

# Se libérer de la psychiatrie

Rencontres Toulouse Mai 2012  
Réagir et Soutenir



Sommaire

réagir et soutenir

ateliers/discussions

collage

co-écoute

écriture/poésie

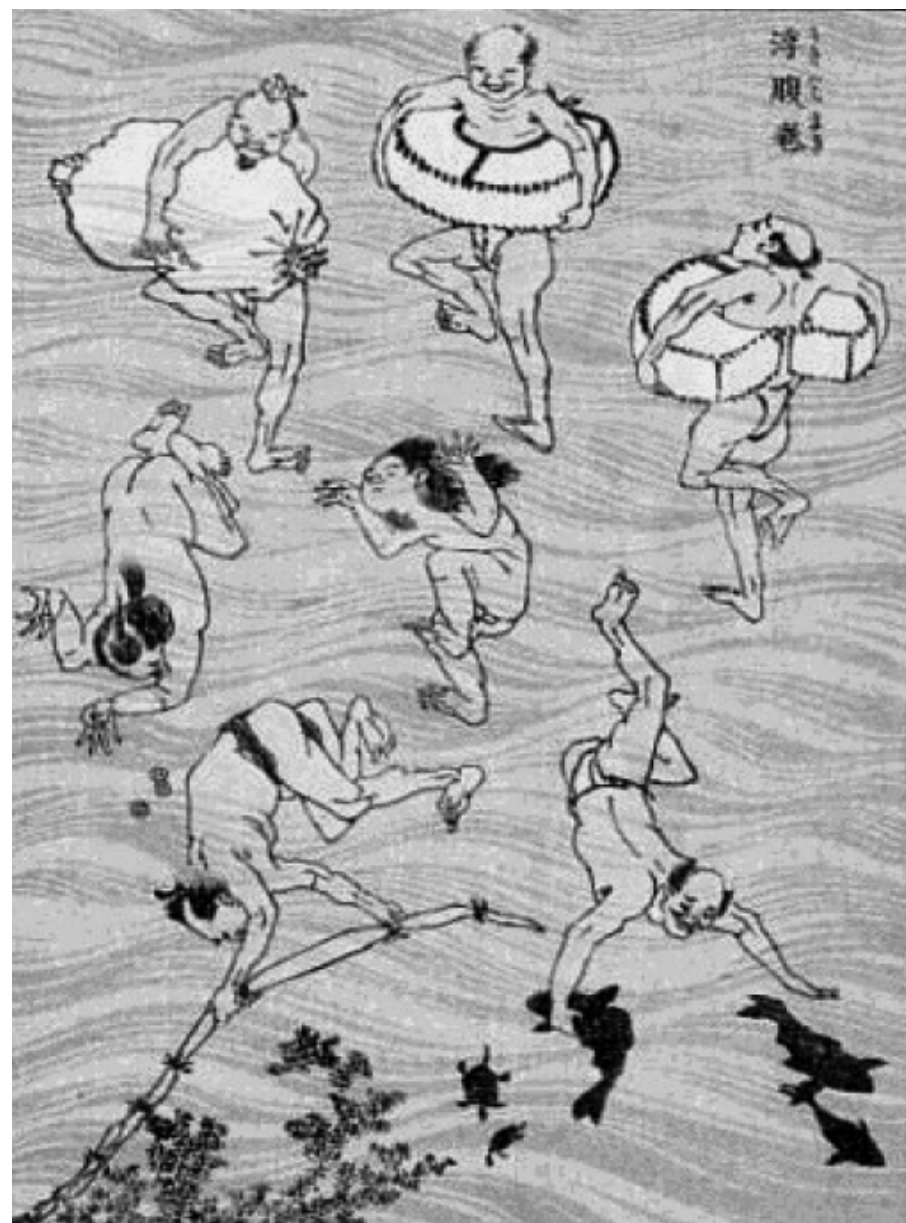
toucher/corps

diversités de discussions

questions à un groupe de psychiatrisés en lutte à Madrid

texte d'un groupe de barcelone

浮腹巻



# Réagir et soutenir: pour qui, avec qui?

## Affinitaire, solidaire ?

La proximité affective que l'on peut avoir avec la personne en besoin/demande d'aide explique souvent l'énergie et la disponibilité que l'on peut/veut investir dans ce soutien. Parfois aussi cette personne est un peu moins proche, mais est l'ami d'amies, ou appartient à la nébuleuse du milieu militant (dont on taira tous les adjectifs qualificatifs par peur de ne pas être suffisamment exhaustif) ; alors, de proche en proche, c'est tout comme : il faut se coltiner son malheur.

Parce que son bordel nous parle, parce qu'on a quelque chose à voir avec ça, avec la douleur âpre de devoir se frotter tous les jours à un monde lénifiant et abrasif, abrupt d'absurdité, cruel et inconcevable. Parce qu'on sait que cette personne tient comme nous à quelques adjectifs, qu'elle partage un certain nombre de valeurs et de principes qui nous meuvent nous aussi, et que défendre ce en quoi on croit, c'est aussi défendre celles et ceux qui en sont porteur.euses. Parce qu'il s'agit d'être solides ensemble, pour tenir, pour tenir bon, pour tenir tête.

Et comme la sensibilité des individu.es de la nébuleuse est aiguisée et aigüe, sans cesse sollicitée par les incohérences et les abjections politiques et sociales, nombreuses sont les personnes qui ploient ou s'hélicoïdent parmi nous. Alors il semble évident, quand on pose la question : « pour qui » soutenir, de d'abord répondre : **pour nous**. Pour qu'on soit plus fortes pour lutter.

Mais une avant-garde éclairée qui se bichonnerait les pourtours dans un entre-soi bienveillant pendant que la masse des informes désinformés n'aurait d'autres choix que de subir un soin officiel, annihilant et normé, est-ce là un objectif politique understandable, supportable, tolérable ?

### **Que faire, comment ?**

Les témoignages des gen.tes de Madrid et Barcelone apportent chacun un éclairage à cette question, en plaidant pour la multiplication des groupes d'entraide mutuelle et en proposant conseils et soutien pour en constituer de nouveaux, ou en ouvrant une fois par mois leurs réunions à qui veut.

Ici les rencontres au CREA ce printemps (deux par mois) se voulaient ouvertes, avec des limites de fait : un cercle de diffusion des flyers limité, un lieu qui n'est pas forcément d'un accès facile pour tout le monde, une acceptation des débordements inhérents à la folie nécessairement restreinte, pour

que les échanges puissent se poursuivre sans trop de casse.

A Montreuil quelques personnes tiennent tous les dimanches une table de distro antispicy au marché de Croix de Chaveau, avec thé-café-espace de gratuité, et ça parle et trouve écho ; le passant en a à dire, des choses, quand le mot « psychiatrie » est lâché.

A Toulouse, dans un centre de santé de quartier, on s'est aussi retrouvée régulièrement à quelques un.es (à trois surtout !) passé.es par la moulinette psychiatrique, avec pour seul point commun a priori d'avoir le même médecin traitant, pour se raconter nos histoires et contre-histoires, et se fut jouissif et fécond.

**D'autres pistes ?** Aller rencontrer des gen.tes dans les GEM, ces Groupes d'Entraide Mutuelle subventionnés, avec salariés et activités, qui se veulent des lieux de retrouvailles, en ville, pour rompre avec la solitude qu'accompagne souvent la sortie de l'hôpital (les dynamiques des GEM sont très différentes d'une ville à l'autre) ; l'idée serait de proposer aux gentes de se retrouver dans des espaces de partage de paroles plus libres et hors cadre, pour gagner en marge...

Se constituer un trésor de guerre serait indispensable aussi, avec des références de lectures, d'émissions et de films, des adresses de soignants fiables, de lieux de soin moins pire, des

contacts d'interlocutrices privilégiées et de groupes amis, d'assos de psychiatrisé.es, de compte-rendu de rencontres et autres brochures « DIY with your brain », bref tout un pactole qui pourrait être partagé à l'envi.

*Et quid d'aller manifester sa solidarité directement devant les HP, voire dedans ?*

### **Objectifs du soutien**

Soutenir c'est bien beau, mais on cherche quoi ?  
À surtout éviter l'HP et les médicaments ? À s'assurer que le groupe et la personne survivent à la crise ? À construire des solutions durables pour éviter la répétition des crises ?

