

# Clin d'oeil de l'



Octobre / Oktober 2017

## Sommaire / Inhalt

Agenda	P. 2
Site internet sur l'expérience schizophrénique	P. 3
Triologue à Romont	P. 3
Journée mondiale de la santé mentale	P. 4
Film « Le seuil »	P. 5
Echo des groupes	P. 6
Agenda	P. 7
Vernissage und Podiumsgespräch in Murten	P. 8

## Contact / Kontakt



Association  
fribourgeoise  
action et  
accompagnement  
psychiatrique

Freiburgische  
Interessengemeinschaft  
für Sozialpsychiatrie

Rue Hans-Fries 5  
1700 Fribourg

☎ 026 424 15 14  
✉ info@afaap.ch  
🌐 www.afaap.ch

IBAN CH40 0900 0000 1700 8446 4

## Editorial

*Madame, Monsieur,  
Chers Membres,  
Chers Amis,*

Après de longs mois de préparation, de réflexion et de création nous avons pu goûter à la joie d'admirer notre travail, mis en valeur par le photographe fribourgeois Stéphane Schmutz, lors des événements organisés pour la journée mondiale de la santé mentale 2017. Un grand merci à chacune des personnes qui ont participé à ce magnifique projet, tant au niveau de la réflexion, de la création et du témoignage, qu'en mettant ses bras à disposition. Un beau travail d'équipe et de mise en commun des compétences de chacun.

Certaines et certains d'entre vous ont déjà pu faire la connaissance de Margaux Amstutz, engagée à l'AFAAP depuis le mois d'octobre, et qui sera avec nous jusqu'à la fin décembre. Nous sommes très heureux de pouvoir bénéficier de son expérience et de son sens de l'accueil. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous.

Et pour finir l'année en beauté, nous proposons aux membres de notre association une fête de Noël toute particulière. Pour clore l'année des 25 ans de l'AFAAP, c'est au restaurant que vous êtes conviés !

En vous souhaitant de très belles fêtes de fin d'année et une bonne lecture.

*Liebe Interessierte,  
Liebe Mitglieder,  
Liebe Freunde,*

Nach vielen schöpferischen Monaten des Probierens und Gestaltens konnten wir die Früchte unserer Arbeit ernten welche, vom Fotografen Stéphane Schmutz für die Veranstaltungen zum Internationalen Tag der psychischen Gesundheit 2017 schön in Szene gesetzt worden sind. Ein grosser Dank gebührt allen, die dieses Projekt mit Ideen, Kreativität, Erfahrungsberichten oder tatkräftiger Hilfe auf die Beine gestellt haben! Eine wunderbare Teamarbeit, bei welche jede Einzelne Person seine Stärken einbringen konnte.

Einige von Ihnen haben bereits Margaux Amstutz kennengelernt, welche seit Oktober und noch bis Ende Dezember bei der AFAAP arbeitet. Wir freuen uns sehr über diese erfahrene, zugängliche Mitarbeiterin und heissen sie herzlich willkommen.

Um das Jubiläumsjahr, 25 Jahre AFAAP, stilvoll abzuschliessen, gibt es für die Vereinsmitglieder ein besonderes Weihnachtsfest in einem Restaurant.

Wir wünschen frohe Festtage und eine angenehme Lektüre.

*Pour l'AFAAP,*

*Micheline Grivel Torand*

## Agenda

### « Biscatelier de Noël »

Bonjour tout le monde !

Noël approche à grands pas et de ce fait, j'organise trois ateliers de pâtisseries où l'on confectionnera des biscuits de Noël. Ces derniers seront distribués à chaque membre présent le jour de la fête de Noël de l'AFAAP. Si vous êtes intéressés à participer à l'atelier ou aux ateliers, voici quelques informations supplémentaires :

- Jeudi 30 novembre de 14 h à 16 h
- Lundi 4 décembre de 14 h à 16 h
- Vendredi 15 décembre de 14 h à 16 h

À la fin de chaque atelier, il y aura la possibilité de boire un petit thé chaud fait maison ☺

Je me réjouis de passer ce moment de réalisation en votre compagnie !

