

# Donner du sens dans le cheminement de la souffrance psychique

AMIS DE PRAZ-SOLEIL

26 mai 2018



Katia de La Baume

Maison **Béthel**  
S'arrêter, choisir, repartir

# Donner du sens...



**Comment?  
Pour qui?  
Pour quoi?  
Pour aller où?**

La souffrance

psychique.

Quelle idée ...?



## Beaucoup d'interrogations sur ce qui m'arrive...



- *Je n'ai pas envie d'en parler*
- *J'ai honte*
- *Je fais comme si tout allait bien*
- *Je n'ai envie de rien*
- *Tout se bouscule*
- *J'ai trop*
- *Je dors mal*
- *Je mange n'importe comment*
- *Je suis irritable*
- *Je n'ai plus envie de rien, plus de motivation*
- *Un bon verre ça fait de plus en plus de bien...*
- *Un petit médicament comme ça en passant*



# La crise...

- *Je ne vois pas d'issue*
- *C'est trop dur de lutter*
- *Je ne me reconnais plus, d'ailleurs je ne sais pas qui je suis*
- .....
- *Je n'ai plus envie de .... vivre*



# Les proches

- Il n'a qu'à se secouer... Bon sang!
- Elle fait de la comédie
- Elle est folle
- Il m'épuise
- Je lui donne des conseils mais ça ne sert à rien
- Que vont penser nos amis et nos voisins...?
- Il/elle n'est pas celui/celle que l'on pensait
- Il/elle n'est plus mon fils/ma fille
- J'aimerais tellement l'aider





