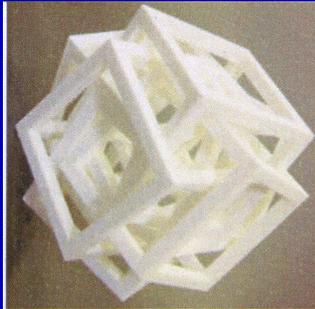


10 octobre **journée mondiale**   
**de la santé mentale**



**Santé mentale, temps et Société**

Dossier de presse  
Action de sensibilisation 2012

**Coordination**  
Barbara Zbinden  
Tél. 027 323 00 03  
Courriel : [info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch)  
Av. de Tourbillon 9 – 1950 Sion  
[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)  
octobre 2012

## **Sommaire**

- **Communiqué de presse.**
- **Programme de la journée 10/10/2012 et exposition Cubes et Fragments de vie.**
- **Carte d'identité de la Coraasp.**
- **Témoignage de Mme Anne-Marie Botteron, membre du groupe d'organisation des Journées 10 du 10 en Suisse romande et membre de l'ANAAP.**
- **Liste des principaux artistes participant au projet 10.10.2012.**
- **Dossier sur le thème Temps et Santé mentale, paru dans Diagonales, journal édité par la Fondation Graap, membre de la Coraasp.**
- **Textes divers produits dans nos ateliers d'écriture.**

## COMMUNIQUE DE PRESSE

*Des personnes souffrant d'une maladie psychique, des proches, des artistes et des professionnels de l'accompagnement psychosocial de tous les cantons romands se donnent rendez-vous à Neuchâtel, le 10 octobre prochain, dès 10h du matin.*

*Ils espèrent y rencontrer un public nombreux et varié autour du thème Santé mentale, Temps et Société.*

*Cette action de sensibilisation est organisée par la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale.*

### *Une communication sociale sur le thème Santé mentale, Temps et Société*

La CORAASP (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique) est une association faitière reconnue par l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales) et présidée par l'ancienne conseillère nationale Marlyse Dormond Béguelin. Elle rassemble vingt-trois organisations de Suisse romande, qui se mobilisent pour le respect de la dignité des personnes souffrant de maladies psychiques et de leurs proches ainsi que pour leur droit à la participation sociale. Dans le canton de Neuchâtel, cette mission est assumée par l'ANAAP (Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique),

Le 10 octobre prochain, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, les membres de la CORAASP inviteront un large public à une réflexion sur le thème *Santé mentale, temps et société*. L'objectif de cette campagne de sensibilisation consiste à permettre à tout un chacun de s'interroger sur son rapport personnel au temps, à élargir ce questionnement à la manière dont l'ensemble de la société influence nos diverses façons d'habiter le temps et d'en faire un agent favorable ou défavorable à notre santé psychique.

Quelle que soit l'approche, le temps a en effet une composante physique et métaphysique. Indicateur incontournable de la finitude de nos existences individuelles, il se fait l'écho de la mort et en particulier, de notre mort personnelle. Il réussit alors à nous effrayer au point où on tente de l'ignorer, voire de le supprimer, comme cela

semble être le cas à notre époque, caractérisée par l'immédiateté et la mesure des performances en millième de secondes... Si au contraire, on ose faire face à sa dimension métaphysique, il peut nous donner accès à une vision de l'infini et de l'interdépendance de toute forme de manifestation ainsi qu'à la beauté de chaque stade d'un développement du vivant.

### ***Un message centré sur l'importance du récit de vie en santé mentale***

---

Dans le domaine de la santé mentale, le temps est souvent un allié du processus de rétablissement. Il soutient la reconnexion avec la réalité et donc avec les autres. Un usage particulier de cette fonction du temps se fait dans la construction et le partage du récit de vie. Raconter son histoire et être entendu dans cette expérience de la narration contribuent à donner du sens à son parcours, à assumer sa singularité et à trouver une place et un rôle au sein d'une communauté. C'est précisément ce qu'offrent les organisations membres de la Coraasp. En effet, tout au long de l'année, des personnes confrontées à l'isolement et aux sentiments d'inutilité consécutifs à une décompensation psychique trouvent au sein des associations des espaces d'écoute, d'entraide et de partage. Elles utilisent ces laboratoires privilégiés des relations interpersonnelles et de la dynamique organisationnelle pour revisiter leurs nombreuses interactions avec le monde extérieur et renforcer leur posture de sujets-citoyens.

Mais, le temps est également un allié du rétablissement de la santé mentale, lorsqu'il est utilisé avec souplesse et en cohérence avec les besoins du moment. Le développement humain n'est pas linéaire, mais cyclique. La santé psychique se renforce donc grâce à une conception élastique du temps et à grâce à un usage adapté à la situation présente, qui passe par des temps de replis pour permettre la réflexion, des temps d'ouverture pour l'expression et le partage, des temps d'action et temps de méditation, du temps pour soi, du temps pour les autres, etc.... La musique est faite de tempos et de rythmes, deux notions distinctes, qui devraient également être différenciées dans notre compréhension du développement humain.

Le contact avec toutes les parties de soi et le contact avec les autres est un long processus de connaissance au sens étymologique du terme. Comme toute chose vivante a besoin de temps pour mûrir, l'être humain a besoin du temps pour s'épanouir et développer la confiance et l'amour nécessaires à la rencontre avec les autres.

### *Poésie et danse pour relier les mouvements des uns à ceux des autres...*

---

Sans de nombreuses petites histoires personnelles, il n'y aurait pas d'Histoire à écrire et à transmettre. C'est cette conviction que chaque existence a un sens qui mérite d'être compris et partagé qui motiva le message spécifique du 10 octobre 2012.

C'est également le besoin humain universel du droit à une histoire personnelle qui servira de fil rouge aux diverses manifestations prévues. Celles-ci sont toutes placées sous le signe de la poésie.

