

## LE TEMPS REVISITÉ

Le 10 octobre prochain aura lieu à Neuchâtel la traditionnelle Journée mondiale de la santé mentale. Thème retenu cette année par la CORAASP: «Santé mentale, temps et société».

Comme chaque année, le 10 octobre est consacré un peu partout sur la planète à la promotion de la santé mentale. La CORAASP, qui fédère et coordonne les actions de plusieurs associations actives dans l'accompagnement et la prévention de l'exclusion des personnes souffrant d'un trouble psychique va marquer le coup en organisant diverses animations. Elles auront lieu cette année en ville de Neuchâtel. Barbara Zbinden, coordinatrice de la CORAASP, nous dévoile quels messages elle et son équipe souhaitent faire passer sur le thème du temps.

**«Diagonales»:** Parler du temps à Neuchâtel, en terre horlogère, est-ce un hasard?

**Barbara Zbinden:** Le lien est certes facile. Au cours de nos échanges au sein du groupe romand de préparation de la journée du 10.10, nous avons cependant mesuré à quel point la question du rapport au temps était cruciale, que ce soit au niveau psychologique ou social. On ne le vit pas de la même manière quand on est malade, en arrêt de travail, en rétablissement, ou quand on est bien portant.

Notre relation au temps se décline donc de multiples façons en fonction de notre situation ou de nos conditions de vie. Le temps est aussi une construction sociale. Et la société l'aménage à son image, pour le meilleur comme pour le pire. Dans ce contexte, il nous a semblé important de pouvoir explorer différentes architectures temporelles et surtout différentes manières de les habiter.

Nous avons choisi comme angle d'approche le récit de vie, parce que le processus de narrativité permet à une personne de se construire une histoire et donc d'exister comme auteur de sa vie et de ses rencontres avec le monde et les autres. Nous avons constaté que le maintien de l'équilibre psychique, mais également le rétablissement, passe par un long témoignage de son parcours.

*Plutôt que de vouloir à tout prix formater les gens, corriger leurs déficits et les adapter, on travaille sur la valorisation de leur parcours.*

**Pourquoi est-ce utile pour le malade de «se raconter»? Le rétablissement ne passe-t-il pas par un réapprentissage des temporalités de la vie de tous les jours?**

Lorsque la maladie psychique frappe, elle tend à effacer les liens avec les autres – et donc les histoires partagées – au profit de quelque chose de l'ordre du vide, de l'absence ou au contraire du trop-plein. Retrouver un accès à son récit de vie va au-delà des objectifs partiels d'apprentissages ou des habiletés parfois mécaniques à développer pour s'en sortir.

La narration donne du sens et de la structure à un chemin de vie. Plutôt

que de vouloir à tout prix formater les gens, corriger leurs déficits et les adapter, on travaille sur la valorisation de leur parcours, de leurs expériences et de leurs histoires. Chacun devrait pouvoir profiter d'espaces d'écoute dans lesquels se construit et se revisite son histoire. Des espaces où il peut découvrir de nouvelles facettes de lui-même et donc d'autres possibilités d'investir l'«ici et maintenant». Ce qui se donne à raconter et à entendre est souvent très simple: là où je suis né, il y avait tel type de fleurs, un paysage particulier, des odeurs et des couleurs, des personnes, une éducation... Mises côte à côte et partagées, ces multiples histoires, aussi insignifiantes puissent-elles paraître, créent la grande Histoire à laquelle chacun contribue.

**Quel regard portez-vous sur notre rapport au temps dans notre société?**

Derrière la façon dans laquelle notre société vit le temps aujourd'hui, sur un mode toujours plus rapide, proche de l'instantanéité, il y a probablement comme une volonté de supprimer le temps et même l'idée de temps. Car qui dit «temps» dit aussi «finitude» et «mort». Et notre société a toujours plus de mal à accepter que l'être humain soit périssable. Son agitation et sa précipitation à produire du progrès et des résultats matériels l'empêchent de supporter en conscience ses limites.

La grande illusion ou prétention de l'humain, c'est de vouloir échapper aux difficiles questions que nous pose notre condition d'être mortels. L'idée durant cette Journée du 10.10 n'est

bien évidemment pas de faire la leçon aux gens qui cherchent à s'oublier dans l'action. Mais plus simplement de les inviter à agir en faisant attention à ce qu'ils vivent, à la manière dont ils se déplacent dans le temps et l'espace; les rendre attentifs en quelque sorte à la valeur du temps qu'ils se donnent pour voir ce qui se passe en eux, pour prendre soin de leur vie et de celle des autres en actualisant leur «être au monde».