# Les autres...?

*Personne ne me comprend*

*Tout le monde me regarde et voit*

*que je ne suis pas normal*

*Je me sens stigmatisé*



**ça semble compliqué... complexe sûrement ... ET SI ON PARLAIT?!**

# Que faire...?



## Stop!!

- Hôpital
- Médecin
- Arrêt de travail
- Traitement

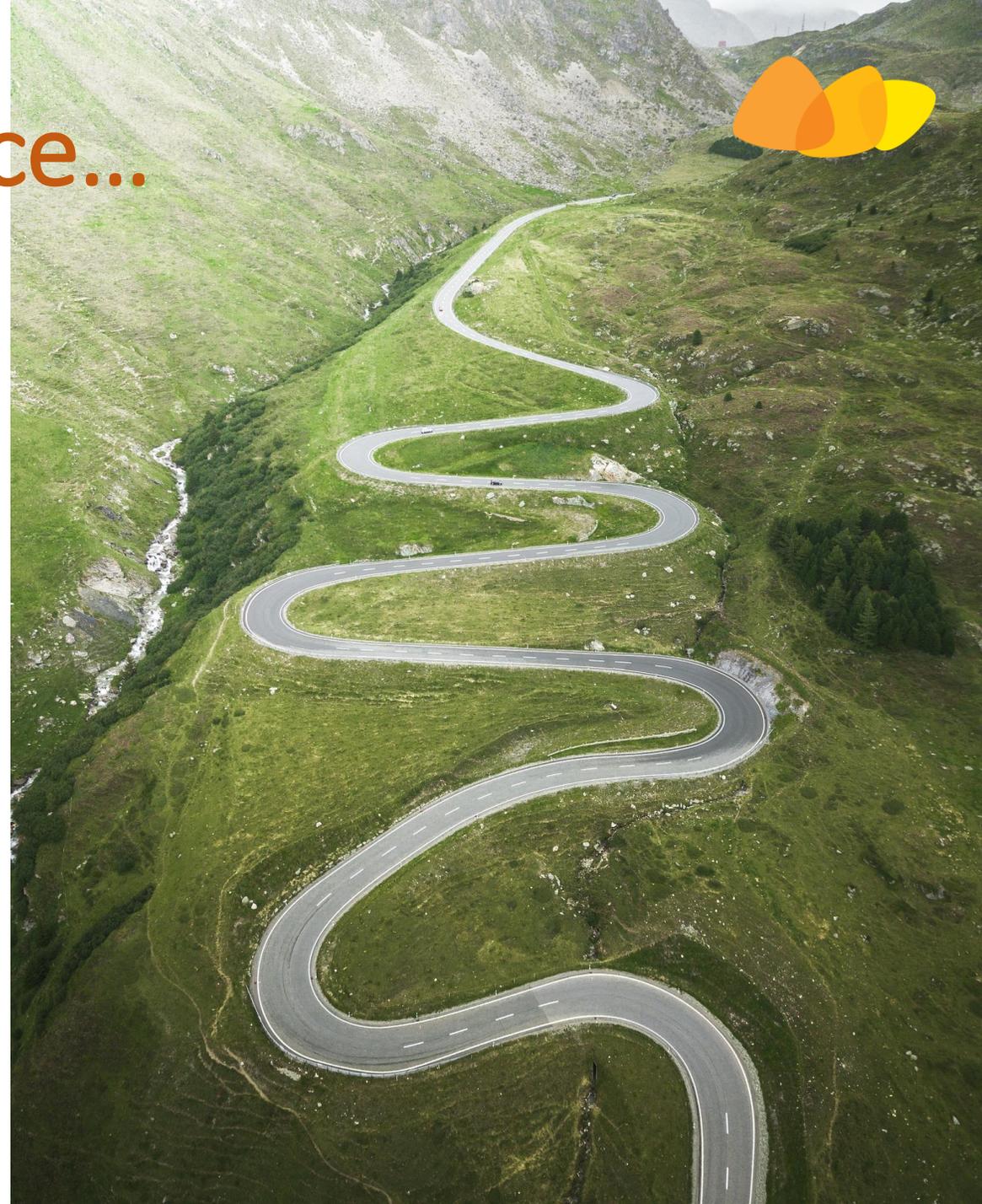
**Demander de l'aide !**



# Un long chemin commence...

- Je ne suis pas fou ou folle
- C'est passager
- Je vais retrouver ma vie d'avant

→ Le travail d'«acceptation» est  
une étape cruelle mais  
nécessaire et cruciale



# Comprendre



- ***Au fait que m'arrive-t-il exactement?  
Est-ce que je vais guérir?***
- Pour me reconstruire, je dois **comprendre ma maladie**, mes symptômes, **faire l'inventaire de mes forces et faiblesses**, de mes premiers signes avant la crise
- Je dois **demande le diagnostic**, sa signification pour moi
- Je dois **comprendre mes traitements**



# Comprendre



« L'essentiel pour moi, c'est de comprendre. Je dois comprendre. »

Hannah Arendt (1964)



# Un cheminement unique et du temps ...



## Apprendre à :

- Que mon cheminement prend du **temps**;
- Que les **rechutes** font partie du cheminement et de l'expérience;
- Ne plus **m'auto-stigmatiser**;
- Voir mes **points forts**;
- A passer d'un rôle passif à un **rôle actif**;
- **Redevenir acteur** de ma propre vie;
- Etre en accord avec mes **valeurs**;
- Me sentir plus proche de mon **identité**;

- **Gérer mes signes** de faiblesses;
- **Demander de l'aide**; faire confiance;
- **A mettre des mots** sur ma maladie;

## Comprendre :

- Au mieux les origines de ma maladie;
- Que **je ne suis pas seul-e**;
- Que **ma maladie n'est pas mon identité**.



# Joy, 29 ans

- Adoptée en Roumanie à 3 ans avec son frère
- Ecoles en Suisse, bons résultats scolaires
- Parents suisses soutenant, bonnes relations
- Sentiment d'être seule, différente
- Consomme drogues, alcool dès 14 ans
- Séjours de plus de 2 ans en institutions
- Ne consomme plus de drogues ni alcool
- Apprentissage pâtisserie, puis Socio-éducatif
- Travaille auprès personnes âgées à 80% - Vit seule
- 2013-2016: recherches en Roumanie
- Tentative de suicide en janvier 2018
- Arrive à Béthel en février 2018
- Pleurs - Auto-mutilations – Arrache ses cheveux -
- Doit retrouver confiance
- Dessine – bricole – construit sa chambre ... commence sa construction intérieure
- Veut construire un projet avec Béthel
- Demande curatelle – Rencontre parents et frère
- Rencontre employeurs – projet appartement – projet chat
- **BESOIN DE RECONNAISSANCE +++ de pouvoir exercer son métier**



