



Ce qui libère mon authenticité :
L'acceptation de mon entourage



Ce qui entrave mon authenticité :
La peur du rejet



Ce qui libère mon authenticité :
Oser me positionner



Ce qui libère mon authenticité :
Me sentir en sécurité

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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'AFAAP offre aux personnes vivant avec la souffrance psychique un espace créateur de liens, où aller à la rencontre de l'autre dans la confiance, le soutien et le partenariat. Elle donne également la possibilité unique de se reconstruire par des activités et, petit à petit, de redevenir utile pour les autres et la société.

Au-delà de l'amélioration des conditions de vie individuelles et sociales de ses membres, l'AFAAP soutient leurs intérêts et leurs droits propres par le biais d'un travail de conscientisation et d'actions collectives.

Qu'elles soient bonnes ou mauvaises, nous avons tous des raisons bien précises qui nous font porter un masque : la peur du rejet, la crainte du jugement, la gêne d'être différent...

Prendre conscience de son ressenti, de ce que l'on désire partager, exprimer, montrer... permet d'être authentique non seulement avec les autres, mais surtout avec soi-même. Etre accepté comme je suis par mon entourage, oser me positionner, me sentir en sécurité, prendre soin de moi : autant d'encouragements à laisser tomber les masques, à créer des liens.



Association Fribourgeoise Action et
Accompagnement Psychiatrique
Freiburgische Interessengemeinschaft
für Sozialpsychiatrie

Coraasp

Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique



Ce qui entrave mon authenticité :
La crainte du jugement



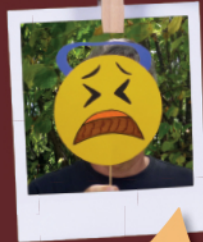
Ce qui entrave mon authenticité :
La gêne d'être différent



Ce qui libère mon authenticité :
Prendre soin de moi



Ce qui libère mon authenticité :
Créer des liens



La tristesse : « Tous ces visages tristes dans les rues, toute cette tristesse que l'on pourrait soulager d'un sourire ou d'un bonjour. »

La joie : « Arrêtez de vous battre ! Ce n'est pas une vie de vous faire la guerre. N'avez-vous pas envie de retrouver de la joie sur le visage de vos enfants ? »

La colère : « Ne refusez pas la colère des jeunes, si vous ne savez pas les comprendre, les écouter, les aimer. »

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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'ANAAP (Association Neuchâteloise d'Accueil et d'Action Psychiatrique) est une association d'utilité publique qui agit en faveur des personnes touchées, directement ou indirectement, par la maladie psychique. Elle a pour but de conseiller et d'accompagner ces personnes, de les accueillir dans un esprit d'entraide et de solidarité, de valoriser leurs ressources et compétences, de défendre leurs droits et enfin d'agir pour une meilleure compréhension des troubles psychiques dans le public. L'ANAAP participe depuis de nombreuses années à la Journée Mondiale de la Santé Mentale, dans le but de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.

Lors d'un après-midi, plusieurs membres de l'ANAAP se sont retrouvés pour parler de l'authenticité. Les réflexions suivantes ont émergé... La vie est un grand théâtre... ! Comment faire pour être authentique au milieu de tout cela ? Parfois, on porte des masques pour se protéger des autres, du regard de l'autre, pour ne pas se faire rejeter, pour se cacher, mais aussi pour exagérer une émotion, pour exprimer plus vivement une opinion, pour se lâcher plus facilement, pour se montrer sous un meilleur jour. Au fond, on porte tous des masques, d'une manière ou d'une autre. Mais finalement, peut-être qu'il est bon de porter un masque parfois, cela peut nous aider à vivre, à communiquer, à entrer en lien les uns avec les autres. Porter un masque veut alors simplement dire que nous montrons différents reflets de qui nous sommes, que nous révélons différents aspects de notre personnalité, selon les bons ou les mauvais jours. Porter un masque et rester authentique, c'est possible ! Les masques créés sont le reflet de ces échanges, tantôt ils transforment, tantôt ils expriment.

