



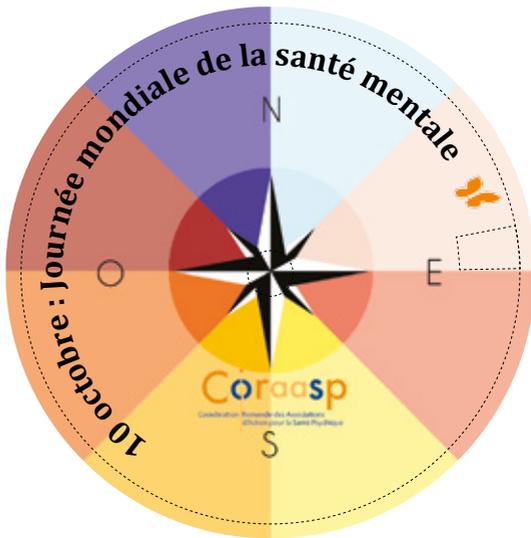
## Instructions de montage

1. Détacher les parties de la boussole en suivant les pointillés
2. Assembler les éléments selon le schéma ci-dessous
3. Placer l'agrafe parisienne au centre et l'ouvrir au dos de la boussole.



## La Coraasp

La Coraasp (Coordination romande des associations d'action en santé psychique) est une association faitière, active dans le domaine de la santé psychique qui rassemble plus d'une vingtaine d'organisations de Suisse romande. Elle a pour mission d'informer et de sensibiliser la population sur les incidences psychologiques et sociales des maladies psychiques. Elle veille aussi à promouvoir des politiques et des structures sociales respectueuses des besoins des patients psychiques et de leurs proches.



## Organisations membres

### Valais

- AVEP Association valaisanne d'entraide psychiatrique, [www.avep-vs.ch](http://www.avep-vs.ch)
- Fondation Emera, [www.emera.ch](http://www.emera.ch)
- SynapsEspoir, [www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch)

### Neuchâtel

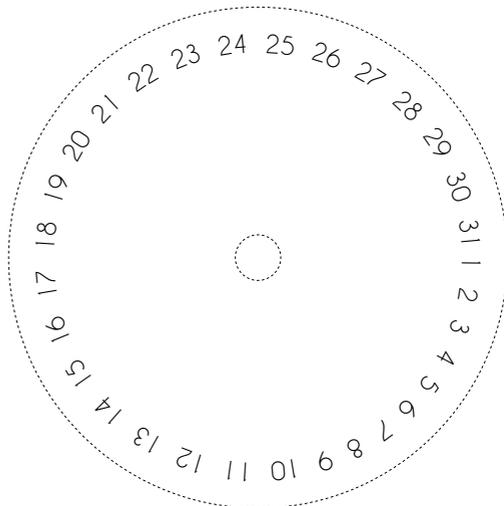
- ANAAP Association neuchâteloise d'action et d'accompagnement psychiatrique, [www.anaap.ch](http://www.anaap.ch)

### Fribourg

- AFAAP Association fribourgeoise d'action et d'accompagnement psychiatrique, <http://afaap.ch>
- APF Association Pro Famille, [www.profamillefribourg.ch](http://www.profamillefribourg.ch)

### Vaud

- ABA Association boulimie anorexie, Lausanne, [www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)
- CROEPI Centre romand d'orientation et d'éducation professionnelle des invalides, [www.croeipi.ch](http://www.croeipi.ch)
- Fondation Alexandre, [www.sispsa.ch](http://www.sispsa.ch)



## Journée mondiale de la santé mentale

Créée par l'OMS, la journée mondiale de la santé mentale est célébrée chaque année le 10 octobre depuis 1992. Depuis 2005, la Coraasp et ses membres organisent à cette occasion, des actions en Suisse romande et une cérémonie officielle qui a lieu, cette année, à la Maisons des Associations à Genève.

## Thème 2015

Cette année, le thème choisi par la Coraasp et ses membres : « Bien vivre ensemble, cheminer ensemble » et le slogan : « Peu importe le chemin, tant qu'on y va ensemble » mettent en évidence le partenariat entre proches, personnes concernées et professionnels avec les valeurs « entraide, ouverture, solidarité ».

