

DESTIGMATISER LA SANTÉ MENTALE

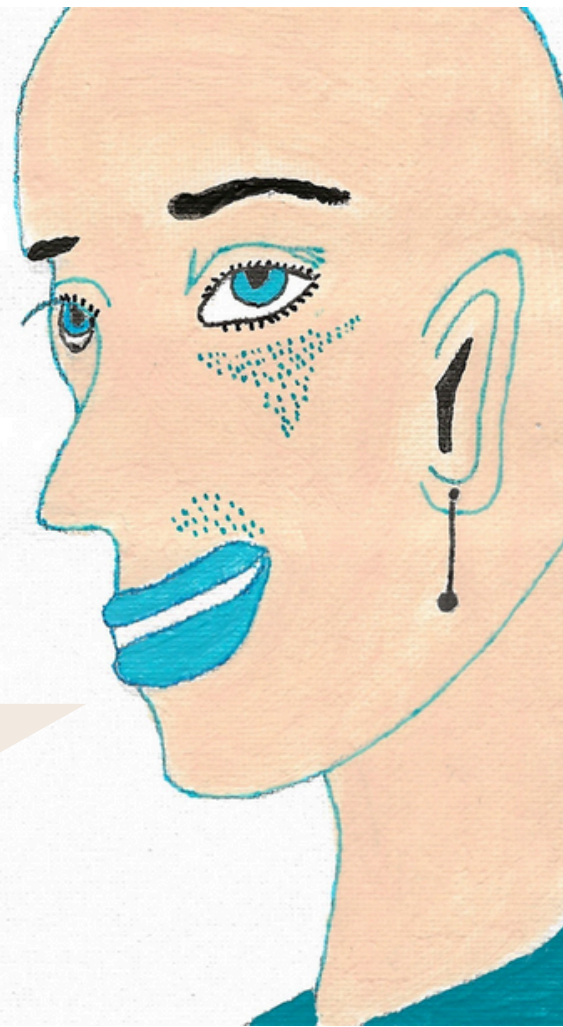
“
Une bibliothèque vivante ?
C'est quoi ?
”

La bibliothèque vivante est constituée de Livres Vivants qui sont des personnes choisissant de partager une partie de leur histoire de vie avec un lecteur dans le but de destigmatiser. C'est l'occasion de déconstruire les préjugés, mais également, de prendre le temps d'une rencontre humaine et singulière.

Les bibliothèques vivantes sont organisées dans des lieux offrant la possibilité de rencontres bienveillantes et sans jugement.

Le Lecteur choisi "d'emprunter" un Livre et ce, pour 30 minutes maximum.

Les Livres, eux, choisissent ce qu'il disent ou ce qu'ils taisent et peuvent interrompre la lecture à tout moment.



Sur les documents qui suivent, vous trouverez l'ensemble des 4ème de couvertures des Livres vivants disponibles pour cette bibliothèque vivante.

Pour vous inscrire, 3 étapes :

- choisir le(s) Livres
- choisir l'horaire que vous souhaitez
- préciser vos choix lors de l'inscription

Chaque Livres peut recevoir entre 2 et 3 lecteurs maximum.

Si le Livre que vous choisissez n'est plus disponible, nous pourrons vous proposer d'autres horaires.

Pour découvrir les Livres, c'est par ici



Patricia

**Maladie psychique : douleurs,
découverte de moi, vers un certain
bonheur**



10h
11h30
14h



Selon moi, la maladie psychique n'est pas une fatalité. Si elle m'a souvent fait souffrir, elle m'a également beaucoup apporté. Elle m'a permis une profonde réflexion personnelle et une construction de moi-même. Je ne crois pas que je serais une meilleure personne si je ne l'avais pas eue. Et aujourd'hui, j'ai une vie épanouissante et je me sens proche d'une forme de bonheur !



Julien

Milieu ordinaire, chute et remontée



10h45
11h30
14h
15h30



J'ai deux pathologies dans ma maladie psychique et l'une ne va pas sans l'autre.



Vincent

**Quand ça bascule, ça bouscule et
vise versa**



10h
10h45
11h30
14h
14h45
15h30
16h15



Avec passion j'étais soignant.
Tout allait bien jusqu'au jour où ça a basculé.
On m'a mis un mot sur mes maux et on m'a soigné.
Aujourd'hui, je me soigne encore et je soigne de
nouveau.
J'essaie de vivre toujours avec passion(s) ...
En espérant que ça dure.



