

# **J'AIME DONC JE SUIS**

Autoportraits photographiques et littéraires



## Préambule

La lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques est un enjeu fort de santé publique. La stigmatisation retarde l'accès aux soins psychiques et somatiques, réduit les possibilités d'accéder à un logement ou un emploi, diminue l'estime des personnes qui la subissent, nuit aux relations intimes et sociales, et génère des comportements d'auto stigmatisation. Elle touche aussi les proches, les professionnels et les lieux de soins et d'accompagnement.

Le Réseau santé mentale sud Ardèche rassemble des professionnels, usagers, bénévoles du territoire dans le but d'œuvrer pour la déstigmatisation en santé mentale. Dans ce cadre, il mène des actions de sensibilisation auprès de divers publics en donnant la parole aux personnes concernées par les troubles psychiques.

Chaque année, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion partout en France de parler et d'échanger sur la santé mentale. Pour cette édition 2019, le Réseau Santé Mentale a prévu plusieurs actions à Largentière et Aubenas. L'événement phare des SISM 2019 est l'exposition « J'aime donc je suis » qui fait suite à l'exposition de photographies "D'autres clichés sur la santé mentale" réalisée avec la photographe Alexa BRUNET qui visait à déconstruire les idées reçues et les nombreux clichés sur la santé mentale. Cette année, « J'aime donc je suis » cible davantage les personnes, porteuses ou non d'un handicap psychique en mettant l'accent sur leur identité.

Un groupe d'une quinzaine de volontaires issus de plusieurs structures locales, s'est ainsi constitué autour d'Alexa Brunet, photographe, et de Stéphane Villoud, auteur. Il s'est réuni chaque semaine, de novembre 2018 à février 2019, pour élaborer ensemble une série d'autoportraits intimes témoignant de ce qui forge notre identité et notre unicité. Les ateliers se sont construits autour des questions suivantes : Qu'est-ce que j'aime en moi ? Comment s'aimer dans sa différence ? Comment s'aimer au-delà du regard ou de l'indifférence de l'autre ? Car nous sommes tous différents et partageons tous des qualités universelles. Les mots tissent ce fil de soi, les photographies explorent les différentes facettes des personnalités de chacun.

Cette exposition s'intitule donc tout naturellement "J'aime donc je suis ». Elle donne à voir le résultat de ces ateliers, qui furent pour tous une expérience artistique et humaine, nous invitant à nous interroger sur ce qui nous rapproche et nous caractérise. En somme, elle nous fait voyager dans les contrées du « je suis »

# THIERRY

Timide - Hésitant - Impulsif - Etrange - Rationnel - Respectueux - Yndulgent



## Neige intérieure

**J**e vois les autres avec une distance. J'observe. Je me méfie. Je cherche ma vérité, en moi. Je ne me laisse pas entraîner pour ou contre. Je reste à l'écart. L'extérieur est dur, comme mon regard. Mais à l'intérieur c'est doux. Quelque-part. Ailleurs. Comme un chalet à la montagne. Un endroit calme, silencieux, rassérénant, sauvage. Beau. C'est difficile de s'ouvrir aux autres. Au monde. Mais quand j'y arrive, je me sens bien. Je me sens moi-même.

# JEREMIA

Joyeuse - Émerveillée - Rêveuse - Élégante - Malléable - Instinctive – Accueillante



**Lovée**

**A** l'écoute. Je me sens reliée à la terre-mère. Pour rassurer. Soulager. Aider ceux que l'on ne voit pas. Ma fragilité est ma force. Je n'ai pas peur de danser avec les loups. De suivre mon instinct. Appréhender mon côté sauvage, tapi dans mes entrailles comme un fauve dans les broussailles. Les yeux dans les yeux. Je ne rencontre pas les gens, je les sens, pour ainsi dire. Les mots que j'aime partager avec eux résonnent comme des notes de tambour. Nos rencontres ressemblent à une nage avec les dauphins dans les turquoises des océans. Ma vie est un immense voyage...

