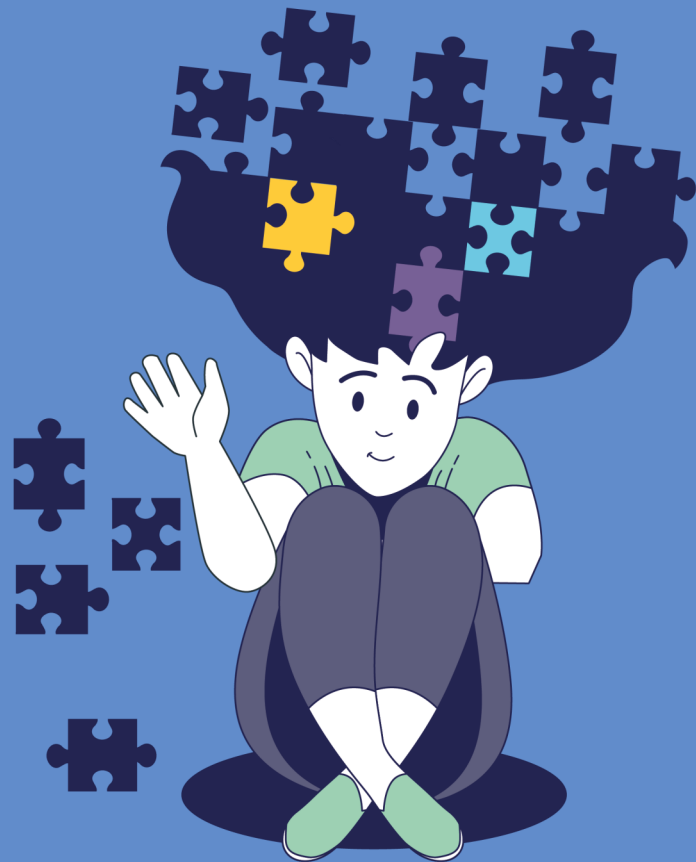


BULLETIN D'INFORMATION

Édition 2026

Sport et culture :

Leurs bénéfices sur
la santé mentale



L'activité physique et
sportive adaptée

Une expérimentation
innovante à
Espoir 54

La culture

Un instrument
de
santé publique

Témoignages

Des témoignages et
des lectures
qui nous
bouleversent

LES VALEURS D'ESPOIR 54

NOUS AFFIRMONS QUE :

Chaque personne est en capacité d'apporter sa contribution à la vie de la cité. Chaque personne en situation de handicap psychique est une personne singulière, avec ses limites, ses richesses humaines et ses potentialités.

L'apprentissage de la citoyenneté peut se vivre dans l'entraide et la solidarité entre bénévoles et adhérents, d'une part, entre pairs d'autre part, avec le soutien des professionnels.

« Accompagner, c'est rejoindre l'autre dans son humanité et ensemble,
pas à pas, inventer le chemin »

*Alexandre Jollien
Philosophe et écrivain*

Le handicap psychique

Dans le handicap d'origine psychique, les facultés intellectuelles sont généralement conservées ; selon les cas, on peut constater des difficultés de concentration, d'organisation du temps, d'anticipation des conséquences d'un acte. Des difficultés à communiquer, à concevoir les réactions des autres...peuvent diminuer les possibilités de participation sociale.

Le handicap d'origine psychique est la conséquence de diverses maladies : schizophrénie, troubles bipolaires, troubles de la personnalité, troubles obsessionnels compulsifs, dépression grave...

Cette situation de handicap est amplifiée par la stigmatisation sociale.







Stéphane LAVENTURE

Administrateur d'Espoir 54



Propos recueillis par

Annie MOLON et
Simone ALBISER

ÉDITO

C'est mon parcours de bénévole que je souhaite vous faire partager et dire combien il m'a appris, enrichi.

Papa d'un garçon atteint d'une maladie d'origine psychique, j'ai vécu en même temps que lui le parcours spécifique de soins qui nous a conduits sur le chemin d'Espoir 54, dans des lieux ouverts et bienveillants.

Nous y avons rencontré une Association engagée, des professionnels dévoués et des personnes accompagnées en confiance.

Très vite j'ai souhaité m'engager auprès de ces dernières ressentant leur fort désir de sortir de la solitude, d'être écoutées.

J'ai intégré l'atelier marche et ainsi j'ai pu observer combien le fait de sortir (être ailleurs), de marcher contribuait à leur faire oublier quelque temps leur souffrance et tout ce qui encombre leur tête : sortir, c'est n'être pas chez soi, se retrouver avec d'autres personnes, partager un peu de bonheur.

J'ai alors formé le projet, du fait d'un intérêt pour le patrimoine, l'architecture et les arts décoratifs, de créer sur Nancy un atelier Patrimoine.

Au fil des années, cette activité s'est construite de la manière suivante :

- ⇒ Un rendez-vous, un mercredi sur deux, ayant pour objectif de découvrir un monument, une exposition, une salle des ventes, un dépôt vente ou autre lieu de brocante,
- ⇒ La découverte d'un jardin privé ouvert par les propriétaires eux-mêmes et qui nous racontent l'histoire du lieu,
- ⇒ Une grande sortie patrimoniale sur un thème donné,
- ⇒ Une sortie annuelle d'une journée, ouverte à toutes les maisons d'Espoir en Meurthe-et-Moselle dans un château privé où nous sommes accueillis par les propriétaires.

De ces temps très forts, nos amis créent des liens, partagent de beaux souvenirs où chacun se sent reconnu pour ce qu'il est.

L'expérience renouvelée de ces rencontres est pour moi un enrichissement et un moyen d'apporter de la joie à tous.

SOMMAIRE

P.6	LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU SPORT
P.8	Activité physique et cerveau
P.12	Maisons Sport Santé habilitées en 2025 L'activité physique au service de la santé mentale
P.16	Espoir 54 - Le sport adapté, un outil au service de l'utilité sociale
P.18	LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITES CULTURELLES ET ARTISTIQUES
P.19	Allier art et santé à la maison urbaine de santé
P.20	Politique Culture du Centre Psychothérapie de Nancy
P.22	L'Art vivant au service de l'expression et du dépassement de soi
P.24	L'art plastique pour mobiliser son énergie et prendre du plaisir à s'exprimer
P.26	CONFÉRENCE, FILM ET LECTURES
P.28	Que peut la BnF pour enrichir les regards portés sur la santé mentale ?
P.34	Film d' Isabelle CARRE : Les rêveurs Livres :
P.35	Stéphanie DUPAYS : Un puma dans le cœur
P.36	Vincent Petit Demange : Requiem au bord du jour
P.38	Dr David MASSON : Santé mentale ce que peut vraiment la psychiatrie
P.39	David THOMAS : Un frère
P.40	Poème de Marie-Claude CLAUDON : Habiter le monde
P.42	TÉMOIGNAGES
P.44	Éric, adhérent-usager
P.48	Yann, adhérent-usager
P.50	Sarah, adhérente-usagère

01

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU SPORT

Dans cette rubrique :

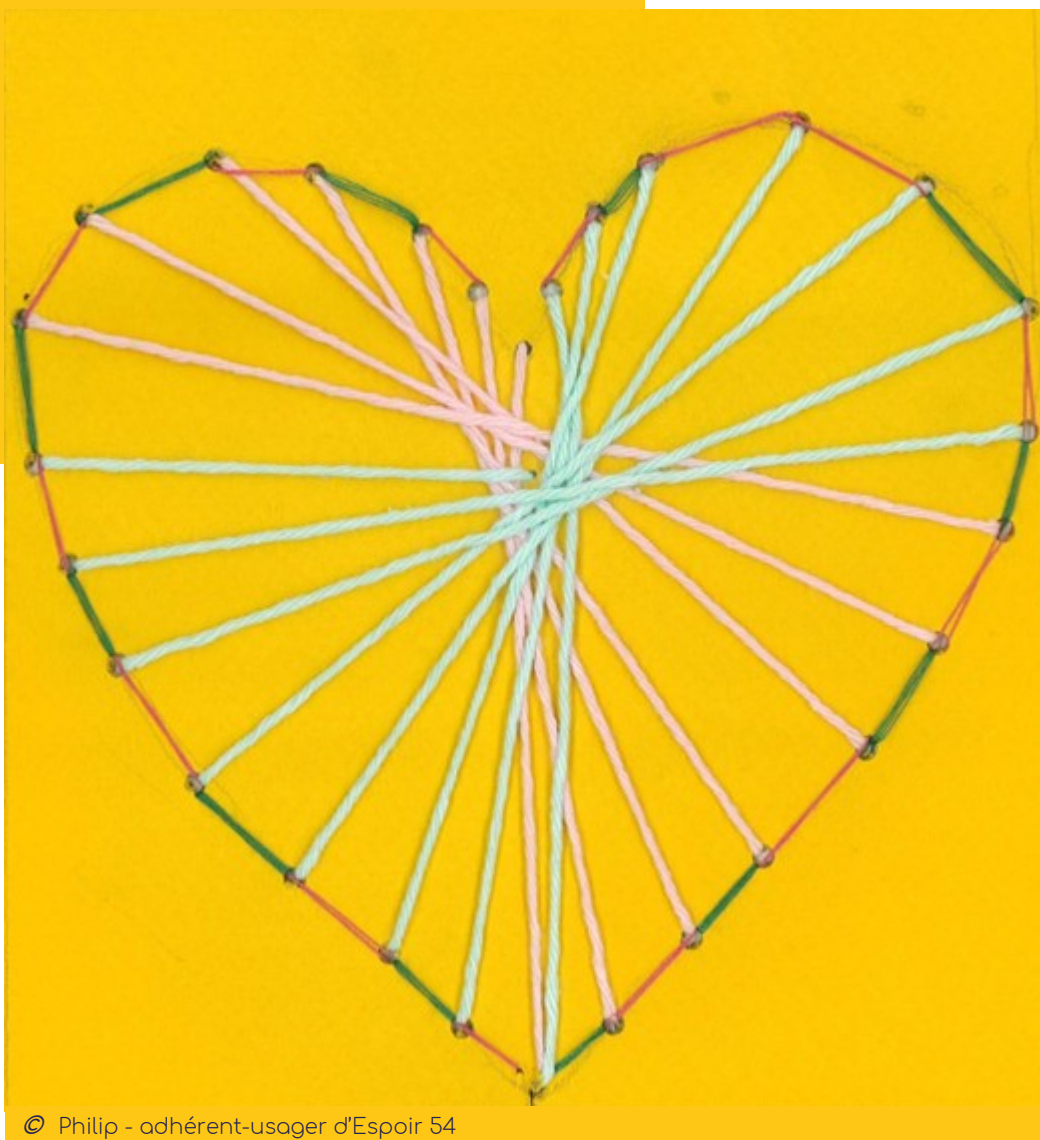
Activité physique et cerveau
Maisons Sport Santé habilitées
en 2025

L'activité physique au service de
la santé mentale

Espoir 54 - Le sport adapté, un
outil au service de l'utilité sociale



© Marie-Claude CLAUDON



© Philip - adhérent-usager d'Espoir 54



Didier DESOR

Administrateur d'Espoir 54

Activité physique et cerveau

Toutes les enquêtes récentes convergent :

Nous devenons de plus en plus paresseux et, simultanément, l'obésité (et tous les troubles associés) est devenue un fléau mondial.

En entretenant cette paresse, outre les problèmes de santé générale qu'elle peut entraîner, nous nous privons d'un moyen simple d'entretenir et même de développer notre cerveau, comme de nombreuses études le montrent ; et ainsi nous nous privons de toutes les conséquences bénéfiques qui auraient pu en résulter.

1 - QU'ENTEND-ON PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

En France, le Programme National Nutrition Santé lancé en 2001 définit l'activité physique comme

« tout mouvement corporel produit par les muscles et entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ».

Il est conseillé d'avoir une activité quotidienne d'au moins 30 minutes, 5 jours par semaine, voire plus.

Les types d'activités sont souvent regroupés en quatre catégories : aérobie, anaérobie, flexibilité et mobilité, équilibre et coordination.

Certains exercices relèvent globalement d'une seule catégorie, mais la plupart sont associées à plusieurs.

Nous nous intéresserons surtout aux exercices d'aérobie, souvent appelés « d'endurance ».

Ce sont les exercices qui procurent le plus de bienfaits pour la santé générale (diminution du risque de maladies cardiaques, d'AVC, de diabète de type 2 ...), mais aussi pour le cerveau.

La marche, la course, le vélo, la natation en sont des exemples.

2 - QUELQUES RAPPELS SUR NOTRE CERVEAU

Le cerveau reçoit des informations de toutes les parties du corps ; ainsi, par exemple, certains états physiologiques comme la faim, la satiété ... influencent son fonctionnement ; réciproquement, le système nerveux influence (directement, ou indirectement) le fonctionnement de la plupart de nos organes.

Les estimations actuelles donnent une fourchette de 86 à 100 milliards de **neurones** pour un cerveau humain. Les neurones communiquent au niveau de structures appelées **synapses**, et cette communication se fait via un transfert de molécules (des **neurotransmetteurs** », voir plus loin).