LE MASQUE

TOUJOURS UN MASQUE
QUE TENAIT LA MAIN FINE ET BLANCHE.
ELLE AVAIT TOUJOURS UN MASQUE DEVANT LE VISAGE.
VRAIMENT LE POIGNET
QUI LE SOUTENAIT LÉGÈREMENT
CONVENAIT À LA TÂCHE ;
ARRIVAIT-IL POURTANT
QU'IL Y AIT UN TREMBLEMENT
QU'UN DOIGT VACILLE
IMPERCEPTIBLEMENT...
EN TENANT LE MASQUE ?
PENDANT DES ANNÉES, JE ME SUIS INTERROGÉ
MAIS JE N'AI JAMAIS OSÉ DEMANDER.
ET PUIS,
J'AI COMMIS CET IMPAIR...
J'AI REGARDÉ DERRIÈRE LE MASQUE,
MAIS IL N'Y AVAIT
RIEN...
ELLE N'AVAIT PAS DE VISAGE.
ELLE ÉTAIT DEVENUE
UNE SIMPLE MAIN
TENANT UN MASQUE
AVEC GRÂCE.

Poème anonyme tiré du livre « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) » de Marshall B. Rosenberg

BAS LES MASQUES

BAS LES MASQUES,
ALLEZ L'AMI ENLÈVE TON CASQUE !
DE QUOI AS-TU PEUR ?
QUE L'ON SENTE TON ODEUR ?
AH QUIT, IL Y A CETTE NOIRCEUR.
TU SATS, MOI ELLE FAIT MON BONHEUR !
MOI JE TE TROUVE FANTASTIQUE !
QUAND TU ES AUTHENTIQUE
SAIS-TU L'AMI QUE NOUS AVONS TOUS NOS DÉMONS ?
IL SE MONTRE JUSTE EN AMONT.
TU TE CROIS NORMAL ?
AS-TU UNE MORALE ?
NOW L'AMI, JE CROIS QUE TOUT CELA N'EST QU'UNE VISION PROPRE
À CHACUN.

Delphine L.

association
neuchâteloise
d'accueil et d'action
psychiatrique
anaap

Coraasp
Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique



Sans masque il y a de la souffrance mais aussi de la franchise. Le masque est comme une zone de confort et de protection. Les médicaments comme un masque qui protège dans le temps.

Le masque n'est pas la vérité, on se cache derrière un masque. Faire un travail sur soi pour apprendre à se connaître, dépasser les difficultés et la souffrance.

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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'AVEP est une association à but non lucratif située en Valais dans laquelle les personnes se rencontrent pour créer du lien. Elles partagent leur connaissance de la souffrance psychique, échangent leurs idées, leurs expériences. A travers le programme de rencontres, elles développent des projets mettant en valeur leurs compétences.

De la symbolique du masque comme protecteur, nous sommes partis sur l'image de l'oignon.

L'oignon a différentes couches qu'on peut enlever : peur d'être blessé, de se faire découvrir, manque de vérité. Enlever ses couches devient savoureux.

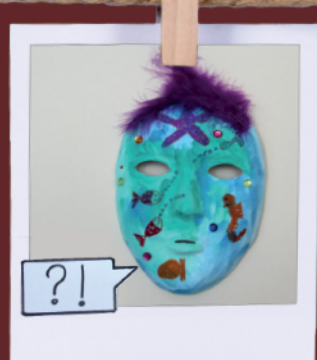
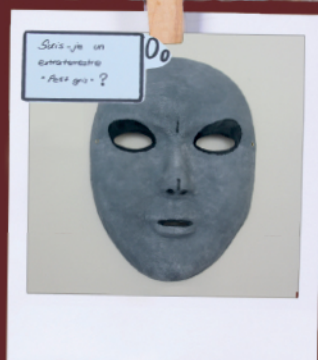
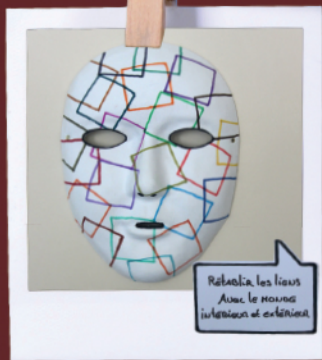
On pleure encore un peu, mais on se libère d'un poids, d'un fardeau. Pour nous l'AVEP est comme un endroit où l'on peut être vrai, où l'on peut enlever les masques, et se dévoiler au fur et à mesure qu'on retire les couches qui nous protègent mais nous parasitent aussi.



Les autres nous mettent un masque, une étiquette. Accepter ce qui est bon et ce qui doit encore guérir. Important d'aller chercher de l'aide pour renforcer le noyau. Se faire une petite carapace légère, mais en sortir rapidement.

Le reflet des personnes est dans l'âme des yeux.