# GEORGES

Grandir - Excessif - drÔle - Responsable - Gentil - Élégant – inSaisissable



**Révéler les points faux**

**I**maginer des jeux de mots. J'aime faire rire. Mais de façon élégante. Cela me permet des tas de choses, l'humour. Cela embellit mes rencontres, comme un cadeau que je fais à l'autre ; et ma vie. Cela me permet aussi de désamorcer les tensions. C'est comme un refuge, une carapace pour me protéger. Une pause dans les silences. Une échappatoire aussi. Vers un endroit où je me sens libre, perdu dans mes pensées, un peu indifférent au temps qui passe... Souvent je me demande : pourquoi ?

# STEPHANE

Susceptible - Terrien - Écoute - Parler - Homme - jArdinage - Naïf - Engagé



## De l'ombre à la lumière

**M**on engagement donne du sens à ma vie. Je m'implique pour l'écologie, je me sens responsable de ce que nous allons laisser à nos enfants. J'adore jardiner, transformer les déchets organiques en humus, plonger mes racines dans la moindre parcelle de terre, manger les tomates que j'ai fait pousser, planter le décor... Cela m'apaise. Le vert est la couleur de la peur mais aussi de l'espoir ! Alors je me sers de ma tête pour économiser les ressources et participer, discrètement, à changer les choses...

# ROGER

Rationnel - Obéissant - Galant - Enjoué – Réfléchi



## La croisade

**E**n général, je souris à la vie. Comme dans une chanson romantique. Je rêve d'amour. Celui qui transforme le garçon de ferme en preux chevalier. Le cheval de trait en fier destrier. La copine en princesse. Le tracteur en bouquet délicat. Le tas de fumier en solide rocher. Les champs en forêt enchantée. L'hiver en printemps galant. Les silences en mots doux et gentils. Le sourire est ma recette de cuisine préférée. En général, je souris à la vie.

# MYRIAM

Marrante - Ymaginative - Rayonnante - Impulsive – Attachante – Merveilleuse



## Réveiller les morts

**D**ans la vie, je n'hésite pas à porter de jolies robes, avec des brillants, parce que je trouve qu'il faut égayer l'atmosphère. Avec les gens, c'est pareil. La plupart du temps, ils dorment ! Alors quand c'est mort, je les réveille en les provoquant. J'en rajoute. Je râle, je fais des blagues pour provoquer le rire. J'aime rigoler et faire rigoler. Me réunir avec les autres et plaisanter ensemble, c'est ce que je préfère ! Mais souvent aussi, je reste silencieuse, dans mon coin, à l'abri des autres et des jugements... Dans mon anonymat.

# BARBARA

Bonté - Aimante - Rêveuse - Bienveillante - Appliquée - Régularité - Attentive



## La chuchoteuse de rêves

**O**ublier le froid, la pénombre. Depuis mon cocon de lumière, je dévale les pentes au tour du monde, sur des traces de rire et de joie. Je sème secrètement des graines métissées de paix et d'amour pour éclairer la grisaille des esprits et colorer les paysages avec des crayons de douceur. J'aime lâcher prise, partager un fou rire avec mes enfants, habiter l'instant comme on joue au théâtre... Mais sur la scène discrète d'une nuit brumeuse. Au chant d'un murmure. Voletant dans l'infini du temps. Ainsi vont les fées.

# VÉRONIQUE

Valorisante - Épanouie - Respectueuse - Opérationnelle - Native - Imagination - Quoi ? - Unique - Envie



## L'envol

**N**ous faisons tous de notre mieux, je le sais bien. Et moi je fais pareil... Je marche à mon rythme parée de mille couleurs. Sur mes habits, dans mes yeux pétillants, au bout de mon pinceau. Je peins ce que je suis : le bouleau de mon enfance, un animal ou simplement des traits et des couleurs... C'est comme si en colorant l'extérieur, je repeignais mon intérieur. Je marche à mon rythme, ni trop vite, ni trop lentement, au rythme de mon cœur. Parfois je m'arrête. Mais toujours, je repars...