Elles situent le nombre total de connexions synaptiques dans le cerveau humain autour de 100 000 milliards à 1 million de milliards de synapses.

Grâce à leurs synapses, les neurones forment des **réseaux**, et on sait maintenant, par les techniques d'imagerie fonctionnelle que l'activité intellectuelle (l'activité « *cognitive* »), a pour support l'activation de réseaux de neurones.

Le cerveau humain apparaît donc comme un organe d'une immense complexité qui, au cours de la vie, peut construire un nombre extraordinairement élevé de réseaux de neurones.

La possibilité de fabriquer des nouveaux réseaux traduit ce qu'on appelle la **plasticité cérébrale**.

Le fonctionnement (excitation, inhibition) des réseaux de neurones implique de nombreux neurotransmetteurs, ces messagers chimiques essentiels à la transmission des signaux.

Nous retiendrons :

- ⇒ **La dopamine**, qui facilite la prédiction de la récompense, et donc la motivation à réitérer les comportements qui procurent du plaisir ; par ce biais, elle contribue au renforcement des apprentissages.
- ⇒ **La sérotonine**, qui régule l'humeur, le sommeil et l'appétit, et est parfois qualifiée de « *neurotransmetteur du bonheur* ».
- ⇒ **Les endorphines** : impliquées dans la réduction de la douleur et une sensation de bien-être, voire d'euphorie après l'exercice, le rire ou des expériences gratifiantes.

Nos expériences cognitives et affectives résultent de l'interaction dynamique de ces systèmes, modulés par le contexte et l'histoire individuelle.

Pour notre propos, nous retiendrons simplement deux zones importantes dans notre cerveau :

- ⇒ **Le cortex cérébral** : la couche de surface des hémisphères cérébraux, très dense en neurones, et en particulier le néocortex, la zone la plus récente au regard de l'Évolution, support des fonctions les plus sophistiquées de notre comportement, comme la personnalité.
- ⇒ **L'hippocampe** : une zone plus profonde, étroitement impliquée dans les processus d'apprentissage et de mémorisation.



Didier DESOR

Administrateur d'Espoir 54

Activité physique et cerveau (suite)

Les années 1990 ont vu se produire une révolution conceptuelle :

alors que depuis très longtemps l'hypothèse du « patrimoine neuronal » a prévalu (nous naissons avec un stock de neurones, qui va en se réduisant au cours de la vie).

Cette hypothèse est abandonnée : on sait maintenant que la neurogenèse persiste toute la vie.

3 - LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CERVEAU

L'activité physique modifie profondément le fonctionnement des neurones.

En résumé : l'activité physique augmente l'oxygénation des neurones (par l'intensité de la respiration et l'accélération du flux sanguin), ce qui favorise leur activité et tout ce qui en découle.

L'activité physique limite la production du *cortisol*, substance liée au stress, et limite donc ses effets délétères sur les neurones et leur connectivité.

Une substance particulière, sensible à l'activité physique, le *BDNF* (« *Brain-Derived Neurotrophic Factor* »), est surtout produite par les neurones de l'hippocampe et du cortex.

Or, ce BDNF favorise la survie des neurones existants, stimule la croissance et la différenciation de nouveaux neurones ; et joue un grand rôle dans la formation de nouvelles synapses, en particulier dans l'hippocampe et le cortex.

On comprend donc que les exercices d'aérobie puissent améliorer les scores de mémoire et des fonctions exécutives (habiletés nécessaires à la régulation et l'organisation des comportements dirigés vers un objectif, qui permettent à l'individu de faire face à des situations nouvelles ou à des circonstances qui exigent un ajustement, une adaptation ou une flexibilité de son comportement).

Ainsi, des protocoles d'exercice aérobic de courte durée (20-30 minutes de vélo, par exemple) améliorent immédiatement l'attention et les performances à des tâches complexes et, à plus long terme, améliorent les fonctions cognitives et réduisent le déclin chez les sujets âgés.

On comprend ainsi que l'activité physique entraîne, dans l'immense majorité des cas, des effets psychologiques bénéfiques.

Une revue de la littérature de 2023 relève que :

- ◇ L'activité physique **réduit le stress** et améliore la régulation émotionnelle; elle entraîne un sentiment de calme et une meilleure capacité à faire face aux événements stressants du quotidien.
- ◇ **Améliore l'humeur**, avec diminution des symptômes dépressifs et anxieux, via notamment la libération d'endorphines, l'augmentation de la sérotonine et du BDNF, et la mise en place de nouveaux patterns d'activité cérébrale favorables au bien-être.
- ◇ L'activité physique régulière est associée à une hausse de **l'estime de soi**, de la confiance dans ses capacités physiques, de la fierté des accomplissements.
- ◇ Chez l'adolescent et l'adulte jeune, l'activité sportive contribue souvent à la construction identitaire (sentiment de compétence, d'appartenance à un groupe), ce qui est corrélé à une plus grande satisfaction de la vie et à des **émotions plus positives**.
- ◇ Favorise un **meilleur sommeil** (endormissement plus rapide, sommeil plus profond), ce qui a en retour un effet stabilisateur sur l'humeur, la capacité de concentration et la tolérance au stress.
- ◇ Enfin, les sports collectifs ou les activités en groupe renforcent les **liens sociaux**, réduisent l'isolement et apportent un soutien perçu, facteurs protecteurs vis-à-vis de la dépression et de l'anxiété.

EN CONCLUSION:

L'examen des données disponibles dans la littérature scientifique apporte suffisamment d'arguments pour pouvoir conclure :

Qu'une activité physique individuelle et/ou collective, régulière et d'intensité modérée est un puissant adjuvant aux interventions médicamenteuses ou de psychothérapie.

Dans ce cadre, il faut néanmoins éviter de mettre l'accent sur la performance à tout prix, et d'exacerber la compétition, car dans ces cas le sport peut provoquer de l'anxiété, de la culpabilité en cas de séance manquée, une diminution de l'estime de soi et même un retrait social, pouvant ainsi se transformer en un facteur de souffrance psychique,

Il est donc important de prendre en compte la dimension individuelle quant au choix des activités à pratiquer, leur fréquence et leur encadrement.



Maisons Sport Santé (MSS) habilitées en 2025 | Annuaire Grand Est

Département	Nom de la MSS	Adresse	Code postal	Commune
Ardennes	Santé Vous Bien	Maison Départementale des Sports Route de la Moncelle	08140	Bazeilles
Ardennes	Maison Sport Santé d'Yvois	14ter avenue de Blagny	08110	Carignan
Ardennes	Maison Sport-Santé	19 rue Roger Salengro	08090	Montcy-Notre-Dame
Ardennes	Été Indien	4 rue Henri Renaudin	08000	Charleville-Mézières
Aube	Akhilléus	1 rue Léo Lagrange	10600	La Chapelle Saint-Luc
Aube	Maison Sport-Santé Nogent sur Seine	51 avenue Saint-Roch	10400	Nogent-sur-Seine
Aube	Maison et Plateforme Sport Santé de Romilly sur Seine	1 rue de la Boule d'Or	10105	Romilly-sur-Seine
Aube	La Maison du Sport	101 Avenue Anatole France	10000	Troyes
Marne	Maison Sport-Santé Centre Gutenberg Santé	2 rue Gutenberg	51500	Taissy
Marne	CAPA - Centre d'Activité Physique Adaptée	3 rue Jules Méline	51430	Bezannes
Marne	Club A ta Santé	109 Rue Edmond Rostand	51100	Reims
Haute-Marne	CMES Maison Sport Santé Haut-Marnaise	2 rue Jeanne d'Arc	52000	Chaumont
Haute-Marne	Maison Sport Santé Saints-Geosmes	5 Impasse de la Courvée	52200	Saints-Geosmes
Meurthe-et-Moselle	Maison du Sport-Santé 54 - CHU	Allée du Morvan	54500	Vandœuvre lès Nancy
Meurthe-et-Moselle	Mont Sport-Santé - Hôpital Mont Saint Martin	4 rue Alfred Labbé	54350	Mont Saint-Martin
Meurthe-et-Moselle	Maison Sport-Santé du Longuyonnais	7bis rue Albert Lebrun	54260	Longuyon
Meurthe-et-Moselle	Maison Sport-Santé Pasteur Kléber	42 rue du 8 mai 1945	54270	Essey lès Nancy
Meurthe-et-Moselle	Maison Sport-Santé Terres Toulaises	Centre Aquatique OVIVE 64 rue de l'Esplanade du Génie	54200	Ecrouves
Meurthe-et-Moselle	Maison Sport Santé Moselle-et-Madon	712 rue Nicolas Cugnot	54230	Neuves-Maisons
Meurthe-et-Moselle	Maison Sport-Santé CROS Grand Est	13 rue Jean Moulin	54510	Tomblaine
Meurthe-et-Moselle	Maison Sport Santé Ville de Vandœuvre	3 rue de Gembloux	54500	Vandœuvre lès Nancy
Meuse	Centre Equilibre Maison Sport Santé	2 rue des Fresnes	55260	Raival
Moselle	Maison intercommunale Sport Santé Hôpital de Saint-Avold - Groupe SOS Santé	Rue Ambroise Paré	57500	Saint-Avold
Moselle	Maison Sport-Santé 57 - Association Saint-André	2 rue Simone de Beauvoir	57525	Talange
Bas-Rhin	Maison Sport Santé HautePierre (ex DRISS)	Boulevard René Leriche	67200	Strasbourg
Bas-Rhin	Maison Sport Santé de Strasbourg	10 boulevard de la Victoire	67000	Strasbourg
Bas-Rhin	Maison Sport Santé Pôle APSA (Saint-Nabor)	15 rue des carrières	67530	Saint-Nabor
Bas-Rhin	Maison Sport-Santé Nord Alsace	3 rue de la Redoute	67500	Haguenau
Bas-Rhin	Maison de la Santé et du Citoyen	6 rue du stade	67117	Furdenheim
Haut-Rhin	Mulhouse Alsace Sport Santé	5 rue des frères Lumière	68200	Mulhouse
Haut-Rhin	Maison Sport Santé Pôle APSA (Colmar)	20 rue d'Agen	68000	Colmar
Haut-Rhin	Maison Sport Santé Pôle APSA (Sud Alsace)	39 avenue du 8eme Régiment de Hus- sards	68130	Altkirch
Haut-Rhin 68	Maison Sport Santé Tous au Sport !	5 rue du Château	68640	Waldighofen
Vosges 88	Association Activité Physique Santé (APS) Vosges	8 rue de la Pierre Tournerosse	88200	Remiremont

Pour en savoir plus > [Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)



© Maximilien SIGRIST- adhérent-usager d'Espoir 54



Daouïa BEZAZ et Marie-Claude CLAUDON

Administratrices d'Espoir 54

L'activité physique au service de la santé mentale

Interview du Dr Bass

Psychiatre, responsable d'un service de soins ambulatoires au CMP-CATTP à Vandœuvre-lès-Nancy, le docteur Bass apporte son éclairage sur l'importance de l'activité physique pour les patients porteurs de troubles psychiques.

Tout d'abord, une précision s'impose : l'activité physique ne signifie pas nécessairement « activité sportive » : promener son chien un peu plus longtemps, aller faire ses courses un peu plus loin, c'est déjà augmenter son niveau d'activité physique, avec des bénéfices réels.

L'intérêt de l'activité physique pour les personnes souffrant de troubles psychotiques, de dépressions (légères, modérées ou sévères) est indéniable et tout à fait documenté dans la littérature scientifique. Il n'y a aucune contre-indication à l'activité physique. « Le seul moment où ce n'est pas le moment de pratiquer une activité physique, c'est la phase de décompensation si le comportement est très altéré. »

« **Recommander plutôt que prescrire** » : pour les patients suivis par le Docteur Bass, le frein principal à la pratique de l'activité physique est l'altération majeure de la motivation. Dans ce cas, il ne s'agit pas de « prescrire », mais plutôt d'accompagner le patient pour susciter son intérêt. Certes, il est difficile de changer les habitudes et les représentations, mais le premier levier est bien d'encourager l'expérimentation :

« On a le droit d'essayer » ... Il faut ensuite soutenir la motivation dans la durée car la dynamique ne peut opérer que si les objectifs sont réalisables et les activités accessibles.

Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

Sur le plan psychique, des bienfaits indéniables : dans les troubles psychotiques, si les traitements fonctionnent sur les symptômes positifs (hallucinations, idées délirantes...), ils restent inopérants pour les symptômes négatifs (pauvreté cognitive, émoussement des émotions, repli sur soi...). C'est l'activité physique qui est un moyen d'action sur les symptômes négatifs : elle améliore la tolérance à l'anxiété, et participe à réduire les addictions. En outre, elle procure un sentiment de satisfaction, d'efficacité personnelle, améliore l'estime de soi et contribue à restaurer le lien social. Dans le cas des dépressions légères et modérées, l'activité physique est la première recommandation avant le traitement médicamenteux.

Sur le plan somatique, une augmentation de l'espérance de vie : actuellement, les personnes souffrant de troubles psychiques perdent 10 à 15 ans d'espérance de vie. « La pratique d'un sport, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité, mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et des affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...). » Les risques de mortalité prématurée diminuent alors de 10%.