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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'association sociale CROEPI permet à des personnes fragilisées dans leur santé psychique de garder des contacts sociaux, de structurer leur temps et de développer la confiance en leurs compétences. Elle offre principalement deux types de prestations :

- l'occupation à vocation sociabilisante dans nos lieux d'accueil et/ou à domicile (la rémunération aussi modeste soit-elle étant un élément de motivation et de reconnaissance permettant le rétablissement d'un rôle social et de la confiance en soi)
- une permanence sociale gratuite (ayant pour but d'accueillir, conseiller, orienter et accompagner toute personne en situation de handicap confrontée à des difficultés psychosociales).

Dans un atelier du CROEPI, nous avons pensé à l'authenticité tout en créant ces masques. Chaque participant a livré un peu de lui-même à travers sa création et nous avons retenu les réflexions suivantes qui ont émergé des discussions au sein de ce groupe :

- « L'expression sincère des émotions libère de la solitude et de la souffrance. »
- « L'écoute des autres m'a enrichi, elle me permet de mieux les comprendre. »
- « Beaucoup de personnes ne nous comprennent pas à l'extérieur (de l'association). »
- « Ici on se respecte. »
- « Le fait de partager des difficultés sans être jugé permet de se sentir en confiance, de se sentir à l'aise, libéré. »
- « Il faut se sentir en confiance pour s'exprimer vraiment sans masque. »
- « On se rend compte que les personnes en situation de handicap sont parfois moins handicapées et plus authentiques dans les relations que les autres. Elles peuvent peut-être nous montrer le chemin. »
- « Finalement, être proche des autres n'est possible qu'en étant vrai. »
- « Etre vrai demande d'oser se jeter à l'eau... »

CROEPI
Association sociale fondée en 1939

Coraasp
Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique





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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'animateur socioculturel promeut, par des méthodes et des activités, la fonction d'acteur social citoyen. Il agit pour renforcer le lien social.

Le champ de l'animation socioculturelle recouvre l'ensemble des initiatives de groupe ou de collectivité, la réappropriation des différents aspects de la vie sociale et de l'environnement. L'animation citoyenne a pour but de créer et d'entretenir des relations entre des personnes partageant certains centres d'intérêts.

Elle propose des activités dans tous les centres et participe à l'action citoyenne de proximité au niveau communal, cantonal et fédéral.

Dans un contexte social, culturel et économique en perpétuel mouvance, le Graap-Fondation se dote des structures et de moyens afin de développer une offre de qualité de sa prestation d'animation citoyenne en se positionnant comme acteur.

Elle propose des activités tout en cherchant à rendre accessible ses prestations à un public diversifié avec des envies et des besoins différents en fonction des âges, des talents créatifs, de la possibilité de déplacement et des périodes de l'année.

L'AUTHENTICITÉ

L'authenticité ou l'importance d'être authentique. Dans la vie, il vaut mieux ne pas trop se mettre des bâtons dans les roues, ne pas se mentir, être authentique avec soi-même et les gens que l'on côtoie. Cela permet de s'ancrer dans une certaine vérité et de faciliter la compréhension des émotions que l'on veut communiquer à autrui. Mais ce n'est pas aussi simple. Pour cela, il faut pouvoir accepter ses faiblesses et ses fragilités et ne pas se cloîtrer dans le déni de la réalité. Le simple fait de se regarder dans la glace le matin peut être un calvaire dans les situations les plus sombres. Dans ces cas-là, il faut savoir remettre les pieds sur terre et faire de l'ordre dans sa tête. Chaque jour est un nouveau pas dans la reconstruction de son être. Pour retrouver un tantinet d'authenticité, il est bon d'accepter le monde tel qu'il est

et de savoir se pardonner les erreurs du passé. Retrouver un terrain stable dans son esprit pour y mettre des fondations solides qui nous permettront à l'avenir de ne plus perdre pieds dans la folie mais de chercher la cohérence et la simplicité sans renier son caractère, son tempérament, son histoire et tout ce qui fait que l'on est unique. Et ainsi redécouvrir un amour propre qui nous donne l'envie de se forger un bel avenir sans pour autant se mettre la barre trop haut. Avoir des projets à sa hauteur, que l'on est capable de réaliser pour pouvoir se dire après coup qu'on a réussi à avancer dans la vie malgré tous nos soucis, nos peurs et tout ce qui peut nous faire obstacle. Mais toujours garder en tête que le plus grand des obstacles et nous-même et que ce sont nos propres jambes qui nous font avancer. Je crois que l'authenticité, c'est un peu tout ça.

