

# diagonales

N° 62 - Juillet-août 2008

MENSUEL ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE



## Bénévolat

L'engagement solidaire  
et la question de la réinsertion

# 4-9

Dossier

## Bénévolat



L'engagement solidaire  
et la question de la réinsertion

## 10-11

Actuel

### Santé mentale et travail

Les collaborateurs soumis  
à des pressions constantes

## 12

Tous les droits

### Travail ou bénévolat?

Entre Code des obligations  
et assurances, des règles  
à connaître

## 13-15

Avancées scientifiques

### Semaine du cerveau

Des sciences médicales  
aux sciences humaines

## 16-17

Congrès du GRAAP

### La force de la relation

Du poids des émotions  
au pouvoir du silence

## 18-19

J'ai lu - J'ai aimé

## 20-21

Eclairage

### Entraide

Ressources partagées  
dans un projet de société  
commun

## 22

Aigre-doux

Les carnets d'Hélène

## 23-24

Agendas de la CORAASP  
et du GRAAP

## Les buts du GRAAP

- Accueillir dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne confrontée à des difficultés psychiques.
- Défendre les intérêts et les droits des personnes souffrant de troubles psychiques.
- Offrir un lieu de rencontre où l'on peut toujours trouver quelqu'un à qui parler.
- Fournir aux membres la possibilité de réaliser un travail, une occupation intéressante et directement utile.
- Proposer la réalisation de projets qui permettent aux membres de prendre des responsabilités.
- Organiser des activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville.

**L**E BÉNÉVOLAT, c'est offrir son temps à autrui en toute liberté. Pour certains, c'est une façon de se rendre utile, de participer à un projet qui les touche, parce qu'ils sont concernés de près ou de loin par une maladie spécifique, un handicap. C'est tout un monde qui s'active – presque 2 millions de personnes en Suisse! – le plus souvent dans l'ombre, sans se faire remarquer, au service d'une cause commune.

Il peut s'agir aussi d'une passion pour un sport, un art, d'une conscience écologique qui se transforme en actions précises, lors de la réfection d'un cours d'eau, par exemple.

Certains patients psychiques s'y adonnent avec plaisir, cette activité leur apporte le moyen de créer des liens, de croiser des personnes qui ne sont pas malades, d'oublier les difficultés.

Pourtant, le bénévolat comporte des exigences, dont deux qui sont incontournables: il faut avoir une certaine stabilité et pouvoir tenir ses engagements.

On peut rencontrer des réticences dans certaines associations face à des bénévoles souffrant d'une maladie psychique. La crainte de ne pas savoir gérer la relation avec eux, de ne pas pouvoir les soutenir lors d'un échec, est évoquée. Mais, lorsqu'ils sont rétablis, ils deviennent comme n'importe quelle personne capable de s'engager dans un projet.

Ne nous trompons pas, le bénévolat ne peut pas être comparé à une réhabilitation psychosociale «digne de ce nom», explique le Dr François Grasset: le bénévolat n'est pas une thérapie, c'est la conséquence du potentiel qu'une personne bien rétablie a retrouvé.

C'est aussi une question de parcours individuel, où l'on cherche à améliorer la qualité de sa vie, qui mérite d'être jugé au cas par cas.

Pour compléter ce dossier sur le bénévolat, les pages 20 et 21 traitent de l'entraide. C'est encore autre chose. Du service rendu on passe à l'échange de savoirs accumulés dans l'existence, dans un rapport d'égalité, entre pairs.

Vous trouverez également, en page 12 quelques conseils importants si vous êtes au chômage et que vous désirez faire du bénévolat.

Beaucoup de découvertes dans ce numéro d'été, dont un survol sur la Semaine du cerveau qui s'est déroulée en mars dernier et, enfin, un article sur la santé mentale et le travail, un sujet d'une brûlante actualité (pages 10 et 11).

Bonne lecture! •

Lise Eugster