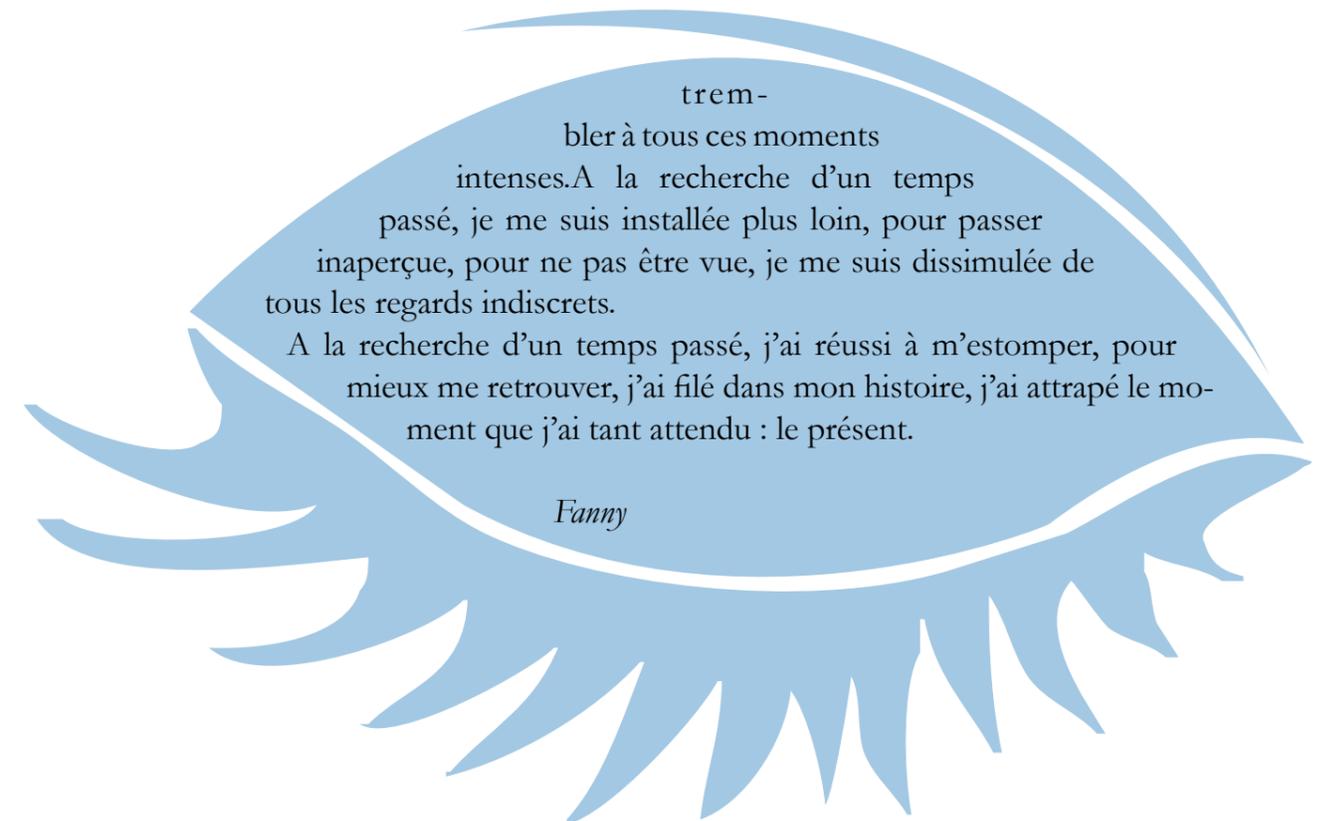
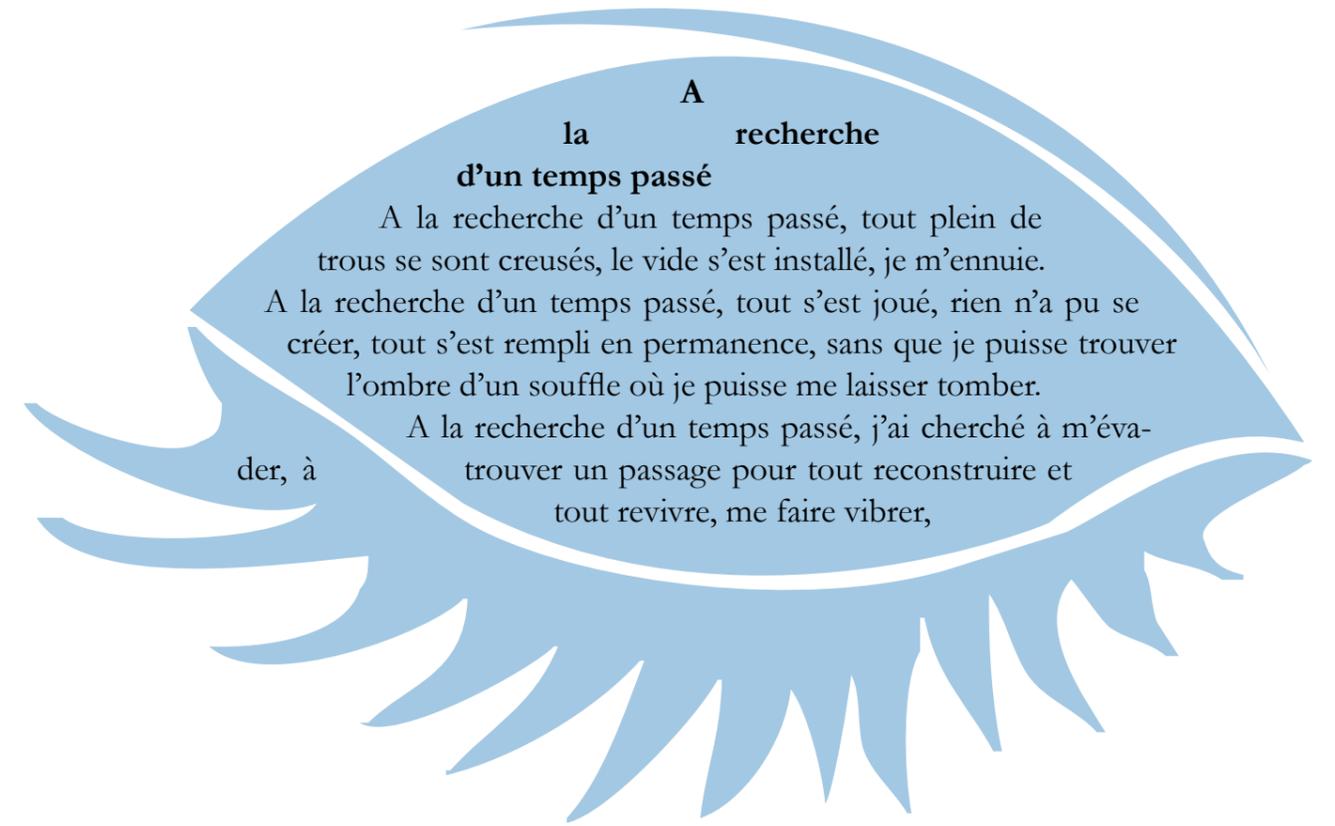