Authentique, vrai vraiment vrai avec soi, avec sa nature profonde, avec son vrai moi, quoi ! Authentique, pur, sobrement pur, sans chichi, sans tralala et je ne sais quoi ! Authentique, originel, avec ou sans originalité, mais tel qu'à l'origine. Un être ou un objet authentique est simplement tel qu'il est sans voile, sans modification, sans faux-semblant. Et ça, ce n'est pas si simple dans ce monde où l'on s'évertue à tout transformer sous prétexte d'améliorer : plats transgéniques, tout préparés, plus qu'à réchauffer et plus aucun légume authentique : belle siliconée, remodelée, et finalement déprimée tant elle n'est plus en lien avec son authenticité, etc.

Et pourtant la vraie amélioration, la véritable évolution c'est l'épuration, c'est de renouer avec son moi profond, avec son authenticité vraie, pure, originelle, divine...

L'authenticité : bien difficile à vivre car elle prend sa somme dans la vérité et de nouveau, nous avons chacun la nôtre, fruit de notre vécu : c'est-à-dire l'entourage, l'époque. Il est évident qu'être sincère et honnête avec soi-même ne va pas de soi, surtout en société. Et si cette société ne nous plaît pas, que faire ? La fuir, mais où, dans le rêve, dans son monde personnel où l'on se sent bien et protégé. Le monde actuel me paraît une vraie jungle d'une diversité effrayante. Trouver mon chemin là-dedans est difficile. La foi est une aide, une perche tendue dans la nuit. L'amour est un condensé de tout et de nouveau difficile

à expliquer car il prend sa source dans les sentiments ou le ressenti et cela dès l'enfance. C'est pourquoi les souvenirs d'enfance ont de l'importance, quoi qu'en disent certains, ils sont la base de notre personnalité.

Autant de tiques ont pris cité dans nos contrées. Au temps jadis, il me semble qu'ils étaient moins nombreux, moins dangereux. Aujourd'hui, ici, t'es constamment confronté au risque de te faire harponner par ces petites mandibules noires et crochues.

Autant si t'es dans la forêt, dans les champs, dans la nature... T'es pas obligé d'y aller... Quoique pour promener l chien, ben c'est bien, pour respirer un peu au calme, ben, c'est pas mal, pour décompresser, c'est l' pied...

Ah, attention à vos pieds dans les grandes herbes, les tiques sont là, prêtes à vous mordre, à vous sucer le sang et vous refiler la brélasse. Est-ce l'authenticité de la tique ?

Ce qui est authentique, ce qui ressort de la vraie nature... Pas celle où l'on se promenait tantôt, mais celle de l'âme. Chacun, chacune, tout être vivant sur cette terre, y a une raison d'être... Le sens authentique qui restera toujours mystère et que l'on cherchera sans fin à percer...

Moi, j'n'ai jamais compris la raison d'être de la tique... Je cherche encore et c'est authentique !

Je pense d'être authentique
Et pas en toc
Je n'ai pas de tics, ni de tocs.
Quoique pour la grande cuisine
Je n'ai pas encore la foi.

L'amour ne me sourit pas trop ces temps
Mais avec l'humour on peut garder tout de
même la tête hors de l'eau.

Autrement, il fait chaud
Et sans mon chapeau authentique
Je prends un peu plus l'ombre.

Cette fois, je n'ai pas encore la foi
On m'a trop traîné dans les églises
Dans ma jeunesse
Mais qui sait
Avec un peu d'amour et d'humour
Je retrouverais peut-être un jour une foi
authentique.



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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'animateur socioculturel promeut, par des méthodes et des activités, la fonction d'acteur social citoyen. Il agit pour renforcer le lien social.

Le champ de l'animation socioculturelle recouvre l'ensemble des initiatives de groupe ou de collectivité, la réappropriation des différents aspects de la vie sociale et de l'environnement. L'animation citoyenne a pour but de créer et d'entretenir des relations entre des personnes partageant certains centres d'intérêts.

Elle propose des activités dans tous les centres et participe à l'action citoyenne de proximité au niveau communal, cantonal et fédéral.

Dans un contexte social, culturel et économique en perpétuel mouance, le Graap-Fondation se dote des structures et de moyens afin de développer une offre de qualité de sa prestation d'animation citoyenne en se positionnant comme acteur.

Elle propose des activités tout en cherchant à rendre accessible ses prestations à un public diversifié avec des envies et des besoins différents en fonction des âges, des talents créatifs, de la possibilité de déplacement et des périodes de l'année.

