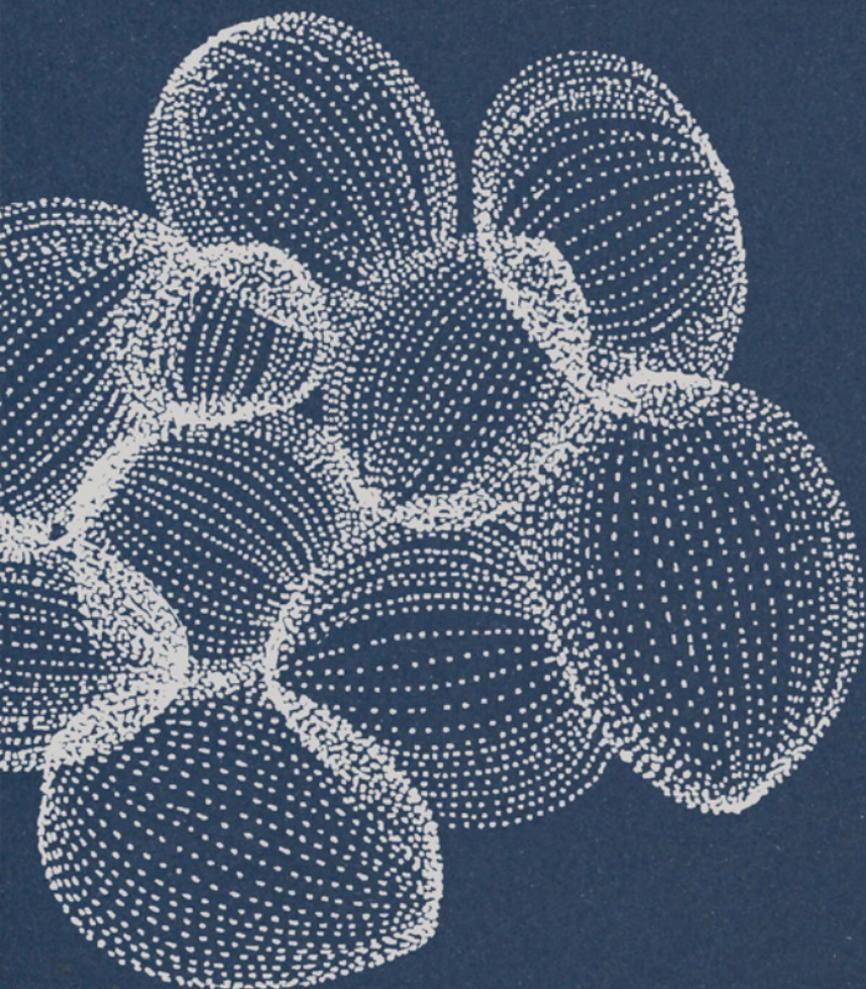


OPEN))res((SOURCE

Un livre dont nous sommes les échos



OPEN

))res((

SOURCE





« Moi, je ne savais pas ce qu'il se passait,
je ne savais pas où aller ».

Au début, il y a eu une affiche posée sur une table. Une suite de listes répertoriant des services bruxellois de santé mentale. On ne s'y retrouvait pas très bien. Et on s'est dit : quand ça vacille, quand c'est la tempête ou le tunnel, c'est difficile de s'amarrer à un carnet d'adresses.

Face à ce constat, nous, membres de l'Autre « lieu », nous sommes rassemblés dans l'espace-temps du LABO chaque jeudi, depuis presque 2 ans, pour explorer et construire un outil qui puisse accompagner les grandes traversées – d'ailleurs, c'est quoi être en  ?

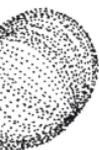
Qui voulait venait quand iel le voulait. Nous sommes une cinquantaine à avoir participé à ce livre que vous tenez entre les mains.

Nous avons fait avec nos subjectivités assumées. Avec ce qui est en chacun de nous, entre nous et autour de nous. Personne n'avait parcouru les mêmes sentiers. Certain^{es} avaient été hospitalisés – pour divers motifs, sous diverses appellations – parfois très longuement ; d'autres pas. Nous avons parlé depuis là où nous étions. Nous sommes entrés en dialogue, en échange, en dissensus, en composition. Nulle

1 Le mot « trouble » fait l'objet d'un glyphe particulier. Chaque fois que ce mot apparaît dans un texte, il est automatiquement remplacé par ce glyphe : .

n'était là pour observer l'« Autre ». Expertise plurielle et réflexive des personnes concernées plutôt que position de l'expert. Nos ressources et nos savoirs sensibles plutôt qu'un récit psycho-éducatif.

Nous nous sommes posé les questions que nous aurions aimé nous poser nous-mêmes, celles qu'on aurait aimé qu'on nous pose. « De quoi t'aurais eu besoin ? De quoi tu aurais envie ? Qu'est-ce qui t'a aidé, toi ? ». Ça nous a pris des mois. Avançant à l'aveuglette vers où ça nous mènerait, mais sereins de la valeur et de la richesse de nos partages. Ça nous a mis des mois encore après pour explorer, triturer, mettre et remettre en discussion, rassembler, (re)nommer, (ré)écrire. Et nous aurions pu y passer encore des années.



À l'horizon de nos échanges, cette ritournelle

Jouer à des jeux de ficelles c'est s'inscrire dans le jeu de qui donne et reçoit des motifs, en abandonnant des fils et en échouant, mais parfois en trouvant quelque chose qui marche, quelque chose de conséquent, peut-être même de beau et qui n'était pas là avant, quelque chose qui crée un relais de connexions qui importent ; c'est s'inscrire dans le jeu de raconter des histoires, les mains sur d'autres mains, les doigts sur d'autres doigts, des sites d'attache-ments sur et avec d'autres sites d'attache-ments ; c'est façonner les conditions d'une manière d'être florissante, mais limitée, sur la Terre, sur notre globe. Les jeux de ficelles exigent que l'on se mette en état de recevoir et de transmettre. Tout le monde peut jouer aux jeux de ficelle, et avec toutes sortes de partenaires, et ce aussi longtemps que le rythme d'accepter et de donner est assuré.²

² Dans Donna Haraway, « Jeux de ficelles avec les espèces compagnes. Rester avec le  », dans Vinciane Despret et Raphaël Larrère (éds.), *Les Animaux. Deux ou trois choses que nous savons d'eux*, Paris, Hermann, 2014, p. 24-25.

) Notre intention ((

Éviter que la personne qui ouvre ce livre ne se sente seule, ça nous importait. Qu'elle puisse percevoir que sur son chemin et derrière tous ces textes, il y avait d'autres personnes qui avaient déjà vécu ça, elleux aussi. Des échos dont elle puisse deviner les résonances. Pour y arriver, il fallait mettre certains tabous sur la table. Les déplier. Vous savez ? Ces choses que l'on se retient de dire parce qu'on a peur (de soi, de l'autre, de son regard, des conséquences). Ou qui, une fois dites, sont difficilement entendues. Notamment par des professionnelles, qui ne savent pas quoi faire avec. Ces choses telles que le besoin ou l'envie de violence, de sexe, de mort, de spiritualité...

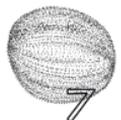
Certaines d'entre nous ont aussi eu à cœur de pointer certains endroits, certaines bifurcations aux conséquences problématiques : celles où l'on ne se retrouve avec d'autres choix que ceux que l'on fait pour nous, sans nous, malgré nous.

) Mode d'emploi ((

Parcourir le ; être parcouru par lui et s'outiller dans la traversée, ça n'est pas une science exacte et ça peut prendre la forme d'une déambulation, d'une quête. Alors on s'est dit: « et si on faisait un livre dont vous êtes le héros ? ». Un ouvrage qui fonctionne par arborescence, par routes multiples aux parcours jamais tout à fait identiques. Des directions et des redirections en « je » et « j'ai besoin/envie de ».

Mais on s'est aussi questionné sur cette figure du héros. On l'a trouvée un peu néolibérale. Individualisante, isolante et, au final, culpabilisante. Celui qui fait sa route tout seul, ça ne nous parlait pas vraiment. Nous, on considérait plutôt que les choses qui nous avaient aidées, elles nous avaient mis en lien. Notamment avec d'autres personnes aux trajectoires psychiatrisables ou déjà psychiatrisées. Alors, le corps de nos textes, nous avons décidé de le rédiger autrement qu'en « je ». Sous des formes poétiques, multiples, ~~collectives~~; ~~reflet de nos parcours~~, de nos singularités et de nos expériences. 

Chaque besoin/envie est accompagné de pistes concrètes, de ressources, de lieux, d'actions qui ont été cruciales pour nous. Elles ne sont cependant pas exhaustives. Nous vous encourageons donc à les agrémenter de vos propres ressources.



Concrètement, pour tracer votre route



1. Nous vous invitons à vous poser dans la phrase suivante : « Je traverse une période de  et je suis en recherche de... »

Choisissez le mot dans l'index qui semble le mieux correspondre à votre recherche à cet instant T. Suivez la page indiquée. Lisez le texte proposé. Suivez les redirections, si vous le voulez. Ce sont des propositions, des manières d'affiner ou de faire foisonner, d'enrichir votre quête. Vous pouvez arrêter ou poursuivre autant que bon vous semble. Et, à tout moment, revenir en arrière.

2. Vous pouvez aussi ouvrir ce livre au hasard, démarrer la lecture et suivre les chemins.



3. Si ça ne fonctionne pas, jetez nonchalamment ce livre contre un mur et revenez-y à un autre moment. Vous pouvez aussi décider de vous en servir momentanément pour caler votre table en terrasse.

Ce livre peut accompagner une personne qui traverse une période de , orienter quelqu'un qui accompagne une personne traversant une période de . Il peut aussi être parcouru en groupe. C'est une amorce  pour une discussion, avec soi-même, avec les autres.

Bisous / Bon voyage



Aide page 13

*Je ne sais pas vers qui/vers
quoi me tourner mais je sais
que j'ai besoin d'aide.*



Amour page 27

*J'ai besoin/envie de (res)sentir
que je peux aimer (à nouveau)
et me sentir aimée.*

Argent page 30

*J'ai envie d'accéder à plus
de tranquillité, de liberté et/ou je
ne m'en sors pas financièrement.*

Écoute page 33

*J'ai besoin de me confier,
de démêler ce que je suis
en train de vivre.*



Énergie page 34

*J'ai mes batteries à plat,
je n'ai plus de force.*

Équipements page 38

*J'ai besoin/envie de trouver
de nouveaux petits trucs qui
m'aideraient à voir ou à faire
les choses autrement.*

Espoir page 41

*J'ai besoin/envie d'éprouver
(à nouveau) de l'élan en moi*



Chez-soi page 44

J'ai besoin de m'hab(r)iter

Diagnostic page 46

*J'ai besoin de mettre un mot
sur ce qui me traverse*



Beauté page 51

*J'ai besoin/envie de contempler,
d'être touché(e) (à nouveau)*

Chemin de traverse page 54

*J'ai besoin de sortir
des sentiers battus*



Douceur page 57

*J'ai besoin/envie
de plaisir(s) délicat(s)*

Je ne sais pas page 59

*Je ne sais pas de quoi
j'ai envie/besoin*

Liens de cœur page 63

*J'ai besoin/envie de
me sentir relié*



Lieu-repère page 67

*J'ai besoin de trouver des
espaces-temps où je peux
me sentir accueilli...*

Médicaments page 70

*J'ai besoin d'un coup de pouce
qui me permettrait de retrouver
(momentanément) suffisamment de
forces pour continuer à composer
avec ce qui m'arrive*

Mémoire page 72

*J'ai besoin/envie de me
(re)situer dans mon histoire*





Moi-même page 76
J'ai besoin de me trouver

Mort page 77
J'ai besoin que ça s'arrête

Papiers page 80
*J'ai besoin de documents qui
attestent que j'ai le droit de
vivre dans cette société*

Présence page 83
*J'ai besoin/envie de
ne pas me sentir seul*



Ré-enchantement page 88
*J'ai besoin/envie de m'émerveiller,
de retrouver un nouvel horizon*

Sécurité page 90
*J'ai besoin d'un endroit sûr pour
trouver de la quiétude et du répit*

Sexe page 92
*J'ai besoin/envie d'érotisme,
de moments charnels*



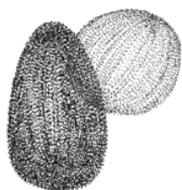
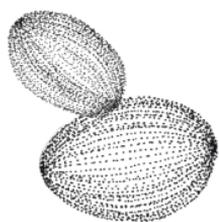
Silence page 96
J'ai besoin/envie de calme

Spiritualité page 99
*J'ai besoin/envie de me relier
à plus grand que moi*

Travail page 102
*J'ai besoin/envie d'argent,
d'activités (rémunérées ou non),
de m'occuper*

Violence page 104
J'ai besoin/envie de tout péter







*Je ne sais pas vers qui/vers quoi me tourner
mais je sais que j'ai besoin d'aide*

Quand le  est très fort, trop fort,
on peut se sentir démuni.

On ne sait plus très bien quoi faire
ni comment faire.

Chercher un point d'appui. Une présence
qui pourra comprendre, même à demi-mot,
ce qui est en train de nous traverser.

Quelqu'un de concerné, de concentré.
Ou des lieux.

Redirections

Je cherche de l'aide de façon anonyme.

Une aide où la personne qui me répondrait
ne serait pas dans le même espace physique
que moi p.14

Je cherche de l'aide. Une aide où je pourrais
être dans le même espace physique que la
personne qui me l'apporte p.14

Je me trouve dans une situation extrême p.143

Planning familial

🌐 www.planningfamilial.net/liste-des-centres/

Centre Athéna Centre de dépannage de médecine générale et centre d'accès aux soins de santé. Consultations médicales et infirmières pour personnes n'ayant pas accès à leur médecin traitant ou sans accès aux soins de santé. Ouverture d'accès aux soins aussi pour personnes en séjour irrégulier.

🌐 www.athenabrussels.be;

Boulevard Bischoffsheim 31,

1000 Bruxelles, BE ; ☎ +3222445302

horaires Du lundi au vendredi de 9h à 18h (permanence médicale et sociale) sans rendez-vous. Dernière inscription à 17h30.

Maisons médicales 🌐 www.maisonmedicale.org/trouver-une-maison-medicale/

Free Clinic Maison médicale offrant des soins médicaux, psychologiques, sociaux et juridiques.

🌐 www.freeclinic.be; Chaussée de Wavre

154A, Ixelles, BE ; ☎ +3225121314

Horaires consultations médicales du lundi au vendredi de 8h45 à 18h30, le samedi de 10h et 12h (prise de rendez-vous uniquement par téléphone entre 9h et 10h).



Dépistage lundi 09h00 - 18h30

mardi 09h00 - 18h30

mercredi 09h00 - 18h30

jeudi 09h00 - 18h30

vendredi 09h00 - 18h30

Dispensaire sans RDV pour les personnes déjà inscrites du lundi au jeudi de 9h à 11h puis de 14h à 16h , le vendredi, de 9h à 11h

La Plateforme bruxelloise pour la santé mentale (on l'a pas encore testée) a créé une ligne de soutien et d'entraide en santé mentale. À partir de ce numéro vert, des bénévoles concernés par la santé mentale seront à votre écoute 7 jours sur 7 de 18h à 21h. Le ☎ 0800/1234.1 est gratuit et 100% anonyme.

Suicide : lignes d'écoute

SOS suicide ☎ +32800 32 123

Télé Accueil ☎ 107

(depuis un téléphone belge)

Assuétudes

Les narcotiques anonymes 🇳🇱 na-belgium.org/fr/

Enaden 🇳🇱 enaden.be/fr

Groupes de parole

Réseau des entendeuses de voix

🇳🇱 www.rev-belgium.org/

La Graine Un lundi sur deux, de 15h à 16h30
à l'Autre « lieu ». Rue de la clé 5, 1000
Bruxelles ; ☎ +322230 62 60 ;

🌐 www.autrelieu.be/activites/la-graine/

Le site psybru.be reprend une liste des séances
en groupes en Région de Bruxelles-Capitale

🌐 psybru.be/fr/seances-en-groupe

Pour les personnes transgenres et intersexes

Genres Pluriels Permanence les premiers jeudis
du mois de 18h30 à 22h30 ; Rue des Grands
Carmes, 20/22, 1000 Bruxelles ;

🌐 www.genrespluriels.be



Violences sexuelles, sexistes,
de genre, conjugales et familiales

CPVCF (Centre de Prévention des Violences
Conjugales et Familiales). Écoute télépho-
nique ; accueil ; aide administrative et
sociale ; espace de parole en individuel ;
espace de parole collectif ; ateliers d'Éduca-
tion Permanente ; hébergement pour femmes
(avec ou sans enfant(s) sans limite d'âge)
à une adresse confidentielle.

🌐 www.cpvcf.org/ ; Pour parler de
votre situation, recevoir des informations
ou prendre un rendez-vous

(du lundi au vendredi, de 9h à 17h) ;

☎ +322 539 27 44 ; info@cpvcf.org



Écoute gratuite violence conjugale Écoute
téléphonique. Référencement de services.

☎ www.ecouteviolencesconjugales.be;

24h/24 et 7j/7; ☎ +32 800 30 030

CPVS (Centre de Prise en charge des
Violences Sexuelles). Prise en charge
médicale immédiate, examens et traitements
de toute conséquence physique, sexuelle ou
reproductive y compris vaccinations éven-
tuelles. Examen médico-légal: constat de
lésions, recherche de traces biologiques et
réculte de preuves nécessaires si la personne
décide de porter plainte, même ultérieure-
ment. Soutien psychologique : écoute active,
évaluation du risque de stress post trauma-
tique, informations relatives aux réactions
après un événement bouleversant ; possibi-
lité de suivi par un psychologue du CPVS.
Possibilité de déposer plainte : dépôt de
plainte auprès d'un inspecteur spécialement
formé pour les faits de mœurs ; à évaluer
en fonction des circonstances.

☎ cpvs.belgium.be/fr/; 7j/7 24h/24 à

Bruxelles : 320 Rue Haute - 1000 Bruxelles ;

☎ +322 535 45 42

CVFE (Collectif contre les Violences Familiales
et l'Exclusion) Contact: écoute téléphonique

☎ +324 223 45 67, 24h/24 et 7j/7 ;

Consultations sociales ou juridiques

☎ +324 287 35 61; ambulatoire@cvfe.be



En cas d'urgence, permanence d'accueil
du lundi matin de 9h30 à 12h, sans rendez-
vous. Rue Saint Laurent 79, 4000 Liège
(Quartier Saint-Laurent)

SOS Viol Écoute téléphonique et tchat.

Permanence juridique.

Soutien psychologique. Service social

Contact : 🌐 www.sosviol.be/ ;

☎ +328 00 98 100, tchat en ligne ;

✉ info@sosviol.be

Femmes de droits Soutien juridique

de première ligne. Consultation gratuite,
maximum 30 min.

Contact : permanence téléphonique
du lundi au vendredi, de 10h à 12h ;

☎ +32494 24 95 38 ;

juridique@femmesdedroit.be ;

tous les premiers jeudis du mois, permanence
à la Maison des femmes de Schaerbeek,
de 10h à 12h30.

Inscriptions au ☎ +322 240 43 50 ou par mail
à maisondesfemmes@schaerbeek.be

Rue Josaphat 253, 1030 Schaerbeek

GAMS Belgique (Groupe pour l'Aboli-

tion des mutilations sexuelles féminines).

Accompagnement individuel. Aide sociale.

Accompagnement psychologique.

