

Martin Bommeli



Bild: mäd

Quand on regarde Martin Bommeli, on ne remarque pas immédiatement qu'il est atteint dans sa santé et que sa vie s'en trouve impactée à de nombreux égards. Structurer le quotidien et gérer ses ressources avec soin est décisif pour lui. Routines fixes, pauses régulières et concentration sur ce qui lui fait du bien lui permettent de mieux faire face aux défis de ses maladies. [L'échange au sein du groupe d'entraide](#) l'aide à tracer son chemin, et en tant que pair, il soutient d'autres personnes concernées dans la quête et le renforcement de leurs ressources.

Durant son adolescence déjà

« Je suis atteint d'un trouble de stress posttraumatique (TSPT) et d'un trouble mania-codépressif chronique. Le TSPT fait que quelque chose agit en déclencheur inattendu et peut engendrer de fortes réactions de stress. Lors de tels moments, il est important que je prenne le temps de me calmer et de regagner ma stabilité. La dépression maniaque entraîne en outre d'importantes sautes d'humeur : des périodes de grande énergie et créativité alternent avec des phases d'épuisement profond et d'absence de motivation. » explique le quarantenaire. Tôt déjà, il a dû apprendre à se confronter à sa maladie. Il a débuté une psychothérapie dès son adolescence. Selon lui, ce ne fut pas un processus linéaire, mais un chemin avec des hauts et des bas. Aujourd'hui encore il ignore s'il sera un jour « en bonne santé » à 100% et il est toujours dans son processus d'acceptation. Pour autant, son but n'est pas d'atteindre un objectif parfait, mais d'organiser chaque jour de la meilleure façon possible. En plus des routines et de la vigilance, des stratégies qu'il a élaborées au fil des années l'aident à cet égard. Le soutien de gens qui croient en lui et qui l'accompagnent sur son chemin joue également un rôle important – par une aide professionnelle comme la psychothérapie ou par l'échange avec d'autres personnes concernées au sein du groupe d'entraide.

Aide à l'entraide

Pour Martin Bommeli, ne plus voir sa maladie uniquement comme une contrainte, mais comme faisant partie de sa vie, fut un pas important dont il pense qu'il l'a aidé à gérer sa maladie ouvertement et à aller chercher le soutien dont il a besoin. À ses yeux, « l'aide à l'entraide » est synonyme d'assumer la responsabilité de son propre processus de guérison, tout en acceptant le soutien et les outils qui l'aident à emprunter ce chemin. La recherche active de tactiques utiles au quotidien en fait également partie. « À cet égard je vois le groupe d'entraide comme un complément précieux aux méthodes classiques de traitement comme la psychothérapie et le soutien médicamenteux. Les thérapies et les médicaments créent souvent la base de la stabilité. Le groupe d'entraide propose pour sa part un espace d'échange et d'encouragement mutuel d'égal à égal. » explique-t-il. Chacune et chacun est à la fois en position de donner et de recevoir. Au sein du groupe d'entraide il a connu la valeur d'être en contact avec des personnes confrontées à des défis similaires et aussi de les comprendre. Selon lui, cela crée la confiance et donne de la stabilité, et le sentiment de ne pas être seul est porteur d'une incroyable force. Il apprécie en outre de partager pensées, inquiétudes et progrès au sein du groupe sans être jugé. Pour lui, il est également important d'entendre parler de nouvelles stratégies et approches d'autres personnes concernées. Différant souvent des conseils prodigués par les psychiatres et les psychologues, elles lui ouvrent de nouvelles perspectives pour gérer sa maladie. Il se dit de plus motivé par le fait de voir comment les pairs s'encouragent en tant que groupe et se font progresser sur leur chemin individuel.

S'engager comme pair pour transmettre le savoir

Pour apporter un soutien encore plus ciblé aux autres, Martin Bommeli a suivi une formation de pair et travaille désormais en tant que pair en psychiatrie. Dans ce rôle plus professionnel, il accompagne des personnes lors de leur hospitalisation. Pour les encourager et les soutenir dans la quête de leur propre chemin vers la guérison, il apporte ses expériences personnelles de manière ciblée. Il explique qu'une importante différence par rapport à une thérapie traditionnelle est qu'il n'agit pas du point de vue d'un expert, mais de quelqu'un avec un vécu similaire qui propose donc un accompagnement authentique. Selon lui, son travail de pair et son engagement au sein du groupe d'entraide se complètent parfaitement : « En tant que pair, j'accompagne des personnes durant la difficile période de l'hospitalisation. Le groupe d'entraide offre ensuite un espace pour poursuivre l'échange et le soutien mutuel au quotidien. Nous créons ainsi une précieuse passerelle entre le temps passé en psychiatrie et la vie d'après. » Il est ainsi possible de mieux affronter la période après l'hospitalisation et de trouver la stabilité sur le long terme. Quant à lui, il puise sa force dans sa relation avec son amie, ses deux chats et la musique qui l'apaise et le rend heureux. Il mentionne le roller en ligne qui l'aide à se libérer l'esprit et à rester en mouvement. Son travail créatif, et la possibilité d'apporter quelque chose aux autres et d'en faire quelque chose de positif, lui donnent en outre le sentiment que son parcours a un sens en dépit des défis. Aux personnes concernées il souhaite transmettre la patience envers soi et de parcourir leur propre chemin à petits pas. Souvent guérison ou stabilité ne suivent pas un processus linéaire et sont au contraire faites de hauts et de bas – et cela est bien ainsi. Il conseille de chercher des personnes qui vous comprennent et vous soutiennent, que ce soit par le biais d'un groupe d'entraide, d'échanges avec d'autres personnes concernées ou d'une aide professionnelle. Accepter de l'aide n'est pas un signe de faiblesse et témoigne au contraire de force et de courage.

2 mars 2025, Journée des malades dédiée au thème « Aide à l'entraide »