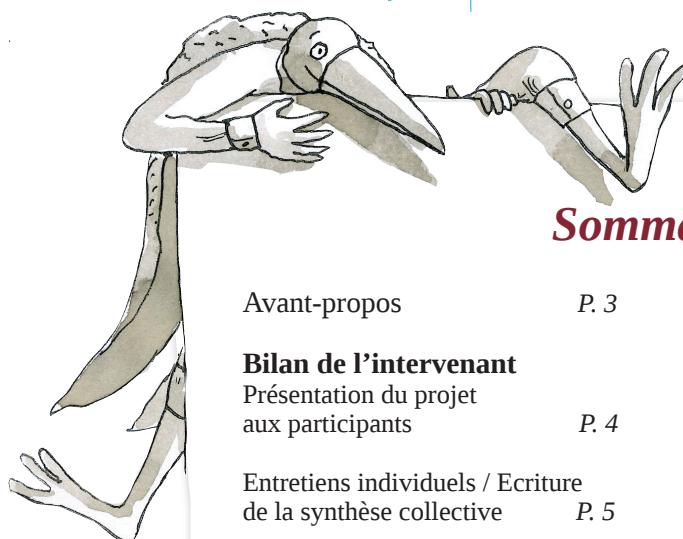


# Création d'une chanson collective

## “A L'ORIGINE”

Bilan final 2024





+
 BESOIN DE REPÈRES ?  
 AIDEZ-VOUS DU SOMMAIRE !

## Sommaire

<b>Avant-propos</b>	<b>P. 3</b>	<b>Bilan des participants</b>	
<b>Bilan de l'intervenant</b>			
Présentation du projet aux participants	P. 4	Q. 1 Comment avez-vous eu connaissance du projet ?	P. 13
Entretiens individuels / Ecriture de la synthèse collective	P. 5	Q. 2 Comment avez-vous vécu l'entretien individuel ?	P. 14
Présentation de la synthèse collective aux participants ?	P. 6	Q. 3 Comment avez-vous vécu la restitution collective ?	P. 16
Présentation de la 1ère version de la chanson aux participants	P. 8	Q. 4 Qu'avez-vous pensé de la chanson ?	P. 18
Phase d'enregistrement avec 15 participants	P. 9	Q. 5 Quels ont été pour vous les effets de cette action ?	P. 21
Restitution de la chanson finale		Q. 6 Quelle utilité peut avoir cette chanson ? Pourriez-vous parler en public de cette expérience ?	P. 24
Bilan individuel	P. 10		
Réunion de clôture du 23 avril	P. 11	Q. 2 Pourriez-vous aller plus loin ? Faire un clip ?	P. 26
Conclusion de l'intervenant	P. 12	<b>Point de vue du PTSM</b>	<b>P. 28</b>
		Paroles de la chanson	P. 30

# BILAN de l'action PTSM/Z&Co

## Création d'une chanson collective

### “A L'ORIGINE”

#### Avant-propos

En février 2023, le PTSM des Flandres et l'association Zoulouck et Compagnie répondent conjointement à un appel à projet de la Fondation de France : « Maladies psychiques : accès aux soins et vie sociale ». Notre projet ayant été sélectionné en juin 2023, nous partons sur la création de 2 chansons originales avec 2 groupes de 8 à 12 personnes, impliquant 4 établissements du territoire des Flandres. En effet, le cahier des charges fixé par la Fondation de France insiste sur le fait de favoriser la transversalité et le décloisonnement entre les structures dans le but d'améliorer les pratiques d'accompagnement. Le premier temps consiste à identifier les établissements volontaires. Début septembre 2023, 4 structures se sont positionnées et sont prêtes à mobiliser des personnes. Nous nous rencontrons le 15 septembre pour caler nos agendas afin de démarrer les entretiens individuels.

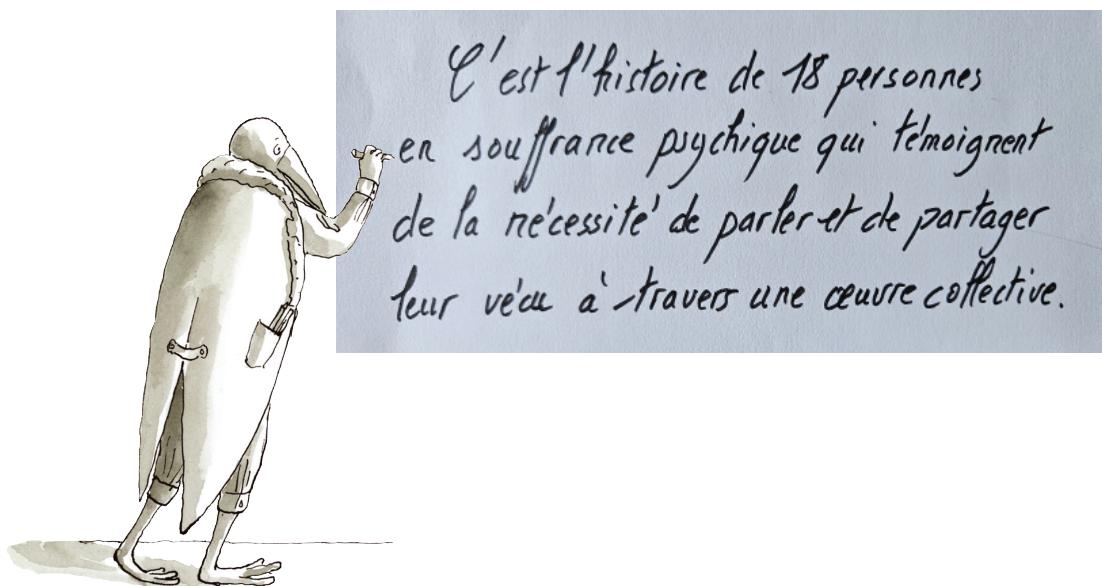
A ce stade, 22 personnes participent au projet, réparties comme suit :

- Le Gem Atout-Cœur (Grande Synthe) : 7 personnes
- L'Esat les Ateliers du Westhoek (Afeji, Loon-Plage) : 6 personnes
- Le Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM des Flandres (Capelle-la-Grande) : 6 personnes
- Le Sava d'Hazebrouck (EPDSAE) : 3 personnes

Soit 12 hommes et 10 femmes. La moyenne d'âge des personnes est de 47 ans, l'âge varie de 19 ans pour le plus jeune à 79 ans pour la plus ancienne.

Au final, nous avons fait une seule chanson collective (voir explications dans mon bilan) mais avec 18 personnes ! 18 personnes qui sont allées au bout de cette aventure étonnante. Dans ce document, vous trouverez mon bilan qui retrace les principales étapes de cette création et la synthèse des retours individuels des 18 participants. Ils sont forts, impactants. Vous trouverez également le point de vue de Clémentine Coz, coordinatrice du PTSM, sur cette action.

Luc Scheibling



# BILAN de L'INTERVENANT

## Création d'une chanson collective

### “A L'ORIGINE”



#### PRÉSENTATION DU PROJET AUX PARTICIPANTS

**La phase de présentation du projet a lieu entre la mi-juin et le début du mois d'octobre 2023**

*Juin 2023 Au Gem Atout-Cœur ; je présente le projet aux personnes présentes en juin lors d'une vidéo-conférence ce qui me permet de répondre ainsi en direct aux questions, doutes émis par les participants. Puis, je le représente rapidement en septembre aux personnes qui n'étaient pas là lors de la vidéo-conférence. **Au total, 7 personnes sont d'accord pour intégrer le projet.***

*15 septembre matin : Au Gem Atout Coeur Rencontre avec les référents et cadres des structures concernées afin de trouver des créneaux pour démarrer les entretiens individuels le plus rapidement possible.*

*Mi-septembre : Au Sava d'Hazebrouck, la référente présente le projet à ses collègues qui doivent ensuite relayer l'information auprès des personnes qu'elles suivent. Le problème, c'est que les personnes suivies vivent chez elles en autonomie et ont parfois du mal à sortir de leur quotidien. De l'avis des référents de cette structure, il aurait sans doute été plus judicieux que ce soit moi qui présente le projet directement, en montrant d'anciens clips, en répondant aux questions légitimes qu'une telle aventure pouvait susciter plutôt que ce soit fait par une tierce personne. Du coup, l'impact s'en est trouvé amoindri et ce n'est peut-être pas un hasard si seulement **3 personnes de cette structure ont décidé de participer au projet.***

*Fin septembre : Au Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM, je présente le projet aux quelques personnes présentes lors de la pause-café du matin. J'en parle pendant 3 minutes, je vais à l'essentiel, puis avec l'infirmière présente, nous demandons qui est intéressé ? Long silence... C'est mal barré vi-*

siblement. Et puis une main se lève, une autre suit quelques secondes après, puis d'autres. **6 personnes sont volontaires.** J'embraye alors directement sur les entretiens individuels.

*Début octobre : L'Esat des Ateliers du Westhoek a eu une démarche originale. Ils mettent une affiche mystérieuse dans le hall d'accueil avec le personnage de Zoulouck qui dit qu'il va bientôt venir et que celles et ceux qui le souhaitent vont pouvoir le rencontrer. Cette affiche intrigue les salariés qui passent devant et se demandent : « Mais c'est quoi ça ? C'est qui ce gugusse ? ». Poussés par la curiosité, ils interrogent la psychologue ou l'assistante sociale qui leur expliquent alors ce projet de création collective. Cette présentation iconoclaste fait son petit effet : 6 personnes décident de rejoindre le projet.*

**6 + 3 + 7 + 6...  
SI MES CALCULS SONT  
BONS, CE SONT 22  
PERSONNES QUI ONT  
DÉCIDÉ DE PARTICIPER  
À CETTE AVENTURE !**





## ENTRETIENS INDIVIDUELS / ÉCRITURE DE LA SYNTHÈSE COLLECTIVE

### La phase d'entretiens individuels a lieu du 25 septembre au 6 octobre 2023

Lors de chaque entretien, je présente le cadre à chaque personne : garantie de l'anonymat et restitution de ce qui est livré sous la forme d'une chanson collective. Pour éviter les poncifs, les généralités, les clichés, j'ai besoin que chaque participant me retrace son parcours singulier et me raconte comment, de son point de vue, il en est arrivé là, à l'hospitalisation... Je leur dis que plus les témoignages seront forts, authentiques, plus la chanson sera forte. Les personnes interviewées captent l'enjeu et du coup, jouent le jeu, à fond. Certains profitent de l'occasion qui leur est donnée pour livrer des choses qu'ils n'ont jamais dites. Les entretiens sont denses, émouvants.

A la suite des 22 entretiens individuels, la force des témoignages, l'ampleur de la souffrance vécue me saute aux yeux. Dans leur très grande majorité, les personnes rencontrées évoquent des traumas d'enfance, des phénomènes de maltraitance, de harcèlement... J'avoue que je suis surpris, je ne m'attendais pas à ce que ce soit à ce point. Je dois prendre en compte cette réalité. Je construis donc ma synthèse à partir de ces éléments structurants.