Dès le matin, les membres des associations distribueront dans diverses villes de Suisse romande des bulbes de tulipes avec des conseils du jardinier terrestre : *« Conservez le bulbe au réfrigérateur durant 2 semaines, trouvez un endroit à exposition ensoleillée ou mi-ombragée, faites un trou de 10 cm dans la terre et déposez-y le bulbe pointe vers le haut, recouvrez de terre et arrosez régulièrement. »*

et les conseils du jardinier de l'âme : *« Gardez la tête au frais et le cœur au chaud, trouvez votre place au soleil dans le grand jardin de la vie, plantez votre histoire dans un espace d'écoute, arrosez-la avec amour et réjouissez-vous de la floraison de votre âme ».*

En début d'après-midi, un parcours conduira les visiteurs à travers quelques moments de vie significatifs déposés dans différentes rues de la ville de Neuchâtel.

Le moment fort de la journée sera certainement celui de l'acte poétique animé par des professionnels du théâtre, de la musique et de la danse, qui s'emploieront à rendre hommage tous les cubes de vie réunis au Temple du Bas dans la perspective de la création d'une horloge sociale inédite.

Enfin, pour prolonger la découverte et le partage des nombreux témoignages et récits de vie racontés sous formes de cubes réunis à Neuchâtel, une exposition sera proposée au public du vendredi 19 octobre au vendredi 2 novembre à la galerie YD. Des membres et des professionnels de l'ANAAP y assureront leur permanence d'accueil pendant le temps de l'exposition. Une occasion pour le public de mieux comprendre le rôle et la mission des associations membres de la Coraasp.

#### **Informations complémentaires :**

Barbara Zbinden, Coordinatrice Coraasp, Tél. 027 323 00 03 ou 079 218 01 26,  
Courriel : zbarbara@bluewin.ch ou

Martine Diallo, intervenante psychosociale de l'Anaap, Tél. 032 721 10 93 ou  
078 870 06 81, courriel : martine.diallo@anaap.ch

## PROGRAMME ME.10.10.2012, NEUCHATEL, DE 10H00 A 18H00

### **10h00-12h00, Fontaine de la Justice, rue de l'Hôpital**

*stand d'informations tous publics* animé par des représentants de l'ANAAP (Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique) et de la CORAASP (Coordination romande des associations d'action en santé psychique) et

*distribution de bulbes de tulipes* avec les conseils du jardinier psychosocial.

### **14h00-15h00, Entre la Place Pury et la rue du Temple-Neuf**

*Parcours des récits de vie*, découverte de quelques fragments d'histoires individuelles déposées dans des rues de la ville de Neuchâtel.

### **15h15-18h30, Temple du Bas, rue du Temple-Neuf 5**

*Message officiel pour la Journée mondiale de la santé mentale 2012:*

Monika Maire-Hefti, présidente du Conseil d'administration du Centre neuchâtelois de psychiatrie

*Acting poétique sur le thème Santé mentale, Temps et société avec:*

Des écrivains , dont Jean Bühler, Benoîte Crevoisier, Cesare Mongodi,

La comédienne et auteure Anne-Laure Vieli ,

la troupe de danse Performance Espace-Temps et le tandem de danse Julia de Martino et Julian Rime.

*Allocution* de Mme Christine Gaillard, conseillère communale, responsable du dicastère Santé et Affaires sociales de la ville de Neuchâtel et *apéritif dînatoire*.

## EXPOSITION CUBES ET FRAGMENTS DE VIE

*Exposition Cubes et Fragments de vie*, Galerie YD à Neuchâtel, du vendredi 19 .10.2012 au vendredi 2.11.2012

*Horaires* : lu, ma, me, je et ve :15h-18h30 et sa :10h-12h +14h-17h.

## CARTE D'IDENTITE CORAASP

### Historique

En 1999, six organisations pionnières de l'engagement des patients psychiques et de leurs familles dans des projets de développement communautaire, décident de se fédérer et créent ensemble la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (CORAASP).

Cette plate-forme romande de l'action citoyenne dans le domaine de la santé mentale est reconnue comme organisme faitier par l'OFAS (*Office fédéral des assurances sociales*). Elle rassemble actuellement plus d'une vingtaine d'organisations d'aide et d'entraide.

### Vision et charte éthique

Dans tous les cantons francophones, les organisations membres oeuvrent à la construction d'une société, qui replace la personne humaine dans sa dignité et donne sens à sa dimension communautaire et spirituelle. Leurs valeurs communes sont définies dans une charte éthique qui se réfère à la Déclaration universelle des Droits de l'Homme et plus particulièrement à la Convention onusienne des droits des personnes en situation de handicap.

La charte CORAASP se rattache également à la vision de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) qui stipule que « *la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté* ».

Pour que les talents des personnes soient reconnus et pour qu'elles puissent accéder à des rôles sociaux valorisant et valorisés, la CORAASP invite toutes les structures économiques, culturelles et sociales à réfléchir avec elle sur la manière de concrétiser:

- Un partage équitable des ressources et la quête d'un juste équilibre entre des intérêts économiques, commerciaux et sociaux;
- L'attention et le soin à donner à la qualité des liens que les individus tissent ensemble;
- Les apports de chacun à la réalisation de projets utiles à la vie de sa région et de son pays;

### Mission

La CORAASP s'est donné pour mission de contribuer à faire évoluer les structures collectives afin de prévenir, maintenir et rétablir la santé psychique au sein de la population suisse. Pour réduire la montée de l'individualisme et redonner sa juste place à des compétences et des postures citoyennes et de responsabilité sociale, elle crée, organise et soutient des projets qui favorisent la participation et l'intégration des patients psychiques.

### Ressources humaines et secteurs d'activités

Les projets sont conçus et mis en oeuvre grâce aux expertises spécifiques et complémentaires:

- (i) De patients psychiques en rétablissement qui ont choisi d'investir leurs compétences dans des responsabilités associatives ;

- (ii) De proches de personnes souffrant de maladies psychiques qui mettent cette expérience au service d'un engagement citoyen ;
- (iii) De professionnels de l'accompagnement psychosocial motivés par des interventions sur les structures sociétales et par des relations de partenariat avec les familles et l'ensemble des acteurs sociaux.