# PATRICK

Patience - Altruiste - Théorisation - Rire - Immuable - Chanter – Clairvoyant



**Impression sous-marine**

**C**igarette et café, par tous les temps et sur tous les continents... J'aime l'élégance de la langue de Shakespeare - avait-il lui aussi les yeux bleus ? simple et recherchée comme dans une chanson des *Pink Floyd* ! La musique est omniprésente dans ma vie. Elle me porte ; elle me soulage. Comme *un escalier vers le paradis...* S'accepter comme on est, d'où on vient. C'est un chemin. Je ne sais pas si je rencontrerai un jour la Reine *Elizabeth II* mais là, je me rencontre tel que je suis et c'est déjà ça.

# YOUDITH

CoquaYtte - Optimiste - Unique - Dynamique - Infatigable - Tranquille - Honnête

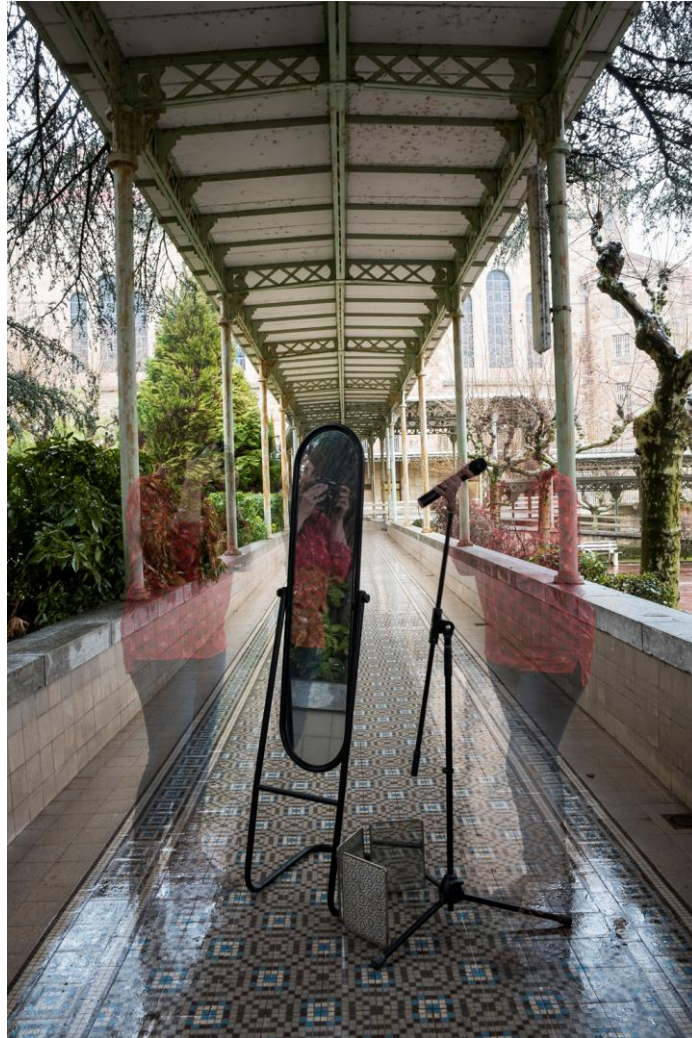


**Ce soir on sort !**

**J**'aime *Patrick Bruel*. J'écoute ses CD, je chante ses chansons, j'accroche ses posters dans ma chambre. Il fait partie intégrante de mon quotidien et occupe une place centrale dans mon horizon affectif. A part ça j'aime être tranquille dans ma chambre. J'aime être belle, avec de beaux habits et du maquillage. J'aime les chevaux même si ça fait peur. Et le dessin. J'aime toujours avoir raison. Mais surtout, j'aime *Patrick Bruel*.