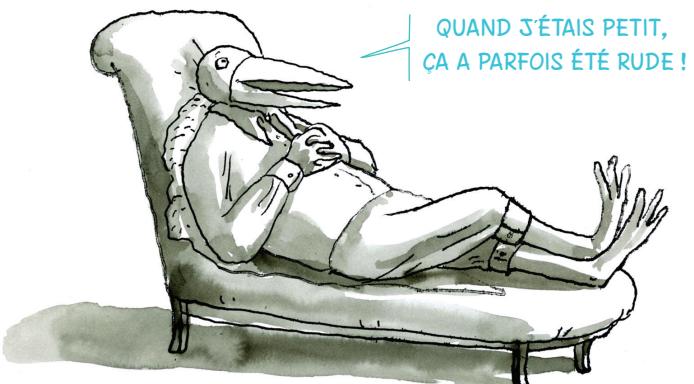
#### La ligne directrice est la suivante :

Globalement, des traumas très douloureux dans l'enfance engendrent un mal-être qui va grandissant, qu'on canalise comme on peut mais qui, à un moment, devient insupportable (phénomène de la goutte d'eau). S'ensuit en général l'hospitalisation, avec phénomènes de décompensation, diagnostic de troubles psychiques (schizophrénie, bipolarité, dépression sévères, parano...), soins. Pour les personnes concernées, la question qui revient de façon lancinante est la suivante : comment sortir de la forteresse intérieure qu'on s'est construite au fil des années pour aller mieux ?

**Leur réponse ?** Parler, de soi, de son mal-être justement en se saisissant des espaces de parole qui leur sont proposés pour comprendre ce qui leur est arrivé afin de mieux le mettre à distance, de se sentir plus léger, d'être soulagés. Ils ont conscience, chacun à leur niveau, chacun avec leurs mots, que quand ils parlent, se confient, ils peuvent sortir de la honte, de la solitude, du repli. Parler de soi permet de se remettre en marche, de redevenir acteur de sa propre vie. Mais ce n'est pas simple, il faut pour cela que des espaces de parole individuels leur soient proposés.

#### Je vais donc construire ma synthèse sur la base de ces éléments :

- 1) Évocation de ce que chacun a vécu, subi, le plus souvent durant l'enfance (bien entendu dans le cadre de l'anonymat)
- 2) Qu'est ce que ça a généré au moment de l'adolescence, du passage à la vie d'adulte ? Notamment en termes de stress, de honte, avec cette impression souvent ressentie d'être seul au monde...
- 3) Les choses se tassent, on fonde une famille, on travaille, on essaie de s'en sortir comme on peut mais le mal-être reste là, il agit en souterrain. À la faveur d'un évènement (maladie, séparation, deuil...) survient le phénomène de la goutte d'eau. Et on se retrouve à l'hôpital...
- 4) Quelle solution pour aller mieux ? Parler ! Justement pour toutes les raisons décrites précédemment.





## PRÉSENTATION DE LA SYNTHÈSE COLLECTIVE AUX PARTICIPANTS

**24 octobre 2023, 10 jours se sont écoulés entre la fin des entretiens individuels et la présentation de cette synthèse collective au centre du Pussin.**

Sont présents :

- Gem Atout-Cœur : S. 46 ans, N. 79 ans, C. 63 ans

J. 28 ans n'a pas pu être là car il travaillait mais il est très partant pour la suite.

Absents L., C., T. car ils ne fréquentent plus le GEM à ce moment-là. Cet établissement a la particularité d'être une structure où les gens vont et viennent, sont plus ou moins investis. Certains disparaissent pendant des semaines avant de revenir. Difficile dans ces conditions de « capter » un collectif.

-Esat les Ateliers du Westhoek : A. 19 ans, C. 54 ans, M. 21 ans, S. 28 ans, M. 41 ans

Absent Y. 32 ans qui se fait opérer à ce moment-là.

-Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM

S. 48 ans, L. 55 ans, G. 55 ans, J. 40 ans, S. 52 ans

Absente M.O. 64 ans, problème de santé

-Sava d'Hazebrouck :

Absents L. 46 ans (malade) et N. 37 ans qui travaille tous les jours et ne peut être présent aux réunions collectives qui ont lieu dans l'après-midi. C. quant à lui, n'a pas donné suite au projet après l'entretien individuel.

**Soit 13 participants**

Cette première restitution collective se déroule en 2 temps, très différents.

**Le premier, celui de l'attente, est surréaliste.**

14 h 30. Dans la salle, il y a deux fois plus de professionnels et de cadres (8) que de personnes concernées (seule 3 personnes du Gem Atout Cœur et 1 du centre du Pussin sont là). Il y a même des professionnels qui n'ont pas participé au projet. Le temps passe, la majorité des professionnels présents insistent pour que je démarre mais je réponds que je ne me vois pas commencer à lire des extraits de témoignages sans qu'une majorité des personnes concernées soient présentes. Entre temps, 3 autres personnes du centre du Pussin sont arrivées. Elles avaient des soins, des rdv.

Désormais, 7 participants sont présents. Je reste néanmoins sur ma position, il y a trop peu de participants, ça n'aurait pas de sens. La situation devient compliquée, un peu tendue. Heureusement, j'ai l'appui des 7 usagers qui se mettent à la place des absents et disent qu'ils n'apprécieraient pas qu'on lise, même sous forme anonyme, des extraits de leur récit alors qu'ils ne sont pas là. Ce n'est tout simplement pas juste d'un point de vue éthique.

C'EST CHAUD CE DÉBUT  
DE RÉUNION NON ?  
QUAND C'EST TENDU,  
MOI JE STRESSE !



Soudain, l'Esat des ateliers du Westhoek débarque en force alors qu'on ne l'attendait plus. Les participants sont désormais 13, le rapport de force s'est inversé. Je demande aux participants s'ils sont OK pour que je commence la lecture. Tout le monde est d'accord, nous allons pouvoir commencer !

ENFIN ! J'AI FAILLI  
M'IMPATIENTER !



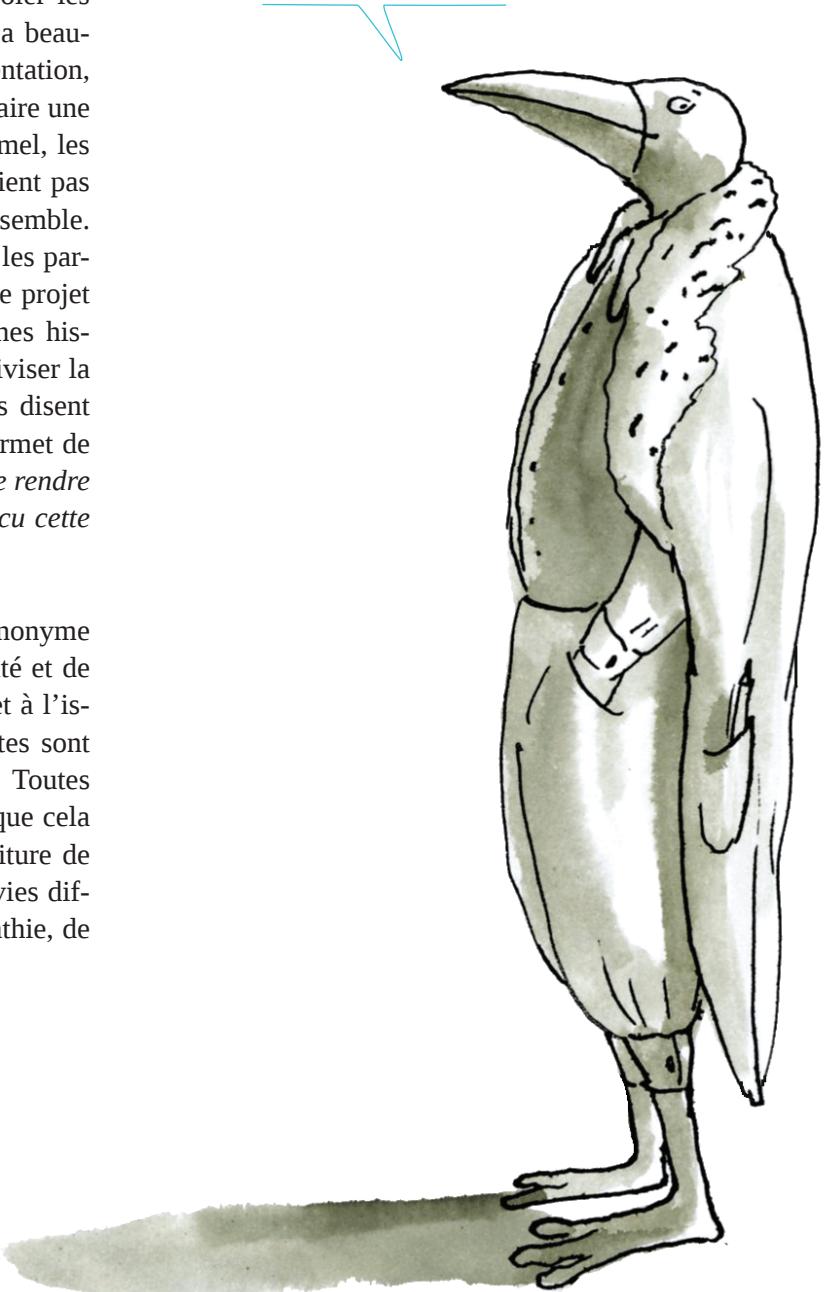
## **Le deuxième temps, celui de la restitution et du partage est un moment fondateur.**

15 h. Pendant que je lis la synthèse avec de multiples extraits de témoignages, on entend voler les mouches. Cela dure plus d'une heure. Il y a beaucoup d'émotions. A l'issue de cette présentation, quelques personnes éprouvent le besoin de faire une pause pour souffler. Lors de ce temps informel, les gens échangent alors qu'ils ne se connaissaient pas avant. Au retour de pause, on débrieve ensemble. Beaucoup disent avoir été très touchées par les parcours d'autrui ; un participant rajoute que ce projet le fait déjà bouger car en entendant certaines histoires très difficiles, cela lui permet de relativiser la sienne. Des personnes acquiescent, d'autres disent que l'écoute des autres témoignages leur permet de se sentir moins seuls : « *c'est important de se rendre compte qu'on n'est pas tout seul à avoir vécu cette merde !* » dit une participante.

Le fait que cela ait été présenté de façon anonyme s'est avéré être pour tous un gage de sécurité et de confiance. Les retours sont donc très bons et à l'issue de la réunion, les 13 personnes présentes sont toutes partantes pour continuer l'aventure. Toutes valident le plan de cette synthèse et disent que cela leur semble être une bonne base pour l'écriture de la chanson. Le partage de ces moments de vies difficiles a engendré de la solidarité, de l'empathie, de l'écoute, du respect et de la confiance.

**Un groupe est en train de naître.**

C'EST BEAU D'ASSISTER  
À LA NAISSANCE D'UN  
GROUPE QUAND MÊME !





## PRÉSENTATION DE LA 1<sup>ÈRE</sup> VERSION DE LA CHANSON AUX PARTICIPANTS

### 14 novembre après-midi, présentation de la première version de la chanson au Centre du Pussin

Sont présents :

- Gem Atout-Cœur : S. 46 ans, N. 79 ans, C. 63 ans  
J. 28 ans
  - Esat les Ateliers du Westhoek : A. 19 ans, C. 54 ans, M. 21 ans, S. 28 ans
  - Absents Y. 32 ans en convalescence et M. 41 ans, malade
  - Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM  
S. 48 ans, L. 55 ans, G. 55 ans, J. 40 ans, S. 52 ans
  - Absente M.O. 64 ans, problème de santé
  - Sava d'Hazebrouck : absents L. 43 ans (malade) et N. 37 ans qui ne peut être présent car il travaille.
- Soit 13 participants**

Cette seconde rencontre collective est une étape cruciale du processus car c'est ce qui donne à chacun l'envie d'aller plus loin, jusqu'à l'enregistrement. Si le groupe ne valide pas ma proposition, ça sera compliqué... Je fais écouter la chanson que j'ai enregistrée à partir des extraits de leurs témoignages et du plan validé par le groupe à l'issue de la réunion du 24 octobre. Dans cette version, c'est moi qui parle, c'est moi qui chante. Le groupe écoute très attentivement. Les participants me disent qu'ils se retrouvent dans ma proposition, qu'ils sont touchés, ils valident les extraits choisis. Ils aiment beaucoup la musique. Je respire.

