

Au fil des émotions



Livret de témoignages

**des participants au projet
Culture & Santé Mentale**

Préface

Le livret que vous tenez entre les mains est le fruit d'un travail collaboratif et d'échanges autour de la santé mentale. Réalisé dans le cadre du projet Culture et Santé Mentale porté par l'association Tout Va Bien, il s'ajoute au hors-série éponyme et récolte les témoignages de certains des participants. Il a pour but de lutter contre la discrimination et l'exclusion des personnes porteuses de troubles psychiques. Nos trois témoins, qui sont pour certains patients du CL3R à Lyon, livrent avec sincérité leurs parcours de vie, de maladie, leurs anecdotes culturelles et leurs solutions pour prendre soin de sa santé mentale.

Chaque témoignage se découpe en trois parties : la première concerne l'histoire de vie des individus. La deuxième partie concerne une anecdote culturelle qui les a marqué, un moment où la culture leur a permis de se sentir mieux. Enfin, dans la dernière partie, les participants évoquent leurs solutions pour prendre soin de leur santé mentale et physique au quotidien.

Ces récits sont le reflet des histoires de chacun, ils sont authentiques et variés. Ils font autant écho à la dureté de certains souvenirs qu'à la beauté d'autres moments de vie.

Au travers des témoignages, un fil rouge apparaît : les émotions. Elles sont au cœur de tous les récits et les lient de façon indirecte. Qu'on soit porteurs de troubles, ou pas, elles ont le pouvoir de nous toucher et nous affectent profondément. Au fil de votre lecture vous découvrirez comment les mots et la culture sont vecteurs d'émotions et de connexion.

Sommaire

**Émotions, culture
et santé mentale p. 4**

Témoignage d'Estelle p. 6 à 11

Témoignage d'Eva p. 12 à 17

Témoignage de Jacques p. 18 à 23

**La culture comme
remède et lien social p. 25**

Émotions, culture et santé mentale

Les émotions sont innées et universelles. On regroupe six émotions primaires qui sont : la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût et la surprise. Chacune d'entre elle a une fonction bien particulière. Elles permettent la mémorisation, le raisonnement et l'attention. Ensemble, elles rythment nos journées, nos vies. Les émotions sont saines et nécessaires à notre équilibre interne. Parfois, il arrive qu'elles se dérèglent ou disparaissent. La culture peut alors servir à ressentir à nouveau ou à exprimer ce que l'on ressent.

Les émotions et la culture permettent l'empathie et la compréhension de l'autre. On sort de soi le temps d'un spectacle ou d'une émotion. On est transporté vers quelque chose de plus grand.

Témoignages

Témoignage d'Estelle

Je suis entrée dans la maladie psychique en novembre 2002, en sombrant dans un délire de persécution. Après 3 ans d'hospitalisation, dont un an en clinique, j'ai eu de la sismothérapie qui a très bien fonctionné.

Ensuite, pendant 12 ans j'ai eu un traitement qui me permettait de vivre en société (sans être un danger ni pour moi ni pour les autres) et étant stabilisée, de pouvoir vivre dans un petit appartement, autonome. Puis, j'ai suivi une thérapie qui m'a permis de résoudre mes problèmes et qui a également été un très grand soutien moral.

Depuis 3 ans, je fais de la remédiation comportementale et cognitive. Cela m'a permis, depuis 2 ans, de ne plus souffrir d'apragmatisme, l'incapacité d'agir.

En 2003, pendant 14 mois d'hospitalisation et de neuroleptique, j'ai pris 100 kg : passant de 80 à 180 kg.

Ensuite, changeant de psychiatre et de traitement et pendant quelques années, je suis descendue à 140 kg (pendant presque 10 ans).

Il y a 2 ans, grâce à un suivi de groupe et individuel psychologique, j'ai pu mettre fin à mon alimentation anarchique. Certains médecins n'ont pas pris en compte mon Trouble du Comportement Alimentaire (TCA) car je n'étais ni boulimique, ni anorexique, je ne rentrais pas dans les cases.