## Projet artistique pour la Journée mondiale de la santé mentale 2012

La Coraasp, ([www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)) Coordination romande des associations d'action en santé psychique, a récolté auprès des membres de ses organisations des fragments d'histoire de vie sous forme de cubes. L'atelier-écriture du Graap ([www.graap.ch](http://www.graap.ch)) a rédigé des textes et m'a demandé de les mettre en forme. Chaque texte est représenté par un objet symbolique par rapport à son contenu. La farandole qui relie les cubes symbolise le liens entre les êtres humains et leur histoire personnelle, qui forme une histoire collective, celle de l'humanité.

**Sabine Germanier**





**Santé  
men-  
tale,  
comment  
te portes-tu ?**

Parfois, les ombres  
se déforment...

Je marche avec diffi-  
cultés

Crampes dans les  
jambes... Papier chiffonné

Pluie diluvienne... Mon beau  
noiraud s'en est allé

Cadeau de nos amours ! Dans mes  
bras

Trois mille trois cent nonante grammes

Santé mentale !

Sans discontinuer... Les troubles physiques...

Telles des manifestations incontrôlables...

Continuent de me harceler !

Sur le bas côté... Je suis tombée !

Au revoir mon bébé... Allaitement avorté !

Santé mentale !

Paralysie de la tête aux pieds...

Je ne puis plus respirer !

Je suis prisonnière de mon âme torturée...

Visions terribles, « Obscuri-  
té » en moi !

Machine, respire pour moi !

Machine, respire pour moi !

Santé mentale !

Le spectre de la mort a reculé !

Je suis Miracle de la Foi !

Prières à satiété

Pour  
tous ceux  
qui ont  
prié pour  
moi !

Santé mentale !

Persévérer... Mar-  
cher à nouveau...

Tel le roseau courbé !

Me redresser !

Gabrielle ! Chausse tes  
gros godillots !

Marche par monts et par vaux !

Espère et sois prospère !

Santé mentale !

La vie dans tous ses états me va si bien,  
paraît-il !

Santé mentale ! Comment te portes-tu ?

Parfois, les ombres se déforment...

Je marche avec difficultés

Crampes dans les jambes... Papier chiffonné ?

Qu'importe ! Je suis jardinière de mon destin

J'arrose... Je fleuris... J'arrose... Je fleuris !

L'Amour de la vie... En moi grandit

Mon espace intérieur s'élargit !

Santé mentale ! Comment te

La vie dans tous ses états me va

portes-tu ?

si bien !

*Gabrielle*

## La retraite

Je travaillais à 80%, mais depuis un moment déjà plus qu'à 30 % pour cause de maladie.

Je boitais fort à cause d'une arthrose de la hanche et d'hypertension artérielle, probablement à cause du stress lié à mon travail et à tout accomplir au mieux. Depuis quelque temps déjà le médecin du personnel voulait me mettre à l'AI, mais je ne voulais pas. J'avais une assurance perte de gain que j'avais payée cher tout au long de ma carrière. J'étais à une année de la retraite.

En fait, j'étais épuisée, et mon psychiatre venait d'arrêter de consulter, car il avait un cancer du poumon. J'étais très chagrinée. A l'époque, je participais à un groupe d'analyse transactionnelle avec une infirmière très chouette qui l'animait ; cela m'avait beaucoup aidé à tenir le coup au travail. Elle me trouva illico presto une très bonne psychiatre que je vois encore actuellement.