L'information et la communication, la politique sociale, la formation et le coaching constituent les principaux secteurs d'activités de la CORAASP. Les prestations proposées visent:

- La sensibilisation de l'opinion publique à des réalités sociales quotidiennes et de proximité par des événements socioculturels intégrées à la vie des cités et l'animation de divers espaces de rencontres et de réflexions ;
- La connaissance et la compréhension des enjeux des projets d'actualité en matière de politique sociale et de santé publique par la diffusion de prises de position et l'organisation de manifestations sur les besoins des personnes, des familles, des institutions et des entreprises en termes de qualité de vie et de protection sociale.
- L'accès pour les utilisateurs de services d'aide ou de soins et pour les professionnels de l'accompagnement psychosocial à des outils méthodologiques qui facilitent l'aide à soi-même, l'entraide mutuelle, le partage du pouvoir, l'émergence de l'intelligence collective et l'esprit de solidarité ;
- Le développement grâce à des programmes de formation tous publics des compétences relationnelles, de l'intelligence émotionnelle et intuitive et des aptitudes à gérer le stress, les situations d'urgence ou de crise des personnes, des équipes, des organisations et des entreprises actives dans tous les secteurs d'activités.

## **MEMBRES ACTUELS de la CORAASP**

### **ABA**

Association boulimie et anorexie

tél. 021 329 04 39, [info@boulimie-anorexie.ch](mailto:info@boulimie-anorexie.ch), [www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)

### **AETOC**

Association de personnes souffrant de troubles obsessionnels compulsifs

tél. 022 320 37 73, [aetoc@bluewin.ch](mailto:aetoc@bluewin.ch), [www.aetoc.ch](http://www.aetoc.ch)

### **AFAAP**

Association fribourgeoise d'action et d'accompagnement psychiatrique

tél. 026 424 15 14, [info@afaap.ch](mailto:info@afaap.ch), [www.afaap.ch](http://www.afaap.ch)

### **AFS**

Association de familles et amis de malades souffrant de schizophrénie

tél. 032 323 80 66, [afsbe@bluemail.ch](mailto:afsbe@bluemail.ch)

### **AJAAP**

Association jurassienne d'action et d'accompagnement psychiatrique

tél. 032 426 55 11, [info@ajaap.ch](mailto:info@ajaap.ch), [www.ajaap.ch](http://www.ajaap.ch)

### **ANAAP**

Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique

tél. 032 721 10 93, [secretariat@anaap.ch](mailto:secretariat@anaap.ch), [www.anaap.ch](http://www.anaap.ch)

### **Association Le Relais**

Association genevoise de soutien aux proches

tél. 022 781 65 20, [info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch), [www.lerelais.ch](http://www.lerelais.ch)

**Association L'Expérience**

Association genevoise autogérée de souffrants psychiques  
tél. 022 797 31 67, l.experience@psychus-lambda.net, www.association-atb.org

**Association Parole**

Association genevoise proposant des activités de développement personnel  
tél. 022 781 43 08, associationparole@gmail.com

**ATB & D**

Association de personnes ayant un trouble de l'humeur, bipolaire ou dépressif  
tél. 022 321 74 64, info@association-atb.org, www.association-atb.org

**AVEP**

Association valaisanne d'entraide psychiatrique  
tél. 024 471 40 23, info@avep-vs.ch, www.avep-vs.ch

**CROEPI**

Comité romand d'orientation et d'éducation professionnelle des invalides  
tél. 021 312 28 42, info@croepi.ch, www.croepi.ch

**Fondation Alexandre**

tél. 021 648 48 78, mdcaffaro@vtxnet.ch

Fondation valaisanne pour la personne en situation de handicap

tél. 027 329 24 70, info.sion@emera.ch, www.emera.ch

**Fondation Trajets**

Fondation genevoise d'insertion pour personnes en situation de handicap  
tél. 022 322 09 29, info@trajets.org, www.trajets.org

**Foyer des Lys**

Hébergement pour personnes souffrant de troubles psychiques  
tél. 021 657 08 41, e.schmitt@bluewin.ch

**GRAAP-FONDATION ET GRAAP-ASSOCIATION**

Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique  
tél. 021 647 16 00, info@graap.ch, www.graap.ch

**LARC**

Lieu d'accueil et de rencontre de Caritas Jura  
tél. 032 423 55 40, larc@caritas-jura.ch, www.caritas-jura.ch

**L'ILÔT**

Association vaudoise de proches de personnes souffrant de schizophrénie  
Tél. 079 638 21 40, www.lilot.org

**Patrouille des Sentiers**

tél. 021 647 16 00, patrouilledessentiers@graap.ch, www.patrouilledessentiers.ch

**SynapsEspoir**

Association valaisanne de proches de patients psychiques  
tél. 079 392 24 83, info@synapsespoir.ch, www.synapsespoir.ch

**T-Interactions**

Association genevoise d'insertion de personnes en situation de handicap  
tél. 022 740 51 10, info@t-interactions, www.t-interactions.ch

## TEMOIGNAGE DE ANNE-MARIE BOTTERON

Pour moi, le temps a plusieurs couleurs, significations, il est en relation avec mon expérience de vie et de la maladie.

J'ai d'abord connu un temps pressant, stressant, où mes journées étaient remplies de trop, où 24h ne suffisaient pas, où j'arrivais à abattre une énorme quantité de travail, ce qui me valait une grande reconnaissance de mon entourage et particulièrement de mes supérieurs. J'en étais fière.

À l'arrivée de mes enfants, à 19 mois d'intervalle, j'ai cessé toute activité professionnelle pour me consacrer à ma vie de famille, que je rêvais sereine et reposante. Mais pas vraiment! J'ai continué à vivre à vive allure, mais différemment grâce à l'amour émanant de toutes parts et aux sourires de mes filles. Une période de grand bonheur !

