplement elle était super stressée après le départ de mon père, ils avaient un commerce et il est parti avec plein de dettes, donc elle a tout fait pour remettre tout en place et elle a fait quelque chose d'incroyable, je suis persuadée que c'est ça qui a fait qu'elle a choppé ce truc. Donc voilà, c'est vrai que ça j'y pense. J'y pense, ben comme tout le monde, personne n'a envie d'avoir un cancer, c'est évident. Mais je me dis que les enfants sont grands, on a notre vie à nous avec mon mari, on a envie de profiter, par exemple là on va se lancer dans la permaculture, [...] moi j'adore tout ce qui est fleurs, jardin..

- **Ouais.. Pour vous ça vient d'où les maladies ?**

- La maladie ?

- **Ouais, qu'est ce qui fait que..**

- En général ?

- **Ouais**

- Je pense qu'il y a beaucoup de stress moi. J'ai une amie qui me disait qu'on a tous un cancer en nous, et que suivant notre façon de vivre, que ce soit alimentaire, fumer, alcool, stress, enfin tout, le cancer peut se développer. Je sais pas si elle a raison ou pas, je suis pas assez renseignée pour vous dire, mais je pense que ouais, quelqu'un qui a une vie super stressée, angoissée, quelqu'un qui est très angoissé, en dépression ou ce genre de trucs, fait qu'il vit tellement mal que je pense que ça peut jouer sur la santé.

- **Est ce qu'il y a d'autres choses ?**

- Hum.. non..

- **Quand vous vous avez un problème de santé - une question de santé, pas forcément un problème - vous vous tourneriez vers qui, vers quoi ?**

- Alors euh j'ai la chance à part l'alcool de pas avoir de problème de santé.

- **Vous vous "tourneriez" vers qui ?**

- Ah oui ! Ben, d'abord j'en parlerais facilement à ma fille, je suis très proche de ma fille, qui a une façon d'analyser beaucoup plus les choses, pour elle c'est jamais "oui" ou "non" elle arrive toujours à.. Voilà elle est apaisante. Et après évidemment par les médecins, ouais, les médecins qu'il faut voir.

- **Et, est ce que.. Euh, à quoi les soignants doivent donner la priorité ? comment ils peuvent faire pour aider les gens à prendre soin de leur santé ?**

- Et ben d'être déjà à l'écoute, c'est très important de tomber sur quelqu'un qui est à votre écoute, il n'y a rien de pire que quelqu'un qui en a rien à foutre. Qui vous prend parce que vous avez rendez-vous, mais voilà il sait qu'il y en a un autre qui arrive derrière "dépêchez-vous" ouais ça c'est... je trouve ça nul. Là je vais être obligée de changer de médecin, parce que je vais pas faire une heure et demi de route à chaque fois que je vois mon médecin, et comme j'ai un traitement, c'est des renouvellements d'ordonnance, euh j'ai un super médecin depuis que je suis arrivé ici, voilà ça me plombe d'en trouver un autre, je me dis "j'ai pas de recul", en plus là où je suis je connais pas grand monde pour l'instant, donc je me dis bon