La première séance arriva. Isabelle, l'animatrice du groupe, était présente. A elles deux, elles me firent comprendre qu'il fallait que j'arrête de travailler, moi qui étais prête à travailler jusqu'à ce que mort s'ensuive. Je finis, dans une crise de larmes par

ac-  
cepter que  
ma car-

rière

était terminée et que je devais définitivement arrêter.

Je travaillai encore deux jours pour dire au revoir aux collègues et à mes patients. J'étais étonnée et soulagée de ne plus devoir travailler, mais cela a été dur à accepter. Ma psychiatre se fit fort d'obtenir une année d'AI.

Une amie me proposa de partir de suite en vacances. Je préparai donc mon sac, le pris avec moi au travail, et partis à 14h directement en vacances-retraite pour la France et le Midi. Cette amie venait de subir une rupture et cela l'encourageait de faire une coupure. Elle était handicapée physique et du cœur, et moi je me trouvais handicapée de tout mon être. Ainsi commença le temps de la retraite !

*Lisette Perey*

**«Le  
temps,  
c'est de l'argent !»**

Je descends la Corniche enchantée, de Rieux à Cully, au Lavaux, en direction de la petite gare, le cœur léger, comme à l'aube d'une course d'école.

En effet, commencent aujourd'hui les séances de préparation de la *Journée mondiale de la santé mentale*, cette année sur le thème du Temps :  
« *Temps donné, temps volé, temps à tuer ou temps à vivre* ».

Mais d'abord retirer quelques liquidités – qui ne manquent guère en Lavaux – au Bancomat de la gare. Un monsieur très affairé me précède, bataillant avec l'automate à billets :

– Excusez-moi, je vous fais attendre, bégaye-t-il.

– Faites seulement, j'ai tout mon temps, lui dis-je poliment.

– Quoi ? Comment faites-vous ? Vous n'êtes pas normal ! Moi, je cours toute la journée pour un maigre butin et la nuit j'ai des insomnies. Je suis 'indépendant'.

Je lui réponds, très cordialement :

– Je fais mille choses aussi, mais dans un esprit convivial et solidaire où la poésie est reine. Alors le temps s'élargit, comme

un

fleuve  
battant aux rives  
de l'éternité.

Et je  
chantonne :

*Un peu d'argent, beaucoup d'amour*

*Et puis du temps pour les beaux jours*

*Du temps, deux sous et de l'amour*

*Pour profiter d'la vie qui court...*

Le bonhomme éberlué, comme s'il voyait un martien, file aussitôt en marmonnant :

– J'ai pas de temps pour la chansonnette, mais on se demande qui est le plus cinglé des deux ? Au revoir Monsieur ! »

*Dominique Scheder*

**Moments  
significatifs**

Un moment. Des moments  
Quels moments ? Les heureux, les  
moins heureux  
Les dramatiques

Ceux dont on a plaisir à se souve-  
nir ou les autres

Que l'on ne voudrait pas voir reve-  
nir

Que l'on a essayé D'effa-  
cer, De gommer

Espace de déni Temps de déni

Que l'on a enfoui sous des tonnes de gravats  
Derborence

Mais un jour, un nouveau tremblement de terre nous  
arrive

Tout est bouleversé

Les pierres de dessous remontent à la surface  
Tout devient visible

Les cadavres de nos souffrances sont là, bien là

Un coup de vent et vous les recevez en pleine fi-  
gure

Vous n'arrivez plus à respirer

En plus, la détresse est la même que celle d'hier

Peut-être même plus forte

Etonnement – Le temps

ne l'a ni diminuée,

n i  
a m o i n -  
d r i e

Elle est

là, cette douleur

Au contraire, le temps  
la fait plus pe-

sante

Plus ineffable

Alors comment s'en débarrasser ?

Comment survivre sans penser au  
suicide ?

Une idée lancinante qui n'arrange  
pas nos journées

Qui devient pensée obsessionnelle

Qui se répète quotidiennement,  
dans n'importe quels lieux

Dans n'importe quelles

circonstances

Seule ou en public

Au bord d'un lac ou sous la pluie

Dans un magasin ou dans une fête

Même quand un moment de bonheur nous envahit

L'idée revient comme si cela n'était plus nous qui

pensions

Cette désespérance vient des tréfonds de mon être

Mais aujourd'hui, il est grand temps d'en prendre  
soin

De la mettre au grand jour

Pour que, peut-être, le soleil la dessèche

*Hasna*

Le  
temps  
de  
ma  
jeu-

nesse

Ayant eu une grave maladie des poumons à l'âge de... 6 mois – on m'a pompé l'air dès le début –, j'ai été confié à mes grands-parents médecins travaillaient beaucoup et étaient passablement stressés.