- Foyer des Lys, [www.fondalys.ch](http://www.fondalys.ch)
- GRAAP Association et Fondation, Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique, [www.graap.ch](http://www.graap.ch)
- L'Îlot, [www.lilot.org](http://www.lilot.org)
- Patrouille des Sentiers, [www.patrouilledessentiers.ch](http://www.patrouilledessentiers.ch)

### Genève

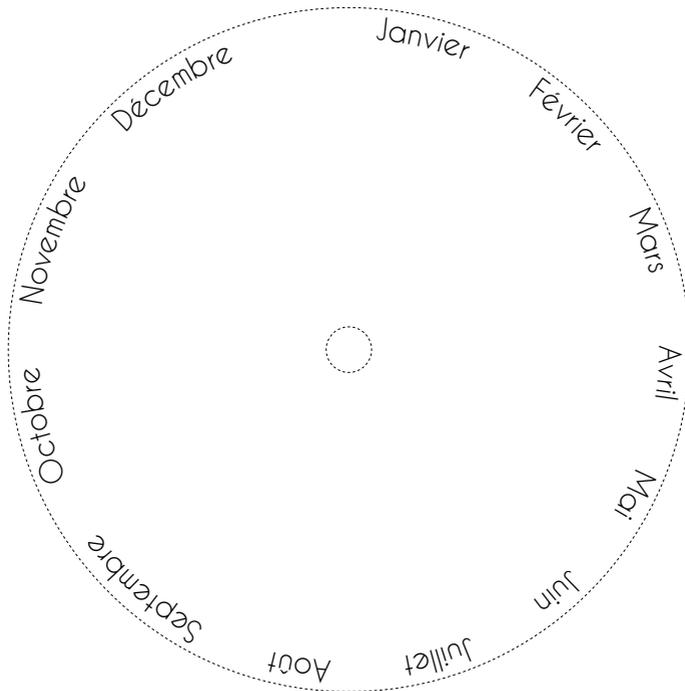
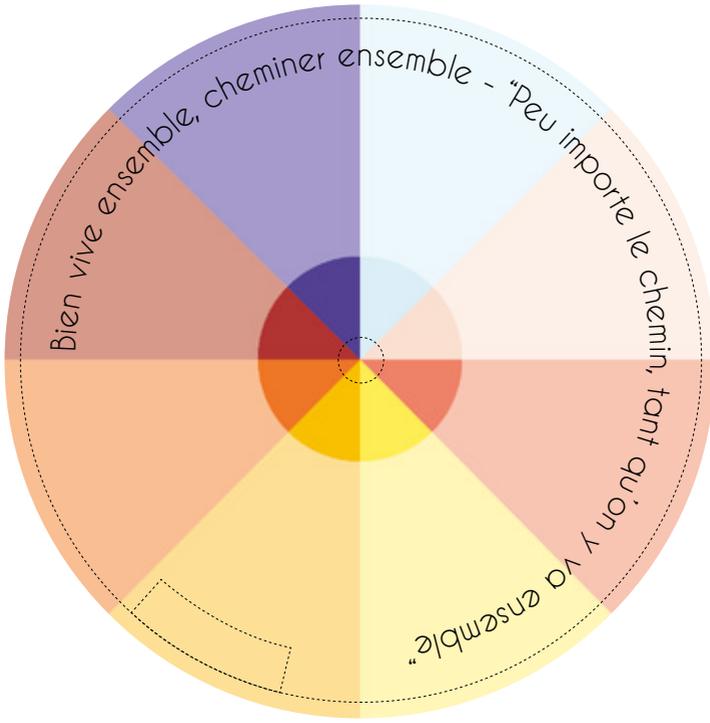
- AETOC Association d'entraide de personnes souffrant de troubles obsessionnels-compulsifs, [www.aetoc.ch](http://www.aetoc.ch)
- Association L'Expérience, [www.l-experience-association.ch](http://www.l-experience-association.ch)
- Association Parole, [www.associationparole.ch](http://www.associationparole.ch)
- Association Le Relais, <http://lerelais.ch>
- ATB-D Association de personnes ayant un trouble bipolaire ou dépressif, [www.association-atb.org](http://www.association-atb.org)
- Centre Espoir, [www.centre-espoir.ch](http://www.centre-espoir.ch)
- Fondation Trajets, [www.trajets.org](http://www.trajets.org)