Néanmoins, à la fin de la réunion, après une seconde écoute de la chanson, je sens S. 52 ans sur la réserve. Je vais la voir et elle me dit qu'elle ne souhaite plus trop continuer car elle ne veut pas assumer publiquement le drame qu'elle a vécu étant petite. C'est trop pour elle, elle ne se sent pas prête. En rediscutant les jours suivants avec elle via sa référente, on se met d'accord pour trouver une autre façon d'évoquer ce trauma sans l'expliciter. Elle accepte de dire : « moi je ne veux pas parler de ce qui m'est arrivé... ». Du coup, elle continue l'aventure. Je suis content, j'aurais été vraiment déçu qu'elle quitte le projet alors qu'elle était impliquée.

N'EMPÈCHE, ON VOIT  
À QUEL POINT C'EST DE  
LA DENTELLE PARFOIS  
CE TYPE DE PROJET !



### Autre évènement notable.

N. 37 ans est accompagné par le Sava d'Hazebrouck. Il avait accepté de me recevoir chez lui pour l'entretien individuel et s'était livré avec beaucoup de sincérité. Mais il était absent aux rencontres de groupe car il travaillait. Du coup, par rapport au reste du groupe, il se retrouvait en décalage. Le soir même, je l'appelle pour évoquer notre réunion et lui parle de la chanson que le groupe vient de valider. Quand je lui demande s'il souhaite participer à la phase d'enregistrement, il se montre très réticent. Comme S., il ne se sent pas prêt à évoquer publiquement son trauma d'enfance. Je suis dépité même si je comprends son point de vue. A la fin de l'appel, je lui demande s'il est tout de même d'accord pour écouter cette première version de la chanson avec ma voix, histoire de voir ce que cela donne. Il me dit OK. Je branche mon enceinte à fond, rapproche mon téléphone et j'envoie la chanson. Après l'écoute, il est bouleversé et me dit : « non mais moi, je veux la faire cette chanson, je veux à tout prix en être, je veux témoigner aussi ». Comme si le fait de sentir que les autres avaient accepté de témoigner de leurs propres traumas l'autorisait du même coup à le faire. Et il y aussi la force de la musique. J'avoue que je ne m'attendais pas du tout à ce qu'il revienne sur sa position initiale. Ce fut un moment très fort pour nous deux.

TROP BEAU CE  
RETOURNEMENT  
DE SITUATION !





## PHASE D'ENREGISTREMENT AVEC 15 PARTICIPANTS

**Les 11 et 12 décembre, enregistrement de 14 personnes au centre du Pussin, réparties comme suit :**

- Gem Atout-Cœur : S. 46 ans, N. 79 ans, C. 63 ans, J. 28 ans
- Esat les Ateliers du Westhoek : A. 19 ans, C. 54 ans, M. 21 ans, S. 28 ans
- Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM : S. 48 ans, L. 55 ans, G. 55 ans, J. 40 ans, S. 52 ans,
- Sava d'hazebrouck : N. 37 ans

En moyenne, l'enregistrement pour chaque personne dure une petite heure. C'est une découverte pour toutes et tous. A priori, aller devant un micro, parler, chanter, ce n'est pas facile, ça peut être intimidant... Mais depuis les entretiens individuels, la confiance est là. L'enregistrement se passe bien, les personnes sont prêtes, elles suivent mes directives, se prêtent au jeu. L'ambiance est sympa, on rit, on fait des prises, on discute, on reprend. Tout le monde ne chante pas juste, mais ce n'est pas grave, je sais que je pourrais corriger ce genre de problème lors du montage.

Suite à ces deux journées d'enregistrement, je reçois un coup de téléphone de Marie, la référente du projet pour le Sava d'Hazebrouck qui me dit que L. 43 ans était malade mais qu'elle aimerait beaucoup être enregistrée. Je suis surpris, je pensais qu'elle avait décroché du projet mais cette nouvelle me ravit. Nous convenons d'une date et, le 5 janvier matin, j'enregistre L. au Sava d'Hazebrouck.

**Ainsi pour cette première mouture de la chanson, 15 personnes ont finalement été enregistrées.**

ÇA BOUGE TOUT LE  
TEMPS CE PROJET.  
DIFFICILE À SUIVRE !



### ***Les absents à ce stade du projet***

*Esat les Ateliers du Westhoek* : M. 41 ans est là lors de la première restitution collective, il est très à l'écoute, impliqué, touché. Mais lors de la réunion collective suivante, il est absent (malade) de même que pour les deux journées d'enregistrement. J'en discute avec sa référente en lui disant que je peux venir dès qu'il le souhaite pour l'enregistrer aux Ateliers mais il ne donne pas suite. Je suis déçu car nous avions eu une bonne accroche lors de l'entretien individuel. Je pense que c'en est terminé avec lui pour la suite.

Lors de notre première rencontre, Y. 32 ans me dit qu'il doit être opéré quelques jours plus tard avec une longue période de convalescence derrière... Dans ces conditions, sa participation pour la suite du projet devient très hypothétique.

*Sava d'Hazebrouck* : Lors de l'entretien individuel, C. 47 ans, me parle de son amour de la musique, il souhaite participer à la création. Je ne dis pas non mais je reste prudent. En fait, dès cet entretien, j'ai l'impression qu'il ne souhaite pas réellement s'associer à cette création collective. Et en effet, il ne vient pas lors des rencontres collectives qui ont suivi.

*Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM*  
M.O, 63 ans est absente depuis les premières réunions collectives. Je ne sais pas vraiment pourquoi.

*Gem Atout-Cœur* : T., L., C. ne sont apparemment plus en lien avec leur structure référente au moment des réunions collectives.

A ce stade, 7 personnes sur 22 n'ont donc pas pu poursuivre l'aventure pour les raisons suivantes : maladie, opération ou parce qu'elles n'étaient plus en lien avec leur structure de référence.

**1 seule personne n'a pas souhaité continuer.**



## RESTITUTION DE LA CHANSON FINALISÉE / BILAN INDIVIDUEL

**13 février 2024, restitution de la chanson finale au Centre du Pussin, réparties comme suit :**

- Gem Atout-Cœur : S. 46 ans, N. 79 ans, J. 28 ans
- Esat les Ateliers du Westhoek : A. 19 ans, C. 54 ans, M. 21 ans, S. 28 ans
- Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM  
S. 48 ans, L. 55 ans, G. 55 ans, S. 52 ans
- Sava d'Hazebrouck : L. 43 ans

**Soit 12 participants**

Par rapport aux 15 qui ont enregistré, il manque donc 3 personnes : N. 37 ans qui travaille, J. 40 ans et C. 63 ans, indisponibles à cette date.

Avant l'écoute, je décris au groupe les étapes d'élaboration par lesquels je suis passé. Il m'a fallu plus d'un mois et demi pour finaliser la chanson. D'abord, il faut dérusher chaque voix, choisir les meilleurs extraits en fonction de l'articulation, de l'intonation, de l'émotion de la personne. Ensuite, il faut équilibrer chaque voix pour que celle-ci sorte le mieux possible. Pour les refrains collectifs, il faut juxtaposer les voix, les mixer les unes par rapport aux autres pour rendre le propos le plus fluide possible, ce qui représente un gros travail vu le nombre de participants. Je dois trouver le bon équilibre entre le fait que chaque personne se sente valorisée, reconnue et le rendu final qui doit être le plus attrayant possible. Cela implique de faire des choix, de s'appuyer sur certaines voix qui sont plus claires, plus justes. Il faut garder à l'esprit que cette chanson n'est pas seulement la nôtre mais doit aussi permettre à des personnes extérieures de se sentir concernées, touchées par le message. Son rôle, c'est de voyager, d'être partagée, de susciter le débat, la réflexion, et de permettre à d'autres d'oser faire le pas qu'eux ont fait en parlant de leur vécu, de leur souffrance.

**Je la fais écouter. Moment très intense, fort en émotion. Le groupe valide avec enthousiasme la chanson, ils sont impressionnés par le résultat final et vraiment fiers de leur contribution. Pour le plaisir et surtout pour l'émotion suscitée, on l'écoute trois fois.**

**Durant le mois de mars 2024, je fais un bilan individuel avec les 18 participants.**

Ce bilan est vraiment positif (voir chapitre suivant). L'ensemble des participants se déclare très satisfait de l'action, des effets générés et du résultat final. Dans leur grande majorité, ils sont partants pour porter le projet, le diffuser et même participer à un clip pour faire passer leur message de manière plus impactante. Nous vérifierons cela lors de notre réunion de clôture du 23 avril 2024.

A noter que pour N. 37 ans, J. 40 ans, C. 64 ans, qui n'étaient pas là lors de la restitution collective de la chanson du 23 février, l'écoute de la chanson finalisée sera faite lors de leur bilan individuel. Eux aussi se montreront très fiers du rendu final.

### • *Imprévus importants*

*Le 5 mars*, lors du bilan individuel que je fais avec M. 41 ans (Esat les Ateliers du Westhoek), celui-ci me demande d'emblée de lui faire écouter la chanson (il a eu semble-t-il des échos positifs de ses collègues). Après l'écoute, M. me fait part de son regret de ne pas en être. Je lui dis que j'avais interprété ses absences lors des réunions et séances d'enregistrement comme un besoin de retrait, d'autant que j'avais proposé de venir l'enregistrer à l'Esat au moment qui lui convenait. Il me répond qu'il n'était pas très bien à ce moment-là. Après discussion avec lui, sa psy, devant son envie, nous prenons rendez-vous pour l'enregistrer le 8 mars matin. Je suis heureux qu'il revienne dans le projet.

*Le 14 mars*, même chose avec M.O. 63 ans du centre du Pussin. Après avoir fait son bilan individuel, je lui fais écouter la chanson. Elle aussi se montre déçue de ne pas avoir été intégrée au projet alors que si elle a été absente à chaque réunion collective, c'est parce qu'elle était malade ou pas informée me dit-elle. Je décide là encore après en avoir discuté avec sa référente de l'enregistrer dès le lendemain. Chouette !

Y. 32 ans n'a pu être enregistré pour raisons médicales et le regrette. Il veut être intégré pour la suite.



## RÉUNION DE CLÔTURE DU 23 AVRIL

**23 avril 2024, réunion de bilan collectif avec les participants et les référents du projet au centre du Pussin, répartis comme suit :**

- Gem Atout-Cœur : S. 46 ans, N. 79 ans, J. 28 ans
  - Esat les Ateliers du Westhoek : A. 19 ans, C. 54 ans, M. 21 ans, S. 28 ans, M. 41 ans, Y. 32 ans
  - Centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN, EPSM S. 48 ans, L. 55 ans, S. 52 ans, J. 40 ans, M.O. 64 ans
  - Sava d'Hazebrouck : personne
- Soit 14 participants ( plus 7 professionnels)**

Absents : N. 37 ans qui travaille, L. 43 ans, malade, C. 63 ans et G. 55 ans indisponibles.

### Déroulé de la séance

Je lis des extraits de leurs bilans individuels, certains prennent la parole pour exprimer ce que le projet leur a apporté.