LE MASQUE EN SCÈNE, INSTRUMENT DE COOPÉRATION DANS LA RUE

UN MASQUE PAS TOUJOURS DISSIMULATEUR

Le masque dissimulateur est si répandu qu'il est peut-être difficile d'en imaginer une autre sorte: **le masque sociable qui éveille les gens**, qui rend leur expérience plus intense. Mais si nous considérons le masque comme un objet physique, cette possibilité a plus de sens. Le masque est un des accessoires culturels les plus anciens, **rattachant la scène et la rue.**

LE DOMINO INVITE À L'INTIME

Le domino est un masque oculaire tout simple. La mode s'imposa en Europe au XV^e siècle, à partir des spectacles de *commedia dell'arte* donnés dans les rues dès le XIII^e. En société, **le domino** a servi de masque sexuellement excitant. Dans les bals, les femmes passaient des masques de satin colorés, des pommettes jusqu'aux sourcils, avec des fentes pour les yeux; le masque oculaire était **un signal que l'homme ou la femme était disponible au plaisir**; dans les fêtes de rue, avant Carême, le domino en particulier donnait aux femmes la liberté d'aller d'un endroit à l'autre, de flirter avec des inconnus.

L'HOMME-OISEAU POUR SE FAIRE ACCEPTER

Plus sobre était l'expérience physique des médecins juifs de Venise qui portaient un masque du XIV^e au XVII^e siècle. Ces étranges objets peints en colle sèche partaient des lèvres pour couvrir toute la partie supérieure du visage. Le masque donnait **une apparence mi-homme, mi-oiseau**, avec un énorme bec qui couvrait le nez mais des fentes très larges révélant les yeux et les sourcils clairement humains. La plupart des chrétiens fuyaient le contact physique avec les Juifs et la plupart des médecins vénitiens étaient des Juifs; ce masque était **destiné à passer par-dessus cette peur**. Quand un médecin passait un masque d'oiseau, ses patients se laissaient plus volontiers toucher et palper par un Juif; le contact physique semblait être le fait de quelque être créature.

LE CAPUCHON, DE L'EXCITATION CHARNELLE À LA TOUTE-POUISSANCE DE LA MAGIE

Dans la prison d'Abou Chraïb, au cours de la dernière guerre en Irak, masquer le corps d'un autre peut exciter le tortionnaire; les photographies d'Abou Ghraïb montrent des victimes encapuchonnées mais autrement nues, entourées de **jeunes Américains à l'allure soignée**, souriant ou riant. La figure encapuchonnée a une origine plus ancienne, moins vicieuse, dans les costumes de magiciens apparaissant dès le XI^e siècle en France. Au Moyen Âge, le capuchon du magicien était un étrange artifice censé le dissimuler à la vue de Dieu tout en l'exposant à l'influence de forces cosmiques plus sombres. Lors de la messe noire, comme l'a bien montré l'historien Carlo Ginzburg, les célébrants encapuchonnés signalaient qu'ils **avaient quitté le champ de la sensibilité humaine.**

LE MASQUE NEUTRE ET L'EXPRESSION DU CORPOREL

En 1944, à la Libération, le tout jeune acteur Jacques Lecoq fit une rencontre fatidique. Il croisa Jean Dasté, grand comédien et animateur qui voulait libérer les acteurs de toute trace de pompe et de grandiloquence, afin qu'ils jouent plus simplement, avec plus de force. A cette fin, Dasté créa des masques de papier mâché dont les traits étaient neutres, portables sur scène par les hommes aussi bien que les femmes, jeunes ou vieux. Le résultat ne laissa pas de frapper Lecoq: «**Sous un masque neutre c'est le corps entier de l'acteur que l'on regarde. Le regard c'est le masque, et la face, c'est le corps!**» Inspiré, Lecoq demanda au sculpteur Amleto Sartori de lui faire des masques de cuir. La «**méthode**» Lecoq impose une discipline exigeante du fait du retranchement, pour ainsi dire, d'un «**membre émotionnel**». Poussée à l'extrême, cette pratique donne le mime. Le masque neutre détend le corps de l'acteur, mais sa fin est de le rendre plus expressif auprès de son auditoire en neutralisant certains aspects de leur conduite, d'autres passent au premier plan. Le masque neutre peut **accroître la présence sur scène** dans le comportement social ordinaire.