### Jura

- Association A3 Jura, [www.a3jura.ch](http://www.a3jura.ch)
- AJAAP Association jurassienne d'action et d'accompagnement psychiatrique, Delémont, [www.ajaap.ch](http://www.ajaap.ch)

### Bienne

- AFS Association de familles et amis de malades souffrant de schizophrénie, [www.afs-schizo.ch](http://www.afs-schizo.ch)



## Projet de modélisation

Le thème de la journée 2015, « Bien vivre ensemble, cheminer ensemble » fait également référence au Projet de modélisation de l'action sociale propre aux organisations de la Coraasp, qui a été menée par l'EESP.

Cette recherche-action visait à définir les spécificités des actions sociales des organisations de la Coraasp pour créer un modèle d'intervention dans le domaine du rétablissement en santé psychique.

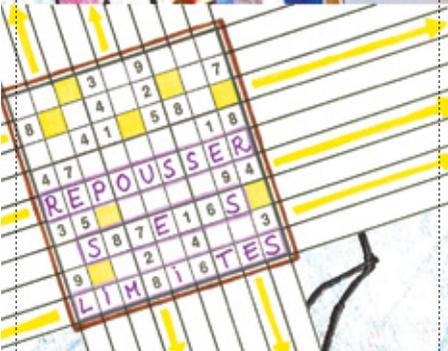
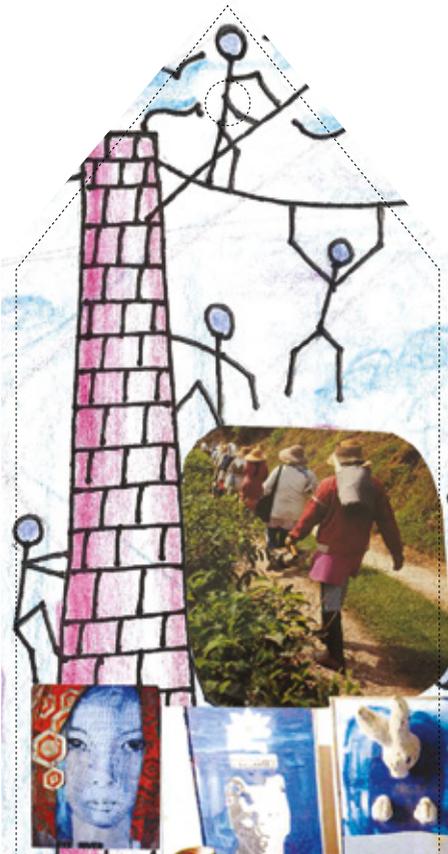
Dans le cadre de ce projet, un film-documentaire a été réalisé et sera projeté lors de la cérémonie officielle, le samedi 10 octobre à Genève.

## Projet boussole

Dans le cadre de la journée mondiale de la santé mentale 2015, la Coraasp a récolté auprès de ses membres des pistes pour bien vivre ensemble et cheminer ensemble, réunis sur cette boussole.

Celle-ci sera distribuée dans les cantons romands, puis, aux personnes participant à la journée du 10 octobre.

Toutes les créations de ce projet seront exposées à la Maisons des Associations à Genève, le samedi 10 octobre, lors de la cérémonie officielle de 11h à 17h.



## NORD-EST

Le chemin  
de l'équilibre

Pont en suspension  
Ça bouge tout le temps  
Incertitude  
Éléments souples  
Flexibilité  
Ancré solidement à sa racine avoir  
confiance que cela tient !

Ensemble en route  
D'un côté du pont vers l'autre but :  
Contrebalancer, équilibre même imparfait  
Ne pas avoir peur de sa peur,  
mutuellement  
Soigner la confiance en soi et en l'autre  
Faire de petits pas, mais assurément  
Si possible, regarder la belle nature  
environnante.