Ateliers mensuels (dont ateliers hommes)

Contact : 🌐 gams.be/contact/ ;

✉ info@gams.be ; ☎ +32 2 219 43 40

Praxis Groupes de responsabilisation pour les auteurs/ces de violences conjugales et intra-familiales. Suivis individuels et ligne d'écoute gratuite et anonyme au ☎ + 32 800 30030
Contact: Praxis Liège: Rue Puits-en-Sock, 63 bte 22/32 B-4020 Liège; ☎ +324 228 12 28; liege@asblpraxis.be
Praxis Bruxelles: Rue du Marteau, 19 B-1000 Bruxelles; ☎ +322 217 98 70; bruxelles@asblpraxis.be
Praxis Charleroi: Rue Emile Tumelaire, 67 B-6000 Charleroi; ☎ +3271 49 84 79; hainaut@asblpraxis.be

SéOS Dispositif de prévention à destination des personnes qui se questionnent sur la notion de consentement ou sur des comportements potentiellement inadéquats ou encore qui présentent des fantasmes sexuels déviants. SéOS s'adresse à toute personne directement concernée, à son entourage et aux professionnelles confrontées à ces questions
Il offre une ligne d'écoute gratuite, anonyme et confidentielle, un tchat et une adresse e-mail de contact.
Contact: ✉ seos.be/contact/ ; ☎ +32 800 200 99 ; Appel et tchat gratuits et anonymes et lundi de 9h30 à 12h30, mardi de 13h00 à 16h00, mercredi de 18h00 à 21h00, jeudi de 20h00 à 23h00





Stop-Violences.Brussels Site qui centralise l'aide disponible pour la prise en charge des personnes victimes de violences basées sur le genre en Région de Bruxelles-Capitale en passant notamment par une carte avec différents critères de recherche (type de violences, type de service, différentes situations spécifiques comme le handicap, le sans-abrisme, la précarité administrative,...)
 📍 stop-violence.brussels/

Pour les personnes transgenres et intersexes
Genres Pluriels Permanence les premiers jeudis du mois de 18h30 à 22h30 ; Rue des Grands Carmes, 20/22, 1000 Bruxelles ;
 📍 www.genrespluriels.be

Liste de structures de prises en charge des violences sexistes et sexuelles par SACHA.
 📍 www.plansacha.be/ressource/

Discriminations basées sur la race, la spiritualité



UNIA signaler une discrimination

☎ +32800 12 800 les jours ouvrables entre 9h30 et 13h ; 📍 www.unia.be/fr

MRAX (Mouvement contre le racisme, l'antisémitisme et la xénophobie) service juridique, service social, animation et formations ;
 37, Rue de la Poste, 1210 Bruxelles ;
 Contact : ☎ +32 209 62 50 ;
mrax@mrax.be ; 📍 mrax.be/a-propos/

CIIB (Collectif pour l'inclusion et contre l'islamophobie en Belgique) signalements :
Boulevard du Neuvième de Ligne 35, 1000
Bruxelles ; lundi de 13h30 à 16h00, mardi
de 14h à 18h, mercredi de 10h00 à 12h00 ;
Contact : ☎ +32487.999.001 ;
🌐 islamophobia.be/

Violences sur mineurs

Le 103, Écoute-Enfant Service qui répond, par l'intermédiaire du téléphone (numéro 103), aux questions des enfants, des adolescents ou de toute personne qui s'interroge ou s'inquiète lorsqu'un enfant est en cause. La ligne est accessible 7j/7, de 10h à minuit. L'écoute est gratuite et anonyme.

🌐 www.103ecoute.be/

SOS enfants 🌐 www.belgium.be/fr/justice/victime/aide_aux_victimes/equipes_sos_enfants

SOS Inceste ☎ 02/646.60.73

Maintenant j'en parle Tchat d'aide

aux mineures victimes d'abus sexuels.

Accessible de 18h30 à 21h30 les lundis,

et de 18h00 à 21h00 de mardi à vendredi.

C'est gratuit, anonyme et confidentiel.

🌐 www.maintenantjenparle.be



Sphère familiale : aides et émancipation

La maison des parents solo permanences
sociales, consultations juridiques, consul-
tations psychologiques, accompagnement
pluridisciplinaire, activités parents-enfants,
ateliers parents ; Permanences téléphoniques
Mardi & jeudi 9:00 - 13:30 ;

Sur place (uniquement sur RDV)

lundi 13:00 - 17:00, mercredi 9:30 - 13:30,
jeudi 14:00 - 19:00, vendredi 09:30 - 17:00 ;

Rue du Stade 21, 1190 Forest ;

☎ +322 375 09 92; info@solothuis.be

Maisons vertes accueil des enfants de la nais-
sance à 3 ans accompagnés d'un proche ;

🌐 www.lesmaisonsvertes.be/
spip.php?rubrique13

AMO (Action en Milieu Ouvert) Services
sociaux et activités dédiées aux jeunes
de 18 à 22 ans 🌐 amobxl.be/

Mères veilleuses réseau d'entraide et
de solidarité qui défend les droits des mères
monoparentales et de leurs enfants ; Rue
du Méridien 10 1210 Saint-Josse-Ten-Noode ;
🌐 www.facebook.com/desmeresveilleuses ;
desmeresveilleuses@gmail.com 

Souffle de vie aide pour les personnes
enceintes ou les couples dont la grossesse
est vécue dans des difficultés : Avenue de Fré
204, 1180 Bruxelles ; 🌐 www.souffledevie.be/
☎ +32 2 375 95 04; info@souffledevie.be



Soutien relatif au travail du sexe

Alias Accompagnement psycho-médico-social
pour les hommes et les personnes trans*
concernées par la prostitution et/ou le travail
du sexe à Bruxelles ; permanence
sur rendez-vous du lundi au vendredi de
10h00 à 12h00 ; ☎ contact@alias.brussels

Utsopi Union belge des travailleuses
du sexe ; ☎ info@utsopi.be;

Rue d'Aarschot 208, 1030 Schaerbeek

Espace P Espace P accueille, vient en aide
et soutient les travailleurs du sexe ;
☎ bruxelles@espacep.be;

☎ 02 219 98 74 ; ☎ 0471 73 40 89



Violences dans des groupes

Les Matrisses un groupe de recherche
sur la prise en main collective des conflits
et violences ; ☎ matrisses.bruxxel.org/

La Maison du conflit propose, entre autres, des
interventions de socianalyse : en lien avec
un réseau de praticiennes, iels proposent
d'intervenir dans des situations de crise, de
reconfiguration ou de questionnements de
fond, auprès de groupes, de collectives et
d'organisations. Le tarif dépend des moyens
financiers des structures ou des personnes
qui font appel à elleux ;
☎ www.lesteki.be/maison-du-conflit ;
lamaisonduconflit@bruxxel.org



Le Souffle peut organiser des médiations (qui durent environ 2h pour des groupes de 5 à 20 personnes), des médiations familiales, et des formations dans des écoles, sur un lieu de travail, ou en institution.

🌐 vebayoi.cluster027.hosting.ovh.net/;
lesouffle@skynet.be

Nous sommes Un collectif féministe issu de « Nos alliés les hommes » qui organise des groupes de paroles, des cercles d'écoute féministes pour hommes et parfois spécifiquement pour hommes ayant commis des violences (en France et en Belgique) ;

🌐 assonoussommes@gmail.com ;

☎ 00336 87 57 04 32 ;

insta: @noussommescollectif

Mantidae un collectif féministe qui a pour but d'abolir les violences sexistes en tout genre dans les milieux alternatifs bruxellois

🌐 www.facebook.com/mantidaebx/

?locale=hi_IN; mantidaebx@gmail.com

Défense des droits en santé
et/ou en santé mentale

Services de médiation des hôpitaux pour poser une question sur les droits des patientes, prévenir un litige ou rétablir le dialogue après le dépôt d'une plainte. Il y en a un dans chaque hôpital.

LDH La ligue des droits humains ; leur site
renseigne un guide d'orientation avec
des avocats et des services juridiques ;
www.liguedh.be/contact/

l'Autre « lieu » - RAPA (Recherche-Action sur
la Psychiatrie et les Alternatives) ; informe,
conseille, accompagne gratuitement ceux
qui se trouvent aux prises avec une mesure
de protection, d'internement ou d'incapacité ; l'ASBL organise également des
animations et des formations à destination
des personnes concernées et des profes-
sionnelles de la santé.

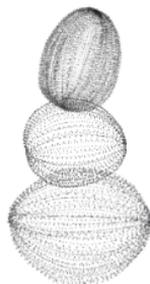
Casa legal ; Ligne fixe ☎ +32 (0) 2 880 57 37 ;
Whatsapp ☎ +32 (0) 491 87 67 56 ;
info@casalegal.be ; 52, Rue des Tanneurs,
4ème étage, 1000 Bruxelles.

Aides sociales

Voir Argent p.30

Défense des droits des personnes sans papiers

Voir Papiers p.80



Cette page est délibérément laissée vierge
pour aérer le livre.

*J'ai besoin/envie de (res)sentir que je peux
aimer (à nouveau) et me sentir aimée*

Du Love, du Love, ~~du Love~~, dans les choses
simples et infinies, dans ce que je suis,
ce que tu es, que nous sommes, dans
la somme de nos efforts pour nous
comprendre et apprendre, dans tout ce
qui est bon à prendre et à déprendre
sans se méprendre. Du Love à l'état brut,
du Love à partager et à ériger, à lover
et à protéger, à caresser du bout de nos
mains, du bout de nos doigts, délicatement,
chaleureusement, en douceur, en cœur,
du Love, above all.

L'amour peut aussi se lover en tout acte
attentionné, petit ou grand, envers tout
ce qui nous entoure et ce qui nous relie.





Redirections

Je veux me laisser surprendre p.54

Je suis à la recherche de liens forts qui ne soient pas uniquement romantiques p.63

C'est bien joli tout ça, mais pour moi tout est noir. Je ressens surtout un vide abyssal p.147

J'ai envie de prendre mon temps, d'éprouver un peu de douceur p.57

Je ne suis pas disponible pour de l'amour. Je cherche du corps à corps p.92

J'aimerais que ça passe par des petits gestes, à moi et pour moi. Comme, par exemple, réaménager une pièce pour la rendre plus accueillante et conviviale p.110



- Lire *À propos d'amour*, bell hooks, éditions divergences, 2022
- Écouter le podcast «Le Cœur sur la table», documentaire de Victoire Tuillon produit par Binge Audio
- Prendre du temps pour soi
- Caresser un compagnon à poils ou à plumes
- Aller au Pianocktail dans les Marolles – lieu autogéré de rencontres et de convivialité ; c'est rue Haute, 304 à 1000 Bruxelles
✉ www.pianocktail.be/
- Visiter l'association Amour&Sagesse (qui publie aussi une super revue)
- Faire des speed-datings ou s'inscrire sur des sites de rencontre comme Feeld, OKcupid, Hinge,...
- Écouter la chanson «Des bisous » de Philippe Katerine et la « Canção do engate » d'Antonio Variações
- Aller vers ceux que j'apprécie et passer du temps ensemble
- Préparer, partager un repas avec d'autres



*J'ai envie d'accéder à plus
de tranquillité, de liberté et/ou
je ne m'en sors pas financièrement*

L'argent, de nos jours, est encore
ce qui nous permet de répondre
à nos besoins vitaux.

Pour avoir de quoi manger, de quoi se
loger, de quoi bouger, de quoi se soigner,
de quoi prendre soin de soi et de quoi
se faire plaisir.

L'argent est un moyen qui peut nous donner
des moyens de bien vivre, voire de survivre.
Mais attention, l'argent n'a pas réponse
à tout.

Ceci dit, comme il en faut quand même
un peu, il y a la possibilité de se tourner
vers sa famille ou des amis. Mais c'est aussi
risquer de se trouver dans une situation
inconfortable avec nos proches,
notamment si on a du mal à rembourser.
S'il y a des proches qui peuvent aider,
les laisser se dévoiler, se proposer.
À côté, chercher des pistes qui permettent
une sécurité, une indépendance financière.

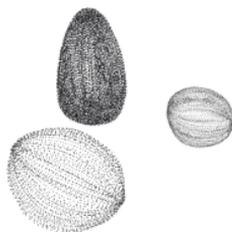


Je cherche à trouver une indépendance
financière, mais je ne me sens pas capable
de travailler pour le moment p.32

Je cherche une indépendance financière,
je voudrais travailler p.102

J'ai besoin de manger p.32

J'ai besoin de me soigner p.13



Donne-moi des idées

Appeler ou aller à l'Atelier des droits sociaux, LADDS. Service juridique de 1ère ligne pour savoir à quelle aide (financière et pas que) on peut prétendre (CPAS...) 🌐 ladds.be/
Rue de la Porte Rouge n°4, 1000 Bruxelles ;
☎ 02 512 02 90 ; secretariat@ladds.be

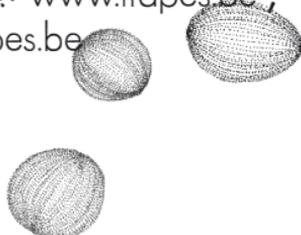
Se renseigner auprès d'Inforjeunes
🌐 inforjeunes.be/

Revendre en seconde-main sur internet ou dans des magasins (Vinted, Cashconverter, Pêle-mêle, Troc, ...)

Manger à prix doux ou à prix libre : restos sociaux, tables d'hôtes (voir Lieu-Repère p.67), récup (No Javel à Forest, Medex à Ixelles...), les événements auxquels participe le Collectactif...

Ami d'accompagner
🌐 accompagner.be/fr/contact/
Rue Émile Sergijsels 23, 1081 Koekelberg;
bruxelles@accompagner.be ;
☎ 02/580.20.30

Contacter T.R.A.P.E.S (Tous en Réseau Autour de la Prévention et de l'Expérience du Surendettement ASBL) 🌐 www.trapes.be ;
☎ 0493.29.28.26 ; info@trapes.be





*J'ai besoin de me confier, de démêler
ce que suis en train de vivre.*

Il se passe beaucoup de choses en moi.
C'est le branle-bas de combat, des choses
trop lourdes à porter, besoin de parler,
de comprendre, de mieux me comprendre,
partager ce qui m'arrive avec une personne
à l'écoute, une personne bienveillante.

Redirections

Je cherche à être écouté mais
j'ai besoin aussi d'aide concrète p.13

Je cherche à être mieux à l'écoute
de moi-même p.96

Je cherche de la réciprocité dans l'écoute,
où je serai à la fois écoutant et écouté p.67

En fait je ne veux pas parler,
je veux me sentir accueilli p.113



J'ai mes batteries à plat, je n'ai plus de force

Telle une plante qui a besoin d'eau et de soleil pour s'épanouir, nous avons aussi besoin de nourriture (alimentaire mais aussi culturelle, spirituelle, etc.) pour faire fonctionner notre machine corps-esprit.

Et lorsque des nuages passent devant le soleil, n'hésite pas à te reposer, déjà.

Ne culpabilise pas d'avoir les batteries vides.

Laisse faire ton imagination pour ouvrir l'horizon et retrouver ton feu sacré.

Sens la vibration des forces mouvantes.

Up & down : les batteries sont comme un ressort.



Redirections

Je cherche à relancer mon énergie p.132

J'ai peut-être besoin de chaleur? p.27

En fait, je n'en peux plus p.13

Je crois que la violence consentie, dans un cadre donné, pourrait être pour moi une source d'énergie p.104

J'ai besoin d'un moteur, d'une locomotive.

Par exemple, politique p.121

Je cherche à faire du sexe, à expérimenter ma sexualité pour me donner de l'énergie p.92

Mon énergie est saturée, j'ai besoin de silence p.96

Danser par exemple dans des espaces gratuits
comme le BreakfastClub de l'Autre « lieu »,
les soirées dansantes au Pianocktail – lieu
autogéré de rencontres et de convivia-
lité ; c'est rue Haute, 304 à 1000 Bruxelles
🌐 www.pianocktail.be/ le dernier vendredi
du mois à partir de 18h, ou encore
s'entraîner dans l'espace dédié aux danses
urbaines le Dakh 🌐 dakh.bx sur instagram

Pratiquer le yoga, la méditation ou encore
aller dans une salle de sport

Fermer les yeux, ancrer ses pieds, poser
sa main sur son bas ventre et respirer

Faire une sieste

Consulter 🌐 oracleoracleoracle.com/

Se rendre dans un lieu pour se ressourcer,
un lieu refuge quand on est ~~365~~ comme
un monastère ou au Centre de partage
à Avioth

Sexer voir p.92

Chanter à un karaoké – à l'Autre « lieu », 5 rue
de la Clé à 1000 Bruxelles ou Pianocktail
qui est un lieu autogéré de rencontres et
de convivialité ; c'est rue Haute, 304 à 1000
Bruxelles 🌐 www.pianocktail.be/

Prendre une bonne douche

Aller à une scène ouverte (au Pianocktail,
au Pianofabriek, au Crazy Circle...)

Écouter du disco



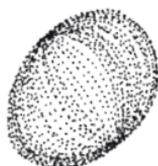
Observer le flux et le reflux des vagues,
les ondulations de l'eau, le mouvement
des éléments de la nature

Se faire masser/se masser soi-même (faire
du Do In, par exemple, qui est une pratique
d'auto-massage)

Faire des exercices corporels doux avec
Chrystel Mulan (Qi gong, Do in, exercices
énergétiques)

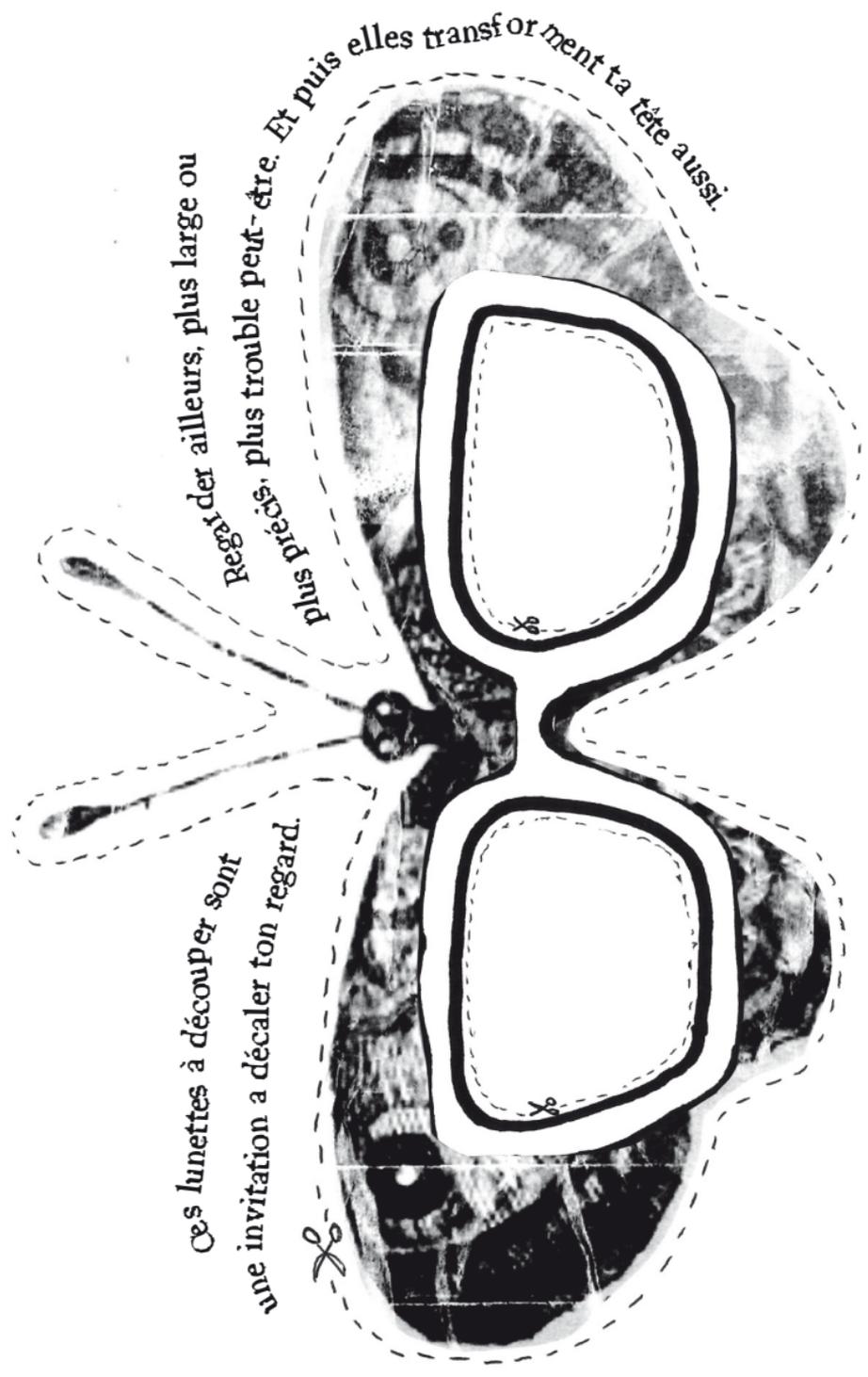
 www.youtube.com/@ChrystelMulan

Chanter (dans une chorale ou seul) ●



Ces lunettes à découper sont
une invitation à décaler ton regard.

Regarde ailleurs, plus large ou
plus précis, plus trouble peut-être. Et puis elles transforment ta tête aussi.



...en recherche d'équipements 

*J'ai besoin/envie de trouver de nouveaux
petits trucs qui m'aideraient à voir ou à faire
les choses autrement*

Dans toute traversée ,
des équipements peuvent nous aider :
De l'eau pour s'hydrater
Des barres énergétiques
pour recharger ses batteries
Des souliers légers pour pratiquer
l'agilité, l'humour, l'(auto)dérision.
Une boussole pour s'orienter
Un bouclier pour se protéger ou une cape
d'invisibilité* pour se sentir moins exposé.
Un kit d'images rassurantes et de musique
réconfortante en cas de coups durs.
Une paire de lunettes pour décaler
la perspective.
Un autre dictionnaire afin d'utiliser
d'autres mots pour se faire d'autres idées
sur ce qui nous arrive.
Une prière, un mantra ou une ritournelle
pour se donner du courage et se relier
à plus grand que soi.
Une ou des techniques de respiration
pour s'apaiser.
(Et surtout), un talisman : un objet
symbolique de protection soigneusement
choisi pour nous accompagner dans la vie.