A leur entrée à l'école, j'ai vécu de grands changements dans ma vie : séparation, décès de mon père, reprise professionnelle. Trop de chamboulements en moins d'un an. Retour à une vie active et indépendante, trop de sorties, des achats compulsifs et première hospitalisation d'une longue série.

À l'hôpital, je me suis confrontée à un nouveau vécu du temps, coupée de tout. Plus d'accès au monde extérieur, à ma famille, pas d'activité : un temps suspendu, mortel. De trop d'activités, je suis passée à rien, pour mon bien selon certains professionnels. Sentiment d'être inutile, de n'exister pour personne, de ne vivre pour rien. Seule activité autorisée, l'écriture, qui me permettait de passer le temps et de me vider la tête.

Puis, après quelques jours d'hospitalisation et après avoir noué des liens avec d'autres patients tout autant déprimés que moi, le temps me passait plus vite grâce aux parties de cartes du soir et des blagues autour de la table. Il faut dire que Préfargier est une grande famille !

A chaque sortie d'hôpital, j'ai eu besoin de temps pour me réadapter à la vie quotidienne. Pour m'aider à retrouver un certain rythme, j'ai eu droit à plusieurs reprises à une aide à domicile pour le ménage et la lessive, ainsi qu'à une visite régulière d'un infirmier en psychiatrie qui m'aidait à gérer les événements hebdomadaires.

Aujourd'hui, je vis encore des périodes de haut et de bas nécessitant parfois des hospitalisations. J'ai appris à connaître ma maladie et ses symptômes, je sais reconnaître l'arrivée de périodes difficiles. Mon temps actuel est plutôt calme, j'essaie de ne plus me laisser déborder par mes activités. Je vis avec moins d'imprévus, je privilégie des activités planifiées sur la semaine, sans toutefois fermer les portes à des activités surprises. De cette manière, j'ai trouvé un équilibre qui me convient.

26 septembre 2012

## LISTE DES PRINCIPAUX ARTISTES ENGAGÉS PARTICIPANT A LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE A NEUCHÂTEL

### **Anne-Laure Vieli**

Comédienne et auteure, Anne-Laure Vieli est née en 1959 à Fribourg. Elle aime les défis, explore les facettes les plus cachées de l'être humain, éclaire les zones fragiles, prend des risques pour faire écho aux grandes questions qui interpellent nos vies.

Après une formation de comédienne à Paris dans les années 80, elle fonde à Fribourg avec Jacqueline Corpataux le Théâtre de l'Ecrou. C'est Jacqueline qui se met la première à l'écriture. Suite à des improvisations avec les habitants et le personnel d'un I.E.M.S, en 1999, elle met son talent au service de l'écriture d'une pièce intitulée « Temps qui tourne ». Le succès du spectacle confirme son goût pour l'écriture.

En revenant de Moscou où elle travailla avec le grand metteur-en-

scène, Youri Pogrebitchko, elle crée le THEATRE ON M'LADIT avec l'écriture d'une première pièce *Strictement confidentiel*, monologue qu'elle joue en 2002 à Fribourg puis à Paris (Centre Culturel Suisse). En 2011, elle confronte la réalité de la maladie Alzheimer avec la pièce *A Tête perdue* qui interpellera le public jusque dans ses inquiétudes les plus profondes, la parole étant donnée aux proches du malade, à leur désespoir, à leur cruelle réalité.

Le 10 octobre 2012, elle sera la lectrice des aphorismes de Jean Bühler et des textes écrits par les membres de l'atelier d'écriture du Graap à Lausanne.

\*\*\*

### **Cesare Mongodi**

Cesare Mongodi est né à Lugano en 1963 de parents italiens. Après une licence en économie et trois ans dans la finance internationale, il part avec sa future épouse pour un voyage d'une année et demie en Orient. Puis, études de lettres à Lausanne et mémoire sur l'oeuvre du poète Pierre-Albert Jourdan. Père de deux filles, il enseigne la littérature française et l'italien au gymnase de Morges et anime des ateliers d'écriture autobiographique pour adultes. Il a reçu le Prix Follope pour la qualité de ses études orientées vers la poésie. Le thème central du recueil de poèmes « Pieds-de-biche » écrits par Cesare Mongodi, est l'expérience corporelle et métaphysique de la pression originelle et continue subie dans la construction de la personnalité.

Cette fissuration intérieure est à la fois le moteur de l'écriture et son sujet. C'est peut-être la *vis poetica* elle-même qui cherche à sortir, à faire sauter les strates d'existence quotidienne qui la recouvrent, peut-être par nécessité éthique, par une sincérité sans laquelle la vie ne vaut d'être vécue, ou s'avère insupportable.

C'est donc tout naturellement que Cesare Mongodi a rejoint les artistes prêts à s'engager aux 1

côtés des membres de la Coraasp pour évoquer avec eux les souffrances et les joies de l'âme. Il présentera une vidéo créée spécialement pour cette journée dédiée à la question des liens entre la santé mentale et notre rapport au temps.

\*\*\*

### **Guillermo Inchaurregui, sculpteur**

L'Argentin Guillermo Inchaurregi est arrivé en Suisse il y a plus de vingt ans et presque par hasard. Après avoir bourlingué à travers toute l'Europe, il a finalement installé son atelier dans la Broye fribourgeoise.

Percées, meulées, travaillées aux acides, les œuvres de cet ancien assistant du sculpteur lausannois Yves Dana, font souvent référence au corps humain et ...à la musique tzigane qu'il affectionne particulièrement.

Il aime la masse et la dimension, « c'est la garantie d'être dans le vrai » explique l'artiste qui affirme ne pas avoir la notion du temps..., mais, qui s'est toutefois dit prêt à sculpter une œuvre sur le thème du temps et que le public découvrira le 10 octobre prochain à Neuchâtel!