Nous écoutons la chanson nouvelle version (avec les 2 personnes supplémentaires qui ont été intégrées). La chanson est longuement applaudie. Des participants et des professionnels soulignent la nécessité qu'il y a à faire vivre cette chanson pour toutes les raisons évoquées précédemment.

L'ENVIE DE PORTER  
LE PROJET, DE LE  
DIFFUSER, EST LÀ,  
ET ÇA FAIT PLAISIR !



Le Directeur de l'EPSM propose qu'on fasse écouter la chanson lors d'un colloque autour de la santé mentale qui aura lieu le 30 et 31 mai à Bailleul. Nous discutons de l'opportunité de créer un groupe de porte-parole pour qu'à chaque présentation publique, il puisse y avoir des volontaires pour témoigner de

l'impact de cette action et de l'importance du message délivré. Cela nécessite de travailler en amont, de savoir qui dit quoi, de vaincre sa timidité aussi... Qui est volontaire ? 10 personnes lèvent le doigt. RDV le 24 mai pour préparer la prise de parole. Comment nommer ce groupe ? Des propositions fusent : les réveillés, les rallumés, les allumés... ? Le groupe opte pour les allumés. Nous évoquons aussi la question du clip, du financement, de la forme qu'il pourrait avoir...

Pour finir, j'annonce aux participants qu'avec l'association nous avons décidé de remettre à chacun un document illustré Zoulouck avec leurs bilans, tant ils sont émouvants. Ils répondent qu'ils aimeraient beaucoup avoir le mien et celui de Clémentine Coz. Dont acte. Je termine en disant que dès demain j'enverrai à toutes et tous (via leur structure de référence) la chanson masterisée.



## CONCLUSION INTERVENANT

J'ai fait beaucoup de chansons collectives mais je dois dire que cette aventure restera une des plus fortes. Déjà par le nombre de participants (18 !) qui ont été embarqués dans cette création. Une aventure avec des doutes, des hésitations, des rebondissements, de l'émotion, de la joie.

**L'enseignement principal que je retiens, c'est la validation de la démarche employée :**

D'abord une phase d'entretiens individuels sous couvert d'anonymat qui crée les conditions de la confiance et favorise la libération de la parole. Si la parole se libère, c'est aussi parce que les personnes savent que celle-ci leur sera restituée, qu'on en fera quelque chose.

- Juste après, il y a la restitution collective, ce moment très intense qui déclenche la dynamique de groupe, l'envie d'appartenance, l'empathie et permet à des personnes qui ne se connaissent pas de se projeter dans la suite du projet. Grâce au partage.

On le voit dans le bilan individuel des personnes, les effets générés sont importants : relativisation de son parcours, ouverture aux autres : on sort de sa bulle, de sa « forteresse », on se sent moins seul, moins « différent ». Il y a moins de peurs de se dévoiler, de partager son vécu, le sentiment d'aller mieux pour certains. Le fait d'être allé jusqu'au bout de l'aventure génère de la surprise, de la fierté, de la confiance et l'envie (qui sait) d'en tirer des enseignements dans d'autres domaines de sa vie.

**Je suis convaincu que la méthodologie employée qui consiste à faire « œuvre commune » à partir du vécu des personnes, des souffrances traversées peut se décliner autrement qu'en chanson.** Par exemple, une exposition photo, une œuvre plastique, une pièce de théâtre, un film, un livre... Dans le contexte actuel, la démultiplication de ce type d'espace de parole, fondée sur une démarche qui a fait ses preuves, peut générer pas mal de bienfaits et des changements concrets dans la vie des gens.

Luc Scheibling

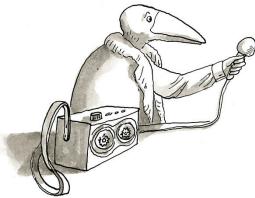
APRÈS LE BILAN DE  
L'INTERVENANT, VOYONS  
CE QU'EN PENSENT LES  
INTÉRESSÉS !



# BILAN PARTICIPANTS

## Création d'une chanson collective

### “A L'ORIGINE”



#### Q1 : COMMENT AVEZ-VOUS EU CONNAISSANCE DE CE PROJET ?

*S. 48 ans* Les infirmières m'ont parlé de ça, j'essaie toujours de participer, je suis là pour ça, les activités, c'est thérapeutique.

*G. 55 ans* C'est vous qui êtes venus nous présenter le projet. Découvrir, ça m'a plu, j'étais partant pour cette aventure, c'était différent. Ça m'a intéressé d'être questionné sur le pourquoi j'étais ici. J'avais besoin de reparler de ça.

*L. 55 ans* Quand vous avez présenté ce projet de chanson, j'avais envie de parler de mon histoire, je ne l'avais jamais fait auparavant. C'était pour me faire du bien, j'ai senti que c'était l'occasion.

*N. C'est Marie* qui m'a parlé du projet. J'ai dit oui de suite. J'ai vu que tu étais une personne très ouverte, capable d'entendre la vie qu'on avait eue.

*C. 54 ans* J'avais lu l'affiche mais je n'avais pas fait plus que gaffe que ça, mais au bout d'un moment, j'en ai parlé, je passais toujours devant, ça a fini par m'intriguer. « *C'est quoi ce Zoulouck ?* ».

ON DIT PAS C'EST QUOI  
CE ZOULOUCK ? ON DIT  
C'EST QUI !? NON MAIS,  
JE SUIS UNE PERSONNE !

*S. 28 ans* J'ai entendu parler du projet par Pauline, je me suis dit que ce projet pourrait être intéressant, j'étais curieuse, c'est un trait de ma personnalité.

*S. 46 ans* J'étais à la vidéo conférence, je trouvais que ce que tu avais fait avec le clip du CRI, c'était très bien, il y avait quelque chose et j'avais envie de participer à ce type de projet. C'est bien de balancer un pavé dans la marre vu l'état de la psychiatrie.

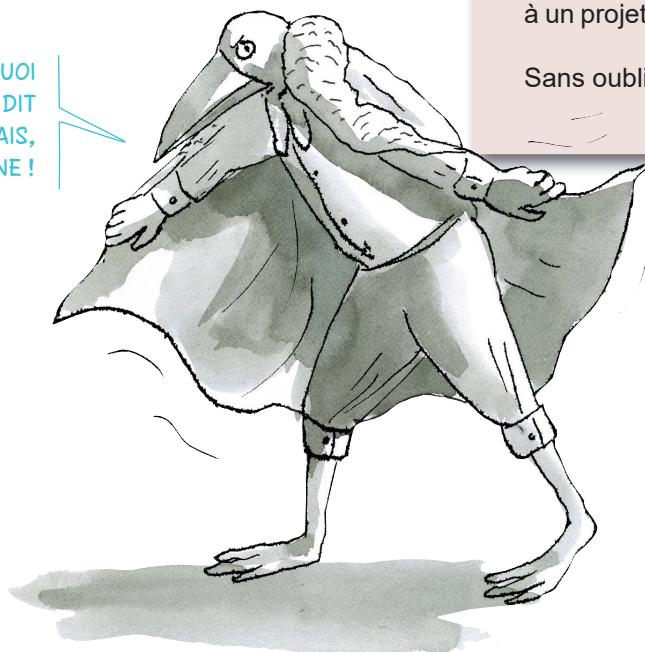
*J. 40 ans* C'est l'infirmière qui m'en a parlé. Quand on me propose quelque chose, en général, j'y vais. J'essaie tout ce que je peux pour aller mieux. Le fait de faire quelque chose d'artistique à partir des malheurs qu'on a vécus, je trouve que c'est beau, c'est une démarche positive.

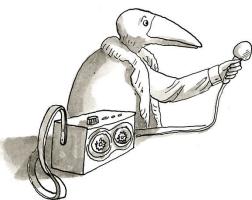
#### EN RÉSUMÉ

Curiosité, participation aux activités pour aller mieux.

Envie de se saisir de l'occasion d'être interrogé sur son parcours. Envie de participer à un projet original, à dimension artistique...

Sans oublier le rôle de Zoulouck !





## 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 sais 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

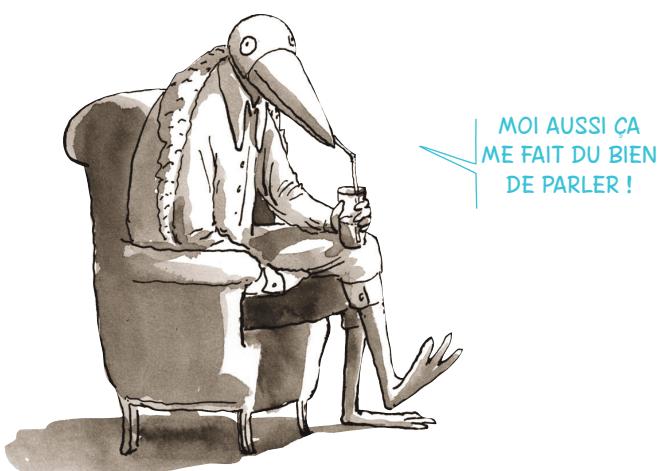
témoigner même si ça fait mal. J'étais moins stressé à l'issue de l'entretien, je me suis senti apaisé, c'était comme une sorte de consultation psychologique.

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.



*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 ?



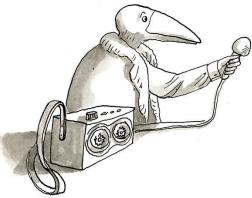
## EN RÉSUMÉ

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 maltraitances. 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 aimait 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 traumas et des séquelles de ces traumas. 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 patauger.

*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 :

### 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 !

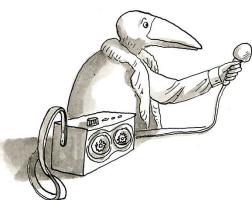
« vous avez un sacré courage ! ». Je me suis rendu compte qu'il ne m'était pas arrivé grand-chose. C'est important de comprendre ce qui nous est arrivé. Si on ne parle pas, on n'avance pas. Tout ça a créé quelque chose, on est sorti de la posture, du masque. On s'est vu les uns les autres comme des gens 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.

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





#### Q4 : QU'AVEZ- VOUS PENSEZ DE LA CHANSON ?

S. 48 ans J'étais partante pour l'enregistrement. Au début, j'hésitais car ça remue beaucoup de choses. Et puis on se dit que comme c'est anonyme, il n'y aura pas de jugement. On ne veut peut-être pas entendre ce que les autres pensent de nous, on a assez de mal déjà à gérer notre propre image. A l'écoute, je me suis dit que c'était une belle chanson, qu'elle pourrait plaire à d'autres personnes. Peut-être que d'autres personnes pourront faire le pas de sortir de cet enfer en parlant.

G. 55 ans J'ai bien vécu l'enregistrement, je n'étais pas trop stressé, j'étais content de participer au projet. A l'écoute, je sentais que ça allait le faire, vous étiez compétent. Avant, ça aurait été nul direct. Là, je me suis dit : « *et pourquoi pas ?* ». J'étais content de l'avoir fait, fier aussi d'avoir contribué à cette chanson collective. L'effet de groupe a compté, je me suis senti à l'aise dans le groupe, chacun a apporté sa pierre à l'édifice.

L. 55 ans La chanson ? Elle est très bien ! Je n'aurais jamais imaginé que ça allait donner ça. Ce serait vraiment dommage de la laisser au placard. On a eu de l'émotion à l'écoute, j'ai été bluffé par le résultat. J'ai ressenti de l'émotion, de la fierté. On reste anonyme, mais vraiment je suis bluffé par cette chanson.

