

Brochure de

# CARTOGRAFOLIE



Se fabriquer des ressources pour se faire du bien  
quand on vit une crise ou un moment pas cool

# **S-auto aider, et s-aider entre fous- FOLLES et entre personnes concernÉes par La santÉ mentale**

Ceci est une petite brochure dont le but est de mettre à plat, de faire une cartographie et de naviguer avec tes crises, folies, angoisses, et particularités. Cette brochure est à l'intention des personnes vivant des particularités de l'ordre de la santé mentale.

Quand on vit des émotions ou situations particulièrement intenses il est parfois difficile d'accéder à nos propres ressources et avoir noté quelque part ce que l'on sait qui fonctionne ou non pour s'auto-aider ou accepter l'aide d'autres, cela peut potentiellement être soutenant et précieux.

Evidemment cela peut être difficile de consigner par écrit tout cela, de rationaliser et de « figer » les choses par l'écriture, mais il ne s'agit pas là d'un auto- mode d'emploi (ça peut l'être si tu te reconnais là dedans) mais plutôt de quelques pistes et stratégies.

Tu peux donner des copies de ta « cartografolie » aux personnes de ton groupe de soutien, à tes proches si tu le souhaites ou à d'autres.

Tu peux aussi refuser de le partager et ne l'utiliser que comme outils d'auto-soutien. Si tu partages ta cartografolie avec des [ami.es](#), l'idéal serait d'en discuter et de s'assurer que ces personnes ne se sentent pas « responsables » de toi. L'idée de cette brochure n'est pas de faire un scénario unique en cas de crise, mais de donner quelques pistes à tes [ami.es](#), parce qu'on peut ne pas savoir communiquer sur son mal-être tout comme ne pas savoir quelle est notre marge de manœuvre quand un.e ami.e est en détresse. Il faut aussi ne pas oublier que parfois le soutien et l'aide se fait entre deux ou plusieurs personnes vivant chacun.e des difficultés, et que ne pas être capable ou disponible d'aider un.e ami.e, ce n'est pas du rejet. Tes [ami.es](#) comme toi-même avez le droit de ne pas être toujours capables ni disponibles.

Par contre, tu ne dois évidemment pas diffuser la brochure de qqn-e d'autre sans son consentement précis et clair.

Cette brochure est bidouillée et inspirée de la brochure « mapping our madness », elle peut être aussi un tremplin pour une brochure plus précise faite collectivement. Pour se l'approprié, elle peut être aussi colorée, gribouillée, paillottée!

**Pourquoi j'ai décidé de te confier cette brochure ?**

(ici tu peux écrire quelques mots à la personne/groupe à qui tu as confié cette brochure, préciser si tu as de la difficulté/gêne/blocage/honte à demander de l'aide, si tu as envie (et que tu le sais), tu peux aussi même donner ton-tes diagnostics, ou décrire tes difficultés sans les nommer (et elles ne sont peut-être pas diagnostiquées), que vives un suivi psy ou non, certaines difficultés sont invisibles ou cachées, peut-être ne souhaites-tu pas donner autant de détails, et ce n'est pas nécessaire non plus pour avoir droit à de l'aide!)

### **Signes pour moi-même ou les autres que ça ne va pas très bien ou d'une crise imminente**

*(Par exemple: si je ne mange plus, si mon comportement est de tel type, si je disparais, si je ne réponds plus, si je propose tout le temps de faire la fête, ...ou tout autre comportement que tu identifies pour toi-même comme étant un potentiel signe que tu traverses une situation compliquée. Cela ne veut pas dire que à chaque fois que tu auras tel ou tel comportement il devra être interprété comme un signe de crise, mais c'est une manière de donner des « indices », et de vérifier ensuite si tout va bien ou si c'est effectivement un signe que ça ne va pas)*

- Explorer les ressources associatives (on a parfois de bonnes surprises). Peut-être existe-t-il un groupe d'entraide regroupant des personnes qui pourraient vivre des choses similaires aux tiennes? Si tu ne sais pas comment trouver ce genre de groupes, tu peux toujours écrire un email en demandant des contacts aux associations qui concerne la santé mentale, ou en demandant à un médecin, ou même en téléphonant à l'hôpital.
- Chercher du soutien et du partage sur internet. Il existe beaucoup de forums, ou si tu utilises facebook, de «groupe» ou de «pages» de discussion sur certains sujet liés à a santé mentale.



