



# **REGARDER AUTREMENT**



Écrit par  
**Cécile**

**D**es personnes parfois fragiles, oui —  
mais aussi profondément fortes,  
chacune à leur manière - Cécile

Evolution d'un regard sur la schizophrénie :  
de l'ignorance à l'expérience. Ce regard est  
celui d'une enfant devenue professionnelle  
de santé.

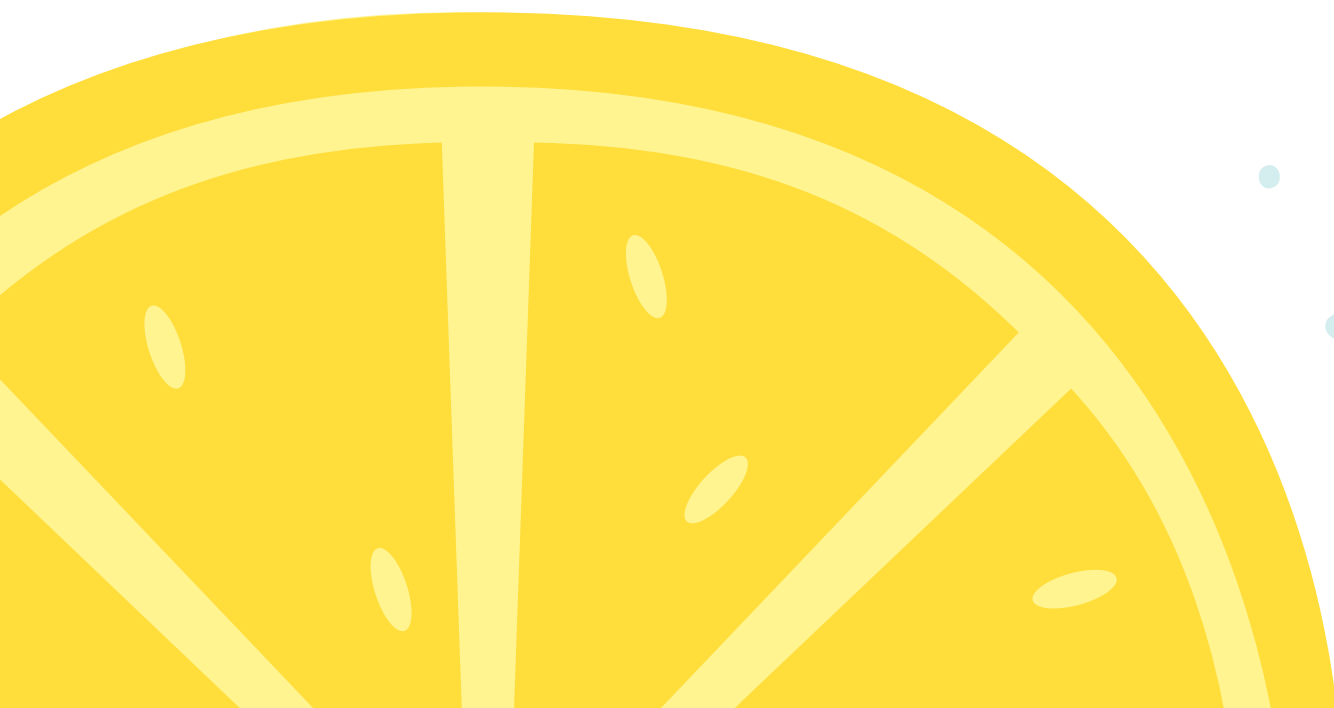


# TOUS DANS LE MÊME BATEAU

Écrit par  
Cécile

*Il est possible de vivre avec un trouble psychique, de retrouver sa place dans sa famille, dans son travail, dans la société. - Cécile*

**Le Rétablissement est possible. Derrière les étiquettes et les préjugés, il y a des personnes qui méritent d'être vues avec humanité.**



# DES PERSONNES AVANT TOUT

Tous concernés par  
la santé mentale

Écrit par  
Didier



D

*es personnes avant la maladie -  
Didier*

Didier partage son expérience de professionnel qui lui a appris qu'avant un trouble, il y a une personne avec son histoire, ses difficultés mais surtout ses qualités et ses envies.



# DU PEYOTL

Drogues à tous les étages



Écrit par  
Florian

**P**eyotl : plante hallucinogène utilisée dans la divination et le chamanisme dans les cultures amérindiennes.

Le parcours de Florian : de la drogue à la psychiatrie



# LE LITTERATEUR

L'expérience de la schizophrénie  
par le littérateur

Écrit par  
Gégé

S

chizophrénie se caractérise par une altération de la perception et de la pensée, associée à certains symptômes dits positifs et négatifs,

Improvisation libre de Gégé autour de son trouble, la schizophrénie.



# JE PASSE A AUTRE CHOSE

Le vécu de la maman d'un homme  
qui vit avec une schizophrénie.