S. 52 ans En fait, c'était bien cette phrase qu'on a choisie ensemble : « *je ne veux pas parler de ce qui m'est arrivé* ». Sinon, ça donne bien la chanson. Ça m'a enchantée de chanter dans un micro, c'est surprenant de s'entendre chanter, parler. Ça m'a permis de m'ouvrir sur le monde du studio. Et puis les différentes personnalités qui interviennent, ça donne une forme de richesse et ça marque car on entend que les personnes dévoilent une part d'intime, on sent bien ça au niveau de leur voix, de leur émotion, qu'ils ont été touchés par la vie.

J. 28 ans L'enregistrement s'est bien passé, je me suis lancé, je n'avais pas d'apprehension, il faut aller de l'avant. 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 cer-

taines similitudes dont une grosse souffrance intérieure. La chanson reprend bien le déroulé de tout ça. Et à l'écoute, c'était vivant, fort, ça nous surprend tous d'avoir pu mettre chacun notre empreinte vocale. J'ai été fier d'avoir pu assumer ce que j'avais subi étant enfant et je suis fier du résultat final.

N. 79 ans J'ai bien vécu l'enregistrement, je n'étais pas vraiment stressée, on aurait peut-être dû prendre le temps d'apprendre le refrain, c'est le seul petit bémol. C'est une chanson réelle, c'est du vécu, je n'ai jamais pensé qu'on aurait un tel résultat. Tout est dit en un minimum de temps. C'est trop beau, trop bien. Formidable. Tout le monde écoute, chacun sait ce qu'il a dit et ignore ce que les autres ont dit, qui est la personne qui parle et en même temps c'est une chanson collective. On est comme une famille en fait. On est tous logés à la même enseigne. On n'a plus de honte. On cachait trop avant. Je n'aurais jamais pensé qu'un jour, je pourrais participer à ce type de projet. C'est une belle aventure de pouvoir s'exprimer, se libérer, partager, aider. C'est le genre d'aventure qu'on ne vit qu'une fois dans sa vie.

N. 37 ans J'avais des réticences à participer à la chanson, j'avais loupé les réunions collectives à cause de mon travail et je ne voulais pas trop assumer publiquement ce que j'avais dit en entretien. Mais à l'écoute, je me suis pris une claque, je voulais absolument être

PAS STRESSÉ,  
TSS TSS...  
JE DEMANDE  
À VOIR !



dans l'histoire. Puisque les autres le faisaient, pourquoi pas moi ? Après je l'ai réécouter et ça me confortait dans l'idée de participer. Quand j'écoute, je ne fais pas semblant, je me concentre à fond, je ferme les yeux. Quand je l'ai écoutée la première fois, je me suis mis à pleurer, à chialer même. C'était fort ! J'ai bien vécu l'enregistrement, je n'étais pas stressé. J'avais fait un peu de théâtre, ça ne pas impressionné. En l'écoutant, je kiffe ! J'ai de la fierté, ça fait du bien.

*A. 19 ans* J'ai bien vécu l'enregistrement, je n'étais pas stressé car je n'étais pas confronté au regard des autres. Je trouvais que c'était un bon groupe solidaire, on était tous à partager une histoire de merde et je sentais qu'on se soutenait les uns les autres. L'écoute, c'était bien, j'étais surpris de reconnaître des gens que je connaissais. Je la trouve bien la chanson, j'ai été ému.

*M. 41 ans (Ne connaît pas la chanson car il était absent aux séances d'enregistrement, il souhaiterait l'écouter)* J'appréhende, je ne sais pas si la chanson va être bien, si vous avez du talent... (*Il l'écoute au casque*) Franchement, elle est belle, magnifique même, je ne suis pas déçu. La musique est bien, et même si les paroles sont parfois dures, choquantes, en fait l'équilibre entre les deux, finalement c'est doux. (*Suite à l'écoute, il désirera être enregistré*)

*Y. 32 ans* La chanson est très bien, ça fait du bien de l'écouter, je ne sais pas comment l'expliquer mais ça fait chaud au cœur, je me sens concerné même si je n'ai fait que l'entretien individuel. C'était un projet qui me plaisait et je regrette de n'avoir pas pu participer aux autres étapes.

*C. 54 ans* J'ai bien vécu l'enregistrement, tu m'as bien expliqué : « *lâche ton r !* ». Je n'aime pas ma voix, je la trouve dégueulasse, mais je n'étais pas stressé. La chanson embrasse plein de sujets. Tu as bien travaillé par rapport aux phrases choisies, au refrain, c'était posé. En l'écoutant, c'est la réalité. Et chacun a pu mettre sa phrase, se placer. Oui j'étais ému, tout le monde était à l'écoute, il y avait une grande écoute. Je suis fier d'avoir participé à ce pro-

jet parce que c'est important pour moi. Il y a tellement de trucs dégueulasses dans le monde. Au moins, ça explique toutes les souffrances qu'on a eu dans notre enfance, les maltraitances et la nécessité d'en parler.

*S. 28 ans* A l'enregistrement, j'étais un peu stressée, ça change de chanter sous la douche ! Quand j'ai écouté la première version avec votre voix, j'ai senti que vous étiez avec nous, vous aviez repris les paroles de chacun. Elle me plaisait la musique, on voyait que vous étiez investi dans le projet ! On était en harmonie, c'était anonyme même si on reconnaît parfois la voix de nos collègues. Ça m'a plu, ça m'a touchée, j'ai retenu un peu mes larmes. Je suis fière et je ne regrette pas !

*M. 21 ans* J'ai bien vécu l'enregistrement, je me suis senti à l'aise, j'aimais bien le fait d'enregistrer ma voix. C'est un projet que j'ai aimé, le fait de partir de nos histoires, de notre vécu, c'était touchant.

*L. 46 ans* Je découvrais la chanson lors de l'enregistrement. Ce n'était pas évident de lire et de chanter en même temps mais c'était drôle car c'est une chose que je n'ai jamais faite. J'ai toujours eu du mal à communiquer avec les autres, j'avais peur que tu te moques de moi. Je n'ai pas confiance en moi. Mais à la fin c'était rigolo. J'étais contente de l'avoir fait, ça vient du cœur. La chanson est agréable à écouter malgré les témoignages difficiles et les gens ont apprécié, ça



se voyait. J'ai été impressionné par le travail de mixage, le montage, la création. J'étais contente même si c'était dur. Il fallait aller jusqu'au bout.

S. 46 ans L'enregistrement, j'ai trouvé ça intéressant, un peu compliqué, car ça demandait beaucoup de concentration, il y avait un côté pro. J'ai bien aimé la musique, le côté hispanisant. Je ne me suis pas senti concerné par la phrase de la goutte d'eau. Ça fait du bien d'arriver au bout d'un tel projet, c'est la première fois que je fais un projet de ce type avec une esthétique et un message fort.

C. 63 ans Je suis venue à l'enregistrement sans savoir ce que la musique allait donner. Je l'ai découvert en direct. On fait du karaoké donc le micro, ça allait. Je n'étais pas intimidée, Nelly était à côté, je l'ai vécu comme une bonne expérience. L'écoute ? C'est vraiment honteux ce dont les gens témoignent mais la chanson est très bien, tout me plaît dans cette chanson, c'est émouvant, touchant, les épreuves, ça n'arrive pas qu'aux autres et là, on le comprend.

M-O. 64 ans La chanson, c'est un bijou, c'est trop beau. Elle peut être utile, la musique apporte énormément de compréhension et habille le texte, c'est puissant.

#### EN RÉSUMÉ

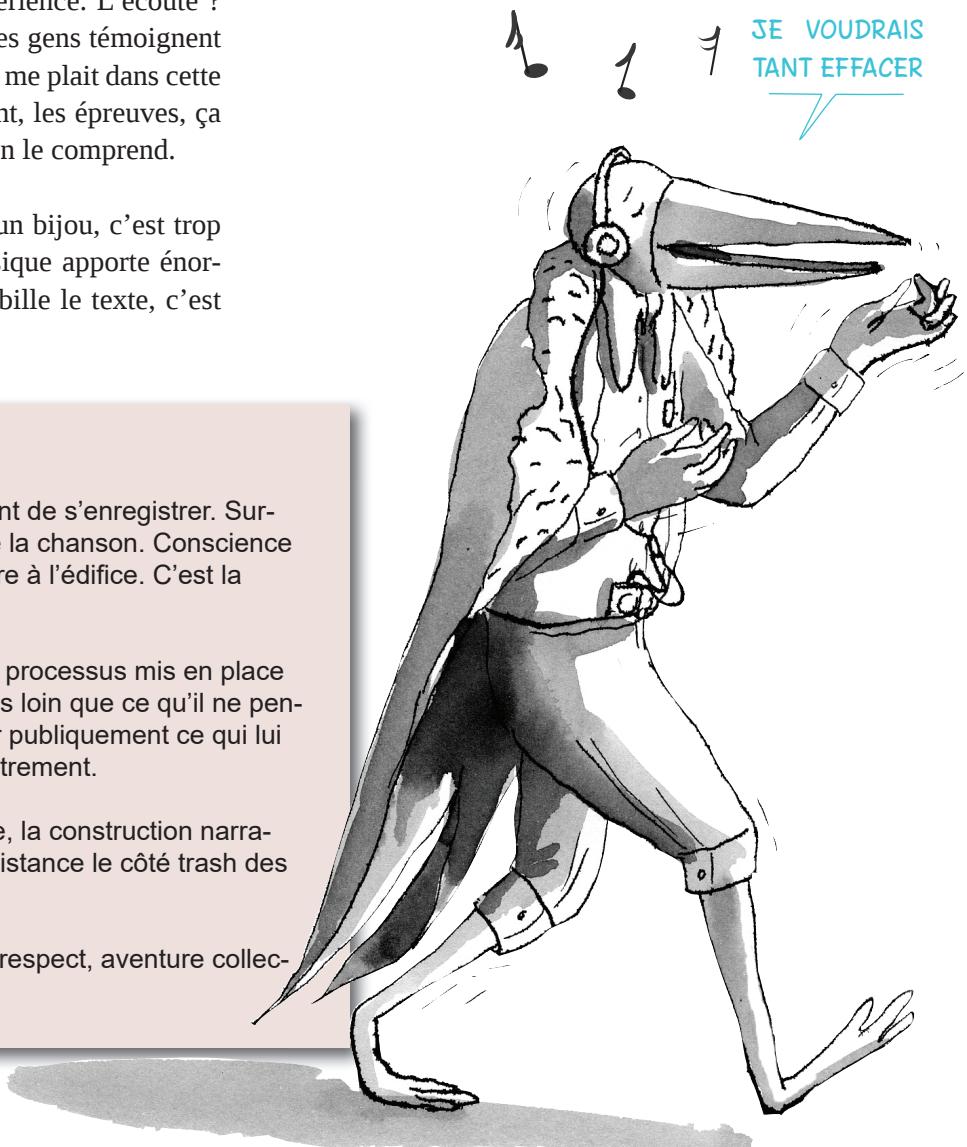
Très peu de stress au moment de s'enregistrer. Surprise de voir le rendu final de la chanson. Conscience que chacun a amené sa pierre à l'édifice. C'est la chanson du groupe !

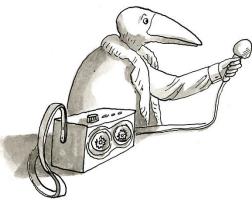
Validation entre les lignes du processus mis en place qui amène chacun à aller plus loin que ce qu'il ne pensait, par exemple, à assumer publiquement ce qui lui était arrivé, à aller à l'enregistrement.

La musique, le côté artistique, la construction narrative permettent de mettre à distance le côté trash des paroles.