# NATHALIE

Naturelle - Attentive - Travailleuse - Honnête - Amoureuse - Loyale - Impulsive - Exigeante



## Pile ou face

**E**tre à l'écoute, c'est mon talent. Je fais de mon mieux pour être utile aux autres, les aider à se respecter, s'écouter et s'aimer. J'ai l'oreille bienveillante... et musicale aussi. Je chante avec passion mais sous la douche. Je pose mon regard vierge et enchanteur sur le monde à travers l'objectif de mon *reflex* mais je crains de m'exposer. Trop cliché ! Alors je cultive mon jardin, et soigne *la force de penser que le plus beau reste à venir*. Je reste à l'écoute. Avec la douce conviction que je m'aime plus qu'hier mais moins que demain...

# PATRICIA

Positive – A l'écoute - Tenace - Responsable - Imaginative - Curieuse – Indulgente - Affectueuse



**Crise de zen**

**S**i j'étais un personnage, je serais sans doute une sorcière, mais une sorcière facétieuse ! Je concocterais des potions qui rendraient les Hommes honnêtes et solidaires, et des philtres de bonne humeur, en mélangeant dans mon chaudron une pincée de rire une louche de musique une bonne dose de folie. A la nouvelle lune, j'organiserais une grande fête pendant laquelle nous chevaucherions nos guitares électriques pour une danse d'enfer dans le ciel étoilé ! Et puis parfois, je me transporterais dans un endroit calme, au bord de la mer, pour me détendre, juste un instant, du chuchotement des vagues, de la caresse de la brise et du gazouillis des mouettes. Juste un instant...