LE GESTE LIBÉRATEUR

Les acteurs professionnels doivent certainement faire taire leurs angoisses pour **s'exprimer avec force** sur scène. Pour se débarrasser d'un excès de tension ou d'une énergie perdue, l'acteur se concentrera sur des gestes spécifiques, focalisés et, par-dessus tout, petits. La concentration sur le détail libère la tension: le but est le même qu'en portant un masque. Laurence Olivier était passé maître dans **l'art du petit geste focalisé**: rarement ses mains et ses bras faisaient de grands gestes; le même travail sur le détail fait partie du secret de la présence scénique de grandes danseuses comme Sylvie Guillem ou Suzanne Farrell, qui imposent leur présence sur scène par l'attention au détail.

DE LA SCÈNE À LA RUE

La coopération devient aussi une expérience plus expressive quand elle se focalise sur de petits gestes. Là encore, une dimension du rituel réside dans la chorégraphie des gestes tant physiques que verbaux en sorte qu'ils puissent être répétés. **Le travail scénique focalisé** suggère pourquoi nous pouvons nous conduire expressivement dans ces pratiques sociales; nous ressentons moins de tension physique et, loin d'engourdir, la détente peut se révéler stimulante. Les masques neutres sur scène imaginés par Dasté et Lecoq étaient volontairement impersonnels pour que le même masque soit portable par un homme ou une femme, un petit gros ou un grand mince. Ainsi sont-ils libérés des rôles stéréotypés. Le public s'attache à ce que fait l'acteur plus qu'à son image; le public est associé à l'acteur impersonnel dans la nature même de l'acte. Il s'agit d'un tournant vers l'extérieur le tour que nécessitent les formes de coopération complexes avec des gens qu'on n'aime ou ne connaît pas forcément. Lecoq conçoit son théâtre **comme un espace coopératif**, et cette description trouve tout son sens socialement.

ÊTRE AUTHENTIQUE

En somme, **les masques sociaux** peuvent permettre l'expression, et pas seulement fournir un masque protecteur. Si nous ne nous concentrons pas sur le désir de nous révéler ou de nous caractériser, nous pouvons remplir un espace social partagé qui ait un contenu expressif. Le théâtre de Lecoq vise à effacer la star et, de fait, il prétend avoir introduit la démocratie au théâtre. Le masque neutre, impersonnel, est une façon de tourner le comédien vers l'extérieur, et de créer ainsi un espace commun avec le public; la coopération complexe a besoin de prendre ce tour extérieur, de créer un espace commun; la diplomatie quotidienne est l'art de **créer une distance sociale expressive**. De ce précepte abstrait découleront des conséquences concrètes.



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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

TAPE SUR L'ÉPAULE | AMOUR | DROIT DANS SES BOTTES
RÉCIPROCITÉ | TU ES MON AUTRE ! | AMITIÉ DURABLE | À TABLE !
CONFIANCE | TOLÉRANCE | COMMUNICATION | AVANCER SANS
MASQUE ! | JOUER FRANC JEU ! | OUVERTURE D'ESPRIT | ENSEMBLE
RETIRER LE VOILE | TOI+MOI | VRAI | MERCI ! | PASSIONS
COMMUNES | RESPECT MUTUEL | VRAI DE VRAI | SAVOIR RIRE
DE SOI-MÊME | BRUT DE DÉCOFFRAGE | GAGNANT-GAGNANT

 **graap** groupe d'accueil
et d'action
psychiatrique
LYON

Coraasp
Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique

ENFANCE AUTHENTIQUE

Dès ta petite enfance
Un manque de confiance
Des projections psys qu'on te balance
Des mauvais pas de danse

Puis t'as débarqué en ville
Certains t'ont traité de débile
Un jour, avec d'autres âmes malhabiles
Tu t'es senti fort et utile

Et dans notre planète numérique
Avec tes mots véridiques
Tes pensées magiques
T'énerves le monde, mais t'es authentique !

Daniel Wuillemin





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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

Bas les masques sur ma vie

Jusqu'à mes 20 ans, j'étais heureuse, mes parents étaient très pauvres, mais des gens honnêtes. De quinze frères et sœurs, j'étais la troisième plus âgée. J'ai été obligée d'apprendre à grandir très vite pour aider mes parents avec mes frères et sœurs. J'ai beaucoup travaillé et même si je n'ai pas eu d'enfance, j'ai eu beaucoup de paix et d'amour. Mes parents étaient très sévères avec nous, il ne fallait pas grand-chose, un tout petit truc moins bien et ils nous corrigeaient directement, mais on était heureux.