Je perds régulièrement et significativement du poids et j'en suis heureuse.

Les thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) m'aident beaucoup. Ce sont des exercices qui permettent de changer certains schémas de pensée et de comportements.

Le fait de faire des exercices me donne l'impression d'être active dans mon processus de rétablissement. Les TCC m'ont permis de lutter contre les ruminations grâce à la mise en place d'activités telles que les travaux manuels.

Les travaux « des mains » m'ont toujours intéressés et pendant 12 ans, je n'ai rien fait. Aucune confiance en moi. L'apragmatisme très présent et le perfectionnisme m'empêchaient de réaliser quoi que ce soit car si ce n'était pas parfait, cela ne méritait pas d'être fait.

Pour mes premières réalisations j'ai fait des porte-clés en « plastique fou » qui est une activité facile mais qui m'a permis d'échapper aux ruminations qui pouvaient durer des heures entières.



J'ai varié mes activités et il y a 2 mois j'ai voulu me mettre au crochet. À l'aide de vidéos YouTube et un catalogue pour débutants, j'ai pu apprendre.

Ce qu'il y a de bien dans le crochet c'est qu'on peut se tromper à volonté : défaire et refaire, cela ne se voit pas. Je suis assez fière de moi car crocheter de la main gauche, la plupart des explications sont pour droitiers. Il me faut « imaginer » ce que ça donne de la main gauche.

Mes solutions pour prendre soin de moi

Ma philosophie dans la maladie est : mieux on se connaît, ainsi que ses propres difficultés, plus on est à même de mettre en place des stratégies pour les contourner. Par exemple, j'étais perfectionniste.

Je me suis fait mienne une phrase : « *Nul n'est besoin d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer* ». Et grâce aux TCC, quand je fais quelque chose, je me dis dans ma tête : « Je m'applique et je fais de mon mieux ». Ce qui me fait accepter de me tromper, de vouloir et pouvoir progresser.

Mon trouble alimentaire consiste à manger de petites quantités mais très souvent (pendant les crises c'est toutes les 15 mn environ, pendant des heures entières). J'ai appris lors d'éducation thérapeutique que les émotions atteignent leur paroxysme après 20 minutes, ensuite leur intensité diminue.

« Ma philosophie dans la maladie est : mieux on se connaît, ainsi que ses propres difficultés, plus on est à même de mettre en place des stratégies pour les contourner. »

Lorsque survient cette envie de manger (quand je suis en colère ou déprimée notamment), je décide de réaliser quelque chose de mes mains.

Cela permet de m'occuper l'esprit et ainsi de me détourner de l'émotion désagréable. Au bout d'un certain temps, je me rends compte que je n'ai plus envie de manger et l'émotion désagréable est passée.

Cela me permet de faire le plus souvent possible 4 repas par jour.

Ce qui m'aide aussi c'est l'écriture. Voici un petit exemple de ce que j'ai écrit lors du premier confinement, alors que j'étais en colère :

Alors Corona,
Tu t'es invité chez les humains,
Nous ne t'avions rien demandé,
Invisible au petit matin,
Et nous voilà confinés !

Tu es nouveau, on ne sait rien de toi,
Tu as mis nos hôpitaux carpette,
Tu trouves ça drôle ? Tu es fier de toi ?
On ne te voit pas, c'est malhonnête !

Pour qu'il n'y ait pas d'injustice,
Tu t'invites dans tous les pays,
Tu ne nous envoies pas au précipice,
Car malgré tout, nous avons des amis.

Tu es vicieux, sournois,
Mais nous te combattons,
Ce ne sera pas cette fois,
Que nous capitulerons !

