



ZONE D'EXPRESSION CONTRE LA
STIGMATISATION



SE RACONTER POUR FAIRE TOMBER LES BARRIÈRES

Illustration à partir du
dispositif ZEST

« Prendre la parole, oser se livrer, parler de son expérience, permet de casser les tabous et malaises existants autour des questions de santé mentale »

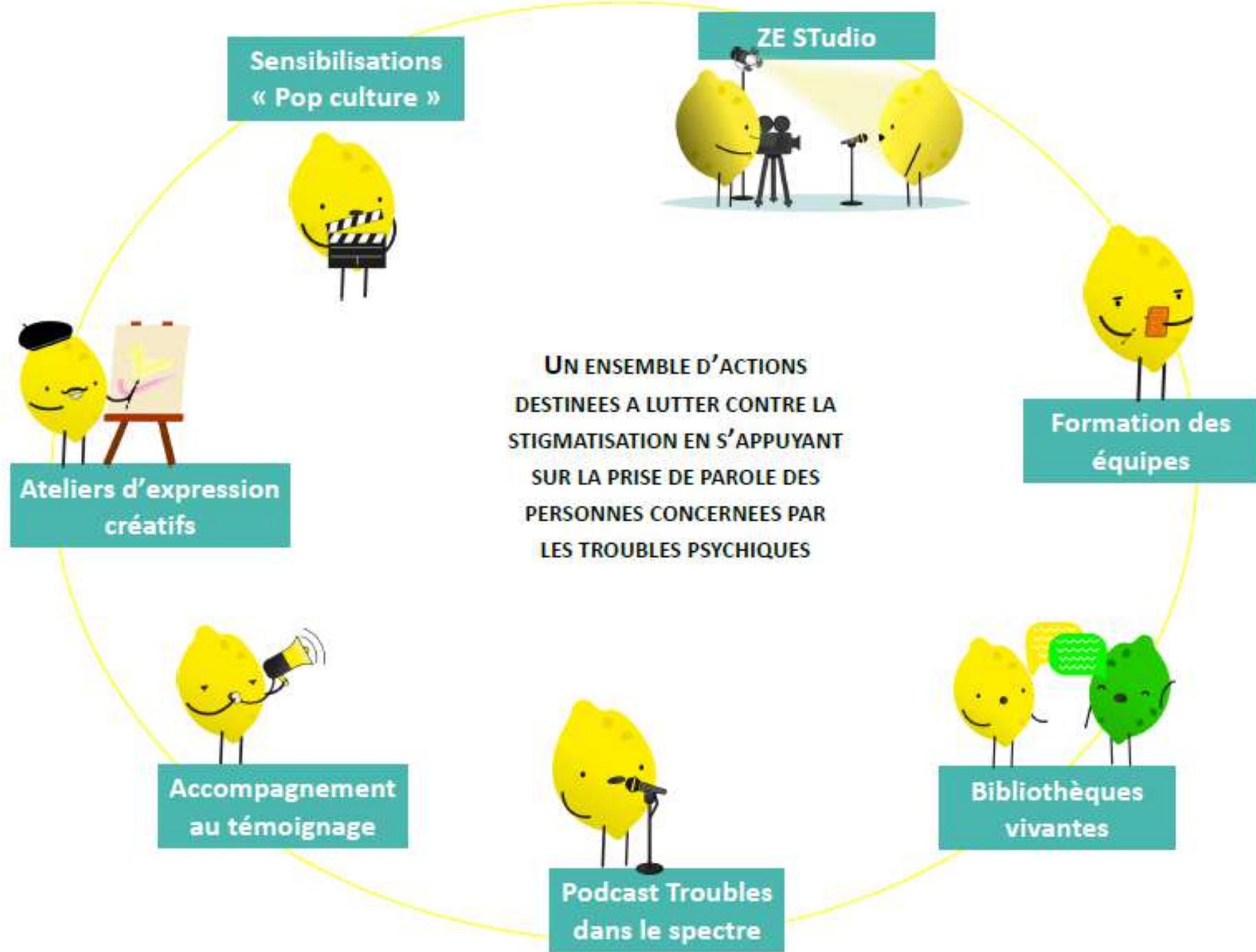
ZEST

Objectifs :

- Lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques
- Créer la rencontre entre le grand public et personnes concernées par la santé mentale
- Renforcer l'estime de soi et le pouvoir d'agir des personnes concernées par la santé mentale et impliquées dans le projet

Principes :

- Une co-construction des actions
- Une implication où chacun décide de la mesure de sa participation
- Une mixité des participants et un fonctionnement le plus « horizontal » possible