- **Oui il y a une relation qui s'est créée..**

- Oui, par exemple ça fait 3 semaines, je mange jamais de bonbons, et là avec une petite boule de bonbon un peu chewing-gum, j'en avais acheté pour les enfants, et j'ai perdu un plomb. Et du coup "comment je vais faire ?" et j'ai pu avoir un rendez-vous dans la semaine, je suis tombée sur une dentiste qui doit voir 25 ans d'une gentillesse, moi qui avais une trouille ! Quelqu'un de très gentil - alors que j'angoissais d'y aller - et donc voilà, si je pouvais trouver un médecin... ça se trouve sûrement hein ! Mais c'est pas facile de se mettre en confiance avec un médecin, surtout quand on a un passé, on a peur du jugement. J'ai eu l'occasion de voir un ORL ça fait de ça 4 ans peut être, et je sais pas, dans le dossier - mon médecin traitant s'est excusé après mais il a pas fait attention - tout est sorti. Il y avait "dépression", "problèmes d'alcool".. Mais c'est à peine s'il m'a regardé quoi. L'air de dire "ouah ! rien à foutre". C'était humiliant. Et du coup c'était dans une enveloppe donc j'ai pas regardé le courrier, mais quand j'ai vu qu'il regardait le courrier, il me regardait, il regardait, il me regardait, il avait une tête... Là il est en train de me juger, et ça c'est horrible. Parce que la dépression ça n'existait plus, l'alcool ça n'existait plus... Là je me dis "il va pas me soigner" quoi, il est en train de me juger, Et pour un médecin, je trouve qu'il doit être neutre. Voilà il nous prend comme on est, avec nos défauts, nos qualités, avec notre maladie, si il y en a une. Point quoi.

- **La neutralité et l'accueil.**

- Oui.

- **Est ce que dans l'organisation, - vous m'avez parlé tout à l'heure des dépistages par exemple - est ce que les soignants peuvent faire plus pour aller vers les gens ? Est ce qu'il y a des choses que vous changeriez ?**

- Ben oui je changerais l'attente {rires}

- **Les délais ?**

- Les délais. Oui c'est un peu long. Il y a plein de gens qui rêvent d'avoir, peut-être pas leur cabinet, mais d'exercer, et ouais, déjà oui. Et puis pouvoir choisir son / sa gynéco, avoir le choix des médecins sans... Ah oui ça c'est très important aussi je viens de me rappeler : sans qu'il y ait des dépassements d'honoraires. C'est une horreur. Moi j'ai un stent au niveau d'une jambe, alors j'avais des frais d'honoraires pour l'anesthésie, plus de 50€ de dépassement,

j'avais 200 et quelques euros par le chirurgien, et ça pouvait se faire qu'en clinique. Je trouve aberrant, j'avais une mutuelle, et je trouve ça lamentable, ils ont à dire "de toutes façons vous avez une mutuelle" "non, j'ai une mutuelle, mais elle prend pas en charge les dépassements d'honoraires". Quand je lui ai dit ça je lui ai dit "non je peux pas", à ce moment-là je pouvais pas. Du coup c'était limite si il me prenait. Je me dis c'est grave. C'est grave quoi. Il a un bureau d'enfer avec ses photos qu'il passe en vidéo de son bateau

- **Hein ??**

- J'ai envie de dire "ça va quoi" ! Ah non mais c'est vraiment ça, il y avait un écran multimédia où on le voit faire de la voile sur un bateau

- **Dans son bureau ?**

- Dans son bureau, j'ai envie de dire "t'es quand même pas à 200 balles près".

- **...D'accord... Bon, est ce qu'il y a des choses sur lesquelles vous voulez revenir ? Des questions qu'vous aimeriez préciser ... ?**

- Bof, non, moi là je vois pas ?

- **J'en ai une « bonus », où il faut un petit peu d'imagination.**

- D'accord

- **Est ce que vous pouvez imaginer un monde où il existerait plus de maladies ?**

- Alors est ce que... Oh ça serait trop beau ça ! {Rires} Ce serait vraiment trop beau mais... imaginer un monde... En tous cas pas dans le monde dans lequel on est.

- **Pourquoi ?**

- Parce qu'on n'a qu'à regarder autour de nous : les hôpitaux sont pleins. Les EHPADs sont pleines mais de gens qui sont pas forcément vieillissants mais qui sont malades. On n'a qu'à regarder... oui nan autour de nous on connaît tous quelqu'un qui est malade.

- **Ouais ?**

- On connaît tous la mort, celle d'un proche... ouais, ce serait magnifique...