Lundi 6 avril 2020

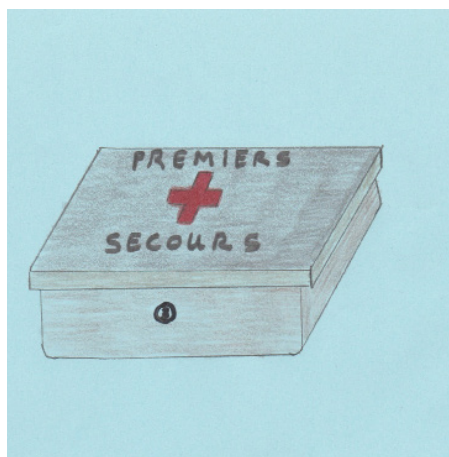
Mes solutions

Ce qui m'aide beaucoup aussi, c'est d'avoir un «plan de crise». On m'a appris à en constituer un en groupe d'éducation thérapeutique.

C'est une liste allant de ce qui m'aide un peu à ce qui m'aide beaucoup. L'ultime solution étant l'appel au psychiatre. Je réévalue mon plan de crise tous les 6 à 8 mois pour qu'il soit toujours d'actualité.

Une des aides que j'ai, c'est écouter de la musique. Pendant 15 ans, je n'ai pas écouté de musique, j'avais peur des réactions qu'elle pourrait susciter.

J'ai découvert cela pendant le premier confinement et c'est un palliatif que j'utilise souvent.



« On m'a appris à constituer un plan de crise »

Dans les cordes que j'ai à mon arc (celui du aller mieux), il y a 2 applications sur mon téléphone. Ma préférée est Emoteo (la météo des émotions, c'est une appli des hôpitaux de Genève).

Il y a une échelle de 1 à 10 avec laquelle on évalue son état de stress ou d'anxiété, ensuite l'appli nous propose des exercices de pleine conscience ou d'autres exercices, comme écouter des sons de la nature. Cela permet de baisser le niveau émotionnel.

L'autre appli c'est : Respirelax, une appli des Thermes d'Aix-les-Bains. C'est de la cohérence cardiaque. Ce sont des exercices de respiration guidées qui peuvent aider à se détendre ou à se dynamiser.

Une autre solution, c'est de reconnaître mes émotions pour pouvoir mieux les accepter y compris celles désagréables. Pour cela je m'aide du « cercle des émotions » qui est tiré de la BD *Émotions, enquête et mode d'emploi*.

Je m'aide du cercle des émotions pour mieux les reconnaître, j'ai été très gênée pendant la période où je n'identifiais que de la colère ou de la tristesse.

Au centre du cercle on a la sérénité, en haut une émotion qui nous tourne vers l'extérieur, en bas vers l'intérieur, à



gauche une émotion qui nous renferme, à droite une émotion qui nous ouvre vers l'extérieur ; et en fonction de l'intensité on va plus ou moins vers l'extérieur du cercle.

Pouvoir reconnaître une émotion, c'est pouvoir l'accepter, qu'elle soit bonne ou mauvaise...

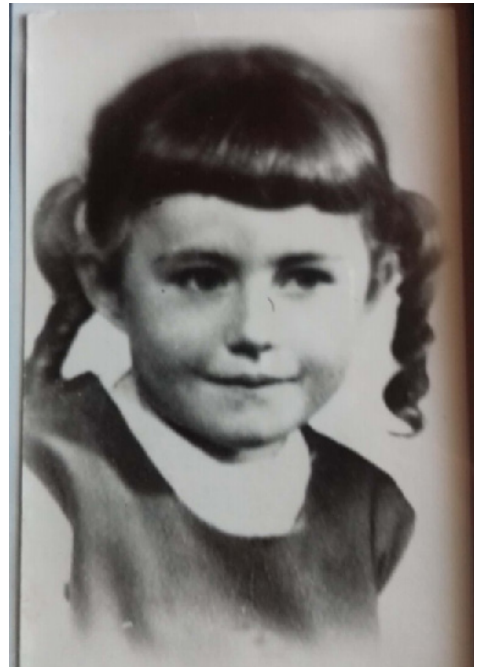
**« Reconnaître
une
émotion,
c'est
l'accepter :
bonne
ou
mauvaise »**

Témoignage d'Eva

Enfant, j'ai été victime de troubles relationnels. Dans un premier temps, ce fut un trouble de l'attachement. À ma naissance, ma mère voulait être tranquille. Elle ne savait pas comment m'appeler, ma tante a choisi mon prénom.