# THOMAS

Travailleur - Humain - Optimiste – Magnanime - Altruiste – Sincère

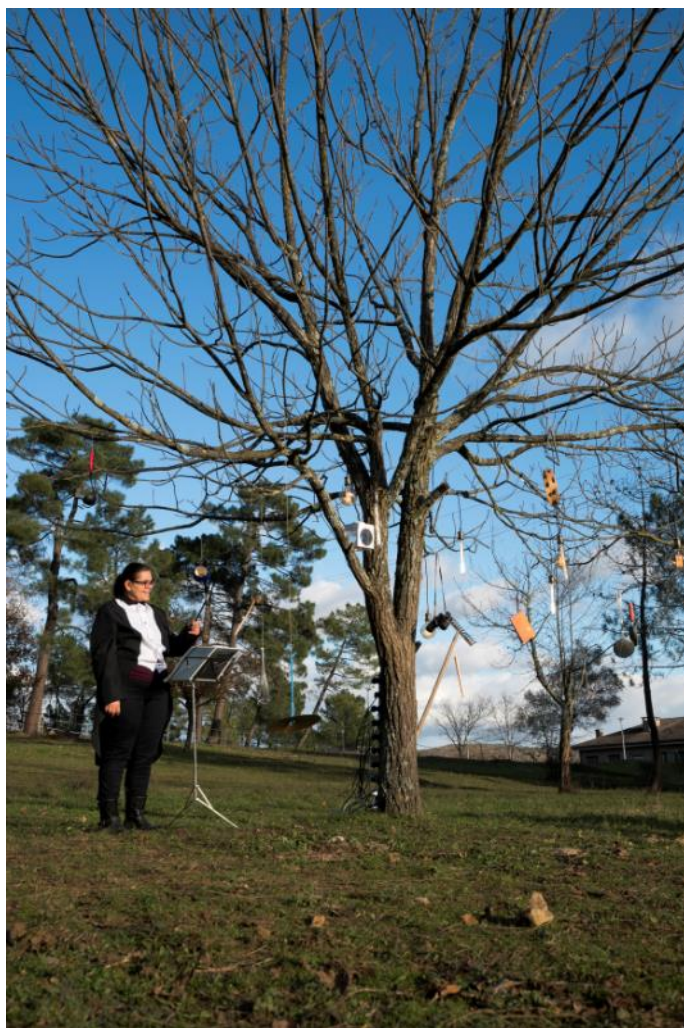


**Musicoman**

**U**n jour je suis ici. Je m'évade à travers des livres inspirants, je couche sur le papier une prose puissante et rédemptrice, je m'étonne d'être heureux à ma place auprès de ceux qui m'entourent... Un autre jour je suis là. Les livres restent clos, mes mots se sont évaporés comme les volutes bleu d'une cigarette, mes points de repère se sont consumés. Ne reste que la musique, cette méditation sonore, pour apprivoiser ma gangue vibratoire. Pieds nus, je résonne de rythmes *reggae* qui scandent l'amour et la paix dans ma chair et dans mes os. La guitare en bandoulière, les yeux clos, je vais ici et là, sur les chemins de la vie.

# FLORE

Fière - Libre - Optimiste - Réfléchi - Enjouée



**Hocus Pocus**

**I**l résonne une musique dans mes oreilles. Je les aime bien mes oreilles, même si elles n'entendent pas très bien. Alors je lis sur les lèvres, c'est important les lèvres. Pour manger. Pour sourire. Pour embrasser. Pour parler. J'adore parler ! Je parle fort et de tout, tout ce que j'aime, tout le temps : les chiens, la piscine, *Boule et Bill*, la mer, les photos... Quand je ne peux pas parler, j'écris. Je suis gourmande des mots. Je m'applique, *abracadabra* : je les fais apparaître au bout de mon stylo. Ils dansent sur ma feuille, dans ma tête et je suis contente !