Écrit par  
Huguette



**C**hacun trouve une solution, pas celle des autres, et tant mieux —  
Huguette

Entre culpabilité, honte, espoir et reconstruction, une mère raconte plus de vingt ans de cheminement aux côtés de son fils qui vit avec une schizophrénie. Une histoire qui montre qu'il est possible de retrouver confiance malgré l'incertitude.



# REGARDE-MOI

Et si nous commençons simplement  
par nous rencontrer ?

Écrit par  
Ingrid



**C** e qui fait la différence, ce n'est pas un grand discours. C'est un regard qui ne se détourne pas -  
Ingrid

À travers ce texte sensible, Ingrid invite à dépasser les étiquettes et les peurs pour voir la personne avant le diagnostic. Un appel à l'inclusion.



# J'EXISTE

Un poème pour dire ce que vivent  
celles et ceux qu'on regarde trop  
souvent de loin.

Écrit par  
Ingrid



R

*regarde-moi, j'existe, entends mon témoignage - Ingrid*

Un texte poétique qui met en lumière le parcours des personnes concernées par les troubles psychiques, entre souffrance, soins et dignité retrouvée. Une invitation à écouter sans juger.



# Point de bascule

Passage de frontière



Écrit par  
Jacques

B

*asculer de l'autre côté, où les  
neurones disjonctent - Jacques*

Le récit d'un fragile équilibre, d'un instant où tout peut basculer, faire passer une personne d'un état psychique stable à un trouble, d'une dimension consciente à une dimension inconsciente.



# LA PHOBIE DE MOI-MEME

D'où vient-elle ?

Écrit par  
Karim

P

hobie : peur morbide, angoisse éprouvée devant certains objets, actes, situations ou pensées.

*Comment vivre avec une phobie sans savoir d'où elle vient ? - Karim*



# Le pouvoir de se raconter...

... pour lutter contre les clichés

Écrit par  
Saïd

**M** a bibliothèque est vivante,  
hantée par les mots qui  
définissent mon diagnostic -  
Saïd

*Improvisation libre de Saïd, médiateur de  
santé pair, sur les vertus délivrantes de  
l'écriture et du dévoilement de soi pour  
lutter contre la stigmatisation.*



# SCHIZOPHRENIE : CE N'EST PAS CE QUE VOUS CROYEZ

Derrière le mot « schizophrénie »,  
il y a une famille, une histoire,  
une vie bouleversée.



Écrit par  
Sophie

**J** 'aimerais dire au monde entier que  
mon fils n'est pas ce qu'on imagine.  
- Sophie

Une mère raconte le choc de la maladie de son fils et le poids des idées reçues qui aggravent la souffrance. Un témoignage poignant pour comprendre ce que la schizophrénie est... et surtout ce qu'elle n'est pas.



**2, 3 OU 4**

**Expérience de protection,  
expérience de vie**

**Écrit par  
Stéphanie**

J

*amais je n'aurais imaginer me  
voir flotter au plafond. -  
Stéphanie*

Ce témoignage vous fera vivre une crise de dissociation, comme si vous y étiez. La dissociation est un mécanisme de défense psychologique qui peut être définie comme une rupture de l'unité psychique.



# CHOISIR L'AMOUR

Le combat d'une mère

Écrit par  
**Stéphanie B**



P

*our moi, c'est principalement  
l'amour qui peut sauver mon  
enfant.- Stéphanie*

Une mère témoigne du combat mené avec son fils face à la dépression, aux addictions et à la schizophrénie. Un récit d'espoir sur l'importance du soutien familial et de l'accompagnement pour aider un enfant à reprendre goût à la vie.



# DISSOCIATION

Comment se déroule  
une crise de dissociation.

Écrit par  
Tonio

**D**issociation : un mécanisme de défense psychologique qui protège la personne des traumatismes, qui peut être définie comme une rupture de l'unité psychique.

Ce témoignage décrit les sensations de détachement entre le corps et l'esprit pendant une crise de dissociation, et l'anesthésie sensorielle qui en résulte.



# **BORDERLINE, ETAT LIMITE**

**Hypersensibilité et  
instabilité émotionnelle**

**Écrit par  
Tonio**

**B**

orderline : trouble de la régulation  
émotionnelle.

Description sensible de la façon dont Tonio  
vit son trouble borderline, à travers une  
sensibilité exacerbée et des émotions XXL.



# JE SUIS PSYCHIATRIQUE

Personne d'autre que moi  
peut dire qui je suis

Écrit par  
Virginie

F

*olie : c'est quoi !? La folie, ça fait peur !!! Moi, j'ai peur de faire peur...  
- Virginie*

Virginie revient sur son parcours de vie, parsemé d'épreuves, d'expériences singulières et de jugements critiques. Adulte, elle est diagnostiquée comme souffrant d'un trouble psychique.