Je revins à Lausanne, Chemin de tuel, à l'âge de 4 ans. Une jeune fille disciplinée, lourde tâche s'il en était... insouciant. La clé autour du cou, je tout en bénéficiant de la stabulation professeurs qui étaient de fortes personnes de 43 nationalités, des cours, des fêtes, de ski... Je découvrais ce beau village. Mon carnet scolaire était assez bon en juin, c'était la décompression due aux vacances en tennis au niveau suisse chez les parents et la mythique piscine de Montchoisi qui faisait déjà aussi grandes que

grave maladie l'âge de... 6 mois dès le début –, j'ai été à Montreux. Mes parents coup et étaient passablement

Montagibert, près du CHUV allemande essaya de m'inculquer la discipline. Puis arriva une période tranquille, libre. Une préparation à la vie avec des nautés. Une école multiculturelle : plus des jeux dans la nature, le fameux camp valaisan qu'est Champéry. automne et en hiver, mais de Pâques à récréations extérieures : compétition juniors, camps de scouts, farniente...

Montchoisi qui faisait déjà aussi grandes que

celles  
de mes  
résul-  
tats  
sco-

n e r

lares...  
s o u c i

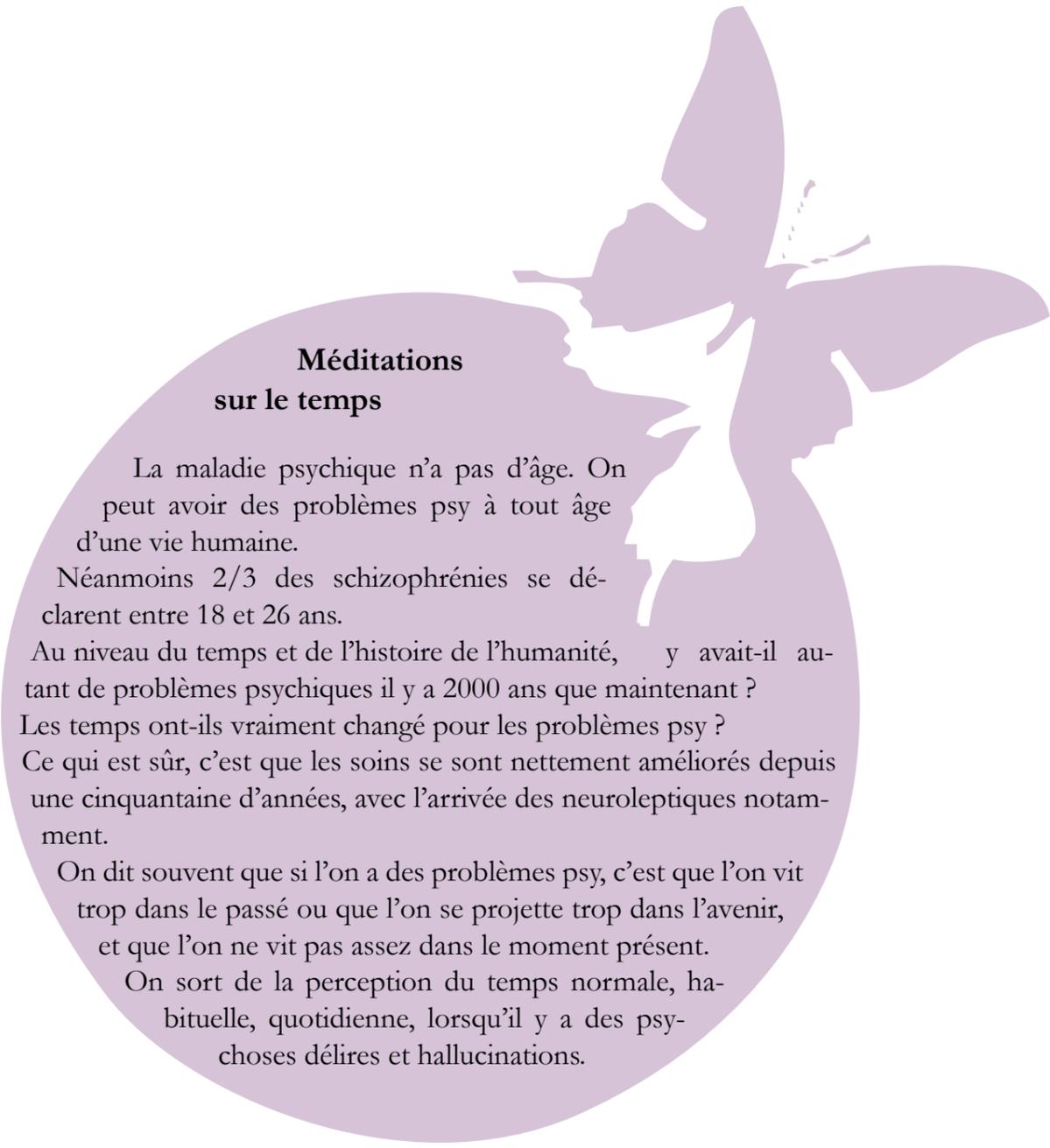
des notes vint à 18 ans le mon père : il m'avait de médecine, alors que je telière... « Qu'est-ce que tu au Chalet à Gobet ? » me disait-il que j'obtins le droit de fréquenter entrecoupés de divers stages. C'était samedi soir...

pendant lequel j'ai été confronté à un ment mon père atteint par la maladie J'avais un peu plus de 21 ans... En adulte et devais faire face à l'hypocrisie

ont partagé l'adolescence et le service coup de choses que j'ignorais sur lui.