- **Est ce qu'on pourrait tendre un jour vers ce monde-là ?**

- Ah bah ça serait grandiose ! Le rêve ! Pour ça faudrait peut-être que ça bouge un peu plus, qu'ils arrêtent de mélanger la santé et l'argent. C'est à dire au niveau des vaccins, au niveau des recherches, sur par exemple le vaccin contre le cancer. Pourquoi il y aurait pas un vaccin contre le cancer ? Je sais pas il tue je sais pas combien millions de personnes. Là c'est pareil, il y a le COVID, ils vont nous pondre... je suis persuadée que le vaccin il existe après ils sont en train de ... bon je vais pas parler politique, mais pour moi il est pratiquement fait mais c'est à savoir qui va le prendre, qui va l'acheter, qui va le mettre sur le monde - enfin, sur le monde : de l'achat - Ouais moi je crois qu'il y a trop d'enjeux financiers et politiques desfois qui fait que de toutes façons ça n'avance pas beaucoup niveau santé pour moi c'est un peu ça quand même. Je suis sûre qu'il y a des gens tout petits qui ont trouvé la solution. Seulement ils sont trop petits on les écouterait pas. Donc euh... un monde sans... Ce serait trop beau, mais il y a trop d'enjeu là-dedans.

- **Ok, ben merci beaucoup.**

Entretien 13 : Monsieur J.

- **Je vais vous poser quelques questions, mais c'est très lâche hein l'entretien, ça dépend de ce que vous avez envie de me raconter ou pas. Est-ce en préambule vous voudriez bien vous présenter en quelques mots ? Ce que vous aimez, ce qui vous entoure, en quelques mots hein !**

- J'ai 52 ans, j'ai 2 enfants, une compagne, je travaille en tant qu'agent d'entretien dans un institut médicoéducatif de l'enfant handicapé. Et je suis musicien. Voilà, je joue dans plusieurs formations, je tourne à l'étranger, donc ça c'est ma grande passion. En gros voilà, ce que j'aime faire, j'ai aussi des problèmes de santé via... Via ma vie de patachon un peu, donc voilà en gros, ce que je suis. Je suis passionné de moto aussi - de vieilles motos - enfin tout ce qui touche aux années 30 - 40 - 50, j'aime beaucoup.

- **D'accord.**

- Ouais que ce soit dans les motos, la déco, la musique...

- **Ok, et votre santé à vous, aujourd'hui vous vous l'estimez comment ?**

- Moyenne, je me remonte, c'est à dire que j'ai fait une dépression, simplement, due à la fatigue, trop de travail, de tournées... Le travail plus les tournées, plus retaper une maison, tout ça, fait que... Je pense qu'au bout d'un moment je me suis épuisé quoi. C'est ma deuxième dépression, j'en ai fait une en 98. C'était dû aussi à trop de boulot quoi. TROP de pression, je suis quelqu'un d'actif je peux pas rester en place, j'ai du mal à me poser devant une télé, donc j'ai toujours des projets "tiens je vais faire ça je vais faire ça" et au bout d'un moment je cumule, je cumule et après je vois plus le jour quoi. Donc...

- **Et là ça fait un petit bout de temps que vous êtes en arrêt ou ça fait pas si longtemps que ça ?**

- Alors j'ai eu un problème au pied pendant le premier confinement, que j'ai pas soigné, donc j'étais embêté, pendant 2 mois, donc quasiment tout l'été, donc ça m'a pas aidé non plus, avoir un été pourri, pas pouvoir se baigner, et puis au mois de septembre j'ai péti un plomb quoi.

- Ok, et pour vous, vous donneriez quoi comme définition à ce que c'est que la santé ? Si vous deviez l'expliquer, à un enfant qui vous dit "mais ça veut dire quoi ?"

