

Q2 : COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU L'ENTRETIEN INDIVIDUEL ?

S. 48 ans En toute franchise, vous m'avez mis à l'aise tout de suite, avec des questions simples. Je ne me sentais pas livrée à moi-même, je ne me disais pas : « *qu'est-ce que je vais bien pouvoir dire ?* ». Je suis sortie de l'entretien bien. Le fait de parler de mon passé m'a aidée à faire sortir mes émotions. Je les cache plutôt bien habituellement mais c'est un piège car après, quand je me retrouve seule, je suis mal.

G. 55 ans Je veux m'ouvrir, alors je saisis toutes les occasions. J'ai bien vécu l'entretien. Je ne veux pas vivre dans le passé, je veux aller de l'avant, mais raconter mon histoire, ça oui !

L. 55 ans Je l'ai très bien vécu, c'était un peu difficile de remuer le passé. J'ai eu envie de parler, de faire passer un message. Mais sans le projet de la chanson, je ne l'aurais jamais fait. Sortir les émotions, ça fait du bien, ça libère d'un poids, au moins on a pu parler. Parler de cette maltraitance... J'aurais pu rester avec ça toute ma vie !

S. 52 ans Ça m'a fait du bien de parler à un étranger comme vous. Ça m'a fait du mal et ça m'a fait du bien. Peut-être qu'il fallait une personne comme vous pour que je puisse en parler. Je me suis dit, comme c'est un inconnu, peut-être qu'il est prêt à écouter ce que j'ai à dire. Vous m'avez touché quand vous m'avez dit que vous me compreniez. Je me suis dit : « *s'il me comprend, c'est peut-être que je me suis réveillée !* ». Avec les professionnels de santé, on peut être dans une forme de routine et puis on sait qu'ils parlent entre eux, ils entendent tellement de choses... J'ai su exprimer quelque chose de ma vie que j'avais toujours gardé au fond de moi.

J. 28 ans L'entretien s'est bien passé, c'est la première fois que je racontais vraiment mon histoire, ça m'a permis de verbaliser ce que j'avais ressenti, de raconter des choses que je n'avais jamais dites. C'est venu comme ça, je me sentais en confiance, prêt à

témoigner même si ça fait mal. J'étais moins stressé à l'issue de l'entretien, je me suis senti apaisé, c'était comme une sorte de consultation psychologique.

N. 79 ans J'étais contente d'en parler, de raconter mon histoire, ça m'a fait du bien et puis c'était aussi la perspective d'aider les autres. Il y a beaucoup de sortes de violence, à tout âge, j'ai apprécié le courage de dévoiler ça et de ne plus le garder. Quand on expulse, on se libère. Déjà, tu es anonyme Luc. On avait confiance en toi, c'est un beau projet.

N. 37 ans Je ne m'attendais pas à livrer autant de choses, je pensais que ça allait être plus simple, que je n'allais pas tout dire. Mais à un moment, il fallait que ça sorte et j'ai saisi l'occasion. Juste après, je suis allé boire un verre pour décompresser. Ça m'avait remué, je n'ai pas dormi de la nuit. C'était à la fois bien et mal. Mais après, ça s'est tassé et j'étais très content de l'avoir fait.

A. 19 ans Ça m'a fait du bien de parler du passé horrible, j'avais parlé de ça au CMP mais ils ne m'ont jamais recontacté, j'étais obligé de me débrouiller moi-même. C'était sur des trucs sensibles l'entretien. Je ne suis plus dans cette période de merde.

M. 41 ans On a eu un bon entretien, ça m'a fait du bien, je me suis lâché, je vous ai dit beaucoup de choses, mes voix, la schizophrénie, oui beaucoup... Ça m'a fait plaisir et ça m'a fait du bien.



MOI AUSSI ÇA
ME FAIT DU BIEN
DE PARLER !

C. 54 ans C'était bien l'entretien, je me suis senti compris, mon vécu, mes difficultés. Ça m'a fait du bien de parler de tout ça, je me suis senti en confiance dans ce cadre individuel. Tu nous as expliqué le projet, ça donne confiance et l'anonymat, c'est bien.

S. 28 ans Ça faisait bizarre de parler, ce n'est pas évident de parler à un inconnu, pourtant, je l'ai fait. Je ne sais pas trop pourquoi, peut-être que j'étais à l'aise. J'ai été gênée d'expliquer mon état suicidaire mais je suis passée au-dessus. Ça m'a fait du bien. Je n'avais jamais parlé de ça, sauf à Pauline. J'avais vraiment envie de participer à ce projet. C'était une première pour moi !

M. 21 ans J'ai bien vécu l'entretien, bien vécu le fait de parler de mon histoire.

Y. 32 ans J'ai très bien vécu l'entretien, ça m'a fait du bien de parler, de me confier, c'était la première fois. J'ai tendance à tout garder en moi. Ça m'incite à moins garder les choses car quand je garde trop, je ne suis pas bien, je me ferme et les autres le ressentent et s'éloignent.