*Corinne, Avez*

N'hésitez pas à ouvrir de nouvelles portes  
pour voir de nouvelles ouvertures et de  
nouveaux chemins.

*Anonyme, Parole*

Regard d'enfant  
Regard d'un invalide  
Regard d'un génie  
Regard de la société  
Regard de l'amour.

*Carmen, Afaap*

Partir à l'aventure et dénicher des trésors.

*Anonyme, Anaap*

## NORD

Comment bien vivre  
et cheminer ensemble ?

Cheminer ensemble, c'est aussi accueillir  
l'autre et s'accepter les uns les autres, avec  
nos états d'âme, nos émotions, notre hu-  
meur du jour...

- 1 ° Tisser du lien
- 2 ° Avoir un but
- 3 ° Avancer avec légèreté
- 4 ° Ne pas perdre le Nord
- 5 ° Garder le cap

Retrouvons un peu de douceur de vivre.  
Cheminons... Doucement, en rythme.  
Loin... Ensemble...  
Avec respect et bienveillance !

*Anonyme, M.H.D., Louis, Anaap*

- Pour bien vivre ensemble,  
se saluer, sourire, une poignée de mains,  
un bon dialogue.

- Bien vivre ensemble,  
c'est se soucier du bien commun.

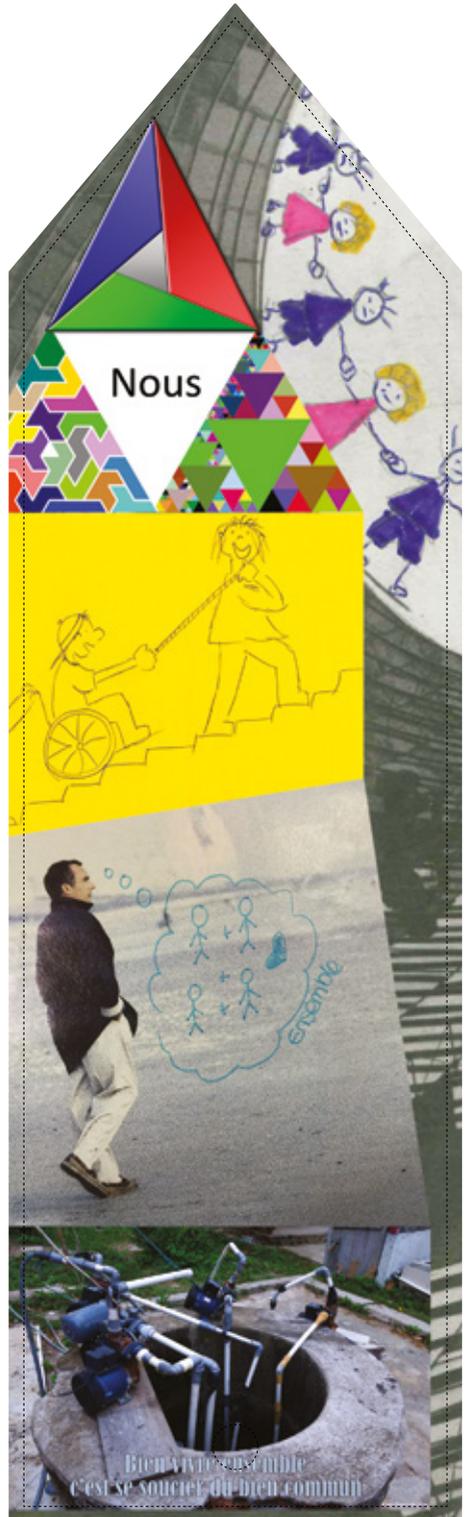
- Pour bien vivre ensemble,  
j'ai besoin d'empathie et de douceur.

- Pour bien vivre ensemble,  
ayons des projets communs.

*Noël-Antoine, Julien, Olivier, Afaap*

Retrouvons ensemble  
nos cœurs d'enfants.

*Anonyme, Parole*



## SUD-EST

Le chemin  
de la solidarité

Soutenir  
Organiser  
Liberté  
Inconditionnel  
Donner  
Autre  
Regard  
Invitation  
Toi  
Ensemble.

