

## Hans Schmied



Photo : mäd

Victime d'un grave accident de la circulation dont il n'était pas responsable, Hans Schmied a vu sa vie basculer en quelques secondes. Il s'est remis lentement de ses blessures physiques, mais le choc psychique s'est transformé en maladie. « Tel une tortue, je me suis retiré dans ma carapace. Je me sentais aussi comme un iceberg dont la pointe émergente était lumineuse et amicale. Personne ne remarquait ma maladie. La plus grande partie de l'iceberg était invisible et accablante : grave dépression, surmenage, méfiance, isolement social, sentiments de culpabilité, colère, tristesse, insomnies, flash-back, cauchemars, crises d'angoisse et de panique. J'étais à la fois au cœur de la vie et au bord de la mort ! » se souvient Hans Schmied. La maladie le rongait de plus en plus de l'intérieur et le sol se dérobaît sous ses pieds. Son logement était devenu une prison. Il avait besoin d'aide en urgence et s'est rendu dans une institution psychiatrique.

### **Une passerelle pour les personnes atteintes d'une maladie psychique et leurs proches**

Avec quatre autres personnes concernées et leurs proches parents, Hans Schmied a créé en décembre 2016 l'association « GLEICH UND ANDERS SCHWEIZ <sup>1</sup> ». Leur rencontre remonte à leur engagement en tant que protagonistes du film « Gleich und Anders – wenn die Psyche uns fordert » de Jürg Neuenschwander et Therese Stutz Steiger. Lorsque le film a reçu le prix du public du festival du cinéma bernois, Hans Schmied a réalisé qu'il fallait saisir cette opportunité. En effet, si les maladies psychiques sont invisibles dans une large mesure, elles sont toutefois très présentes. Et de citer une étude de l'OMS sur le sujet selon laquelle elles pour-

---

<sup>1</sup> Littéralement : semblables et différents Suisse

raient devenir la pathologie la plus fréquente dans les nations industrialisées en 2030. L'association vise à promouvoir la santé psychique de chacune et de chacun et s'engage dans la prévention ainsi que dans l'intégration et le soutien des personnes concernées par des maladies psychiques. De fait, les soins personnels constituent une partie essentielle de la santé mentale, en particulier pour les personnes atteintes de maladies psychiques, explique le résident d'Emmenbrücke. Ils sont synonymes de prendre activement soin de son propre bien-être et de prendre des mesures qui favorisent sa propre santé psychique et physique. La pleine conscience et la confiance en soi en font partie, notamment par des exercices de pleine conscience réguliers, de la méditation ou des techniques de respiration ; tout comme un mode de vie sain – une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et suffisamment de sommeil – ainsi qu'un soutien social par le biais de contacts amicaux et familiaux en tant que piliers importants, sans oublier des discussions de groupe, par exemple au sein d'un groupe d'entraide. Hans Schmied souligne en outre l'importance de connaître et de respecter ses limites – à savoir apprendre à dire non et prendre du temps pour soi. Il cite enfin le recours à une aide professionnelle qui peut prendre la forme d'entretiens thérapeutiques, de médication ou de programmes dédiés. Les soins personnels ne sont pas une action unique et au contraire un processus continu. S'occuper activement de son propre bien-être permet de mieux surmonter les défis liés aux maladies psychiques. Selon lui, chaque pas vers les soins personnels est un pas vers une qualité de vie et un équilibre intérieur plus importants.

### **Nouvelle profession et nouvelle vocation**

Aujourd'hui, Hans Schmied commente : « Depuis, mon expérience de la maladie psychique est devenue ma plus précieuse ressource – ma connaissance des crises est devenue une compétence complémentaire et j'en ai fait ma profession ! » Il est devenu pair praticien (appelé aussi pair aidant) en santé mentale. Il s'agit de personnes qui ont eu des troubles psychiques et qui, guéries, apportent leur soutien à d'autres sur la base de leur savoir expérientiel et d'une formation. Ces « experts par expérience » accompagnent les patients d'égal à égal sur la voie du rétablissement. Ce *recovery* repose sur une transformation du point de vue du sujet qui se traduit par l'acceptation de ses propres limites d'une part et d'autre part par la découverte d'un univers de nouvelles possibilités. Cela semble paradoxal, convient-il. Il cite Patricia Deegan, chercheuse vivant avec une schizophrénie, qui affirmait en 1996 : « En acceptant ce que nous ne pourrions pas faire ou être, nous nous ouvrons aussi aux possibilités liées à tout ce que nous pouvons être et faire. » Selon Hans Schmied, il en va également de l'accueil réservé au sein de la société et de la perception de la souffrance qui ne doit pas être vue comme une faiblesse de caractère. La stigmatisation des personnes concernées est particulièrement contre-productive, remarque-t-il. Devoir expliquer et se justifier de maladies souvent graves exige une force qui manque parfois aux personnes concernées. Et il arrive quasi quotidiennement à celles qui ont des affections psychiques d'entendre des remarques telles que : « Fais donc quelque chose. Ça ne peut pas être si grave – reprends-toi ! » Hans Schmied ne mâche pas ses mots : « C'est offensant ! Une maladie psychique ne peut être mise en parallèle avec une baisse de moral, pas plus qu'on ne compare une migraine à un petit mal de tête. » En tant que président de la fondation « Gleich und Anders Schweiz » créée en 2024, il s'est donné pour tâche d'accompagner des personnes malades durant leur guérison et d'informer la population. Sa propre expérience lui a enseigné ce que signifie lutter contre des préjugés et reprendre soi-même sa propre vie en main.

[www.gleichundandersschweiz.ch](http://www.gleichundandersschweiz.ch)

2 mars 2025, Journée des malades sur le thème de « L'aide à l'entraide »