Laura

**Je ne suis pas mes troubles mais mes
troubles me suivent**



10h
11h30
14h
15h30



L'envie d'avoir envie de se soigner
Très difficile quand tout nous semble impossible
Je déborde mais j'aborde mon traitement
rigoureusement depuis seulement 3 ans.
J'aime la personne que je suis aujourd'hui
Je souhaite que cela continue.



Lise

Parcours d'un Médiateur de Santé Pair, ou comment j'ai appris à danser sous la pluie.



10h
10h45
14h45
16h15

Il y a longtemps, j'avais des rêves. Faire des études, aider les autres, être mère... et puis un jour il y a eu la maladie... Trouble de la personnalité état limite ou borderline. Les rêves se sont effacés. Les difficultés scolaires, les relations difficiles et le quotidien les ont anéantis, balayés par les échecs, les dettes et les désillusions. Et la maladie qui est devenue plus forte, qu'il a fallu combattre pendant des années. Tomber, se relever et recommencer à rêver.

Grâce au soutien de mes proches, des professionnels, je me suis reconstruite. J'ai repris des études et je suis devenue Médiatrice de Santé Pair.

Thomas

Le combat des démons



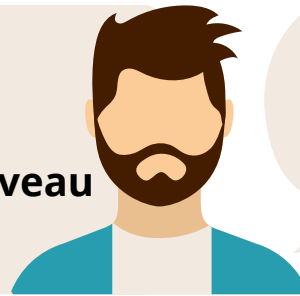
10h
10h45
11h30

Jeune adolescent vivant pleinement sa vie. Suite à une perturbation à vingt ans, je me suis vu cohabiter avec des démons. Troubles anxieux, troubles anxieux traumatiques.

Voilà dix ans que je lutte contre moi-même. Depuis un an, malgré ce combat, j'ai réussi mon objectif : être père. La partie n'est pas finie ...

Renaud

Chaque jour est un monde nouveau



10h
10h45
11h30
14h
14h45
15h30
16h15



Avoir un proche malade, c'est un peu comme se retrouver au milieu d'un océan d'incompréhension avec une avarie difficilement explicable à ceux qui n'ont jamais été confrontés aux troubles psychiques, à commencer par moi-même. Il faut commencer par retrouver un cap en s'entourant de patience.



Vincent

De l'irréel à la réalité



10h
10h45
11h30
14h
14h45
15h30
16h15

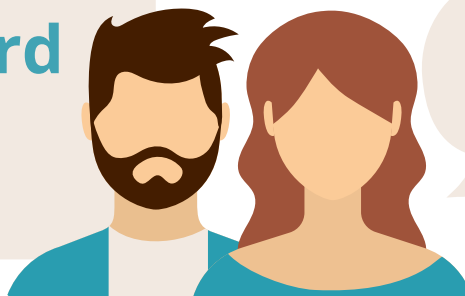


Passer d'aucune limite et croire à la liberté totale, finalement enchaîné par le paraître.
A prendre soin de soi, s'écouter et être, pour trouver ma vraie liberté.



Nathalie et Bernard

Je suis moi et tu es toi



10h45
11h30
14h45
16h15



Une envie commune de partager une aventure humaine. Moi, Nathalie, l'envie d'aller vers les autres. Moi Bernard, l'envie de partager une histoire avec des personnes qui souffrent de solitude et qui se sentent exclues. Ensemble, le désir de créer un lieu, une histoire associative où chacun à place, un lieu d'expression et de tolérance.



Jacqueline

Mon fils, ses TOCS et moi



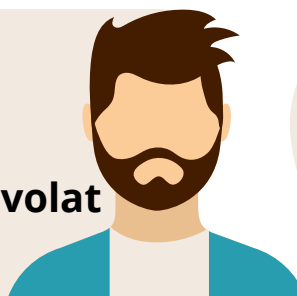
10h45
11h30



Les « troubles obsessionnels compulsifs »,
Ils empoisonnent la vie de mon fils.
Les tocs sont toujours prêts à parasiter son
quotidien.
Ils sont devenus chroniques dans le temps,
Comment fait-il pour vivre avec eux ?
Et comment l'aider ?



Cédric



Après l'hospitalisation, le bénévolat

10h
11h30
14h
15h30

Après une longue hospitalisation, j'ai pu trouver des activités bénévoles dans des associations que je côtoyais auparavant. Cela m'a permis de prendre place dans la vie locale.

Qui l'eut cru ?

— — — — — ” ” — — — — —

Pour vous inscrire :

**anais.delaune@ch-niort.fr - justine.souchard@ch-niort.fr
05.49.78.26.79 / 05.49.78.30.62**