Pepito, mon meilleur ami



# Mimi, 56 ans

- Vient de l'hôpital psychiatrique  
Attente placement
- Hallucinations «Brian» - angoisses – incohérences
- Co-morbidités: diabète – chutes – dentition
- Troubles mémoire
- Fratrie de 4 filles - Mise de côté car «différente»
- Placée en foyer à l'âge de 9 ans
- Mariée, divorcée, 2 filles, grand-mère
- **Sentiment d'abandon – Tristesse**
- **Retrouve le sourire – plus d'hallucinations**
- **Veut retrouver un «chez elle»**



# Retrouver de l'Espoir



## **Patienter ... pas après pas...**

- Voir les progrès
- Faire des choses qu'on a envie
- Se réjouir pour des petites choses
- Éprouver des émotions positives

## **Faire des petits projets, mettre des choses en place**

- Se donner le droit de...

## **Pouvoir s'appuyer sur des professionnels**

- Savoir que l'on n'est pas seul
- Savoir qu'ils nous font confiance

## **Reprendre confiance en soi**

## **Trouver un accord avec ses valeurs spirituelles**

- Trouver un lien entre sa place sur terre et le créateur
- S'appuyer sur sa Foi

# Donner du SENS



Comprendre  
Identité  
Forces  
Faiblesses  
MOI

ACCEPTER

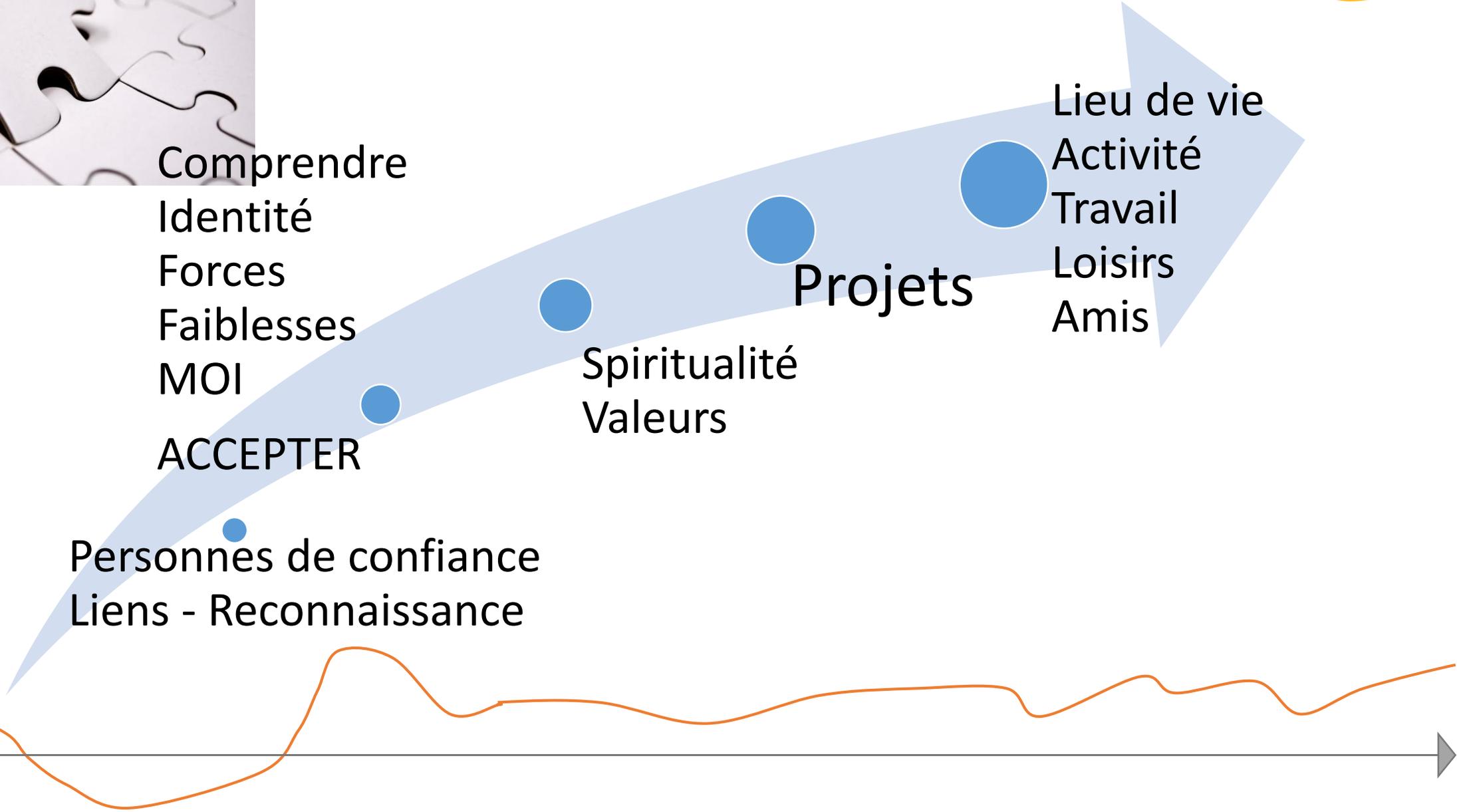
Personnes de confiance  
Liens - Reconnaissance