Une ou plusieurs amis, camarades,
comparses avec qui partager.

*La cape d'invisibilité

(au cas où ça te parlerait) :

Ferme les yeux pour te (re)centrer
ou mets-toi devant le miroir. Frotte les
paumes de tes mains l'une contre l'autre
pour les réchauffer. Et puis, revêts ta cape
imaginaire en apposant tes mains sur
chaque partie de ton corps (tu peux
juste entourer les différentes
parties de ton corps sans te
toucher). Termine par fermer
la tirette (ou les boutons) et mets
ta capuche. Respire. Te voilà



protégée.

Redirections

J'ai besoin de médicaments p.128 et p.129

J'ai besoin d'autres remèdes p.139



Je cherche de l'argent p.30

Je cherche à m'abriter p.44

Avant toute chose, il me faudrait
les bons papiers p.80



Donne-moi des idées

Aller voir sur la rubrique « guide pratique »

🐾 infokiosques.net/ qui contient plein de brochures, de zines

Lire *Comment s'organiser ?*, Starhawk, éditions Cambourakis, 2021.

Consulter l'agenda « Le Bon Plan », c'est un guide d'accès aux ressources sociales en santé à BXL

Se rendre à La Bulle ASBL qui est un lavoir mobile et solidaire gratuit 🐾 labulle.org/

Contacteur EVA ASBL à Bxl pour des petits travaux 🐾 bricoteam.brussels/fr/

Contacteur L Transform ASBL à Liège pour des petits travaux 🐾 ltransform.be/

Contacteur les compagnons dépanneurs pour déménagements et petits travaux 🐾 www.compagnonsdepanneurs.be/nos-services-1

Se rendre dans un repair café

🐾 repairtogether.be/carte-repaircafe/

Contacteur Tournevie à Bxl pour louer des outils

🐾 www.tournevie.be/francais

Contacteur L'objétarium à Liège pour louer des outils 🐾 objetarium.myturn.com/library/

Se rendre dans des vestiaires sociaux pour des vêtements à très petits prix ou même gratuits 🐾 www.bornin.brussels/categorie/vestiaires-sociaux/

Aller à No Javel (Récup alimentaire, donnerie et friperie à Forest à Bxl) 🐾 nojavel.org/

*J'ai besoin/envie d'éprouver (à nouveau)
de l'élan en moi*

Une porte s'ouvre. L'espoir commence par une tendresse, une secousse, un calme induit par un élément qui me ramène au vivant. Il apparaît à travers une brèche qui semble être trouée de l'extérieur. Par elle, diverses facettes peuvent se révéler. L'espoir est un élan qui nous fait revenir à la conscience.

Laisser le temps au temps, arrivera le moment. Parfois l'espoir s'amorce quand on considère les ressources, si minimes soient-elles, dont on dispose déjà.

Redirections

Quelle pourrait être cette brèche
trouée de l'extérieur ? p.99

J'ai besoin qu'on me conduise au-dehors p.132

J'ai besoin d'un ressort, un changement
intentionnel, une redirection pour ouvrir une
fenêtre vers de nouveaux paysages p.130

Et si je commençais par rire un peu ? p.124



Donne-moi des idées ☼ Qu'est-ce qui nous donne de l'espoir ?

Assister à un lever de soleil

Participer à un groupe de paroles/d'entraide

Contactar quelqu'un qui pourrait
te dire que « ça va aller »

Faire de nouvelles rencontres inspirantes

Se rappeler de choses heureuses, douces

Aller flâner dans une bibliothèque (on n'est
jamais à l'abri d'une belle découverte)

Aller à une scène ouverte au Pianocktail –
lieu autogéré de rencontres et de convivia-
lité ; c'est rue Haute, 304 à 1000 Bruxelles
☼ www.pianocktail.be/

Aller au karaoké du Pianocktail (voir ci-dessus)
ou à l'Autre « lieu » ☼ www.autrelieu.be

S'inspirer de l'émerveillement et de la curiosité
des enfants

Participer à une émission de RadioPanik
(105.4fm) ☼ www.radiopanik.org

S'abonner à la newsletter Il faut tuer Tina
newsletter de bonnes nouvelles pour
s'inspirer des luttes sociales et politiques
dans le monde ☼ www.ilfauttuertina.net/

Lire les *Peanuts*, Charlie Brown

Lire la BD *Se rétablir*, Lisa Mandel,
éditions Exemplaïre, 2022

Lire *Соппexион*, Kae Tempest,
éditions de L'Olivier, 2021

Lire les mangas de Yaro Abe
(*La cantine de minuit*, *Mimi Maki...*)

- Lire *Imparfaits, libres et heureux*, Christophe André, éditions Odile Jacob, 2006
- Se renseigner sur le SPK, Le Collectif socialiste de patients (en allemand Sozialistisches Patientenkollektiv) qui ont fait de leur maladie une arme
- Regarder le film « Marius et Jeanette » de Robert Guédiguian
- Regarder le film « Saint-Jacques... La Mecque » de Robert Guédiguian
- Regarder les films de la trilogie des migrants d'Aki Kurismaki
- Regarder le film « La part des anges » de Ken Loach
- Regarder le film « Fantastic Mr Fox » de Wes Anderson
- Regarder le film « Moonrise Kindgom » de Wes Anderson



...en recherche d'un chez-soi



J'ai besoin de m'hab(r)iter

Chercher une base.

Où vivre une intimité.

Où être en sécurité.

Un espace à soi.

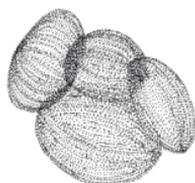
Redirections

Avant d'avoir un chez-moi, j'ai déjà besoin
de trouver un toit p.45

J'ai besoin d'un toit parce que je veux
me trouver en sécurité p.90

J'ai déjà un toit, mais je ne m'y sens
pas chez moi p.110

J'ai besoin d'aller me poser dans un endroit
chaleureux où je me sentirais à l'abri p.67



Se renseigner auprès du fonds du logement

 fonds.brussels/fr

Aller à une permanence squat qui se tient tous les lundis au BuurtWinkel de 16h à 18h. C'est au 13 Place Anneessens, 1000 Bruxelles.

 stuut.info/PERMANENCE-SQUAT-A-L-ASSAUT-DU-VIDE-1228

Aller à la Sister House (hébergement à Bruxelles pour femmes sans papiers géré par la plateforme des réfugiés via le Hub humanitaire) de l'avenue du Port 100 à Bruxelles

Aller dans un lieu de répit comme le Centre de partage d'Avioth

Se renseigner sur les communautés thérapeutiques comme le WOPS ou à l'Équipe

Se renseigner sur des initiatives d'habitations protégées

Faire savoir à des personnes de ton entourage que tu aurais besoin de te loger quelque part, peut-être même loger chez des proches de confiance, pour un temps

Construire une cabane, s'aménager un petit cocon pour créer une bulle confortable et d'intimité. Il suffit parfois de quelques draps, de ficelles, de bâtons, de boîtes, de coussins.

...en recherche d'un diagnostic



*J'ai besoin de mettre un mot
sur ce qui me traverse*

Un diagnostic est le produit d'une grille de lecture qui peut prendre plusieurs années à tomber, à être annoncé et qui peut être très impactant, puissant.



On peut en avoir besoin pour savoir ce qui nous traverse, ce que nous vivons et/ou pour avoir accès à toutes sortes d'aides : un mot peut être mis sur des ressentis indicibles, difficiles à partager. Il oriente souvent vers un traitement, tentative de réponse à un vécu compliqué, complexe.

Mais pense, chère comparse, qu'un diagnostic peut-être à double tranchant. Qu'il peut aussi te coller à la peau d'un peu trop près et te priver de bien d'autres accès.

Il peut faire l'objet de discrimination(s).

Il est donc à manipuler avec la plus grande circonspection.

Ne le laisse jamais jouer contre toi.

Garde à l'esprit qu'il n'y a rien de plus volatile, mobile, protéiforme. Un diagnostic a pour caractéristique d'évoluer, de ne jamais être figé.

En ce sens, il serait dommage de lui laisser, une fois pour toutes, définir ton identité ou déterminer ton existence.



J'ai reçu un diagnostic. Je me sens démunie.

J'ai besoin d'aide p.13

On m'a prescrit des médicaments ou j'aimerais
qu'on m'en prescrive p.70

La réception de mon diagnostic est lourde,
ça m'écrase. J'ai besoin de retrouver
un peu d'espoir p.41

Je voudrais pouvoir parler de mon diagnostic,
partager cette expérience avec d'autres p.83

J'ai besoin qu'on m'aide à le remettre
en question p.13

Mon diagnostic me met en colère p.116

Un diagnostic peut m'inviter à me ré-inventer.
Maintenant il faut recomposer avec p.115



Donne-moi des idées

Se renseigner autour de soi
sur des thérapeutes de confiance

Consulter un second avis

Rencontrer un pair-aidant

🐾 cartographie-pair-aidance.be/

Lire « DSM-V +, dévidoir de syndromes
magnifiques » édité chez

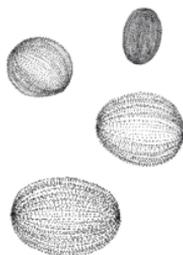
Folie Culture 🐾 folieculture.org/

[dsm-v-devidoir-de-syndromes-magnifiques-4/](#)

Lire « Faire de la maladie une arme » par le
SPK, Le Collectif socialiste de patients (en
allemand Sozialistisches Patientenkollektiv)

Je consulte le site 🐾 soinsoin.fr/ et j'explore
les contributions qui parlent de diagnostics.

Je lis le livre *Charge*, Treize, éditions
La Découverte, 2023



Interlude

-Pourquoi dites-vous que vous êtes fou ?

-Parce que c'est plus simple

-Mais un fou ne voit pas qu'il est fou,
ce sont les autres qui le voient... ?

-Eh ben moi, je le vois aussi

-Et si vous le voyez, si vous vous en rendez
compte, vous pouvez l'empêcher ?

-Eh ben, non ! Je vois que je suis fou, c'est-
à-dire, je vois des choses qui n'existent pas ;
j'entends des voix qui n'existent pas, et
je sais qu'elles n'existent pas, mais je les vois
et je les entends, donc pour moi elles existent.
Le problème, c'est que vous n'entendez rien,
c'est que vous ne voyez rien et quelque
part, je suis convaincu que vous voyez, vous
entendez comme moi mais vous savez que
c'est impossible et vous vous dites... non,
vous ne dites rien. C'est ça le problème.
Votre univers est tellement cartésien que
si vous voyez ou entendez quelque chose
d'anormal, vous le niez. Mais quelque part,
ce que je dis ça vous intéresse ! Pourquoi
est-ce-que ça vous intéresse ?

-Vous avez raison de dire que ça m'intéresse.
Vous m'intéressez ! Je dirais même plus,
je vous aime ! Vous touchez mon " moi "
profond où j'ai peur de me perdre.
Mais j'aime bien me perdre.

-Je vous préviens, mon but, c'est que vous vous perdiez suffisamment pour ne jamais retrouver votre chemin

-Qu'est-ce-que ça peut vous apporter ?

Une compagne ou un compagnon ? Vous savez, depuis que je suis fou, je suis très seul.e. Et ça n'a pas d'importance. Je ne cherche plus à convaincre personne. Je n'ai pas les bons mots. Je ne sais pas parler sans que ce soit chiant. A partir de maintenant, je vais me taire. Attendez que ça vienne de vous.

-Moi, je suis prêt.

-Vous êtes prêt pour quoi ?

-Pour le petit soir. Le petit jour.

Ce moment où les hommes se regarderont comme les fous se regardent entre eux.

-Et comment est-ce-qu'ils se regardent les fous ?

-Avec tendresse

Extrait de la pièce " *L'homme d'onze heure moins le quart*" jouée par la troupe de l'Appétit des Indigestes et écrit par Sophie Muselle et Pierre Renaux en 2015.

*J'ai besoin/envie de contempler,
d'être touché (à nouveau)*

La beauté est autour de nous et en nous. Qu'est-ce qui, autour de toi, te touche ? Qu'est-ce qui t'inspire de la gratitude ? Qu'est-ce qui te réchauffe le cœur ? Qu'est-ce qui t'anime ? Qu'est-ce qui te réjouit ? Nous avons toutes la capacité de nous laisser surprendre par la beauté. Elle est au-dedans et au-dehors. La beauté dépend aussi de la société dans laquelle on évolue. La beauté, c'est à la fois très personnel (on pourrait dire qu'il y a autant de [sentiment de] beautés que de personnes qui ressentent) ET politique. Est considéré beau ce qu'une société code à un moment donné de son évolution. Heureusement, ces codes et ces normes changent, se transforment, bougent constamment. La beauté, c'est donc très mouvant, volatile. Et cela dépend aussi de nous. Un petit conseil, chère comparse de traversée : si tu désires une qualité que tu n'as pas, comporte-toi comme si tu l'avais déjà.



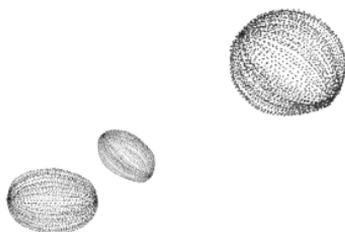
Redirections

La beauté est à saisir, à ressentir. Mais elle se modèle, s'agence aussi dans les plis de mes environnements/espaces quotidiens p.110

La beauté in/out ; au-dedans mais aussi au dehors de soi. Je cherche une connexion à plus grand que moi p.99

Je suis, pour l'instant, indisponible à percevoir de la beauté p.83

J'aimerais la trouver dans de toutes petites choses, déjà présentes dans ma vie p.88



- Aller dans des musées par exemple au musée Art et Marges (aussi, plein de musées sont gratuits les premiers mercredis et dimanches du mois à Bxl)
- Aller dans la nature, ou par exemple à l'Arboretum à Tervuren (c'est comme si on voyageait)
- Lever la tête (pour voir aussi la ville autrement)
- Aller voir la mer
- Se préparer/manger un bon repas sur une belle table avec des couleurs
- S'inscrire à l'Académie des beaux-arts
- Faire une sieste sous un arbre
- Écouter Rita Payes (par exemple l'album Como la piel ou Imagina)
- Écouter Lisa Gerrard
- Écouter Ludovico Einaudi (Nuvole Bianche)
- Faire beau/neuve au sauna ou au hammam
- Mettre des paillettes, se faire beau/belle, se faire un tatouage, un piercing
- Pousser la porte de Revers ASBL (rue Maghin à Liège / gratuit) et s'inscrire dans un atelier artistique.



J'ai besoin de sortir des sentiers battus

Je marche sur le béton mouillé.
Depuis un moment, tout ce qui pousse
sous mes semelles est gris.
Soudain, je sens quelque chose de mou
sous mon pied gauche. Zut ! Une crotte.
Je lève alors les yeux pour m'essuyer
le pied et vois ce carré d'herbe que
je n'avais encore jamais vu.
Je me dirige vers lui. Je m'en rapproche et
me rends compte que c'est un petit passage.
Je l'emprunte. La météo change, l'odeur
désagréable de la crotte est partie en
marchant et l'humidité que mes chaussures
avaient accumulée depuis longtemps sèche
avec le vent chaud, qui caresse aussi ma
peau. Maintenant, les crottes qui sont sur
le sol – que je traverse et que
j'habite – aident à faire pousser les plantes,
et mes pieds sont bien au sec.
Prendre des chemins de traverse, c'est sortir
d'une voie toute tracée, c'est incertain
et cela nécessite de se frotter à l'inconnu...



C'est que je ne me sens pas tout à fait prêt.

J'ai d'abord besoin d'équipement p.38

Je ne sais pas par où aller p.59

Donne-moi des idées p.56

Pour marcher dans une crotte, il faudrait
déjà que je sorte de cet état p.130



Donne-moi des idées

Se balader sur le site de l'Institut International de Recherche sur la Radio et la Magie
🌐 iirm.ch/ **ou encore sur le site de la revue terrain** 🌐 blogterrain.hypotheses.org/

Aller à une scène ouverte, par exemple celle de l'Autre « lieu » au Pianocktail – lieu autogéré de rencontres et de convivialité ; c'est rue Haute, 304 à 1000 Bruxelles
🌐 www.pianocktail.be/

Aller à des cafés philo par exemple à Mérode à Bruxelles
🌐 www.cafephilorp.eu/

Parcourir le livre *Et si la terre nous parlait*, Frederika Van Ingen, éditions Les liens qui libèrent, 2024

Lire ou écouter les récits de Vinciane Despret comme ses chroniques audios
🌐 www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-chronique-de-vinciane-despret

J'ai besoin/envie de plaisir(s) délicat(s)

La douceur d'une plume au contact de la peau, une caresse modérée, un petit chocolat en extra, de l'attention ou encore un air de musique agréable... C'est comme un désir délicat, pour rassurer une vulnérabilité, pour accueillir une tendresse, ou une patience bienveillante. La douceur te reconnecte à tes sens, et surtout à ton plaisir personnel et intime. Laisse ton corps entrer dans un fluide qui te remplira de tendresse.

Redirections

Je voudrais me mettre en condition pour chercher du réconfort dans mon passé lointain ou proche p.72

J'ai besoin de prendre soin de moi-même p.76

J'ai besoin de chaleur humaine p.63

J'ai besoin d'expérimentation de beau p.51

Je souhaite explorer ma sexualité p.92

J'ai besoin de câlin(s), de renouer avec mes sens p.113



Donne-moi des idées

Caresser un chat ou un chien

(si c'est ok pour lui)

Sentir un rayon de soleil sur sa peau

Écouter le son d'une rivière qui coule,

se laisser caresser par le vent

Faire ou recevoir des câlins

Se caler sous une bonne couette avec

son oreiller, des coussins pour se sentir

entouré, contenu

Mettre des grosses chaussettes, des vêtements

doux (en coton ou en laine, si on n'a pas

peur que ça gratte un peu)

Écouter Tim Bernardes

Sexer voir p.92

S'autoriser à prendre le temps, ralentir

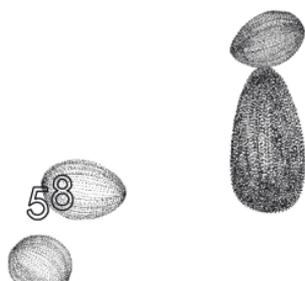
Écouter une voix douce

(livre audio, par exemple)

Écouter du steady rock

Boire un bon chocolat chaud

S'automasser



...en recherche de...je ne sais pas

Je ne sais pas de quoi j'ai envie/besoin

Évidemment ! C'est tout à fait ça !

« Je ne sais pas ».

Parce que c'est peut-être quelque chose que tu ne connais pas encore, quelque chose qui va t'apparaître au fur et à mesure de cheminements, par essais-erreurs.

Ne pas savoir peut-être une opportunité.

On te propose un jeu.

Ferme les yeux

et pointe un chiffre ci-dessous.



Tu es tombée sur :

1. Change-toi et change d'air
2. Le prochain endroit où tu te rendras, salue ceux que tu croieras.
3. Prends une feuille et écris tout ce que tu ne sais pas.
4. Fais quelque chose que tu n'as jamais fait, pour peu que ça ne te mette pas en danger. (Par exemple écris ou dessine sur une carte postale, et la déposer dans une boîte aux lettres au hasard)
5. Entre dans un lieu que tu n'as plus fréquenté depuis longtemps, ou que tu connais bien, et observe simplement autour de toi tout ce qui s'y passe.
6. Sers-toi de la dernière page de ce livre et fais-en quelque chose.
7. Respire et bois un verre d'eau.
8. Viens à l'Amikaro du vendredi après-midi à L'Autre « lieu » 🌿 www.autrelieu.be
ou passe à Demain Jamais 🌿 www.revers.be/page/demain-jamais-26





Ouvre ce livre au hasard, et démarre
la lecture. Si ça ne marche pas,
recommence à un autre moment.