- Ben y a plusieurs choses, il y a déjà la santé physique, il y a la santé mentale. Ça c'est hyper important, je pense qu'on n'y pense pas beaucoup. On pense beaucoup à la santé physique, les problèmes de... Tout ce qui est problèmes digestifs, tout ce qui est osseux, musculaire, et digestif quoi. Et puis en plus les maladies quoi. Mais je pense qu'on ne pense pas beaucoup à la santé mentale. C'est hyper important.

- Ouais, les deux quoi.

- Oui les deux sont importants, après je pense que quelqu'un qui est physiquement malade, s'il est fort mentalement, s'il a une bonne santé mentale, il va bien aller. Que l'inverse, enfin c'est compliqué la tête. La santé mentale c'est hyper important.

- Pour vous c'est pas euh... c'est pas antinomique de pouvoir être malade et par ailleurs être en bonne santé ?

- Ouais

- D'avoir une maladie et se sentir en bonne santé ?

- Ouais, le principal, être en bonne santé c'est aussi être heureux donc euh faut pas se laisser abattre. A partir du moment où on s'laisse abattre, on est vraiment dans le pire du pire.

- Et qu'est ce qui influence positivement la santé ? Par quoi on peut... ?

- Ben l'hygiène de vie déjà.

- Ouais ? Par hygiène de vie vous entendez quoi ?

- Sommeil, le repos et ben le tabac, l'alcool, tout ça c'est pas terrible. Et puis surtout je pense il faut manger correctement.

- Manger correctement c'est quoi pour vous ?

- C'est cuisiner. Cuisiner avec des bons produits. Déjà on évite tous les additifs qu'il y a dans les plats préparés. Pis ben après il faut choisir ses produits, surtout au niveau des légumes et des fruits. Dans les légumes et les fruits il y a plein de produits dedans donc faut faire attention. Moi j'ai un potager, donc je mange mes fruits et mes légumes depuis 20ans quasiment, j'en achète très peu. Je pense que ça c'est très important. Par ce que le fait de prendre dans son jardin et de cuisiner tout de suite, on a toutes les vitamines.

- Ouais donc ça, ça influence positivement...

- Je pense qu'il y a l'alimentation. Après moi j'ai pris conscience pour l'alcool, parce que je buvais beaucoup, habitué, avec les tournées, tout ce qu'on veut donc... Puis on rentre le lundi euh...

- En quoi ça joue sur votre santé ? Enfin sur la santé en général, pas forcément que vous d'ailleurs

- Ben la fatigue, déjà, on se repose moins bien. Et puis ben après c'est dans la tête. On est habitué à l'euphorie, et puis je trouve qu'on est plus... On est moins face à la réalité. Et on se bagarre beaucoup moins. Comment je pourrais dire ça ? Il y a moins de volonté de voir les choses positives par contre. On va plus facilement dans le négatif.

- Donc ça influence sur le moral, et donc sur la santé, via la santé mentale.

- Ouais.

- Qu'est ce qui vient menacer, autre que l'alcool, la santé ?

- Oh la santé ! Après il y a tout ce qui est épanouissement dans la vie quotidienne. Que ce soit... Faut être bien dans sa vie. Faut réussir à être heureux, je pense que c'est important. Quelqu'un qui est malheureux peut devenir dépressif, donc il y a le travail parce qu'on y passe quand même 8h, faut être heureux dans son boulot, il y a la vie quotidienne, parce qu'on peut avoir pleins d'ennuis dans la vie, et puis et bien il y a la vie sexuelle aussi, je pense que c'est important d'être heureux. Quelqu'un qui n'est pas épanouis sexuellement, enfin moi je pense, je parle en tant qu'homme, il peut perdre confiance en lui. Donc euh... ça aide pas. Après au niveau des femmes je sais pas comment c'est, c'est peut-être pas le même fonctionnement, amis ça je trouve que c'est super important aussi. Donc voilà.

- Et alors comment on fait pour prendre soin de sa santé ?

- Déjà en avoir conscience {rires} !