Un peu plus tard, j'ai le souvenir que ma mère m'a mis les pieds dans de l'eau bouillante, j'ai hurlé. Dans la cour de récréation, je m'isolais et je me sentais seule. Je ne me comprenais pas, pourquoi ce comportement, moi qui aimais les gens ?

Puis, j'ai présenté un trouble du langage. Ma mère me traitait d'âne si je n'arrivais pas à résoudre un problème rapidement. Je n'étais jamais félicitée ni encouragée. Lorsque je tentais de m'affirmer, elle me demandait de me taire, je l'énervais. J'avais du mal à écrire, à lire, à mémori-



ser, à prendre la parole, je restais souvent muette.

J'exécutais ses ordres, privée du bonheur de dialoguer. À l'âge de 5 ans, j'ai présenté un trouble du désir, lorsque mon père m'a violée. Je me suis sentie anéantie, puis j'ai perdu les urines, j'ai reçu un traitement. J'ai ressenti de la déprime en moi et que j'allais mourir. Je perdais très souvent connaissance.

Un jour, mon ex-mari m'a dit : « Vas faire la putain ailleurs ». À ce moment précis, j'ai su qu'il était la copie conforme de ma mère qui me disait que j'étais une putain. J'ai su que je divorcerai, et, que je ferai une psychothérapie.

Tout était évident. J'ai choisi mon thérapeute. Après de nombreuses années de solitude et de très grandes souffrances, j'ai fait le choix d'apprendre à m'attacher. À ce moment précis, ma souffrance s'est arrêtée tout net. J'apprends à développer un comportement sécurisant.

À l'âge de 11 ans, je me suis déterminée à travailler les mots, seule. Adulte, j'ai repris le travail. J'ai défini chaque mot avec distinction, chaque mot a sa feuille, chaque mot l'un après l'autre.

Puis, j'ai construit un dossier. Chaque dossier porte un numéro par ordre chronologique et est répertorié par ordre al-

phabétique à partir du thème du dossier.

J'ai retrouvé la confiance, l'estime, et, l'affirmation. Aussi, j'ai participé à des ateliers d'écriture organisés par le CRR du Vinatier, ainsi que des ateliers de bibliothèques vivantes.

J'aime lire et partager. J'ai appris à m'aimer, à prendre soin de moi, à retrouver le désir et le plaisir. C'est vital.

Je suis heureuse de vivre. Je pratique une heure de sport chaque jour pour ma santé mentale et je fais des exercices de cohérence cardiaque, chaque jour, pour gérer l'anxiété et le stress.

**« J'ai appris à
m'aimer, à
prendre soin de
moi, à retrouver le
désir et le plaisir.
C'est vital. »**

Mon anecdote culturelle

Sankai Juku

Cette compagnie de danse japonaise montre toute la souffrance des humains d'Hiroshima du 6 août 1945, et leur renaissance après le drame d'Hiroshima.

Cette chorégraphie, que j'admire, est le miroir de ma souffrance, et, plus encore, le miroir de ma transformation, vers l'humanité, la vie, l'espoir, la sérénité, la beauté.

J'ai vu ce spectacle plusieurs fois, avec à chaque fois, un immense plaisir. J'ai été touchée. Ils ont, tous, un corps très soigné, esthétique, et, c'est d'emblée très beau. J'ai été touchée, ensuite, par leurs expressions corporelles. Ils sont gracieux et leurs gestes sont gracieux.

Leurs visages ainsi que leurs mains expriment des émotions telles que la peur, la souffrance, la joie, la sérénité. Leurs corps se tiennent avec beaucoup de dignité parfois, ou s'enroulent, se déroulent sur eux-mêmes.