J'aimerais me retrouver p.76

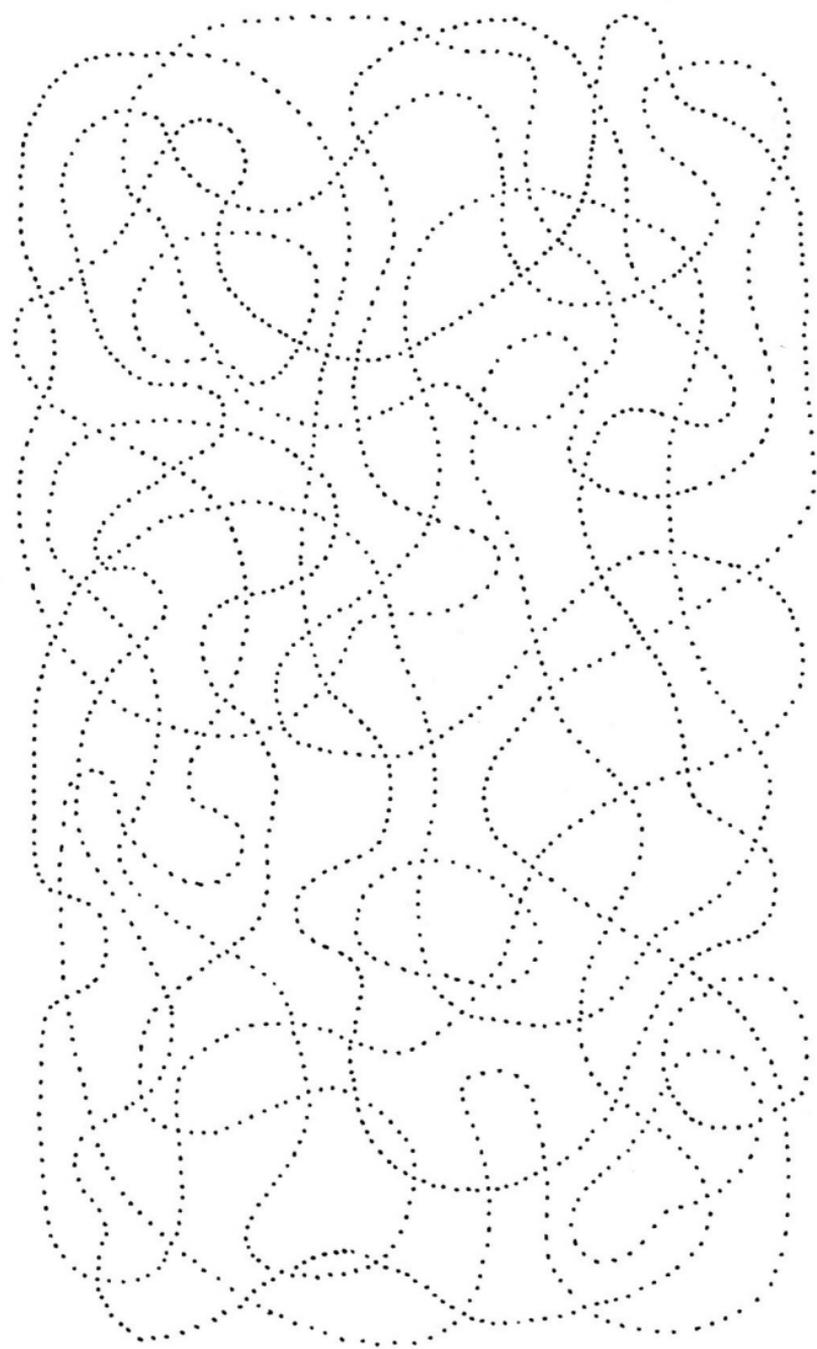
Je voudrais me questionner avec quelqu'un
d'autre que moi-même p.33

Ça ne me parle pas. Je vais essayer de revenir
à des trucs qui me font plaisir p.135

Je n'y arrive pas p.147

Et si je tentais un peu d'absurde,
de dérision ? p.124





J'ai besoin/envie de me sentir relié

Que ce soit pour se connecter à des personnes qu'on aime, des comparses de vie ou pour se connecter à de nouveaux êtres, il y a autant de liens que de relations possibles.

Tu recherches peut-être à te connecter à un ou plusieurs camarades, à l'autre, à une famille de sang ou de cœur, à des amis (visibles ou non, humains ou non) avec qui tu peux être toi-même, en confiance, te reposer. Dans les nouvelles rencontres comme dans les retrouvailles, tu fais ensemble. Il y a un lien qui vous tient (un temps ou longtemps). Vous êtes concernés l'un par l'autre, impliqués.

Y'a des liens qui te rendent poreuse à l'autre, où ce qui est partagé se dépose en toi et y reste. Parfois, le lien de cœur se tisse avec des complices qui ne sont pas tes amis, que tu connais à peine (voire pas du tout) mais avec qui tu as pu te laisser toucher, te laisser résonner, t'abandonner. Ou, même, l'autre t'aide à t'ouvrir, parfois, quand tu ne l'envisages pas.

En écrivant ces lignes ensemble, on a pensé à te dire : tout être humain a droit à l'amour.

Ces formes d'amour sont comme une ouverture infinie sur tous les possibles, ajoutant un peu de force et d'énergie à notre propre force. Les complicités, c'est un peu comme un supplément d'énergie non négligeable. Parfois, ça peut être trop fort. Cela nécessite sans cesse des réajustements en fonction de nos limites de part et d'autre. Avec des alliés, on peut se confronter, en vérité, et découvrir des reflets de soi-même.



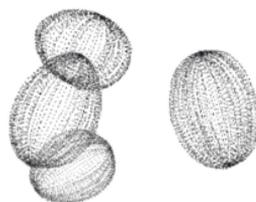
Je n'arrive pas à me sentir en lien
avec les autres p.90

Je ne sais pas où trouver des comparses p.67

J'aurais déjà besoin d'une présence p.83

Ce que je cherche, c'est ce supplément
d'énergie p.34

Parfois j'ai du mal à relationner avec des
autres (même intimes). J'ai trop de colère
en moi p.116



Donne-moi des idées

S'adresser à un ami imaginaire

en lui parlant, en lui écrivant

Participer à des activités, des ateliers récurrents

ou des stages qui nous inspirent

Côtoyer des animaux, des vivants non-

humains, par exemple en se rendant

dans un bar à chat ou dans des refuges

(portes ouvertes, bénévolat) ou à Toutella

dans le Brabant Wallon (voir page

Facebook) propose des Activités/Ateliers

en co-création: Soins aux chevaux, transhu-

mances, equitation Ajustée. Ouvert à tous.

La différence est accueillie et partagée

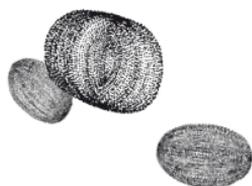
contact : Régine au ☎ 0476/660.663

Rechercher dans sa mémoire, parcourir

des vieilles photos et recontacter la/les

personne(s) que tu as envie de revoir

Lire Olivier Clerc sur le pardon





*J'ai besoin de trouver des espace-temps
où je peux me sentir accueilli*

Les dimensions d'hospitalité et de reconnaissance sont primordiales, dans ces lieux.

Où me sentir en sécurité car les dimensions d'hospitalité et de reconnaissance y sont primordiales dans ces lieux.

Aires de chaleur, d'amour, avec diverses formes d'amitié possibles. Lieu d'escale, solidaire. Petit îlot de recherche. Lieu pour reprendre son souffle. Lieu de ramifications et de connexions terrestres inter-espèces.

Lieux où on peut aussi faire ensemble, coopérer, s'engager dans des projets.

Mais attention, ces liens ne sont pas toujours paisibles, ils peuvent aussi être conflictuels.

Redirections

Je recherche surtout de la sécurité p.90

Je recherche quelque chose qui m'engage,
me mobilise pour une cause, me relie
à un projet collectif concret p.130

Je peux y trouver de l'énergie p.34



Donne-moi des idées

Aller dormir chez des amis ou des personnes de confiance qui respecteront nos choix et nos besoins

Aller au Pianocktail – lieu autogéré de rencontres et de convivialité; c'est rue Haute, 304 à 1000 Bruxelles
🌐 www.pianocktail.be/

Aller au Récif (association féministe proposant des événements socioculturels) à Bruxelles
🌐 lepoissonsansbicyclette.be/

Aller à l'ADESIF (espace social autogéré, lieu culturel, vélo réparation, lieu de formation, rendez-vous, tables d'hôtes...) à Bxl
🌐 www.reseauades.net/ladesif/

Aller au NGHE à Bxl 🌐 mediathequenghe.be/

Allez au Zonneklopper (lieu autogéré qui propose des espaces de rencontres, événements culturels, ateliers, distribution alimentaire, vide dressing...) à Bxl.
🌐 zonneklopper.net/

Aller au Boom Café (centre-ville de Bxl)

Aller à la Vieille Chéchette (café coopératif à Bxl)

Aller à la Rainbow House

Aller au DK (espace généreux de rencontres, de cultures, de politiques, de solidarités...)
🌐 www.aadtp.be/le-dk/

Aller dans un lieu de liens 🌐 lasm.be/secteur-sante-mentale/actualites/guide-des-lieux-de-liens-en-region-de-bruxelles-capitale.html

- Aller dans une antenne de la Luss
(la fédération francophone des associations
de patients et de proches et le porte-parole
des usagers des services de santé
🌐 www.luss.be/antennes/
- Aller au Mona (espace socioculturel) à Bxl 🌐
toestand.be/fr/projets/Monast%C3%A8rejette +
page Facebook
- Aller à Demain Jamais (lieu d'hospitalité,
de rencontres, de créations...) à Liège
🌐 www.revers.be/page/demain-jamais-26
+ page Facebook
- Aller au Cercle du Laveu à Liège
🌐 cercledulaveu.be/
- Cuisiner et partager un repas avec
des personnes que l'on connaît ou pas –
voir les cuisines de quartier à Bxl
🌐 cuisinesdequartier.be/fr
- Aller voir un film au Cinéma Nova;
Rue d'Arenberg 3, 1000 Bruxelles
🌐 www.nova-cinema.org

...en recherche de médicaments

*J'ai besoin d'un coup de pouce qui me
permettrait de retrouver (momentanément)
suffisamment de forces pour continuer
à composer avec ce qui m'arrive*

Les médicaments, c'est puissant.
Cela peut te rendre du souffle comme
te propulser dans les plus sombres abysses.
C'est à manier avec la plus grande
précaution pour que ces substances
fassent remède et non poison.
Oser doser, pour profiter du paysage,
loin des effets indésirés.
Oser doser, mais toujours pour toi,
toujours ton choix ; pour pouvoir troquer
cette béquille momentanée contre
d'autres horizons.
Quand la souffrance t'écrase, sonne
le début de la quête.
Veille, surtout, à ne pas faire des
médicaments ton seul et unique équipement.

Redirections

On m'invite/m'incite à prendre
des médicaments p.128

J'ai envie d'essayer les médicaments p.129

Avant de prendre des médicaments,
je souhaite tenter d'autres remèdes p.139

Aller consulter la page de l'Icarus project :

🌐 icarus.poivron.org/projet-icarus/
et lire leurs brochures

Consulter le site de la Gestion Autonome de
la Médication : 🌐 www.rasmq.com/gam/

Se renseigner sur le microdosing
(kétamine, kétiapine, CBD,...)

Aller consulter notre zine, la brochure
du groupe MÉDOC de l'Autre « lieu »

🌐 www.autrelieu.be

Consulter la grille des bonnes/
mauvaises associations de drogues :

🌐 [infordrogues.be/outils/publications/
brochures-de-reduction-des-risques/](http://infordrogues.be/outils/publications/brochures-de-reduction-des-risques/)

Consulter 🌐 www.psychoactif.org/forum

Trip in/trip out (TRIPS/T
Guide to Drug Combination)

Rejoindre des groupes d'auto-support



...en recherche de mémoire



*J'ai besoin/envie de me (re)situer
dans mon histoire*

La mémoire est un chemin pour savoir
d'où on vient et où on va. Elle peut être
parsemée d'oubli, de souvenirs agréables
ou pas, d'ombre et de lumière, de traces,
de cicatrices que la vie grave ou
pas en nous.

C'est un voyage en soi et vers les autres.
C'est un feu qui réchauffe via les histoires
qu'on se raconte.

Elle permet d'éviter l'embûche des erreurs
à répétition. Cela peut être un moment
précieux de prise de recul par rapport
à sa vie.



Je me tourne vers des personnes qui, pour
avoir partagé une partie de mon existence,
pourront peut-être m'aider à mettre des
mots sur mon passé p.63

Je cherche plutôt à faire le point
sur mon présent p.76

J'ai besoin de garder en mémoire des éléments
qui ouvriront mon futur p.41

Parfois, on ne sait pas, on ne sait plus ;
on a tout retourné dans sa tête ; je voudrais
faire le deuil de ce que je recherche
pour m'apaiser p.115



Donne-moi des idées

Rencontrer la famille

Parler aux personnes âgées par exemple
en partageant un repas dans le foyer de la
maison de la famille ✨ [www.maisonfamille.
be/services/services-accueils-de-jour/](http://www.maisonfamille.be/services/services-accueils-de-jour/)

Surfer sur des sites de généalogie

Oser demander à des personnes de son
entourage ce qu'il s'est passé si tu ne
t'en souviens pas bien

Relire ses anciens agendas
ou carnets personnels

Regarder ses photos, des albums,
pourquoi pas même les afficher

Prendre des notes quotidiennes

S'accorder le droit de fuir certaines
choses par l'oubli

Faire le deuil de certains oublis,
de ce qui reste derrière

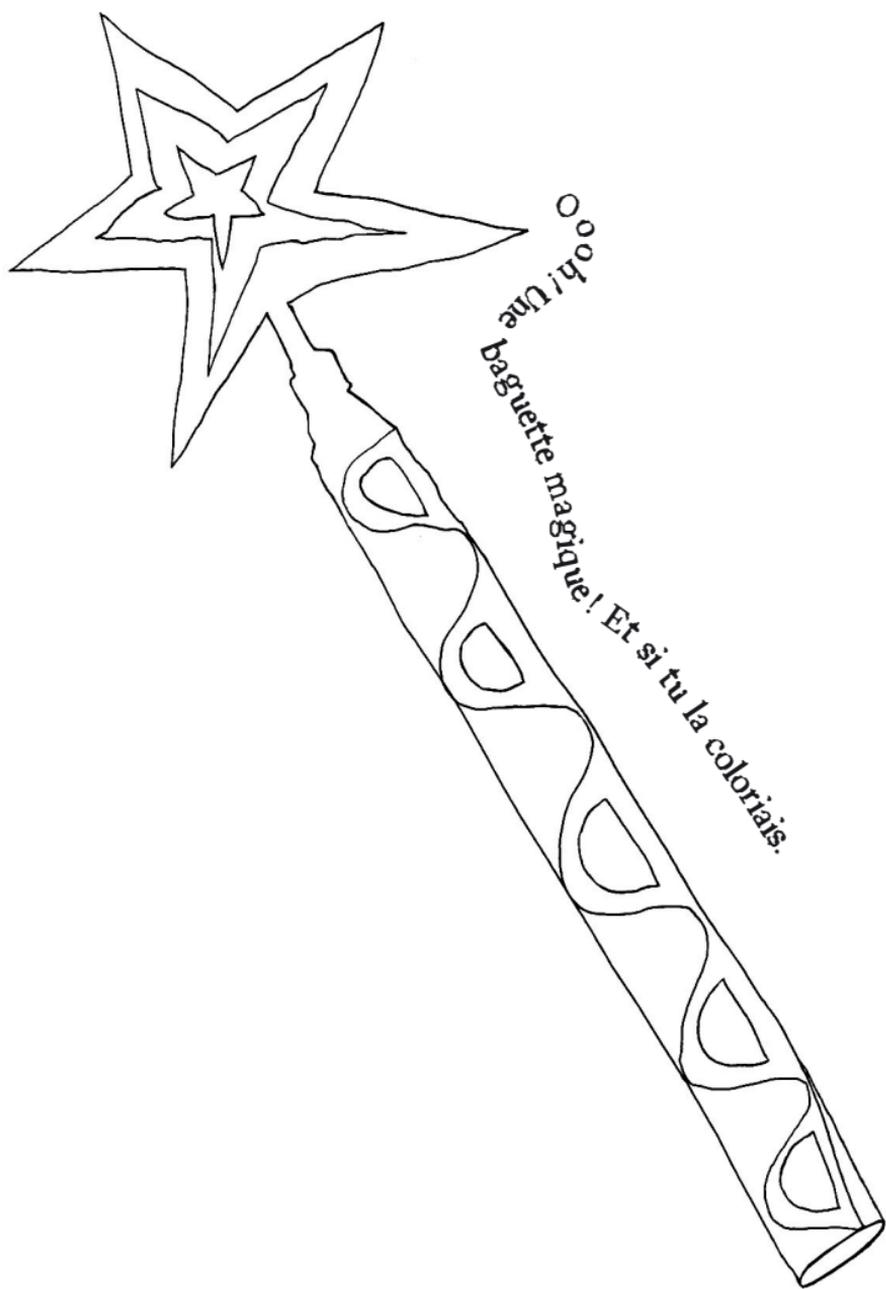
Aller à des endroits où ce n'est pas grave
de ne pas se souvenir (par exemple
un bar où tu ne connais personne)

Faire des exercices pour stimuler la mémoire
(accompagnée ou en cherchant
des tutoriels)

Se rendre à une consultation pluridisciplinaire
des 🌿 de la mémoire

Peut-être tester l'hypnose, mais sois
accompagnée car ça peut être très fort





Ooh! Une baguette magique! Et si tu la coloriais.

...en recherche de ~~moi-même~~ 

J'ai besoin de me trouver

Est-ce que « moi-même »,
ça veut dire quelque chose ?

Respire.

Il n'y a pas d'urgence.

Ce n'est peut-être pas aussi
fondamental que ce qu'on s'en raconte.

Prends le temps d'explorer tes besoins
(de base), ce que tu aimes faire, de te
faire plaisir. Tout ça, ça peut te permettre
de découvrir les différentes facettes de toi.

Redirections

J'ai envie de me reconnecter
aux vivants autour de moi p.132

J'ai l'impression de disparaître p.143

J'aimerais rencontrer des autres
pour me rencontrer moi p.33

Et si je me décalais, que je faisais un
pas de côté ? p.54

Ce que je me demande, c'est ce qui
me ferait plaisir p.135

Et si j'en riais un peu p.124

J'ai besoin que ça s'arrête

Parfois c'est trop, comme un cri lancinant
au fond de soi. On en vient même à
en faire un plan.

Je n'ai pas ma place dans ce monde.
Je n'en ai jamais eu une, d'ailleurs.
Sans attache, à quoi bon continuer ?

Je n'arrive pas à me reconstruire, à voir
la lumière en moi et autour de moi.
Y'a plus de couleur, de goût, de saveur.
Tu as le droit de penser à la mort.
Rien que trouver l'espace d'en parler,
ça peut faire du bien. Néanmoins, on ne va
pas te mentir : c'est plutôt un tabou dans nos
sociétés occidentales. Tout le monde n'est
pas capable de l'entendre, certains
paniquent et d'autres ont des devoirs
professionnels. Iels pourraient prendre
des décisions qui aillent à l'encontre
de ta volonté.

Si on te dit ça c'est que, si tu nous lis,
t'es encore debout et que tu as encore
le droit à de la liberté et à de la dignité.

Redirections

Je me sens morcelé. Je vacille. Je me noie p.143

Je me sens englué, empêché. Je tombe p.147

J'ai besoin de déposer ça p.33

Parfois, j'entrevois une lueur p.41

Je crois que j'ai envie de me relier

aux mondes invisibles p.99



Donne-moi des idées

Appeler quelqu'un en qui tu as confiance,
ou une ligne téléphonique anonyme comme
le Centre de Prévention du Suicide

☎ 0800 32 123

Participer à un « Mortel atelier »

(atelier d'écriture sur la mort, le deuil)

à Bruxelles ☎ [psybru.be/fr/psychologue/
mortel-atelier-deuil](http://psybru.be/fr/psychologue/mortel-atelier-deuil)

Regarder le film d'animation « Coco »

de Lee Unkrich et Adrian Molina

Lire la bd *In Waves*, AJ Djungo,

casteman, 2019

Regarder « La forêt de Mogari »

de Naomi Kawase (à louer chez

☎ www.videoexpress.be/ par exemple)

Regarder « Mar Adentro » d'Alejandro

Amenábar

Écrire une lettre et la désintégrer

Sortir et aller s'asseoir au contact de la terre



Il existe des moyens pour exercer tes droits à l'euthanasie. Par exemple : contacter ADMD  www.admd.be/. Sache que c'est un long processus de maturation.

Se questionner sur la mort dans d'autres cultures, où elle n'est pas un tabou ; par exemple en écoutant « Et si on ne faisait pas son deuil » de Vinciane Despret, ou en allant sur le site de la revue  strabic.fr/tombinoscope, ou celui de Magali Molinié « Soigner les morts pour guérir les vivants »  www.ombres-blanches.fr/product/162309/magali-molinie-soigner-les-morts-pour-guerir-les-vivants/

Écouter le podcast « Seul comme toi » de Loulou Robert, sur Blast (par exemple, l'épisode#9 « Olivier, l'homme aux deux vies »)





*J'ai besoin de documents qui attestent
que j'ai le droit de vivre dans cette société*

Bienvenue dans le labyrinthe...

Sans papiers d'identité, nombreuses sont
les portes qui resteront fermées.

Et voilà un paradoxe : pour ouvrir
ces portes, il va te falloir jouer le jeu
du système et accepter son intrusion
dans ta vie.

Questions, assignations et parfois d'autres
violences risquent de borner ton chemin.

Il va être difficile de te blinder complè-
tement, mais tu peux néanmoins trouver

de l'aide et du soutien, comme un gilet
pare-humiliations pour protéger ta dignité
face à l'administration gardienne
des portes de la légalité.