L. 46 ans L'entretien c'était sympa, ce n'est pas toujours évident de parler de son mal-être, je ne vous connaissais pas mais j'ai fini par parler.

S. 46 ans C'était intéressant, professionnel dans le sens où tu as pris le temps, je me suis senti écouté, respecté et ce n'est pas le cas partout.

C. 63 ans Ça s'est bien passé, j'ai parlé de mon passé, je l'ai bien vécu.

M-O. 64 ans L'entretien, ça fait du bien, j'en parle de plus en plus de mon histoire, ça permet d'enlever la pression, de pleurer, d'évacuer le stress.

J. 40 ans Je l'ai très bien vécu, ça a remué des choses. Émotionnellement, c'était parfois difficile mais je me suis sentie très à l'aise, en confiance. J'étais un peu chamboulée, il y a des détails évoqués dont je parle peu mais c'était l'occasion. On en parle, on revit les choses, on ressent ce qu'on a vécu à ce moment-là mais ça libère, on se sent plus léger.

UNE REMARQUE
SUPPLÉMENTAIRE ?



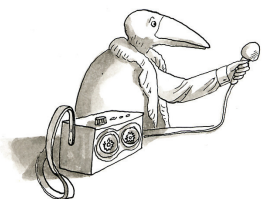
EN RÉSUMÉ

Se saisir de l'occasion pour parler, comprendre ce qui nous est arrivé, importance de parler à un inconnu.

Le cadre posé : le côté pro, le temps passé, la question de l'anonymat de même que le fait de savoir que cet entretien individuel est la première étape du projet (on sait pourquoi on le fait) est validé et inspire confiance.

Les effets ? Ça remue, des émotions remontent, on se sent mal parfois sur le coup mais ça fait du bien, ça libère, on se sent plus léger. On se saisit de cet espace pour dire parfois des choses qu'on n'a jamais livrées avant ou alors à une seule personne.

Sentiment d'avoir été compris, entendu, d'avoir été à l'aise, pas jugé.



Q3 : COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU LA RESTITUTION COLLECTIVE ?

S. 48 ans On se dit qu'on n'est pas les seuls à avoir vécu ce genre de souffrance et ça fait tout drôle. On a des images qui reviennent en tête avec le témoignage des autres. Ça fait réfléchir dans le sens où on se dit : *« les autres réussissent à remonter la pente parfois, peut-être pas tout le monde, mais quand même, c'est encourageant ! »*. Au début, j'hésitais car ça remue beaucoup de choses. Mais on se dit que comme c'est anonyme, il n'y aura pas de jugement. On ne veut pas entendre ce que les autres pensent de nous, on a assez de mal déjà à gérer notre propre image !

G. 55 ans En entendant les autres, je me suis dit que je n'étais pas à plaindre, mon vécu, ce n'est rien par rapport à ce que d'autres personnes ont subi. J'ai été touché par les témoignages sur la violence, les abus... En fait, je me suis senti en confiance, on était dans une découverte, ensemble.

L. 55 ans Tout le monde avait une histoire à raconter, j'ai vu que je n'étais pas le seul à avoir une vie compliquée. On était à l'écoute, on se sent moins seul. On ne se rend pas compte qu'on est si nombreux à avoir vécu des maltraitements. Je me suis senti à l'aise malgré le fait qu'on ne se connaissait pas. J'ai été touché par l'histoire de certaines personnes. C'était très utile cette étape-là. Pourtant, au départ, j'étais un peu perplexe mais le fait que ce soit anonyme, c'était très important. Je n'aurais pas voulu en parler sans cette condition-là, on était protégés. Il n'y a que nous qui savions que celui ou celle dont on parlait, c'était nous !

S. 52 ans L'histoire des autres m'a marquée, c'était une tranche d'intimité. Personne ne savait qui parlait, c'était bien. Ça m'a fait du bien d'entendre parler des choses négatives, ça m'a donné une ouverture sur le monde extérieur, je n'étais pas la seule à vivre ces choses-là, ça m'a réveillée. Peut-être qu'à l'avenir, j'oserais plus facilement parler de ce qui m'est arrivé.

J. 28 ans L'état d'esprit du groupe était coopératif, on ne se connaissait pas mais il y avait un truc qui nous reliait tous, on partageait une histoire avec certaines

similitudes, dont une grosse souffrance intérieure. Et la chanson reprend bien le déroulé de tout ça.

N. 79 ans Il y a des histoires qui m'ont fait peur, on se rend compte qu'on n'est pas seul. L'anonymat c'est très important. On voyait que les gens aimaient bien venir, j'ai trouvé des visages souriants, qui se libèrent au fur et à mesure de l'évolution des autres.

N. 37 ans Je me rends compte que je ne suis pas le seul, qu'il y a pire que moi. Je ne peux pas me plaindre. Tout ça permet de relativiser un peu. Beaucoup de personnes ont connu des problèmes graves qu'ils ont laissés enfermés et qui ont engendré dépression, idées noires, parfois une envie de suicide, l'alcool et surtout la peur, le manque de confiance et de sécurité.