Les mouvements sont permanents. Des corps pendus par les pieds et inertes symbolisent un monde à l'envers.

Il y a une évolution, le spectacle débute par un bruit de sirène très angoissant et se termine, avec un paon bleu vert majestueux, qui se déplace parmi les danseurs, symbole d'immortalité et de fertilité.

Le paon était parfaitement en harmonie avec la beauté du spectacle. J'ai été remplie d'espoir, d'envie de vivre. L'important c'est d'aimer.

J'ai toujours aimé me cultiver. À partir de mes lectures, je peux dire que l'enfant a besoin d'attachement, d'un lien fondamental. L'attachement naît d'un besoin inné de proximité et de sécurité avec les figures censées le protéger.

« Cet événement culturel rassemble et crée du lien »

Lorsque l'attachement est sûr, un enfant se sent en sécurité et a du plaisir à explorer le monde.

La pédiatre Françoise Dolto disait de parler aux bébés. Son hypothèse est désormais confirmée par les neurosciences. Ainsi, la neuroscientifique Ghislaine Dehaene a montré que le seul fait de parler sculpte le planum situé dans le lobe temporal gauche, qui deviendra la zone du langage.

À l'inverse, que se passe-t-il lorsque le bébé évolue dans un milieu vulnérabilisant, où il n'est pas sollicité, où résonnent les cris, où l'anxiété est prégnante ? À l'âge de 3 ans, près de 70 % des enfants ont un attachement sûr et un stock de 1 000 mots. À l'inverse, quasiment 1 sur 3 a développé un attachement insécure, et son stock de mots n'est que de 200. Devinez qui réussira...

L'enfant a une sexualité aussi. La sexualité et la recherche de plaisir sont présents tout au long de la vie, de la naissance jusqu'à la mort.

La sexualité de l'enfant se différencie de la sexualité de l'adulte. La sexualité de l'enfant est au-

toerotique et ne conduit pas à des relations génitales, ses buts sont différents.

La curiosité de l'enfant le pousse à observer et à toucher ses organes génitaux. Il découvre que cela lui procure du plaisir. Il s'agit d'un besoin tout à fait normal. La sexualité est l'un des piliers du développement de l'enfant.

Interdire ou dénigrer cet acte, ne fera que poser des difficultés à l'enfant dans l'acceptation de son corps et de ses sensations. Pour le bon développement de l'enfant, il est important de leur garantir une bonne santé sexuelle.

La santé sexuelle de l'enfant passe par la promotion de droits :

- le droit à l'éducation sexuelle et à l'information,
- le droit à la vie, à la liberté, à la sécurité de la personne et à l'intégrité corporelle.

Il est important d'apprendre à l'enfant à protéger son intégrité physique. L'adulte a l'obligation de le protéger des violences sexuelles et de signaler, en cas de suspicion.

Mes solutions pour prendre soin de moi

Pour dépasser la maladie, la souffrance, je me suis construite des règles de vie.

Ma première règle : Être indépendante, autonome

Ma deuxième règle : Je vis au calme et au présent

Ma troisième règle : Je travaille la relation

Ma quatrième règle : Une vie stable et active

J'ai un planning de mes activités de la journée, pour garder, développer mon estime, ma confiance et mon affirmation.

Les étapes de ma journée

1.

Petit déjeuner fromage blanc et café pour mon bien-être.

J'écoute un peu de musique pour mon plaisir et les informations sur RTL pour ma culture.

2.

Je pratique 1 heure de sport pour ma santé mentale.

Je me pèse 1 fois par semaine, indicateur de mon état de santé physique et mentale.

3.

Je contrôle mon compte bancaire.

Je fais les mises à jour de mon ordinateur, pour être en sécurité.



12.

Je regarde un film quelquefois pour mon plaisir.

11.

Je regarde les informations pour rester ouverte au monde.

10.

Le repas du soir équilibré.

9.

Je regarde un film à la télévision pour mon plaisir, pour stimuler les émotions.

8.

Je sors pour faire des achats ou me promener.