Redirections

J'ai besoin d'être aidé pour confectionner
un gilet pare-humiliation p.13

J'ai déjà de l'aide, je cherche un endroit où
souffler, où reprendre du souffle p.67

Pour avoir des papiers, on me dit
que j'ai besoin d'un travail p.102



Trouver un accompagnement pour les démarches administratives dans des associations par exemple: des services sociaux qui peuvent accompagner comme le Sireas

☎ sireas.be/service-social-et-juridique/ ou

ADDE ☎ www.adde.be/, la permanence

sociojuridique du Ciré ☎ [www.cire.be/](http://www.cire.be/nos-activites/accueil-general/)

nos-activites/accueil-general/, le réseau

Amoureux vos papiers pour les procédures

de regroupement familial

☎ amoureuxvospapiers.be/, La Casa Légal

Ligne fixe ☎ +32 (0) 2 880 57 37

Whatsapp ☎ +32 (0) 491 87 67 56

Se renseigner ou s'impliquer auprès de collectifs et associations qui défendent les droits des personnes privées de papiers et/ou qui permettent un engagement collectif par exemple, la Voix des Sans-Papiers (VSP, à Bruxelles et à Liège), le syndicat la CSC, le Comité des Femmes sans papiers, Collect'actif, le collectif Zone Neutre, Cultureghem, ESPER ☎ mrx.be/esper-la-lutte-des-femmes-migrantes-victimes-de-violences-conjugales/

Faire appel à des services qui peuvent soutenir gratuitement en cas de galères dues à la privation de papiers comme le HUB humanitaire situé avenue du Port 100 à Bruxelles (aller sur place pour prendre un



ticket). Il est géré par un consortium d'ONG actuellement piloté par Médecins du monde, Médecins sans frontières, La croix-rouge de Belgique, La plateforme citoyenne de soutien aux réfugiés, et AMO SOS jeunes. Il fournit des vêtements et de la nourriture, des services de soins médicaux, psychologiques et sociaux.

Àu niveau de la santé, quand tu n'as pas de papiers, il y a le Centre Athéna pour l'ouverture de droits à la santé  www.athenabrussels.be/ et il existe une aide médicale urgente (AMU) qui rembourse une partie des soins de santé et tu peux aller dans n'importe quel CPAS pour y accéder, le plus facile est d'aller au CPAS de la commune où tu vis. Ça concerne les services d'urgence en cas d'accident, mais aussi la médecine préventive (kiné, dentiste, lunettes, etc.).

Dans les hopitaux, tu as droit à un service de traduction et il existe aussi un service d'interprétariat social disponible par téléphone de 9h à 13h et à 13h30 à 17h du lundi au vendredi  02/503 27 40.

J'ai besoin/envie de ne pas me sentir seul

Si tu ressens de l'éloignement, de l'absence, de la distance à toi ou aux autres, c'est peut-être un indice.

La solitude est trop grande et tu as besoin de te tirer dehors. Aventure-toi vers d'autres, visibles ou invisibles. Être présent à autrui peut procurer du calme, contenir, aider à ne pas exploser, à supporter le vide. Ça permet de prendre du recul.

C'est peut-être juste un désir d'être entouré (par de la musique, par exemple) ? Voire un désir de partage ? De reconnaissance ? Sache que, même en trouble, on peut faire présence. Écouter, aider, soutenir.

Mais, avant de t'embarquer dans l'aventure, tu peux profiter de cette distance pour être attentive à toi-même.

Déceler ce qui est (in)confortable ou localiser une envie. Cela peut adoucir ta voix-off morale, le juge intérieur qui peut t'empêcher d'aller vers ces présences : la tienne ou celle des autres. Prendre du recul peut restaurer une confiance, aider à détecter un possible et trouver ta bonne place : celle que tu trouves juste en ce moment.

Redirections

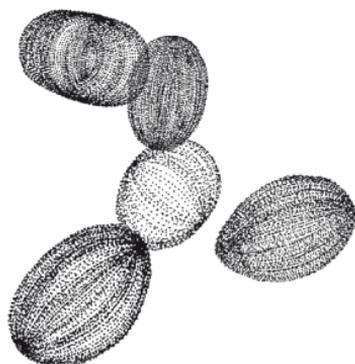
Pour me sentir présent à moi, j'ai d'abord
besoin de calme p.96

Pour moi, la présence ça passe par l'attention
sans jugement de quelqu'un de disponible
pour moi p.33

Et si mon besoin de présence était
aussi un désir d'espoir ? p.41

J'ai besoin d'une présence bienveillante
et sécurisante, de me sentir ensemble
avec d'autres p.67

Je cherche à m'ancrer et/ou à me (re)connecter
à plus grand que moi p.132



Jouer à des jeux de société (par exemple dans les ludothèques, à l'Amikaro coffee le vendredi aprem à l'Autre « lieu » ou dans des cafés comme au Pantin à Flagey à Ixelles)

Participer à des ateliers corporels par exemple dans des maisons médicales et les lieux de liens où les séances sont souvent gratuites, ou via internet par exemple accompagnée des vidéos de Chrystel Mulan (Qi gong, Do in, exercices énergétiques)

🌐 www.youtube.com/@ChrystelMulan

Participer à un groupe de parole par exemple à la Graine à l'Autre « lieu » ou à d'autres groupes d'entraide à Bxl – voir liste sur

🌐 www.psybru.be

Écrire, dessiner

Jardiner, coudre (toute activité manuelle)

Pratiquer le surf ou d'autres pratiques sportives qui demandent de la concentration

Pratiquer le jardinage, par exemple au Champ-à-Mailles à Nerpeede ou au Maraîchage Club de Juprelle en région liégeoise





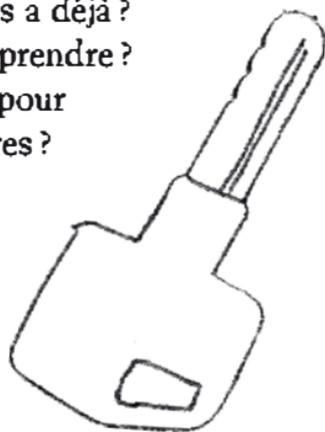
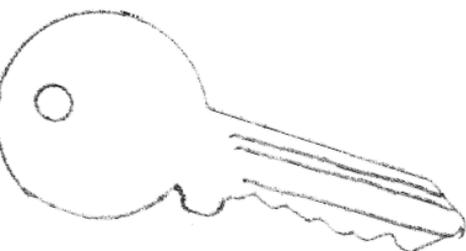
En opposition à la logique individualisante derrière des phrases comme "sois actrice de ta propre vie"

Double de clés à distribuer

Tu n'es pas le/la seule impliqué-e dans ce qui te traverse. D'autres vivantes ont prise sur ce que tu vis. Voici des doubles de clés qui symbolisent ces pouvoirs que les autres ont sur toi. Des clés que tu confies à des personnes ou que d'autres possèdent parfois malgré toi.

Ces clés servent à mettre en discussion les prises qu'ont certaines personnes sur nous, à rendre visible les doubles de clés qui sont dans les mains des autres.

Qui possède des clés ? À qui voudrais-tu donner des clés ? Qui les a déjà ?
À qui tu voudrais les reprendre ?
Et éventuellement pour les donner à d'autres ?



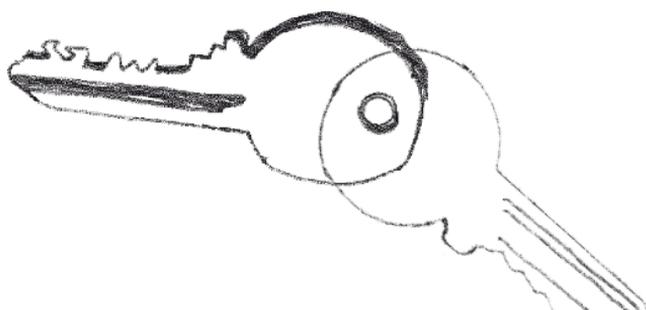
Y a-t-il des clés dont l'usage doit être restreint par des conditions que tu poses ?
Lesquelles ? Et quelles clés veux-tu garder ?



pour toi-même ?
ton/ta proprio ?
ton/ta médecin ?
un-e avocate ?
ton/ta psy ?
un-e bon-ne ami-e ?
une connaissance sur qui
tu comptes sans qu'elle
le sache vraiment ?
un-e membre de ta famille ?
un-e assistant-e social-e ?
un partenaire ?
un-e camarade ?
des politiques ?



tu peux inscrire sur chaque clé ce qu'elle représente et qui la détient, ce qu'elle comporte comme pouvoir. Tu peux découper ces clés et les distribuer pour matérialiser ces pouvoirs d'accès/de prises/de confiance.



...en recherche de ré-enchantement

*J'ai besoin/envie de m'émerveiller,
de retrouver un nouvel horizon*

Quand on se sent désorientée, vide,
il se peut qu'on se trouve en recherche
de repères, de valeurs pour se reconstruire.
Il y a à trouver un nouvelle aiguillon,
un nouvel aiguillage, qui permettra
de donner une nouvelle direction à la vie.
Pas de pression.

Ces valeurs, ces repères viendront à toi dès
lors que tu te plongeras dans d'autres eaux,
d'autres milieux, auprès de personnes qui te
rendront poreuse à de nouvelles attentions
- qui te transformeront.

Redirections

Je souhaite d'abord sonder mes propres
repères et valeurs p.76

Je me sens prête à trouver une 3ème voie p.54

La nature pourrait être, pour moi, source
d'émerveillement, de reconnexion p.132

Par de simples rituels quotidiens, je pourrais
peut-être trouver du réconfort p.99

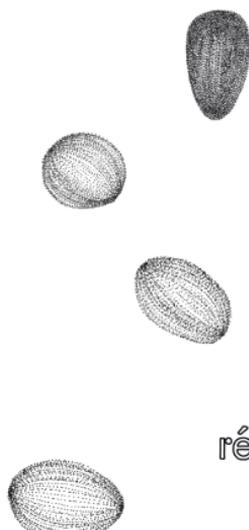
C'est l'heure de partager l'énergie
que j'ai retrouvée p.121

Je sens l'étincelle, je souffle sur les braises.

Ce que je veux, c'est du love p.27

La beauté peut se trouver dans des toutes
petites choses déjà présentes dans ma vie p.51

- Lire des bouquins pour enfants
- Penser que les lucioles, ça existe vraiment
- Écouter les chansons de Brigitte Fontaine
- Faire une chose qu'on a jamais faite,
par exemple une chose nouvelle par jour
- Tenir un journal de gratitude
- Regarder des fleurs, des plantes pousser
- Regarder les films des studios Ghibli
- Sauter dans l'eau
- Lire Kae Tempest
- Parcourir le livre *Et si la terre nous parlait*,
Frederika Van Ingen, éditions Les liens
qui libèrent, 2024
- Pousser la porte d'une bibliothèque
communale, universitaire, voire royale
- Lire l'horoscope de Rob Brezsný
✉ www.courrierinternational.com/horoscope



...en recherche de sécurité



*J'ai besoin d'un endroit sûr pour trouver
de la quiétude et du répit*

Mot qui peut faire peur.

C'est parfois une question de vie
ou de mort.

C'est la sécurité extérieure, c'est-à-dire
avoir un abri où on respecte sa dignité.

C'est être hors d'atteinte, dans un lieu
où l'on peut vivre ce que l'on a à vivre.

C'est aussi la sécurité intérieure. Celle
qui permet des relations, des attachements.

Celle que l'on peut nous donner, quand on
a assez confiance pour (s') expérimenter,
s'essayer à des échanges avec les autres.

Sécurité peut rimer avec sérénité.

Redirections

Je me demande bien où aller pour tenter
d'éprouver un sentiment de sécurité p.67

J'ai besoin d'aide p.13

Je me trouve dans une situation extrême p.143

Pour me sentir en sécurité, j'ai besoin
de m'équiper p.38

Pour me sentir en sécurité, j'ai besoin
d'un chez-moi p.44

Aller voir sur la page aide p.13 si tu es en insécurité physique, tu trouveras des lieux et des lignes téléphoniques

Si tu penses te diriger vers la police, les pompiers, les urgences, peut-être que c'est bien d'être accompagné par quelqu'un que tu connais. On écrit ce conseil parce que depuis nos expériences, l'accueil dans ces services est aléatoire: il dépend de l'individu qui te recevras. Être accompagné permet parfois d'assurer une écoute plus respectueuse, plus compréhensive voire moins expéditive. Et si tu vas aux urgences, ça peut durer un peu longtemps. Emporte de quoi manger, boire, t'occuper...

Demander refuge à des personnes en qui on a confiance

Aller dans des lieux-repères p.67

Faire un stage d'autodéfense

(Garance asbl, Féros en proposent)

Éviter de regarder trop les médias mainstream (ça peut être anxiogène)

Trouver ta boisson préférée, t'installer confortablement, te réfugier dans quelque chose de familier par exemple un film, une série, un podcast, une odeur.

Essayer de se créer une cabane : il y aurait quoi dedans ?

Peut-être de la sauge blanche pour chasser les mauvaises ondes, une couverture pour la chaleur, une petite bouillotte.



...en recherche de sexe



*J'ai besoin/envie d'érotisme,
de moments charnels*

Du sexe avec moi, avec toi et/ou les autres.

Génital ou non, pénétratif ou pas.

Des caresses, de la confiance.

Des touchers à travers différentes pratiques,
différents rapports, différentes relations.

Y'a des puissances et des créativité,
des partages et beaucoup de sensualité
qui peuvent émaner de tout ça, dans ces
moments de désirs tendres et/ou torrides.



En fait, il y a trop de sexe dans ma vie, ça
occupe toute la place et ça me dépasse p.13

Je cherche aussi à exulter, à exprimer une
certaine forme de violence p.104

Je cherche à me rendre disponible au
plaisir p.135

Je cherche le contact au-delà du corps à corps.
Peut-être suis-je en recherche d'amour? p.27

Je ne me sens pas à l'aise dans ma sexualité
parce que je n'ai pas de chez moi où vivre
mon intimité p.44



Donne-moi des idées

Contactez un·e travailleur·euse du sexe
sur Quartier Rouge

 www.quartier-rouge.be/connexion/

Contactez Aditiwb (assistant·es sexuel·les)

Contactez Utsopi ou Alias si vous êtes
travailleur·euse du sexe

Contactez des plannings familiaux
ou des maisons médicales pour parler
de la vie sexuelle et affective

Appeler SEOS ☎ 0800 200 99, c'est un service
proposant une ligne d'écoute
à destination des personnes qui se
questionnent sur la notion de consentement
ou sur des comportements potentiellement
inadéquats ou encore qui présentent des
fantasmes sexuels déviants. SéOS s'adresse
à toute personne directement concernée,
à son entourage et aux professionnels
confrontés à ces questions. Il offre une ligne
d'écoute gratuite, anonyme et confidentielle,
un tchat et une adresse e-mail de contact
 seos.be/contact. Appel et tchat gratuits
et anonymes et lundi de 9h30 à 12h30,
mardi de 13h00 à 16h00,
mercredi de 18h00 à 21h00,
jeudi de 20h00 à 23h00

Participez aux activités proposées
à l'Alternée-BAP à Bxl

 www.brusselsartpole.be/alternee/

C'est un espace dédié au développement personnel autour des questions du corps, de la sexualité, des relations et de la sensorialité

Aller sur des forums safes de rencontre comme l'application Feeld

Aller aux Brussels Porn Film Festival

Lire *Corps accord: Guide de sexualité positive*, Nesrine Bessaïh et La CORPS féministe, éditions du Remue ménage, 2019

Aller voir les films de PinkLabelTV (payant)

 pinklabel.tv/on-demand/browse/

Écouter des podcasts comme « les chemins de désir », « sacrée sexualité », « VOXXX »

Lire *L'amant de Lady Chatterley*, D.H Lawrence, éditions Folio Classique, 1993 ou voir le film « L'amant de Lady Chatterley » de Pascale Ferran

...en recherche de silence.

J'ai besoin/envie de calme

Trop de bruit autour de moi, trop d'idées,
de soucis. Ça me semble insurmontable.
J'ai besoin d'une pause, d'un moment,
d'un lieu. Pour respirer, pour souffler,
décompresser, hors de toute pression...
Ne fût-ce que pour un moment. Un moment
où je vais pouvoir me recentrer, me retrouver
et me reconnecter à la base de mon
énergie. Pour pouvoir rebondir et repartir.

Redirections

J'aurais peut-être besoin d'un peu
de douceur p.57

La nature pourrait m'aider à trouver
le silence p.132

J'ai besoin de me recentrer/me recueillir,
et de me laisser toucher par le mystère,
ce qui se passe de mot p.99

J'ai besoin de me retrouver dans
mon cocon p.44

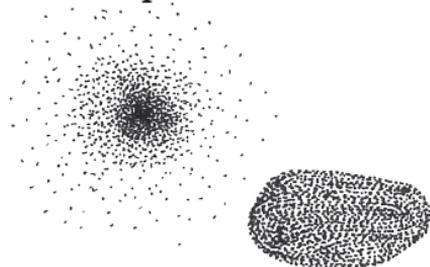
Je me demande comment trouver
le silence p.95

- Rends-toi dans un lieu sacré
Sortir de la ville (friche, marais, bois)
Se munir de bouchons d'oreilles
ou d'un casque anti-bruit
S'allonger, se reposer
Faire une retraite en monastère
(c'est souvent des prix pas trop élevé
et parfois c'est gratuit)
Écrire
Écouter Phaune Radio, field recording etc.
 phauneradio.com/
Chanter pour sortir du brouhaha dans sa tête
Lire des haikus
Crier pour entendre le silence après
Écouter les oiseaux (et les moments
de silence entre leurs chants)
Regarder le ciel la nuit
S'activer les mains, de toutes formes
possibles, sans penser au résultat final
(par exemple faire de la couture, du pliage,
du découpage, gribouiller, remuer la terre)
Visionner la série «Méditation Christophe
André » sur la chaine «Méditation &
Harmonie» sur YouTube ou écouter
des fichiers de méditation, par exemple
les fichiers audios disponibles sur
 [mindfulness.cps-emotions.be/
materiel-adulte.php](http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php)

Recette de la mousse au chocolat
la plus simple du monde.

Pour 1 personne. Multipliable à l'infini
en mesure des stocks disponibles.

1 oeuf
50g de chocolat
1 pincée de sel



1. Séparer le blanc du jaune
2. Incorporer une pincée de sel dans le blanc
3. Monter le blanc en neige. Réserver au frigo
4. Faire fondre le chocolat
(au bain marie ou au micro-onde)
5. Incorporer le jaune au chocolat
6. Mélanger délicatement le jaune et le
chocolat au blanc monté en neige
7. Laisser le tout reposer minimum 8h
au frigo



*J'ai besoin/envie de me relier
à plus grand que moi*

Il y a parfois des présences invisibles
qui nous relient au monde ; qui le colorent
et qui nous amènent à le lire autrement.
Sans doute sommes-nous habités,
enveloppés, guidés par quelque chose
de plus grand que nous.

De même, nous sommes en relation avec
une foule d'entités (amis imaginaires,
vivants, morts, divins, éléments, animaux,
végétaux, minéraux, ...) qui peuvent nous
inspirer, nous consoler, nous reconforter.

La spiritualité est multiforme. Elle peut
passer par des gestes très simples de
la vie de tous les jours. Ça peut nous aider
à nous sentir reliés.

Être conscient de ce que ça nous fait,
les mouvements, et y mettre une intention :
c'est ça, un rituel. Ça peut être aussi simple
que cuisiner, se servir un café le matin
pour se réchauffer ou prendre une douche
pour évacuer les tensions de la journée.

Redirections

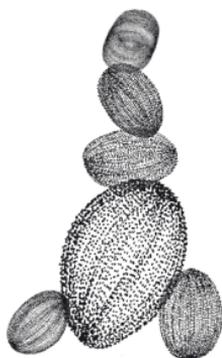
Je prends un temps pour découvrir/
(ré)explorer mon histoire p.72

J'aimerais faire quelque chose ensemble,
avec d'autres. Me relier autour d'une
initiative concrète p.67

Je cherche à me ressourcer ou me relier
à l'univers p.132

Petit ou grand rituel, c'est une présence,
que je cherche p.83

À travers les rituels, c'est de l'énergie
que je cherche p.34



- Contempler la lune, la mer, les étoiles,
les fourmis
- Faire une retraite dans un monastère
(prix doux)
- Aller dans une église, un temple, une forêt,
ce que l'on considère comme un lieu sacré...
- Voyager (pas besoin d'aller forcément loin)
- Participer à un « Mortel atelier thérapeutique »
(atelier d'écriture sur la mort, le deuil)
🐾 psybru.be/fr/psychologue/mortel-atelier-deuil
- Participer à une méditation en groupe
- Prendre le temps de contempler
- Marcher pieds nus
- Visiter une bibliothèque (on n'est jamais
à l'abri d'une belle découverte)
- Lire la BD *Rénée au bois dormant*, Elène Usdin,
éditions Sarbacane, 2021
- Se balader sur le site de l'Institut International de
Recherche sur le Radio et la Magie 🐾 iirm.ch





*J'ai besoin/envie d'argent, d'activités
(rémunérées ou non), de m'occuper*

Si tu tombes là, tu cherches peut-être un gagne-pain, une reconnaissance, sortir de l'isolement et trouver du lien.