Cynthia



### Installation des décorations de Noël

A tous ceux qui affectionnent boules multicolores, guirlandes lumineuses et thé de Noël, rendez-vous avec Micheline le lundi 4 décembre à 10 h pour décorer nos locaux !

### Fête de Noël

Afin de conclure en beauté l'année des 25 ans de notre association, la fête de Noël aura lieu dans un restaurant, le café du Paon, le dimanche 17 décembre de 11 h 30 à 15 h. En raison de la particularité de cette année, la fête est réservée aux membres cotisants et nous demandons une

participation de F. 10.- par personne.

Vous trouvez dans cet envoi un bulletin d'inscription à nous retourner jusqu'au jeudi 7 décembre.

Au plaisir de partager ce moment de convivialité avec vous !



### « A la carte... »

Jeudi 23 novembre

Décoration en papier avec Christiane R. Envie de couper, plier, coller et créer des formes en papier ? Christiane vous donnera des astuces et conseils afin que vous ayez le plaisir et la fierté de créer des décorations de papier et des origamis.



### Ping-pong

Depuis le mois de septembre, une magnifique table de ping-pong est à disposition des membres durant le temps d'accueil.

Cette activité, accessible à tous, procure de nombreux bienfaits tant sur le plan physique que mental. Coordination, mobilité, mais aussi concentration, anticipation : voilà quelques qualités techniques et morales qui sont développées par le tennis de table. De plus, en quelques heures vous aurez acquis les bases suffisantes pour commencer à jouer. Mais attention, vous serez rapidement pris au jeu !

Espérons que le mois de novembre nous permette encore quelques jolies parties... à vos raquettes !



## Création d'un site internet sur l'expérience schizophrénique

Cet été, j'ai réalisé un site internet dans lequel je témoigne de ce que j'ai vécu au cours d'une décompensation psychotique qui a duré quatre ans. Je parle des hallucinations, des délires, des hospitalisations ; de la relation aux proches. Témoigner des expériences vécues est pour moi, un moyen d'échanger avec des personnes concernées, des proches, des professionnels ou encore des personnes simplement intéressées. Mon souhait est que ce témoignage participe à l'amélioration des relations entre les personnes concernées par la maladie psychique et ceux qui les côtoient.

Vous pouvez visionner ce site à l'adresse suivante :

[experience-schizophrénique.ch](http://experience-schizophrénique.ch)

Si vous décidez de faire une visite, je serais très intéressé à avoir votre avis : est-ce que vous vous retrouvez (ou pas) dans les expériences décrites ? Certaines choses vous interpellent ? Vous avez des questions, des commentaires ?

Si vous le souhaitez, vous pouvez m'écrire à l'adresse email suivante :

[rochatblaise5@gmail.com](mailto:rochatblaise5@gmail.com) ou simplement laisser un mot à l'AFAAP ; celui-ci me sera transmis. Merci beaucoup et au plaisir !

Blaise Rochat



Logo du site : j'ai dessiné cet être quand j'étais décompensé ; pour moi, il représentait un esprit vu avec le troisième œil.

### Bonjour de Margaux

Bonjour,

Je m'appelle Margaux et c'est avec beaucoup de plaisir que je rejoins l'équipe des professionnels de l'AFAAP jusqu'à la fin de l'année 2017. De Morges, j'habite maintenant à Fribourg, où j'aime bien me balader près de la Sarine. J'avais fait un stage il y a plusieurs années à l'ANAAP à Neuchâtel, qui m'avait beaucoup plu. Aujourd'hui, je suis contente de travailler sur Fribourg à l'AFAAP et au RFSM à Marsens. Je me réjouis de découvrir plein de nouvelles belles personnes et de passer ces prochains temps en votre compagnie ☺

Margaux Amstutz



### J'y étais pour vous : Triologue du 18 septembre

Nous nous retrouvons à la Maison Saint-Charles à Romont pour notre dernier Triologue de l'année. Dans cette fin d'été morose, nous avons décidé de « faire face à la déprime ».