Mon seul était de ramener convenables. Puis premier conflit avec déjà immatriculé en faculté souhaitais faire l'Ecole Hôveux aller nettoyer les plateaux avec véhémence. C'est au forceps cette magnifique école pendant 4 ans, l'été 1978 : les Bee Gees, la Fièvre du Un dernier stage au Hilton à Zurich immense chagrin, en perdant tragique- et qui décida d'abrégé ses souffrances. quelques jours, je passais dans le monde de certains membres de la famille.

Par des amis valaisans et de Montreux qui militaire avec mon père, j'ai appris beaucoup.  
*Dominique H.*



### Méditations sur le temps

La maladie psychique n'a pas d'âge. On peut avoir des problèmes psy à tout âge d'une vie humaine.

Néanmoins 2/3 des schizophrénies se déclarent entre 18 et 26 ans.

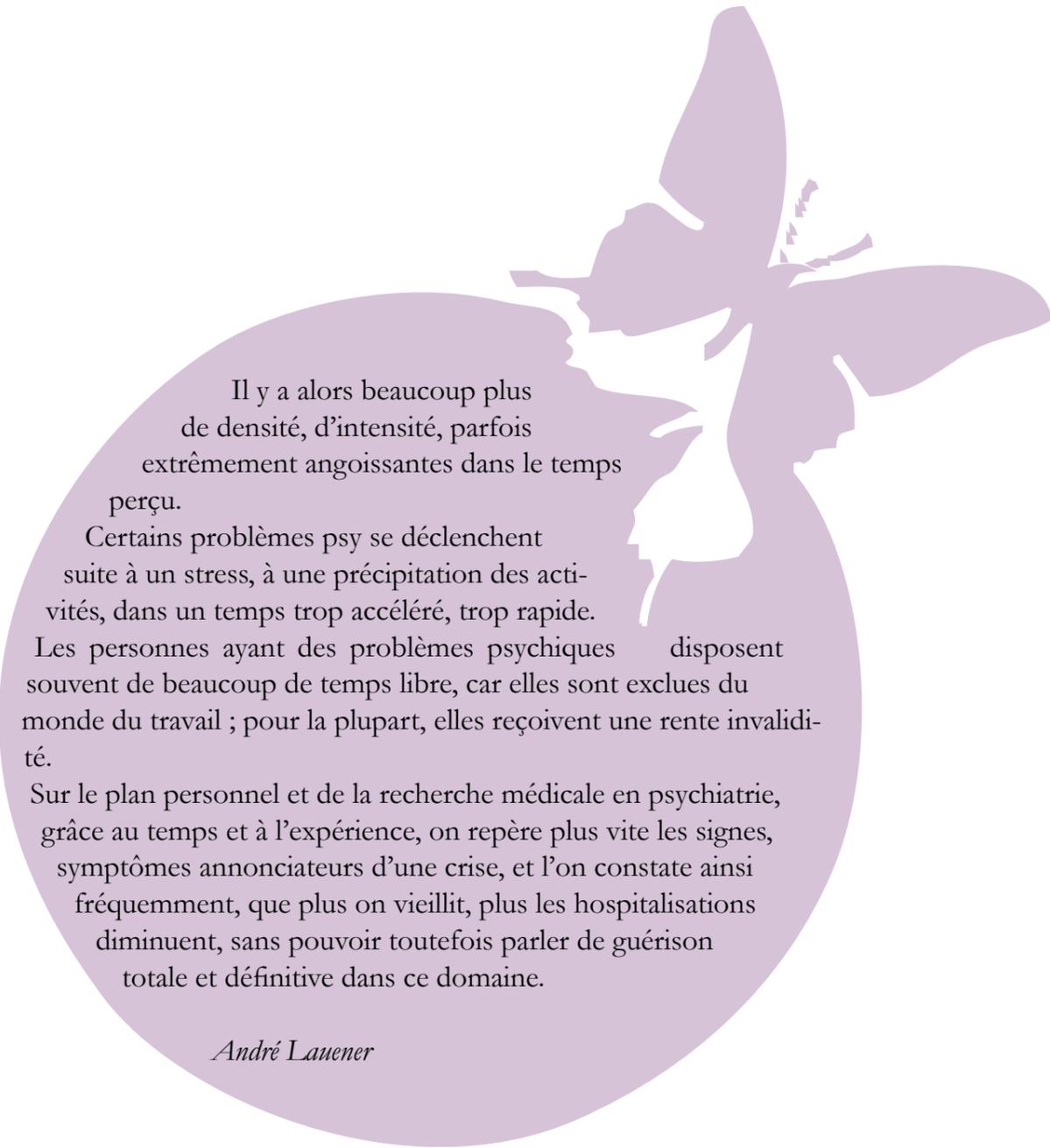
Au niveau du temps et de l'histoire de l'humanité, y avait-il autant de problèmes psychiques il y a 2000 ans que maintenant ?

Les temps ont-ils vraiment changé pour les problèmes psy ?

Ce qui est sûr, c'est que les soins se sont nettement améliorés depuis une cinquantaine d'années, avec l'arrivée des neuroleptiques notamment.

On dit souvent que si l'on a des problèmes psy, c'est que l'on vit trop dans le passé ou que l'on se projette trop dans l'avenir, et que l'on ne vit pas assez dans le moment présent.

On sort de la perception du temps normale, habituelle, quotidienne, lorsqu'il y a des psychoses délirantes et hallucinations.