Esprit de groupe, confiance, respect, aventure collective sont souvent cités.

J. 40 ans Je me suis dit « ouh là ça va être difficile de chanter le pont ! Comment on va faire ? Chanter tous ensemble ? ». Le plus dur, c'était d'entendre les témoignages. Ce que vous en avait fait, c'était quelque chose de plus entendable. Dans la chanson, on comprend ce qui s'est passé mais sans que ce soit trop crû et là, ça rend nos propos audibles. On comprend mais sans la violence des mots. Ça reste violent mais ça allège. L'écoute ? Le début est dur à entendre mais progressivement on va vers la lumière. Artistiquement, c'est très bien fait, je n'imaginais pas un rendu pareil, le refrain est entraînant puis on repart dans le dur mais on remonte. On va s'en sortir les enfants ! Et à la fin, le dernier message, c'est un éclat de joie. Il faudrait un titre qui montre le processus, le cheminement qu'on a fait, la progression.





## Q5 : QUELS ONT ÉTÉ POUR VOUS LES EFFETS DE CETTE ACTION ?

*S. 48 ans* C'étaient des moments avec des émotions, des prises de conscience. En regardant une personne, on ne se dit pas qu'elle a vécu les mêmes problèmes que nous. Faut pas se fier aux apparences ! Donc les autres qui nous regardent peuvent avoir le même type de regard sur nous. Moi, je sais que je donne souvent l'impression que tout va bien.

*G. 55 ans* « *Eux ont pu le faire, pourquoi pas nous ?* ». L'intérêt de la chanson c'est ça. Avancer d'un pas. Je me suis ouvert à d'autres personnes qu'à moi-même, j'ai vu que sortir de mon monde, c'était possible. Je sais que désormais, je peux le refaire d'aller vers les autres, ça m'a procuré un vrai bien être. Ça m'a ouvert aussi les yeux sur la vie, la vie des autres, je sais que je peux sortir de mon cocon. Ça me donne de la confiance. J'avais déjà commencé à ouvrir les yeux mais là, ça confirme que je suis sur la bonne voie, que je sors de l'isolement. Avant j'étais bien dans mon monde, en fait je pensais que j'étais bien et je suis tombé en dépression. J'avais construit un mur de pierres autour de moi. Tout le monde dit que je suis mieux comme ça. Avant, j'étais une tête de con comme me disait ma femme. Je gardais tout pour moi, je ne me plaignais jamais, faut dire que j'avais été élevé à la dure. Je le pense encore un peu que ça peut être une faiblesse de baisser la garde mais moins qu'avant !

*L. 55 ans* Je n'ai pas changé de regard sur moi, même si je trouve que je suis un peu plus bienveillant avec moi. En fait, oui, ça a bougé de ce côté-là. Et puis j'ai changé de regard par rapport aux autres parce qu'honnêtement, on se croit seul alors qu'il y a plein de monde autour ! Désormais, je me bats pour les autres, mon fils, ma famille alors qu'avant je me débattais avec mon histoire. J'étais vraiment à l'écoute, je ne m'attendais pas à un résultat pareil. Je n'avais jamais parlé de mon histoire avant. Je n'aurais jamais cru pouvoir en parler. En fait, cette aventure nous a donné la chance de pouvoir en parler alors qu'avant, on ne l'aurait jamais fait. C'est dingue ! Merci de m'avoir donné ma chance. Ça évacue quand même le fait de pouvoir parler !

*S. 52 ans* Je me sens plus ouverte, plus franche. J'ai vu que les autres ont osé parler, qu'ils étaient francs et je me suis dit pourquoi pas moi ? Ça m'a donné du goût à la vie toute cette histoire et j'ai vu que d'autres, malgré ce qu'ils avaient vécu, allaient de l'avant et tout ça, ça se propage. Ça m'a réveillée.

*J. 28 ans* Globalement, je me sens plus apaisé. J'ai moins peur, plus confiance en moi et dans les autres. C'est le fait de me libérer de mon passé et de le partager avec d'autres personnes que je ne connaissais pas. Comme si j'étais un pair-aidant.

*N. 79 ans* Il y a quelque chose en moi qui me fait revivre, je suis plus proche, plus à l'aise, je me sens mieux et franchement, je crois que c'est la chanson. Oh oui, c'est sûr ! Ça m'a permis aussi de changer de regard sur les autres, ça m'a ouvert le cœur, je pense à tous ces enfants qui ont souffert. On sort de l'isolement, quand on est seul, personne ne voit que l'on est malheureux. Parler, parler, parler ! Il faut le dire !

*N. 37 ans* L'aventure m'a apporté du bien. Je ne pensais pas être capable de reparler de tout ça et d'en faire une chanson. Je ne pensais pas faire ça un jour. Ça m'a surpris sur moi-même. Je ne pourrais pas dire pour l'instant que ça m'a redonné confiance mais j'ai toujours en tête que dans cette aventure, j'ai eu confiance en moi-même et donc, que je peux, quand j'ose, être plus fort. Ça pourrait m'inciter à oser un peu plus dans

C'EST TROP BEAU CES  
TÉMOIGNAGES !



la vie. Je pense aussi que je pourrais plus facilement reparler de mon histoire, j'ai moins peur, moins peur du regard des autres. Je reviens de très loin, ça m'a fait vraiment plaisir de participer à cette histoire.

A. 19 ans Je me sens mieux. Sur une échelle de 1 à 10, avant c'était le niveau 0 et là, c'est carrément 8 ! Je me sens un peu plus léger par rapport à mon passé. Le fait de trouver des personnes qui me comprennent vraiment comme avec le groupe, ça fait que je me sens moins seul, moins dans la peur, moins dans le rôle du vilain petit canard.

M. 41 ans Oui ça m'a fait du bien, déjà, je suis musicien et la musique ça me fait du bien, c'est comme le Coran, ça m'apaise. C'est un bon geste pour les gens qui vivent dans la souffrance qu'ils puissent être émus.

C. 54 ans C'est un beau projet, pour moi, ça n'a pas changé à part quand même le fait de relativiser mon passé. Mais je suis fier et ce n'est pas encore fini !

Y. 32 ans Je me suis séparé. Je me sens mieux d'être seul, je faisais tout et ça augmentait mon mal-être et comme je gardais tout pour moi, ça empirait. Aujourd'hui, je me confie davantage.

S. 28 ans Je me suis libérée de mes problèmes, j'ai quitté mon copain récemment. Ça m'a soulagée car

c'était un poids, il renforçait ma bulle, ma dépression, il ne faisait rien, ne travaillait pas, ne m'écoutait jamais, j'étais fatiguée mentalement, je gérais tout... Je me sens un peu mieux, je crois bien que c'est cette aventure qui a provoqué ce déclic. Je me suis rendue compte que je n'étais pas heureuse, qu'il fallait que je me libère. Grace à ce projet, je parle aussi plus facilement de mon parcours

M. 21 ans Ça m'a fait du bien ce projet, d'entendre toutes ces histoires, de me dire que j'avais vécu des choses difficiles, de le reconnaître... Et le fait d'aller jusqu'au bout, ça m'a donné confiance, je me suis senti soutenu.

L. 46 ans C'était une aventure positive, une bonne expérience. On était tous réunis, il n'y avait pas de critiques mais une belle écoute. Ça ne me donne pas plus confiance en moi, je suis toujours entre l'anxiété et la dépression, et les idées noires, ça reste très difficile pour moi. J'ai toujours une mauvaise image de moi. Mais dans ce projet, j'étais à l'aise avec les autres personnes. C'est une aventure qui m'a marquée à cause du partage.

S. 46 ans Ça me fait relativiser ce qui m'est arrivé, ça rend la vie plus facile. Ça me rappelle un comorien qui me disait : « *mais vous avez tout ici en France !* ». J'ai plus confiance en moi, je vérifie moins de choses, j'ai moins de rituels. J'ai vécu dans la honte de la



maladie, j'arrive mieux à en faire abstraction, j'ai moins besoin de me cacher pour prendre mes médocs. Je me suis senti fier de participer à ce projet. 17 personnes tout de même... C'est colossal d'embarquer autant de personnes dans un projet comme ça ! J'ai envie de te dire merci, je suis content et fier de l'avoir fait.

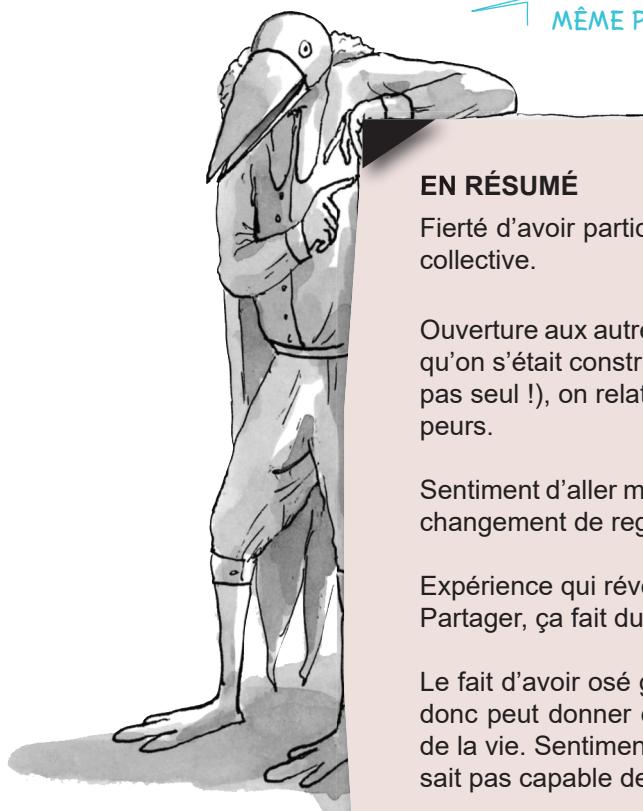
*C. 63 ans* C'était une bonne expérience d'entendre les témoignages des autres et de transformer tout ça en chanson. J'ai été au bout du projet et j'ai fait quelque chose que je ne pensais pas être capable de faire. C'était positif. Je suis fière d'y avoir participé et je souhaite à d'autres personnes de pouvoir le faire.

*J. 40 ans* J'ai envie de vous dire rien mais le fait d'en avoir fait quelque chose d'artistique, c'est beau. Le fait de marier nos parcours qui sont très différents, de mettre tout ça en rapport, d'en faire quelque chose, ça m'a fait relativiser ma propre expérience. Et puis

l'enregistrement, j'ai bien aimé car ça m'a donné confiance. C'est dingue ce que je me sens bien quand je chante ! La musique a un côté thérapeutique. J'ai une forme de fierté d'avoir fait quelque chose de collectif avec d'autres, il y a eu beaucoup d'empathie, je suis très contente de l'avoir fait, de ce que ça donne. Je ne voyais pas du tout comment combiner tout ça, ça me paraissait tellement différent nos histoires et pourtant si, il y a un fond commun. On souffre tous et notre image de nous est dégueulasse. Et puis je me suis rendue compte que je me punissais, que je me rabaisais toute seule. Quand il n'y a plus personne qui le fait, moi, je prends le relais, je deviens mon propre bourreau. Une partie de moi reste destructrice. Mais faut que je la talonne ! Ah si je me traitais comme je traite mes enfants !

Avec amour...

C'EST QUAND  
MÊME PAS RIEN !



### EN RÉSUMÉ

Fierté d'avoir participé à un projet original, à une œuvre collective.