\*\*\*

### **Jean Bühler**

La vie d'aventure de Jean Buhler, écrivain baroudeur, né en 1919 à La Chaux-de-Fonds, s'égrène comme dans un roman. A l'âge de 19 ans, après un semestre en Lettres à l'Université de Neuchâtel où il s'ennuie terriblement, il quitte la Suisse pour traverser à pied l'Italie et l'Albanie. Il va vivre parmi les Tziganes du Kosovo, les Aborigènes d'Australie, les Touaregs du Sahara et d'autres peuplades à la rencontre desquelles il ne cesse de partir.

Après un engagement comme soutien sur un chalutier à Copenhague, il va pêcher la morue au Groenland, puis revient quelque temps en Suisse pour entamer une fugace carrière de journaliste au quotidien l'Impartial. Mobilisé comme caporal durant la guerre, membre du détachement de reporters militaires, il effectue plusieurs missions

derrière les lignes allemandes. En 1951, Jean Buhler part à la conquête des Andes, qu'il traverse de bout en bout, du Brésil au Chili, à pied ; un voyage extraordinaire qu'il racontera dans l'un de ses premiers livres « Sur les routes de l'Atlantique ». En pleine guerre du Biafra, il accompagne Edmond Kaiser sur les champs de bataille pour en tirer « Tuez-les tous ». Puis il repart aux Indes témoigner dans « Les derniers, les premiers » du travail de son ami le poète Baba Amte en faveur des lépreux. Mais c'est la terre africaine où il sera tour à tour conseiller pour l'Unesco, la FAO, l'OCDE, qui marquera le plus son œuvre ; l'Algérie, le Maroc et le Niger, le Congo et le Togo où ses expéditions le ramènent inlassablement. »

Ami du poète Blaise Cendrars, ce bourlingueur a beaucoup publié parallèlement à son travail journalistique : des romans, des relations de voyages, des essais, de la poésie... et un livre pour enfants : « Bernard le déménageur ». Depuis 2001, il fait un retour aux sources en se penchant sur sa jeunesse et en publiant « Le Pope de chimère », « La plus belle montagne du monde » et « Les échelles de la mort ».

Pour soutenir la réflexion des membres de la Coraasp sur le thème « Santé mentale, Temps et société », il leur fait don de plusieurs aphorismes qui seront dévoilés au public lors de la cérémonie officielle du 10 octobre 2012 au Temple du Bas à Neuchâtel.

\*\*\*

### **Benoîte Crevoisier**

*«Après 39 ans d'enseignement, j'étais au bout du rouleau... Je suis tombée malade et je ne savais pas ce que j'avais. J'ai quitté l'école pour me soigner et je n'y suis pas retournée...»*

Benoîte Crevoisier, enseignante retraitée des Breuleux et écrivaine, trempe sa plume dans l'histoire de son adolescence dans les années 50 et dans les souvenirs d'un métier qu'elle a longtemps exercé passionnément, et qui avait démarré à une époque où les

filères pédagogiques étaient toutes autres. Moins longues, moins restrictives, et surtout si loin des exigences actuelles. Auteure de plusieurs romans,

dont *Poignée d'escarbilles*, *Le Miroir aux alouettes*, *Avec un grain de sel* et *Mesdemoiselles*. Elle nous fait également l'honneur de sa participation à l'action 2012 organisée à Neuchâtel par la Coraasp à l'occasion de la journée mondiale de santé mentale avec un texte inédit sur le thème du temps.

\*\*\*

### **La troupe Performance Impro Espace-Temps**

La troupe de danse *Performance Impro Espace-Temps* a conçu une production originale pour la journée mondiale de santé mentale à Neuchâtel. Elle regroupe plusieurs artistes, dont Barbara Senn, Pascal Robert, Lothar Bielke, Cesare Mongodi, Corinne Wüthrich et Anne-Laure Aebischer Péclard.

A partir d'une impulsion sur le thème de la journée :

« *Le temps est un rythme - Le temps est un mouvement - Le temps est invisible - Le temps est une histoire - Le temps d'une danse...* »,

le collectif d'artistes présentera une performance destinée à rendre hommage aux histoires et aux souvenirs individuels exposés à Neuchâtel sous forme de cubes. Ces précieux moments de vie personnelle seront reliés entre eux par les pas et les mouvements d'une danse qui raconte l'interdépendance intrinsèque à la condition humaine et la soif d'essentiel, de beauté et d'infini qui touche tous les êtres humains.

\*\*\*

### **Le duo de danse Julia de Martino et Julian Rime**

La danseuse classique, Julia de Martino rencontrera sur la scène du 10 octobre le danseur Hip-Hop Julian Rime pour tracer en tandem des pas, des lignes et des formes qui racontent nos différences et nos singularités et dont les empreintes sont les seuls signes visibles de l'impact du temps dans nos vies.

\*\*\*

### **Dominique Scheder**

Dominique Scheder commence la chanson après des études en psychologie à Genève. En 1980, sa carrière artistique est brisée par l'irruption de la maladie (schizophrénie). En 1988, il tente un retour à la scène.

En 1987, il est co-fondateur du GRAAP (groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique) et y anime des ateliers d'écriture. Dominique Scheder utilise son expérience pour aider et soutenir les personnes atteintes de troubles psychiatriques. En 2004, il publie un roman autobiographique *L'auto jaune*, suivi en 2007 par *Grains de ciel*. Il a également sorti 6 albums de chansons. Membre actif du groupe d'animation des journées mondiales de la santé mentale en Suisse romande, Dominique Scheder chantera plusieurs chansons sur le thème du temps et de la santé.

\*\*\*

### **Sabine Germanier**

Sabine Germanier, artiste peintre valaisanne, est décidée, depuis sa naissance en 1980, à ne plus lâcher ses crayons. Durant son adolescence, elle est attirée par le monde de la BD

et des mangas et se fait la main en reproduisant ses héroïnes favorites.