Perspectives

Au Centre Psychothérapique de Nancy, toutes les personnes suivies ont la possibilité d'accéder à des activités physiques sur les différents territoires, que ce soit pendant les hospitalisations ou dans le suivi ambulatoire.

Huit Maisons Sport-Santé implantées en Meurthe et Moselle, à Ecrouves, Essey, Longuyon, Mont Saint-Martin, Neuves-Maisons, Tomblaine et deux sites à Vandœuvre. Créées en 2019, les Maisons Sport-Santé sont labellisées par l'ARS. Elles sont ouvertes non seulement aux personnes en bonne santé qui veulent se remettre à l'activité physique quel que soit leur âge, aux personnes souffrant de maladies chroniques, mais aussi aux personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin.

À noter : un médecin de ville peut recommander l'APA (activité physique adaptée), après une évaluation médicale somatique. Toutefois, l'APA ne bénéficie pas d'un remboursement par l'Assurance Maladie. Des financements peuvent être proposés par certaines Agences Régionales de Santé, collectivités locales ou encore organismes complémentaires pour diminuer le reste à charge des assurés.

JE BOUGE POUR MON MORAL

Ce dispositif testé à Nancy, avec le soutien de l'association France Dépression (basée à Vandœuvre-lès-Nancy), a été construit et validé avec des chercheurs des Universités de Reims et Grenoble. Au programme, une activité de marche nordique, sur un rythme de deux rendez-vous hebdomadaires, pour une durée de sept semaines. Les activités sont complétées par des ateliers et des webinaires plus personnalisés. Le coût est en partie pris en charge par l'Assurance-maladie. L'association est active dans le Grand-Est où elle a accompagné plus de 3000 personnes depuis le démarrage, en 2021.

Pour en savoir plus : <https://www.jebougepourmonmoral.fr/>

Dans des dispositifs éprouvés, mis en œuvre par des professionnels reconnus, les bénéfices de l'activité physique sont irréfutables, et les retours des participants positifs.

Donc, nul doute, défendre la santé mentale, c'est aussi défendre la santé physique.



Daouïa BEZAZ et Marie-Claude CLAUDON

Administratrices d'Espoir 54

Espoir 54 - LE SPORT ADAPTÉ UN OUTIL AU SERVICE DE L'UTILITE SOCIALE

Le projet, mis en place depuis novembre 2025, est piloté par Vignon Mindigoyi, Ingénieur en conception et organisation des Activités Physiques Adaptées et santé.

Comme l'explique Vignon, l'activité physique adaptée (APA) constitue un outil essentiel de prévention en santé, de maintien de l'autonomie, de valorisation des capacités individuelles et de renforcement du lien social. Pour les personnes en situation de handicap psychique, l'APA apparaît comme un véritable vecteur d'utilité sociale. En effet, elle favorise le bien-être, la socialisation, le développement des compétences et l'inclusion. De ce fait, elle soutient la participation active des usagers à la vie sociale et la construction d'une société plus inclusive.

Organisation et programme : le dispositif compte **34 usagers**, issus des MAPH-Psy de Vandœuvre-lès-Nancy, Toul et Nancy. L'inscription nécessite une attestation médicale. Chaque séance, d'une durée de 45 minutes, est centrée sur une activité : gym douce, yoga, stretching, danse, jeux d'équilibre, de mémoire, coordination et motricité, renforcement musculaire, AMRAP (effectuer autant de tours que possibles dans un circuit d'ateliers), circuit training.

Les usagers qui le souhaitent peuvent aussi faire du sport sur machines.



© Marie-Claude CLAUDON

Le 5 mars, rencontre avec Vignon et les usagers : bienvenue dans la zone d'activité. Ici n'entrent pas en jeu la performance individuelle et la compétitivité. Les participants sont accueillis individuellement et peuvent exprimer leurs inquiétudes (problème de hanche, difficulté à se tenir debout). Pas de soucis, Vignon propose une adaptation à chacun ; exemples : se bouger en étant assis, faire le mouvement à son propre rythme...

Tout d'abord, en musique et avec le sourire, on commence par un échauffement des différents segments corporels et des articulations. Ce jour, pour travailler le renforcement musculaire, 8 usagers participent à 8 ateliers différents : pompes, sauts, genoux, bras, talons-fesses, shadow, bras, gainage, squat. L'activité dans chaque atelier dure quelques minutes, puis il y a une rotation sur les différents ateliers. La séance se termine par un retour au calme, avec un travail sur le souffle pour améliorer les capacités respiratoires.

Les usagers ont la parole :

« On se sent mieux
qu'avant, ça fait du bien »



© Marie-Claude CLAUDON

Pour **Émilie**, « le sport est salvateur ; c'est dur de s'y mettre, mais une fois qu'on est dedans et surtout après, on se sent super bien ».

Christelle, qui était en fauteuil roulant il y a deux ans, a repris la piscine, la marche à pied ; le sport adapté lui a redonné confiance en elle.

Claude, quant à lui, a pris l'initiative après les séances de kiné : « Ça complète, je ne veux pas perdre le rythme. »

Si **Lydia** reconnaît qu'il y a « des hauts et des bas », elle reste toutefois assidue.

Cécilia a passé 10 ans enfermée chez elle, et a mis un an à se décider, suite à la proposition d'une professionnelle ; aujourd'hui, elle reconnaît bien volontiers que « ça aide à mieux passer la journée. »

La motivation est palpable ; on sort de l'ici et maintenant, on se projette sur demain. Au sens propre comme au sens figuré, chacun se met en mouvement. Bienveillance dans l'accueil et l'accompagnement, exigence pour mettre en œuvre ses capacités : une combinaison gagnante pour les usagers.

02

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D' ACTIVITES CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Dans cette rubrique :

Allier art et santé à la maison urbaine de santé

Politique Culture du Centre Psychothérapique de Nancy

L'Art vivant au service de l'expression et du dépassement de soi

L'art plastique pour mobiliser son énergie et prendre du plaisir à s'exprimer



© AB - adhérent -usager d'Espoir 54

Trois ans d'expérimentation pour allier art et santé mentale

À la suite d'un appel à candidatures, deux artistes strasbourgeois ont été sélectionnés pour mener des ateliers et projets artistiques au profit d'un public varié.

«Les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité culturelle ne sont plus à démontrer», affirme Mohammed Achab, chargé de mission Culture et transitions à la Ville de Strasbourg. Alors que la santé mentale a été désignée grande cause nationale en 2025, la Ville s'apprête à lancer une expérimentation unique dans le quartier du Neuhof. Prévue pour durer jusqu'en 2028 en collaboration avec la maison urbaine de santé, le centre socioculturel, la médiathèque du quartier et l'Université de Strasbourg, cette résidence artistique s'articulera autour de nombreux ateliers et projets artistiques pour un public varié. Objectif: «Déstigmatiser les enjeux de santé mentale et faire de la culture un facteur de prévention», poursuit l'agent.

DEUX ARTISTES LOCAUX SÉLECTIONNÉS.

Ce sont les artistes strasbourgeois Elisa Ostertag et Stéphane Clor qui ont été sélectionnés parmi plus d'une cinquantaine de candidatures. Pour point de départ, elles

de réflexion sur ce qui entoure les participantes et participants à travers la création de textes, des lectures, des enregistrements sonores ou encore des dessins. Les ateliers seront co-construits avec les habitants et professionnels du quartier. Un projet «en totale cohérence avec nos objectifs et nos valeurs, qui propose de travailler sur des espaces de vie et pas seulement de soins, avec des actions concrètes», détaille Laetitia Maslo, coordinatrice de la maison urbaine de santé. L'Université de Strasbourg y adossera un projet de recherche. {OK}



et ils se sont inspirés de la Charte du Versthölen, un manifeste poétique d'Antoine Fenoglio et Cynthia Fleury, qui liste ce qui semble important pour améliorer sa qualité de vie. Une «réf/exion éthique et pratique», sorte de définition du bonheur, qui passe par l'accès au silence, à une vue sur un paysage ou par le fait de ne pas être isolé socialement. Sans entrer dans une démarche d'artthérapie, les artistes souhaitent développer des espaces



*Propos recueillis par Daouïa BEZAZ
Administratrice d'Espoir 54*

Politique Culture du Centre Psychothérapique de Nancy

Le Centre Psychothérapique de Nancy (CPN) conduit, pour la deuxième année consécutive, une politique culturelle ambitieuse inscrite dans la loi NOTRe et la convention Culture & Santé de 2025.

Convaincu que la culture favorise le bien-être, l'inclusion et rend un hôpital plus accueillant, le CPN développe une démarche destinée aux **patients et à leurs proches**, aux **professionnels** et au **grand public**.



Cette politique Culture programmée pour la période 2026-2030 poursuit trois objectifs majeurs :

- Désigmatiser la psychiatrie en ouvrant l'hôpital sur la cité ;
- Favoriser la prévention et la promotion de la santé grâce aux pratiques artistiques ;
- Faire entrer l'Art dans les murs du CPN tout en valorisant son patrimoine et en créant des espaces de rencontre.

Et elle repose sur trois axes :

- ♦ Art visuel : expositions photographiques, projections de films, visites virtuelles de musées ;
- ♦ Expression littéraire : ateliers d'écriture, borne d'histoires courtes, projets théâtraux intégrant patients et professionnels ;
- ♦ Art musical et expression corporelle : concerts, spectacles de danse, projets musicaux participatifs



© CPN

Un Groupe Culture pluridisciplinaire coordonne ces actions et impulse des projets innovants et participatifs.

Portée par de nombreux partenaires artistiques et des équipes engagées au sein du CPN, soutenue par l'ARS, la Région Grand Est, la DRAC Grand Est, le Département de Meurthe-et-Moselle, la Métropole du Grand Nancy et la ville de Laxou, cette politique culturelle fait du CPN un lieu ouvert, vivant et créatif, où la culture devient un véritable levier de soin, de lien et de citoyenneté.

Mme Delphine ROTH - Directrice générale et Mme Myriam Courtot - Directrice du site



*Propos recueillis par
Marie-Claude CLAUDON*

L'Art vivant au service de l'expression et du dépassement de soi

Échange avec Christophe RAGONNET, comédien et metteur en scène.

La compagnie Espocible d'Espoir 54 réunit chaque jeudi soir une dizaine d'usagers actrices et acteurs, venus mettre en commun leur envie de partager la scène. La troupe est accueillie à la MAPH-PSY de Vandoeuvre, sous la direction de Christophe Ragonnet.

Comment explorer les relations à autrui et laisser vivre ses émotions sur scène lorsqu'on a soi-même des difficultés à les reconnaître ou à les laisser exister dans la vie ?

« Je cherche à fabriquer un théâtre qui ne soit pas artificiel », lance le metteur en scène. « J'ai besoin des gens, des singularités. Je ne cherche pas un acteur qui se cache derrière un personnage et qui compose quelqu'un qu'il n'est pas. Au contraire, ce qui me touche, ce qui m'émeut, c'est de voir pleinement la personne au travers de son personnage. On travaille énormément sur la présence, c'est-à-dire le non-théâtre, le non-jeu : qu'est-ce qui se passe si je ne joue pas, si je ne fais pas semblant, si je me laisse juste être là, devant vous ? Et à partir de ce dépouillement, qu'est-ce qui agit en moi, qu'est-ce qui m'anime, qu'est-ce qui surgit, me surprend, me traverse, qu'est-ce qui vient jouer en moi, et interagir avec mon corps, l'espace qui m'entoure, et mes partenaires de scène ? » Effectivement, cela est très exigeant et peut parfois sembler effrayant, parce que faisant appel à l'intime. Mais à partir de son ressenti, de son rythme, de sa "danse", de son verbe, de sa gueule, de ses mots, chacun peut explorer, avancer, augmenter, dévoiler et inventer d'autres possibles. Alors on peut ré-enchanter le quotidien et l'ouvrir à l'imaginaire et à la poésie.



© Compagnie Espocible

N'est-ce pas mettre les usagers en situation de stress ou de difficulté que de les faire jouer face au public ?

Le metteur en scène assume pleinement la perspective de fabriquer un spectacle :

« Je ne suis pas là en tant que thérapeute mais en tant que metteur en scène ; je suis là pour que le spectacle existe. Il s'agit d'aller au bout et de montrer ce qu'on a créé.

L'enjeu est de rencontrer le public et de partager ce que nous fabriquons tout au long de l'année. Cela n'aurait pas la même saveur s'il n'y avait pas cette rencontre.

Le comédien offre sa présence sur scène, son regard.

C'est vivant, c'est riche, c'est fort. »

Dans le spectacle, le metteur en scène part de la personne, dans son individualité ; et de la façon dont chacune de ces personnes venait rencontrer l'autre.

C'est donc à partir de ces « matériaux » qu'il a composé le spectacle, qu'il a assemblé « les pièces du puzzle ».

Dans l'atelier, on se laisse le temps de travailler ; la démarche est progressive et s'inscrit dans un dialogue. Tout est clairement énoncé ; il n'y a pas de surprise.