D'emblée, la question se pose : déprime ou dépression, parle-t-on de la même chose ? Nous sommes tous assez d'accord pour souligner que, si tout un chacun traverse des coups de déprime passagers en réaction à des situations de vie difficiles, la dépression est pathologique. Elle est souvent durable et ses déclencheurs ne sont pas forcément conscients. Elle fait l'objet d'un diagnostic. Néanmoins, un participant affirme que lui « savait bien que ce n'était pas qu'une simple déprime ! » Dans tous les cas, la souffrance est présente, quoiqu'à des degrés différents, et demande à être reconnue ! Comment sortir de cette détresse ? S'il « n'y a pas de règles pour aller mieux », les notions d'espoir, de partage, de présence, sont mises en avant, ainsi que le sport, la musique, ou la spiritualité. Les proches ont leur rôle à jouer, en se montrant « ferme avec amour », les professionnels aussi, à travers la

clinique de jour ou l'AFAAP.

Je voudrais rappeler que, s'il n'y a pas de mot qui sauve - ces paroles auxquelles l'être en souffrance aspire parfois, en vain, il n'y a pas non plus de mot qui tue. Ceux que le proche a si peur de prononcer par maladresse. Toutefois, il y a des mots qui cassent. Ce sont les : « il faut, il n'y a qu'à, ça passera tout seul, bouge-toi ! » Ils culpabilisent la personne en souffrance, et cela, elle le fait déjà très bien toute seule.

Laurence Pilet



Photo : masque réalisé par Aude dans le cadre des ateliers 10 du 10

## Journée mondiale de la santé mentale 2017

### Exposition à Morat

Le 10 octobre, un petit groupe de l'AFAAP s'est rendu à Morat, pour aller découvrir sur place l'exposition sur le thème de l'authenticité : « Avec ou

tant en scène certains aspects de l'authenticité, autant ceux qui l'entravent que ceux qui la facilitent, ont fait naître un certain nombre d'émotions dans le groupe, et nous avons échangé avec enthousiasme sur ce thème. Nous sommes ensuite allés con-

moment de convivialité. Sur le chemin du retour vers la gare, nous nous sommes encore promenés sur les remparts, où nous avons joui d'une vue splendide, et jusqu'au bord du lac, qui était magnifiquement ensoleillé. C'est avec de beaux souvenirs en tête que nous avons repris le train en direction de Fribourg, et pu encore observer le début des belles couleurs de l'automne.

Margaux

### Manifestation à Colombier

Il est 12h15 et nous nous donnons rendez-vous à la gare de Fribourg pour aller à Colombier. Une belle journée en perspective. Installés dans le train, nous sortons nos pique-niques et mangeons tous ensemble. Une fois arrivés sur place, nous faisons des groupes d'environ 15-20 personnes pour la visite guidée du parcours didactique des associations de la Corasp, « Avec ou sans masques, soyons vrais ! »

Le thème était porté sur l'authenticité et une dizaine de tableaux se trouvaient dans le village de Colombier formant une boucle. Ils étaient tous différents les uns des autres. Ces derniers étaient composés de textes, de témoignages et d'images. Chacun illustrait un élément lié à l'authenticité, par exemple, la vulnérabilité, l'acceptation, l'affirmation ou encore le bien-être.

La visite terminée, une bonne collation est la bienvenue. Fruits, gâteaux sucrés et salés ainsi que des boissons sont à disposition. Chacun peut se servir et passer un moment convivial avec les personnes présentes.

Il est l'heure de se rendre dans la salle de théâtre. Nous avons la chance d'écouter plusieurs discours et de visionner 2 clips vidéo de promotion de la santé mentale. Si vous êtes intéressés à les voir ou à les revoir, il est tout à fait possible en se



Photo : Nelly Keller, présidente de l'AFAAP, lors du vernissage de l'exposition, le mardi 3 octobre

sans masques, soyons vrais ! » Nous avons commencé par une petite balade dans les jardins près des remparts, puis sommes arrivés sur le lieu de l'exposition. Les grandes photos met-

templer la belle vitrine de Morat tourisme, dans laquelle étaient exposés tous les masques originaux réalisés par les membres. Après toutes ces découvertes, nous avons fait une pause-café au soleil (ou presque), et nous avons tous bien profité de ce



Photo : visite de l'éc à Morat le 10 octobre

rendant sur le lien suivant : <http://www.santépsy.ch/fr/>

À présent, place à la pièce de théâtre qui s'intitule « On est tous Achille » qui est issue d'un projet porté par le Graap-F et Rebond'Art. Cette dernière



comportait 2 parties. La première consistait en des témoignages, quant à la deuxième, elle était fondée sur l'humour. Nous avons passé un bon moment de divertissement. La pièce était vraiment bien jouée et le message très enrichissant.