# ALINE

Amicale - Loyale- Indulgente - Non violente – Enjouée

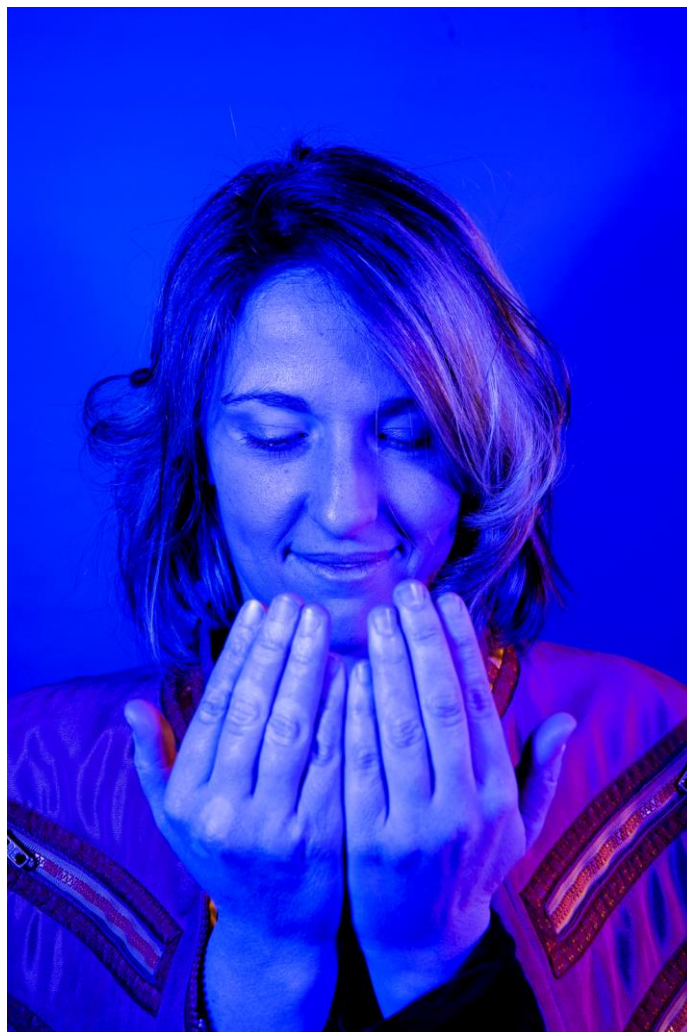


**Être là, tout simplement**

**L**a vie est un paradoxe, alors peut-être que le mien est de choisir entre la liberté et la disponibilité ? Le lièvre ou la tortue ? En attendant, j'habite partout et nulle-part pour être toujours là où il faut, quand il faut. Mais que faut-il au juste ? Accélérer ou lâcher prise ? Nous sommes allés trop loin dans l'ère du numérique ! Il faudrait ralentir. Revenir à la nature... N'empêche, si j'avais plus de bras, je ferais encore plus de choses... Mais serais-je plus heureuse ? Aller tranquillement ? D'accord, mais alors en voyageant au volant de mon fidèle camion, avec un bon disque dans les oreilles pour chanter, et aller de rencontre en câlin !

# VIRGINIE

Volontaire - Imaginative - Rêveuse - Gentille - Impliquée - Naturelle - Imaginative – Enjouée



## Acceptation

**S**ans doute notre corps parle de qui nous sommes. L'éclat dans mes yeux, qui ont assisté à tout ce que j'ai vécu. La forme de mes mains, qui ont construit ma vie et serré ceux que j'aime. Et ma peau, que raconte-t'elle ? Ses tâches blanches comme des cratères suggèrent-elles que je suis souvent dans la lune ? Sa douceur témoigne-t'elle de ma gentillesse ? Son élasticité correspond-t'elle à mon goût pour les autres ? Oui, notre corps parle de qui nous sommes. Il résonne avec notre histoire, individuelle et collective. Dommage que certains voient là prétexte à stigmatisation car derrière les apparences, notre corps est simplement beau.

# AURÉLIE

Attentionnée - Utopiste - Rigoureuse - Empathique - Libre - Intelligente - Efficace



## Trésor caché

**U**ne vie, c'est comme une aventure, pour qu'elle soit réussie, il faut un grand voyage à travers le monde, une héroïne belle et intrépide qui défende les plus faibles, une histoire d'amour forte, un décor naturel magnifique, de belles amitiés, une musique symphonique et un message humaniste du genre : « L'amour est un trésor que nous portons tous en nous, les gars ! » Et ouais. Il y a juste la fin qu'on connaît d'avance... Mais je suis de nature optimiste donc je pense malgré tout que tout cela terminera bien !

# STEPHANE

Sensitif - Troubadour - Esthète - Pionnier - Holistique - Amoureux - Nomade - Enthousiaste



## Lettres d'Amour

Voici le portrait du travail que j'ai effectué au cours des 4 mois qu'a duré le projet. J'ai passé beaucoup de temps au cœur d'un groupe en perpétuel mouvement. J'ai côtoyé chacun et chacune parfois pendant plusieurs heures, parfois pendant quelques courtes minutes... Au fil d'une écriture partageuse et de temps de rencontre, j'ai parlé avec eux, capté leurs silences, saisi leurs expressions, senti leurs émotions. J'ai observé leur évolution. Frissonné à leur histoire. Respecté leur intimité. Suivi leurs traces. J'ai rassemblé certains de ces fragments de vie avec des mots ; parfois les leurs, parfois les miens. Des « fragmots ». Comme on essaie de reconstituer un puzzle incomplet. En essayant de restituer la joie de vivre qui émanait de tous, au-delà des blessures, des pudeurs et des apparences. Des mots, pas pour étiqueter, réduire ou définir. Mais pour accueillir, reconnaître et partager cet élan vital qui fait notre Singulière Universalité.