Gérer les trucs chiantes dans l'environnement de la personne (l'administratif, etc.) ? La faire rêver, espérer, lui permettre de découvrir encore des trucs enthousiasmants, de partager encore de la vie commune ?

D'abord, bien sûr, on vise ce que la personne auprès de qui on s'engage souhaite pour elle-même.  
Dans ce qui pouvait le plus faire consensus, on a trouvé :

- arriver à faire disparaître les comportements qui empêcheraient une sociabilité autre que celle que permet un espace restreint hyper-protégé (les très proches compréhensifs) ; permettre à la personne de revenir dans des espaces publics sans que la



confrontation soit trop ardue (les gesticulations-interpellations de rues illuminées qui risquent de finir au poste psychiatrique...)

- accompagner la personne pour revenir dans une réalité qui est partagée par plus d'une personne
- retrouver des capacités d'interactions sereines avec l'autre (pouvoir s'engager dans un dialogue sans fuser à tout-va dans les hauteurs ; comprendre ce qui est dit d'abord, garder le sens caché pour après)

Reste le mot sur lequel forcément on trébuche : **le symptôme**, ce qui truc qui déborde et qu'il s'agirait de maîtriser, que les freudiens perçoivent comme une manifestation ostentatoire du conflit refoulé, un « compromis entre le principe de plaisir et le principe de réalité » qui permettrait à l'individu de négocier avec la réalité.

Dans une démarche de soutien, on en fait quoi du symptôme ? On l'éradique, ou on en garde des pans comme béquilles, des miettes en souvenir ?

La question est assez vite moins abstraite qu'il n'y paraît ; par exemple, si j'entends des voix, est-ce que je veux ne plus en avoir du tout parce qu'elles sont perpétuellement agressives et nocives, ou est-ce que je veux pouvoir les convoquer à loisir pour me distraire et garder cet espace de discours privilégié ? Comment on fait ça ?

Et faudrait-il réagir dès que les premiers symptômes sont visibles (ex. la personne passe de plus en plus de temps dans sa piaule enfermée), ou attendre,

laisser venir et s'épanouir le marasme ou l'euphorie, donner du champ à l'individu pour qu'il se ressaisisse de lui-même, mais avec le risque carabiné de voir l'option « HP et médicaments inévitables et sur la durée » s'imposer parce qu'on ne fait plus face et que le point de non retour a été dépassé depuis belle lurette?

Qu'est-ce qui se joue quand on cherche avant tout à contenir la crise, comment on s'y épuise de toutes parts ou pas, comment savoir qu'on est dans le juste, que la voie choisie est la bonne, que le jeu en vaut la chandelle ?

### **Soutenir, mais comment ?**

Il a été unanimement convenu lors des rencontres que soutenir individuellement quelqu'un peut être vite épuisant, l'un tirant l'autre vers le bas bien souvent ; organiser un groupe de soutien physique, logistique, de parole, semble donc primordial, en envisageant aussi un deuxième cercle de gen.tes moins proches mais disponibles, notamment pour écouter les aidant.es et porter un regard extérieur sur ce qui est fait.

Et à l'intérieur de chacun des groupes, chacun doit pouvoir s'exprimer clairement sur l'aide qu'elle peut ou pas apporter.

Quoiqu'il en soit, quand on choisit de soutenir une personne en difficulté, outre le fait qu'il va falloir lui consacrer du temps et de l'énergie, il va aussi falloir

être prête à assumer quelques positions pas faciles, notamment celles de garantes du cadre, et ça par rapport aux codes du milieu, ça peut être une transgression pas évidente à poser.

Parce qu'on soit up ou down, quand on est en crise on a souvent du mal à respecter les limites, quand bien même elles aient été négociées au préalable. Et que quelqu'un.e va donc devoir rappeler le négocié, les termes du contrat plus ou moins tacite, voire même outrepasser les limites du consentement de l'individu critique, pour rester dans un chemin qui puisse être fréquenté à plusieurs, pour que le quotidien reste viable.

Et cette ou ces personnes vont devoir en assumer la responsabilité, et la culpabilité qui va avec. Jusqu'où est-on légitime de prendre autorité sur quelqu'un ? Là encore, cela doit faire l'objet de discussions partagées, formalisées, même dans le cadre affinitaire, le collectif ne doit pas se défausser, ça peut même être constructif pour lui.

Le groupe de soutien doit rester lucide sur les limites de son intervention, et vigilant quand il arrive au bout de ses ressources ; l'HP dispose d'outils puissants -et critiquables-(traitements, contention physique et chimique, chambre d'isolement, modes d'hospitalisation sous contrainte) pour faire plier un personne en crise, mais nous, de quels moyens disposons nous pour la soutenir et l'accompagner concrètement ?

A l'hosto les intervenants sont salariés, avec la distance que peut permettre le travail, alors qu'un groupe de proches risque de patauger dans un sentiment d'impuissance douloureux et de s'épuiser. Comment, à qui passer la main ?

Parfois un cadre plus « officiel », plus neutre, peut être plus pertinent, car moins chargé d'affectif et d'émotionnel ; à Toulouse, l'asso communautaire transpédégouine meuf SAS (Santé active et solidaire) offre cet espace d'accueil et de soutien, et leur expérience est riche d'outils à partager.

## **Cohabiter**

Lors de cet échange a aussi été abordée la question du collectif d'habitation, avec deux versions possibles : un collectif de gen.tes en plus ou moins grande forme qui se monte avec dès le départ l'idée que le soutien mutuel est un axe fort du lieu ; et un autre type de collectif qui se constitue plus ou moins spécifiquement pour accueillir des gen.tes en crise sur leur lieu. L'avantage de la première option, c'est que cadre et projet peuvent être définis ensemble, à égalité.

# ATELIER COLLAGE

Proposer un atelier collage pourquoi ? parce que c'est l'occase de foutre le nez dans les images planétaires, de croiser les points de vue et les lignes de fuite, de dénicher le qui pro quo et le coq à l'âne, entre le catalogue de fleurs et la revue historique, de faire se correspondre l'Illustration de 1917 et Photo de 1991, de s'inventer des démons et des mondes, de mettre bout à bout et à touche-touche des vignettes de l'improbable et des cartographies de l'irreprésenté. De trouver les mots qui vont avec. De râler contre la colle qui fait des bulles, le papier qui se déchiquette, le cutter approximatif.

Bref parce que j'aime ça et que je trouve ça fascinant, parce que cette pratique a longtemps nourri mon délire et qu'aujourd'hui j'en ai le spleen.

Au final nous fûmes trois et ce fut bien chouette, avec moult étonnements subjugués par nos découvertes.

L'ex-brailleuse **sous la pluie**

épouse désespérément

**la**  
**norme**



*Petite mort* et toute l'ambiance qui va avec.

**Presque**  
**le droit de vivre**

**Olé!**





16 Avec une infinie patience, les ~~chefs~~ <sup>5 Puits de Légumes</sup> essaient de mettre au point un plan d'évacuation.





# LA CO-ECOUTE

## *Faire de la co-écoute*

La co-écoute est un espace donné pour la parole individuelle et l'écoute. Pendant un temps donné, disons 20min, une personne parle et l'autre écoute, sans intervenir.

Parole et expression libre, précisé dans un espace-temps, face à face, à mesurer la confiance et les différentes consistances de ce que l'on peut partager, confier ou recevoir.

Une pause (décompression) permet de faire l'échange : on échange les rôles ; le premier qui parlait devient à l'écoute, disponible, la première qui écoutait se met en branle pour exprimer ce dont elle a besoin, là, quoi, tout de suite ? Mes questionnements, mes doutes, mes rêves, mes blocages, mes stratégies pour mieux sauter, pour mieux grimper, pour mieux frapper, pour me trouver, pour... moi.

L'expérience, la mise en pratique de cet "outil" est le meilleur moyen de vraiment appréhender son utilité. ChacunE en fait finalement ce qu'elle veut de ce temps et peut poser ses propres limites et son propre flot. Le temps silencieux n'est pas vide de vie, émotion, malaise, contentement. Plus la parole se libère, plus elle est accueillie par l'autre, et ma gorge

se déploie, ma respiration s'impose plus forte, plus libre. Flot cohérent ? Je ne sais pas. Décharge de mots, de ressentis, de confusion, de parole ? Pourquoi pas.

