

La santé mentale, toutes et tous concernés !

Onze personnes volontaires ont accepté d'être photographiées pour vous parler de leur « santé mentale ».

La santé mentale, c'est quoi ?

La santé mentale, c'est à la fois les troubles psychiques, la détresse psychologique, mais aussi la santé mentale positive : tout ce qui contribue à notre bien-être, joie de vivre et épanouissement.

Deuil, séparation, burn-out, maladie, addictions, dépression, troubles des conduites alimentaires, troubles psychiques, handicap, accompagnement d'un proche sont autant d'évènements pouvant la fragiliser.

Que faire, quand un jour on se sent triste, angoissé, vide et que notre vie déraile ? À qui parler quand les idées se brouillent et que le corps s'emballe ou s'éteint ?

Nous avons souhaité évoquer des réalités parfois perturbantes et dérangeantes.

Accompagnés par la photographe Véronique Serre, les participants à ce projet ont osé partager leurs expériences de vie cabossées, positives ou incomprises pour nous ouvrir les yeux sur notre propre santé mentale et celles des autres.

« Et si nous changions notre regard »



Depuis 2019, Promotion Santé ARA porte un dispositif d'appui et d'accompagnement en promotion de la santé mentale dans chaque département.

Considérant que nous avons toutes et tous une santé mentale, nous soutenons les professionnels, bénévoles, élus et habitants souhaitant porter des actions de promotion de la santé mentale et de prévention du suicide.

PARCOURS DE VIE

« Un jour dans la vie ou insidieusement, nous entrons dans un ouragan et nous nous retrouvons seuls sur un radeau perdu au milieu de l'océan.

Solitudes, interrogations, douleurs, tristesses, pleurs, angoisses : qu'est-ce qu'il m'arrive ? Que vais-je faire ? Que vais-je devenir ?

La galère, le manque d'écoute, l'incompréhension, l'attente, tous ces problèmes sans solutions immédiates.

Et parfois, s'isoler, refuser l'aide proposée, et juste vouloir arrêter de souffrir.

Faire face aux tempêtes.

Puis, un jour dans la vie, une rencontre avec une personne aidante, un professionnel accompagnant, le développement de ressources personnelles, la découverte d'une activité qui nous fait du bien, nous redonne confiance pour retrouver un sens à notre vie, reprendre notre chemin autrement. »

PARCOURS DE VIE

Témoignages

« C'est un combat permanent contre les jugements et contre son propre regard. »

« Quand on parle de maladie mentale, ça fait peur. On se détourne de moi, pourtant je suis resté moi. »

« Mes fragilités m'isolent ».

« Mon trouble est invisible, pourtant il est bien là. »

« Le plus dur, ça a été d'accepter que je suis malade. »

« À l'annonce d'une difficulté psychique, notre entourage est souvent dépassé. »

« Avec ma maladie, les portes se ferment (emploi, logement, loisirs) »

« Difficulté à faire entendre ma voix, lorsque certains pensent savoir mieux que moi. »

« La confiance en moi est fragilisée par la maladie. »

« J'ai souvent eu des idées de mort. Le suicide, c'est mettre fin à sa souffrance quand on ne voit plus d'espoir. »

« Avoir le droit d'être à terre. »

« Les soignants devraient avoir les moyens de bien nous accueillir. »

« Un parcours fait de périodes troublées qui m'ont fait grandir à chaque fois. »