**Les malades parviennent donc peut-être mieux à faire face à la question de la finitude...**

J'ai pu observer que les gens arrêtés par la maladie sont soit enfermés dans un non-temps, qui est aussi un non-sens, soit ils profitent de cet espace pour se poser ou se reposer des questions fondamentales et réorienter leurs choix de vie. Finalement, la maladie psychique est une opportunité de

se frotter à sa condition humaine et à ses limites pour grandir en conscience. Et ce n'est pas un hasard si, pour les animations prévues lors de cette Journée du 10.10, nous avons choisi d'utiliser des cubes (voir ci-dessous). Avec le cube, on est dans un cadre très réel, avec des arêtes, des limites claires. Quels rapports entretenons-nous avec ces limites? De quoi donner à réfléchir...

J. M.

## OPÉRATION «CUBES» POUR UN ACTING POÉTIQUE

Opération «cubes»: il s'agit pour les participants de se remémorer un temps de vie significatif et de customiser à leur manière un cube qui puisse exprimer ce vécu particulier. Des comédiens vont ensuite faire un acting avec toutes les sculptures ainsi créées.

Les cubes qui seront créés pour la Journée du 10.10 peuvent avoir la grandeur d'un dé, il peuvent aussi mesurer deux mètres sur ses côtés, être en tissu, en carton, en pâte à modeler, comporter des images, des textes... Libre cours est laissé à l'imagination et à la créativité de chacun.

Ces cubes seront confiés le 10 octobre à des comédiens professionnels chargés de les rassembler, de mettre en lien tous ces bouts d'histoire dans un acting poétique collectif pour rendre hommage à tous ces temps de vie. Cette

présentation aura lieu au Temple du Bas à Neuchâtel.

Divers artistes, notamment de la région de Neuchâtel et du Jura, ont accepté de parrainer la démarche en envoyant un texte ou en fabriquant un cube. Quelques belles pièces en perspective. Cette prestation sera suivie de diverses animations qui feront la part belle au théâtre, à la danse et à la musique. Un chercheur en sciences humaines alimentera la réflexion par une conférence d'une vingtaine de minutes sur le thème du temps et de ses liens avec la santé mentale.

### MATIN

Tout démarrera dans la matinée avec un stand en ville de Neuchâtel. L'objectif? Sensibiliser le grand public à la question de la santé psychique et rendre chacun attentif à son temps de vie. Pour faire passer le message, les passants recevront une graine de fleur dans un sachet. L'idée est de montrer que, dans cette graine, tout est là en puissance. Mais, pour que la vie fleurisse, encore faut-il s'en occuper: un temps pour la mettre en terre, l'arroser, l'exposer à la lumière, la couper, lui donner de l'engrais, etc. La vie humaine est un peu à cette image, d'où le petit message de prévention à l'intention du public: quel temps est-ce que je donne à mon développement?

### APRÈS-MIDI

Le début de l'après-midi sera consacré à un «parcours de vie» qui sillonnera les rues de Neuchâtel. Chacun pèrègrinera d'étape en étape, avec, à chaque halte, des photographies de

cubes ou des extraits de leur contenu. L'occasion d'entrevoir ou de partager des moments de vie. Et peut-être de réaliser qu'ici et maintenant, des gens vivent des choses parfois analogues. Et de réaliser aussi que le vécu d'une personne, à un moment donné, peut tout changer à une très large échelle; ne dit-on pas qu'un simple battement d'ailes de papillon peut déclencher une tornade à l'autre bout du monde?

**Un chercheur en sciences humaines donnera une conférence sur le thème du temps et de ses liens avec la santé mentale.**

### UNE EXPOSITION

Si le 10.10 sera une journée riche en événements et en découvertes, tout ne s'arrêtera pas là. Outre les bons souvenirs et les graines qui – espérons-le – fleuriront, les cubes connaîtront une seconde vie: ils seront exposés à la Galerie YD de Neuchâtel pendant deux semaines. Le vernissage aura lieu le 19 octobre. Des lectures de texte, des mini-événements se produiront durant cette exposition. De quoi continuer à rendre hommage à ces histoires, ces moments de vie qui font toute la richesse et l'épaisseur de nos existences.

J. M.

### JOURNÉE DU 10.10 APPEL AUX PARTICIPANTS CRÉATION DE CUBES

Les membres des associations de la CORAASP ainsi que toute personne intéressée sont invités à créer des cubes pour la journée du 10.10. Leur matière et leur grandeur est libre. Ils doivent exprimer un moment de leur vie significatif.

Il est possible de confectionner des cubes au Graap-Fondation, à la rue de la Borde 25 bis, à Lausanne, les jeudis 6 et 20 septembre, de 9 h à 16 h.

Renseignements: CORAASP, bureau de coordination, av. Tourbillon 9, 1950 Sion, tél. 027 323 00 03, [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch) ou [www.graap.ch](http://www.graap.ch).