



PSYTOYENS.asbl

Concertation des usagers en santé mentale

Rue Henri Lemaître 78

B - 5000 Namur

Tel 081/23 50 19

Fax 081/23 50 16

Mobile 0498/11 46 24

info@psytoyens.be

www.psytoyens.be

QU'EST CE QUE LE BIEN-ÊTRE? QUELS SONT LES MOYENS POUR Y PARVENIR?

CAUSE-CAFÉ DU 17/11/2007 – COMPTE RENDU

Le thème évoque directement, pour une des participantes, l'eau de Cologne 'Bien-être' : « Je mettais 'Bien-être' pour être dans le bien-être ». Ainsi, les petits bonheurs de la vie, vivre pour soi, profiter du moment présent sont considérés comme autant de définitions du bien-être. Certains jugent particulièrement important de trouver de petits moyens de se faire plaisir, d'avoir des moments bien à soi. « La vie est dure. La société apporte du négatif mais aussi du positif. ». Un bon repas, un livre, une musique qu'on aime ... Parfois simplement penser à quelque chose d'agréable suffit. Rire, également, est souvent générateur de bien-être. Même la télé, pourtant fort critiquée parce qu'on a tendance à la regarder par habitude, peut être un plaisir : « Je n'ai pas honte de dire que le regardais Amour, Gloire et Beauté ... On a aussi le droit de regarder des trucs cucu à la télé. ».

Mais la réalité des souffrances nous rattrape vite : quand on est au fond, ce genre de truc ne marche absolument pas. Et certains de nos proches, en nous conseillant d'essayer de profiter de la vie, nous renvoient cruellement à cette impossibilité.

Si, au plus fort des difficultés, l'idée de 'bien-être' n'évoque pas grand chose, certains « trucs » peuvent rendre des services. « Quand quelque chose ne va pas, laisser aller, cela fait grandir le problème. Maintenant j'ai pris conscience de cela. Je peux penser à des choses qui ont bien été et me dire que cela va aller mieux... ». Il y a des moyens pour stopper un sentiment avant qu'il ne devienne envahissant. « La marche c'est le meilleur des médicaments. C'est très dur de démarrer, un pas après l'autre mais, à partir d'un moment, un processus chimique se met en marche et il y a un peu plus de plaisir. Où que je sois, ça a toujours fonctionné ... ».

Ces « trucs et ficelles », même s'ils peuvent parfois aider, paraissent bien dérisoires par rapport à la souffrance. Les « petits plaisirs quotidiens » ne fonctionnent qu'en surface, ils n'apportent pas de réponse aux questions de fond et particulièrement à celle du sens. « Il

faut mettre le doigt sur la difficulté : pour moi l'homme est une erreur. Parfois j'éprouve des satisfactions, je dois l'admettre, mais ça m'attriste... ».

Pour d'autres, le bien-être vient s'ajouter à un sentiment de pouvoir prendre sa place dans le monde. C'est alors un outil pour pouvoir y arriver. « Je vais essayer de poser ma brique, d'apporter mon grain de sable, apprendre des choses à mes neveux, leur faire comprendre la différence ... »

La manière de jouir de la vie, d'éprouver du bien-être, n'est pas exempt de normes sociales. On s'attend à ce qu'on prenne du plaisir de la même manière que tout le monde, mais ce n'est pas toujours le cas ! « Il n'y a pas du tout de respect des émotions des autres. Pour moi, quelqu'un qui est triste, c'est quelqu'un qui vit, qui a une vibration. Être bien, c'est aussi pouvoir être triste. Mais on ne me laisse pas l'être. On me dit 'pourquoi tu es pessimiste ?' ».

Peut-être faut-il, pour profiter de la vie, vivre un peu en marge ... « Je suis heureuse, mais je me cache un peu. Je suis mieux avec des gens qui ne sont pas dans le paraître, qui ne me demandent pas si je suis au chômage. Je rencontre des gens plus profonds. ». Pour être heureux, vivons caché!

--