D'ailleurs Christophe repose régulièrement la question aux comédiens — « Est-ce que vous avez envie de jouer devant un public ? » — et à l'approche du jour J, la question se fait de plus en plus pressante. Le metteur en scène cherche toujours à dédramatiser et à replacer le théâtre à sa juste place : cela doit être avant tout un plaisir, un désir.

Personne n'est obligé d'aller jusqu'à la représentation. Ce n'est pas grave.

On a le choix.

A ce jour, aucune défection. Les comédiens se sont engagés pour faire du théâtre — sans pression. Le stress est évacué, et avant la représentation, le stress laisse place au trac du comédien qui « révèle l'implication et l'envie de bien faire ». C'est au moment de la confrontation avec le public que les comédiens « sortent le plus de leur carapace, osent le plus être eux-mêmes. C'est là qu'ils se révèlent, se dépassent, se transcendent. Sans le public, cette magie n'existerait pas. »

Et ce n'est pas le dernier spectacle « *Sur un côté, c'est parfait* » joué par la compagnie, en novembre dernier au théâtre de Mon Désert, qui viendra démentir les propos de Christophe Ragonnet ou invalider la démarche mise en œuvre.

Christophe Ragonnet fait partie du *Collectif Autrement Dit* qui regroupe des professionnels du spectacle vivant et travaille sur les départements lorrains en direction des publics fragilisés, dont les personnes en situation de handicap psychique.



Daouïa BEZAZ et Marie-Claude
CLAUDON

Administratrices d'Espoir 54

L'art plastique pour mobiliser son énergie et prendre du plaisir à s'exprimer

Rencontre avec Natalie PRESSAGER, bénévole à Espoir 54 et professeur d'arts plastiques.

Depuis trois ans, chaque semaine, à la MAPH-Psy de Vandoeuvre-les-Nancy, Natalie PRESSAGER anime l'atelier d'arts plastiques où se retrouvent une douzaine d'usagers qui présentent des parcours de vie très complexes.

Au début, certains usagers ont une piètre estime d'eux-mêmes :
« Je ne sais pas dessiner. Je suis nul. »

D'autres s'inscrivent à l'atelier pour voir des amis, ou encore parce qu'ils sont encouragés par les professionnels de la MAPH-Psy...



© M.N adhérente-usagère d' Espoir 54

Dans ces conditions, comment déclencher l'envie et construire la motivation ?

L'accueil est un moment décisif. Il commence par une visite du lieu. L'atelier est bien Équipé avec ses différents matériaux : terre, peinture, bandes plâtrées; ses outils, dont une table lumineuse, un pyrograveur. Les productions dans toute leur diversité accrochent le regard. Ce premier tour d'horizon suscite la curiosité, crée une étincelle de désir. C'est un bon début.

Une fois le premier pas franchi, il faut ensuite stimuler et accompagner pour créer la dynamique. Si la motivation ne s'étirole pas une fois dehors, c'est aussi parce que les professionnels de la MAPH-Psy renforcent l'étayage et facilitent, par du voiturage, la présence régulière de tous.

Une approche pédagogique bienveillante

Les usagers forment un groupe hétérogène : l'âge varie entre 18 et 65 ans, les parcours de vie sont uniques, et la relation à la création artistique présente une amplitude importante.

C'est pourquoi Natalie ne travaille pas par thème, mais adapte son approche en fonction de la personnalité de l'usager, de son projet.

Durant les séances, Natalie encourage, ne juge pas ; dans ce cadre rassurant, l'ambiance est douce et les usagers sont très respectueux les uns envers les autres.

En cas de besoin, Natalie recentre sur le geste, réoriente par rapport à la technique, fournit le matériel adéquat ou de la documentation.

Si certains n'ont pas d'idée, Natalie propose des thématiques, des outils, des matériaux ou des techniques.

Pour certains usagers, créer, s'exprimer au travers de l'activité artistique permet de tisser un fil conducteur dans l'expérience du quotidien : on apporte son propre matériel à l'atelier, ou on poursuit son travail à la maison.

Créer pour qui ? pour quoi ?

Une œuvre collective est créée pour la Fête des ateliers de la MAPH-Psy.

Nulle compétition dans cette activité de groupe, mais plutôt le plaisir d'œuvrer ensemble. Pour autant, l'exposition n'est pas passage obligé ; la pression serait trop importante.

Pour les usagers, la finalité se situe plutôt au niveau du lien social et du don : on offre une création à un membre de sa famille, un dessin à un professionnel...

Si Natalie se défend d'être art-thérapeute, la pratique qu'elle met en œuvre libère le processus créatif, et favorise le bien-être émotionnel.

Les retours des usagers sont éloquentes : « C'est paisible »,
« Je réalise des dessins qui expriment les moments de ma vie ».

Au-delà des mots, l'atelier est une parenthèse , une ouverture sur un ailleurs où les usagers lâchent prise et peuvent mettre à distance leur problématique.

« L'art est le plus court chemin de l'homme à l'homme »

André MALRAUX

03

CONFÉRENCE, FILM ET LECTURES

Dans cette rubrique :

Que peut la BnF pour enrichir les regards portés sur la santé mentale ?

Film - Isabelle CARRE : Les rêveurs

Livres :

Un puma dans le cœur : Stéphanie DUPAYS

Vincent Petitdemange : Requiem au bord du jour

Dr MASSON : Santé mentale, ce que peut vraiment la psychiatrie

David THOMAS: Un frère

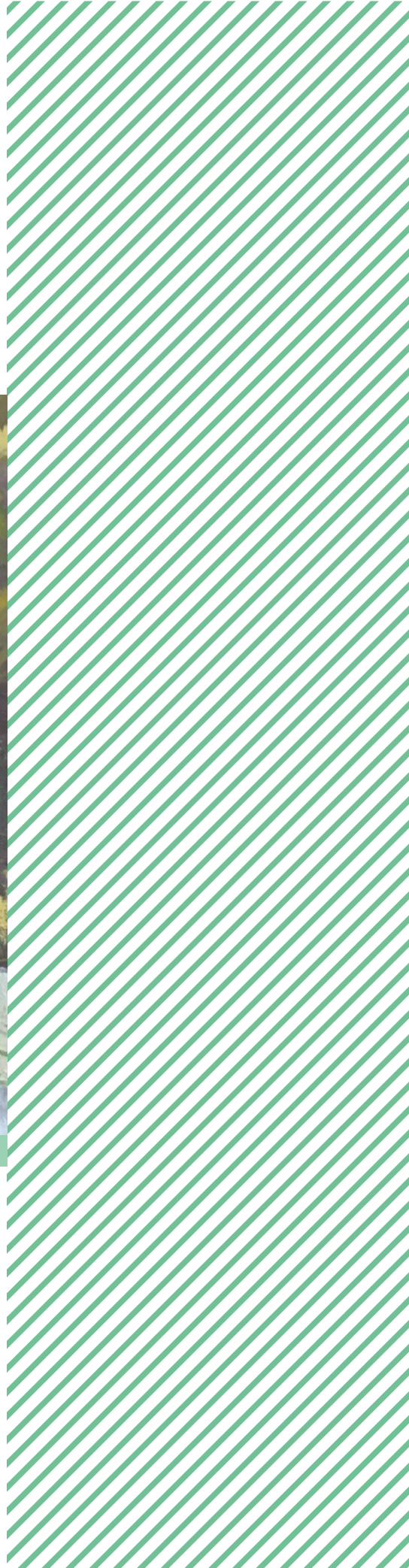
Poème - Marie-Claude CLAUDON : Habiter le monde



© Denis Schouler - adhérent-usager d'Espoir 54



© Denis Schouler - adhérent-usager d' Espoir 54





Que peut la BnF pour enrichir les regards portés sur la santé mentale ?

Comment parler de santé mentale aujourd'hui ? Le terme est partout, mais sa définition reste complexe. Il recouvre à la fois des dimensions médicales et psychiatriques, des vécus personnels, mais aussi des représentations à la croisée des sciences, de la société, de la littérature et des arts.

Cette journée d'étude, ouverte à tous, propose d'explorer ces diverses approches et de montrer comment la BnF, grâce à la richesse de ses collections, peut aider à mieux comprendre ce champ en perpétuelle évolution. Au programme : des chercheurs, des écrivains, des psychiatres, des archivistes et professionnels des bibliothèques dialogueront autour de grandes questions. Que recouvre exactement la notion de « santé mentale » ? Comment a-t-elle évolué dans le temps ? Comment donner toute sa place à l'expérience vécue des personnes concernées ? Que nous apprennent la littérature et les arts – de la mélancolie de jadis aux récits contemporains – sur les manières de dire et de penser la souffrance psychique ?

bnf.fr



Mercredi 1^{er} octobre 2025

de 9 h 30 à 17 h 30

Entrée gratuite sur réservation

bnf.tickeasy.com

François-Mitterrand

Petit auditorium

D'après une planche d'organographie, tirée du *Manuel pratique de phrénologie ou Physiologie du cerveau*, par le Docteur Giovanni Fossati, 1845. BnF, Arsenal

9 h 30	Ouverture Par Gilles Pécout, président de la BnF
9 h 45	Introduction Par Étienne Pot, délégué interministériel aux troubles du neurodéveloppement
10 h - 10 h 30	Conférence introductive Par Hervé Guillemain, professeur d'histoire à l'université du Mans
10 h 30 - 11 h	La société de la santé mentale Par Alain Ehrenberg, directeur de recherche émérite au CNRS (Cermes3, EHESS, INSERM, université de Paris)
10 h 30 - 11 h	Échange avec la salle
11 h 15 - 11 h 30	Pause
11 h 30 - 13 h	Table ronde 1 : L'émergence du point de vue des « patients » et leur constitution comme acteurs Introduction et animation par Bernard Pachoud, professeur de psychopathologie à l'université Paris Cité ; avec Maeva Musso, psychiatre, présidente de l'Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues, Anne-Elyse Lebourgeois, directrice des archives départementales du Loir-et-Cher, Emmanuelle Jouet, chercheuse associée à l'université Paris Nanterre, spécialiste des savoirs expérientiels, et Vladimir Tybin, chef du service du Dépôt légal du web, BnF
13 h - 14 h	Pause déjeuner
14 h 30 - 15 h	Focus : Le fonds audiovisuel du Festival Psy de Lorquin, une loupe pour comprendre les pratiques et usages de l'image animée en psychiatrie Par Julie Guillaumot, cheffe du service Image animée, département Son, vidéo, multimédia, BnF, et Juliette Naviaux, doctorante en histoire contemporaine à l'université Lumière Lyon 2, membre du LARHRA (Laboratoire de recherche historique Rhône-Alpes) et ancienne chercheuse associée au service Vidéo de la BnF
15 h - 16 h 30	Table ronde 2 : Santé mentale et littérature Introduction et animation par Anaëlle Touboul, professeure de Lettres-Philosophie en CPGE (Meaux), membre associée du laboratoire THALIM (Sorbonne Nouvelle-Paris 3), avec Marie Carlin (BnF/Datalab), Stéphanie Dupays, écrivaine, membre de l'IGAS, Simon Gabay, maître assistant en Humanités numériques à l'université de Genève, spécialiste de philologie computationnelle
16 h 30 - 16 h 45	Pause
16 h 45	Synthèse de la journée Par Florian Forestier, conservateur à la BnF et docteur en philosophie
17 h	Clôture de la journée Par Roselyne Bachelot, ancienne ministre de la Culture, ancienne ministre de la Santé, présidente du comité d'histoire des administrations chargées de la santé



Approche d'un historien
Par Hervé GUILLEMAIN
*Professeur d'histoire
à l'université du Mans*



Propos résumés par
Anne MAYEUR
Administratrice d'Espoir 54

Que peut la BnF pour enrichir les regards portés sur la santé mentale ?

Journée d'étude du 1^{er} octobre 2025

Hervé GUILLEMAIN tient à nous rappeler que le regard d'un historien dépend des sciences étudiées.

Il a étudié les archives primaires hospitalières de dossiers patients et des collections de la BnF.

Ecrire l'histoire de la santé mentale ce n'est pas la même chose qu'écrire l'histoire de la folie.

Lorsque Foucault écrit l'histoire de la folie en 1961, c'était pour arracher la folie au monde médical en l'historicisant entre le XVII^e et le XIX^e siècle.

Vers 1800 on assiste à la naissance de la discipline psychiatrique qu'on nomme l'aliénisme.

L'œuvre de Foucault s'appuie sur des collections qui lui permettent de décrire le tournant d'une société occidentale vers l'approche médicale de la déraison centrée sur le savoir médical, les représentations culturelles de la folie et la construction du grand renfermement par l'Etat.

La psychiatrie à cette époque était auréolée de grands succès comme les premiers neuroleptiques et la sectorisation qui changeaient radicalement la prise en charge des patients.

Elle découvre que la première occurrence en 1950 du terme « maladie mentale » ne s'est transformée que lentement et inégalement. On le retrouve dans le Rapport de l'OMS qui organise une nouvelle conception de la santé dont la santé mentale.

En 1966, les défenseurs de la psychothérapie publient le premier témoignage d'un schizophrène qui marque l'extension du diagnostic de la schizophrénie et la place de la parole du patient.