Un magnifique apéro nous attendait à la sortie du théâtre, une fois de plus, nous avons passé un agréable moment en discutant avec les personnes présentes. C'était une bonne occasion de rencontrer les membres des autres associations.

À 20h30, il était temps pour nous de prendre le train et de retourner sur Fribourg. Le chemin du retour s'est très bien passé, dans la rigolade, la bonne humeur et les discussions.

Cynthia



Photo : Visite du parcours didactique à Colombier

## Compte-rendu du film « Le Seuil : sortir d'une unité psychiatrique »

Le 28 septembre dernier, nous avons pu visionner le film réalisé par Frank Preiswerk « Le Seuil : sortir d'une unité psychiatrique ».

Ce documentaire a été réalisé dans l'hôpital psychiatrique de Belle-Idée à Genève. Il nous fait suivre l'itinéraire de trois patients qui s'apprentent à sortir de l'unité psychiatrique. Chacun y est arrivé pour des raisons différentes et à des âges différents. Nous pouvons par exemple voir la peur de réintégrer son quotidien après une longue hospitalisation. Il faut tout réapprendre : réintégrer son appartement, l'aménager autrement, se faire à manger, aller chercher son courrier ou encore réintégrer le

monde du travail. Ce film montre également le point de vue du personnel médical qui va accompagner la sortie de ces trois patients. Parfois, il est tiraillé entre la nécessité de protéger le patient et son vœu de le voir réintégrer son quotidien en toute liberté.

Ce film peut parfois faire écho lorsqu'on a, comme ces trois patients, effectué un séjour en hôpital psychiatrique plus ou moins long, et il nous fait prendre conscience que le quotidien de ces patients est parfois similaire au nôtre. Merci d'avoir permis de visionner ce film tout en douceur et en sensibilité.

AC



Le film est à votre disposition dans la bibliothèque de l'AFAAP

## Echo des groupes : Collages

Le groupe « Collages », animé par Monica a lieu principalement le deuxième lundi de chaque mois de 14 h à 16 h. Victime de son succès (comme d'ailleurs d'autres), il est préférable de se présenter à l'AFAAP une demi-heure avant son commencement pour être sûr d'y participer. Souvent, comme aujourd'hui, le groupe affiche complet ! Monica explique la liberté de ton de son atelier. Bienveillance et respect de l'autre sont au programme. Le but est d'échanger ses idées avec les participants, de partager.

La marche à suivre proposée par Monica est celle-ci : découpage, idées à creuser, collages soit par superposition, soit en mettant des images côte à côte. Nous avons différents supports et matériels : cartes, petites et

appliqués et amusés, discutant cinéma et théâtre, que nous avons oublié l'heure de la pause.

Il ne reste que vingt minutes à Micheline pour venir nous photographier pour le prochain numéro du « Clin d'œil de l'AFAAP ». Ensuite, les locaux sont remis en ordre (trier, ranger, jeter) afin que le groupe suivant qui en aura besoin le trouve en bon état !

**Monica, pourquoi fais-tu des collages ?**

J'ai commencé à l'adolescence pour doubler mes premiers cahiers avec des images de magazine. Plus tard, je doublais mon agenda et mes journaux intimes, pour garder une trace de ce que je vivais. Quelques fois, j'ai doublé des boîtes pour moi et également pour en offrir. Je faisais aussi des couvertures de CD personnalisées, avec des musiques choisies que je gravais. Plus qu'un loisir, c'est une manière d'exprimer ma créativité, de

me faire plaisir et de faire plaisir aux autres. J'en ai toujours fait et maintenant j'ai l'opportunité d'y consacrer plus de temps ! La manière conceptuelle dont j'aime le faire me prend beaucoup d'énergie ; si je suis lancée,

et que j'ai l'inspiration, je peux ne pas m'arrêter pendant six heures, surtout la nuit. Je ne fais pas tous les jours des collages, par contre je ramasse tous les flyers et magazines qui me plaisent ou qu'on me donne. Je déteste le gaspillage ; depuis l'enfance, j'ai été initiée au recyclage. Je ne vous dis pas le tri, le découpage et le rangement à la maison.