*Stéphane VILLOUD est auteur indépendant. Créateur du Projet 58, il combine l'écriture avec la rencontre pour proposer en résonance un chemin d'incarnation. La désidentification, l'amour et l'errance sont les thèmes principaux qu'il explore et partage à travers ses œuvres, ses interventions et ses collaborations, avec le souhait constant de produire autrement, en liant l'être et le faire, le visible et l'invisible, dans une proposition vivante.*

[www.burnoutlafindureve.fr](http://www.burnoutlafindureve.fr)

FB: @lafindureve

# ALEXA

Aventurière - Lucide - Efficace - XX- Avide de découvertes humaines

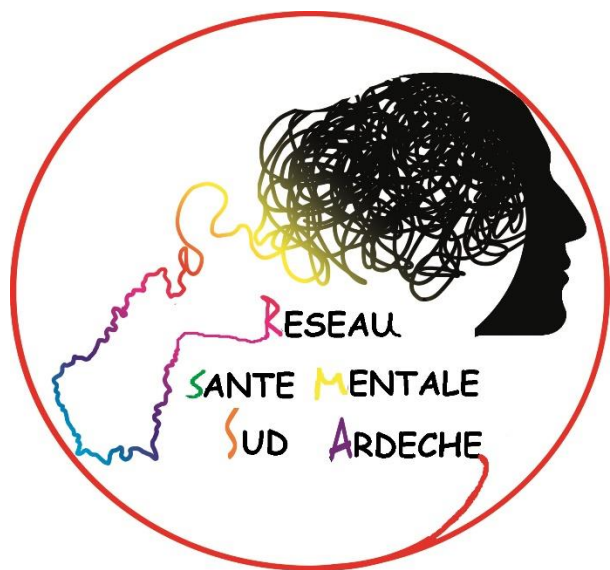


## L'œil est sauvage

Il était une fois... J'aime imaginer des histoires dans lesquelles j'entraîne les autres. Comme une bande de gosses qui fabriquent un monde imaginaire plein de rire, d'étrangeté et d'intensité. Mon appareil photo serait une vieille lampe à huile dans laquelle je résiderais et dont je sortirais pour réaliser le vœu des personnages que je rencontre, à travers un voyage hors du temps dont il resterait un cliché. Une trace. Comme un caillou semé sur le sol, pour retrouver mon chemin depuis n'importe quelle sombre forêt jusqu'à chez moi. Ma vie serait un conte passionné qui mélangerait le Petit chaperon bleu, ingénue, curieuse et fragile et la Reine des glaces, forte et sauvage. Un conte décalé dans lequel je cours, je saute et je vole... je fonce vers l'inconnu pour le prendre par surprise. Clic-clac : juste pour le plaisir !

*Alexa Brunet est photographe au sein du collectif Transit. Elle travaille pour les institutions et la presse. Parallèlement, elle mène des projets protéiformes en collaboration avec des rédacteurs et des artistes. Depuis 2009 elle anime des ateliers photographiques auprès de différents publics (écoles, lycées agricoles, associations, milieu médico-social). Elle a co-créé en 2018 avec le réseau santé mentale sud Ardèche l'exposition « D'autres clichés sur la santé mentale ». Elle a publié « Habitants Atypiques » aux éditions images en manœuvre en 2010, « Post Ex-Yougoslavie » en 2006 « Dystopia » en 2015 et « Abrégé des secrets » en 2018 aux éditions Le Bec en l'air. Lauréate de nombreux prix, son travail est diffusé par la SAIF Images. Elle vit et travaille en Ardèche.*

Ce projet a été mis en place par le Réseau Mentale Sud Ardèche, en particulier grâce à la participation du GEM Albatros (Aubenas), le GEM La Chrysalide (Privas), le Foyer de Vie les Oliviers de Béthanie (la Chapelle sous Aubenas), le Centre Social ASA (Aubenas), l'Hôpital Ste Marie (Privas), la résidence accueil et le SAVS de l'APATPH (Privas)



Avec le soutien de