- Ouais c'est quelque chose qui n'est pas inné d'en avoir conscience ?

- Ouais je pense que y en a qui n'en ont pas conscience. Je connais des potes qui sont alcoolos et on a beau leur dire : nan ils sont pas alcoolos.

- Que dans la relation à l'alcool, ou même sur d'autres aspects ?

- Ben sur le tabac aussi, sur plein de choses, les gens vont pas forcément être conscients qu'il faut manger correctement par exemple. Un pote italien avec qui je joue, [mot manquant] c'est la bouffe quoi ! Tant qu'il y a à manger il s'en fiche de ce qu'il y a dedans. C'est des gens qui s'en foutent complètement.

- Et pour vous ils sont en moins bonne santé s'ils font pas attention.

- Ah ouais je pense. Ben je le vois bien, ***, moi j'ai 52 ans, lui a 30 ans, c'est un super musicien, mais là il est pas gros : il est gras. On peut être gros et musclé quand même, lui il est gras, il y a pas de muscles, il y a rien. Et il y a l'activité physique tiens aussi qui est importante. Mais voilà il a pas d'activité physique il mange n'importe quoi et il s'en fout. Donc c'est pas inné...

- Et vous pensez que la santé ça lui passe au-dessus ?

- Oh oui. Il en a pas conscience. Moi c'est ce qu'on m'a toujours dit. Je me bats avec l'alcool depuis des années. Ça fait longtemps que je fais de la musique et j'ai conscience de ce que je fais, et il y a plein de gens qui m'ont dit "tu finiras par t'en sortir parce que tu as conscience de ce que tu fais, et de ce que tu es". Donc euh... Et puis j'écoute mon corps. Je prends une cuite, le lendemain je suis mal, ben je le sais que je suis mal. C'est pas bon ça. Il faut s'écouter, la santé c'est aussi s'écouter.

- Alors comment vous faites pour vous écouter ?

- Ben s'écouter, je sais pas moi c'est... Avant je bricolais comme un cinglé pour retaper ma maison, et puis ben maintenant, quand je sens un peu de fatigue, un peu mal au dos, et ben je m'arrête, et je ferai demain.

- C'est s'économiser ?

- S'économiser oui. Je pense que c'est important.

- Et pour vous la santé ça a quelle importance dans votre vie ? Par rapport à tout le reste.

- Ben c'est ce qu'il y a de primordial. Après je dis pas que je prends soin de ma santé moi parce que je fais pas mal l'idiot.

- Oui enfin on peut avoir des valeurs et puis avoir des conduites différentes...

- Hum, mais j'essaie de m'en rapprocher. Je suis pas parfait je vais pas vous dire "je bois pas je fume pas" non je bois et je fume. Alors déjà c'est pas bon, mais j'ai conscience que c'est mauvais. Maintenant... C'était quoi la question que vous m'avez posée exactement ?

- Quelle place ça a pour vous la santé dans votre vie ? Quelle importance ça a ?

- Je sais pas si j'en ai vraiment conscience, mais là comme on en parle je vais vous dire que voilà, c'est primordial. Maintenant est ce que c'est... C'est pas un faux mensonge. Parce que je dis que c'est primordial, parce que je suis en bonne santé, mais je fais rien pour y rester en même temps, donc c'est pas évident.

- Ben si m'avez dit que vous travaillez à bien vous nourrir ?

- Oui mais ça c'est devenu naturel aussi.

- Oui, vous le faites pas pour être en bonne santé, mais vous le faites parce que c'est une habitude.

- Ben ça a toujours été naturel, parce que de toutes façons j'aime cuisiner, c'est tellement bon {rires} Donc voilà moi quand je mange un truc industriel, le lendemain, j'ai la diarrhée, je suis pas bien.

- Ouais.

- Donc je pense qu'on se dit "oui on prend conscience de mais on agit pas forcément" après c'est le propre de l'homme je pense...