L'écoute simple, également, n'est pas vide de sens. Le langage non-verbale y prend toute sa valeur et son intérêt. L'écouter est présence, témoin, ni sauveur, ni psy. La personne qui parle est seule responsable de son cheminement, d'aller trouver ses propres ressources, ses propres solutions. Chercher en son corps, avec sa tête et son regard, auprès de quelqu'un mais sans son aide, - sans son jugement, sans ses conseils - sans justification ; ce qui, en nous, peut éclaircir notre chemin.



## **LA CO-ECOUTE**

La co-écoute est un moyen pour une personne d'être écoutée pendant un temps donné sans être coupée, jugée.

C'est différent de l'écoute car c'est un moment formel avec un cadre proposé : une personne parle pendant un temps donné l'autre l'écoute sans intervenir. Avant d'inverser les rôles il y a une pause qui permet de décompresser. Pendant l'écoute il peut y avoir des moments de silence, des pauses qui sont nécessaires et ce n'est pas grave.

J'ai déjà participé à un week-end de co-écoute, perso je n'ai pas l'habitude de parler de moi, durant la co-écoute je me suis rendu compte que la première fois je n'ai rien dit ou presque rien (rien ne sortait de ma bouche) les autres fois je suis parvenue à parler de plus en plus à développer mes idées sans avoir peur du regard de l'autre.

Pour ma part, participer à un atelier de co-écoute était une première et ça a été un des temps forts du week-end pour moi. La co-écoute est un outil qui permet de verbaliser une situation, une problématique, une réflexion qui va être libre de s'élaborer sans intrusion, débarrassée du point de vue d'un autre et de son interprétation, sa

réappropriation. C'est un moment avec soi-même mais facilité. Pourtant l'absence d'échange verbal n'est pas une absence totale d'échanges car il reste tous les différents moyens de communications non verbales. Ils ont leur importance car le fait que l'écoutantE soit dans une posture bienveillante et le montre dans sa façon d'être et ses réactions m'a encouragé à parler, à libérer ma parole.

Etre écoutante en gardant le silence et donc dégagée de toute pression à répondre, à conseiller, m'a permis d'être réellement présente et disponible pour ce moment et pour l'autre.

Ce qui a été fort pour moi avec la co-écoute c'est que dans le cadre d'une rencontre collective sur plusieurs jours elle m'a permis d'avoir accès à un espace privilégié d'expression de soi, de mes émotions et de comment je me sentais dans ce moment collectif. C'était également l'occasion de créer un premier contact avec une personne que je ne connaissais pas, un sentiment de confiance qui a facilité mon implication dans ces rencontres.

# ATELIERS ECRITURE/POESIE

Voici les questions qui sont ressorties:

-Qu'est ce que tu penses des différents visages de la confiance ?

-Comment tu penses que tu serais si tu n'avais pas peur de tomber dans la folie ?

-Comment est ce que tu pense que ce serait la révolution des folles ?

-Qu'est ce que tu penses de « comment on pourrait dire ce qu'on pense sans faire de mal aux gens ou les faire se sentir coupable » ?

-Qu'est ce que tu pense du désaccord ?

# COMMENT TU PENSES QUE TU SÉRAIS SI TU N'AVAIS PAS PEUR DE TOMBER DANS LA FOLIE ?

J'y suis tombée un jour, des jours, plusieurs jours, j'y tombe souvent, ma tête explose, c'est moins joyeux qu'avant. Folle quand je vis comme je pense et ressens, sans tenir compte de comment on vit « en général ».

J'ai trébuché déjà, j'entrais dans l'âge adulte, tout d'un coup fini l'école, ma vie n'était plus balisée de jours en jours, d'heure en heure. Un mal qui provoque le mal. La soif d'ivresse, dire ce que je pense, être, exister. 1000 à l'heure aucune limite. Était ce la folie ? A ce moment là je me sentais vivante, pleine de pouvoir. Et puis le gouffre après, la solitude, le vide, le retour au silence. Était ce la folie ?

La thérapie, mots rassurants, bien ordonnés et ça fait du bien après le gouffre, ça conjure la souffrance. Double visage, j'accepte la relation et ce qui se dit mais je cache la moitié de mon intégrité par ce que ça ne colle pas avec sa vision du monde. Est ce la folie ?

Vivre ce que je ressens comme juste, ce que d'autres même si elles sont pas beaucoup ressentent comme juste est considéré comme de la folie par une majorité de personne et pour moi

aussi par ce que je l'ai intégré. Rentrer en conflit, ne pas être d'accord, affirmer ça me fait peur, ça me fait fuir. Je serais quelqu'un d'autre et j'aurais une autre histoire si je n'avais pas peur de la folie. Je serai plus heureuse mais aussi plus fragilisée par le regard des autres. A moins que j'arrive à leur renvoyer leur propre folie en miroir, à moins que je ne compte plus sur tout le monde pour me sentir debout mais sur moi même et les copinEs, les bêtes, les plantes.

**ÇA VAUT LE COUP D'ÊTRE  
FOLLE, JE LE SUIS DÉJÀ UN  
PEU.**

Je me permettrais tout le temps de me rappeler de mon vrai rêve, celui qui j'ai inventé quand j'étais petite, plus petite que maintenant, et quand je n'avais pas connu les codes de la rigidité ; quand je pensais, encore, que le couleur grise c'était seulement une couleur entre les autres. Je me permettrais de ne jamais oublier que ça que j'ai rêvé c'est le seul chemin que je peux suivre, et alors, si un jour je doute ça n'aura aucun rapport avec la réalité.

Je me permettrais de convaincre à les copines qu'on a la force et qu'aujourd'hui c'est le moment ; on y va, maintenant et jusqu'à la fin. On brulera tout ça qui nous a volé notre rêve et seulement la mort pourra nous arrêter pendant quelques instants.



# Qu'est ce que tu penses du désaccord?

Avoir de l'espace pour dire des choses négatives au sein d'une organisation collective me paraît essentiel, pas seulement pour améliorer ou changer la situation, mais au moins pour que les choses soient dites et puissent être entendues, discutées, modifiées si nécessaire. Mais, je ne pourrais le faire que si nécessaire, c'est-à-dire, si je tiens à ce groupe fortement.

Peut-être, cela éveillera des désaccords et on pourra alors continuer à mieux se connaître, identifier nos différences (ah, ces origines..) et apprendre comment on peut être ensemble, et qu'est-ce qu'on fait là, à travailler, vivre, réfléchir ensemble.

Ce sont toujours des questions auxquelles j'essaie de répondre. Je ne travaille pas. Je ne fonde pas de famille, comme je croyais que je devais le faire quand j'étais ados. Ma vie future semblait toute tracée et facile. Ignorante. Mon être, mes choix de vie se sont clairement

orientés vers un mode de vie plus confus, itinérant, intéressant. Tout ce qui m'a amené à me trouver là ! Mon histoire... À l'intérieur d'une communauté de partage et d'actions politiques, je veux pouvoir entendre ce qui nous diffère. On arrive pas touTEs là pour les mêmes raisons. On a pas touTEs longuement réfléchiEs aux mêmes choses. On a pas touTEs les mêmes organismes sociaux et physiologiques, les mêmes corps, les mêmes fonctionnements intimes, ni les mêmes choix de vie.

Ma différence importe et n'importe pas plus qu'une autre. Elle crée des inégalités qui n'ont pas les mêmes conséquences sur ma survie que sur la tienne ; mais qui n'auraient peut-être pas les mêmes conséquences non plus pour une autre personne de ma « non-mixité ». Voir toutes ces distinctions me donne le vertige, mais c'est aussi ce qui me plaît.

Bien se connaître permet les désaccords.

