

N° 117 /// Mai-juin 2017

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



Transformer  
nos vulnérabilités



Le Graap fête  
ses 30 ans en 2017

**graap**

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

**4** Dossier  
Transformer  
nos vulnérabilités  
La peur d'être vulnérable,  
c'est bien souvent  
la crainte de dépendre  
des autres, de déchoir.  
Mais prendre conscience  
de sa fragilité ouvre des  
possibles, notamment celui  
de modifier son regard sur  
sa vie et ses relations.

**10** Actuel  
D'objet de soins  
à citoyen  
Le livre anniversaire du  
Graap, de l'Anaap et de  
l'Afaap retrace l'histoire  
des trois associations et  
de l'engagement de leurs  
membres: un combat pour  
passer du statut d'ob-  
jets de soins à celui de  
citoyens.

**12** Table ronde  
de la Fondation Domus  
La peur de la folie

**13** Table ronde  
de la Fondation Domus  
Faire face  
au risque suicidaire

**14** Témoignage  
Cohabiter avec le tigre  
de la bipolarité

**17** J'ai lu - J'ai aimé  
Normal, vous avez  
dit normal?

**18** Entretien  
S'engager  
dans la communauté  
  
Brèves de la Coraasp

**20** La psychiatrie ailleurs:  
Maroc  
La famille comme  
seul rempart

**21** J'ai vu - J'ai aimé  
Le divan du monde

**22** Chronique  
«Toute force procède  
de l'extrême faiblesse»  
  
Annonces

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

**24** Agenda  
du Graap-Fondation



## FRAGILES ET FORTS À LA FOIS

*Tous vulnérables! Le titre de notre congrès l'affirme: nous avons tous une part de vulnérabilité. Notre dossier propose d'explorer différentes facettes de ce sujet qui nous concerne tous, en complément des deux jours de conférences et d'échanges qui auront lieu les 17 et 18 mai prochains, au Casino de Montbenon, à Lausanne.*

*Bien que la recherche scientifique montre que nous ne sommes pas tous égaux face à la vulnérabilité psychique, son caractère universel et inhérent à la condition humaine s'érige comme une évidence. Nos fragilités, quelles qu'elles soient, restent néanmoins difficiles à accepter et à dévoiler, dans un monde qui érige l'excellence en valeur et qui nous pousse sans cesse à nous dépasser.*

*Et si reconnaître et accueillir nos fragilités nous rendait plus forts? Apprivoiser nos failles nous donne en tous cas une meilleure connaissance de nous-mêmes et favorise notre ouverture à l'autre. Apprendre à vivre avec elles nous permet aussi certainement de développer de nouvelles compétences et une expertise précieuse: celle de l'expérience.*

*Ainsi, oui, nous pouvons transformer nos vulnérabilités; Dea Evêquoz le dit très bien dans son texte ouvrant notre dossier. Pour ce faire, à titre individuel, l'offre thérapeutique, psychosociale, de développement personnel ou de coaching est aujourd'hui plus variée que jamais. Nous en donnons un exemple dans ce dossier: l'«approche narrative». Mais c'est à chacun de trouver le type d'accompagnement qui lui convient.*

*Plus fondamentalement, le lien social, l'empathie, l'entraide forment les chemins essentiels de cette transformation. Des voies que «La ligne de cœur» ouvre chaque soir sur les ondes de La Première, permettant aux auditeurs qui le souhaitent de se confier au sujet de leurs difficultés, prêtant une oreille attentive aux témoignages douloureux, encourageant la solidarité. Des pistes collectives de rétablissement que des organisations comme le Graap favorisent également au quotidien et que l'on peut suivre dans bien d'autres espaces. Avec ce conseil: celui de ne jamais s'épancher sur ses difficultés de vie sur les réseaux sociaux, la confidentialité n'étant jamais garantie sur ces plates-formes.*

*Stéphanie Romanens-Pythoud*

## 28<sup>e</sup> CONGRÈS DU GRAAP - «TOUS VULNÉRABLES!»

### Les conférences

Mercredi 17 mai 2017

09 h 15 Les urgences psychiatriques,  
retrouver l'équilibre  
10 h 45 La mission, le bien-fondé  
et la pratique des  
travailleurs sociaux dans  
le champ de la précarité  
et de l'exclusion sociale  
11 h 50 Présentation des Ateliers  
citoyens  
12 h 10 Ateliers citoyens  
Compte rendu  
14 h 00 Variations sur le talon  
d'Achille: pour une éthique  
de la vulnérabilité  
15 h 10 Travailler le verre pour  
travailler sa fragilité  
16 h 15 Ateliers citoyens  
Compte rendu  
16 h 45 À l'écoute de la vulnérabilité

Jeudi 18 mai 2017

09 h 00 30 ans du Graap: le défi du  
communautaire  
09 h 45 Parcours au cœur de la  
vulnérabilité. Témoignage  
11 h 15 Ateliers citoyens  
Compte rendu  
11 h 50 Médecine des populations  
vulnérables: comment  
réduire les disparités en  
santé?  
14 h 00 L'approche narrative:  
raconter et transformer  
nos vulnérabilités  
14 h 50 Changer de perspectives:  
le développement des  
capabilités  
16 h 15 Périlleuse vulnérabilité:  
effets secondaires  
d'une notion bienveillante

Programme complet et inscriptions: [www.graap.ch](http://www.graap.ch), tél. 021 643 16 00,  
[congres@graap.ch](mailto:congres@graap.ch).