- Je crois bien oui ! {Rires} Et pour vous ça vient d'où les maladies ? Qu'est ce qui fait qu'on tombe malade ?

- Ben déjà on tombe malade quand on est faible physiquement. Bon il y a la sélection naturelle.

- C'est à dire ?

- Bah il y a des gens qui sont nés plus ou moins fort, plus ou moins faibles. Puis après je suis convaincu que l'alimentation... Moi je suis né à 7 mois, je faisais à peine 1Kg, là j'ai 52 ans, je fais 90kg, je pense que ma mère a bien pris soin de moi. J'ai eu un super pédiatre - J'ai un frère jumeau aussi - et ben j'ai mangé des choses qui étaient pas très bonnes hein, salades cuites, épinard, blettes, mais j'ai appris à manger de tout et je pense que ça ça m'a mis en bonne santé, déjà.

- Ça donne de la robustesse ?

- Ouais, déjà. Donc je pense que l'alimentation - bon il y a la sélection naturelle, il y a l'alimentation, et puis après... Ben le repos aussi. Parce que quand on se repose pas on s'affaiblit.

- ça fait puiser dans les réserves ?

- Voilà ouais. Et puis au bout d'un moment le corps il est moins solide. Pour se protéger en fin de compte. Enfin moi je vois ça comme ça.

- Quelles sont vos priorités à vous en ce moment ?

- Ma priorité en ce moment, c'est d'arrêter de boire, d'arrêter de fumer. Je suis quand même bien parti, j'ai arrêté de fumer pendant 8ans, j'ai eu des gros soucis de famille, donc j'ai repris à fumer. Bon là avec la dépression je fumais beaucoup plus, et puis lundi j'ai décidé d'arrêter. Parce que je me rendais compte que je devenais dépendant, c'est à dire qu'à 11H le matin il me fallait une cigarette, alors que quand je fumais je fumais jamais le matin. Donc j'ai dit « c'est bon il faut que j'arrête mes conneries ». Et pis ben l'alcool j'y travaille depuis un petit moment, depuis 1 mois et demi, 2 mois. Et ça, c'est mes priorités. Bon je me dis même si bon hier soir j'ai bu deux bières, et j'ai fumé 3 cigarettes, mais j'ai pas fumé de la semaine. Donc je me dis : déjà c'est pas mal.

- ça peut être une parenthèse...

- Ben voilà si c'est fumer/plaisir et bière/plaisir ça va, une fois par semaine un extra je me dis ça va. Et puis la cigarette c'est quand même pas terrible terrible.

- Parce que ça fait quoi ?

- C'est hyper toxique la cigarette quoi. Autant boire une bière c'est un peu naturel parce que la bière c'est une boisson donc c'est de la fermentation, donc c'est naturel, mais se mettre de la fumée dans les poumons il n'y a rien de naturel.

- On peut voir ça comme ça c'est vrai {rires}

- C'est pas terrible.

- **Ouais. Ok. Est-ce que... Du coup si vous avez eu plusieurs périodes d'arrêt, vous avez peut-être côtoyé les soins. Pour vous, est ce qu'il y a des choses qu'on pourrait améliorer dans les soins ? A quoi les soignants doivent faire attention ?**

- A eux.

- **A eux {rires} ? Pourquoi ?**

- Ben déjà actuellement avec le coronavirus, ça bosse beaucoup

- **Ah oui.**

- Ils vont finir par être sur les genoux. Donc qu'ils fassent attention à eux, c'est bien beau de prendre soin des autres, mais il faut prendre soin de soi aussi.

- **Hum hum**

- Après les soins, je pense qu'on est quand même dans un pays où faut pas trop se plaindre. Au niveau santé, service de santé, on est dans le meilleur pays du monde, on a de la chance.