RESSOURCES

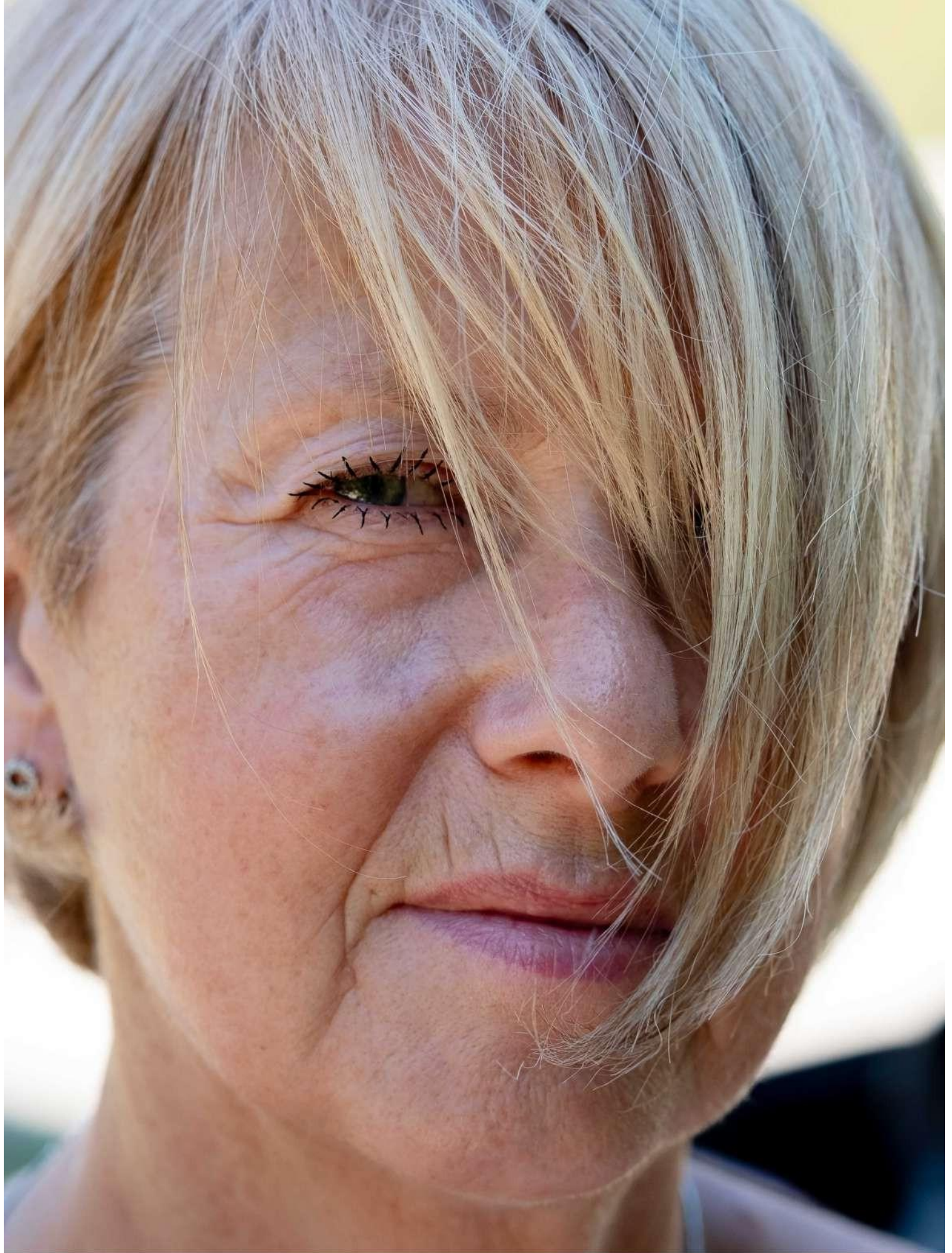
Les ressources, c'est tout ce qui nous fait du bien quand tout va mal, mais aussi ce qui permet d'alimenter ce qui va bien et de faire barrière au stress.

Cela peut être des petites choses comme de grands défis que l'on se donne pour aller mieux, une activité, un lieu, une personne aidante, la présence d'un animal, etc.

Ce nuage de mots propose différentes ressources que les personnes ont testées pour les aider à se reconstruire.