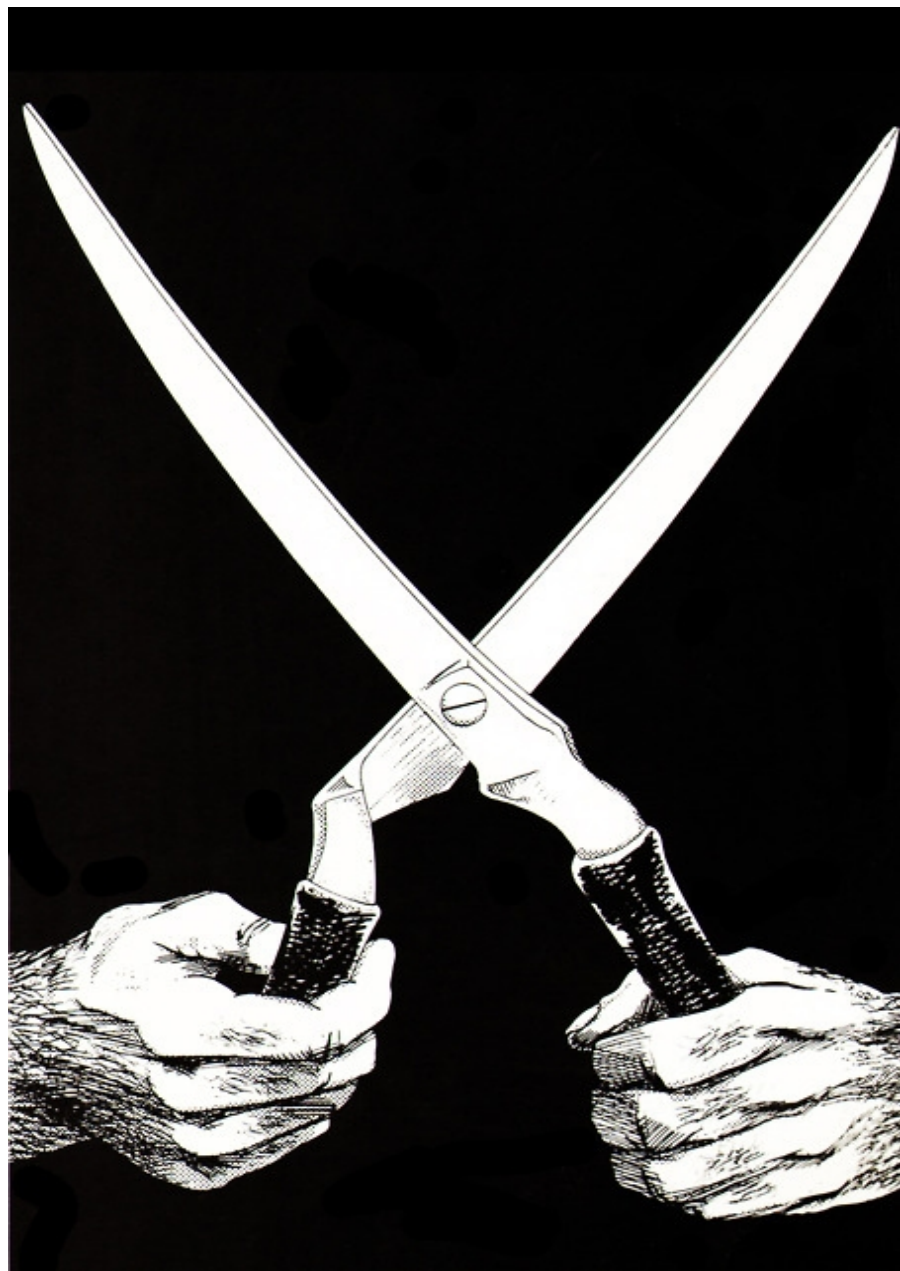
Je pense que l'on peut annoncer un espace où on voudrait exprimer quelque chose de sensible. Beaucoup d'entre nous ont plus peur de faire mal et de blesser une personne que ce qui peut réellement être endommagé chez l'autre, car le cadre du collectif et du rapport d'entraide me semble devoir être une donnée déjà existante. Elle doit l'être pour que je puisse m'investir, pour que je puisse parler.

Aller prendre l'air, se rafraîchir, se consulter, se calmer, prendre le temps, se positionner, s'approcher, trouver la confiance.

Faire de la place pour ces différences et ces désaccords peut nous éloigner. Accueillir cette possibilité. S'ils nous éloignent et que l'on s'est senti entendu, respecté, alors on a réussi l'enjeu principal d'inscrire notre identité multiple au sein d'un collectif de gens divergents.

Le désaccord n'est pas nécessairement une rupture. C'est un ver qui vient trouer une belle pomme ; la ronger, parfois jusqu'à son cœur. La pomme mûrit plus vite à certains endroits mais elle ne pourrit pas, elle se transforme, tombe de l'arbre et devient engrais pour la terre ; nourriture pour les insectes et autres bêtes. Est-ce mieux d'être rongé et exploré ou de pourrir avec le temps et tomber de l'arbre en s'éclatant par terre misérablement ?

Accueillir le ver qui me ronge, il ne me détruit pas ; ou bien il me détruit et me construit. Je peux l'essayer, décider de vivre avec, ou trouver la liberté de l'extraire – quand je le peux ? Je le peux toujours. Le monde est grand.



**tu dis merde, moi aussi  
je veux te serrer dans mes bras  
lavons nous les fesses ensemble**

## ACROSTICHE

Être heureux et en bonne santé  
Un leurre de société  
Faut devenir conforme, chasseur d'argent, d'esthétique et  
de reconnaissance publique  
Oublier la peur, la crise, la rage, la parole  
Retrouver sa voix, son cœur, sa peau et dire  
Insupportable, insupportable est votre  
Euphorisme.

## HAIKU

Rires éblouissants  
Tremblantes ; le feuillage  
La lumière et nous.

Mots, donner la voix,  
Se faire entendre, comprendre.  
Depuis, l'air rayonne.

## **Attente.**

Mon père disait: Le monde ne t'attend pas.

Il disait ça pour que je trouve un job, vite.

Pourtant que fait-on d'autre, dans les écoles, que d'attendre le monde?

Quand on en sort, il faudrait que cette attente ne soit pas réciproque.

C'est triste l'attente. C'est un champ de bataille entre l'absence et l'espoir. Mon père disait: "Tu vas perdre".

Perdre. L'angoisse.

J'ai toujours été perdue. A l'école, je ne trouvais plus ma classe.

J'arrivais en retard, et tout le monde me regardait.

J'étais Inattendue. Ils riaient tous, comme d'une bonne blague qu'on m'aurait faite. Ils m'appelaient "la paumée".

Les filles m'évitaient dans la cour. En riant, toujours.

Exposée, mais seule, indésirable mais consciente.

J'attendais que ça passe.

Mes parents, aussi, marchaient trop vite, en ballade.

Ils ont dû me perdre un grand nombre de fois.

J'observais une fleur, ramassais un caillou, et soudain ils étaient partis. Même leurs flâneries ne m'attendaient pas.

Un jour, je suis partie. Sur la route, on n'est pas perdu. Ou du moins on aurait du mal à l'être d'avantage.

Il y a des cimetières pour la flotte, les boulangeries pour le pain, les toilettes de bibliothèque pour le PQ, les bois pour planter la tente et toujours des pierres

pour le feu.

Pas de papiers à remplir. Pas trop de ménage à faire.

Et des compagnons de route, parfois, pour s'attendre les uns les autres. Pour réinventer tout un monde inattendu, et l'attendre ensemble.

Des fois il y a des gens qui nous regardent d'un vrai regard cruel, sans fard. Ils pensent sans-doute qu'on devrait être à l'école. Ils voient qu'on se fiche d'être attendus, qu'on a décidé d'être là.

Déferlante de mômes bronzés et raisonneurs sur des siècles de superstition et de timidité malade.

Et, quelle que soit leur haine, les adultes qui n'osent pas nous parler. Parce-qu'ils sentent que notre langage est plein de mots contagieux.

Ils nous aboient dessus, de loin, de peur qu'on les touche.

Puis, au bout d'un moment, la solitude à nouveau.

Les amis partis, sur des routes qui se ressemblent.

Pas d'argent, pas de projets. Ma tronche désertée de toute trace d'enfance, plus assez attendrissante. Je ne suis plus un "enfant perdu". Je suis juste moi et je suis coincée. Et les vieux, les gardiens de l'ordre, tout autour de moi. Sautant sur l'occasion de me faire taire.

Dernier voyage, dans la misère et la violence, en plein hiver.

J'entre dans une énième boulangerie, demande du pain dur.

Une dame me répond qu'elle n'en a pas.

Je ressors. Il neige. Elle m'arrête. Elle me demande si c'est pour le manger. J'avoue ma détresse



honteuse mais au fond de moi la fierté gronde et dédaigne.

Elle prend une mine plus que compatissante:  
Sincèrement révoltée.