Je me suis mariée à mes vingt ans et vite je l'ai regretté. Mon mari était très violent, je ne pouvais pas tout lui raconter, parce que si cela ne lui plaisait pas, il me frappait ou me disait des choses qui honnêtement m'ont fait plus mal que quand il m'a agressée physiquement.

Au milieu de tout cela, j'ai eu trois filles. J'ai été obligée de quitter mon pays et j'ai dû laisser mes enfants avec mes parents. La plus jeune avait trois mois, l'autre une année et l'aînée deux ans. Tout cela je l'ai fait avec un masque, parce que voulais le meilleur pour elles, pour moi, c'était l'enfer, mais je devais penser à elles. Tout cela je l'ai subi en silence, tout ce que je voulais, c'était que ma famille ne le sache pas.

Dans les années 1990 ma deuxième fille est tombée malade. Un cancer au cerveau, elle a été opérée deux fois, elle a été malade d'avril au 26 novembre, sa souffrance et la mienne étaient insupportables, mais je devais rester forte pour elle et pour mes deux autres filles. Mon mari était à l'étranger, ce qui m'a permis

d'aller voir ma fille à l'hôpital tous les jours, depuis chez moi c'était 50 kilomètres, donc j'allais le matin et je ne rentrais que le soir. Ma fille est partie le 26 novembre.

Plus tard, j'étais obligée de laisser mes deux autres filles chez ma belle-mère, elles étaient des adolescentes déjà, et cela a été très difficile pour elles car leur grand-mère était quelqu'un de violent.

Moi je continuais ma vie, de mots violents, la plupart du temps, je gardais mes souffrances pour moi, pour qu'il ne se fâche pas. Le travail était déjà assez dur et le soir, je voulais rester tranquille, parce que même au travail si on travaillait ensemble, il me violait. Je travaillais au noir, je faisais la même chose ou plus que les hommes, mais je recevais très peu d'argent, lui par contre, il recevait un salaire normal. Moi, je n'avais même pas de l'argent pour acheter des souvenirs à mes enfants. Ce que j'avais de plus précieux à mes yeux, c'était mes parents, mes frères et mes sœurs.

Dans ma famille, le divorce ne pouvait pas se concevoir.

En 1994, mes deux filles sont venues en Suisse, finalement on a eu les papiers pour tout le monde. Mais pour mes filles les premières années, ici c'était l'enfer. Parfois on « ramassait » toutes les trois. Quand elles ont commencé à travailler, il les a obligées à lui remettre tout leur argent, jusqu'à ce que l'aînée atteigne ses dix-huit ans. Alors là, ce fut la guerre, mais on s'est mis d'accord pour qu'elle garde son argent à la condition qu'elle paye ses voyages, ses assurances, etc. Pour

finir il ne lui restait pas beaucoup, mais suffisamment pour le nécessaire.

Un jour, je suis arrivée à la maison et la plus jeune n'y était pas, elle m'a appelée en disant que son précédent patron l'avait appelée à son tour, il avait besoin d'elle pour faire des nuits dans un bar. En fait à cette époque, elle faisait une école de coiffure. Une semaine plus tard, j'ai découvert qu'en fait ce qu'elle m'avait raconté n'était pas la vérité. La vérité, c'est que ce jour-là, son père l'avait tapée très fort, et elle m'a dit que pour moi, elle n'avait pas appelé la police. Mais quand j'ai su ce qui s'était passé, cela m'a fait vraiment mal, alors je l'ai menacé de le quitter et que c'était le dernier avertissement et que s'il osait les toucher à nouveau, mes filles, ce serait moi qui appellerais la police. Tout cela s'est passé en 1996, il n'a plus jamais levé la main sur nous, mais il est toujours aussi agressif verbalement.

En 1998, la plus jeune a terminé son école de coiffure et est allée habiter à Lausanne. Quand elle vient à la maison, c'est pour me rendre visite et me voir moi, pas son père, parce qu'elle a un père ennemi. Moi et lui nous habitons toujours ensemble et il est toujours aussi froid avec moi, la communication entre nous, ce n'est que pour le nécessaire.

Heureusement maintenant, mes filles vont très bien et sont très heureuses avec leur famille. Les deux ont des enfants, l'une deux, et l'autre en a trois. Et si elles sont heureuses, alors moi aussi, je le suis.