J'adore le cinéma.

7.

Je me cultive, je lis pour le plaisir et le développement de la confiance et de l'affirmation de soi.

6.

Je cuisine par plaisir.

Je mange équilibré et avec mesure, légumes, protéines, fromage blanc et un fruit.

Le weekend je me fais plaisir avec un gâteau.

5.

Je prends soin de moi et de mes vêtements pour cultiver l'estime.

4.

Je pratique des exercices de cohérence cardiaque et de relaxation pour gérer le stress et l'anxiété.

Témoignage de Jacques

Quand j'ai été diagnostiqué schizophrène j'avais 30 ans, je n'ai pas compris ce qui m'arrivait. Je ne comprenais pas d'abord cette maladie. Et j'ai tout de suite, très tôt, pas voulu m'identifier comme malade.

J'ai voulu guérir, il m'est arrivé de me sentir guéri. Même si je sais au fond que je ne guérirai jamais.

Mais on peut apprendre à mieux vivre. Il faut faire confiance à ce qu'on a appris. Cela a été pour moi la clé de mon rétablissement.

Et je peux vous dire que je reviens de loin. J'étais dans un autre monde, un endroit où nos sens sont déréglés, un endroit qui n'est plus la réalité.

Je me suis comme absenté de cette réalité, mon cerveau ne

m'envoyait plus les bonnes informations, mes actes répondaient à une autre réalité.

J'ai presque perdu la parole, je n'arrivais plus à parler. Les mots ne venaient plus. Et il est même arrivé qu'ils ne viennent plus dans l'ordre.

Je n'étais plus investi dans mon corps. Je manquais d'énergie et ma pensée était comme vide.

Je reviens d'un endroit où personne n'aimerait être, un monde étrange où la réalité est altérée. La lumière et le son, par exemple, ne sont plus cohérents.

Comment j'ai fait pour m'en sortir ? Par un sursaut de rage. J'ai pris le temps. J'ai fait les choses une par une. Et chaque chose que je faisais me reconfortait et me donnait de la satisfaction. Je me disais « Encore une chose de faite ». J'étais fier de moi.

J'ai appris à écouter. Et j'ai compris assez vite qu'il était important pour moi de rythmer mes journées. Je me suis appliqué tous les jours à faire la même chose, bien manger, bien dormir et avoir une bonne hygiène.

Je suis allé faire du shopping, j'ai fait du sport (tous les jours) pour me remettre en forme, j'ai lu beaucoup.

Je me suis imposé une discipline. J'ai repensé à ce que ma

« J'ai appris à m'ouvrir aux autres, à avoir moins de préjugés sur la maladie et à être moins dur avec moi-même. »

« Je reviens d'un endroit où personne n'aimerait être, un monde étrange où la réalité est altérée. »

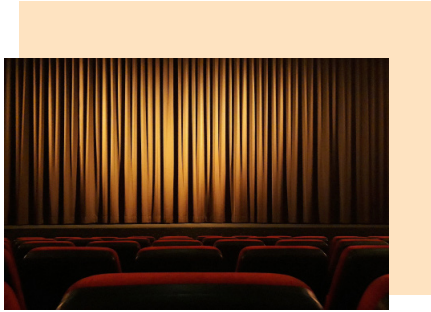
famille m'avait appris. J'ai écouté les grands conseils de mon professeur de théâtre et je les ai appliqués.

J'ai repris le travail assez vite dans un atelier thérapeutique.

J'ai appris à m'ouvrir aux autres, à avoir moins de préjugés sur la maladie et à être moins dur avec moi-même.

Je fais aussi une psychothérapie qui m'aide beaucoup.

Mon anecdote culturelle



Quand je suis allé voir le spectacle *Le père* de Florian Zeller avec Robert Hirsch, j'ai ressenti une profonde émotion.

J'ai vu un acteur réaliser une prouesse !

J'ai aimé sa façon de parler et de bouger. J'ai eu le sentiment de vivre quelque chose de l'ordre de la communion avec tous les autres spectateurs, j'ai eu l'impression de vivre un moment unique.