Puis dans les années 90 on utilise le terme de santé mentale partout, en particulier dans les textes législatifs comme la loi de juin 1990 relative aux droits et à la protection des personnes atteintes de troubles mentaux.



© AB - adhérent-usager d'Espoir 54

L'hygiène mentale entre les années 1920-1970

Le mouvement de l'hygiène mentale né aux Etats Unis en 1920 met l'accent sur la prophylaxie pour les civils après la 1^{ère} guerre mondiale.

Sur le plan des catégories cliniques, l'historien va mobiliser les collections relatives à la presse qui va médiatiser le premier schizophrène identifié : le danseur Nijinski à travers la cure d'insuline utilisée à l'époque.

Puis, après la deuxième guerre mondiale, la politique publique française organise les premiers dispensaires d'hygiène mentale et la formation des infirmières (à l'époque ceux qui s'occupaient des patients dans les asiles d'aliénés étaient des religieuses et des gardiens).



© Mika Orlof adhérent-usager d'Espoir 54

Que peut la BnF pour enrichir les regards portés sur la santé mentale ? (suite)

C'est en 1937 que l'on nomme ces dispensaires « les hôpitaux psychiatriques ».

L'histoire de la santé mentale, c'est aussi, durant nos vingt dernières années la révélation de nouvelles sources comme les dossiers de patients qui sont devenus depuis incontournables. (Archives hospitalières).

On découvre également l'existence d'un anti-aliénisme qui se dresse contre l'autoritarisme médical et administratif.

La parole des patients s'organise dans les collections des fanzines des patients des années 70 pour saisir leurs réactions à l'usage des neuroleptiques retard (utilisés à la fin des années 60).

La BnF propose aussi une collection puisée dans les médias audiovisuels (émissions d'Igor Barrère, Apostrophe) et recueille aussi aujourd'hui la parole donnée aux patients dans une histoire polyphonique de la santé mentale.

La société de la santé mentale par Alain Ehrenberg directeur de recherche au CNRS.

Hypothèse sociologique

Si la santé mentale est devenue une question de santé publique majeure elle est également un langage qui nous permet de formuler les tensions morales et les troubles de la socialisation de la personne et d'agir sur elle par des pratiques multiples.

Nous sommes dans une société du pouvoir d'agir où l'autonomie est devenue une aspiration.

Les significations sociales de ces souffrances psychiques se retrouvent dans la nature de la société dans laquelle elles se développent : précarisation, déclin du lien social, crise de la solidarité collective.

La subjectivité individuelle passe au premier plan des préoccupations sociales et politiques.

Dans les années 70 se développent des pathologies narcissiques, c'est-à-dire entre le moi et l'idéal du moi.

L'homme public décline au profit de l'homme privé, le sur-moi s'affaiblit et l'homme devient sans gravité.

Dans les années 70, on passe de la société qui régule les comportements par la discipline à une société qui se réfère à l'autonomie.

Cela développe une insécurité autour de l'angoisse de ne pas être à la hauteur. La société attend que chacun soit acteur de sa vie.

La santé mentale est un langage pour formuler les tensions morales.

Elle apparaît comme la condition de la bonne socialisation de chacun, par exemple la nécessité de développer les compétences chez les enfants.

Les contingences des relations sociales passent au cœur de la santé.

Au lieu de mettre l'accent sur les déficiences, il convient de mettre en place un accompagnement et de développer les capacités de la personne, de mettre en lumière le potentiel caché.

Au cours de la conférence d'autres thèmes seront abordés comme Le point de vue du patient et son évolution.

Aujourd'hui il devient un acteur expert sur la compréhension de sa maladie et doit bénéficier d'une éducation thérapeutique.

<https://www.bnf.fr/fr/mediatheque/recherches-et-archives-sur-les-luttes-lgbtqia-premiere-partie>

<https://www.bnf.fr/fr/mediatheque/recherches-et-archives-sur-les-luttes-lgbtqia-deuxieme-partie>

<https://www.bnf.fr/fr/mediatheque/recherches-et-archives-sur-les-luttes-lgbtqia-troisieme-partie>

<https://www.bnf.fr/fr/mediatheque/recherches-et-archives-sur-les-luttes-lgbtqia-quatrieme-partie>



Anne MAYEUR

Administratrice d'Espoir 54

Les rêveurs

Film d' Isabelle CARRE

A l'hôpital après une tentative de suicide, une ado comprend qu'elle sera comédienne.

Première réalisation d'Isabelle Carré, inspirée de sa propre vie.

La réalisatrice participe à la justesse constante de ce portrait d'une enfant trop sensible qu'un chagrin d'amour banal et un univers familial incertain précipite dans la gravité de l'isolement en service de pédopsychiatrie.

En nous donnant à partager cette solitude, en la mettant en scène, Isabelle Carré la combat.

Il faut voir comme elle fait corps avec Tessa Dumont-Janod, la formidable jeune actrice qui lui ressemble et incarne Elisabeth.

Le regard qu'elle pose sur elle transmet une vaillance lumineuse.

Là où le lien avec la vie s'est décousu, le cinéma vient redonner de l'intensité et de la valeur à tous les ancrages possibles.

Le film slalome entre le désespoir suggéré et l'espoir jamais perdu de vue.

En jouant elle-même Elisabeth adulte, venue soutenir des enfants qui traversent les mêmes difficultés qu'elle dans les années 80, Isabelle Carré place les rêveurs sous le signe d'une solidarité active, qu'elle fait vibrer dans chaque plan et jusque sur le générique final en chantant avec ferveur la Symphonie des éclairs de Zaho de Zagazan :

« Je traversai tous les nuages pour
trouver la lumière »





Anne MAYEUR

Administratrice d'Espoir 54

UN PUMA DANS LE CŒUR - STEPHANIE DUPAYS

« Morte de chagrin, le cœur brisé »

C'est la légende familiale qui entoure l'arrière-grand-mère de la narratrice ; Anne Décimus aurait suivi son mari dans la mort.

L'étrange proximité que Stéphanie Dupays ressent avec son ancêtre la pousse à mener l'enquête.

Un secret fait alors vaciller ses certitudes :

Anne est décédée quarante ans après la date que tous pensaient officielle.

Comment l'existence de cette femme a-t-elle pu être effacée au point que même les siens ignorent tout d'elle ?

L'autrice redonne une voix à une femme extraordinaire qui ne savait pas comment supporter le monde et qu'on a réduite au silence.

Elle prouve que la littérature peut apaiser les fantômes.

PRIX LITTÉRAIRE DE L'ACADEMIE NATIONALE DE
MEDECINE - juin 2023





Marie-Claude BARROCHE
Administratrice d'Espoir 54

Requiem au bord du jour de Vincent Petitdemange

Quel titre magnifique ! Un hommage, tout à la fois à la vie et à la mort.

Une couverture illustrée de visages d'enfants, d'Egon Schiele, avec cette citation de Vincent : « *C'est leurs sourires qui étaient beaux, il y avait encore de l'enfance dedans, voilà le secret* »

Et une dédicace : « *Aux enfants, aux malades, aux animaux* »

L'auteur : Vincent Petitdemange était un jeune ingénieur spinalien, né en 1990. Il s'est donné la mort en 2022, à l'âge de 32 ans.

Il ne verra pas la parution de son écrit. Ce sont ses parents, Marie-Joseph et Michel, qui, à leur grande surprise, le découvriront sur son ordinateur. Ces derniers nous ont confié à quel point leur fils était sensible à la rencontre de l'autre, sans jugement. Ils relèvent aussi la dimension spirituelle, ainsi que l'humour qui imprègnent ce « Requiem ».

Le premier paragraphe donne le ton : « *Au matin du cinquième jour, Dieu fit sa première bévue. Ce fut aussi sa dernière. Il commit les premiers êtres vivants et alors, le doigt dans l'engrenage, il n'allait plus s'arrêter jusqu'à l'homme, son ultime créature. [...]*

Dès lors, étions-nous embringués, lui et nous, nous et lui, dans une histoire qui languit toujours de son épilogue ».

Le délire, la morosité, une vie ratée...

[...] Je restais torpide au fond du lit, garrotté dans les couettes, à surveiller mon délire. Les pensées se bousculaient, sans ordre ni logique. Je n'arrivais pas à discerner si c'était normal, si elles étaient normales mes pensées ou complètement sinoques. »

« Je suivais un chemin solitaire, tracé selon mes vœux et ma nature. J'étais mêlé à ce monde bien sûr, mais le cœur lui restait seul, et il se savait seul, et cela suffisait pour persévérer sur ce sillon.

[...] je sclérosais gentiment au son du tchou-tchou des jours qui passent. Il s'est en effet passé beaucoup de jours, et des semaines et des mois sans que rien véritablement ne change. Le train file, wagonne votre existence et avant qu'on se soit éveillé, on est déjà devenu vieux. On s'aperçoit que la vie est passée et qu'elle s'est faite sans nous. »

Plus loin, Vincent évoque : « *[...] ce besoin de vivre qui s'expectore, en recherche d'inertie et d'ivresses, d'une ivresse, n'importe laquelle, pourvu qu'elle fasse oublier un peu le miroir de soi, le miroir de sa conscience, miroir dans lequel si l'on est honnête, sincère et franc et honnête, nous nous trouvons toujours laids. Chacun se déteste lui-même. L'hypocrisie consiste à faire croire le contraire. C'est cela, en fin de compte, la comédie humaine.* »

« Pèlerin du doute et de la probité, orpailleur sans relâche de pépites de vérité »

« Je prenais les jours comme ils venaient, ne me souciant pas plus de l'avenir que du passé. Il y a de quoi se laisser aller, sans regret ni remords, dans cette sorte de confort qu'on nomme honnêteté. [...]

Il semble que cela va vite, qu'on se trouve au porche de la vieillesse et de la retraite sans se douter qu'elles existent, et l'une et l'autre. »

Partir sans savoir où aller...

« J'avais longtemps mûri l'idée de partir, sans savoir où aller. »

« Je ne souhaitais qu'une chose, foutre le camp, un point c'est tout. Je me suis laissé deux jours, deux jours à réfléchir sur ce que j'allais bien pouvoir faire. Je suis resté désœuvré pour quarante-huit heures, sans prendre la peine de sortir ou de répondre à personne. L'apathie me gagnait, l'apathie et la paranoïa un peu. Entre quatre murs, la réalité commence à se distendre, à prendre des formes très étranges. Les perceptions se brouillent. Les portes qui claquent et les pas qui dévalent, je voyais cela redoutable, menaçant ».

Les jours ont passé à Guignon, à Pégase. J'avais de l'entrain à revendre, un inexplicable enthousiasme. Je me levais avec entrain et accomplissais mon devoir du même élan. Je n'attendais plus rien ou plus grand-chose et paradoxalement, cette disposition me rendait en légèreté. »

« J'avais encore le goût de la rigolade.

A présent, je l'avais perdu tout à fait, comme les vieilles personnes qui n'ont plus de quoi se mettre en colère, qui n'en ont plus la force, qui n'ont plus l'ardeur du rire ou de l'esprit de répartie. »

La solitude

« Sa solitude, lorsqu'on la remarque, cela fait comme une deuxième personne à côté de soi, une bien embarrassante. On est parfois seul, parfois moins, mais toujours un petit peu, c'est le sentiment qui persiste tant que l'on n'est pas soi-même. Pour pallier cette carence, tout est bon, les drogues comme l'ambition, l'alcool et le boxon, mais tous les lupanars de la galaxie ne seraient pas suffisants pour étancher ce stigmate. On se rafistole comme on peut, à coups de sparadraps et de formol. L'existence ne paraît être qu'une longue avenue où les êtres se consolent dans la pharmacie qui leur sied. »

« [...] la route que je suivais, que j'avais prise, m'avait tourné l'esprit d'une façon telle que je ne pourrais plus avoir que la solitude pour compagne »

Une langue poétique, imagée, parfois insolite :

Par exemple : *« Sa maman l'avoïnait gentiment en lui serrant le poignet [...] »* : donner une correction à quelqu'un.

Ou *« s'esbigner »* pour s'enfuir.

Un air *« chafouin »* signifiant la mauvaise humeur...