Après deux ans dans une école d'art, elle choisit de prendre son envol et d'explorer ses matières favorites, le dessin académique et la peinture. Dans un premier temps, elle s'exprime au pastel, puis, ajoute diverses techniques à son escarcelle : encre, crayons de couleurs, gouache, qu'elle réunit sur des papiers de grands formats, marouflés sur panneaux de bois.

Son terrain de jeu est l'introspection. Dans ses premiers tableaux, elle s'amuse à se représenter au travers de nus féminins, en un journal intime de ses états d'âmes, puis, elle s'ouvre sur l'extérieur avec des portraits de femmes, qui expriment des émotions contradictoires entre doute et espoir.

Depuis 2009, elle se consacre à l'illustration de son premier roman.

Pour l'édition 2012 de la journée mondiale de la santé mentale, elle a mis en cubes les poèmes de l'atelier d'écriture du Graap et les aphorismes de Jean Bühler.

\*\*\*

### **Kardo Kosta**

L'alchimie, les racines primitives et les énergies des éléments naturels inspirent les œuvres de Kardo Kosta. Né en 1952 en Argentine, cet artiste-chaman partage avec les membres de la Coraasp leur questionnement sur les influences de l'environnement sur la santé mentale. Il présentera une création à partir de l'idée d'une figuration cubique du temps.

\*\*\*

### **Joël Pasquier et Claudio De Martino**

Musicothérapeute et metteur en scène, Claudio De Martino donnera le la à l'acting poétique du 10.10.2012, dont il assume la direction artistique. Avec le percussionniste fribourgeois Joël Pasquier il accompagnera en musique tous les artistes engagés dans les performances prévues au Temple du Bas.

\*\*\*

## DOSSIER

# LE TEMPS ET LE PSYCHISME

Le temps file entre nos doigts et nous rappelle notre finitude. Que nous soyons stressés ou heureux, le rapport que nous entretenons avec celui-ci change constamment. Il peut se distordre en cas de maladie psychique. Pour se reconstruire, il faut alors retrouver un rythme et le négocier avec celui des autres. Le temps intérieur rejoint ainsi le temps social.

Joël Meylan

Qu'est-ce que le temps? Vaste question qui a toujours suscité bien des réflexions et donné lieu à de nombreuses théories. Le temps, au-delà de ce que peuvent en dire les physiciens ou les philosophes, est donc avant tout, d'un point de vue psychologique, l'objet d'une expérience intime.

La perception que nous en avons dépend de nos émotions, de notre âge, de notre état psychologique ou encore physiologique. Ainsi, il n'est pas étonnant de constater que le rapport au temps prend des voies particulières chez ceux qui souffrent de troubles psychiques. S'y intéresser, c'est se donner aussi une meilleure idée de son rôle dans nos vies.

L'être humain a la particularité de pouvoir, dans l'instant présent, se rappeler le passé ou imaginer le futur: à la fois, il y a remémoration d'un passé chargé des souvenirs et anticipation d'un futur, sous forme d'espoirs ou d'attentes.

## SEUL LE PRÉSENT EXISTE

La conscience du présent n'existe donc pas en dehors d'une perspective temporelle en constante réactualisation. Ce qui implique que, concrètement, seul le moment présent existe. A ce propos, Saint Augustin relevait au V<sup>e</sup> siècle: «*Ce qui m'apparaît maintenant avec la clarté de l'évidence, c'est que ni le passé, ni l'avenir n'existent.*» Ce qui a été ou sera est de l'ordre des représentations qui n'ont pas de réalité propre dans le «maintenant», même si celles-ci déterminent une conscience, un sentiment d'exister dans la durée.

Dans des conditions normales, l'homme est capable d'agir dans le présent, de sentir et de percevoir une continuité dans son existence, d'intégrer de nouveaux événements dans une histoire en perpétuel devenir. Ces dimensions du temps vont définir dans son existence une profondeur temporelle, porteuse de sens, qui l'aidera à se positionner dans le présent, dans l'«ici et

maintenant», diraient de nombreux psychologues. Cette profondeur temporelle va agir comme une composante contextuelle et sera donc déterminante pour les trajectoires individuelles.

## LE TEMPS ET LA MALADIE

Chez la personne qui éprouve une souffrance psychique, le passé, le présent ou le futur, pris individuellement, peuvent monopoliser le champ de la conscience et induire une perspective temporelle problématique, car déséquilibrée. Très schématiquement, en suivant le point de vue de la psychiatrie phénoménologique, on peut relever les particularités suivantes:

- Dans la **dépression**, le temps semble s'arrêter, tant le présent est source d'ennui et de vide. La personne déprimée aura tendance à se focaliser sur ce temps qui apparaît figé. Objet de son attention, il s'écoulera d'autant plus lentement. Une cassure s'est faite avec un passé perçu très négativement et qui n'offre aucun appui dans le présent. Quant au futur, il est envisagé comme noir et menaçant. L'existence ne comporte plus de trajectoire qui puise du sens dans les expériences passées, ni d'espoir relatif à l'avenir.

- Dans les **troubles bipolaires**, les phases hypomaniaques peuvent être considérées comme des «pathologies du futur». Privée d'ancrage dans le passé qui viendrait temporiser ses grands élans, la personne fourmille de projets souvent impossibles à atteindre. Il y a une précipitation dans le futur qui rend le présent intolérable, car inabouti. L'avenir est à ceux qui se lèvent tôt, le bipolaire, lui, ne se couche même pas, tant l'idée même d'un quelconque report dans le temps lui est insupportable.

- La **psychopathie** marque une rupture avec la notion de passé ou de futur. Il n'y a pas de capacité de projection dans l'avenir ni de référencement dans le passé: seule compte une immédiateté qui s'exprime sans transition sur le mode du passage à l'acte.