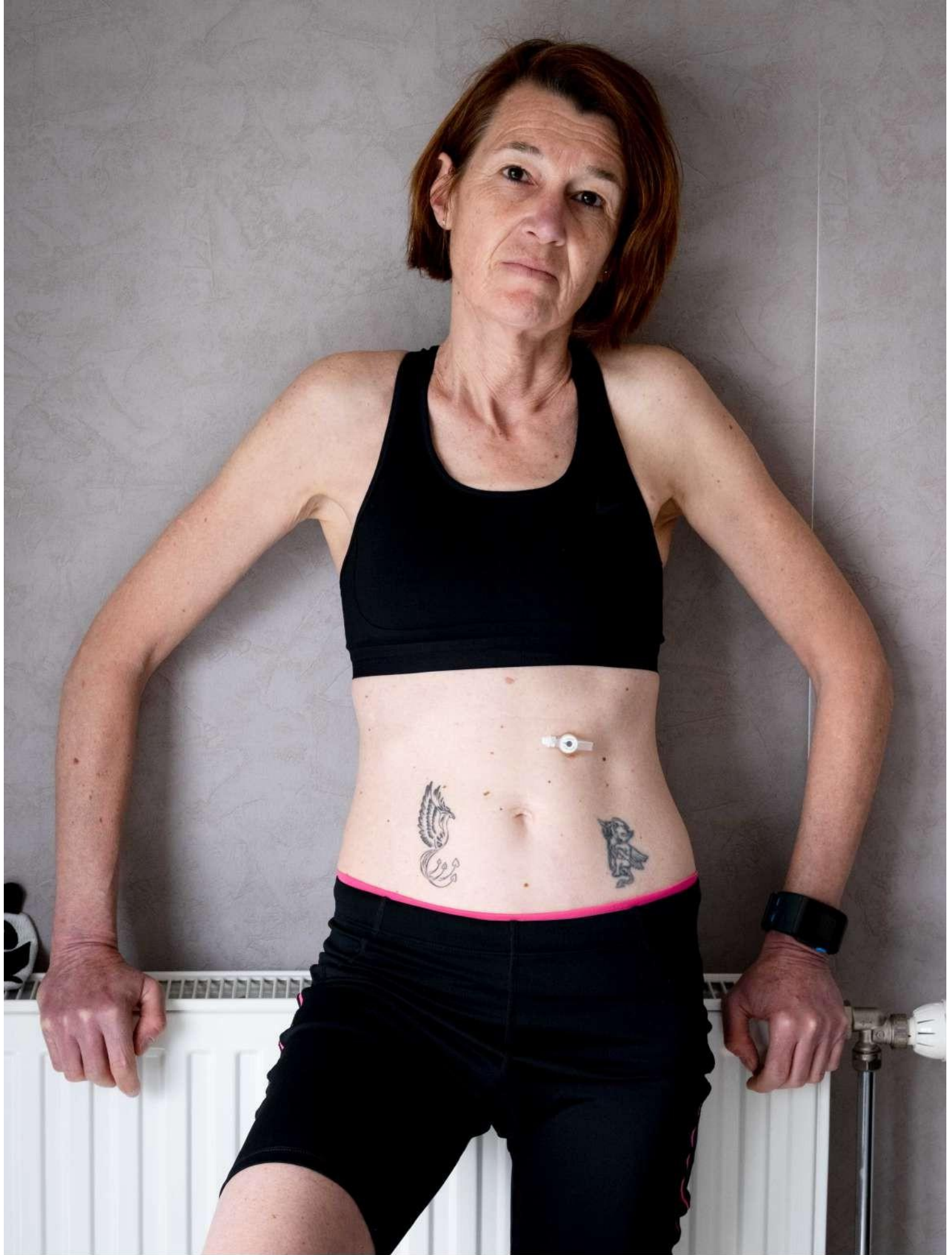
À chacun d'entre nous, d'aller chercher et expérimenter ce qui nous fait du bien pour retrouver ou maintenir son équilibre.





*« Être aidant, c'est vivre un regard à moitié sur soi.
C'est vivre avec un regard permanent pour l'aidé. »*

Claudine, aidante familiale



« Fière d'aller mieux grâce à mes combats quotidiens. »

Béa, cabossée de la vie par l'anorexie et autres...



« Mon ombre n'est pas le reflet de ce que je suis. »