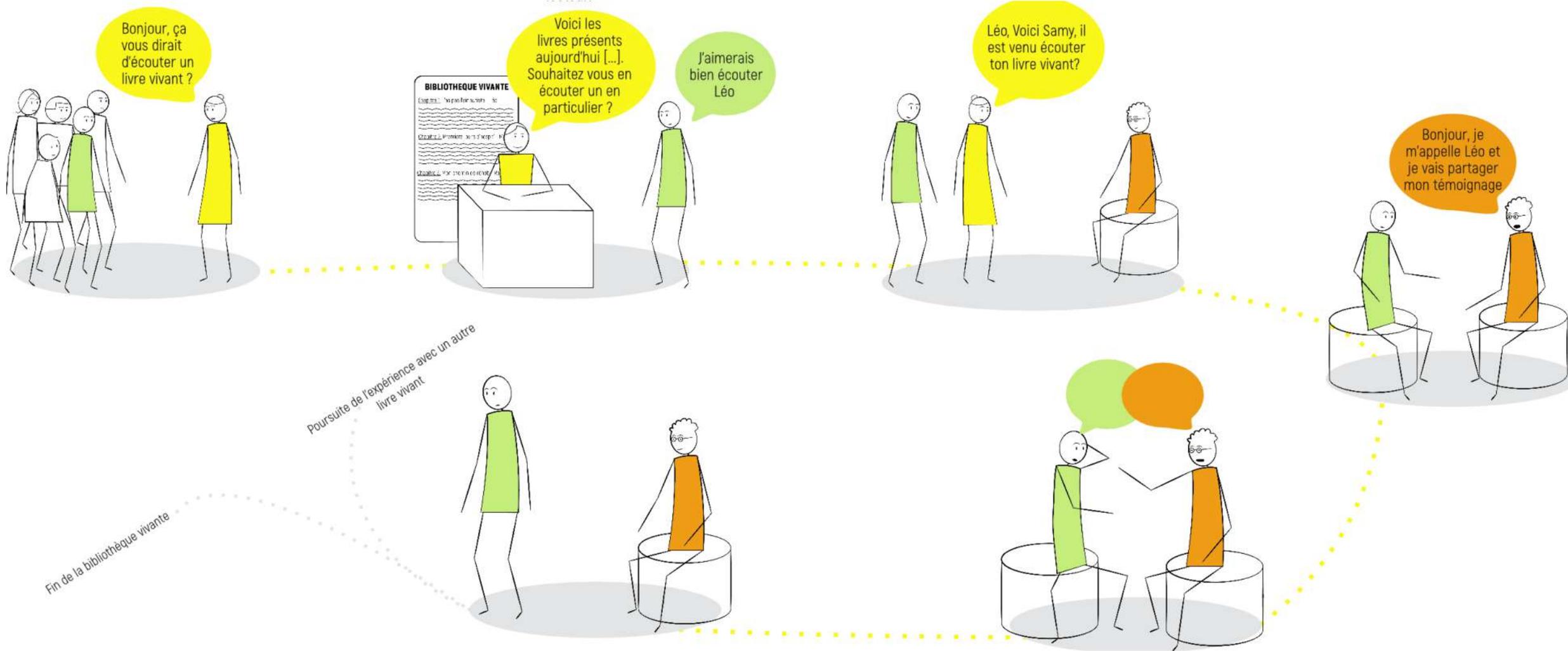


Focus sur les bibliothèques vivantes

Retour sur les deux années d'expérience des bibliothèques vivantes :

- ✓ **16** ateliers d'écriture et de préparation à la prise de parole
- ✓ **13** bibliothèques vivantes
- ✓ **320** lecteurs sensibilisés