Main dans la main, nous formons une  
barrière que la tristesse ne peut traverser,  
quoi qu'il arrive.

*Dominique Hafner, Graap*

### La solidarité

L'esprit de solidarité dynamise  
joyeusement les groupes.

Être ensemble pour une partie de scrabble,  
un atelier de peinture, de la lecture, etc...  
Autour de nombreuses activités, thèmes,  
discussions, suggestions, nous nous entraî-  
dons, échangeons, soutenons.

Chouette, les personnes à mobilité réduite  
sont également invitées, l'accès au moyen  
d'un escalator a été prévu !

Aujourd'hui, je t'offre la clé du bonheur,  
c'est une clé que tu avais peut-être perdue ?  
Quoi qu'il en soit, j'aimerais que tu l'ac-  
ceptes. Je te la donne en toute sincérité,  
avec tout mon cœur.

*Claudine, Afaap*

## EST

Cheminer ensemble  
avec quoi ?

Lorsque la nuit tombe  
sur l'océan de ma vie  
lorsque ma boussole ne répond pas  
et que je ne parviens plus  
à diriger mon bateau  
je sais qu'il existe quelque part un phare  
une lumière qui jamais ne s'éteint  
et qui est là, sécurité dans la nuit  
quelle que soit la météo,  
quels que soient les vents  
un phare qui me guide  
et m'aide à retrouver confiance  
un phare, sécurité dans la nuit  
du marin solitaire

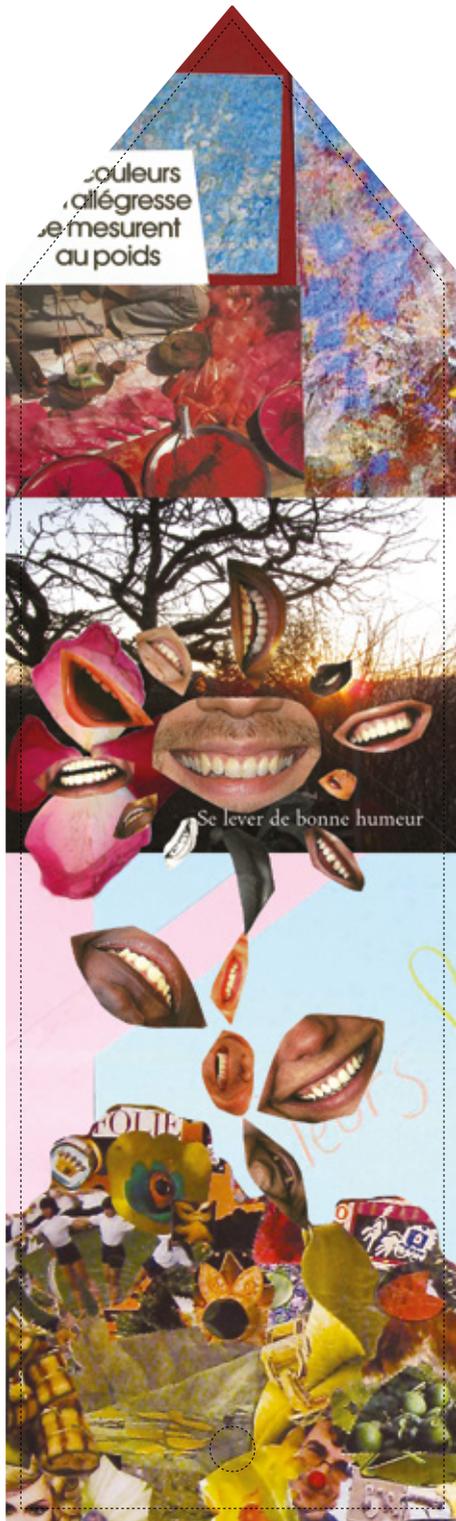
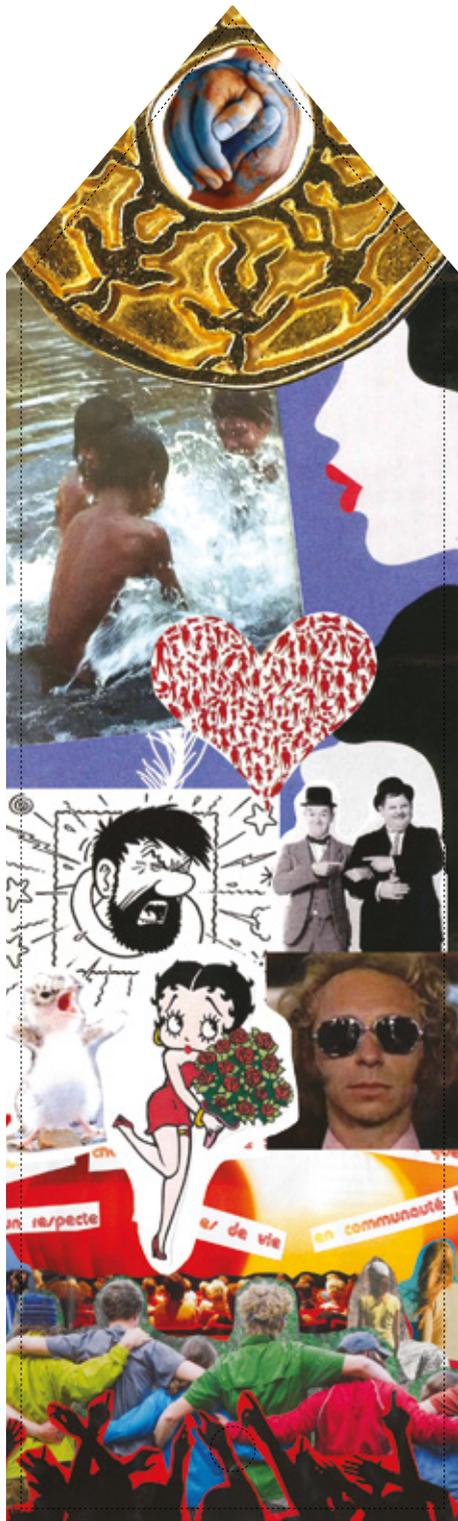
*Isabelle, Afaap*