### ♡♡ **Appendice II**

#### **Ressources**

quelques idées de ressources francophones sur internet

- Le projet Icarus: réseau d'entraide de personnes concernées par la santé mentale, beaucoup de textes, brochures, et plusieurs groupe d'entraide dans plusieurs pays
- REV: réseau des entendeurs de voix
- Sans remède: revue critique sur la psychiatrie
- Zinzin zine: textes et articles politisées sur la psychophobie, la psychiatrie, la santé mentale
- L'intempestive: émission radio sur les alternatives à la psychiatrie
- Infokiosk/antipsychiatrie: listes de brochures à imprimer

... et plein d'autres é découvrir selon tes recherches!

## ♡♡ Appendice I

### La Solitude:

D'abord, c'est important de préciser que cela est une réalité. Plein de personnes en détresse sont isolées. Parfois, lire des conseils est oppressant, car ils semblent tous partir du principe qu'on a tous.tes un réseau qu'on peut mobiliser en cas de difficulté. En fait, non. Tout le monde n'a pas forcément des ami.es, ni même un.e ami.e, et certain.es ont des ami.es/potes mais ne sont pas suffisamment proches pour partager ce genre de difficultés avec.

Ensuite, la solitude peut être durable, ou passagère. Elle peut-être quelque chose de pas-trop-mal-vécu, ou quelque chose d'insupportable et très douloureux. Si tu souffres de ton isolement ou de ta solitude /périodes de solitudes, voici quelques idées:

### Ptites phrases à se dire/écire à soi-même:

Par exemple, si cela te parles, tu peux faire une listes de phrases/pensées rassurantes qui font du bien lorsqu'on les répète ou qu'on les lit. Ca peut être des phrases comme:

- J'ai le droit de ne pas être parfait.e
- Mes émotions sont légitimes et valables, même si elle sont mal exprimées, non-exprimées, jamais partagées, mal comprises... mes émotions méritent d'être entendues et prises en compte par les autres ou par moi-même
- Je mérite de l'affection, de la manière que je veux/peux
- J'ai le droit d'être lent.e
- Ce n'est pas parce que j'ai des difficultés à entrer en lien avec les autres que je n'y arriverai jamais
- j'ai le droit d'aller mal, ce n'est pas un échec, je fais ce que je peux
- Je suis valable et j'ai le droit d'exister, même si j'ai des particularités mentales/cognitives/émotionnelles
- Ce que je ressens est légitime
- J'ai le droit de ne pas être capable de (...), j'ai le droit de ne rien faire si je ne m'en sens pas la force, mais j'ai également le droit de demander de l'aide si je souhaite combattre certaines difficultés
- J'ai le droit d'apprendre ou de ne pas savoir exactement quels sont mes particularités, ma détresse n'est pas moins réelle
- 
- 

### Explorer tes notions de solitudes:

Tu es la personne qui passe le plus de temps avec toi-même. Tu peux, si ça te parle, te donner des rendez-vous avec toi-même et passer un chouette-doux-sympa moment en ta propre compagnie, essayer, au moins.

La solitude n'est pas toujours un« moment SANS les autres » mais pourrait peut-être être aussi « moment AVEC soi-même »? Pourquoi ne note-t-on dans nos agenda que les rendez-vous avec les autres, ne s'accordant du temps avec soi seulement quand « on ne voit personne »? tu oeux, si cela te parle, essayer d'entrer en relation avec toi-même.

Quand on arrive à rien et que tout va mal, c'est souvent/peut-être qu'on a besoin de repos (ou que le repos est nécessaire/légitime). Ne « rien faire » c'est déjà se reposer, c'est déjà prendre soin de soi activement !