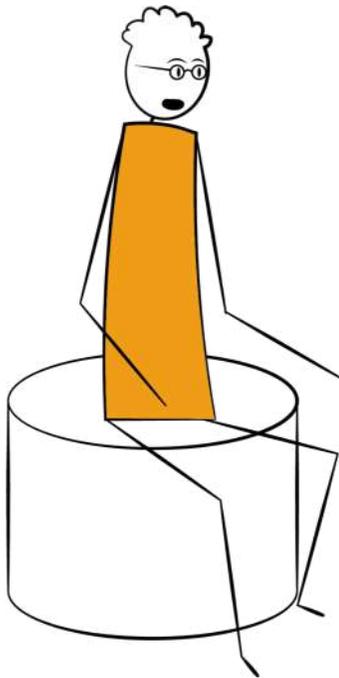
LE DÉROULEMENT



LES TROIS ACTEURS D'UNE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

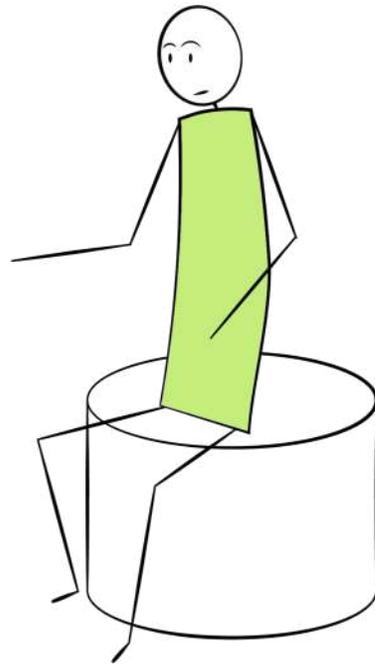
Personne ——— Le livre vivant
concernée par les
troubles
psychiques

- Il livre son témoignage, partage son vécu
- Il s'appuie sur un écrit



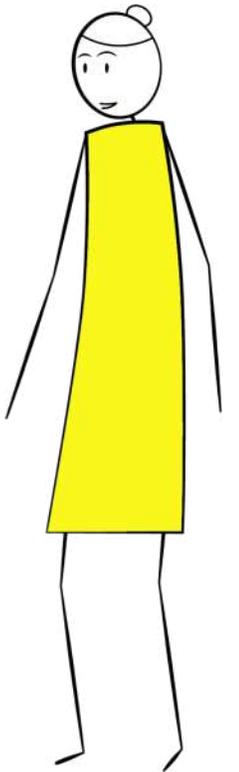
Le lecteur ——— Le « grand public »

- Il écoute le témoignage
- Il peut poser des questions et contribuer au temps d'échange
- Il ouvre son regard



Les organisateurs ——— Le bibliothécaire
(Equipe/participants)

- Il est garant du cadre de la bibliothèque vivante
- Il accueille et oriente les lecteurs
- Il veille au respect du temps de partage
- Il recueille les retours des livres et lecteurs



ANIMER DES ATELIERS DE PRÉPARATION À LA PRISE DE PAROLE

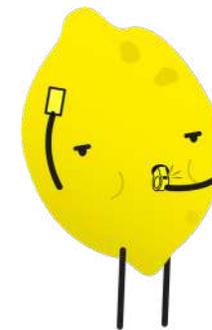


Point d'appui : quelques questions pour se lancer dans l'écriture

- Quels sont les messages clés que je souhaite transmettre dans mon témoignage ?
- Quels éléments j'aurais aimé avoir/connaître lorsque j'ai commencé mon parcours autour de ma santé mentale ?
- Qu'est-ce qui a été important dans mon processus de rétablissement ?
- Qu'est-ce que je ne veux pas partager dans mon récit ?

Important :

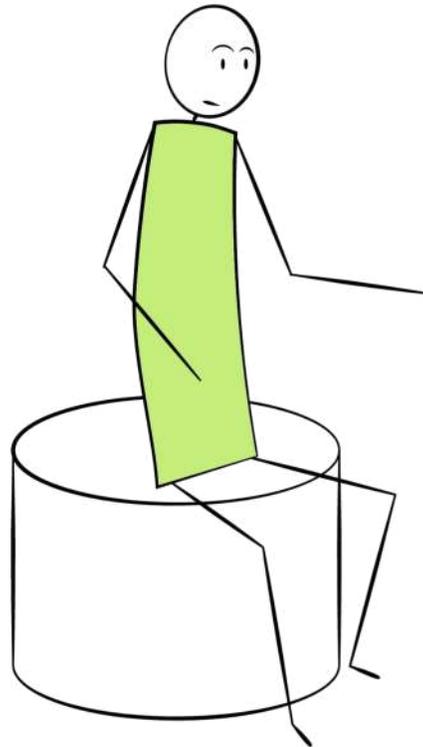
- avoir un témoignage accessible (éviter le jargon, définir les termes)
- avoir une dimension d'espoir
- Penser l'impact sur soi et sur le lecteur



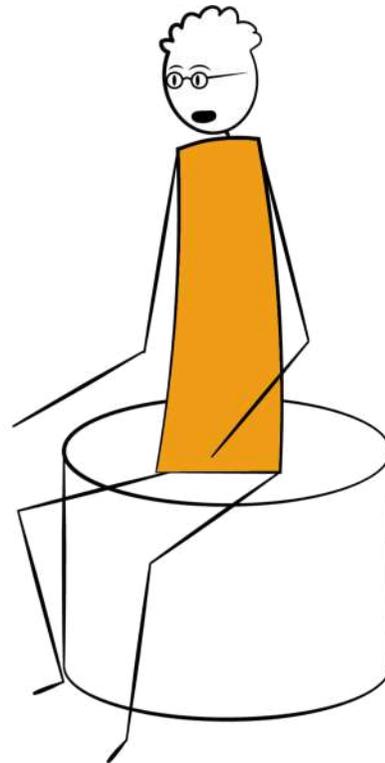
Point de vigilance
sur les témoignages
proposés par les
proches &
professionnels de
santé mentale