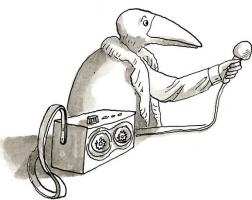
Ouverture aux autres, sortir de l'enfermement, de la bulle qu'on s'était construite (on prend conscience qu'on n'est pas seul !), on relativise sa propre expérience. Moins de peurs.

Sentiment d'aller mieux, d'être plus apaisé, plus confiant, changement de regard sur soi et sur les autres.

Expérience qui réveille, donne de la joie.  
Partager, ça fait du bien.

Le fait d'avoir osé génère de la fierté, de la confiance et donc peut donner envie d'oser dans d'autres domaines de la vie. Sentiment de s'être dépassé(e), on ne se pensait pas capable de faire ce qu'on a fait. Estime de soi.

D'avoir parlé donne envie de le refaire, de moins se cacher. Parfois changements concrets dans la vie, déclic...



## Q6 : QUELLE UTILITÉ PEUT AVOIR CETTE CHANSON ? POURRIEZ-VOUS PARLER DE CETTE EXPÉRIENCE EN PUBLIC ?

S. 48 ans Il faut faire écouter cette chanson. Je pense qu'elle peut déstigmatiser. Il y a des gens qui pensent que les malades psy, ce sont des fous alors qu'on voit bien que c'est toujours lié à des événements. Ça permettra peut-être aux gens de changer de regard sur la psychiatrie en l'écoutant. Elle est utile cette chanson justement pour permettre à d'autres de faire ce pas. « *Si elle l'a fait, alors pourquoi pas moi ?* ». Prendre la parole pour parler de cette action ? Je ne suis pas guérie, je ne pense pas que ce soit encore le moment pour le faire. En fait j'hésite.

G. 55 ans Je serais prêt à participer à des réunions pour raconter l'histoire, faire comprendre le résultat. La chanson peut faire ouvrir les yeux aux gens qui n'ont pas ce problème pour l'instant. Leur faire ouvrir les yeux, les aider à sortir de la méchanceté, du jugement. Ne plus penser que les gens concernés par ce type de problème font ça pour faire semblant. Il y a des pathologies qu'on ne voit pas et qui sont liées à des événements traumatisques qu'on a vécus. Le mot de la fin : faire tomber les masques !

L. 55 ans Oui, je serais prêt à témoigner du bien que ça m'a fait, ça peut être utile pour ceux qui sont enfermés dans l'alcool, le déni, l'isolement. Ça pourrait déclencher chez certaines personnes l'envie de parler à leur tour.

S. 52 ans Je me sens prête à témoigner de l'utilité d'un tel projet, c'est un appel de détresse, c'est une nécessité de parler. La chanson montre aussi que le handicap mental, ce n'est pas juste une pathologie qui nous tombe dessus mais quelque chose qui vient de loin, en rapport avec des traumas, et qu'après, on se ferme, on s'isole. Un jour, ça tient plus. On ne se

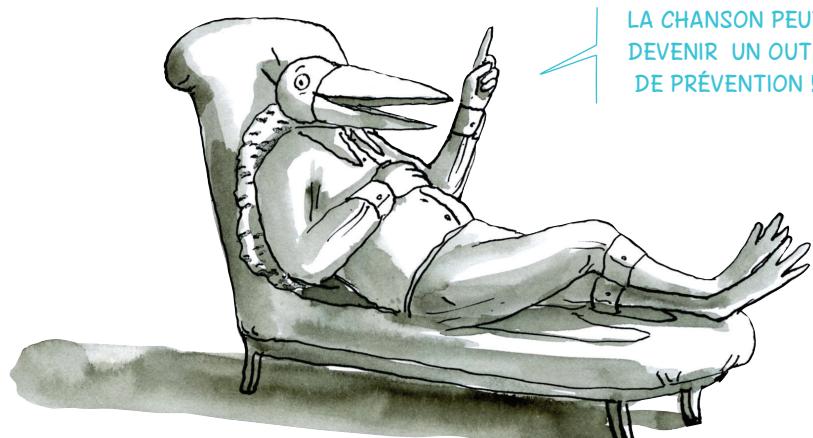
rend pas compte que l'enfermement nous rend malade. Moi, j'avais peur de la reproduction, comme par exemple vivre avec un autre homme qui aurait le même type de perversité, mais du coup, je me suis interdit de vivre tout simplement. C'était ma peur qui dominait tout. J'avais construit une forteresse. Il faut oser parler, ne plus se cacher parce qu'on a vécu quelque chose de traumatique. Et puis, il faut cesser de juger la personne handicapée mentale comme quelqu'un d'enfantin.

J. 28 ans Oui, par notre témoignage, par le message qu'on porte. La parole, c'est ce qui permet de nous apaiser. La maltraitance, les phénomènes de harcèlement, la méchanceté des autres, ça laisse des traces. Au début, j'étais trop gentil, la violence que j'ai subie, j'ai fini par la rendre aux autres. Ce genre de choses, ça peut mal se terminer et ça risque de tout détruire. J'ai eu un rappel à la loi, ça m'a remis des limites.

N. 79 ans C'est magnifique cette chanson, il faut la faire écouter le plus possible. Pour parler de sa maladie, de son diagnostic, certains le cachent et ce n'est pas bien. Il ne faut pas avoir honte d'être schizophrène, bipolaire... On est toutes et tous des personnes humaines. Merci Luc, je n'ai pas connu de tel projet, je suis fier de toi, du groupe, fière de moi. Je suis fier de t'avoir connu.

A. 19 ans Faut la faire écouter à tout le monde la chanson. Je pense que ça peut toucher les gens, parce que ça peut arriver à tout le monde.

C. 54 ans La chanson permettra peut-être à quelqu'un qui l'écoute de parler à une personne de confiance,



ami, collègue, services sociaux... Donc, oui la chanson peut permettre de déstigmatiser et d'éviter ainsi à quelqu'un de pêter un câble, de se trouver sale aux yeux des autres personnes. Car quand on se voit sale, on s'occupe moins de soi, on se laisse aller, on peut devenir agressif, avoir des problèmes de comportement, foutre la merde dans ses relations amicales, finir par être rejeté et se retrouver à la rue. C'est un enchainement !

*S. 28 ans* Il faut faire écouter cette chanson pour montrer aux autres qu'il faut faire attention, que ça peut mal finir si on ne parle pas et qu'on garde tout pour soi.

*Y. 32 ans* Il faut la faire écouter cette chanson parce que ça peut aider les autres, ceux qui sont enfermés, qui sont harcelés, les aider à parler pour briser l'isolement.

*M. 21 ans* Ça peut aider d'autres personnes à se sentir mieux, à en parler surtout, d'écouter la chanson. Si on reste et qu'on garde ce qu'on a au fond de soi, ça empire, ça attriste et on s'isole.

## EN RÉSUMÉ

Changer de regard sur la psychiatrie.

Déstigmatisation des troubles psychiques.

Prévention : donner envie à d'autres qui sont dans le repli de faire le pas qu'on a fait, celui d'oser : oser participer à une aventure collective ; oser parler de soi pour sortir de la forteresse qu'on s'est construite. Oser faire tomber les masques

Donner la possibilité à celles et ceux qui peuvent être dans le jugement de changer de regard sur ceux qui sont touchés par des troubles psychiques

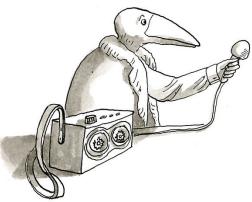
Sensibilisation, créer des liens, des passerelles, ouverture d'esprit.

*L. 46 ans* Pour les gens qui ont des problèmes psychiques, des troubles, c'est une opportunité de faire ce type de projet collectif. Ça peut les aider pour travailler leur mal-être et comprendre qu'ils ne sont pas seuls.

*S. 46 ans* Je suis prêt à aller plus loin, je suis prêt à en parler. La chanson permet de démystifier la vision qu'ont les gens de la psychiatrie.

*J. 40 ans* Cet objet artistique pourrait être porté devant un public afin que les gens se rendent compte qu'à côté d'eux, il y a peut-être d'autres personnes qui souffrent. Les sensibiliser sans les faire culpabiliser. Et ceux qui souffrent, ceux qui réagissent parfois de façon bizarre, agressive, qui parlent tout seul, si ça peut permettre d'arrêter de les juger, que l'on puisse s'interroger autrement. « *Tiens, celui-là qui parle tout seul, il n'est pas fou, il est juste seul !* ». Cette chanson peut permettre d'ouvrir l'esprit des gens, de créer des liens, elle peut peut-être aider les autres ?





## Q7 : POURRIEZ-VOUS ALLER PLUS LOIN ? FAIRE UN CLIP ?

S. 48 ans Être filmée, ça ne me pose pas de problème. Mais comment faire ? C'est à réfléchir.

G. 55 ans Oui, à certaines conditions. Pourquoi ne pas faire des masques d'animaux qu'on déposerait à la fin, en fait, chacun déposerait le masque.

L. 55 ans Pourquoi pas ? Je ne me sentirai pas gêné d'être filmé à condition que ce ne soit pas au moment où je dévoile la part difficile de mon histoire.

S. 52 ans Je suis partante pour un clip.

J. 28 ans C'est important de sensibiliser les structures qui pourraient être intéressées. Montrer que ce qui nous est arrivé peut arriver à n'importe qui.

N. 79 ans Le clip, ce serait trop beau, je suis très partante !

N. 37 ans Ce serait à réfléchir. L'image publique... On pourrait créer un Facebook où on invite des personnes concernées, proches qui peuvent ressentir le besoin de sortir de l'isolement.

A. 19 ans Soyons fous, allons-y ! Pour faire passer le message.

M. 41 ans Oui ! Ta musique mérite un joli clip.

C. 54 ans Oui, oui au clip, je suis prêt à participer.

### EN RÉSUMÉ

Pour une majorité de participants (13), l'envie de faire un clip est bien là. Avec déjà des propositions intéressantes. D'autres se questionnent...

Va-t-on réussir à aller plus loin ensemble ? Trouver un financement ?

S. 28 ans Je suis partante pour le clip, je me sens libre d'esprit même si je suis timide.

Y. 32 ans Je suis un peu déçu de ne pas être dans la chanson, alors participer au clip, ça pourrait être une consolation.

M. 21 ans Un clip, je ne sais pas, j'aurais besoin de réfléchir.

L. 46 ans Non, ce serait trop difficile de me regarder, je déteste mon image. Après, ça dépend de ce qu'on donne à voir. De dos, pourquoi pas ?

S. 47 ans Oui !

C. 63 ans Non, je ne serais pas partante, je n'ai pas envie qu'on me reconnaissse.

M. O. 64 ans : Oui !

J. 40 ans Oui, mettre des images dessus, quelque chose qui commence dans le sombre et qui s'éclaire, qui montre en image grâce à la lumière, à l'éclairage le bienfait que ça fait de parler, qui montre que l'on se sent plus léger. Une image avec un sac à dos lourd et qui montre qu'après l'entretien, on se sent plus léger, un espace où on peut déposer ses bagages.



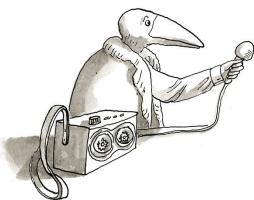
ET MAINTENANT, LE  
POINT DE VUE DE LA  
COORDINATRICE DU  
PTSM SUR L'ACTION.



