

N° 129 /// Mai-juin 2019

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Le temps de respirer



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

- 4** Dossier
Le temps de respirer
Respirer en toute conscience est un art qui s'apprend et s'exerce. Par le mouvement, des postures, diverses méthodes, il diminue le stress et procure du bien-être.
- 10** Société
La santé psychique des travailleuses du sexe
Horaire nocturne, insécurité, précarité: autant de facteurs qui peuvent fragiliser des vies. Comment dès lors apporter une aide psychologique dans un milieu où les confidences se font rares?
- 12** Tendances
Self-tracking: un plus pour la qualité de la vie?
- 13** Psychiatrie
Moi? Malade?
- 14** «Ligne de cœur»: soirée spéciale
Corps à corps avec la vie
- 15** Portrait
Nouvelle directrice au Graap
- 16** 10^e Café «Prison»
Soigner plutôt que punir
- 17** La psychiatrie ailleurs
Inde: briser le tabou de la schizophrénie
- 18** Psychologie
L'enfant, acteur ou spectateur de son évaluation?
- 20** Eclairage
La folle histoire de l'hystérie
- 21** Campagne pour la santé psychique
Oser parler de tout!
- 22** Chronique
Nos chers petits emmerdements
Brèves de la Coraasp
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp
- 24** Agenda du Graap-Fondation



IL FAUT QUE TU RESPIRES...

Le souffle. Un phénomène vital, instinctif, aux vertus essentielles, mais dont les répercussions sur l'ensemble de notre santé corporelle et mentale semblent sous-estimées. Des études se penchent pourtant sur ses vertus thérapeutiques. Le champ des possibles s'avère ainsi bien plus large – et prometteur – qu'imaginé. L'approche médicale holistique apparaît comme indispensable pour relier ce phénomène aux autres composants de l'être humain sur le plan physique, psychique, voire spirituel pour certains. Car les vertus de la respiration sont connues depuis des millénaires. Associée parfois historiquement à une énergie divine, elle peut se lier à une dimension méditative.

Dans une démarche moins éthérée, «Diagonales» s'est attelé à tester une méthode thérapeutique par la respiration. Notre rédacteur a essayé quelques techniques. Résultat très positif et concluant: son expression de détente après la réalisation de ce reportage valait toutes les explications du monde!

Nous avons également mis l'accent sur la méthode Feldenkrais, qui lie harmonieusement mouvement et souffle.

Car la respiration, avec son double système de contrôle, a ceci de particulier: elle se fait automatiquement, mais nous disposons aussi d'un pouvoir d'influence volontaire sur elle. L'appareil respiratoire renvoie ainsi des informations à des zones cérébrales impliquées dans les émotions. Les exercices de respiration pourraient donc modifier durablement la plasticité neuronale et déployer des effets très positifs sur la santé physique et mentale. A condition, bien sûr, de les pratiquer régulièrement. Une discipline que l'on abandonne souvent, pour des raisons un peu mystérieuses, alors que nous disposons d'un outil fondamental toujours disponible pour notre bien-être.

Laurent Donzel

EXCLUS ET ENFERMÉS

La Commission indépendante d'experts (CIE) internements administratifs propose une série d'événements organisés dans douze villes suisses.

Rencontre

Avec le Graap-Fondation

«Internements administratifs: et aujourd'hui?»

Judi 23 mai 2019 - 18 h

Cinémathèque Suisse
Casino de Montbenon, Lausanne

Documentaire: «Les administratifs et l'article 42», d'Alain Tanner et de Guy Ackermann (53', 1970), suivi d'une discussion:

Quelles sont les formes actuelles de privation de liberté en dehors du cadre pénal?

Événement gratuit. Inscriptions: <http://live.cinematheque.ch>.

Infos sur uek-av.ch/evenements.

FÊTE DES VOISINS

Vendredi 24 mai 2019

Animations dans les centres du Graap-Fondation.

Infos sur www.graap.ch.

GRAAP-ASSOCIATION

Conférence

«Maladie psychique et cannabis légal - Le CBD»

Mercredi 26 juin 2019 - 17 h

Par le professeur Jacques Besson,
Casino de Montbenon, Lausanne
Entrée libre.

FILM

«Gens de Galiffe»

Un film de Camille Bierens de Haan dédié à l'accueil de la fragilité psychique et des solitudes urbaines

En présence de la réalisatrice, avec le Graap, l'Anaap et la Coraasp.

Lausanne: jeudi 27 juin 2019, 20 h
Au Zinéma, rue du Maupas 4

Neuchâtel: jeudi 4 juillet 2019, 20 h
Au Cinéminimum, quai Ph.-Godet 20

Entrée libre.

JOURNÉE MONDIALE

Contre l'homophobie et la transphobie

Mai 2019 - 13 h 30

Animations au Grain de Sel, à Lausanne, Borde 23. Date se renseigner au 021 643 16 18.