Elle m'offre un croissant fourré au fromage, et un verre de lait, me les réchauffe au micro-ondes, et me fait asseoir près du radiateur. Elle ne me parle pas beaucoup. Je lui dis le minimum de mots nécessaires pour manger mon croissant et éviter d'attirer les ennuis. Puis je m'en vais. Et elle me dit: "Il faut attendre".

Elle a compris. C'est ce que je fais. J'attends.  
Mon cheminement a l'attente comme carburant. On n'est jamais trop seul, trop pauvre ou trop nul pour ça.

Et, au fur et à mesure que le temps passe,  
j'apprends à attendre toujours plus.

On n'est jamais complètement seul, ou complètement nu, tant qu'on a l'attente. On n'est jamais perdu.

J'aimais faire la route. Poser des questions existentielles par ma simple présence. Aujourd'hui, sortie de la classe qu'est la jeunesse, contrainte au silence, astreinte au travail, sous la pire des menaces, l'HP...

Ma présence a pris l'habitude de se faire oublier.  
Mes oreilles courbent l'échine.

Parfois je ne sais plus où chercher les mots pour signifier.

Parfois j'ai peur que le temps passe trop vite.

Mais je sais que partout me suit comme une ombre,  
la fierté d'avoir attendu.

# La santé

## Qu'est ce que la santé??

Petite participation sans prétention, ni longue analyse. Il s'agit ici de partager des pistes de réflexion, certaines à creuser, d'autres posées là comme des pierres de « c'est comme ça, c'est comme ça ». Ce ne sont que des bribes de la discussion, chopées au vol, pas de certitudes ni d'unanimité.

Le thème de l'atelier était « qu'est-ce que la santé ». Alors mentale ou physique, finalement la façon d'envisager l'une ou l'autre est rarement dissociable. A commencer par le fait que certaines façons de penser telles les médecines asiatiques par exemple ne font pas de différence entre le corps et l'esprit et « traitent » l'un comme l'autre, l'un avec l'autre comme un tout. C'est déjà une posture particulière de séparer chaque élément du corps, d'un tout. Il s'agit de diviser pour mieux régner, pour avoir des spécialistes, des « savants », des qui savent mieux que soi quel est le problème. Si problème il y a. Parce que, du coup, tout ça suppose une norme. Qui, comme toutes les normes, génère ce qui est acceptable, ce qui ne l'est pas. Il y a une bonne et une mauvaise santé ... Or peut-être que ce qui est bon pour l'un ne l'est pas pour l'autre, dans la totalité des éléments. Même pour

des « maladies » qui paraissent évidentes. Exemple fut pris d'une personne à phases suicidaires qui l'était beaucoup moins en phase de boulimie. Finalement la boulimie est-elle un désordre ou un mieux aller ? Il est dit souvent que faire du sport, manger « sain » (qui est une discussion à part entière), ne pas prendre ni alcool, ni drogue permet « d'aller mieux ». Or pour certaines, « aller mieux » se discute et de prendre drogues et/ou alcool permet de passer des caps compliqués, de supporter des difficultés de vivre. Le concept lui-même de la drogue légale ou non légale est également sujet à discussions.

Quelques fois nos constructions paraissent bancales vis-à-vis d'une norme mais finalement utiliser une béquille peut aider à marcher. Et puis merde, la vie n'est pas si simple (et pas si longue non plus) alors d'y aller même de travers, c'est y aller quand même. On fait comme on peut, c'est déjà pas si mal.

Le concept de santé tel qu'il nous est inculqué est politique. Il y a les déviants – les malades – et les autres. Et aussi le renvoi à une culpabilité personnelle. La société fait tout ce qu'elle peut pour nous éduquer, nous donner les bons éléments et pauvres de nous, on ne comprend rien. On ne prend pas soin de nous. Les pauvres sont obèses. Ce n'est pas parce qu'ils n'ont pas les moyens ni le temps de préparer une bonne nourriture avec des produits sains, c'est parce qu'ils ne savent pas, qu'ils manquent d'éducation. Alors on leur donne des cours. Si le commun des mortels a des soucis psychologiques, c'est à cause de son papa, de sa maman ou de son incapacité à gérer le stress de la vie, pas parce que les schémas proposés sont inadéquats. Comment ça un boulot de merde sous payé, ça n'épanouit pas ? Comment se fait-il que ces prêts à la

consommation vous mettent la pression alors que vous avez une voiture (qu'il va falloir réparer bientôt), une télé qui vous amène du bonheur, etc. ? Comment ça être une meuf, un trans, une immigrée (liste non exhaustive), c'est subir des oppressions permanentes ?

Les personnes détenant le pouvoir se présentent comme des auxiliaires de soin : les assistantes sociales, le personnel de réinsertion, les médecins et d'autres. Ils sont là pour aider, ils ont le savoir ... Celui que la personne concernée n'a pas à propos d'elle-même. Elle ne sait pas.

Il y a dans Le Savoir un élément d'oppression certain.

La pub de Nivéa claironne « le soin, c'est la vie ». Quel soin, quelle vie ? Parce qu'aussi on nous apprend peu la souffrance, la mort. Alors on les évite, à tous prix. C'est le Mal ... Un mal déterminé par des normes difficiles à discuter, à remettre en cause ... parce que le bien, le mal, tout ça tout ça, on n'est pas sortis des réflexions ... et des emmerdes.

## **Atelier qu'est-ce que la santé ?**

Parle-t-on de santé mentale ou de santé physique ?

L'idée d'avoir un peu prise sur le corps pour apaiser le mental, l'un allant avec l'autre

La santé est différente pour chacun de nous

Nous arrivons davantage à définir la santé par défaut quand elle n'est pas là

Définition de l'OMS de la santé, qui se situe davantage vers l'idée de la prévention

La notion de santé est galvaudée par le système médical, social, on a pensé à l'expression populaire « tant qu'on a la santé », la santé nous paraissant une notion typique du système oppressif, nous sommes dans un culte actuel sociétal de la santé. Nous avons exploré l'idéal d'une santé parfaite cautionnant son système de soin associé. Cf reportage d'Arte « Maladie à vendre » le syndrome prémenstruel devenant un symptôme à soigner par exemple, n'étant plus tolérable comme tel et instaurant un traitement. Nous avons déployé la notion de désappropriation de soi dans la « santé », pris en charge par le corps médical.

L'exemple de la pub de Nivea a été cité « le soin c'est la vie », la santé passant par un rapport objectal, les objets de consommation du soin.

La santé physique donne écho à la notion de soin, qu'en est-il du soin en « santé mentale » ?

C'est le médecin qui avalise notre « santé mentale, « tu es cela », reconnu comme tel, et si tous ces professionnels reconnaissent que la Santé ça n'existe pas.

Nous avons repris l'idée qu'une certaine autonomie peut s'apparenter à la santé, notamment dans l'autonomie de vie, cultiver son jardin, organiser son temps, penser sa vie et ses choix.

Nous avons questionné le fait que nous ne nous approprions pas ce terme, on ne dit pas « j'ai la santé ». Comment peut-on se réapproprier ce terme ?

On ne nous apprend pas la mort, la fin de la vie comme logique, la souffrance comme indice du vivant, cet idéal de la santé dont nous parlions en amont tendant à connoter la souffrance comme quelque chose d'anormal à abraser. Le rapport à la souffrance et à la durée de vie dans l'histoire de nos sociétés, l'espérance de vie qui s'allonge, connote également la notion de santé.

La santé cela pourrait être de se réapproprier certaines choses qui nous semblent bonnes pour nous, en assumant certaines déviances, par exemple assumer sa boulimie quand on pressent qu'elle nous protège de quelque chose d'encore plus grave, ou se fier aux ressentis du corps quand on mange trop de sucre (on se fout des codes esthétiques soit dit en passant), tout ceci sans autculpabilisation de ne pas y arriver. Nous avons questionné l'idée que la santé est aujourd'hui à notre charge, tu fumes, tu bois, tu te détruis, ne tenant pas compte des facteurs de pollution, d'instabilité...

Nous avons questionné le poids des traitements, certains traitements étant beaucoup plus barbares que la maladie en elle-même, exemple de la chimiothérapie et de ses effets. De même nous avons discuté des enjeux des vaccins, notamment obligatoires dans les écoles.

« Aller voir un psy c'est comme coucher avec un inconnu, j'arrive pas »

Question : notre santé mentale semble aller rarement avec notre santé physique, on est bien dans notre tête par exemple quand on est speed mais maltraitant pour notre corps.