**Comment as-tu eu connaissance de l'AFAAP ?**

À la fin d'un stage de réinsertion AI, face au vide qui se présentait, on m'a recommandé les activités stimulantes de l'AFAAP.

**Quels groupes fréquentes-tu ?**

J'aime les groupes créatifs qui me permettent de me ressourcer, de découvrir ou approfondir chez moi de nouvelles compétences grâce aux bons animatrices et animateurs.

**Pourquoi as-tu créé le groupe « Collages » ?**

Pour que chaque personne puisse se découvrir un talent, progresser et rapporter quelque chose à la maison qu'elle a elle-même créé et qui lui procure du bonheur.

Maud



## Agenda

### Weihnachtsfest

Um das 25. Jubiläum unseres Vereins abzurunden, findet das Weihnachtsfest in einem anderen Rahmen als üblich statt. Am Sonntag, 17. Dezember werden wir von 11:30 bis 15:00 Uhr im Café du Paon die AFAAP-Weihnacht feiern. Dieses spezielle Fest ist den zahlenden Mitgliedern vorbehalten, und wir bitten um einen Unkostenbeitrag von Fr. 10.- pro Person.

In der Beilage erhalten Sie einen Anmeldeschein. Bitte reichen Sie diesen bis spätestens Donnerstag, 7. Dezember ein.

Wir freuen uns auf diesen geselligen Anlass mit Ihnen!



### Vortrag zum Thema der Verletzlichkeit



Am 5. Dezember 2017 organisieren wir in Tafers einen öffentlichen Anlass zum Thema der Verletzlichkeit. Der Vortrag einer

Fachperson des FNPG wird um 19:00 Uhr beginnen und etwa eine Stunde dauern. Im zweiten Teil, ab etwa 20:00 Uhr, können sich die Teilnehmenden im Rahmen eines Aperitifs untereinander, mit dem Referenten sowie den anwesenden Fachpersonen der organisierenden Dienste und Vereine (FNPG, Spitex Sense und AFAAP) im Saal Moléson des Pflegeheims Maggenberg unterhalten.

### Ping-Pong

Seit September steht den Mitgliedern während der Öffnungszeiten ein toller Ping-Pong-Tisch zur Verfügung. Tischtennis ist ein Sport für alle und ist gut für Körper und Geist, fördert die Koordination, die Beweglichkeit, die Konzentration, das Vorausschauen und verbessert die Gemütsverfassung. Bereits bei geringer Spielerfahrung erwirbt man eine ausreichende Technik, um mitzuspielen. Achtung, Ping-Pong hat Suchtpotenzial - man

wird rasch vom Spielfieber gepackt.

Damit noch einige Partien gespielt werden können, hoffen auf schöne Tage im November. Also, an die Ping-Pong-Schläger!



### Trialog Deutschfreiburg

Anlässlich der ersten Team-Sitzung, in einer durch Fachpersonen aufgestockten Zusammensetzung, wurde beschlossen, dass der **10. Trialog Deutschfreiburg** am Abend des **20. März 2018** organisiert wird.

Gleichzeitig wird die 10. Ausgabe des Trialog Deutschfreiburg Beitrag in Deutsch zu den 15. Schizophrenie Tagen der Westschweizer Kantone sein. Höchstwahrscheinlich wird der Anlass in der Region Grossfreiburg durchgeführt.



### Guten Tag von Margaux

Guten Tag,  
Ich heisse Margaux und trete bis Ende Jahr mit Vergnügen ins Team der Fachpersonen der AFAAP ein. Aus Morges stammend, wohne ich jetzt in Freiburg, wo ich gern in der Nähe der Saane spazieren gehe. Vor einigen Jahren absolvierte ich bei der ANAAP in Neuenburg ein Praktikum, welches mir damals sehr gefiel. Neben dieser Anstellung arbeite ich beim RFSM/FNPG in Marsens. Ich freue mich im Kanton Freiburg zu arbeiten, neue Menschen kennen zu lernen und darauf die nächste Zeit mit Ihnen zu verbringen.