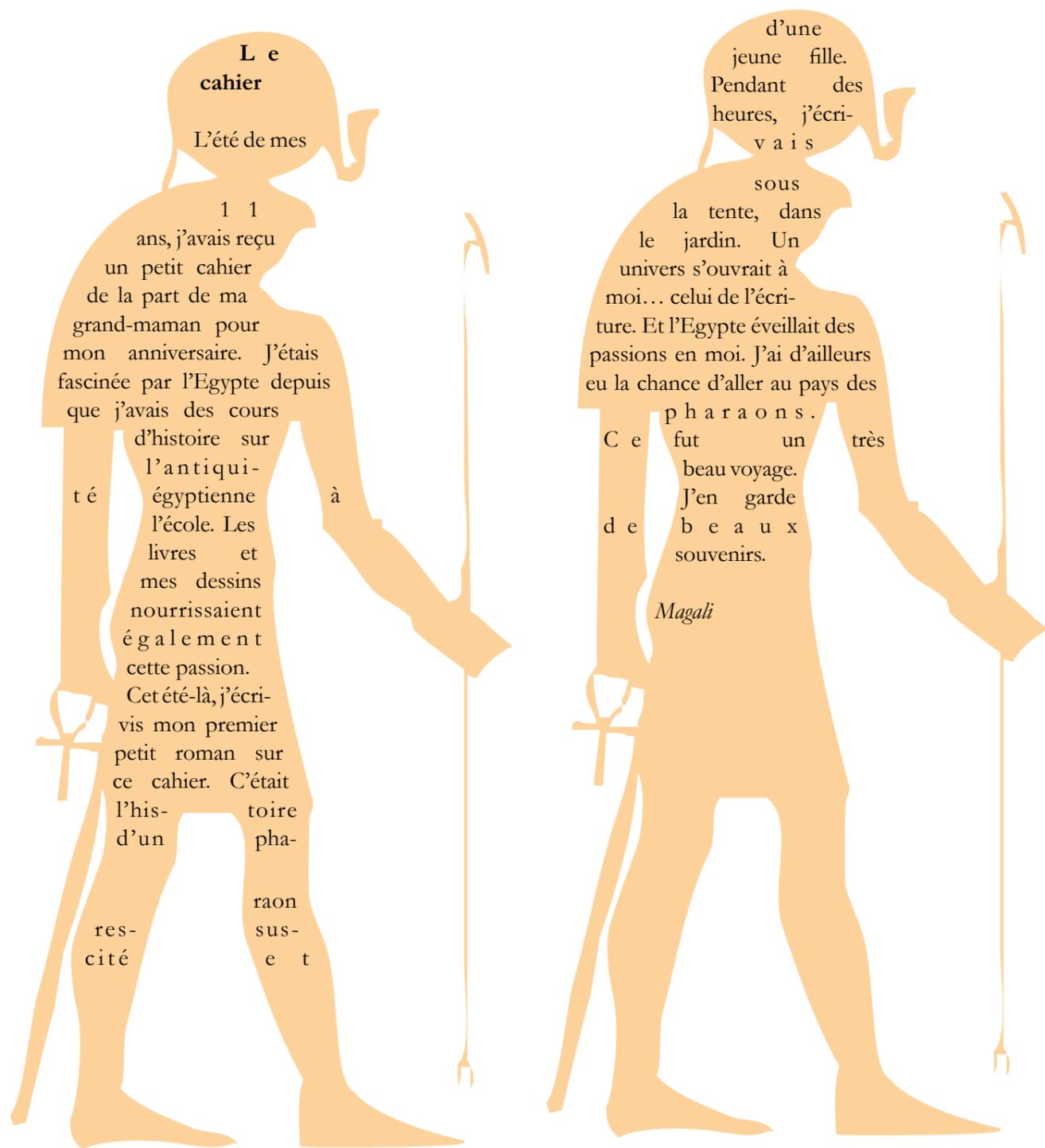
Il y a alors beaucoup plus de densité, d'intensité, parfois extrêmement angoissantes dans le temps perçu.

Certains problèmes psy se déclenchent suite à un stress, à une précipitation des activités, dans un temps trop accéléré, trop rapide.

Les personnes ayant des problèmes psychiques disposent souvent de beaucoup de temps libre, car elles sont exclues du monde du travail ; pour la plupart, elles reçoivent une rente invalidité.

Sur le plan personnel et de la recherche médicale en psychiatrie, grâce au temps et à l'expérience, on repère plus vite les signes, symptômes annonciateurs d'une crise, et l'on constate ainsi fréquemment, que plus on vieillit, plus les hospitalisations diminuent, sans pouvoir toutefois parler de guérison totale et définitive dans ce domaine.

*André Lauener*



**L e  
cahier**

L'été de mes

11 ans, j'avais reçu un petit cahier de la part de ma grand-maman pour mon anniversaire. J'étais fascinée par l'Égypte depuis que j'avais des cours

d'histoire sur l'antiquité égyptienne à l'école. Les livres et mes dessins nourrissaient également cette passion.