L'IMPACT DES BIBLIOTHÈQUES VIVANTES

Sur les lecteurs



Sur les livres vivants



LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE : QUEL IMPACT SUR LES LECTEURS ?

«je suis bluffé, la différence n'est pas visible»

« J'ai pu comprendre qu'il était possible d'être psychologue même si on a des troubles psychiques».

« De cette rencontre je retiens que je ne suis pas si différente des personnes que j'ai rencontrées et que « les troubles psychiques » ne sont pas si effrayants »

«C'est au cours de ces rencontres que j'ai ressenti le besoin de me faire suivre par un psychologue. Et j'y suis allé. »

“Cette expérience m'a beaucoup touché, une véritable émotion et une pleine sincérité dans les mots”

“Une meilleure écoute, une approche différente, moins de peur aussi, ayant dans mon entourage un proche atteint, ça m'a permis d'avancer et aussi d'espérer”

LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE : QUEL IMPACT SUR LES LIVRES VIVANTS

« zest m'a beaucoup aidé à me renforcer positivement. Ça m'a aidé à comprendre que j'arrivais encore à écrire. Dépasser un blocage. »

« On se sent à sa place dans ce groupe, ce dispositif où nous partageons tous des valeurs, des situations compliquées d'ostracisation et où on ne veut plus de ça »

« Ce qui m'a le plus touché, une autre barrière dans ma tête, j'avais des à priori sur les soignants, dans le sens où les soignants sont bienveillants, mais pas malades. Le fait d'avoir entendu vos témoignages, ça m'a permis de me rendre compte que y avait pas de frontière. »

« j'ai pu me rendre compte que j'arrivais encore à faire des trucs. J'avais l'impression de devenir incapable » « se rendre compte que c'est pas une partie de soi qui a disparu »

« ça m'a permis de me vivre comme un sujet, pas comme une personne qui a perdu des pans d'elle-même au cours de sa vie »

LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE : QUEL IMPACT SUR LES LIVRES VIVANTS

« la légitimité de se dire en fait, j'ai le droit de parler, j'ai le droit d'exister »

« Ça donne du pouvoir d'être livre vivant, ce qui n'est pas toujours le cas dans un processus de santé où le pouvoir on ne sait pas trop où il est quelque fois. On retrouve un pouvoir d'action et le lecteur reconnaît notre pouvoir d'action »

« C'est comme si j'avais mûri ce jour là. Ma parole a une valeur. »

« Il y a eu un avant et un après ZEST : je me suis débarrassé de la honte »

« C'est toujours sympa d'entendre à la fin les gens qui disent « j'aimerais aller boire un café pour continuer à en discuter » ! »

EN CONCLUSION

- Fort intérêt de construire un dispositif non thérapeutique, qui réunit des personnes qui ont envie de s'engager dans la lutte contre la stigmatisation
- Mixer les personnes impliquées
- Avoir toujours en tête l'objectif de l'action : lutter contre la stigmatisation
- Inviter les personnes à s'interroger sur l'impact pour elle de cette prise de parole
- avoir des espaces variés pour s'engager à la hauteur de ce qu'on souhaite
- permettre une participation libre

RESSOURCES



La couverture ne fait pas le livre ! Le Guide de l'Organisateur de la Bibliothèque vivante, Conseil de l'Europe, 2006



Survol du Mini-Guide d'accompagnement No 2 revisité : La Bibliothèque vivante, AQRP (2019)



Mini-guide d'accompagnement n°1 : Le dévoilement, AQRP (2017)



Mettre en place une Bibliothèque vivante pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale, ZEST, 2022

POUR ALLER PLUS LOIN



LIVE AUDIO :

**La prise de parole
sur la santé
mentale**

FORMATION :

**Mettre en place
une bibliothèque
vivante pour
lutter contre la
stigmatisation
en santé
mentale**

**En visio
19 avril,
10h à 12h**

Nous contacter :

zest@ch-le-vinatier.org

Retrouvez nos actions sur :

**[https://centre-ressource-
rehabilitation.org/-zest-](https://centre-ressource-rehabilitation.org/-zest-)**