A. 19 ans Je me suis dit, il y a des personnes qui ont un passé bien pire que moi. J'étais étonné, j'ai carrément été touché par l'histoire des autres. J'avais compris que la chanson serait sur ces sujets-là.

M. 41 ans J'étais choqué par rapport aux thèmes abordés, je me suis reconnu, j'ai vu que tu avais intégré beaucoup de choses que j'avais dit. Tu es resté dans le réel, tu étais cash.

C. 54 ans Ça m'a touché, je me suis dit qu'il y avait plus grave que moi, je me suis senti petit, mon problème m'a semblé petit. Là, tu te remets en question. On le sait, mais là, on l'a entendu, on l'a travaillé. J'ai vu des personnes bouleversées par l'écoute de ces récits mais derrière, ils ont eu la force de continuer. Ceux qui ont eu besoin de sortir à un moment de la restitution, je les comprenais. Quand tu as lu, tu avais dit que ça allait être choquant mais à ce point ! On s'est tous retrouvés dans cette synthèse et ça a soudé le groupe. On s'est parlé pendant les pauses, on s'est ouvert à toi et la suite logique c'est qu'on soit à l'écoute. En fait, il n'y a pas de mots, il faut le vivre pour le croire ! C'est un processus ! Ce fut une expérience très forte, très choquante. Mais la force des gens de continuer, là je dis bravo !

M. 21 ans C'était quand même choquant certaines histoires de violence, d'abus sexuels, c'était dur de supporter ça, ces abus... J'étais ému, mon histoire m'est apparue moins choquante. Au départ, je ne connaissais personne, je me sentais intimidé mais après, ça a été, surtout que les histoires m'avaient touché.

S. 28 ans Je ne pouvais pas comparer mon histoire avec celles des autres, elles étaient bien pires. Ça m'a touchée d'entendre ça, j'étais triste pour eux. J'ai aussi senti que le groupe ne jugeait pas, certains expliquaient même leur vécu. Tout ça m'a donné encore plus envie de participer au projet. Je n'étais pas la seule et le groupe me semblait uni.

L. 46 ans J'étais craintive au départ mais je suis venue de mon plein gré. C'est surtout le témoignage des autres qui m'a touchée, j'avais mal au cœur pour eux. Il y a beaucoup de problèmes psy, de traumatismes et des séquelles de ces traumatismes. Les témoignages difficiles, c'était un peu lourd à écouter mais ça aide. C'était super que les gens se réunissent autour de ça, on se sent moins seul, je me suis dit que mon histoire était moins lourde même si je continue à patagner.

S. 46 ans C'était un choc, je ne m'attendais pas à ça, il y avait des gens en face de moi, je leur ai dit :

« vous avez un sacré courage ! ». Je me suis rendu compte qu'il ne m'était pas arrivé grand-chose. C'est important de comprendre ce qui nous est arrivé. Si on ne parle pas, on n'avance pas. Tout ça a créé quelque chose, on est sorti de la posture, du masque. On s'est vu les uns les autres comme des gens qui entreprennent quelque chose ensemble, ça crée une forme de sympathie. On se comprenait, on ne faisait plus qu'un en quelque sorte, malgré les différents niveaux de souffrance qu'on avait et alors qu'on ne se connaissait pas. La souffrance, il faut essayer d'en faire quelque chose !

C. 63 ans Des choses m'ont choquée, étonnée quand même. Je ne pensais pas que c'était à ce point-là les histoires difficiles. J'ai été touchée, j'ai trouvé ça honteux les abus, la violence. Quand on a des enfants !

J. 40 ans Lors de l'entretien, j'avais livré ce que j'avais à livrer, c'était cadeau. Je n'ai pas de problème à assumer ce qui m'est arrivée. Après ce que ça allait donner à la fin, pour moi, ce n'était pas le plus important. J'étais curieuse de la suite de l'aventure, de voir comment ça allait se passer, comment vous alliez combiner tout ça. C'était fort. La question de l'anonymat aussi était un sujet sensible. On voyait que tout le monde avait envie de voir ce projet avancer et d'apporter sa pierre à l'édifice.

EN RÉSUMÉ

Séance très importante, grande écoute, avec un leitmotiv : on est touché, choqué même par l'histoire des autres qui parfois agit comme un miroir. Surtout, on relativise son propre parcours, ça permet de mettre un peu de distance.

Sentiment que même si on ne se connaît pas, on forme déjà un groupe puisqu'on a partagé des moments forts de notre histoire, avec la garantie de l'anonymat plébiscitée par tous. Admiration pour les autres, empathie, respect, émotion, personne ne s'est senti jugé.

Sentiment de ne plus être seul avec sa souffrance, de sortir de sa bulle. D'avoir été entendu aussi puisque chacun a pu retrouver des extraits de son témoignage. On se sent en confiance, prêt à s'ouvrir. La dynamique de groupe est enclenchée !

LA FORCE DU COLLECTIF,
C'EST QUELQUE CHOSE
DANS CETTE HISTOIRE !