Cet été-là, j'écrivis mon premier petit roman sur ce cahier. C'était l'histoire d'un pharaon resuscité

d'une jeune fille. Pendant des heures, j'écrivais

sous la tente, dans le jardin. Un univers s'ouvrait à moi... celui de l'écriture. Et l'Égypte éveillait des passions en moi. J'ai d'ailleurs eu la chance d'aller au pays des

pharaons. Ce fut un très beau voyage. J'en garde de beaux souvenirs.

*Magali*

**Fleur  
de  
trèfle**

C'était mètres avec Pierre dans la nature un retrouver.

Je me suis mise à regarder une fleur, une petite fleur rose de trèfle. Au fur et à mesure que je la regardais, me venait une émotion. J'étais émue devant cette fleur, et j'ai fini par la saluer bien bas.

En fait, c'était quelqu'un, cette fleur ! J'en suis restée toute émerveillée, et je me dis que pour toutes les fleurs, c'est pareil. Mais là, j'avais pris le temps de la rencontrer.

*Nelly Perey*

## Ar- rêt forcé

Une vie toujours très occupée  
Vie professionnelle  
Moments de partages familiaux  
Activités ménagères, lessives  
Partage avec les amis  
Soit un moment ensemble, soit par téléphone  
Sans oublier les commis'  
Préparer à manger, et manger  
Les jours ne nous semblent pas assez  
longs  
Les courses, le stress...  
Puis, un

jour,  
un AVC nous  
oblige à recevoir de l'aide  
Toutes ces aides sont organisées  
Pour nous apporter du soutien :  
Tout à coup, que de temps pour soi  
Pour échanger, pour partager  
Cette notion du temps qui prend  
une autre dimension :  
Ne savais-je pas m'organiser ?  
Ne savais-je pas dire non ?  
Vivre le Temps autrement  
Quel apport de moments BONHEUR

*Sylviane*

## Que faire de mon temps ?

La décision est tom-  
bée : après deux ans  
de hauts et de bas, je ne  
reprendrai pas mon activité  
professionnelle. Oui, mais...  
Que vais-je faire de mon  
temps ?  
Un ami m'a fait connaître le  
GRAAP. Un mardi après-midi, je  
viens découvrir le groupe Ecriture  
à Lausanne. Je vais revenir les  
semaines suivantes – même  
si je trouve, au début, très  
difficile de poser en vingt  
minutes mes idées sur le  
papier, puis de les

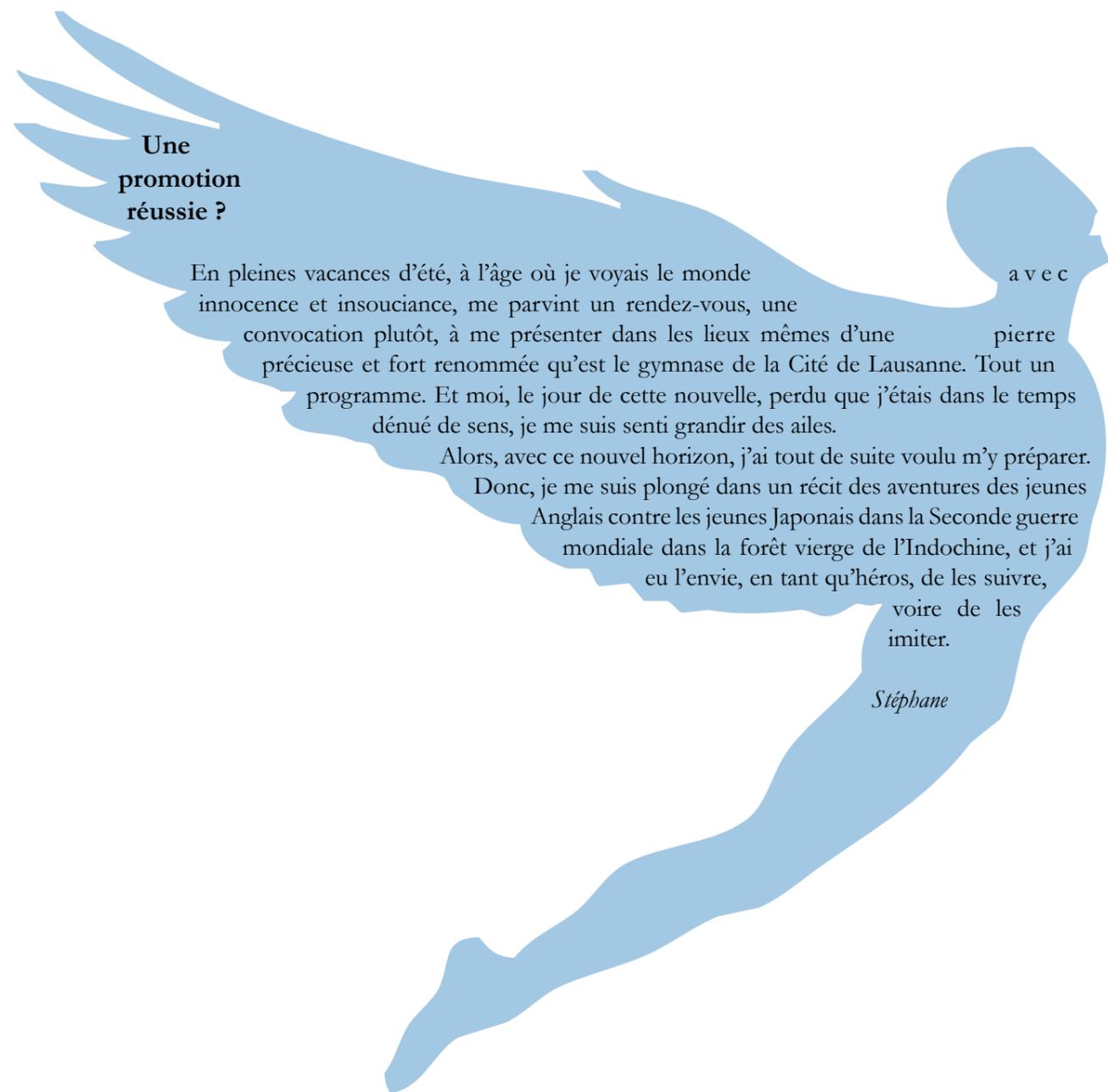
aux autres participants !