### « J'ai pas vraiment d'ami.es à qui confier cette brochure, et pourtant je voudrais de l'aide et du soutien »

Voici quelques pistes pour trouver de l'aide/réconfort quand on est dans l'isolement:

- Poster une petit annonce sur internet, sur les murs d'un lieu qui t'intéresse (squat, café, centre social,...) en précisant ta recherche (boire des cafés, créer un groupe de soutien autogéré, faire des ballades...)

## Choses quotidiennes pour prendre soin de moi (pour me le rappeler et pour inspirer les autres qui pourraient éventuellement vouloir proposer quelque chose)

*(choses, moments, interactions, pensées, activités qui me font du bien)*

**Choses quotidiennes dont je me félicite (et donc qui sont potentiellement difficile pour moi)**

*(ça peut être manger, sortir du lit, contacter qqn.e, ça peut être aussi des émotions, envies, hygiène, ménage, sortir de chez soi, etc...)*

**Notes:**

(tout ce que tu veux ajouter, pour toi ou les autres, des phrases qui te font du bien, des idées, des dessins...)

**Informations potentiellement importantes**

(si tu as envie, ici tu peux noter les informations suivantes: médicaments si tu en prends, médecins si pertinent, comportements dangereux que tu pourrais avoir...)

**Déclencheurs (pour moi-même et pour les autres, les potentiels sujets qui peuvent déclencher chez moi une crise liée à mes particularités « mentales »)**

*(ça peut être des sujets de discussions, des situations, des odeurs, comportements et ainsi de suite qui peuvent te déclencher des crises, de l'angoisse, te faire revivre quelque chose de difficile, générer des émotions difficiles ou te mettre mal à l'aise)*

**Mes besoins immédiats en cas de crise /malaise /pétage de plombs/ angoisse/ problème de santé physique, émotionnelle ou psychique,**

**- Ce qu'il faut faire**

*(ça peut être un contact physique, parler, manger, contacter X personne, m'aider à me doucher, à manger, aller dans un endroit, isolement, ça peut être aussi « insistez » ou « allez-y en douceur » ou « faites comme vous voulez, je ne sais pas moi-même », etc...)*



**- Ce qu'il ne faut surtout pas faire**

*(contact physique, parler, etc...)*

**En cas d'urgence** (ou si les personnes possédant ma Cartografolie se sentent incapables d'intervenir) j'autorise les personnes qui ont accès à cette brochure de contacter ces personnes/structures si:

Qui?	Seulement si:	Autre info:



**Si mes ami.es pensent que je vais mal et que je ne réponds pas, ielles peuvent**

*(ce que tu les autorises à faire ou pas, comme venir chez toi, insister ou non, demander à d'autres ou non, informer d'autres de leurs inquiétudes ou non)*

**Lieux dans lesquels je me sens bien/ lieux que j'aime bien**

*(ça peut être des idées de propositions d'activités ou des propositions pour voir des personnes en te sentant bien)*

**Lieux où je ne me sens pas bien** (qui m'angoissent, desquels il faut m'extraire si je vis une crise)

**Trucs que j'aime bien qui aident à me sentir mieux ou me font plaisir**

*(nourriture particulières, activités, BD et livres, jeux, danser, écrire, etc... Ca peut être autant des idées pour toi lorsque tu traverses un moment difficile, mais ça peut aussi donner des idées à une personne qui souhaiterait te remonter le moral)*

**Mon moyen de communication quand je vais mal et que je veux demander de l'aide**

*(ça peut être la manière privilégiée de demander de l'aide si on y arrive, la façon dont on se sent à l'aise de le faire, ça peut être un type de message qui demande de l'aide par détour -code- si on arrive pas bien à demander directement de l'aide. A propos des codes, il est totalement possible de convenir avec un.e ami.e d'un code couleur par exemple, dans le cas où tu n'arriverais/ n'oserais pas formuler une demande d'aide. Parce que parfois c'est plus facile d'envoyer un texto avec « orange » ou « 5 » plutôt que de formuler et décrire ce qu'il se passe + ce que tu aimerais. Ici tu peux donc proposer des codes si tu en vois l'usage, ou simplement expliquer un peu ta manière de demander de l'aide.)*