Bruno, trouble de la personnalité



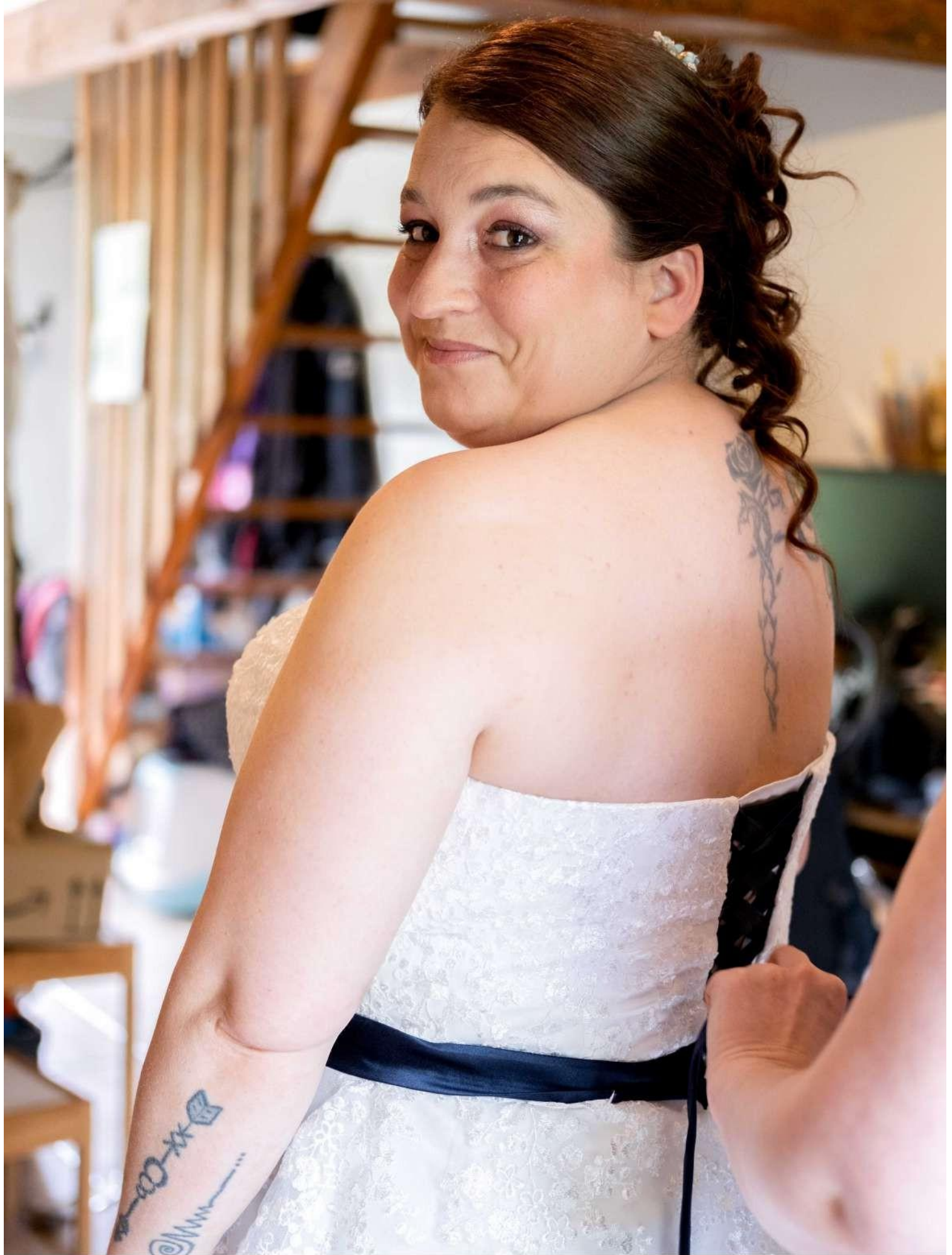
« À partir du moment où j'ai accepté d'être malade, je ne suis plus malade. »

The same old Caro, troublée



« Polytraumatisée invisible, je me sens égarée sur une passerelle infinie. La prière me sauve, m'ancre dans la Vie et conforte ma résilience. »

Blandine, dépression sévère



*« La maladie nous fait croire que nous sommes seuls.
Mais si on ouvre les yeux, nous pouvons enfin voir
le monde. »*

Marine, touchée



« J'ai longtemps pris l'hôpital pour une punition plutôt que pour un soin. »

Cyrille, trouble bipolaire



« Ancrée dans la respiration, mon corps et les sons, j'accueille et accepte ce qui est. »

BéA, dépression sévère



« Malgré mon autisme, je suis autonome et j'ai beaucoup d'activités. »

David, trouble du spectre autistique



« Vivre sa vie en couleur. »

Catherine, pair aidante



« Mon parcours de rétablissement, un chemin merveilleux rempli de l'amour des autres, du GEM, de la Vie, pour mon plus grand bonheur. »

Arielle, schizophrénie

Un immense MERCI :

À tous les participants pour l'énergie et le coeur que vous avez mis dans la réalisation de ce projet, et votre envie de lever les tabous autour de la santé mentale

À la photographe, Véronique Serre pour son implication dans le projet, son regard artistique et humain qui a su capter ces moments de vie

Aux membres du groupe de travail constitué dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale de l'Isère

Aux financeurs : l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes, le Département de l'Isère, le Centre Hospitalier Alpes-Isère et les Villes de Grenoble Fontaine et Bourgoin-Jallieu.



Grenoble.fr



Ville de **Bourgoin-Jallieu**