Vincent a l'art des métaphores ou d'observations

pertinentes : *« [...] tout un pan de ville qui rumine dans l'ombre son passé. »*

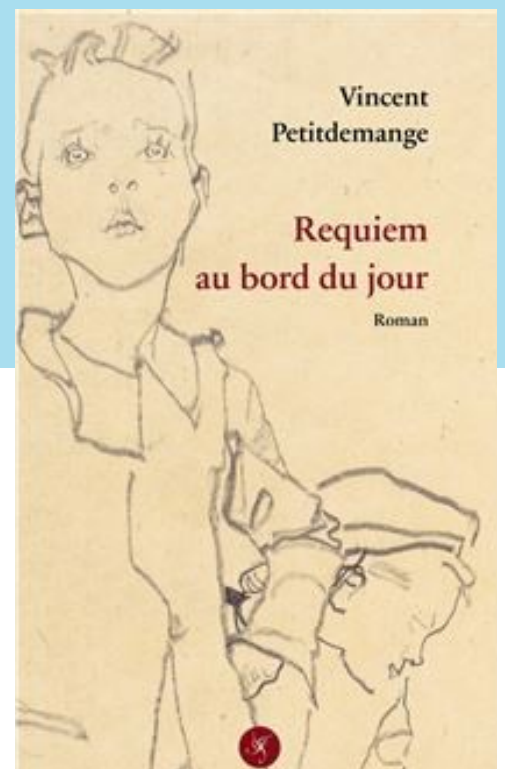
« Il y avait une brise mordante et le ciel gris si bas, qu'on le sentait presque peser sur les épaules. »

« Les phrases centrifugeaient jusqu'au point névralgique, la cause même de toute sa bile. »

« On ne trouvait plus un pélot (un sou) pour y brader trois caleçons. », « On s'épaulait d'une boutade, d'un bon rire. »

« Vieilles têtes chenues qui s'obstinent dans leurs habitudes, ayant passé l'âge d'en changer.

« C'était une orfèvre passementière, Mme Germain, pour la dentelle des choses du passé »



Editions des Instants, 2025



Compte-rendu de lecture par
Marie-Paule PIERREL
Administratrice d'Espoir 54

Santé mentale – ce que peut vraiment la psychiatrie

Pourquoi il faut lire « Santé mentale – ce que peut vraiment la psychiatrie »

Par le docteur David Masson, psychiatre, responsable médical de CURE Grand Est Lorraine, un centre de réhabilitation psychosociale.

184 pages plus 35 pages d'annexes (facteurs déterminants de la santé mentale, définitions, ressources utiles, etc.)

Ce livre est paru en 2025, année de la santé mentale en France.

Un bon timing pour faire le point et aider le public à s'y retrouver.

Un ouvrage très pédagogique, complet, organisé selon un plan méthodique pour un sujet complexe.

Définir d'abord la notion de « santé mentale » :

Quels sont les facteurs de protection ? de risque ?

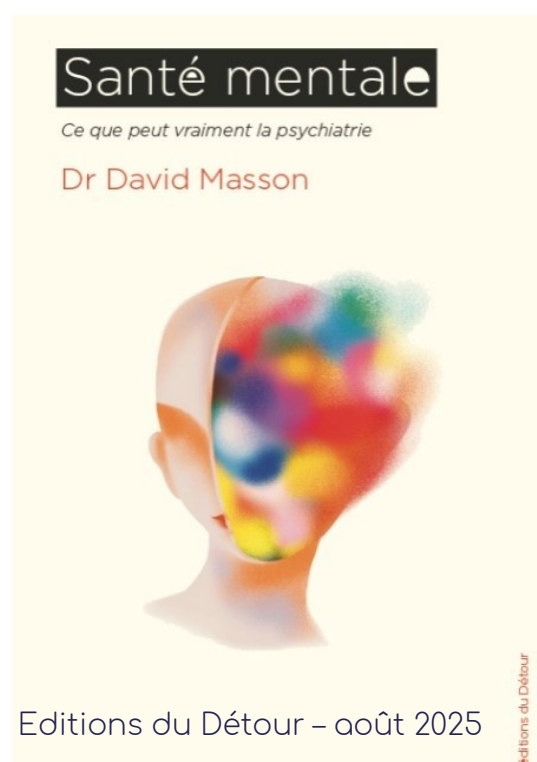
L'auteur utilise l'image d'une boussole dont l'aiguille (la santé mentale) fluctue en permanence en fonction de ces facteurs ; il met en garde contre les injonctions au bonheur et les simplifications excessives et « amalgames terribles » (troubles psychiques et dangerosité, par exemple).

Quand peut-on parler de trouble psychique, qui justifie le recours à la psychiatrie ?

Le docteur Masson propose des réponses complètes à la question du titre :

« Ce que peut vraiment la psychiatrie » et ce terme, « vraiment », annonce une série de chapitres lucides mais aussi encourageants, sur les questions de guérison, de rétablissement, les techniques de soins, les limites de cette discipline, les nouveaux métiers, les familles et proches, les évolutions et progrès prévisibles...

Un ouvrage à toujours avoir à portée de main, pour la clarté de ses explications, le réalisme des informations données sur l'offre de soins actuelle, et sa confiance communicative envers l'amélioration nécessaire de la psychiatrie au service des patients.





Compte-rendu de lecture par
Marie-Claude BARROCHE
Administratrice d'Espoir 54

Un frère de David THOMAS

Il est possible que ce livre ne vous apprenne rien...mais il vous fera toucher du doigt la souffrance de la fratrie, une souffrance si peu prise en compte !

Qui se préoccupe, en effet, des frères et sœurs lorsque la maladie fait irruption ?

Ce livre se lit comme un roman. Il est écrit avec un grand talent.

L'auteur a reçu de nombreux prix pour ses précédents recueils.

En voici quelques extraits :

« Le malheur [...] fige les êtres.

Il était assis au milieu du mouvement, immobile, courbé, les épaules rondes en carapace, les mains jointes entre les genoux, avec un masque sur le visage, le masque de la souffrance.

Il donnait l'impression de parler tout seul alors que ce n'était pas le cas, mais il semblait enfermé en lui-même et répondre à une voix intérieure [...].

Il pleurait. A sec, sans larmes. Provoquant une gêne. Les convives le contournaient, l'évitaient.

Qui est ce type qui souffre autant sans être capable de se contenir ? Et de quoi souffre-t-il ?

Il est fou ? Il ne peut être que fou. »

Edouard, c'est son nom, était le deuxième de la fratrie (David, l'écrivain, le troisième).

« Edouard est mort d'un double AVC, ischémique et hémorragique. Ce n'est pas la schizophrénie qui l'a tué, c'est son mode de vie. Le tabac, l'alcool, le cannabis, la sédentarité. ».

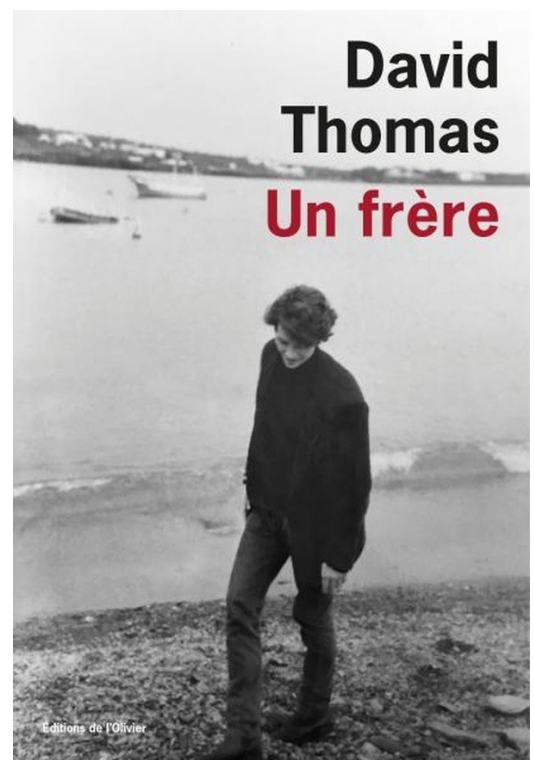
Il souffrait de schizophrénie affective, dite aussi schizophrénie dysthymique (psychose ET troubles de l'humeur).

Il s'était enfermé dans une sorte de ressentiment à l'égard de sa famille, pourtant bienveillante. Sa famille avait compris que face à un psychotique il n'y a qu'une ligne à tenir, une seule, « lui dire et lui faire comprendre par son attitude qu'on sera éternellement là pour lui ».

A la fin du livre, l'auteur se livre : « Pendant plus de vingt ans, mon image a été indissociable de mon frère ».

« Il m'a fallu presque vingt ans pour admettre que j'avais un propre destin, une vie à moi. Rien qu'à moi ».

Et un peu plus loin : « Je n'ai jamais ri avec personne autant qu'avec lui. Mon enfance fut un fleuve de jeu et de rire ».



Edition de l'Olivier, 2025



Marie-Claude CLAUDON

Administratrice d'Espoir 54

Habiter le monde

C'est un bâtiment, bien sécurisé, fraîchement rénové, qui respire l'hygiène : nulle trace de salissure, absolue propreté.

L'ordonnancement ne souffre pas d'incertitude ; il est parfait. Là, au moins, on se sent en sécurité et on ne risque pas d'être contaminé.

Mais, par ce beau matin de mai, les caméras tombent en panne, et les horloges s'arrêtent. Les portes électroniques cliquettent et s'ouvrent. Il n'y a personne...

Alors, un frisson dans l'air stagnant parcourt le hall principal ; la lumière des néons se met à pulser lentement.

Panique à bord ! *Ciel ! Une effraction !*
Des éléments étrangers se sont introduits dans notre bâtiment. Attention ! Confiner-vous dans vos chambres !
Le danger vient de l'extérieur !

Trop tard, les barricades sont tombées. Ils n'ont pas le temps de se réfugier dans leurs locaux ; ils n'ont pas le temps de s'isoler dans leur cocon...

Sans crier gare, l'impossible fait alors irruption dans les salles immaculées que rien ne venait souiller, dans les couloirs qui, il y a peu, étaient hantés par les égarés.



© AB - adhérent-usager d'Espoir 54

Les murs se craquellent et surgit alors une explosion de couleurs.

Au plafond, une fissure laisse apparaître une nuée d'oiseaux qui emplit le ciel de ses paillements.

Les portes des cellules se mettent à fleurir, et le sol se couvre d'un tapis herbeux et moussu.

La musique égrène alors ses notes, invitant les rêveurs à s'abandonner_ liberté des corps qui s'émancipent et se rencontrent.

Il y a Chloé qui voyage librement.

Il y a Patrick qui propose un jeu.

Il y a Nancy qui connaît des secrets que personne ne voit.

La carapace des armures blanches se fend et les gardiens de l'ancien monde s'effacent pour souhaiter la bienvenue aux visiteurs venus d'une autre planète.

04

TÉMOIGNAGES

Dans cette rubrique :

Témoignages :

Éric, adhérent-usager d'Espoir 54

Yann, adhérent-usager d'Espoir 54

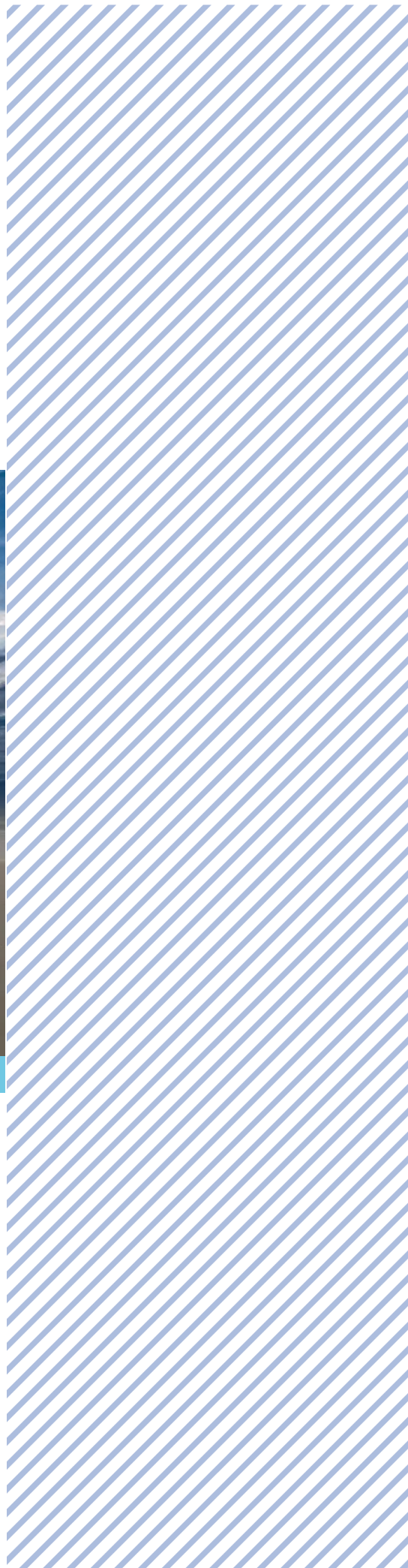
Sarah, adhérente-usagère
d'Espoir 54



© Mika Orlof - adhérent-usager d'Espoir 54



© Mika Orlof - adhérent-usager d'Espoir 54





Témoignage de Éric,
adhérent-usager d'Espoir 54

Chers lecteurs, chères lectrices,

Suite à une proposition de Mme BARROCHE, qui, est une personne très gentille, à l'écoute, empathique, solaire et qui possède beaucoup de charisme, j'ai décidé de vous communiquer mon Parcours de vie.

Il était une fois , un enfant qui est venu à l'existence en avril 1969 dans les Vosges.

Ma grand-mère préparait un plat que nous nommions "son chique" et tous les soirs, c'était le même rituel.

Pendant ce temps, je regardais sur un petit tabouret confectionné par mon grand-père, l'émission " Bonne Nuit Les Petits " qui passait à la télévision et lorsqu'elle était terminée, je devais rejoindre ma chambre et m'endormir car Maman rentrait tard après son travail.