# **"La société, productrice de maladies"**

C'est connu, la société génère des maladies, par exemple la pollution, comme avec les cas de villages empoisonnés par les rejets toxiques des grandes entreprises, ou de cours d'eau pollués par le mercure des chercheurs d'or, ou encore le cas récent de Fukushima au Japon.

On sait même que par le passé, transmettre des maladies graves par des couvertures infectées faisait partie d'une tactique d'invasion européenne contre les amérindiens. Ces maladies constituent une forme d'oppression d'une violence inouïe, qui s'en prend à ce que les gens ont de plus proche et de plus sensible: leur propre corps, leur propre vie.

Les cas cités ci-dessus n'ont pas soulevé outre mesure les institutions de "justice". Mais leur existence culturelle est désormais acceptable (bien que peu soulevée elle aussi). On a le droit de s'en indigner, pour peu que l'on ait connaissance de ces faits.

Cependant la pollution microbienne et chimique n'est pas la seule à créer des ravages parmi les populations. Nous sommes régulièrement soumis/es à des pollutions mentales très importantes.

Certaines sont visibles et directes, comme les publicités que les panneaux infligent à nos regards.

Elles provoquent une dissonance cognitive, par l'imposition de leur hypocrisie non dissimulée, et la façon dont elles prétendent exploiter nos détresses. A cette

violence quotidienne, il nous est difficile de rétorquer, et encore moins facile de le faire en proportion égale. Aussi, nous devons l'intérioriser, et avec elle, le sentiment de notre impuissance.

Une autre forme de pollution mentale, c'est l'organisation de notre quotidien.

En effet, pour la plupart des gens, tout ce que nous vivons est à la limite du supportable.

L'obligation du travail se situe soit à la limite de nos forces physiques, soit à la limite de nos forces mentales.

De toutes façons il est une perte de temps, et un moment qui nous assombrit.

Nous en rentrons épuisé/es, dans un logement souvent provisoire, suffisant pour vivre mais rarement assez spacieux ou à notre goût. Nous avons un temps de repos suffisant pour retourner travailler le lendemain mais pas assez pour se sentir pleinement reposé/es et épanoui/es.

Nous mangeons peut-être à notre faim, mais avons rarement les moyens de consommer de façon saine ou éthique.

Nous subissons à travers l'image de notre corps, un rapport violent aux modes et à la pornographie.

Nous dépendons des plus riches et l'argent est là, à chaque étape de notre vie, pour nous en rappeler l'humiliation.

De plus, la "paix sociale" ne repose que sur de multiples formes d'hypocrisie, mécanisme dont la relation parents/enfants constitue un paroxysme.

Quand on examine ces différents aspects de nos vies, on se rend compte qu'aucun n'est pleinement satisfaisant.

Un tabou couvre cette frustration, cette angoisse et cette



humiliation, que nous intériorisons chaque jour un peu plus, comme la planète accumule les déchets de notre espèce.

La psychiatrie, dans ce contexte, ne constitue qu'une menace de plus. On craint la menace qu'elle représente, en instaurant la pensée comme forme de transgression. Sous prétexte de soin, elle est un moyen très abouti de censure et de répression.

Dans une société, la hiérarchie et la division des tâches représentent un handicap plus qu'une facilité d'organisation.

Elles figent des personnes dans un rôle qui les définit et les dépasse, et servent de prétexte à entretenir un climat de violence sans-cesse alimenté.

Comment se prétendre sain/e quand notre réalité vivante est réduite à la question fermée de notre classe, de notre genre, de notre âge ou autres fantaisies (régime alimentaire, taux de bronzage, ethnie, popularité, modèle familial, réussite sociale...)?

Les distinctions de statut ne sont pas anodines. Elles suscitent une identification à un groupe, non par choix mais par accoutumance. Elles créent de toutes pièces des guerres plus ou moins froides entre classes, sexes, générations...

Conflits qui entravent le dialogue par des stéréotypes.

Enfin, à cause de toutes les raisons précédemment citées, la vie est si dure, si étriquée, et le dialogue si difficile à mettre en place, que les gens n'ont plus la possibilité de prendre soin les uns des autres (manque de temps, de moyens, de réalisme, d'ouverture...).

La psychiatrie exploite cette faille tout en la renforçant.

# Atelier Toucher/Corps

Le corps vit, le corps "pense" par lui-même, en dehors d'une conscience active de lui, de ses parties, de son intérieur, de sa chaleur, de sa peau, en interface avec l'extérieur.

Le toucher nous amène à ressentir notre enveloppe "perceptive" qui se réveille, s'intensifie, se densifie, au fur et à mesure d'une attention qui s'affine, le corps prend une place dans un tout qui l'environne, dans l'air qui l'effleure, les bruits qui l'entourent, les poils qui se dressent, l'atmosphère interagissant passivement et infiniment activement avec lui.

Effleurer, froter, percuter, cogner, sans mal, en pression, en contact, en lien, en muscles légers et forts, toucher lisse, rugueux, souple, nous sommes ces sensations multiples et discrètes ancrées dans notre quotidien.

L'automassage nous rend accessible à cette bulle intérieure, déployant des messages tout azimut, messages qui ne nous atteignent que très en arrière fond, ou pas du tout des fois, arrière cour de nous-mêmes.

Cette bulle nous sépare de l'autre, de son regard, de son adresse, sans jugement, hors du temps qui passe. Lors du massage de la main de l'autre dans cette séquence, nous sommes avec l'autre comme corps et non comme devant y répondre, un autre sans parole, sans énonciation, mais un autre en tant que ressenti, dans le massage quasi réciproque, échange instantané d'impressions tactiles, en contact, plus ou moins proche de la personne.

Une perception continue se manifeste de ce corps, face à des perceptions éruptives, brutales, faites de coups et de chocs, où le corps crie pour se faire entendre, là où on l'avait oublié. Un continuum de lien face à la violence des moments de perceptions.

# Questions à un groupe de psychiatrisé.es en lutte de Madrid.

**Qu'est ce que vous entendez par « siquiatrizados en  
lucha »( psychiatrisés en lutte) ?**

C'est rien... ce n'est qu'un nom qui est utilisé depuis un an dans l'état espagnol (et on a eu l'écho que depuis peu quelque part au Mexique). Sa principale utilité a été de signer des éditions et de permettre d'exprimer avec quelques mots une double condition : celle d'être ou d'avoir été entre les mains du système de santé mentale ( avec tout ce que ça implique) et celle de se déclarer en lutte contre tout ça. C'est également un geste de tendresse et de reconnaissance envers un mouvement qui a eu lieu dans les années soixante-dix et qui portait le même nom.

**Que est ce que le « grupo de apoyo mutuo de madrid », groupe de soutien mutuel de madrid ?**

C'est un petit groupe qui essaie de mettre en commun connaissances et problèmes, en diffusant simultanément la nécessité de lutter contre l'ordre psychiatrique et la société qui le protège.

**Comment a- t'il fait son apparition ?**

De l'affinité, certains se connaissaient, d'autres pas. Nous nous sommes croisés dans plusieurs endroits et nous avons commencé à parler du besoin d'établir des assemblés de gens avec une série de conditions similaires.

**Depuis quand vous travaillez ensemble ?**

Je ne pourrais pas le dire très exactement, un peu plus d'un an.

**Combien vous êtes ?**

Cinq personnes.

**Est ce que vous êtes prêts à accepter plus de gens ?**

Notre intérêt n'est pas de grossir comme groupe ( ce qui peut arriver si les conditions de confiance et de disponibilité sont réunis), mais plutôt d'étendre l'expérience pour que les gens fassent leurs propres groupes. En plus, une assemblée beaucoup plus grande ne serait pas opérante pour parler des problèmes mentaux.

**Êtes vous tous psychiatisés ?**

Oui, à un moment ou un autre de nos vies.

**Prenez vous ou avez vous pris des médicaments?**

Actuellement je crois qu'il n'y a personne qui soit sous traitement, mais beaucoup d'entre nous l'ont été.

**Suivez vous et avez vous suivi des thérapies ?**

Il y a un peu de tout.

**Comment vous formez vous ?**

En lisant, en étudiant, en partageant.

**Est que vous vous considérez proches de l'antipsychiatrie ?**

Au moins d'une certaine manière.