- **Est ce que, si on vous donnait une baguette magique en vous disant "bon, vous pouvez changer ce que vous voulez dans le domaine des soins" - alors, c'est même un peu plus large : dans la société en général. Est ce qu'on peut accompagner mieux les gens à prendre soin de leur santé ?**

- Ouais. Mais dès tout petit.

- **Quand ils sont petits ?**

- Hum, c'est à dire qu'à la cantine, déjà leur apprendre, je sais pas pff, dans le temps et je pense que ça se fait plus maintenant, nous les gars on avait des ateliers bricolage, et les filles avaient de ateliers couture et des ateliers cuisine. Et je trouvais ça génial. Parce qu'une femme quand elle arrivait à l'âge adulte, elle savait cuisiner, savait acheter ses produits, les transformer, avait appris à le faire avec l'école, avec sa mère. Maintenant ils apprennent plus. C'est du tout fait. Donc moi je pense qu'il faudrait commencer par ça. Déjà dans l'alimentation, faire prendre conscience...

- **Que ça s'éduque.**

- Ouais. Et qu'il faut cuisiner, qu'il faut prendre le temps de cuisiner, c'est super important... Moi je pense que la bouffe c'est super important. Mes parents ont toujours cuisiné - bon ma mère a une leucémie, mon père il est plus en superbe état non plus - mais voilà ma mère a 77 ans, mon père à 81 ans, parce que je pense qu'ils ont bien mangé. Il y a toujours eu une alimentation saine. Ça je pense que c'est la base. Donc pour faire prendre conscience aux gens d'être en bonne santé, je pense que ça passe déjà par l'alimentation. Après bon il y a l'hygiène mais bon ça... Quoi qu'il y a des gros crassous mais... L'hygiène dentaire c'est hyper important aussi. Avec les infections tout ça. Non non je pense déjà qu'il faut commencer à expliquer tout petits aux gens "votre santé"... Je sais pas moi je vais vous poser une question pour vous, on va inverser les rôles : c'est quoi le plus important pour vous dans votre vie ?

- **{hésitations}... pas facile ! ...Euh, c'est vrai que c'est pas facile comme question...**

- Ben moi je vais vous donner la réponse.

- **Ouais, mais alors VOTRE réponse !**

- Ouais, mais ce sera votre réponse à vous après. C'est de respirer parce que sinon dans 3 minutes vous êtes morte.

- **Oui... ?**

- Donc voilà la chose la plus importante. Moi j'en ai pris conscience parce que j'ai fait pas mal de sports de combat, mais les gens n'ont pas conscience de ça. Et rien que cette phrase là ça fait prendre conscience aux gens de la santé, le plus important, c'est déjà de respirer. Et après c'est de s'alimenter. Et de boire. Je pense que ce sont les trois choses les plus importantes pour déjà essayer d'être en bonne santé.

- **Alors qu'est-ce que ça veut dire "respirer" ?**

- S'oxygéner. Sans oxygène on tient plus debout.

- **Mais c'est une métaphore pour "sortir", "s'aérer" ?**

- Non c'est vraiment [il inspire] s'oxygéner, respirer. C'est la chose la plus importante. Sinon on étouffe. On meurt quoi. Quand on prend conscience de ça, quand les gens prennent conscience de ça, après il peuvent prendre conscience de leur santé, se dire effectivement " pour moi le plus important c'est d'avoir une maison, c'est de réussir ma vie » ... Non, le plus important c'est de respirer sinon dans 3 minutes vous êtes mort. Et ça permettrait aux gens aussi de prendre conscience que après respirer il y a quoi ? Boire.

- **Ouais, donc prendre conscience de son corps ?**

- Ouais, prendre conscience de son corps déjà. Parce que là tout fonctionne automatiquement, c'est sur ça marche, ça y est prrrt l'horloge elle est remontée, pour 70 ans, 80 ans...

- **Oui si on se rend pas compte que c'est du boulot ?**

- ... Et puis après elle se détraque en fonction de ce qu'on fait dans notre vie mas les gens n'ont pas conscience de ça.