- Dans les **troubles psychotiques**, le temps semble se dissoudre, s'arrêter, si ce n'est se distordre: seul moyen pour le sujet de ne pas sentir toute l'angoisse liée à un écoulement du temps perçu comme dangereux ou effrayant. Des temporalités à part, plus ou moins longues et cohérentes, sont construites et tournent en boucle.

- La personne aux prises avec des **troubles anxieux** cherchera à anticiper les nombreuses menaces que recèle selon elle l'avenir. Elle vit donc dans le souci permanent de ce qui pourrait arriver de malheureux. Bien que l'écrasante majorité de ses scénarios imaginaires ne se concrétisent pas, elle continue à se comporter comme si une épée de Damoclès pendait au-dessus de sa tête.

- Dans le symptôme de l'impulsivité qui caractérise les **troubles borderline**, l'hyperactivité ou encore les syndromes de la dépendance, la personne vit presque exclusivement dans le présent et peine donc à anticiper les conséquences de ses actes ou à les expliquer comme le résultat d'une évolution. Ce qui peut donner lieu à des conduites à risque, à des formes d'immaturité dans la gestion de sa vie. Le passé, quant à lui, se résume aux expériences plaisantes que le sujet cherchera à tout prix à réitérer.

- La **mélancolie** fera vivre le moment présent comme une rumination sans fin au sujet d'un passé que l'on regrette ou qui est teinté du sentiment d'avoir commis une «faute»: les regrets («Si je n'avais pas...») vont occuper tous les champs de la conscience. L'action du sujet dans l'instant présent sera paralysée, comme bloquée dans le passé. Toute tentative de synthèse ou de rééquilibrage dans le rapport au temps provoquera de l'angoisse.

## RÉAPPROVOISER SON TEMPS

Difficile de vivre sereinement lorsqu'une des dimensions du temps est surinvestie dans la conscience et ne peut de manière équilibrée s'ajuster dans



*Ce qui a été ou sera est de l'ordre des représentations qui n'ont pas de réalité propre dans le maintenant, même si celles-ci déterminent une conscience, un sentiment d'exister dans la durée. Photo: iStockphoto.com.*

le présent. Qu'elle soit étiquetée -malade- ou pas d'ailleurs, chaque personne fait l'expérience, avec plus ou moins d'intensité, de distorsions temporelles. Que faire lorsque celles-ci deviennent invalidantes?

Etre suivi dans un cadre thérapeutique ou social, c'est déjà faire un pas en avant: celui d'envisager sa situation comme durable et donc de la réinscrire dans le temps comme ayant un début, là où le trouble a fait son apparition, et entrevoir progressivement des possibilités de mieux-être.

Réapprivoiser le temps passe avant tout par les mots: le fait de nommer ce qui est arrivé de particulier dans sa trajectoire permet d'en prendre conscience, de l'élaborer au niveau de ses représentations, de lui donner une nouvelle signification. Cela aidera la personne à s'actualiser dans un présent équilibré et à construire un projet de vie réaliste.

Un réapprentissage des rythmes de vie tout en souplesse est parfois nécessaire. Trop déstructuré, le temps ne permet pas de se situer dans sa vie, ni dans la société. Par contre, trop codifié ou ritualisé, il peut devenir source

d'aliénation, nous faire entrer dans la routine et le cloisonnement.

Ce faisant, le psychothérapeute cherchera bien entendu à déterminer comment le patient se situe subjectivement dans le temps, quelle relation il entretient avec le passé, le présent ou le futur. Il ne s'agit pas forcément de reconstituer dialectiquement la chaîne causale des événements qui expliqueraient un rapport perturbé avec son temps personnel, mais de simplement voir comment le passé éclaire le présent et prépare le futur. En gardant à l'esprit le fait que la vie, c'est maintenant.

#### ACCEPTER LE RÉEL

Réarticuler passé, présent et futur, c'est prendre aussi conscience de sa finitude. Auparavant, les jours se suivaient et se ressemblaient, avec la conviction implicite qu'il y en aurait toujours encore. Lorsque cette illusion prend fin, un travail d'acceptation doit s'enclencher.

Après une crise psychique, la personne doit alors redéfinir et réinventer des raisons de vivre. La vie deviendra peut-être plus réfléchie, plus humaine, dans ce qu'elle a de bon, mais aussi dans

les limites qui la définissent. En fonction des pathologies, ce recadrage sera difficile.

Chez certains malades, dotés d'une sensibilité ou d'une lucidité exacerbées, la pleine conscience de la mort peut être à l'origine d'une profonde angoisse. Il est alors essentiel de montrer aux patients que cette peur est tout à fait naturelle, car en résonance logique avec notre condition d'être mortels. Outre encourager la personne à donner du sens à ce ressenti, le psychothérapeute pourra l'aider à trouver des moyens ou des techniques aptes à calmer ce type d'angoisse.

***Etre attentif à ce qui se présente dans l'instant et ne pas être captif d'un ailleurs.***

Accepter le réel, cultiver notre présence au monde, être attentifs à ce que nous faisons, à ce que nous ressentons constituent les premiers pas pour nous relier à ce qui est, ici et maintenant. Pas facile cependant de nous réapproprier le temps présent tant nous avons

## DOSSIER

bien évidemment pas de faire la leçon aux gens qui cherchent à s'oublier dans l'action. Mais plus simplement de les inviter à agir en faisant attention à ce qu'ils vivent, à la manière dont ils se déplacent dans le temps et l'espace; les rendre attentifs en quelque sorte à la valeur du temps qu'ils se donnent pour voir ce qui se passe en eux, pour prendre soin de leur vie et de celle des autres en actualisant leur «être au monde».