## **Pourquoi ?**

Pour avoir été le dernier grand front de lutte qui a eu lieu autour de la santé mentale, et surtout pour avoir posé un point de départ toujours en vigueur : les maladies psychiques ont une origine, une cause, et il faut aller la chercher pour atteindre une certaine santé.

## **Qu'est ce que vous pensez de la psychiatrie radicale ?**

Personnellement je ne la différencie pas de l'anti-psychiatrie.

## **Pensez vous que la maladie mentale existe ?**

Nous n'avons pas une opinion de groupe à ce sujet.

## **Que pensez vous du point de vue du SPK à ce sujet ? (SPK : Collectif de patients socialistes allemand)**

Idem, mais je peux dire que nous sommes libertaires, ce qui nous éloigne sensiblement déjà d'une organisation socialiste de ce type.

## **Est ce que il y a eu une transmission des luttes passés ?**

Peu, juste au niveau de quelque personnes très concrètes qui se sont rapprochées de nous ou que nous sommes allés chercher ( lors de projets anciens ou parallèles au groupe). Dans tous les cas, le temps s'écoule et il y a toujours un grand vide. Il y a déjà des camarades de ces luttes passées qui sont décédés, en laissant (en tout cas à moi) un grand vide autant théorique qu'émotionnel.

## **Avez vous édité quelques matériaux ?**

Nous avons le site web : [primeravocal.org](http://primeravocal.org). (première voyelle).

Quelques-uns des matériaux issus de ce site ont été imprimés : [www.contralamedicacionforzosa.es](http://www.contralamedicacionforzosa.es) (contre le traitement obligatoire).

### **Comment vous vous soutenez ?**

En assemblée, en écoutant et en essayant de nous donner des coups de mains les uns aux autres.

### **Pourriez vous nous expliquer un peu quels sont les accords que vous passez entre vous pour vous soutenir ?**

Par exemple, nous disposons de protocoles (actualisables bien sûr) sur quoi faire en cas de crise. A l'intérieur il y a des points très variés... comment faire avec le boulot, qui parle à la famille ou les dispositions à prendre avec le traitement ( ainsi que des recommandations sur les choses que nous savons qui peuvent nous faire du bien et du mal dans les dites situations).

### **Qu'est qui ce passe si il y a quelqu'un qui ne les tient pas ?**

C'est pareil que pour une assemblée... si il y a quelqu'un qui va pas bien et qui s'engage, par exemple, à pas faire la fête, parce que nous savons que ça affecte sa psychose ( nous sommes toujours dans un exemple hypothétique), dans le cas où il sort encore on l'avertira. En fin de compte il manque à l'accord et il oblige les gens à venir à son aide ( parce que ça lui fait du mal et qu'il faudrait organiser du soutien). Dans le cas où la situation continue, le groupe se rendra compte qu'on n'est plus dans un groupe de soutien mutuel, mais dans un espace qui est utilisé pour amener ses problèmes et se soulager, ce qui est tout le contraire de ce qu'on veut.

### **Que pensez vous de la drogue ?**

Dans les grandes lignes et sans rentrer dans les milliers de nuances qu'il y a, nous tendons à croire que nous avons assez de « jarana » (java) dans nos têtes pour pas faire le con.

**Vous avez quelques trucs assez clairs pour prendre soin de vos têtes. Pouvez vous les expliquer ?**

Ce sont des choses auxquelles nous sommes arrivés avec l'expérience et le sens commun, des choses qu'on oublie simples comme elles sont : éviter les drogues, faire de l'exercice, prendre soin de l'alimentation et se donner quelques routines.

**Avez vous invité des psychiatres à des journées publiques que vous avez organisées ?**

Dans certaines occasions avant le groupe, oui.

**Pourquoi ?**

Il y a des psychiatres que nous considérons comme des camarades, qui appartiennent à cette génération des années 80' qui ont lutté contre la réforme psychiatrique. Aujourd'hui ce sont des gens très âgés, mais leurs nuances, considérations et conseils ont un grand écho en nous et nous sont de grande utilité.

**Il y a beaucoup de monde qui vous demande des conseils par rapport à quelqu'un qui ne va pas bien ?**

Oui.

**Comment vous répondez à de telles demandes ?**

Nous essayons d'expliquer que nous ne sommes pas là pour ça... et que en plus ça nous fait du mal. Finalement nous finissons par donner un coup de main dans la mesure de ce que nous connaissions, mettant en commun le peu de nos connaissances.



## **Comment voyez vous le rapport entre révolte et santé ?**

La lutte pour la liberté, c'est à dire : se révolter, a un effet thérapeutique dans une société qui oppresse.

## **Pourquoi donnez vous autant d'importance à la santé ?**

Parce que nous l'opposons à la souffrance psychique, en l'identifiant à l'autonomie. C'est une question de langage, nous supposons que si il y a des gens qui donne une autre définition de la santé ils arriveront à des conclusions contraires.

## **Sans capitalisme il n'y aurait plus de douleur psychique?**

Réponse personnelle : Il y en aurait, bien sûr...le capitalisme n'est pas le seul responsable de la souffrance, mais bien évidemment, il y en aurait énormément moins, en tout cas comme on l'entend maintenant. Sans la concurrence, la pauvreté, l'urbanisme, la télévision, la famille telle qu'elle est constituée, le boulot de merde, les rapports personnels falsifiés, etc., nous croyons que la vie serait plus vivable.

## **Croyez vous que le langage est important ? C'est à dire, devons nous apprendre à nommer les réalités que nous vivons? Créer un langage de la révolte ?**

Oui, bien sûr, bien que nous ne sachions pas très clairement comment le faire.

## **Comment conciliez vous la lutte avec le soutien mutuel ?**

Nous sommes tous dans d'autres luttes, ce qui entame beaucoup le projet.

## **Comment vous définiriez vous politiquement ?**

Nous n'avons pas parlé collectivement de ça, mais nous sommes liés d'une manière ou d'une autre au milieu libertaire : nous sommes antiautoritaires et nous concevons l'assemblée comme l'outil d'organisation et de lutte le plus honnête qui existe.

**Vivez vous dans des squats ?**

La moitié.

**Êtes vous végétariens ?**

La moitié.

**Quelles sont pour vous quelques pistes pour sortir du ghetto politique ?**

Trouver des luttes comme celle là, qui vont plus loin que l'esthétique et que nos territoires limités : tout le monde connaît quelqu'un qui a un pet au casque. Nous encourageons les gens à se poser la question du pourquoi.

**Et pour être d'une autre manière au monde ?**

Nous donner des valeurs propres à nous, qui justement soient étrangères à celles de cette société, aux marchands.  
La solidarité est peut être la plus belle de toute. Et ce dont on a le plus besoin.

**Quelles sont les difficultés les plus importantes que vous ayez rencontrées ?**

Ici une des questions les plus importantes. Dernièrement le groupe passe par un moment pas facile. Le militantisme, la précarité du travail, les situations personnelles, les distances géographiques ( dedans et dehors de la ville) et nos propres histoires dans la tête font que chaque fois il nous devient plus

difficile de nous rencontrer et d'avancer. De fait, notre principal priorité maintenant est d'aboutir à un rythme régulier, même si c'est de temps en temps.

### **Et les surprises positives ?**

La sensation de ne pas être tous seuls avec tout ça.

### **Aviez vous l'impression que vous avancez dans votre groupe ou dans la lutte contre l'ordre psychiatrique ?**

En ce moment non, justement à cause de ce que je viens de dire.

### **Qu'est ce qui vous fait continuer à vous réunir et à lutter ?**

Savoir que c'est utile et nécessaire, et que le gens devraient chercher des réponses et des solutions à leurs problèmes avec les gens qui partagent les mêmes.

### **Veux-tu rajouter autre chose ?**

Non, je vais me faire chopper au boulot.

## **En allumant des feux dans la nuit obscure**

**(ou: sur la construction des résistances à l'ordre  
psychiatrique)**

### **Psychiatisés en Lutte/ Groupe de Soutien Mutuel de Madrid**

Cette société rend les gens fous, chaque jour de plus en plus. Ceci est notre point de départ. Il ne semble pas insensé d'affirmer que dans l'environnement dans lequel nous vivons, celui ou celle qui n'expérimente pas personnellement quelque problème en rapport avec la santé mentale (de différentes natures, qui peuvent aller d'une dépression à une psychose, en passant par tous les types de pétages de plombs, comme on dit), connaîtra très probablement quelqu'un de proche en train de souffrir psychiquement. Le mal être et les pathologies mentales augmentent de manière exponentielle. La consommation de psychotropes se généralise à tel point qu'on considère comme normal le fait que des enfants, adultes et personnes âgées ingèrent quotidiennement des substances chimiques pour s'adapter aux exigences et à l'urgence de ce monde.