Ma Grand-mère a aussi énormément compté dans ma vie ... et je tiens à souligner également son dévouement dans mon éducation.

Je me rappelle que c'est elle, le plus souvent, qui me conduisait et venait me chercher à pied à l'école du village.

C'est dans une de ces familles que j'ai grandi avec énormément d'affection dont mes proches me procuraient.

Puis, un jour, mon arrière-grand-mère, que j'affectionnais tout particulièrement, s'est envolée vers d'autres Cieux.

Simultanément, mes deux meilleurs amis sont partis également, rongés par des maladies et cela m'a beaucoup chagriné !

Les symptômes de ma pathologie se sont donc manifestés au début de l'année 1992.

Un jour, je me suis mis à déambuler dans les rues de Nancy et des environs, complètement désœuvré.

À un moment donné de mon périple, alors que je passais devant un magasin de cycles, j'aperçus une magnifique Porsche qui était garée sur le parking .

Dans mon délire, je me suis dit intérieurement que son propriétaire accepterait bien de me la prêter !

Je me suis dirigé alors dans le magasin et j'ai demandé à qui appartenait ce sublime véhicule. Face au refus de la vendeuse à l'accueil pour me répondre, j'ai insisté malgré toute l'incompréhension des personnes présentes.

Le personnel m'a demandé gentiment de quitter les lieux. À l'extérieur, j'ai eu l'idée d'ouvrir la portière du véhicule avec la clé de mon logement étudiant.

Par la suite, un véhicule de la police est arrivé. Les forces de l'ordre se sont bien rendu compte que mes propos et mon comportement étaient très confus.

Après intervention des pompiers, j'ai été hospitalisé d'office et en urgence en psychiatrie au

CPN à Laxou pour "troubles à l'ordre public". Maman, qui fut prévenue, était désespérée et ne comprenait pas ce qui m'arrivait.

Après un séjour, sous traitement lourd et enfermement complet de deux mois et deux semaines, j'ai été "remis à la rue". Là, je marchais au radar, dans un état végétatif catastrophique, et j'irais même jusqu'à dire que je me déplaçais comme un zombie.

Aussi, j'ai pris la décision de rester dans ma chambre universitaire, afin de m'isoler de ce monde hostile qui m'environnait. En 1993, j'ai décidé d'interrompre mon traitement et je me suis retrouvé à nouveau hospitalisé et cette fois-ci pour trois mois.

Par la suite, quelques temps avant la période hivernale de fin 2009, début 2010, j'ai pris l'initiative de diminuer, à nouveau, mon traitement.

Rebelote: nouvelle hospitalisation avec passage aux Urgences et au CPN.

Cependant, depuis plusieurs années, une structure associative avait été créée pour accueillir les personnes dont la Vie a été chamboulée, avec l'appui et le soutien de quelques pionniers (dont Madame BARROCHE, Stéphane VOINSON, et tant d'autres plus tard).

Un dimanche soir, où j'allais mal, j'ai téléphoné à l'astreinte de cette structure.

Ce jour-là, Monsieur Stéphane étant présent ; il prit la décision de m'accompagner à l'hôpital Central de Nancy.

À nouveau, séjour au CPN durant deux mois et une semaine.

Je tiens d'avance à remercier ceux et celles qui m'ont accueilli aux divers endroits où j'ai été invité.

Ce n'est pourtant qu'après ma dernière hospitalisation que je me suis retrouvé encore au CPN avec l'accord de ma médecin psychiatre.

Au fur et à mesure des jours et des mois, puis des années, j'ai compris que Monsieur Stéphane VOINSON était en fait "l'arbre" qui cachait la forêt pour me **faire apprécier cette sylve merveilleuse qui cachait les autres "arbres" magnifiques.**

À commencer par Maman qui était mon principal soutien dès l'origine, et dont je ne m'étais pas rendu compte : la tendresse, l'affection qu'elle me prodiguait.

J'ai souvent été "odieux" et peu reconnaissant envers elle et je ne m'en apercevais pas. . .

Je prie le Ciel pour qu'elle me pardonne un jour la méchanceté et mes comportements qui lui ont fait tant de mal, ainsi que ses inquiétudes, à cause de moi.

Derrière elle, ma famille proche, puis ceux et celles qui m'ont aidé, qui m'aident actuellement et continueront, je l'espère, à s'occuper de moi.

Un jour, Maman quittera cet ici-bas, cet endroit merveilleux où elle réside actuellement, en pleine campagne, auprès des autres membres de ma famille, lieu paisible où elle peut se divertir dans son "château", à s'occuper de ses jardins qu'elle affectionne tellement, là où, à son âge avancé, elle continue à courber le dos pour planter des légumes dans la terre, qui permettent à ma tante de mijoter de bonnes tartiflettes ou d'autres recettes.

Témoignage de Éric, adhérent-usager (Suite)

À la sortie de l'hôpital, après ma dernière hospitalisation, il y eut un déclic dans mon cerveau.

Je me souviens de cette soirée, suite à une réflexion survenue lors d'une télédiffusion le matin même. L'animateur échangeait avec un invité.

Cette diffusion a bouleversé l'intérieur de mon cerveau, comme un ouragan, avec ses éclairs.

Ajoutez à cela la tempête, mes neurones que je sentais se briser en moi tel un esquif qui allait se fracasser, avec sa cargaison sur des écueils; la sensation que tout explosait en moi, comme si vous observiez un feu d'artifice.

À la nuance près que c'était en moi-même que cela se déroulait.

J'ai eu la lucidité de prendre mon traitement plus tôt ce soir-là et je me suis endormi.

Le lendemain, à mon réveil, tout était redevenu plus calme.

J'étais paisible, plus reposé ; j'avais affronté l'épreuve, de la même manière que si je m'étais trouvé en pleine mer sur un bateau à l'approche "d'une perturbation", la bourrasque ayant disparu.

Comme l'expression le révèle : Après la pluie, le beau temps !

Depuis, je n'ai plus eu ce genre de "cataclysme dans ma personnalité".

Je ne sais même pas si cela se renouvellera un jour, ou pas, car c'est assez troublant comme expérience.

Quoi qu'il en soit, je ne souhaite à personne de vivre ce que j'ai vécu.

Depuis quelques années, je me suis également mis à écrire.

J'ai déjà rempli deux gros cahiers et divers textes (anniversaires, fêtes, fêtes des Mères, pots de départ, contes, fables, etc.) pour ceux et celles que j'apprécie énormément, et j'ai même des "commandes personnalisées" que certaines personnes souhaiteraient que je leur rédige.

En outre, je me suis mis à sortir de mon appartement le plus souvent possible, de lier connaissance avec des personnes dont, avant ma "perte de timidité", je n'aurais jamais envisagé de communiquer, avec "humour", le plus souvent possible.

Voilà , je pense que je vais arrêter sur ces quelques mots , tout en vous remerciant, cher lecteur, chère lectrice, d'avoir pris du temps pour "découvrir" mon témoignage et d'avoir lu une partie des épisodes de ma Vie.

il me reste l'avenir à construire, à vous écouter cordialement et fraternellement parce que vous avez une richesse grandiose et extraordinaire remplie de simplicité en vous, et puis, ne sommes-nous pas frères et sœurs sur ce Beau Vaisseau Bleu qu'est notre planète qui vogue dans l'immensité de l'espace intersidéral?

Alors, je propose que nous ayons beaucoup d'empathie, de bientraitance, d'affection, d'entraide, d'amour fraternel, entre nous pour avancer.

Maman me dit souvent "avance, avance, avance"; mon nouveau médecin généraliste m'a donné l'ordre de " marcher, marcher, marcher" ; une spécialiste en médecine a recommandé de "bouger, bouger, bouger".

Je suppose que c'est bon pour la santé, mais il faut également, qu'à mon âge je la préserve.

Je garde de toute façon un moral positif depuis quelques années et j'espère que cela durera longtemps, jusqu'à mon " départ de mon enveloppe corporelle "vers d'autres Cieux, là où séjournent déjà les Anciens ; mes Ancêtres ; mes Aïeux ; les Membres de ma Famille qui sont parti(e)s vers ces lieux " enchantés" ; Maman, le plus tard possible ; ainsi que mes Ami(e)s, les Professionnel(le)s qui s'occupent de moi.

Je remercie tout le monde pour me permettre de m'accomplir au quotidien et je souhaite un Bonheur Sublime à ceux et celles qui le recherchent.

Ce dernier peut advenir à l'improviste et/ou il faut se l'approprier au détour d'un chemin, d'une parole, d'une rencontre.

Peut-être est-il déjà présent autour de vous, parmi ceux et celles qui vous entourent.

Au début, lorsque je suis entré dans l'association Espoir 54, et par la suite au GEM Parasol, j'ai simplement poussé la porte en cet endroit, il y avait une Lumière d'Espoir et j'y suis resté. Je pense que je fais partie des meubles maintenant, avec mon caractère, ma personnalité.

Je vous remercie de la chaleur solidaire qui émane de ces lieux féériques où chacun(e) peut trouver sa place.

Il était donc une fois, un jeune étudiant qui a emménagé dans une ville à taille humaine, telle celle où il séjourne actuellement.

Sa formidable Maman lui avait acheté tout son électroménager. Pourtant, chaque fois que cet étudiant chez elle il se trouvait, il profitait abondamment de toute la nourriture qu'il y avait dans le Réfrigérateur ;

Et même du salon où il se reposait sur le divan alors qu'il avait pour projet de devenir enseignant-chercheur.

Bien des années plus tard, alors qu'il était en pleine déambulation en ville, sachant qu'il cherchait un véhicule du même style que celle que le Pape utilise en tant que Papamobile, espérant que celle-ci se transforme en un joyau astromobile, car il avait l'intention de partir vers d'autres endroits fabuleux où il pourrait observer les sublimes créatures que sont les Licornes, dont l'une des dernières représentations est décrite dans une célèbre tapisserie réalisée par nos Aïeux.

Peut-être que mon Grand-Père possédait, après-tout, un chapeau bicorné ?

Je ne lui ai jamais posé la question : Maman est-elle au courant ?

La réponse à l'énigme, je la lui demanderai Bien gentiment ... Pour terminer, je vous souhaite tout plein de Bonheur, comme pour cet étudiant qui a enfin compris, avec l'assentiment de sa Maman, enfin joyeuse, que de son cocon familial, de S'envoler, il était l'heure ...

Merci encore une fois d'être qui vous êtes. Je vous embrasse tous et toutes ...

À bientôt



Témoignage de Yann. S
adhérent-usager d'Espoir 54



Propos recueillis par
Thibault accompagnateur
médiateur SAVS à Espoir 54.

Je n'ai pas commencé la vie du bon pied.

Mon père, un ouvrier du bâtiment immigré serbe, n'était pas très « à l'aise » avec les questions de santé mentale.

Bizarrement, ma mère, infirmière française, non plus.

Très tôt, j'ai dû voir un psychiatre pour ma dyspraxie, on n'avait pas le choix.

Pour l'estime de soi, paraît-il. Mais j'étais déjà très entraîné à ce subtil art martial qui consiste à enterrer les problèmes, à ne jamais en parler. Si on me pose des questions, il ne s'est rien passé.

Si on me pose trop de questions ? C'est suspect.

Je me rappelle de sa phrase, elle ressemblait à : *« Tu sais, tu peux tout me dire, je n'ai pas le droit de parler à tes parents. C'est la loi. En tant que psychiatre, si je révèle des secrets à tes parents, je risque d'aller en prison. »* Mensonge... Gros mensonge.

Vous pensez qu'une bonne relation peut naître d'une supercherie ? Eh bien, le jeune garçon que j'étais ne le pensait pas. J'ai fait un test, et elle s'est empressée de tout raconter à mes parents.

Après ça, mes relations avec le corps médical furent compliquées. Mais ça aurait pu s'arranger. Quelque temps plus tard, je frôlais la mort dans une erreur médicale qui m'emmena dans le service de la douleur.

Ma grand-mère venait de mourir, et c'était l'un des pires moments de ma vie.

Je me souviens d'être allongé dans le salon et de voir les gens me parler. Les visages défilaient, mais je crois que les voix, elles, restaient. Il me semble que c'est le plus vieux souvenir que j'ai d'un début de symptômes hallucinatoires (si c'en était).

Quelques doses de codéine plus tard, je rencontrai une psychologue spécialisée dans la douleur. *Et je ne sais pas pourquoi, mais je lui ai parlé, vraiment parlé.*

Peut-être que je n'étais plus capable de porter tout ça.

La réaction de la psychologue ? Des phrases tendues, du style : « C'est un cas délicat... » ou encore « Il faudrait vraiment qu'il voie un pédopsychiatre. »

Manque de bol, elle voulait m'envoyer directement chez la cheffe du service de pédopsychiatrie, la même qui m'avait trahi quelques temps avant.

Alors j'ai décidé que je n'aurais pas de suivi. On enterre le problème. Faisons comme si de rien n'était et attendons que ça dégénère.

En grandissant, ça ne s'est pas arrangé : les voix, les crises, ça m'a suivi toute ma vie. Bien sûr, je donnais le change, plutôt sociable, je ne collais pas à l'idée qu'on se faisait du « fou ».