# POINT DE VUE DU PTSM

## Création d'une chanson collective

### “A L'ORIGINE”



#### POINT DE VUE DU PTSM SUR CE PROJET

##### Pourquoi s'engager dans ce projet ?

**Rappel** Selon le décret du 27 juillet 2017, les Projets Territoriaux de Santé Mentale doivent par leurs actions permettre de :

- **Favoriser le repérage précoce de la souffrance psychique, mieux orienter pour diagnostiquer le plus tôt possible.**

-**Favoriser la promotion des droits des personnes présentant des troubles psychiques, renforcer leur pouvoir de décider et d'agir, renforcer la lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques.**

En effet, les ¾ des maladies psychiques éclosent entre 12 et 25 ans, période à laquelle le jeune se construit un avenir professionnel, social et familial. Malheureusement l'errance médicale entraîne un retard de diagnostic pouvant aller jusqu'à 10 ans entraînant, déscolarisation, ruptures de liens familiaux, désillusions envers les acteurs du soin et de l'accompagnement social. Le risque de se retrouver en situation de handicap se majore. Il y a trop de préjugés, la méconnaissance des troubles et l'auto-stigmatisation freinent l'accès au soin et au diagnostic. Les personnes n'osent pas interroger de peur d'être jugées, les proches, l'entourage n'osent pas questionner et orienter par méconnaissance et crainte.

La question que beaucoup se posent est : comment aborder quelqu'un qui est en souffrance psychique ?

##### ATTENDUS

Cette chanson par sa diffusion sera un support de communication et de lutte contre les tabous qui entravent l'accès au soin.

**Le premier objectif** est de favoriser la participation active des personnes concernées par un trouble psychique à la vie de la cité, aux instances représentatives, à la Pair Aidance voire même créer des vocations professionnelles comme par la reconnaiss-

sance de leur savoir expérientiel au travers des métiers en devenir comme les Médiateurs Santé Pairs. Les personnes vont expérimenter le pouvoir qui leur est donné de faire entendre leur voix et que celle-ci compte.

- **Un deuxième objectif** sera également de favoriser les coordinations entre les acteurs avec la personne concernée pour fluidifier les parcours de vie et de santé.

##### Comment le projet a-t-il été présenté aux partenaires du PTSM des Flandres ?

Le 7 mars 2023 la démarche a été présentée lors du COPIL du PTSM des Flandres où siègent des représentants de personnes concernés (GEM Atout Cœur) et de famille (Envol Dunkerquois affilié UNAFAM). Professionnels du Social, du sanitaire et du médico-social ont reconnu l'intérêt du projet tant dans sa forme (chanson comme support au débat et la lutte contre la stigmatisation, promotion du pouvoir d'agir des personnes concernées) que dans son processus de libération de la parole, de conscientisation, de mise à distance qui se complète au processus thérapeutique, éducatif et d'insertion sociale.

Validation en plénière du PTSM des Flandres en décembre 2023.

##### RÉSULTAT

Ce fut pour le PTSM une première expérience de réunir différents acteurs autour d'un projet commun de personnes concernées par un souffrance psychique. On voit comment il a été compliqué de coordonner, d'apporter une synergie commune entre les accompagnants et non pas entre les personnes concernées ! Peut-être que sans les accompagnants, nous aurions rencontré moins de difficultés mais les organisations font que les personnes « accompagnées » dépendent beaucoup du professionnel. Grâce à ce projet, les patients ont rencontré des employés d'ESAT, des

personnes vivant en autonomie d'habitat et des membres d'association d'usagers, démontrant par là-même que tout cela est alors possible même si l'on est porteur d'une maladie psychique. Il y a eu également la découverte du centre de centre de soin Jean-Baptiste PUSSIN de l'EPSM des Flandres qui propose une offre de soin innovante et unique sur le territoire permettant aussi pour les personnes concernées de changer de regard sur les soins en psychiatrie, de restaurer une confiance parfois entachée par des expériences vécues comme négatives. Ce sont aussi des professionnels qui n'avaient pas l'habitude de travailler ensemble qui ont fait connaissance et qui s'interpellent certainement plus facilement à l'avenir.

Nous percevons également l'impact du groupe sur les décisions individuelles. Il y a toujours ce moment de flottement où il y a un premier volontaire, puis un second... le groupe rassure, c'est ensemble ou rien ! Et ensuite l'aboutissement qui donne envie d'aller plus loin. Pour certains, aller jusqu'au bout d'une action, ce n'est pas rien, cela restaure une estime de soi souvent abîmée. Cette action redonne Goût à la vie et Espoir. Mais au-delà du regard sur soi qu'a permis cette expérience vécue, elle a également modifié le regard qu'ils pouvaient porter sur les autres, leurs pairs mais aussi sur la société en générale. Ils ont réappris à écouter l'autre, sans qu'il ne soit un risque pour eux. Ils ont développé leur Empathie et leur Confiance envers les autres.

Aujourd'hui les perspectives de poursuivre le projet, de faire vivre leur création, leur offre le droit d'en faire ce qu'ils veulent, comme ils le veulent ; la seule contrainte étant de trouver un consensus entre eux ! Cela est désormais envisageable car les accompagnants ont également expérimenté une nouvelle façon de faire avec les personnes. Cette expérience a-t-elle permis de modifier leur regard posé sur le trouble psychique et sur la personne qui en souffre ? Ce changement de regard modifie-t-il d'une manière ou d'une autre leur posture et de fait leur pratique professionnelle ? Suite au prochain épisode, l'expérience est en cours.

Maintenant la question est de pouvoir toucher le Grand Public : participation aux colloques et journée d'étude du territoire traitant de la santé mentale, plénière PTSM, Semaine d'Information sur la Santé Mentale, diffusion sur les réseaux sociaux et radios locales... tout cela nécessite un travail de préparation et de réassurance prévu avec les accompagnants et le PTSM.

**Ici ils s'affranchissent de leur rôle de patient, de personne en situation de handicap, de celui qui ne va pas bien pour devenir un citoyen engagé dans la lutte contre la stigmatisation !**

Clémentine Coz

#### VIVE LA DÉSTIGMATISATION DES TROUBLES PSYCHIQUES !



## A L'ORIGINE



5' 05"

### *A l'origine*

Placé en institut dès la naissance  
Moi aussi j'étais placé, en famille d'accueil  
À l'âge de 4 ans  
Mon père buvait, battait ma mère et nous on hurlait  
Mon père n'était jamais là, ça m'a beaucoup manqué  
Moi, j'ai été harcelé de la maternelle jusqu'au collège  
Moi aussi je me suis fait taper dessus  
Pendant des années

### *A l'origine*

Battu pendant 38 ans par mon ex-mari, alcoolique  
Quand j'étais petite, j'étais une pile électrique  
Dès que mon père rentrait, on était en panique, on sa-vait qu'il allait s'en prendre à notre mère  
Moi, je veux pas parler de ce qui m'est arrivé

### *A l'origine*

Abusé par mon beau père de 7 à 10 ans  
Moi j'ai entendu des voix à l'âge de 20 ans

### *A l'origine*

Ambiance de plomb, pas le droit de se plaindre,  
Aucun geste d'affection

### *A l'origine*

Trop de pression  
Pas assez choyée / Pas assez soutenue

### *A l'origine*

Pas assez d'amour / Pas assez

### **Refrain**

**Je voudrais tant effacer, mes peurs mes angoisses  
Et mes regrets  
Balancer par-dessus bord  
Ce mal de vivre qui me colle au corps**

### *Les séquelles ?*

Du stress, la pression qui monte, comme une gangrène  
Une image de soi dégueulasse  
Une grande difficulté pour aller vers les autres  
L'impression d'être sur le qui-vive  
Que personne ne peut nous comprendre  
Alors on s'isole / On reste dans notre monde  
On s'enferme / Dans notre monde

Pendant des heures / Pendant des heures  
On fuit la violence, mais parfois,  
sans qu'on s'en rende compte, on se perd  
Et la violence nous rattrape

### **Refrain**

Et puis un jour à la faveur d'une rencontre  
D'un travail  
On reprend goût à la vie / À la vie  
On fonde une famille / Ou pas  
On met un couvercle sur le passé en espérant que nos souvenirs s'effacent.  
Mais bien des années plus tard (bis)  
A l'occasion d'un évènement tragique, tragique :  
Décès, maladie d'un proche, séparation  
Un évènement anodin même  
Les souvenirs remontent / D'un bloc  
Avec le mal de vivre qui va avec / Et c'est la goutte d'eau  
C'est la goutte d'eau qui nous emmène directement à l'hôpital

### **Refrain**

*La solution ?*  
On met du temps à la trouver  
Pourtant c'est si simple : parler  
Parler pour vider le bordel qu'on a dans la tête  
Parler pour ne pas reproduire  
Parler pour se soulager  
Parler pour comprendre  
Parler pour... se libérer  
Parler pour se rendre compte qu'on n'est pas les seuls à avoir vécu cette merde !  
Parler pour se sentir soutenu / écouté  
Pour se faire moins de films / Oui parler  
Parler pour un jour passer à autre chose

### **Refrain**

*Et maintenant ?*  
Ah j'ai un de ces frissons d'un coup-là comme ça !  
Franchement c'est mieux !



Zouloucketcompagnie.fr  
Contact : lucscheibling@wanadoo.fr  
Zouloucketcompagnie@gmail.com  
06 15 87 96 85 / 07 85 02 22 85

# Création d'une chanson collective

## “A L'ORIGINE”

Bilan 2023/2024

J'ai fait beaucoup de chansons collectives mais je dois dire que cette aventure restera une des plus fortes. Déjà par le nombre de participants (18 !) qui ont été embarqués dans cette création. Une aventure avec des doutes, des hésitations, des rebondissements, de l'émotion, de la joie.

**L'enseignement principal que je retiens, c'est la validation de la démarche employée :**

- D'abord une phase d'entretiens individuels sous couvert d'anonymat qui crée les conditions de la confiance et favorise la libération de la parole. Si la parole se libère, c'est aussi parce que les personnes savent que celle-ci leur sera restituée, qu'on en fera quelque chose.  
- Juste après, il y a la restitution collective, ce moment très intense qui déclenche la dynamique de groupe, l'envie d'appartenance, l'empathie et permet à des personnes qui ne se connaissent pas de se projeter dans la suite du projet. Grâce au partage.

On le voit dans le bilan individuel des personnes, les effets générés sont importants : relativisation de son parcours, ouverture aux autres : on sort de sa bulle, de sa « forteresse », on se sent moins seul, moins « différent ». Il y a moins de peurs de se dévoiler, de partager son vécu, le sentiment d'aller mieux pour certains. Le fait d'être allé jusqu'au bout de l'aventure génère de la surprise, de la fierté, de la confiance et l'envie parfois d'en tirer des enseignements dans d'autres domaines de sa vie. Aujourd'hui, les participants ont décidé de porter le projet lors de colloques, de conférences sur la santé mentale pour faire passer leur message : parler, témoigner ! C'est beau. On envisage même de faire un clip pour que l'impact de cette chanson soit plus fort. Affaire à suivre...

**Je suis convaincu que la méthodologie employée qui consiste à faire « œuvre commune » à partir du vécu des personnes, des souffrances traversées peut se décliner autrement qu'en chanson.** Par exemple, une exposition photo, une œuvre plastique, une pièce de théâtre, un film, un livre... Dans le contexte actuel, la démultiplication de ce type d'espace de parole, fondée sur une démarche qui a fait ses preuves, peut générer pas mal de bienfaits et des changements concrets dans la vie des gens.

Luc Scheibling

AU FINAL, ÇA A ÉTÉ  
UNE AVENTURE DE OUF !

UN IMMENSE MERCI À  
TOUS LES PARTICIPANTS !