**Les malades parviennent donc peut-être mieux à faire face à la question de la finitude...**

J'ai pu observer que les gens arrêtés par la maladie sont soit enfermés dans un non-temps, qui est aussi un non-sens, soit ils profitent de cet espace pour se poser ou se reposer des questions fondamentales et réorienter leurs choix de vie. Finalement, la maladie psychique est une opportunité de

se frotter à sa condition humaine et à ses limites pour grandir en conscience. Et ce n'est pas un hasard si, pour les animations prévues lors de cette Journée du 10.10, nous avons choisi d'utiliser des cubes (voir ci-dessous). Avec le cube, on est dans un cadre très réel, avec des arêtes, des limites claires. Quels rapports entretenons-nous avec ces limites? De quoi donner à réfléchir...

J. M.

## OPÉRATION «CUBES» POUR UN ACTING POÉTIQUE

Opération «cubes»: il s'agit pour les participants de se remémorer un temps de vie significatif et de customiser à leur manière un cube qui puisse exprimer ce vécu particulier. Des comédiens vont ensuite faire un acting avec toutes les sculptures ainsi créées.

Les cubes qui seront créés pour la Journée du 10.10 peuvent avoir la grandeur d'un dé, il peuvent aussi mesurer deux mètres sur ses côtés, être en tissu, en carton, en pâte à modeler, comporter des images, des textes... Libre cours est laissé à l'imagination et à la créativité de chacun.

Ces cubes seront confiés le 10 octobre à des comédiens professionnels chargés de les rassembler, de mettre en lien tous ces bouts d'histoire dans un acting poétique collectif pour rendre hommage à tous ces temps de vie. Cette

présentation aura lieu au Temple du Bas à Neuchâtel.

Divers artistes, notamment de la région de Neuchâtel et du Jura, ont accepté de parrainer la démarche en envoyant un texte ou en fabriquant un cube. Quelques belles pièces en perspective. Cette prestation sera suivie de diverses animations qui feront la part belle au théâtre, à la danse et à la musique. Un chercheur en sciences humaines alimentera la réflexion par une conférence d'une vingtaine de minutes sur le thème du temps et de ses liens avec la santé mentale.

### MATIN

Tout démarrera dans la matinée avec un stand en ville de Neuchâtel. L'objectif? Sensibiliser le grand public à la question de la santé psychique et rendre chacun attentif à son temps de vie. Pour faire passer le message, les passants recevront une graine de fleur dans un sachet. L'idée est de montrer que, dans cette graine, tout est là en puissance. Mais, pour que la vie fleurisse, encore faut-il s'en occuper: un temps pour la mettre en terre, l'arroser, l'exposer à la lumière, la couper, lui donner de l'engrais, etc. La vie humaine est un peu à cette image, d'où le petit message de prévention à l'intention du public: quel temps est-ce que je donne à mon développement?

### APRÈS-MIDI

Le début de l'après-midi sera consacré à un «parcours de vie» qui sillonnera les rues de Neuchâtel. Chacun pérégrinera d'étape en étape, avec, à chaque halte, des photographies de

cubes ou des extraits de leur contenu. L'occasion d'entrevoir ou de partager des moments de vie. Et peut-être de réaliser qu'ici et maintenant, des gens vivent des choses parfois analogues. Et de réaliser aussi que le vécu d'une personne, à un moment donné, peut tout changer à une très large échelle; ne dit-on pas qu'un simple battement d'ailes de papillon peut déclencher une tornade à l'autre bout du monde?

**Un chercheur en sciences humaines donnera une conférence sur le thème du temps et de ses liens avec la santé mentale.**

### UNE EXPOSITION

Si le 10.10 sera une journée riche en événements et en découvertes, tout ne s'arrêtera pas là. Outre les bons souvenirs et les graines qui – espérons-le – fleuriront, les cubes connaîtront une seconde vie: ils seront exposés à la Galerie YD de Neuchâtel pendant deux semaines. Le vernissage aura lieu le 19 octobre. Des lectures de texte, des mini-événements se produiront durant cette exposition. De quoi continuer à rendre hommage à ces histoires, ces moments de vie qui font toute la richesse et l'épaisseur de nos existences.

J. M.

### JOURNÉE DU 10.10 APPEL AUX PARTICIPANTS CRÉATION DE CUBES

Les membres des associations de la CORAASP ainsi que toute personne intéressée sont invités à créer des cubes pour la journée du 10.10. Leur matière et leur grandeur est libre. Ils doivent exprimer un moment de leur vie significatif.

Il est possible de confectionner des cubes au Graap-Fondation, à la rue de la Borde 25 bis, à Lausanne, les jeudis 6 et 20 septembre, de 9 h à 16 h.

Renseignements: CORAASP, bureau de coordination, av. Tourbillon 9, 1950 Sion, tél. 027 323 00 03, [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch) ou [www.graap.ch](http://www.graap.ch).

## TEXTES DES ATELIERS D'ÉCRITURE

### Que faire de mon temps ?

La décision est tombée : 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 Écriture 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 lire aux autres participants !

Cela fait maintenant plus de dix ans que cette activité hebdomadaire me procure beaucoup de joie. Quel « *médicament* » extraordinaire, sans effets secondaires, et sans coût pour l'assurance-maladie ! Quelle belle source d'inspiration 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*

### Moments de vie difficiles

Les moments de vie difficiles. Il y en a eu beaucoup. Pourquoi les partager avec un public ? Il faut l'intimité et la confiance, l'ombre et le secret. Tout ne peut pas s'étaler au 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 de ceux-là. Mon chemin est personnel ; j'ai assez souffert de m'adapter à tous et d'être prise pour une malade avec un passé d'Al. Je ne peux être moi-même nulle part. Perdue et ne retrouvant mon chemin qu'avec grande difficulté. Avec la vieillesse, tout devient plus aigu, plus hypersensible. Quand je me compare aux autres et que cela prend de grandes proportions, je suis hyper perdue dans ce fouillis de vie. La société veut un certain ordre – je peux comprendre –, mais elle n'a pas de nuances.

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

*Nicole G.*

### Fleur de trèfle

C'était en Valais, à près de 2000 mètres d'altitude, à la fin d'un stage avec Pierre Pradervand. Nous étions dans la nature un moment, avant de se 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 Perrey*