Spiritualité  
Valeurs

Projets

Lieu de vie  
Activité  
Travail  
Loisirs  
Amis

Temps →



# Donner un sens...



- **Pour les proches**

- Comprendre
- Evolution positive
- Accepter

- **Pour les professionnels**

- Relation en symétrie
- Comprendre
- Accepter le chemin de l'autre
- Empathique, suffisamment mais pas trop
- Don de soi et transmission d'espoir



# Un sens au cœur de l'humain



# A Béthel...

*La vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille mais les expériences sont des opportunités pour se connaître et grandir.*



*Nous avons autant besoin de raison de vivre, que de quoi vivre, lorsque nos sens sont en éveil, la vie reprend place en nous !*

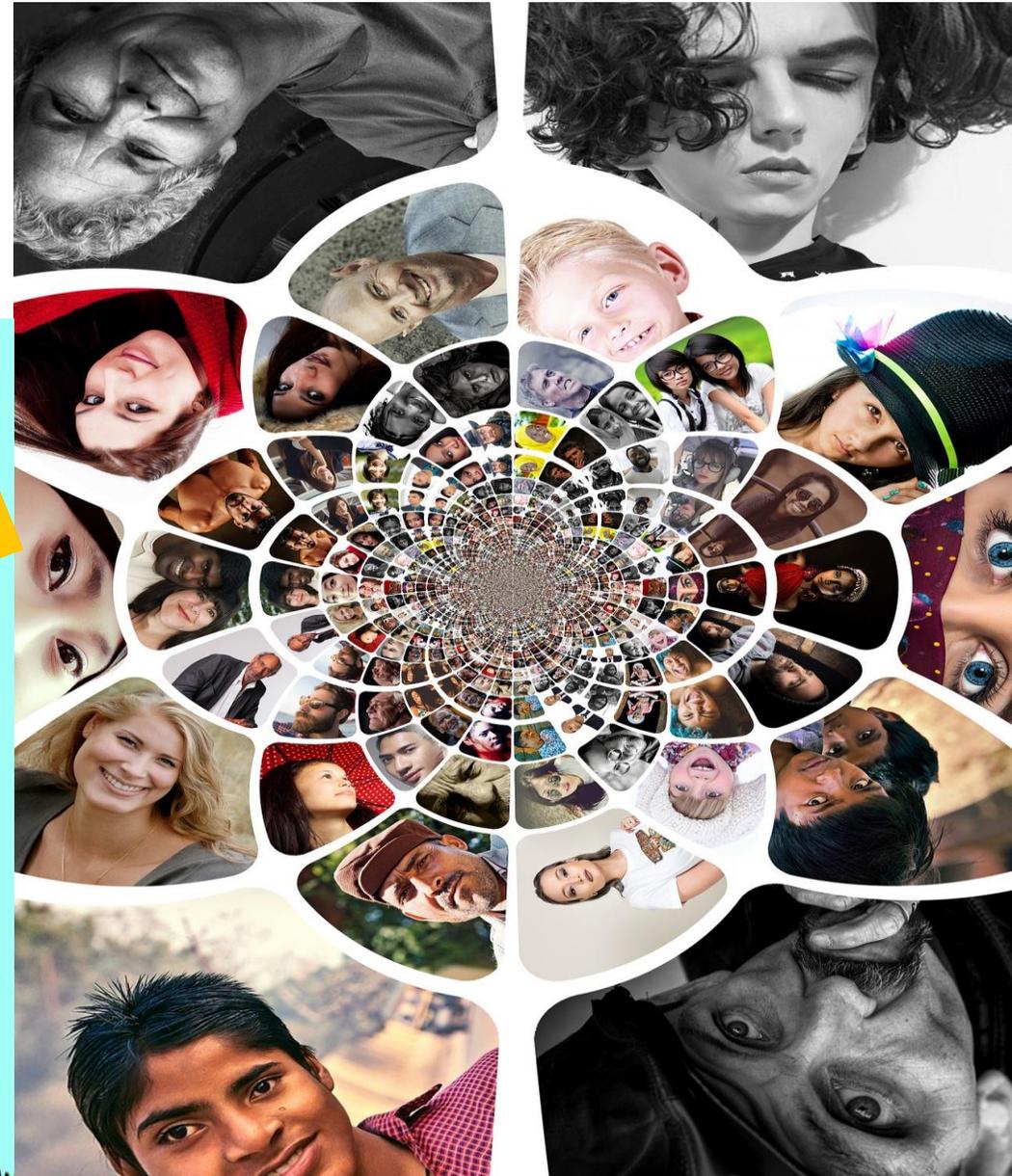
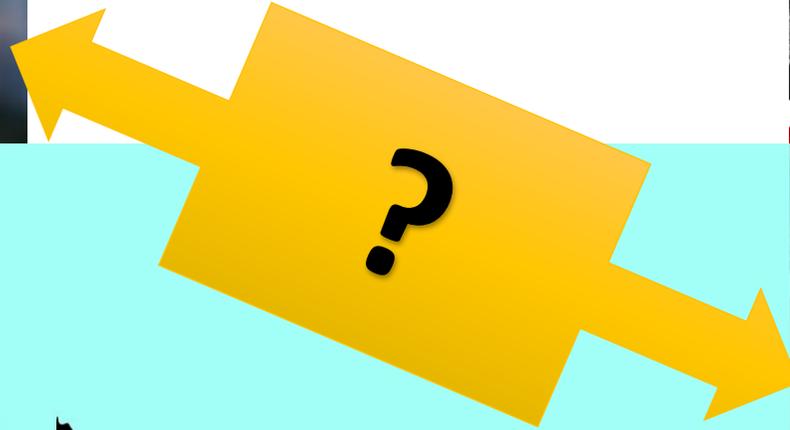
**Placés dans un jardin pour le cultiver et le garder, nous y sommes ... à Bethel.**

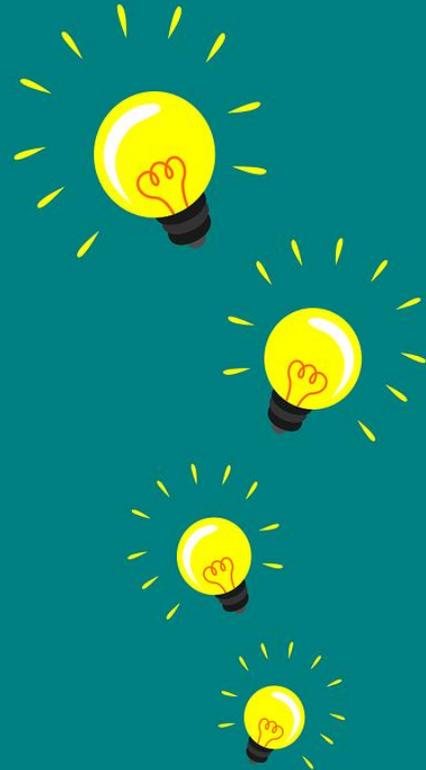
**Retrouver de la dignité, de la chaleur**

**Les lieux de paix, c'est là où je vais souvent, c'est là où je connais les gens**

**Le sens c'est d'être en harmonie avec soi et la nature, avec mes croyances et mes valeurs**

# Quel sens pour la société?





ET POUR

VOUS?

MERCI !