Nous survivons, certains avec plus de chance que d'autres. Même certains d'entre nous deviennent fous. L'existence de l'être humain a été réduite à une compétition adaptative, à une danse des images dans laquelle personne ne sait qui est qui. Cette société qui nous rend fou ne connaît qu'une logique et c'est la logique mercantile : nous produisons des marchandises et nous sommes produites par elles. Le besoin lucratif dégrade la vie, et finalement, la tue. En Espagne, les statistiques démontrent une moyenne de neuf suicides par jour. Si les libertés qui sont inhérentes à l'être humain ont été remplacées par le besoin d'accumuler des biens et la reconnaissance une fois qu'on les a obtenus, si le bonheur se chiffre à la quantité de matière acquise et l'amour, l'affection, la créativité ou l'intelligence se réduisent à des images grotesques avec lesquelles la publicité nous frappe à chaque instant... est-il si difficile de comprendre que dans un contexte si hostile les têtes arrivent à se casser ? Pourtant, l'ordre social a su protéger ses arrières, en nous faisant vivre une guerre dans laquelle ceux qui commandent traitent comme de la merde ceux qui obéissent et ceux qui sont en bas se traitent comme de la merde entre eux, qui tombe est considéré comme coupable. De sa propre faiblesse et de sa propre nature. Cette opération de stigmatisation et de nettoyage est mise en place par la psychiatrie. Une discipline qui à ce moment de l'histoire ne veut rien savoir des différences sociales, des vécus personnels ou des rapports familiaux. Elle se limite à dicter des sentences et en appelle à l'organisme de chaque individu pour innocenter la société de la douleur qu'elle provoque. Le plus curieux est que ses prétendues bases biologiques continuent à être aussi faibles que lors de ses premiers pas. Nous disons « dicte » précisément

parce qu'elle est incapable d'émettre un diagnostic basé sur des preuves objectives, de laboratoire. Et si les psychiatres ne sont pas capables de dire précisément ce que sont nos maladies, leurs médicaments ne peuvent pas non plus nous soigner. C'est à dire, qu'ils sont incapables de rétablir une santé qui, en effet, a été perdue. C' est la raison pour laquelle vous, chers lecteurs, ne connaissez personne qui a été « soigné » par des drogues psychiatriques, et c'est aussi la raison pour laquelle ces drogues ont des effets secondaires si dévastateurs que nous qui les prenons les arrêtons souvent.

Nous en sommes là. Les psychiatres affirment catégoriquement que pour la plupart des pathologies mentales qu'ils nous assignent il n'y a pas de guérison possible et que la seule façon d'atteindre une certaine « qualité de vie » passe par la prise de médicaments. Et souvent nous n'avons pas le choix et nous le faisons, sachant que nous pourrions pallier quelques symptômes mais que la cause de la douleur nous devons aller la chercher. Pour cela nous disons que nous sommes en lutte, parce que nous pensons que l'autonomie c'est la santé et que nous n'avons d'autre choix que de nous battre pour elle. Les sorties que nous offrent les agents de cette société sont murées et nous laisser traiter comme un problème d'ordre public n'est pas autre chose qu'attenter contre ce que nous sommes, et surtout, contre ce que nous pouvons être. Dénoncer les injustices d'un système qui provoque la folie est évidemment une nécessité, mais plongés dans une situation où les conditions de vie se dégradent à une rythme vertigineux (et avec le contexte économique actuel, plus encore), nous pensons que la principale urgence doit être celle de

construire des stratégies qui nous permettent non seulement de résister aux attaques de ce monde, mais aussi qui reflètent ce à quoi nous aspirons.

Personne ne va venir nous sauver, donc nous sommes en train d'apprendre à nous rencontrer au milieu de l'obscurité, nous allumons des feux et nous reconnaissons entre égaux à la chaleur des flammes. Ceux qui savent le plus de la folie, du traitement ou du stigmat social sont ceux qui vivent avec. Nous parlons en assemblées horizontales, sans hiérarchies. Nous partageons des expériences, des peurs et des désirs. Nous nous formons et mettons en commun chaque savoir qui peut nous être utile. Nous essayons d'organiser et de socialiser tout ce que nous apprenons et vivons. Nous cherchons la liberté- dans la plus radicale de ses acceptions- parce que nous savons que c'est dans la pratique que coïncide le changement des situations que nous vivons et le changement dans nos têtes. Nous connaissons les risques et les conséquences de ce pari, et nous essayons que la peur ne nous paralyse pas ni ne nous fasse sentir coupables. C'est cela la véritable maladie qui traverse la société, celle qui maintient les hommes paralysés, ancrés à des simulacres et des certitudes qui en réalité leur sont étrangers, diminuant toute autonomie et empêchant n'importe quelle expérience personnelle, et partant de là, d'une santé réelle. Nous avons la volonté de vivre une vie dans laquelle personne ne commande et personne n'obéit, ce qui suppose sortir de soi même et s'ouvrir aux autres, ce qui suppose en définitif une autre manière d'être dans le monde, mais avec l'intention précisément de le faire couler.

## **Texte d'un groupe de Barcelone**

La douleur qui traverse beaucoup d'entre nous est le fruit de notre inadaptation, même si notre manière d'être n'est pas quelque chose dont nous voudrions nous libérer...

Nous n'avons pas l'intention de rentrer dans le moule d'une société que nous « chosifie » ou nous exclut systématiquement. Nous n'avons pas l'intention d'accepter les codes d'une société qui commence, depuis sa structure même, à promouvoir la violence en même temps qu'elle la rend invisible.

Je pense que vivre en tant qu'inadaptées, même s'il ne s'agit pas souvent d'un choix, est une grande opportunité pour générer des réponses et inventer de nouvelles formes. Malgré le fait que la douleur que cela nous produit devienne parfois insupportable. Et surtout parce que ce monde est tellement bien pensé que nous décidons nous-mêmes de vivre cette douleur dans la solitude, et que nous décidons nous-mêmes de nous cacher derrière des masques et des cuirasses d'épines que nous créons pour nous protéger et ne pas nous montrer vulnérables.



Parce que prendre conscience de la farce dans laquelle nous vivons nous isole du reste de la grande masse d'aliénées... Car pourrait apparaître alors l'angoisse qui invite à péter les plombs, aux tentations les plus incroyables de suicide, ou aux plus profonds désespoirs existentiels.

Nous, l'Assemblée de Majaras, avons donc décidé de nous rencontrer afin de générer un lieu en marge. Nous nous réunissons chaque semaine pour partager des questions autour du système de santé mental. Nous faisons le lien avec les autres aspects du système économique et politique. Nous avons l'intention de dénoncer les pratiques dérivées de la psychiatisation de la société. Nous cherchons la transversalité avec diverses luttes anticapitalistes.

Nous proposons une fois par mois, en théorie, un espace ouvert où pouvoir débattre et faire des ateliers sur plusieurs sujets, comme par exemple : femme et folie ; les associations et ONG qui naissent avec le prétexte d'aider les personnes avec des problèmes psychiques et leurs intérêts derrière ; les groupes de soutien mutuel et les moyens ou capacités que nous avons pour nous soutenir ; les stratégies de répression et de contrôle de la société qui sont identifiées dans chacune des expériences psychiatriques...

Dernièrement et depuis que nous connaissons nos camarades de Toulouse, nous essayons de proposer des espaces avec des dynamiques différentes au débat en grand groupe où se sont toujours les mêmes qui ont la parole : des discussions en petits groupes ou même des groupes non-mixtes.

Au-delà de tout cela et en parallèle, nous tombons souvent dans l'éternel débat, ou désir, d'aller plus loin et transgresser les mots pour arriver à l'action... Parfois nous avons l'impression que nous avons bien compris les engrenages du système, et nous savons le discours que nous voulons affirmer, mais nous sommes toujours pas satisfaits, ou nous ne pouvons pas nous conformer... certainement il nous reste un long chemin pour explorer, à conquérir.



[desfousetdespinceaux@yahoo.fr](mailto:desfousetdespinceaux@yahoo.fr)