Quelque chose de l'ordre du miracle. J'en étais rempli de joie et j'ai applaudi de toutes mes forces !

Le deuxième spectacle qui m'a le plus touché est le spectacle de

Fabrice Luchini qui s'appelle *Poésie*.

J'ai vu un acteur tout en sensibilité. J'étais captivé dès le moment où je l'ai vu entrer dans la salle de spectacle du théâtre Tristan Bernard à Paris. Je l'ai vu monter sur scène, enlever sa veste et la poser sur une chaise. Tout était théâtral c'est-à-dire qu'il se dégageait de lui une force qui faisait penser au rêve mais qui n'en était pas un. Il rayonnait.

Je trouve que Luchini est fascinant !

Il a la dimension des grands acteurs. Avec lui on a l'impression qu'on assiste à un moment précieux. Tous nos sens sont en alerte. Et en plus on se sent comme si on était avec un membre de notre famille.

Voilà mes plus beaux moments de théâtre. Mais j'aime aussi beaucoup le foot ça m'apporte de la joie, de la fierté et de la déception parfois. Je supporte l'Olympique Lyonnais.

Mes solutions pour prendre soin de moi

Aujourd'hui je sors, je vais au théâtre et au cinéma. Je participe à plusieurs projets.

J'ai aussi un projet d'appartement qui devrait bientôt aboutir ainsi qu'un projet professionnel via Messidor, une structure accompagnant des personnes en situation de handicap.

Mes autres solutions pour améliorer ma santé mentale sont de faire un peu de sport

comme le yoga. J'ai eu un rythme régulier de pratique qui m'a permis de prendre conscience de ma respiration et de mon corps. Cela m'a permis d'améliorer ma condition physique.

J'ai constaté aussi un mieux être.

Ce qui compte aussi c'est d'avoir un bon rythme de vie et d'avoir des moments de détente comme aller au cinéma ou au théâtre. Ça permet de s'aérer l'esprit. Et aussi de cultiver l'émotion du plaisir.



Et puis le travail est important aussi ça donne un sens à nos journées, ça nous met dans une dynamique de travail qui est bonne sur le plan physique et moral.

Il y a aussi les autres, nos collègues de travail, c'est important d'être en lien quand on est souffrant d'une maladie psychique, je crois que ça fait du bien à l'âme.

Et puis pour moi une des choses qui compte dans la vie c'est de faire des rencontres. Elles nous élèvent et nous donnent une meilleure conscience de nous-mêmes.

Je voudrais ajouter quelque chose, on peut s'en sortir même

**« La culture
me
guérit »**

**« Ce qui compte
aussi c'est
d'avoir un bon
rythme de vie
et d'avoir des
moments de
détente »**

quand on est tout seul, même lorsqu'on est sans famille, j'en suis la preuve. Grâce à notre volonté, on peut gravir des montagnes. Je prends aussi mon traitement.

La culture me guérit.

Puis, je ne sais plus où, j'ai lu
« *L'amour fait voir la réalité
du monde en face* »...

Conclusion

La culture comme remède et lien social

Chacun des témoignages de ce livret a su prouver l'importance de la culture d'un point de vu individuel et collectif. La culture permet de se connecter aux autres et à soi-même à un autre niveau. Elle rend le quotidien plus intéressant et apporte des réflexions nouvelles. Briser le cercle vicieux de l'isolement est primordial, qu'on souffre de troubles ou pas. En participant à un atelier d'écriture, en assistant à une pièce de théâtre ou même en pratiquant un loisir créatif, on se reconnecte au monde social.

La santé mentale est souvent réduite à son aspect médical, pourtant avoir une vie émotionnelle et culturelle riche est bénéfique à tous. La santé mentale est multifactorielle et possède plusieurs facettes, alors pourquoi n'y aurait-il pas plusieurs façons d'en prendre soin ?



Un livret conçu par



En partenariat avec

