

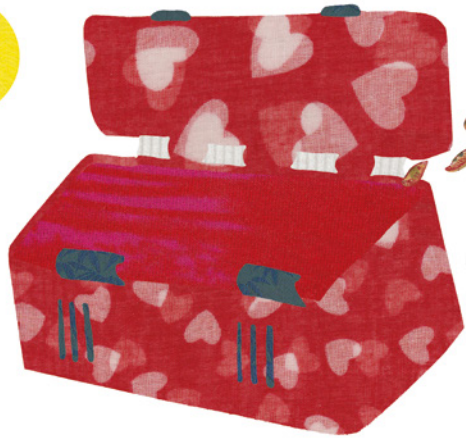
10 octobre 2014

journée mondiale de la santé mentale

"Mon expérience est une ressource"



Journal de ressources



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.

Coraasp

Av. Tourbillon 9, 1950 Sion

Tél. 027 323 00 03

E-mail : info@coraasp.ch

Site web : www.coraasp.ch

ORGANISATIONS MEMBRES

Valais

AVEP Association valaisanne d'entraide psychiatrique, www.avep-vs.ch

Fondation Emera, www.emera.ch

SynapsEspoir, www.synapsespoir.ch

Neuchâtel

ANAAP Association neuchâteloise d'action et d'accompagnement psychiatrique,
www.anaap.ch

Fribourg

AFAAP Association fribourgeoise d'action et d'accompagnement psychiatrique,
<http://afaap.ch>

APF Association Pro Famille,
www.profamillefribourg.ch

Vaud

ABA Association boulimie anorexie,

www.boulimie-anorexie.ch

CROEPI Centre romand d'orientation et d'éducation professionnelle des invalides,

www.croepi.ch

Fondation Alexandre, www.sispsa.ch

Foyer des Lys, www.fondalys.ch

GRAAP Association et Fondation, Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique,

www.graap.ch

L'Îlot, www.lilot.org

Patrouille des Sentiers,

www.patrouilledessentiers.ch

Genève

AETOC, Association d'entraide de personnes souffrant de troubles obsessionnels-compulsifs,
www.aetoc.ch

Association L'Expérience,
www.l-experience-association.ch

Association Parole,

www.associationparole.ch

Association Le Relais, <http://lerelais.ch>

ATB-D, Association de personnes ayant un trouble bipolaire ou dépressif,

www.association-atb.org

Fondation Trajets, www.trajets.org

Jura

Association A3 Jura, www.a3jura.ch

AJAAP, Association jurassienne d'action et d'accompagnement psychiatrique, Delémont,

www.ajaap.ch

LARC, www.caritas-jura.ch

Bienne

AFS, Association de familles et amis de malades souffrant de schizophrénie, www.afs-schizo.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 HES de Sierre.

Le thème de la journée 2014 *«Mon expérience est une ressource»* fait écho à la formation «pairs-praticiens en santé mentale», élaborée par Pro Mente Sana, l’EESP et la Coraasp.

Les pairs-praticiens en santé mentale sont des personnes concernées par la maladie psychique qui ont fait usage des services de soins psychiatriques. Ceux-ci ont trouvé un degré de rétablissement qui leur permet de transmettre leur expérience.

Les membres et professionnels des organisations

de la Coraasp ont choisi de créer un carnet pour valoriser cette transmission d’expérience en l’apparentant à une ressource.

Le partage du vécu, validé en tant qu’expertise, est un bénéfice pour la personne. Il aide à répondre à ses besoins d’existence, de reconnaissance et de rétablissement. Il est également un apport d’outils concrets pour les personnes aux prises avec les mêmes difficultés. Au niveau de la communauté, ce partage permet une meilleure prévention et compréhension des maladies psychiques.

Dans une optique de transmission et de partage, toutes les ressources seront affichées dans l’Aula de la HES de Sierre, le vendredi 10 octobre 2014, lors de la cérémonie officielle dès 14h.

Ce carnet sera distribué dans les cantons romands, puis, le 10 octobre à Sierre, aux passants et aux personnes participant à la cérémonie officielle.

Ma ressource c'est...