Aujourd'hui encore, j'entends ce genre de phrases : *« Schizophrène ? Oh bah, je n'aurais jamais dit ! »* ou *« On ne dirait pas quand on te parle... »*

J'ai décidé de le prendre comme un compliment.

Mieux vaut se réjouir d'une bonne intention que de se plaindre d'une phrase un peu maladroite. C'est aussi ce que j'étais : quelqu'un qui avait une vision déformée de la santé mentale.

« La santé mentale, ça concerne les malades mentaux. » Un jour, j'ai appris que non seulement c'était faux, mais que j'avais moi-même un trouble. Oui, parce que c'est comme ça qu'on dit !

Le problème, c'est que ça a pris des années.

Quand j'étais à l'école, on a eu des formations sur les drogues, sur la contraception et même sur la sécurité informatique.

Mais, malheureusement, je n'étais pas assez renseigné sur **la santé mentale**, et mes parents non plus. Alors j'ai fait sans.

Je faisais des crises, **les gens disaient que c'était mon caractère**. J'avais des hallucinations, mes parents disaient que c'était le stress. J'avais des délires paranoïaques, les autres disaient que je faisais juste de l'anxiété... comme si l'anxiété était quelque chose de tout à fait sain et inoffensif.

Bon, pour notre défense à tous : pour nous, un schizophrène, c'était Michael Halloween, le narrateur dans *Fight Club* ou le personnage flipant dans *Split* (oui, beaucoup de gens pensent qu'il est schizophrène).

Pour moi et mes parents, les fous étaient à l'asile, et s'ils n'y étaient pas, c'est qu'ils s'en étaient enfuis. Je n'étais pas à l'asile, je n'y étais jamais allé et je n'avais pas l'intention d'y aller. Donc, naturellement, je n'étais pas fou ! Sauf que ça ne marche pas comme ça.

La maladie m'a isolé. **Beaucoup de choses se sont passées pendant le lycée**. J'ai fini par lâcher les cours : c'était plus facile que d'affronter ma dépression et cette maladie que je refusais de nommer. J'ai raté mes études et perdu beaucoup d'amis à cause de ça.

Le pire, c'est qu'au lycée, j'ai vu une psychiatre pour ma dépression. Ma mère m'avait demandé de lui parler de mes hallucinations. Je l'ai évoqué une fois. Elle m'a prescrit un traitement, qui ne marchait pas, mais je ne disais rien pour éviter le sujet.

En réalité, je ne lui parlais jamais vraiment, je ne lui faisais pas assez confiance.

On m'avait déjà menti.

Puis j'ai fini par abandonner. Un jour, je ne suis pas allé à mon rendez-vous.

Je n'y suis plus retourné et j'ai arrêté mon traitement. Comme ça, j'ai juste... arrêté d'y aller.

Je me suis laissé couler. Un jour, j'ai fait une crise, une grosse.

Ma mère ne savait plus quoi faire, mon père n'était pas là. On pensait que ça passerait avec l'âge. On a dû admettre que ça n'arriverait pas. J'ai consulté un psychiatre.

Après quelques séances, le diagnostic est tombé : schizophrénie.

Le deuil, ça a été d'accepter que ça ne passerait jamais.

On ne savait rien, on ne voyait que le gars de Split (oui, j'avoue... Moi aussi, je pensais qu'il était schizophrène...). Mais le travail avec mon psychiatre m'a aidé à y voir plus clair.

Ma famille, en revanche, c'était plus compliqué : ils n'ont jamais été accompagnés. C'était à moi d'expliquer ma maladie, mes symptômes, mon traitement. C'était dur. Parfois, je me dis qu'on n'aurait pas dû porter ça seul.

Mais on ne connaissait rien : ni les structures, ni les dispositifs.

Le pompon ? Mon psychiatre m'a appris que mon ancienne psychiatre, celle que je voyais au lycée, me traitait déjà pour une schizophrénie. Elle me donnait des sédatifs et des antipsychotiques, mais elle n'avait jamais informé qui que ce soit de mon trouble. Ma famille et moi sommes tombés des nues.

Plus tard, j'ai été accueilli à **Espoir 54 (SAVS handicap psychique)**, et j'ai pu, moi aussi, en apprendre davantage sur la santé mentale. L'attente pour y accéder a été longue.

J'ai dû me débrouiller seul pendant un moment. Je me suis resocialisé grâce au bénévolat et à d'autres activités, comme les jeux de rôle.

Mais l'accompagnement SAVS m'a vraiment aidé ensuite. Les démarches, en revanche, étaient floues. Aujourd'hui encore, on ne comprend pas pourquoi il faut refaire presque chaque année des demandes à la MDPH, comme si la schizophrénie pouvait quitter mon corps.

Pas que l'idée me déplaît, mais les démarches ont ce petit côté « violence administrative ».

Ça reste toujours dans un coin de ma tête. C'est drôle, parce que ça m'évoque le harcèlement scolaire. C'est juste que j'ai un peu dépassé l'âge.

Enfin, aujourd'hui, j'avance comme je peux. Un jour après l'autre.



Témoignage de Sarah. V
adhérente-usagère
d'Espoir 54



Propos recueillis par
Abdelali EL OURADI
Psychologue clinicien du
dispositif de transition et
d'accompagnement à Espoir 54.

Bonjour, je m'appelle Sarah V., j'ai 24 ans, et voici mon témoignage sur ce que j'ai pu vivre (et continue de vivre) en tant que personne handicapée psychologiquement et au niveau neurologique.

Au lycée, l'on m'a envoyée vers divers bacs professionnels qui ne me convenaient pas. À partir de là, j'ai fait un énorme blocage.

J'allais déjà mal avant, mais cela restera du domaine du personnel.

J'ai vécu une immense solitude qui m'a faite sombrer.

Je ne comprenais pas les consignes des cours professionnels, personne ne tentait de m'aider. Puis, sur de longs termes (1 année) les professeurs ont commencé à convoquer ma mère pour lui dire que j'avais un problème.

Je me souviens parfaitement, elles avaient utilisé la phrase :

« Elle est perdue dans l'espace ».

Ce n'était ni insultant, ni drôle. Elles disaient cela avec beaucoup de sérieux.

Je n'ai jamais vraiment compris ce qu'elles voulaient dire par là.

Mes appels au secours avaient été violents, et pourtant ignorés par tous les adultes qui étaient censés s'occuper de moi au lycée.

Sans rentrer dans les détails, je me coupais les veines en cours professionnels ; et personne ne réagissait alors que c'était très voyant.

*J'avais l'impression d'être inexistante, d'être un fantôme,
je me demandais ce que je faisais sur terre.*

Ma mère ne savait rien de ces « appels au secours », elle pensait juste que l'on m'avait mise dans le mauvais domaine. Je ne la blâme pas, elle n'était pas au courant, je n'étais pas du genre à lui en parler. *J'aurais pu, mais je ne l'ai pas fait.*

En changeant de lycée, tout s'est empiré. Encore une fois je ne comprenais rien, et j'ai sombré dans la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires... et la phobie scolaire. Après quelques mois dans ce lycée, des mois à être harcelée et à sombrer de plus en plus, j'ai fini par faire des crises de phobie scolaire, hurlant à pleins poumons que je refusais d'y aller. Je pleurais, criais, j'avais l'impression d'être devenue folle.

Alors je n'y suis plus allée. Durant quelques mois.

Et personne ne nous a aidées. Je vivais seule avec ma mère qui devait élever une fille troublée, et qui avait aussi ses propres traumatismes et son travail à gérer.

Personne ne nous a tendu la main.

J'ai fini par retourner dans *encore* un autre lycée à 18 ans. J'ai passé les deux premières années, enfin. Malgré les difficultés, j'avais enfin trouvé un domaine que je comprenais.

Jusqu'au COVID.

Le confinement, tout ça. Je n'ai pas su gérer, et, quand j'allais enfin avoir mon BAC professionnel, j'ai échoué.

En fait, cette partie précise de l'histoire est un blackout total pour moi. Je ne m'en souviens pas. Je ne me souviens pas pourquoi j'ai abandonné.

Est-ce que j'ai vraiment abandonné ? Je ne me souviens de rien.

Et l'on ne m'a jamais aidée malgré mes appels au secours silencieux.

Jusqu'au 25 août 2023 au soir, où suite à un craquage, j'ai avalé tous les cachets que le médecin traitant m'avait prescrit avec difficulté. Je me suis réveillée dans une chambre sombre de l'hôpital central, me demandant pourquoi j'étais encore sur terre.

À partir de ce moment-là, j'ai été internée 2 mois et demi au CPN de Nancy, c'était la 1ère fois de ma vie que je voyais un psychiatre devant moi. Ils ont adapté mon traitement, on a parlé, beaucoup parlé. J'ai bien vécu ces deux mois et demi, car j'étais encadrée. Un an plus tard, je découvre mon épilepsie, qui, en réalité, dure depuis l'enfance.

Mais je n'en avais jamais parlé, me croyant tout simplement folle.

Effectivement, jusqu'à ce fameux jour, je ne faisais que des « absences », des moments où je n'étais plus dans la réalité et que mon cerveau se déconnectait.

Mais le stress de devoir chercher un travail, rater mes formations, a fait évoluer la maladie à un stade supérieur. Je suis désormais sous plusieurs traitements, et malgré cela je subis des trous de mémoire tous les jours. J'ai parfois l'impression que ma vie est éphémère, que je vis l'instant présent pour l'oublier quelques semaines après. Ou une semaine après.

Et au final, de 2023 à 2026, je n'ai jamais cessé d'y retourner, au CPN.

Et le service a bien changé. Aujourd'hui, ils ne nous supportent plus, nous les patients. Plus vite on part, mieux c'est. Il n'y a plus de suivi, plus de compassion. L'on reste enfermés, on mange, on dort ; durant quelques jours, puis nous sommes relâchés dans la nature, seuls.

À partir du moment où le DTA est fini, l'on s'en fiche de ta situation. C'est du moins mon ressenti.

La seule personne s'en préoccupant encore se trouve à **Espoir 54 (Vandoeuvre)**, mais ils ne peuvent pas faire de véritables suivis sans que l'on leur donne le feu vert au-dessus. Et au-dessus, on est mis sur une liste d'attente. Je suis sur une liste d'attente. Alors que, comme beaucoup, j'ai besoin d'aide.

Je peine à appeler des médecins, à appeler le CMP. Je peine à dormir, et à être active. Je suis constamment fatiguée, constamment irritée. À cause des maladies, à cause des traitements, à cause du fait que la plupart des gens « d'en haut » semblent s'en fiche.

J'aimerais que l'on prenne soin de nous. Que l'on nous écoute quand on dit qu'on a du mal avec les appels téléphoniques. Qu'on a du mal à se lever, car on a du mal à vivre. J'aimerais que le gouvernement se réveille, car un simple numéro « **SOS** » qui ne réponds jamais ne suffit pas. Que l'on nous encadre, nous suive. Être relâchée dans la nature fut le début de ma redescente aux enfers.

Car comme beaucoup, j'ai du mal à grandir. Et avoir encore besoin d'aide à mon âge, ce n'est pas une honte. Ça ne devrait pas en être une.

Nous ne devrions pas être sur des listes d'attente, nous ne devrions pas payer des psychiatres. Car des millions de jeunes personnes se suicident chaque année. Et peut-être, que si on les avait écoutées, elles seraient vivantes.

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

[illegible]

NOUS CONTACTER

MAPH-Psy de BRIEY

Briey@espoir 54.org

5D-5C Avenue Albert de Briey, 54150 VAL DE BRIEY

Tél : 03.82.22.98.80

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi

De 8h30 à 17h30



MAPH-Psy de LONGWY

Longwy@espoir 54.org

5 rue de l'Eglise, 54400 LONGWY

Tél : 03.82.44.69.80

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi

De 9h à 17h



MAPH-Psy de NANCY

Nancy@espoir 54.org

28 bis rue du Colonel Courtot de Cisse, 54000 NANCY

Tél : 03.83.55.00.00

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi

De 9h à 18h

Le vendredi

De 9h à 17h



MAPH-Psy de LUNEVILLE

Luneville@espoir 54.org

2 rue de la Charité, 54300 LUNEVILLE

Tél : 03.55.06.40.48

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi

De 9h à 17h



MAPH-Psy Terres de Lorraine

Toul@espoir 54.org

428 rue de Briffoux, 54200 TOUL

Tél : 03.72.33.03.00

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi

De 9h à 18h

Le vendredi :

De 9h à 17h



MAPH-Psy de VANDOEUVRE

Vandoeuvre@espoir 54.org

2 rue Jacquard, 54000 VANDOEUVRE

Tél : 03.83.54.85.04

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi

De 9h à 18h

Le vendredi :

De 9h à 17h



Pôle administratif

espoir 54@espoir 54.org

25 rue de Saurupt, 54000 NANCY

Tél : 03.83.22.25.72



Siège social

Pôle Administratif
25 Rue de Saurupt
54000 NANCY

Mail

espoir 54@espoir 54.org

Téléphone

03 83 22 25 72