Emilia

L'auteure de ce témoignage choisit courageusement de baisser le masque sur différentes étapes de sa vie, souhaitant ainsi, elle l'espère, l'aider à surmonter une bonne fois pour toutes les souffrances qu'elle a endurées des années durant. Sur toutes les fois où donnant le change aux autres – et peut-être aussi à soi-même –, elle essayait de se convaincre que tout finirait un jour par s'arranger. Comme si ces révélations personnelles, une fois exposées au grand jour, ne pourraient plus venir entraver ni son présent, ni son avenir, afin qu'elle puisse continuer sa vie en étant plus sereine, plus légère, en parfait équilibre avec soi-même.

Les masques en papier mâché représentent des caricatures de l'impact que peut parfois avoir la maladie sur l'apparence physique des personnes qui en souffrent, qu'il s'agisse de la schizophrénie (les voix, persécutrices parfois, qui nous parlent et

auxquelles on répond), de la dépression (un visage avec absence totale d'expression) ou de la bipolarité (les deux visages : l'un euphorique, et l'autre déprimé).

Derrière ces apparences provoquées par la maladie, bien réelles et qui ne sont pas des masques, se trouve quelqu'un en souffrance. Cette personne ne choisit pas d'être ainsi, elle est ainsi, en tout cas elle peut l'être en état de crise. Mais elle n'est pas que cette apparence que l'on voit, et par laquelle on la juge parfois. Elle est bien plus que ce à quoi la maladie la réduit. Derrière cette apparence se trouve une personne à part entière qui a juste besoin d'aide pour retrouver la santé, pour retrouver son équilibre.

Les dessins de Stéphanie expriment de par leur légende le sens qu'elle a voulu y apporter.

Le masque de la tolérance : J'ai un masque avec un côté sombre et bien complexe, et un côté joyeux et lumineux. Mais si je ne prends pas garde à équilibrer les deux, le côté sombre de ce masque pourrait prendre le dessus ! **Un cœur aimant :** Lorsque je donne aux autres sans compter, il peut arriver que je me sente tiraillée, comme prise dans une toile d'araignée. Je deviens alors particulièrement vulnérable et mon cœur me dit « cesse d'être trop gentille et reste authentique, aime-toi toi-même ! »

De ces trois productions : les formes en papier mâché, les dessins et le témoignage en émane comme une quête de la part de leurs auteurs, qui pourrait s'apparenter à une invitation au non-jugement, à l'acceptation inconditionnelle de l'autre tel qu'il est ou veut se montrer, avec ou sans masque.



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

AVEC OU SANS MASQUES, SOYONS VRAIS !

L'Association Parole fait partie du réseau genevois et romand d'aide à la santé et à l'intégration de personnes adultes souffrant de troubles psychiques. Elle existe et œuvre dans le domaine de la santé mentale depuis 1998, offrant des prestations psychosociales complémentaires au réseau associatif genevois et à la prise en charge psychiatrique proposée par les unités de soins hospitalières.

L'Association Parole soutient une vision humaniste, intégrative et participative des personnes concernées par la maladie psychique, dans un contexte urbain, économique et social toujours plus exigeant. Elle poursuit sa recherche vers des solutions psychosociales nouvelles qui prennent en compte les capacités d'autonomisation et de créativité des utilisateurs, leurs demandes et leurs besoins.

La créativité comme force vitale est nécessaire à la survie de tout un chacun. Face à la maladie psychique, elle devient ressource, chemin réparateur vers la confiance et l'estime de soi. Durant toute une journée d'atelier d'expression sur le thème « Avec ou sans masques, soyons vrais », nous avons pu, une fois de plus, vérifier la véracité de ces propos.

Le travail autour du masque a été pris à bras le corps par les utilisateurs de l'Association Parole, chacun se lançant avec passion dans l'exploration des matières, des couleurs, des expressions et des formes que leur racontaient leur propre création à mesure qu'elle se construisait.

Les participants se sont surpris eux-mêmes, chacun (personnes concernées, animateurs, stagiaires) a mis de côté les turpitudes du quotidien pour se laisser porter par l'esprit de jeu, de bonne humeur et d'entraide qui prévalait durant cette journée particulière.

De manière tout à fait naturelle, chacun a lâché son masque habituel, afin de pouvoir en créer un autre plus fantaisiste, avec une simplicité et une sincérité empreints d'une fraîcheur revigorante.

ASSOCIATION PAROLE
espace d'accueil et d'expression



Coraasp
Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique