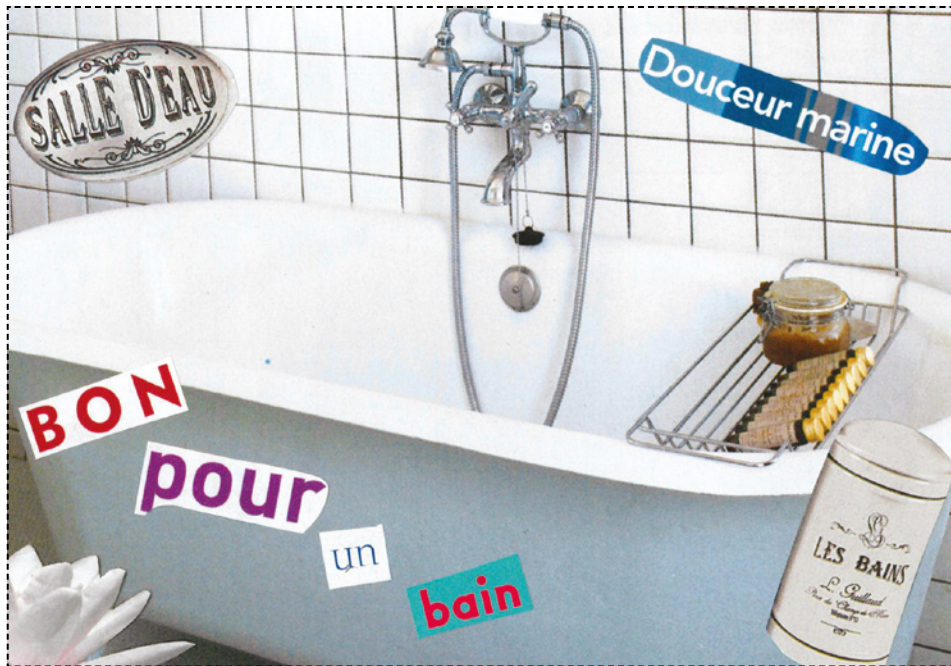
MA RESSOURCE C'EST... LA CREATIVITE

J'aime bien faire des dessins avec des formes géométriques. J'aime mettre beaucoup de jaune pour créer une œuvre chaude et agréable. Dessiner et colorier des mandalas me calme, m'apaise et m'aide à me sentir bien. Ce qui me plaît, c'est de voir mes mandalas colorés épinglés sur le mur de ma chambre. Il y a toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et c'est très joli.

Ce qui me ressource, c'est lorsque mes pensées se perdent dans les étoiles et laissent place à mon imagination.

Anonymes, GRAAP-F, Parole





MA RESSOURCE C'EST... PRENDRE DU TEMPS POUR MOI

De temps en temps, je m'offre un après-midi pour m'immerger dans la lecture d'un bon roman. Je m'installe dans le hamac avec à portée de main une délicieuse boisson et je m'accorde deux ou trois heures de lecture, sans interruption... Après, je me sens remplie de bien-être ; j'ai pris du temps pour moi ! Ma lecture préférée ? Toute l'œuvre de Jane Austin... un régal !



Lorsque je rentre chez moi et referme la porte de mon appartement en fin de journée, alors, je me sens protégée du monde extérieur, du bruit, de la foule. Je peux enfin me plonger dans ma baignoire, un moment de douceur privilégié, détente que je m'accorde, enfin. La lutte avec mes démons et les heures du jour s'apaisent ; je me sens plus en paix, dans la douceur des teintes minérales de mon cocon.



M.H.D et anonymes, ANAAP, AFAAP



MA RESSOURCE C'EST... VOYAGER

Ah les voyages... Le voyage c'est les vies et la mienne dedans, le champ des possibles à la croisée de la culture des différences. C'est tous les sourires et les colères, tous les rires et les rencontres. Réaliser ses rêves et continuer d'en nourrir, d'en couvrir, là est ma quête, à chacun son étoile. Le voyage est ma liberté bercée d'émerveillement et d'ouverture et surtout c'est beau pour le cœur.

Aquatique comme un poisson dans l'eau. Se baigner dans une mer tropicale avec des poissons de toutes les couleurs possibles, il n'y a rien de plus déstressant.

*Sandra et Anonymes
AVEP, AFAAP, Parole*





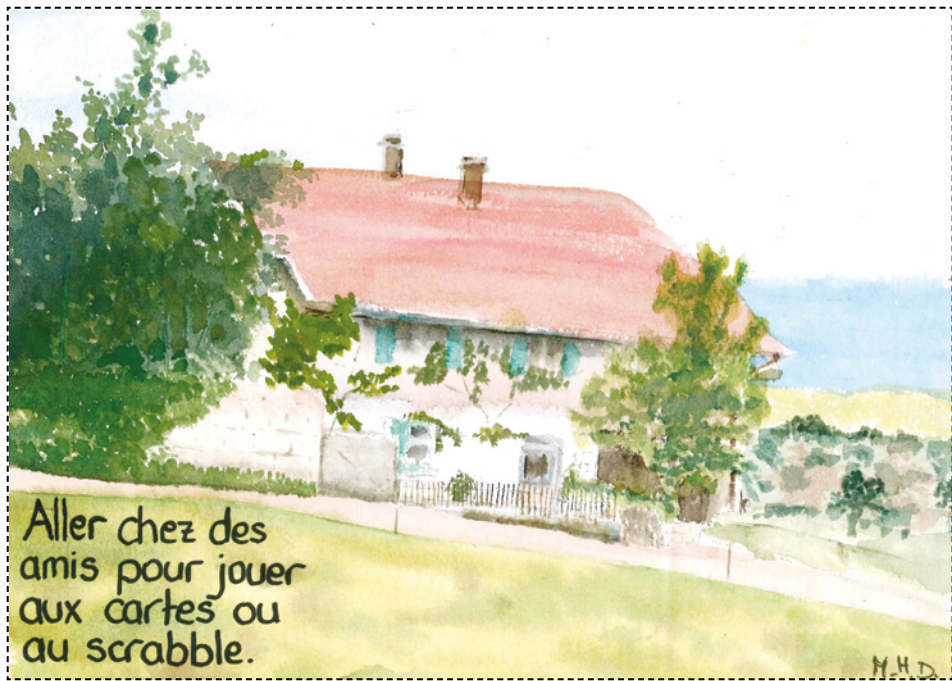
MA RESSOURCE C'EST... LA NATURE

La forêt est mon univers d'où je puise ma force. J'ai la sensation qu'elle est habitée de petits êtres, d'animaux, qui croisent ma route. J'aime son silence n'entendant que le chant des oiseaux et le vent bruissant dans les feuillages, le plaisir de pouvoir s'adosser au tronc d'un arbre pour sentir son énergie.

Une promenade dans la nature pour prendre un bol d'air, admirer le paysage, découvrir des différentes bêtes et pour avoir des échanges avec d'autres personnes.

*Viviane, Christiane et M.H.D
ANAAP, GRAAP-F, AFAAP*





Aller chez des
amis pour jouer
aux cartes ou
au scrabble.

M.H.D.

MA RESSOURCE C'EST... VOIR MES AMIS

Ça m'apporte du bien-être, de la joie. Ça me permet de discuter, de partager un café, de rigoler. Je me sens bien quand je rencontre d'autres personnes que ce soit à l'AVEP ou au café.

Grâce à «copains d'avant», j'ai retrouvé les copains de ma génération après beaucoup d'années. Je re parle l'italien avec eux. Ça me ressourçe. Ça me fait du bien.

Aller chez des amis pour jouer aux cartes ou au scrabble. Ça m'oblige à me concentrer et ça m'aide à me ressourcer.

*Nadine, Aldo, M.H.D
ANAAP, AVEP*



Contrairement à ce que tout le monde croit, le jeu ne produit que des gagnants! En partageant une belle partie, en rigolant sur les petites bêtises et en se réjouissant des atouts majeurs des performances variées, le jeu amène les plus formidables sentiments à tous les individus : de conquérir l'ennui du perdant.

Anonyme, GRAAP-F



MA RESSOURCE C'EST... LA BONTE, LA PAIX ET LA DOUCEUR

Tristesse, révolte, colère, seule la douce bonté vous console, vous apaise. Bonté, sourire délicat de l'autre ou gentillesse sortie de mon cœur.

*Francine et Anonyme
GRAAP-F, Parole*



La paix, ce n'est pas si évident. Elle se cultive de différentes façons et à travers une multitude de points de vues. Il m'arrive d'être en paix avec le monde quand elle s'installe dans la profondeur de mon âme. A ce moment exact j'ai l'impression d'arriver chez moi. Ce sentiment est, en effet, partagé par le monde entier.

Bon pour contempler
le coucher du soleil



MA RESSOURCE C'EST... LA MAGIE ET LE RÊVE

Je parle de la magie de Mère Nature dans la croyance celte, africaine, asiatique, européenne ou encore de la sorcellerie, des miracles, des forces de la nature, avec des fées, des elfes, des sorcières ou sorciers, des anges et démons, des esprits, des fantômes, des nymphes et autres croyances sur la vie féérique, en bref, la magie de nos croyances d'enfant.

Hara, GRAAP-F

Le coucher du soleil est une des plus belles merveilles que Dame Nature nous offre. Les couleurs sont magnifiques, avec des dégradés superbes. Pour ma part, j'adore aller au bord du lac, respirer l'air frais qui s'en dégage et voir par la même occasion la faune rythmée par le soleil couchant, c'est un parfum de bonheur, de joie et de réconfort.

Patrice, GRAAP-F



Je souffre d'un léger handicap physique et il y a bien des choses que je ne peux pas faire : conduire, courir... mais je peux rêver. Alors, je m'imagine au volant d'une belle voiture, je pense à des belles choses comme ce papillon... Ça me fait du bien. Quand je pense à la vie, elle est courte, elle est belle, on fait de belles rencontres. Ça vaut la peine!

Anonyme, AFAAP

ET VOUS, QUELLES SONT VOS RESSOURCES ?



CORAASP
Av. Tourbillon 9, 1950 Sion
Tél. 027 323 00 03
info@coraasp.ch - www.coraasp.ch

BONS À COMPLÉTER

Graphisme : Sabine Germanier, www.pastelsab.com