Marche après marche  
Lentement mais sûrement  
Avancer sans savoir ni penser  
Cheminer en silence  
La nature à nos côtés

*Anne-Marie B., Asep*

Ensemble, pour ne pas perdre le Nord,  
l'équipe de messagerie vient frapper à ta  
porte :- « Coucou, nous sommes là ». A  
Montreux, ceux de la réception sont notre  
soleil, ils t'accueilleront chaleureusement.  
A midi, nos cuistots de donneront des en-  
vies de sucré salé. La journée n'est pas finie.  
-« Tu restes pour un café et après on se fait  
un petit Scrabble à l'animation ».

*Collectif, Graap-Montreux*



## SUD-OUEST

Le chemin  
du bonheur

Suis ta route...

Chaque pierre que tu auras contournée dans ce chemin, deviendra une magnifique fleur, qui s'épanouira sur le bord de la route et dégagera le parfum de la fraternité et la douceur humaine...

Sois tolérant(e) et compréhensif(ve), tu ne perdras pas l'équilibre... Accepte-toi tel que tu es, ne te sous-estimes pas... Aime-toi... Un pas de plus, suis ta route, mais surtout ne regardes pas en arrière...

Essuie tes larmes, fais chanter ton cœur, souris à la vie... Et ta rancœur disparaîtra et ton esprit s'apaisera, reprends courage, mais surtout poursuis ta route... Ne te retourne pas et dis-toi que pour toi ces moments difficiles sont derrière toi sur le long chemin que tu as parcouru...

Allez suis cette route, tu arrives presque sur le chemin du bonheur... Et ce chemin du bonheur par la suite, tu pourras à ton tour le semer aux autres...

*Béatrice, Avep*

Le bonheur pousse sur le chemin des sourires.

*Sandra, Avep*

Le sourire, comme arme ensoleillée, vient du cœur.

*Marie-Françoise, Anaap*

## SUD

Cheminer ensemble  
avec qui ?

Avec ce que nous sommes, maintenant, la longue perche, le petit gros, la plante, l'adolescent créatif, le beau gosse, le bébé gazouilleur, l'emmerdeuse du dessus, le pilier de bistro en dessous, l'excentrique aux cheveux rouge qui rit tout le temps, le discret dépressif, le souvenir de celui qui n'est plus, avec tendresse, sur un coup de gueule, ainsi...

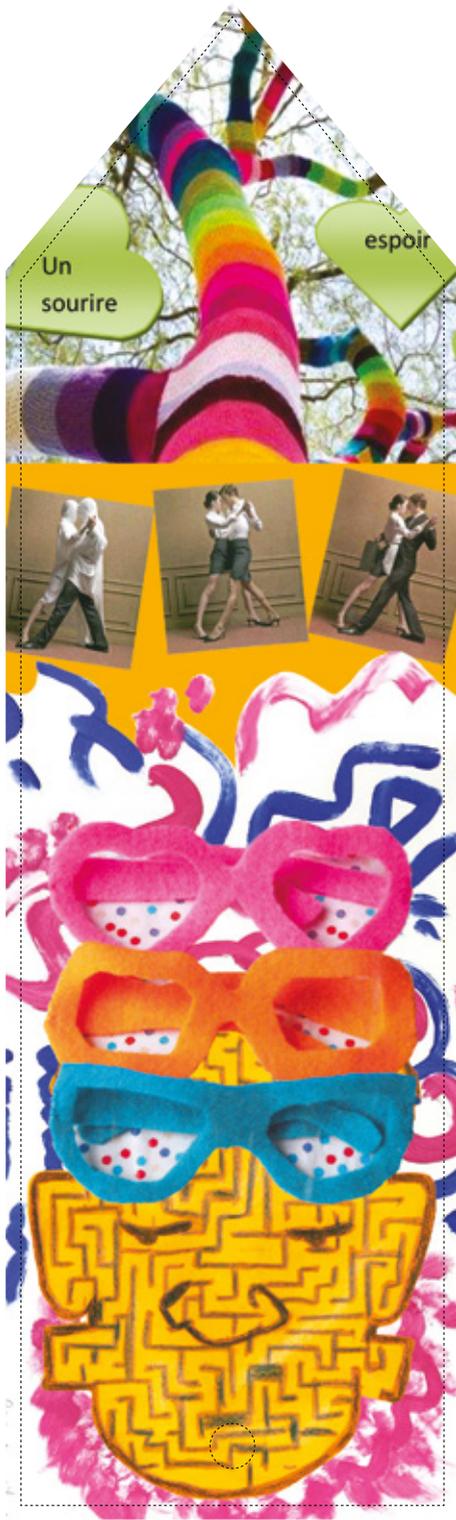
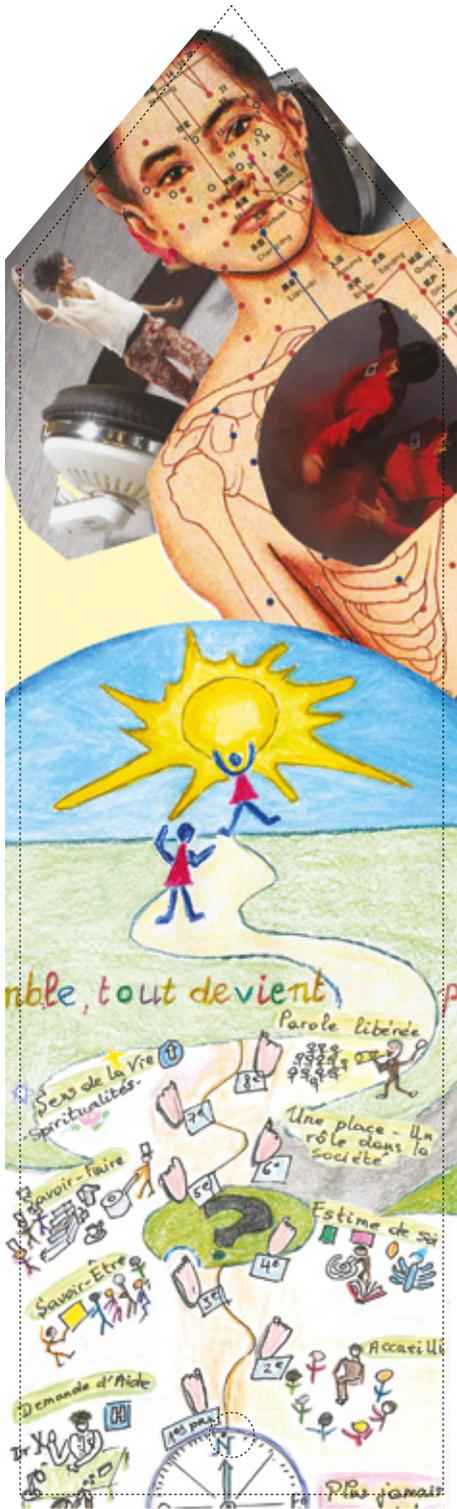
*Collectif, Graap-Montreux*