T'occuper, peut-être. Ou tout autre chose.

En tout cas, le travail peut être un cadre, une structure, un rythme. Ou tout du moins un appui.

Mais attention à la corvée et au labeur.

N'oublie pas que si tu chemines avec nous dans ce livre, c'est pour prendre soin de toi.

Travailler n'est pas s'abîmer ou se fuir. Si tu ne remplis pas toutes les bonnes cases administratives, alors il te faudra une bonne dose de flair, d'énergie et de belles rencontres.

Redirections

Je veux du taf parce que j'ai besoin de fric

p.30 et p.101

Je cherche une ou des activités (rémunérée ou pas) qui font sens pour moi, dans

lesquelles je peux m'épanouir p.67

Je cherche une équipe et/ou je veux

m'impliquer dans une mise en action d'idées, nourrir un objectif pour moi-même et pour la société p.121

S'essayer, via un bénévolat ou l'implication dans une organisation par exemple, à des activités, à des mises en pratique, des expériences dans les secteurs qui t'intéressent, te parlent, t'inspirent. Et valoriser ces expériences dans le cadre d'un futur emploi ou simplement pour toi-même. Cela peut être de participer à un jardin collectif (au Champ-à-Mailles à Anderlecht, au Maraîchage Club de Juprelle en région liégeoise par ex)

Pratiquer le bouche à oreille

Questionner le travail en écoutant les émissions sur le sens du travail et sur le travail gratuit fait par les « Idées Larges » :

📺 www.arte.tv/fr/videos/108567-001-A/travailler-a-t-il-un-sens/

📺 www.arte.tv/fr/videos/103447-002-A/et-si-on-travaillait-tous-et-toutes-gratuitement/

Se renseigner sur les ETA (Entreprises de travail adapté)

Se renseigner auprès de l'association

« Les Petits Riens »

Lire la brochure de l'Autre « lieu » « Et voilà le travail » (ressources) 📺 www.autrelien.be/campagne/campagne-2010-et-voila-le-travail/



...en recherche de violence



J'ai besoin/envie de tout péter

Envie d'exploser.

Besoin de me défouler, de tout casser,
de me venger.

Ma colère s'est muée en rage,
mon agressivité en haine.

On a mal, alors on a envie
de (se) faire mal.

La violence passe par les mots, les gestes,
le silence, les pensées, les comportements
(actifs ou passifs).

Visible ou invisible (violences psycholo-
giques subtiles), elle a toujours un impact
sur les autres, sur soi, sur son entourage.

Elle peut aussi nous procurer un certain
plaisir, si c'est cadré et consenti.

Que faire de cette énergie en moi ?

Où et comment l'exprimer, la canaliser,
m'en décharger, la transformer... ?

Je reconnais de la violence en moi
et j'ai besoin d'en parler p.33

J'ai besoin d'éprouver des choses intenses à
travers des pratiques sexuelles consenties p.92

Face à tout ce que j'ai traversé, je suis
à la recherche de la violence qui devrait
gronder en moi p.76



Donne-moi des idées

S'inscrire sur le site Fetlife 🐾 fetlife.com/
pour les pratiques BDSM et kinks

Écouter de la musique trash comme du gros
rap hard core (Domamamaï de Isha ou des
sons de XXXtentation ou du métal)

Explorer des pratiques BDSM,
des pratiques sexuelles consenties,
par exemple à L'Alternée
🐾 www.brusselsartpole.be/alternee/

Aller à un concert punk suant

Se déchaîner dans un sport, par exemple
en faisant de la boxe, du krump, du skate,
en courant

Se renseigner sur l'asbl Praxis pour organiser
un travail de responsabilisation en groupe,
Praxis c'est une asbl qui travaille avec
des auteujces de violences conjugales
et/ou intrafamiliales. Suivis individuels
et ligne d'écoute gratuite et anonyme
au 📞 + 32 800 30030

Contact: Praxis Liège: Rue Puits-en-Sock,
63 bte 22/32 B-4020 Liège;

📞 +324 228 12 28; liege@asblpraxis.be

Praxis Bruxelles: Rue du Marteau,
19 B-1000 Bruxelles ; 📞 +322 217 98 70;
bruxelles@asblpraxis.be

Praxis Charleroi: Rue Emile Tumelaire, 67
B-6000 Charleroi ; 📞 +3271 49 84 79;
hainaut@asblpraxis.be

Se renseigner auprès du collectif fracas

☎ www.collectif-fracas.com/

Se renseigner sur Matrices, un groupe de recherche sur la prise en main collective de conflits et agressions ☎ matrices.bruxxel.org/

Se renseigner sur les instances de médiation si la violence monte dans un conflit

(dans ☎ matrices.bruxxel.org/ressource/liste-dassociations-structures-a-bruxelles-et-ailleurs-utiles-pour-faire-face-a-des-situations-de-violences-sexistes-et-sexuelles/)

Appeler une ligne téléphonique qui pourrait m'informer, m'orienter, m'aider si j'ai peur de la violence sexuelle qui monte en moi :

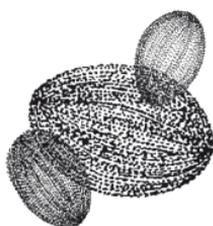
SEOS ☎ 0800 200 99 ou STOPITNOW!

☎ 0800/14112 ☎ stopitnow.brussels/

Se renseigner sur les activités du collectif

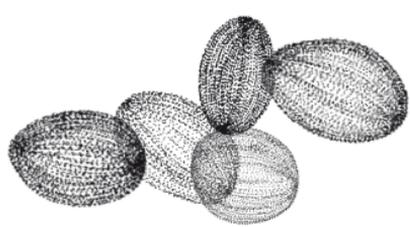
« Nous sommes » qui organise des cercles de parole féministes pour hommes auteurs ou victimes de violences sexistes et sexuelles. Ce collectif français organise parfois des groupes à Bruxelles.

☎ www.collectifnous sommes.com/



Corps & esprit

心
詩



En trouble, tu vas peut-être avoir tendance à te tourner au-dedans de toi-même pour chercher des solutions.

Peut-être que tu te sens éparpillé, diffus, confus. Inconfortable.

Tu n'es pas condamné devant ces sensations. Elles ne sont pas qu'intérieures. Du moins, faisons le pari que l'espace extérieur peut faire miroir avec ton intériorité.

Agencer, organiser l'environnement peut avoir un impact inattendu sur tes sensations ou tes émotions. Ça transforme. Si tu poses un tapis ici ou là, par exemple, ça rendra peut-être ton corps un peu plus chaud. Ça pourrait faciliter la circulation dans ton lieu de vie. Ça t'aidera, sans doute, à sentir le sang dans ton corps ou à rencontrer l'autre. Reconfigurer ton mobilier, ça peut te vivifier autant qu'un voyage.

Et une nouvelle couleur à ton mur, ça te permettrait peut-être aussi d'y voir un peu plus clair ?

Agencer, c'est aussi trouver l'équilibre entre le vide et le plein. Il ne faut pas avoir peur (du vide ou du plein), car ça peut laisser la place nécessaire à imaginer des choses ou permettre des compositions et des dialogues enrichissants.

Parfois, ré-agencer, c'est aussi se débarrasser d'objets qui nous inondent (de joie ou de tristesse), qui nous encombre.

Te sens-tu en sécurité pour autant ? p.90

C'est peut-être à l'extérieur que tu peux
trouver une inspiration p.132

Je veux me composer un univers qui
fait soin p.139

Donne-moi des idées

Repeindre un mur ou une pièce

Nettoyer ses vitres pour faire entrer la lumière

Mettre des photos/cartes postales aux murs

Poser un vase et y mettre des fleurs,

Disposer des tapis, des peluches,
des coussins, des tissus colorés

Trier, ranger

Se délester des choses inutiles,
inutilisées depuis longtemps

Changer ses meubles de place

Travailler les ambiances lumineuses (changer
d'ampoule, éclairer un coin de la pièce,
mettre des guirlandes lumineuses...)

Faire brûler de l'encens

Bricoler son espace ou pour en créer
de nouveaux à partir de récup' – voir les
ressourceries 🐘 www.res-sources.be/fr/acheter/, Troc&Brol dans les marolles à Bxl
🐘 marolles.brussels/listing/les-meubles-du-coeur/, Armée du salut, les donneries dont
celle de No Javel à Forest et en louant
des outils Tournevie à Bruxelles



✿ www.tournevie.be/francais et l'Objetarium
à Liège ✿ objetarium.myturn.com/library/.

On peut aussi se faire aider dans nos
constructions/petits travaux par l'asbl

L Trans Form à Liège ✿ ltransform.be/

Faire appel aux compagnons dépanneurs pour
les petits travaux à domicile et pour démé-
nager à moindre coût (voir les conditions

✿ www.compagnonsdepanneurs.be/)

Traîner/arpenter les quartiers bourgeois
où ils jettent de la bonne cam

Surfer sur les pages Facebook «À donner »
(ex. de «Bxl à donner »)



Tu sais quoi ? T'as la peau douce. Touche-la, si tu veux, pour voir. Ce n'est pas obligé que ce soit sexuel, parfois on l'oublie. Tu peux te faire des caresses, te masser, te prendre dans les bras. Te mettre de la crème, te glisser sous tes draps. Tu peux les changer avant, même, si tu veux. Et ça sentira bon.

Teste des textures, des vêtements doux, serrés ou lâches.

Entoure-toi de peluches, de coussins, de chaleur.

Ou prends un bain. Ça te rassure ? Tu te sens bien comme ça ?

Y'a des mots, aussi, qui sont comme des câlins. Tu peux te donner des petits noms et aimer qu'on t'en donne. Hein ma chérie, mon chat. Pas vrai ?

Si c'est ce dont t'as besoin en ce moment, y'a peut-être des autres qui peuvent te prêter leurs bras. Y'en a qui veulent bien. Pas toustes, vaut mieux demander. Et je sais que ce n'est pas facile. Mais quand ça arrive, qu'est-ce que ça peut apaiser !

Faire redescendre, te faire sentir les contours de ton corps.

Te faire passer du solide au liquide ou inversement, en deux pressions de bras. Ça touche, au sens propre comme au figuré. Ça rend tout le monde vulnérable et ça peut être si beau.

On se demande même pourquoi c'est si rare, dans les lieux où on dit qu'on fait soin. Pourquoi si prohibé ? Pourquoi si éloigné ? Est-ce le savoir (ou le pouvoir) qui détourne de la peau, qui la rend froide, qui la rend technique ?

Parce que c'est quoi, faire soin, si ce n'est pas faire lien ? Faire réciprocité, à un endroit ? Accueil ? Soutien ? Comment on fait ça, sans le corps, sans le sensible ?

Je n'ai pas la réponse, mon lapin, mais en tout cas t'as le droit de vouloir la douceur, l'empathie, le contact.

Redirections

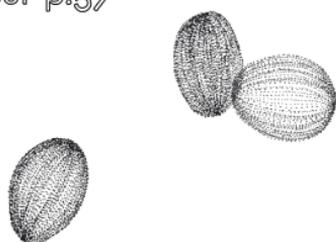
J'ai besoin que mon chez-moi soit câlinant p.110

Retrouver mes sens, ça pourrait m'aider

à retrouver du sens p.88

Donne-moi des idées

voir Douceur p.57



Y'a quelque chose. Tu te défends, tu te défends. Tu te bats. Tu t'épuises. Puis t'arrêtes. Tu laisses venir. Ce n'est pas que tu te résignes. C'est pas que ça prend le dessus. Juste, tu décides de vivre avec plutôt que contre. Tu desserres les bras que tu croisais sur ta poitrine, en guise de protection, et tu te rends compte que tu peux bouger autrement. Tu composes, tu transformes tes relations à la chose.

La chose, c'est toi, c'est l'autre, c'est une situation, une intensité, un état, un événement. C'est peut-être pas la bonne alchimie, pas la bonne composition – si tant est qu'elles existent.

T'as pas le contrôle, pas le moyen d'éradiquer ce qui arrive, aussi injuste que cela puisse être. Alors tu doses les importances, tu modifies l'angle de prise de vue, tu élargis ou tu changes le champ de vision. Tu fais de la place. Puis tu découvres des pas de danse que te n'avais pas imaginés, qui sait ? Peut-être s'agit-il d'un compromis, peut-être d'une reconfiguration, peut-être d'une nouvelle forme d'histoire ou d'une autre façon de la raconter.

Redirections

J'ai envie de m'engager pour prendre
de nouveaux chemins p.121

Je cherche à être présent à ce qui est p.83

J'ai besoin de changer de paysage,
de perspective p.54

Je veux bien... Mais il est où le fun,
dans tout ça ? p.135



Quelque chose gronde en toi.
Parfois, c'est comme un fond,
latent et présent depuis longtemps.
Parfois, c'est comme un sursaut
De vie, de survie.

La colère, c'est comme un cri. Cette force brute
que l'on s'empêche parfois d'exprimer par peur d'être
mal accueilli, d'être incompris

La colère est pourtant énergie de vie : elle est
là pour indiquer des zones blessées, qui font mal.

Qu'est-ce qui la déclenche chez toi ? Quel(s) senti-
ment(s) se cache(nt) derrière ? De la peur ? De la
tristesse ? De l'impuissance ?

Souvent manifestation de révolte et d'indignation,
la colère – si elle est bien dirigée, canalisée – peut
t'être utile et bénéfique pour toi et les autres. Elle
est là. Non pas pour attaquer mais, avant tout, pour
restaurer ton intégrité, tes limites. Elle sert aussi,
parfois, à (re)mettre en dialogue, à faire exister un
conflit, à faire éclater une tension avant que cela
ne dégénère en violence.

Reset.

Forme d'entêtement
Et de résistance.

Chacun a sa façon de la vivre, de la montrer,
de la recevoir. C'est culturel. Certains la retourne-
ront contre toi et voudront la réprimer, parfois de
manière violente. Mais elle est légitime, si tu la ressens.
Et elle t'appartient avant tout, même si quelqu'un
te provoque ou te fait du mal.

Essaie de l'exprimer au bon endroit et au bon moment. Sers-t'en comme un moteur pour créer et pour la dépasser, pour t'affirmer, pour agir sur ta situation comme tu le peux. Ainsi, elle n'aura pas le temps de s'installer, de s'insinuer et d'avoir prise sur toi. Car trop de frustrations peuvent entraîner une colère qui peut nous fatiguer, nous consumer et se muer – lentement mais sûrement – en ressentiments, en rancœur, en amertume... autant de poisons pour le corps et le cœur.

Alors, si tu le peux, ne cache pas ta colère.

Libère-la !

Crie (chez toi ou dans des lieux où c'est possible), écris, danse, tape des pieds, chante, crache tout ton fiel. Exulte-la ! Expulse-la !

Et puis, rappelle-toi que tu n'es pas seul en ce monde à la ressentir. C'est juste un état qui passe et qui peut être source d'action, d'engagement, seul ou collectivement.

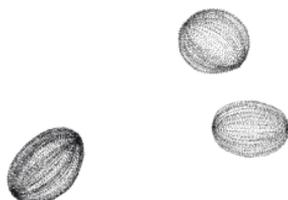


Redirections

J'ai besoin de faire quelque chose
de ma colère p.130

J'ai besoin d'en finir avec cette colère
qui me bouffe p.115

Je n'arrive pas à canaliser ma colère sans faire
de mal p.104



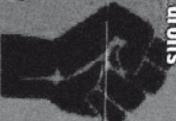
- S'autoriser à hurler, critiquer,
montrer qu'on est fâché
- Préparer un attentat pâtissier
- Courir jusqu'à ne plus avoir de force
- Crier sous l'eau (à la piscine ou dans
un bain par exemple)
- Crier dans un oreiller
- Aller en manif
- Aller dans une salle de boxe ou pratiquer
un art martial
- Danser (taper des pieds), chanter (très fort)
- Écrire en déversant tout son seum
- Peindre, dessiner, représenter sa colère
(ou sa peur, sa tristesse...) pour la faire sortir
- Sortir sa colère avec les exercices
corporels de Tal Schaller
 www.youtube.com/watch?v=1jQVGuoxgyE
- Faire du Qi gong ou aller faire de l'acupuncture
(pour soulager son foie qui est l'organe
associé à la colère en médecine chinoise)



PAR LES
ANDI...
IENT?

le à la bureaucratie:
émocratie et droits
universels

DEMOCRAPSY



ALLOCATION HANDICAP
EN DESSOUS DU
CUL DE PAUVRETÉ

vie pour

L'ARBITRAIRE MEDICAL
REND MALADE ET
ISOLE

pour se rétablir:
soin démocratique!
pouvoir au collectif!

DEMOCRAPSY



ATTACHER LES GENS
N'EST PAS UN SOIN
Abolition de la contention

L'EXTRÊME DROITE
TUE LES FOLLES

nazis: 80000 morts exterminés
Féministes: 45000 morts affamés

LES FOLLES EMERDENT
LE RASSEMBLEMENT NATIONAL
BIEN PROFOND

DEMOCRAPSY



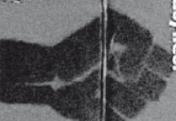
LA MALADIE EST
NOTRE ARME.
LE COLLECTIF EST
NOTRE PUISSANCE

democrapsy partout!

I AM NOT
PSYCHOTIC

sortons de la honte
debout les fous/!les!

DEMOCRAPSY



SAVOIRS ET PAROLES
CONSQÛES PAR LES
SOIGNANTES

santé communautaire
démocrapsy



Parfois, ça part de soi. D'un vécu, d'un truc dedans qu'on a besoin de raconter, d'assumer, d'affirmer, de transformer en actes et en gestes. D'une honte dont on fait une fierté. Parfois, ça part de l'envie de sortir de soi, de se décentrer, de partager. En tout cas, il y'a quelque chose qu'on trouve beau, qui a de la valeur. Quelque chose qui importe, qui porte, qui ouvre des perspectives. Cette chose, elle nous lie :

À des ressources, à des autres, à des territoires, à des temporalités. Elle nous situe quelque part, en réseau, en rhizome. Elle dit « t'es pas tout seul et tu peux ». Tu peux bouger, agir, créer, faire soin. Une forme de puissance.

Alors s'engager, s'impliquer, c'est aussi diriger son énergie quelque part. Puis devoir faire attention à ne pas l'épuiser complètement dans la course. Se demander pourquoi cette énergie-là, ici. À qui on la donne et qui la récupère. Ce qui nous nourrit et ce qui nous affame. On peut s'y perdre. On peut ne plus discerner ses propres contours et devoir prendre des pauses, des temps pour se re-rassembler de nouveau. De soi à soi. Puis y replonger, un peu ailleurs, un peu différemment. Ça arrive.

Redirections

Je veux me donner les moyens de m'organiser,
créer quelque chose p.110

L'engagement, comme toutes sortes de choses,
peut faire partie de ce qui fait soin...
j'aimerais en trouver d'autres, des soins p.139

C'est difficile, pour moi, de m'engager
dans un monde aussi pourri/trash p.88

Avant de m'engager, j'aimerais trouver
des outils p.38





- Proposer à quelqu'un d'aller en manif ensemble
- Rejoindre des mobilisations ou/et un collectif dont le cadre te convient (en terme de sécurité, d'organisation, de moyens d'actions...)
- Participer à des actions anti pub ou autres actions de collages/tags – voir Collectif Stop pub à Bruxelles 🌐 stop-pub-bruxelles.be/
- Consulter le site 🌐 stuut.info (site coopératif d'infos et de luttes à Bxl et aux alentours)
- Remonter le GIA (Groupe Information Asiles – premier mouvement d'usagers en psychiatrie créé en Belgique en 1974 et en dormance à l'heure actuelle)
- Lire les écrits du SPK Le Collectif socialiste de patients (en allemand Sozialistisches Patientenkollektiv) qui ont fait de leur maladie une arme
- Lire le magazine de « La Brèche » 🌐 genepibelgique.be/ disponible à la librairie Météores ; rue Blaes 207 à 1000 Bxl
- Lire les articles du site « Soin Soin » 🌐 soinsoin.fr/
- Lire les articles de Democrapsy (page Facebook uniquement)
- Lire les articles du site « Comme des fous » 🌐 comedesfous.com/
- Faire du théâtre avec la troupe de l'Appétit des indigestes 🌐 lappetitdesindigestes.be/

Hihi...haha...

... Mais qu'est-ce que je fous sur cette page ?

Parfois, quand je patauge dans la merde, ça me fait du bien de rire de son odeur !

Car oui : la merde, le pourri, la noirceur peuvent être objet de dérision. Parfois ça se prête. Parfois pas. Et c'est bien comme ça !

