

N°113 /// Septembre-octobre 2016

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

## Le bruit



graap

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique



- 4** Dossier  
Le bruit  
Au-delà du bruit qui est source de stress, il y a celui, créatif, qui permet de se faire entendre. Au-delà du vacarme qui dérange, il y a le silence de la méditation où le bruit n'est plus qu'un son qui passe.

- 10** Actuel  
Au service des résidents  
Après 5 ans de fonctionnement, le secteur «handicap» du Bureau cantonal de médiation à Lausanne tire un bilan positif: résidents d'institutions, proches et professionnels sont nombreux à recourir à ses services.

- 11** Ailleurs, autrement  
Une approche bouddhiste  
En Birmanie, le moine bouddhiste Sayadaw Ashin Ottamasara dirige un centre de méditation ouvert à tous qui accueille les personnes touchées par la maladie psychique.

- 12** 27<sup>e</sup> Congrès du Graap-Fondation  
Le travail, c'est la santé?

- 14** Portrait  
Une politicienne au service de la Coraasp  
Brèves de la Coraasp

- 16** 6<sup>e</sup> Café «Prison»  
Justice et mesures psychiatriques

- 17** Éclairage  
Autodétermination

- 18** Société  
L'information en continu: quels effets sur le psychisme?

- 20** Entretien  
Les défis de la santé en Suisse

- 22** J'ai lu - J'ai aimé  
Il faut être deux pour avancer...

- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp

- 24** Agenda du Graap-Fondation



## LE BRUIT, FLÉAU OU BOUC ÉMISSAIRE?

*Vos voisins font la fête jusqu'à 2 heures du matin? Vous habitez à proximité d'un aéroport? Votre fiston découvre Metallica? Notre dossier spécial devrait vous intéresser.*

*Fléau des temps modernes pour certains, bouc émissaire d'une société vieillissante et stressée pour d'autres, le bruit ne laisse personne indifférent. À juste titre: au-delà de certains seuils, il augmente les risques de maladies cardio-vasculaires et de diabète, affecte les facultés d'apprentissage et peut favoriser l'émergence d'une dépression.*

*Pourtant, en dépit d'un sursaut dans les années 1960, le bruit a diminué depuis un siècle. Aujourd'hui, nous explique un psychologue de l'Office fédéral de l'environnement, les trains font moins de vacarme et de nouveaux revêtements routiers atténuent les nuisances sonores du trafic automobile.*

*Le bruit est riche en paradoxes, rappelle un spécialiste de l'aménagement du territoire. Lorsque nous en sommes protégés, notre tolérance à son égard diminue: qui n'a jamais, après une journée dans un bureau insonorisé, tressailli en sortant dans la rue? Et que dire de ces citadins – dont vous faites peut-être partie – qui aspirent à un centre-ville animé, puis au calme de la campagne une fois rentrés chez eux?*

*Notre dossier met en évidence un autre paradoxe: la musique extrême aide à accéder au calme intérieur. «Le metal nous apaise très vite», confie le chanteur et la chanteuse d'un groupe de death metal iranien, persécutés par les mollahs et actuellement réfugiés à Istanbul.*

*Cela dit, le silence et la méditation comportent, eux aussi, de solides vertus – que nous dévoile un enseignant bouddhiste québécois. Bref, nul besoin de choisir entre le ramdam et le silence. Les deux approches peuvent s'avérer apaisantes. Ou seulement l'une d'entre elles. Car, et c'est l'un des principaux enseignements de notre dossier, nous sommes inégaux face au bruit.*

Alexandre Mariéthoz

## JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

Action de la Coraasp, inscrite au programme des manifestations en l'honneur de Jean Tinguely

«Osons le ramdam, parlons d'états d'âme!»

Lundi 10 octobre 2016

Fribourg - Pérolles Centre  
Boulevard Pérolles 21 A

Au programme - Dès 1

- Cérémonie officielle
- Vernissage de l'exposition de tableaux et installations réalisés par les organisations de la Coraasp
- Animations musicales
- Apéritif

Exposition à Pérolles Centre

Du 10 au 15 octobre 2016

Heures d'ouverture: lundi, mardi, mercredi, vendredi 14 h - 19 h; jeudi jusqu'à 21 h; samedi 14 h - 16 h.

Plus d'infos sur [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch).

## 30 ANS DU GRAAP - 2017

Projet théâtral

«Les planches pour rebondir»

Devenez comédien

le temps d'un spectacle

Présentation et lancement du projet suivis d'un apéritif

Mardi 27 septembre 2016 - 17 h 30

Au Café-Théâtre Le Bourg,  
rue de Bourg 51 - 1003 Lausanne

Les personnes en situation de précarité sociale ont des ressources, des compétences et du talent: tel sera le fil conducteur du spectacle organisé en partenariat avec Rebond'Art. Il sera présenté en automne 2017.

Informations et inscriptions à la soirée (jusqu'au 20 septembre) sur [www.rebond-art.ch](http://www.rebond-art.ch).