Margaux Amstutz

## Buch über die AFAAP

Wir empfehlen Ihnen diese Publikation über die Entwicklung der Psychiatrie in der Westschweiz und die Rolle der Partnerorganisationen. Die AFAAP hat das Werk zusammen mit der GRAAP und der ANAAP herausgegeben; es ist nur in Französisch erhältlich. Der Buchtitel heisst:

**Folie à temps partiel**  
D'objet de soins à citoyen

*Leute mit psychischer Beeinträchtigung sagen von jetzt an laut und deutlich: «Wir lassen uns nicht auf unsere Krankheit einschränken. Wir sind Leute wie andere auch, Mitbürger, die gehört zu werden verdienen und als vollwertige Akteure mitwirken wollen. Wir wollen im Rahmen der Betreuung als gleichberechtigte Partner angesehen werden, denn das Erlebte bildet eine andern ebenbürtige Expertise.»*

*Dieser Anspruch wurde lange Zeit verschwiegen oder nur zurückhaltend geäussert oder hinter den Mauern psychiatrischer Anstalten totgeschwiegen. In der Westschweiz begannen Betroffene erst in den 1970er Jahren, hinter dem Ofen hervorzukommen und sich Gehör zu verschaffen.*

*Welche Rolle spielten nun die Organisationen bei dieser Entwicklung, und welche Herausforderungen erwarten sie noch? Im Buch werden das gesellschaftliche Engagement und der Solidaritätsbeitrag der drei Organisationen GRAAP in der Waadt, ANAAP in Neuenburg und AFAAP in Freiburg aufgezeigt und durch Erfahrungsberichte, Dokumentationen und Analysen veranschaulicht.*

**Die Vereinsmitglieder können die Publikation auf Anfrage kostenlos bei der AFAAP beziehen.**

## Vernissage und Podiumsgespräch in Murten

Um 18:00 Uhr des wunderbaren Herbstabends, dem 3. Okto-

spräch begrüssen. Im gediegenen Saal beantworteten die Teilnehmenden des Podiumsgesprächs die Fragen der notfallmässig eingesprungenen Moderatorin Irène Hämmerli, welche es sehr gut verstand das Publikum im Saal miteinzubeziehen. Aufgrund der Anwesenheit der Vize-Gemeindepräsidentin und Nationalrätin, Ursula Schneider Schüttel, erhielten wir das Privileg, im gewölbten



Foto : Stéphane Schmutz

ber 2017, konnte unsere Präsidentin, Nelly Keller, den Fotografen Stéphane Schmutz, einige AFAAP-Mitglieder, Angehörige und interessierte Personen zur zweisprachigen Ausstellungs-Vernissage im Stadtgraben in Murten begrüssen. Corinne und Linda lasen Zeugnisablagen zu den entsprechenden Bildern und Schlüsselwörtern zum Thema der Authentizität vor. Im Anschluss hatten alle die Gelegenheit sich



Foto : Stéphane Schmutz

Rathauskeller einen sehr schön präsentierten Aperitif zu geniessen und den Abend, mit von der Gemeinde Murten offerierten Ehrenwein und Apfelsaft aus der Region, ausklingen zu lassen.

Am Nachmittag des 10. Oktober reiste eine Gruppe von AFAAP-Mitgliedern mit dem Zug nach Murten, spazierte über den Weg des Stadtgrabens zur Ausstellung, tauschte sich während dem

geführten Besuch zum Thema aus, genoss die gemeinsame Pause an der warmen Herbstsonne, spazierte über die Ringmauer und zum See und kehrte gegen Abend zufrieden nach Freiburg zurück.

Thomas



Foto : AFAAP

über die sehr gelungene Ausstellung während einem Aperitif auszutauschen.

Am selben Abend konnten wir um 19:30 Uhr im Konzertsaal des Rathauses Murten Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachpersonen zum Podiumsge-