Quand ça le fait, que l'humour est à l'œuvre sans volonté (cachée ou non) de blesser (soi ou d'autres), ça permet de décaler, de faire un pas de côté quand tout est pesant. Ça relâche. Sortir des ornières pour s'offrir un point de vue extérieur et accepter mieux aussi, parfois, le ridicule, l'absurde ou le tragique d'une situation (aussi grave, douloureuse et complexe soit-elle).

On peut pleurer, rire et pleurer en même temps.

Sourire ne sèche pas toujours les larmes mais le cœur se réchauffe déjà.

Et puis rire peut nous mettre en lien. L'humour, comme l'amour, peut se donner et se déployer... jusqu'à faire rire les oiseaux et faire chanter le soleil. Il peut être une réponse aussi à la morosité, à la méchanceté. L'humour, un art dont nous sommes tous dotés. Une forme d'intelligence que l'on peut nourrir et partager.

Et aussi, rire, ça réveille les abdos, ça titille les endorphines et ça fait vivre plus longtemps (il paraît) !

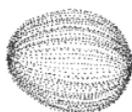
Alors, avec ou sans les codes, humourez-vous si vous le pouvez. C'est comme un dé-railleur de vélo : on change de niveau !



C'est cool de rigoler mais où est-ce que
ça me mène ? p.54

Parfois j'utilise l'humour pour exprimer
de la révolte... j'avoue p.116

En rire ça veut dire que j'accepte un peu
la situation, non ? p.115



Donne-moi des idées

Regarder des films drôles comme par exemple
le Grinch **ou** Marcel le coquillage avec des
chaussures, Belzebub, **les films de** Pierre
Richard, Austin Power. **Voir ou revoir des films**
des Monty Pythons, Laurel&Hardy, Charlie
Chaplin, Buster Keaton.

Écouter les blagues de Jimmy Carr, Ricky
Gervais, Raymond Devos, Marine Baousson,
Elodie Poux, Constance **etc.**

Aller à des soirées stand-up

Lire Calvin et Hobbes, les Peanuts **ou autres**
comic strips, regarder les dessins de Sempé

Se rappeler des trucs ridicules qu'on a fait

Jouer au jeu de société «Moi, c'est madame »

Manger des carambars

Regarder les Simpsons

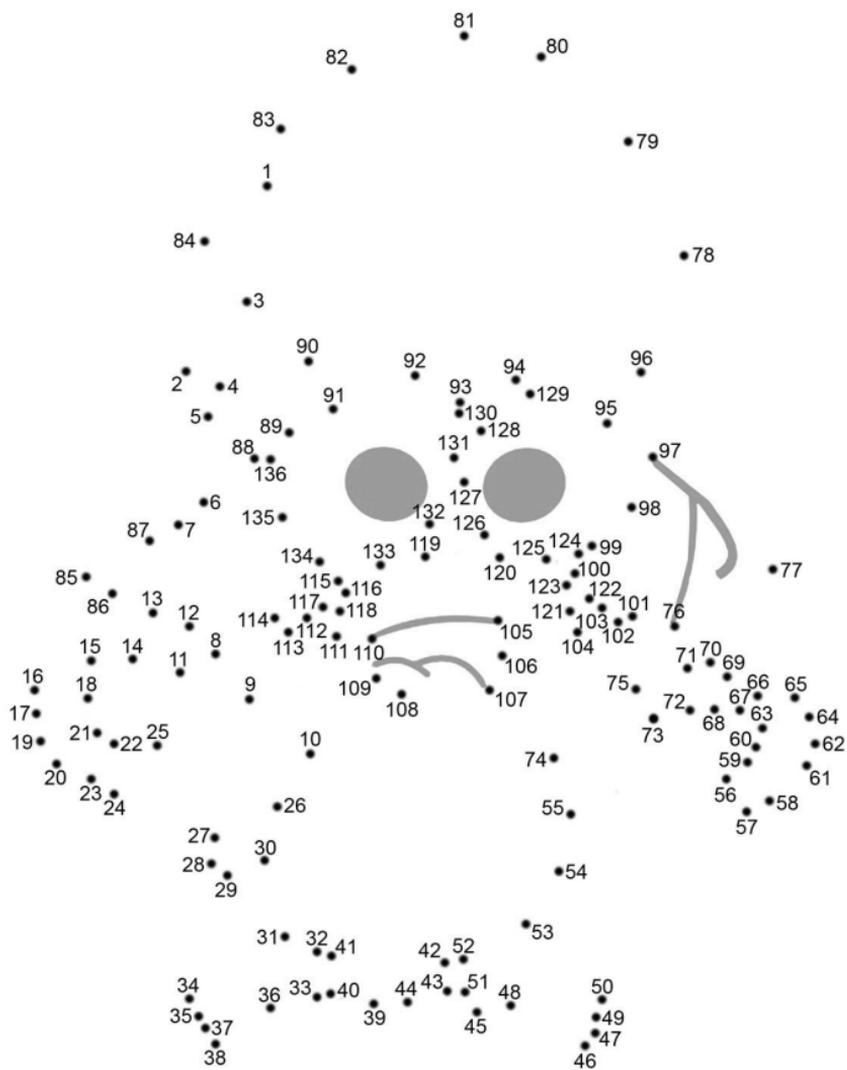
Regarder les dessins de Roland Topor

Se rappeler les choses drôles qu'on a dites/

faites ou qu'on nous a, un jour, dites/faites



Relie les points de I à I36





On m'invite à prendre des MÉDOCS
Gardons-ça à l'horizon :

Information (nécessité de s'informer
sur les médicaments)

Libre choix/ne te sens pas obligé
de prendre des médicaments si tu n'en
a pas envie ~ les droits du patient
– voir la page sur le site de l'Autre
« lieu » [www.autrelieu.be/campagne/
campagne-2021-en-recherche-de-justesse/](http://www.autrelieu.be/campagne/campagne-2021-en-recherche-de-justesse/)

Tu as aussi du temps et tu peux aussi penser
autre, autrement que MÉDOCS ou pas
MÉDOCS; tu peux aussi tenter d'autres
remèdes p.139

Parfois on pense que les médicaments
peuvent tout résoudre/puissance illusoire
des médicaments.

D'expérience, nous savons que c'est faux.
Ils peuvent constituer une aide pour un temps.



En fait, je vais essayer les MÉDOCS

Aller voir un médecin-psychiatre car c'est lui qui pourra prescrire ces médicaments.

Information  droits du patient

- voir la page sur le site de l'Autre

« lieu »  www.autreli.eu.be/campagne/campagne-2021-en-recherche-de-justesse/

Les médicaments, ce n'est pas forcément pour toute la vie.

Même si on peut mettre des espoirs dans les médicaments, c'est important de mettre au travail, d'interroger ces espoirs pour pouvoir ouvrir d'autres voies, supplémentaires.

...Mise en mouvement



Est-ce que tu ne sens pas un tout petit quelque chose qui bouge en toi ? Comme un état qui sort du trou noir, survenant après un élément déclencheur (ou pas). (Al)chimie interne qui se meut de l'intérieur, pas à pas. Et qui invite le corps à bouger. On prend les tubes à essai, on mélange des trucs puis, parfois, ça donne de jolis précipités, de nouveaux horizons. Parfois, ça te pète à la gueule ou...ça reste tout pareil.

En tout cas, si t'es arrivée ici, c'est que tu t'y es déjà mis.



Redirections

Redémarre le livre

Je veux commencer par l'espace qui m'entoure p. 110



En fait, je veux me relier à des ressources, des territoires, des autres p.121

J'ai envie de commencer par me faire plaisir p.135

Pour m'adapter à un changement, j'ai peut-être besoin d'équipements, d'outils p.38

Je ne sais pas quoi faire pour me mettre en mouvement p.59



- Ouvrir la fenêtre pour (s')aérer
- Prendre une douche
- Se laver les dents
- Sortir boire un café en bas de chez soi
- Lire
- Écrire ce qui nous passe par la tête
- Danser
- Faire la vaisselle/ranger/trier
- Changer les draps de son lit
- Crier, pleurer
- Filer un coup de main
- (Se) faire une bonne soupe
- Faire une liste des choses qu'on aimerait
faire et des lieux dans lesquels on pourrait
se rendre
- Se renseigner sur le bénévolat, se projeter
dans une formation qui nous stimule
- À la fin de la journée, faire la liste des petites
choses qu'on a faites (même les actions
les plus anodines)





Toi et moi, nous sommes la nature. Nous en faisons partie autant qu'elle nous nourrit et nous fait vivre. Et elle inspire par sa beauté, par sa puissance. Elle peut être rassurante et réconfortante mais, aussi, dangereuse et source d'anxiété, vu l'état de la planète. On peut la trouver partout, que ce soit une mauvaise herbe dans les interstices de pavés, une forêt primaire ou l'ombre d'une plante qui danse sur un mur. Nous pouvons peut-être enlever nos chaussures et marcher pieds nus dans l'herbe. Nager en mer. Grimper dans les arbres. Partir cueillir des champignons. Ou, juste, laisser les 4 éléments (eau, air, terre, feu) nous remettre à notre place d'humains ! Le rythme des saisons peut accompagner nos corps, pour nous laisser hiberner ou nous donner l'envie de sortir.



Redirections

Me reconnecter à plus grand que moi
me rassure p.99

J'ai peut-être besoin de (nouveaux) repères
ou de valeurs p.88

Je crois que j'ai besoin d'enveloppement,
de commencer par mes sens p.113

Moi, ce que je cherche dans la nature,
c'est quelque chose qui guérisse p.139

Une écharpe, des chaussettes, un doudou,
un bâton de marche. J'ai peut-être besoin
d'équipement p.38

Se rendre dans des bois, parcs, marais, forêts. Par exemple la réserve naturelle du Moeraske, les marais Wiels, le bois de la Cambre, le Rouge-Cloître, la forêt de Soignes, le parc de Forest, l'Arboretum, le Scheutbos, le plateau Avijl, le jardin botanique à Bruxelles ou celui de Meise ou celui de Leuven, le parc Tour&Taxis (parcfarm), le Champ-à-Mailles à Nerpeede.

Visiter une friche dans la ville, par exemple la friche Josaphat.

Se balader, marcher par exemple dans les terrils à Charleroi (la boucle noire, c'est très joli)

Rouler à vélo à la périphérie d'une ville (sentir la nature apparaître petit à petit)

S'occuper de plantes en pot, cactus, plantes grasses (parfois elles sont moins capricieuses), cultiver chez soi et les contempler, les voir pousser, s'épanouir

Écouter PhauneRadio 🐛 phauneradio.com/

Aller camper, par exemple dans un jardin via le site 🐛 welcometomygarden.org/

Travailler dans une ferme par exemple en faisant du woofing (travail bénévole en échange de logement et nourriture)

🐛 wwooof.be/fr/

Écouter des sons autour de soi : le vent,
la pluie, l'eau qui coule, parfois même
les oiseaux en ouvrant les fenêtres
(pas forcément besoin de sortir)

Regarder les nuages passer

Aller à la mer

Participer à un week-end potager au centre
de partage d'Avioth ou à des chantiers
dans des fermes en Wallonie – voir les BAP
☛ brigadesactionspeysannes.be/

Regarder l'eau ou même y tremper les pieds
à l'étang de Malines ou de Zemst



Ça fait des caresses, c'est tout doux. C'est sur la peau, dans les oreilles, devant les yeux, dans la bouche, dans la tête, le cœur, sous la plante des pieds.

Ça peut servir à rien, être solitaire ou partagé, mignon, coupable, artificiel, simple, alambiqué, mis en scène ou performé.

On peut nous en tenir rigueur ou le célébrer. Nous dire qu'on doit souffrir pour le mériter... mais le plaisir, on y a toustes droit! En tout cas, ça fait ralentir, ça intensifie, ça reconnecte, ça vibre. Ça recentre et pousse à sortir de soi, à tout élargir et tout concentrer à la fois.

Où ça se trouve ? On n'sait jamais très bien. Où peut-on le chercher, quand plus rien n'en est teinté ?

On a essayé d'en faire une petite liste – non exhaustive – au cas où :

- Le chocolat, les friandises
- Prendre un bain
- Se pimper
- Les matières douces
- Faire du vélo
- Être présent dans une action
- Manger son plat préféré
- Chanter, danser
- Hurler
- Sentir le vent sur sa peau
- Se masturber
- Les matières grasses



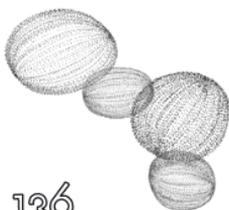
- S'entourer de gens qu'on aime
- Les caresses dans les cheveux
- Ranger, mettre de l'ordre
- Trouver quelqu'un qui peut aider à faire ce qu'on ne veut pas faire

Redirections

Le plaisir ça commence parfois par du concret,
un aménagement, une mise en condition,
un décor... je m'y mets p.110

Je ne sais pas très bien ce qui me
fait plaisir p.76

Le plaisir, je le cherche dans le corps,
sur ma peau p.113



- Manger un truc délicieux que je sais
que j'adore
- M'octroyer un moment seul
- Partager un goûter à plusieurs
- Regarder une bête série
- Écouter des ASMR par exemple sur YouTube
- Danser, écouter de la musique qu'on aime
- Chanter pour le plaisir des vibrations
dans son corps
- Aller se balader dans un endroit
qu'on affectionne
- Ramasser des châtaignes en Forêt de Soignes
(ou ailleurs)
- Prendre un bain chaud
- Prendre le temps de/s'aménager un moment
pour regarder/contempler un paysage
qu'on aime (le ciel étoilé, un coucher ou
un lever de soleil ...)
- Se faire masser/se masser soi-même
(Do In par exemple qui est une pratique
d'automassage)

Nous t'invitons à fermer ce livre
et à venir à L'Autre "lieu" – RAPA
au n°5 rue de la Clé
à 1000 Bruxelles
Belgique

GPS:

50.85297278498274, 4.343700200727512

Ça peut être « ce qui soigne ». Donc tout peut prendre la forme de remède, pourvu que ça soit la voie qui est juste pour nous et qui nous fait du bien. On peut être surpris par la nature du remède, parce que ce qui fait remède. Il n'y a pas de recette préétablie et ce qui fonctionne un temps peut ne pas fonctionner pour toujours.

Redirections

J'ai l'impression que si j'étais plus à l'écoute de moi et/ou des autres, je pourrais trouver des remèdes p.83

Mon remède, ça pourrait être une activité dans un lieu chaleureux p.67

Et si je prêtais attention à mes 5 sens pour (me) donner ou recevoir de la douceur? p.57

J'ai besoin de me défouler ou d'exploser dans un cadre donné p.104

J'aimerais m'autoriser à me faire plaisir p.76

Je veux tenter d'autres remèdes p.138



Donne-moi des idées

Tirer (ou se faire tirer) le tarot

Aller à une MADPRIDE

Rechercher les zones sur lesquelles tu as une possibilité de mouvement, une prise

Créer ses propres rituels (par exemple contre les mauvais esprits en brûlant de la sauge, en plaçant des cailloux ou du sel dans les coins d'une pièce)

Manger deux ou trois dattes avec du lait chaud au matin

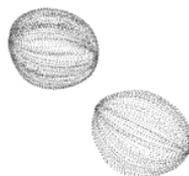
Mâcher un chewing-gum contre l'angoisse (attention de ne pas se bloquer la mâchoire)

Se rendre dans une herboristerie pour se renseigner sur les plantes qui soignent (exemple du millepertuis contre la dépression, des plantes sédatives pour aider à dormir comme la valériane, la mélisse, la passiflore, l'escholtzia...) et sur les compléments alimentaires dont certains peuvent agir sur l'humeur (magnésium...)

Se préparer une tisane et mettre du miel dedans

Faire des exercices de cohérence cardiaque (via notamment l'application « Respirelax »)

Rejoindre un groupe de paroles ou selfhelp (voir le site psybru.be qui reprend une liste des séances en groupes en Région de Bruxelles-Capitale ✨ psybru.be/fr/seances-en-groupe)



Consulter la page

✱ www.psychoactif.org/forum/

Se renseigner sur la psycho nutrition (impacts de l'alimentation sur la santé mentale)

Lire les articles subversifs d'Infokiosques.net

✱ infokiosques.net/

Consulter le site du Centre Franco Basaglia

✱ www.psychiatries.be, y lire les articles et/ou les études ; participer à une rencontre ou à une activité proposée

Consulter des guides de voyage

pour planer sans trop se crasher

Voir le film documentaire « Ils ne mourraient pas tous mais tous étaient frappés » de Sophie Bruneau et Marc-Antoine Roudil (2006)

Parfois on ressent du mal-être, et c'est dû à des dysfonctionnements somatiques (exemple: dysfonctionnement de la thyroïde, carence en fer, magnésium...) ✎ faire un bilan de santé chez son médecin

Lire les écrits du SPK, Le Collectif socialiste de patients (en allemand Sozialistisches Patientenkollektiv) qui ont fait de leur maladie une arme

Prendre conscience que le mal-être, les symptômes sont aussi le produit d'un système, de dysfonctionnements de la société sur lesquels on se sent avoir parfois peu de prise en tant que personne. Ce dont tu souffres de l'intérieur peut aussi être expliqué via une lecture plus politique et historique, cela ne provient pas uniquement de toi.



Une autre grille interprétative peut élargir le champ des remèdes, d'autres clés de lectures à ce qui est en train de nous arriver, voir les choses à d'autres échelles. Par exemple, là où tu t'es senti pas assez compétent pour ton travail, tu étais peut-être dans une organisation de travail dysfonctionnelle qui te mettait en difficulté pour faire ton travail.





Se sentir emportée.
Tourbillon de sensations de pensées,
d'émotions. Mer déchaînée. Vagues furieuses.

Brisures. Morcellement. Vaciller. Perdre pied.
Éclats. Chaos. Chaud et froid mêlés. Tempête.

Incertitude.
Recherche d'un ancrage. D'une boussole.

Essayer. De se reconnecter. À son corps.
Boire un verre d'eau. Sentir la pluie sur sa peau.
Marcher pieds nus dans l'herbe.

Trouver un lieu. Chez soi. En soi.
En dehors de soi. Où l'on se sente « sécurisée »,
le plus et le mieux possible.

Chercher le contact humain. Des témoignages.
Des présences. Appeler un ami, un proche ou
même un service d'écoute téléphonique.

Partager. Avec quelqu'un qui puisse nous dire
« ça ne me fait pas peur ». Des autres qui puissent
être là, sans juger, sans imposer. Là, juste alléger
le fardeau.

Parce que la honte, ça peut exister dans
ces moments-là, alors pas besoin d'en rajouter.

La honte, le désespoir, l'envie de mourir,
de se tuer, d'en finir.



Prendre soin. De soi. De cet état. Doucement.
Lentement. Patiemment.

Ça va se calmer.
Ça ne durera pas toujours.



Redirections



En fait c'est beaucoup trop fort pour moi,
je n'y arrive plus, j'ai vraiment besoin d'une
solution, au moins temporaire p.143

J'ai envie de faire de la place
à ce qui arrive p.115

J'ai baissé les bras, c'est trop,
j'ai envie de mourir... p.77

Il y a peut-être de petites choses possibles
à faire p.130



Cela peut être violent à dire mais pour chacune d'entre nous qui avons traversé des moments extrêmes, cela nous a aidé de nous rappeler que cet état extrême est passager, qu'il ne sera pas permanent.

Se dire que l'on ne peut pas rester absolument seul dans cet état et donc, se tourner vers quelqu'un en qui l'on a confiance ou/ et se rendre dans un lieu de confiance.

L'important est que ces personnes et ces lieux respecteront mes choix et mes besoins

Appeler une ligne de soutien et d'entraide en santé mentale (créée par la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale).

Des bénévoles concernés seront à ton écoute 7 jours sur 7 de 18h à 21h au ☎ 0800/1234.1 (gratuit et anonyme).

Appeler SOS Suicide (Centre de prévention du suicide) au ☎ 0800 32 123 (24h/24, gratuit, anonymat) et ☎ 02 650 08 69 pour informations et rendez-vous

Appeler ☎ 107 Télé Accueil (24h/24, 7j/7 gratuit) 🌐 tele-accueil.be/bruxelles/ ET Possibilité de contact par chat en collaboration avec SOS Amitié, 7j/7 de 13h-3h du matin 🌐 www.sos-amitie.com/chat/

Faire appel à des équipes mobiles de crise :

ATTENTION : ces équipes mobiles de crise
peuvent t'amener aux urgences si elles
estiment la situation trop dangereuse

EMC St-Pierre- Brugmann 📞 0490 67 84 15

ou 📞 02/353 37 71

EMC St-Luc au 📞 0490 11 42 00

TANDEMplus au 📞 02 201 22 00

Bru-stars (pour enfants et ados) au

📞 0485/71.19.42 du lundi au vendredi

(09h00 à 12h30 | 13h00 à 16h30)

Si tu as besoin que quelqu'un garde tes
animaux pendant une hospitalisation ou
un internement, il existe une asbl qui peut
te mettre en lien avec des familles d'accueil :

🐾 www.avbeha.be/index.html





Tomber, se laisser tomber,
perdre pied et chuter chuter chuter.