Cela fait maintenant plus de  
hebdomadaire me procure  
beaucoup de joie. Quel « médi-  
cament » extraordinaire, sans effets  
secondaires, et sans coût pour l'assu-  
rance-maladie ! Quelle belle source d'inspi-  
ration également, qui m'encourage à continuer  
d'écrire, jour après jour. Et finalement, quelle  
magnifique occasion de contacts, permettant de  
sortir de la solitude et de l'isolement.

*Raymond*

l i r e

dix ans que cette activité



**Une  
promotion  
réussie ?**

En pleines vacances d'été, à l'âge où je voyais le monde avec innocence et insouciance, me parvint un rendez-vous, une convocation plutôt, à me présenter dans les lieux mêmes d'une pierre précieuse et fort renommée qu'est le gymnase de la Cité de Lausanne. Tout un programme. Et moi, le jour de cette nouvelle, perdu que j'étais dans le temps dénué de sens, je me suis senti grandir des ailes.

Alors, avec ce nouvel horizon, j'ai tout de suite voulu m'y préparer.

Donc, je me suis plongé dans un récit des aventures des jeunes Anglais contre les jeunes Japonais dans la Seconde guerre mondiale dans la forêt vierge de l'Indochine, et j'ai eu l'envie, en tant qu'héros, de les suivre, voire de les imiter.

*Stéphane*

**Un  
m o n d e**

Dans cette société, nous  
Moi, par exemple, j'ai plu-  
me reste un petit peu de temps

**d'amour**

sommes toujours pressés.  
sieurs choses à faire. Mais il  
pour m'occuper à des loisirs.

J'imagine une terre où l'on aurait toujours du temps pour soi. Une terre où tout serait beauté et amour. Un monde sans guerre et sans pouvoir, où tout ce qui nous entoure serait comme figé dans le temps ! Les êtres humains s'aimeraient comme frères et sœurs. Depuis la plus petite particule, tout serait pour nous amour. L'amour serait notre énergie au quotidien. Et surtout, tous les êtres seraient égaux. Voilà le monde que je désire !

*Rémy*

### Moments de vie difficiles

Les moments de vie difficiles. Il y en a eu beaucoup. Pour-  
blic ? Il faut l'intimité et la confiance, l'ombre et le secret.  
vu de gens peu compréhensifs, qui déforment tout.

Mais qu'est-ce que c'est la santé mentale ?

Les réactions et les idées du grand nombre... Je ne suis pas  
chemin est personnel ; j'ai assez souffert de m'adapter à  
prise pour une malade avec un passé d'AI. Je ne peux  
même nulle part. Perdue et ne retrouvant mon chemin  
grande difficulté. Avec la vieillesse, tout devient plus  
hypersensible. Quand je me compare aux autres et  
prend de grandes proportions, je suis hyper per-  
dans ce fouillis de vie. La société veut un cer-  
tain ordre – je peux comprendre –, mais elle  
pas de nuances.

Pour moi, la santé mentale est la pos-  
sibilité d'être soi-même avec ses  
rêves et son vécu !

*Nicole G.*

quoi les partager avec un pu-  
Tout ne peut pas s'étaler au

de ceux-là. Mon  
tous et d'être  
être moi-  
qu'avec  
aigu, plus  
que cela  
due  
n'a

### En marche

A 41 ans  
infernale, une  
tères en fusion,  
de tranquillisants.  
velles, je lui raconte,  
En entrant  
mourir,

au-dedans, au dehors c'est est  
plaie à vif, je suis comme sur  
déchirée. N'en pouvant plus, je  
Le téléphone sonne, une amie  
elle avertit le 144 et mon mari.

dans l'ambulance encore consciente,  
que je crie au secours et promets

Dieu, si je m'en sors, de ne jamais recom-  
mencer. Je me réveille aux urgences, le lithium  
coule dans mes veines. Ce mois de mai régénère ma  
vie avec des visites journalières de mon mari et de mon  
psy.

La vie s'embellit, j'entreprends un sérieux travail sur moi, mes  
relations se pacifient, se vivifient, ma relation à moi également.  
Je suis en chemin avec d'autres, au groupe écriture aussi. Rien n'est  
acquis ; parfois je recule, pas grave, la marche arrière existe, et il y a en  
principe quatre vitesses pour avancer !

*Anonyme*

une douleur  
un champ de cra-  
prends beaucoup  
prend de mes nou-  
j'ai tellement peur de  
à