Je m'appelle Sébastien. Je suis travailleur AI à la Berge (Graap-Nyon). A la Berge, j'ai rencontré Fabrice. Nous sommes rapidement devenus amis. Depuis une année, Fabrice loue une chambre dans ma maison. Nous sommes donc collègues, amis et colocataires. C'est le bonheur ! Nous nous entendons super bien ! Cela m'aide vraiment d'avoir un ami qui est à l'AI aussi et qui vient à la Berge aussi. Je ne me sens plus du tout seul depuis que Fabrice est dans ma vie.

*Sébastien, Graap-Nyon*

Parfois, c'est un immense effort de sortir de chez moi, mais arrivée au centre, le fait de retrouver ma tribu me fait du bien. Ça t'arrive aussi ? L'important c'est de rester ensemble.

*Anonyme, Parole*



## NORD-OUEST

Si je perds le Nord,  
où est le Sud ?

Mais, qu'importe le chemin  
pourvu qu'on le fasse.  
Sur les crêtes du monde,  
nous avançons ensemble.  
Quand on a perdu sa boussole,  
il y a toujours quelqu'un  
pour nous montrer le chemin.  
Découvrez le monde !  
Prenons le chemin ensemble.

*Anonyme, Parole*

Partir c'est ne plus voir se lever le soleil  
Un sourire  
Une larme  
Le deuil d'une vie  
espoir  
Ne te laisse pas abattre  
Faire un bout de chemin ensemble  
Mieux accepter le présent  
VIE

*Sylvie, Avep*

Le Sud c'est un endroit où je me sens bien  
dans tout les sens du terme, une plage de  
sable chaud où je peux sentir l'eau fraîche  
de la mer au bout de mes doigts de pied.  
Le Sud c'est partout, tant qu'on y est bien !

Ben... à droite de l'est ou à gauche de  
l'ouest... Enfin ça dépend depuis où on  
regarde... Et après, quelle importance,  
il s'agit de s'assurer avoir tout le temps le  
vent dans le dos... et le soleil sur le visage ?  
Et puis, peut-être est-il plus important de  
savoir d'où l'on vient que où l'on va...

*Nikiy et anonyme, Parole*

## OUEST

Les indicateurs

Comprendre ses besoins !

- Amour, dégustation, restauration, savou-  
rer avec douceur
- Avoir envie de faire la fête, avoir des  
moments festifs, rire
- Avoir des projets de vie individuel
- Avoir du respect est quelque chose de  
très important dans la vie
- Vivre des moments agréables
- Rester calme
- Se sentir utile
- Empathie, se sentir accepté
- Il est important que chacun respecte les  
règles de vie en communauté
- Le courage de sortir et de faire de nou-  
velles expériences

Nous sommes tous différents et méritons  
d'être reconnus

*Carmen, Noël-Antoine, Nelly, Olivier,  
Micheline, Afaap*

Cheminer ensemble : 8 pas

- Sens de la vie – Spiritualités
  - Savoir-faire
  - Savoir-Être
  - Demande d'aide
  - Parole libérée
  - Une place, un rôle dans la société
  - Estime de soi
  - Accueilli
- Plus jamais seul !

*Jeanine-Violette, Graap-Nyon*

J'ai écouté les messages de mon corps.  
Oui, je rayonne.

*Louis, Anaap*