Être englouti dans le noir, embourbée,
longtemps, sans savoir quoi faire.

Sentiment d'impuissance ; empêché,
plaquée par la gravité de ma fatalité.

Pas d'horizon en vue,
juste le noir qui m'engloutit, qui m'aspire.

Tomber dans l'oubli. M'oublier moi-même.
Oublier le temps.

Telle Alice³, une question me sort de cette torpeur :
le sens de cette chute – et si le fond n'était plus si
loin ? Qu'est-ce que ça veut dire et que puis-je y voir ?

La mémoire fragmentée et les souvenirs en vrac
dessinent l'idée d'une sortie.

Comment ? Seul ? Avec qui ? Être tombée, tâton-
ner dans le noir. Une lampe, un briquet. Prendre le
risque d'apercevoir ce qui (m')entoure : une lueur ?

Redirections

C'est peut-être par ici p.54

J'ai besoin d'aide p.13

J'aimerais être présent ou que quelqu'un le soit p.83

J'ai les batteries vides p.34

Peut-être que dans ma mémoire il y a déjà
des petits points d'accroche ? p.72

³ voir le livre *Alice au pays des merveilles*, Lewis Carroll,
éditions Le livre de poche, 2009

Donne-moi des idées

Crier, hurler

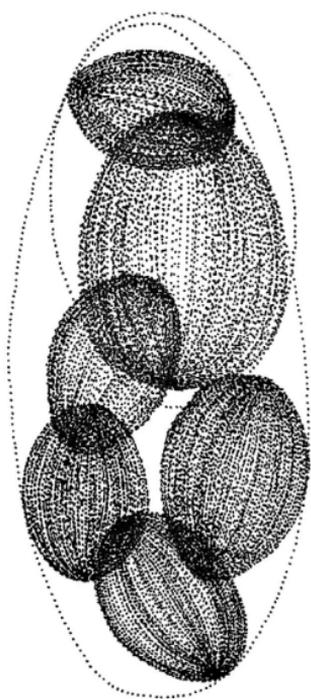
Gémir

Dormir

Demander de l'aide :

1. vers quelqu'un en qui l'on a confiance
ou/et se rendre dans un lieu de confiance.
L'important est que ces personnes et ces
lieux respecteront mes choix et mes besoins
2. le centre de prévention suicide
☎ 0800 32 123 ou le ☎ 112 en cas d'urgence
3. ou se rendre sur la page Aide p.13
et/ou Situation extrême p.143





OPEN))res((SOURCE

Une campagne d'information et de sensibilisation de l'Autre « lieu » - RAPA (2024)

L'Autre « lieu » - R.A.P.A. (Recherche-Action sur la Psychiatrie et les Alternatives) est un milieu étrange, habité par de multiples existences.

Née en 1980, sur base des valeurs du Réseau International Alternative à la Psychiatrie, l'association fonctionne comme un lieu de passage, d'intrusion, de circulation où se croisent quotidiennement des personnes intéressés/concernés par la question des  existentiels. Ensemble, il est tenté quelque chose de l'ordre du soin – car soigner, cela peut se faire en lien avec des tas de choses qui portent un tout autre nom que le « Soin » (au sens de cure), c'est créer, vivre avec, porter, résister, accompagner, se laisser porter... À la fois terre d'accueil et d'expériences, l'association développe diverses formules d'habitat, de soutien et d'accompagnement dans les milieux de vie ; elle mène des actions d'information et de sensibilisation et produit, aux côtés de ses membres, d'autres types de savoirs, d'usages et de contenus destinés à être disséminés à tous vents.

))) MERCI (((

Aux auteurices qui ont enrichis les pages de ce livre dont nous sommes les échos : Mahé, aurore/a, Laurent, Karine, Thomas, Nicolas, Camille, Daniel, Sonia, Fabienne, Olivier, Zoé, Mélo, Audrey, Madeleine, Elisabeth, Hadrien, Ellen, Joachim, Norah, Oussama, Clémence, Ali Ekber, Charles, Cédric, Ambre, Margaux, Ina, Yaël, Pierre, Evelyne, Suzanne, Grégory, V-100, Arnaud, Maya, Auré, Christian, Eva, Gilles, Bart, Juliette, Nina, Daisy, Sophie, Pascale, Kamil, Joseph, Icham, Mohammed, Sara, Charles-Henry, Ellen, Evelyne.

COLOPHON

Imprimé chez Click Click Graphics sur papier EOS 2.0 et papier Materica Cobalt 250gr.

Composé par aeltarum.tumblr.com avec les typographies Altéra et Wondertype.

La typographie utilisée dans ce livre (Altéra) est le fruit d'une alliance indéfectible entre un groupe d'étudiant·es (Anna, Marie, Coline, Ael et Nico) de l'atelier de Typographie de l'ENSAV La Cambre et l'Autre « lieu » - RAPA ; n'hésitez pas à l'essayer/la télécharger sur le site de l'Autre « lieu » (dans l'onglet « publications et productions »).

Si vous souhaitez participer à la promotion et la diffusion de nos campagnes et prolonger/soutenir davantage nos échos, contactez Maya Richard via maya.richard@autrelieu.be

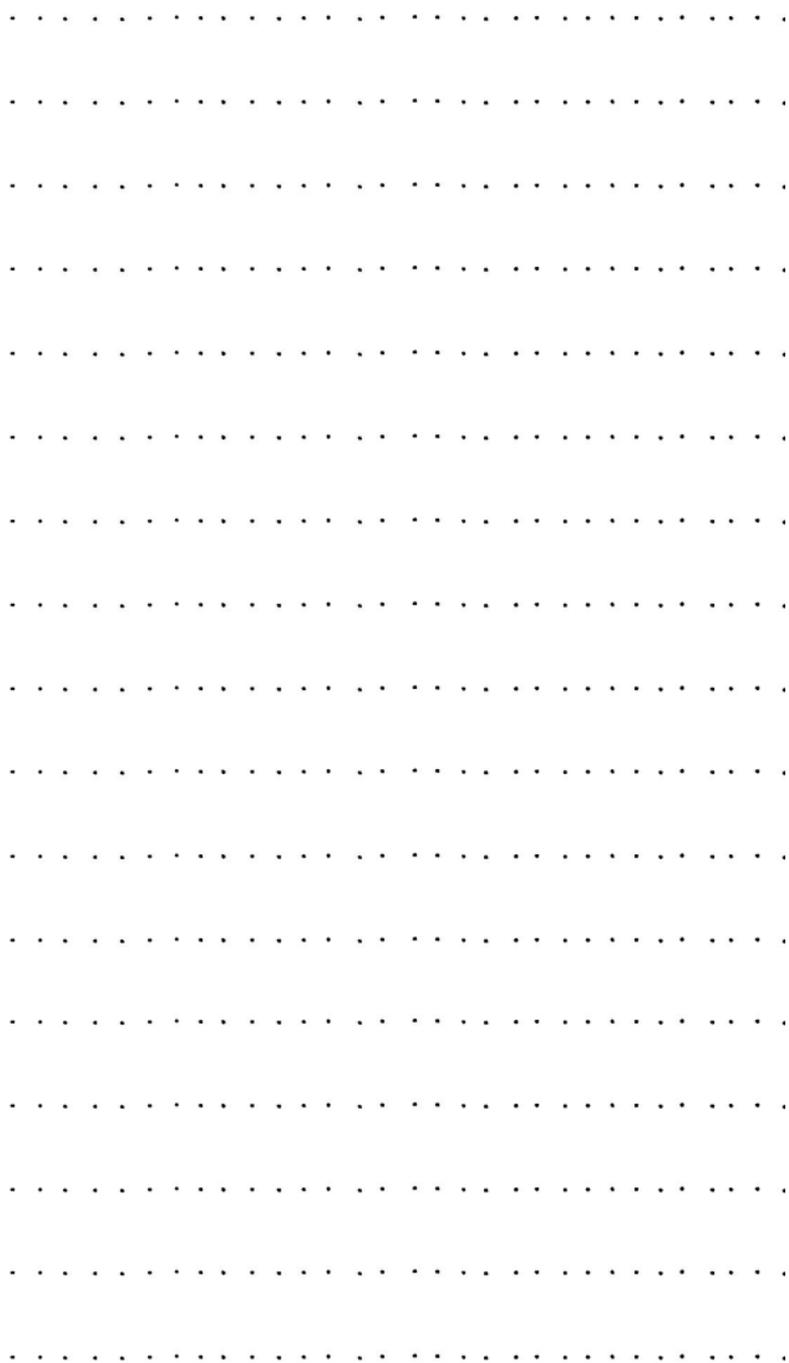
Si vous désirez participer au rayonnement de cette campagne ou vous procurer des exemplaires supplémentaires de notre livre, contactez Arnaud Meuleman à l'adresse arnaud.meuleman@autrelieu.be

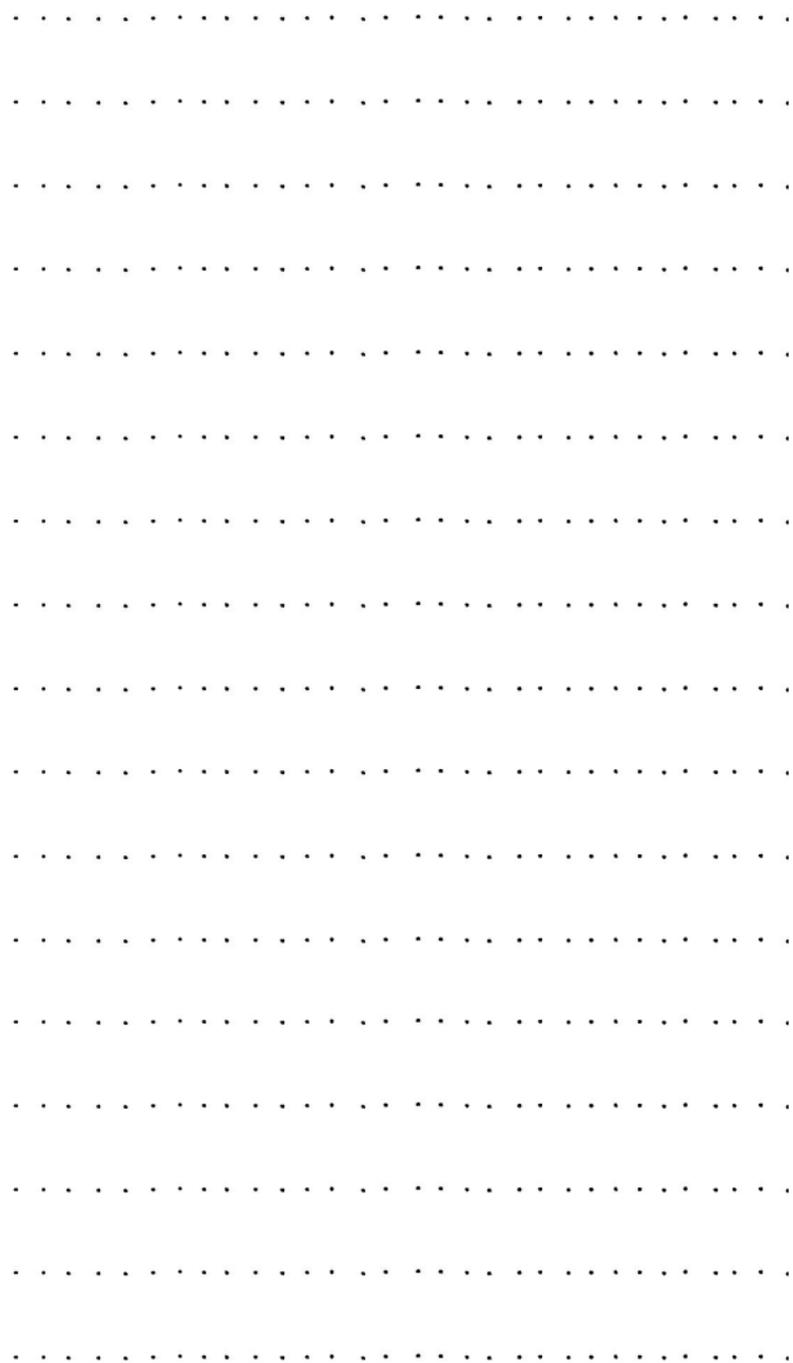
Nous organisons gratuitement des animations dans le cadre de nos campagnes ; si vous êtes tentée de tester une traversée collective au sein de votre organisation/institution, contactez Christian Marchal via christian.marchal@autrelieu.be

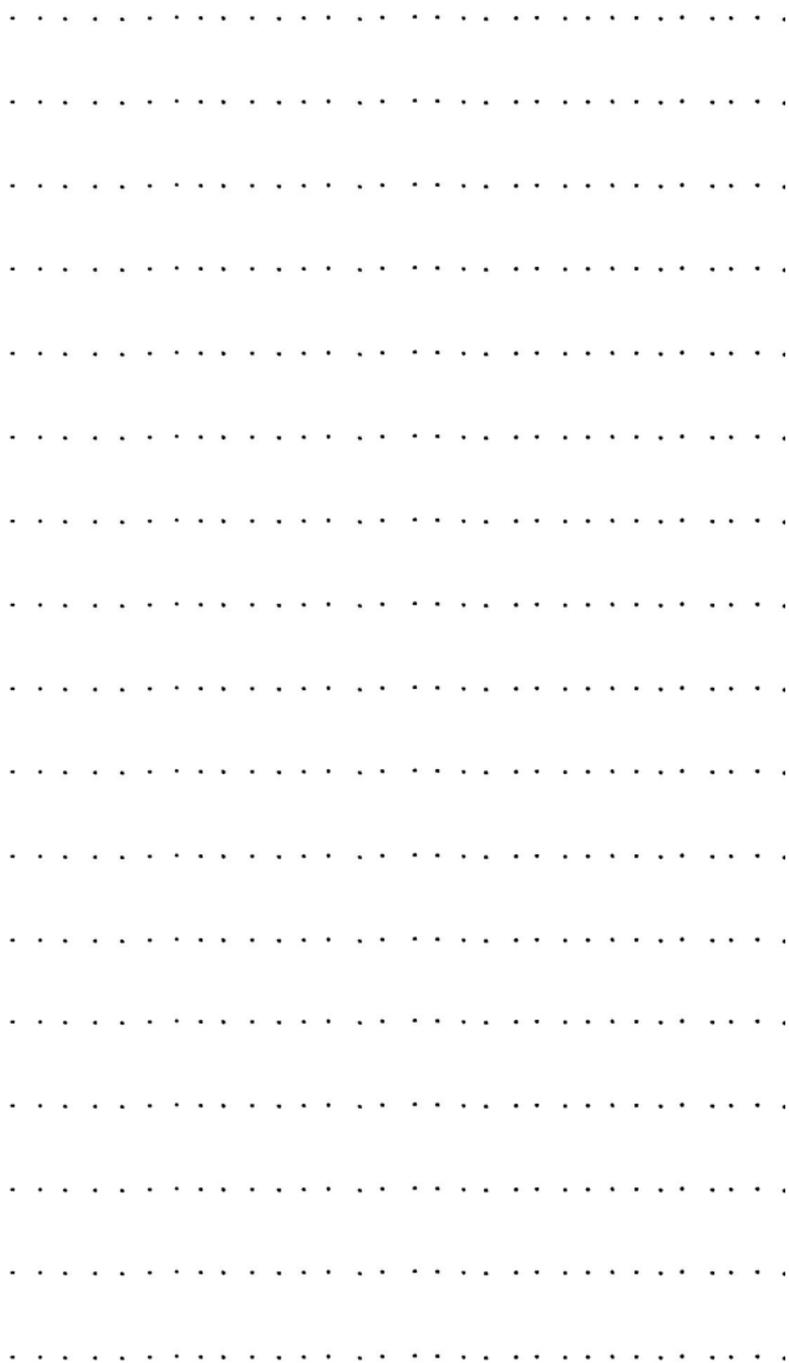
Chaque année, nous explorons un thème destiné à faire l'objet d'une campagne d'information et de sensibilisation, si vous souhaitez rejoindre le groupe de réflexion et d'élaboration de ces campagnes ou prendre part à l'aventure en tant qu'organisation partenaire, contactez Aurélie Ehx via aurelie.ehx@autrelieu.be

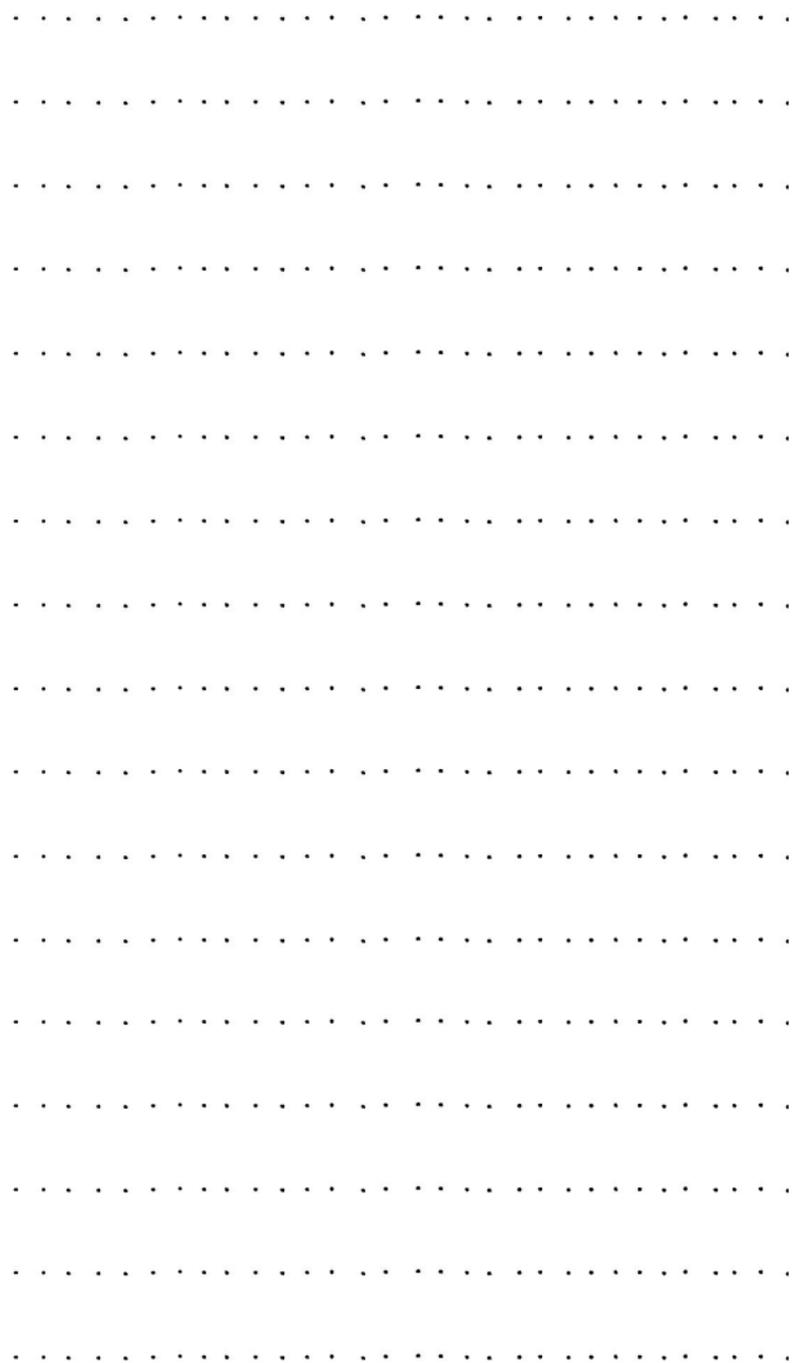
éditeur responsable
l'Autre « lieu » ASBL, rue de la clé n°5
1000 Bruxelles











« L'objet du sensible : Réarborescence de nos villes et leurs lieux de soins. Questionner autrement les demandes et les besoins des personnes en trouble. Mais c'est quoi être en trouble ? Partager nos interrogations et proposer des postes (subjectives, forcément) pour aider à s'orienter à partir de nos vécus, de ce que l'on a chacune de nous expérimenté... parfois, malgré nous. Cette recherche, c'est l'objet du sensible qui occupe le Labo de l'Autre « Lieu » depuis un an. Il se matérialisera à la fin de l'année 2024. Le processus de création est mouvant, c'est un chemin au dénominateur commun multiple, fait d'échanges et de partages (parfois intimes), de divergences, de mises en commun, de co-écriture à 4, 12, 21 mains. Un véritable organisme vivant, qui prend corps sous l'impulsion de nos cohabitations, c'est passionnant. La somme de nos individualités est conciliée, décuplée dans cet espace-temps où l'on construit chacune, avec ce que l'on est, l'objet du sensible. »



RÉGION DE
BRUXELLES-
CAPITALE



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