- **Si vous partez du principe que le corps c'est quelque chose d'automatique et qui suit, derrière vous pouvez pas prendre soin de vous. C'est ça hein ce que vous dites ?**

- Oui, le corps ben c'est une mécanique faut l'entretenir...

- **Ok. Bon j'ai une question bonus.**

- Ah ?

- **Il faut un peu d'imagination. Est-ce que vous pouvez imaginer un monde où les maladies n'existeraient plus ?**

- Vous seriez au chômage !
- ***Ben ça c'est pas très grave !***
- Ben ouais ça pourrait être génial, mais déjà qu'on est beaucoup trop sur Terre alors...
- ***Donc ce serait souhaitable ?***
- Faudrait trouver une deuxième planète. Mais ce serait génial pour tout le monde.
- ***Et alors comment on ferait pour y arriver ? Est-ce que c'est possible ?***
- Oh non je pense pas non.
- ***Et pourquoi ?***
- Parce que c'est la nature les maladies, c'est la sélection naturelle, il y aura toujours des virus, il y aura des... Enfin ça voudrait dire qu'il faut un monde stérile, sans virus, sans bactéries, sauf qu'on a besoin des bactéries pour vivre ! Donc là déjà c'est compliqué. Et puis ... Ouais c'est difficilement concevable quand même. Enfin ça serait super mais...
- ***Ce serait super pourquoi ?***
- Parce que le fait d'être malade c'est quand même une souffrance. Que ce soit pour la personne qui est malade, comme aussi pour l'entourage. Je pense que quand on voit partir quelqu'un d'un cancer... ça fait mal de voir quelqu'un se... Comment je pourrais dire ? S'affaiblir et mourir à petit feu. Après ça permet aussi de se préparer au départ de quelqu'un mais... Qu'un accident plus violent... Ouais pas de virus, pas de bactéries, ça veut dire qu'il y a plus de sélection naturelle. Ça serait pareil pour les animaux ?
- ***{rires} Bah oui pourquoi pas, on est des animaux. Donc s'il n'y a plus de maladies, y a plus de maladies.***
- 'Fin je l'imaginerais bien moi parce que moi je suis très créatif mais je pense pas que ce soit réaliste quoi.
- ***Ok, est ce qu'il y a d'autres choses qui vous viennent à l'esprit maintenant qu'on a un peu abordé des facettes de la santé ? Est-ce que vous...***
- Ah ben le sport, pour que les gens prennent conscience, il faudrait leur faire prendre conscience qu'il faut se dépenser aussi. On en parle on en parle, "il faut faire 1000 pas par jour" ou 10 000 pas par jour, mais je pense que c'est hyper important. Parce que là on est dans une génération [il mime quelqu'un qui pianote sur une manette] les manettes, la télé, c'est pareil, faudrait que ce soit à l'école.
- ***De faire du sport ?***
- Ouais je sais pas, nous on avait deux heures de sport par semaine, je trouve que c'est pas assez, pour donner le gout de l'effort physique et le gout du sport. Faut donner le gout de l'effort physique, ça permet de faire du sport qui permet après de donner le gout de l'effort dans la vie. Je pense quand même que tous les gens qui font du sport ont quand même un bon équilibre mental.
- ***Parce que quoi ?***
- Ben il y a l'endomorphine [endorphine] déjà.
- ***Ouais, c'est le sport qui donne ça ?***
- Ouais.
- ***C'est pas parce qu'ils ont un bon mental qu'ils font du sport ?***
- Ouais, ouais c'est ça. Après il y a un peu des deux faut être bien dans sa peau pour se lever le matin et aller courir.
- ***Ben, il y a en a qui vont parce que ça va pas, au contraire ! Pour lâcher prise.***
- Hum.
- ***Ok...***
- Ouais... Bah voilà !
- ***Et bien merci !***

