

Revue de la Folie ordinaire

Avançons ensemble !

N°3
2^e trim. 2016

Editorial

Chers lecteurs,

Nous continuons notre action.

Ce n'est pas facile mais nous sommes habitués à la lutte contre la maladie, contre la stigmatisation. Nous tenons contre vents et marées.

Le soutien vient des associations des adhérents, nous sommes portés par l'espoir et la foi en l'homme.

Bonne lecture ! Bonnes Vacances !



Claude Finkelstein
Présidente FNAPSY
33, rue Daviel 75013 Paris
Tél. 01 43 64 85 42



Revue de la Folie ordinaire

Est éditée par l'association Loi 1901

« Cercle ERASME » c/o FNAPSY – 24, rue de Maubeuge – 75009 Paris

E-mail : cercle.erasme@yahoo.fr

Directrice de publication : Claude FINKELSTEIN

Focus...



Un Autre Regard 76

27, rue de la Rade

76200 DIEPPE

Tél. 02 35 82 90 80

E-mail : gemdieppe@gmail.com

Le GEM est un lieu de partage, de discussion, de création ouvert à toute personne qui souffre d'isolement.

Les GEM représentent une autre forme de réponse pour les personnes en situation de handicap psychique. Ils permettent l'écoute, l'échange d'information, l'entraide, et la solidarité.

Les liens sociaux sont maintenus ou restaurés et contribuent à une plus grande autonomie.

Créés par la loi du 11 février 2005 pour « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées », les Groupes d'Entraide Mutuelle sont des associations regroupant des personnes souffrant de troubles psychiques, qu'elles soient reconnues ou non handicapées. Le parrain du GEM « Un Autre Regard 76 » est la FNAPSY.

Les GEM se caractérisent par leur convivialité, les adhérents viennent se retrouver autour d'un café, organiser des activités, des sorties ou bien discuter, écouter de la musique ou participer à des ateliers ce qui permet de rompre l'isolement.

*Le GEM « **Un Autre Regard 76** » a pour but d'aider à sortir de l'isolement, de la mise à l'écart et de l'enfermement des usagers et anciens usagers en santé mentale, qui sont des personnes à part entière, en créant une chaîne de solidarité.*

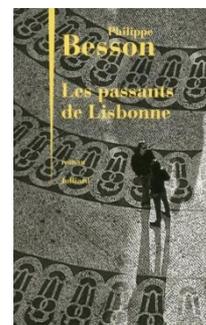
A lire...



Notre coup de coeur

Philippe BESSON

« Les passants de Lisbonne »



« On ne renonce jamais vraiment, on a besoin de croire que tout n'est pas perdu, on se rattache à un fil, même le plus ténu, même le plus fragile. On se répète que l'autre va finir par revenir. On l'attend. On se déteste d'attendre mais c'est moins pénible que l'abandon, que la résignation totale. Voilà : on attend quelqu'un qui ne reviendra probablement pas. »
Hélène a vu en direct à la télévision les images d'un tremblement de terre dévastateur dans une ville lointaine ; son mari séjournait là-bas, à ce moment précis. Mathieu, quant à lui, a trouvé un jour dans un appartement vide une lettre de rupture. Ces deux-là, qui ne se connaissent pas, vont se rencontrer par hasard à Lisbonne. Et se parler.
Une seule question les taraude : comment affronter la disparition de l'être aimé ? Et le manque ?
Au fil de leurs déambulations dans cette ville mélancolique, dont la fameuse *saudade* imprègne chacune des ruelles tortueuses, ne cherchent-ils pas à panser leurs blessures et à s'intéresser, de nouveau, aux vivants ?

Fidèle à lui même, Philippe Besson nous emmène, avec ses personnages, nous perdre dans les rues de Lisbonne. Le chagrin, la douleur qui font suite à la perte d'un être cher sont des sentiments difficile à partager et Philippe Besson arrive à nous entraîner dans cette souffrance pour nous en faire ressortir plus riche qu'auparavant ! Il y a de l'espoir à l'issue du chemin et cela fait du bien. Bref, un livre à ne pas manquer. Ce livre fait partie des livres retenus pour le Prix ERASME.

A voir...

Le Douanier Rousseau, l'innocence archaïque

Le musée d'Orsay consacre une grande rétrospective au plus atypique des peintres de la modernité, Le Douanier Rousseau (1844-1910) . On le dit naïf, on se moque parfois de lui, mais il n'empêche que celui-ci est l'un des peintres les plus importants de la peinture moderne : son influence sur les artistes du XXe siècle est sensible, de nombreux peintres ayant repris certains de ses motifs et certaines caractéristiques de son esprit libre.

Les oeuvres du Douanier Rousseau dialoguent avec les tableaux de maîtres du XXe siècle, dans laquelle on croise de nombreux artistes célèbres, tels que **Seurat**, **Delaunay**, **Kandinsky** ou **Picasso**, qui présentent un lien très fort avec le **Douanier Rousseau**, lui qui a appris la peinture seul, sans aucun professeur.

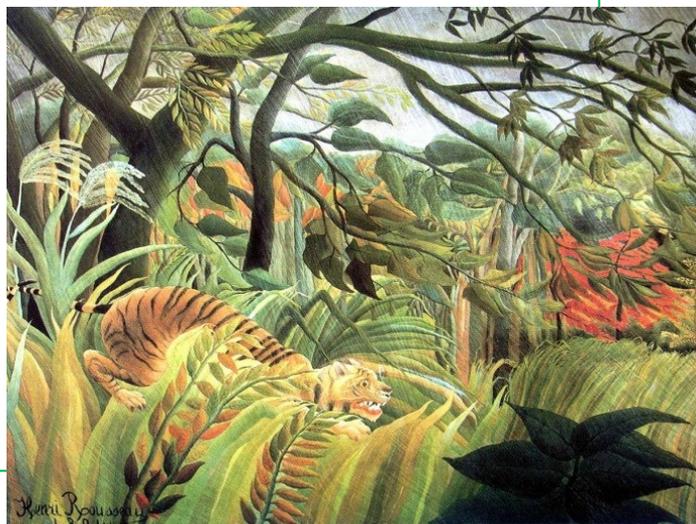
Le **Douanier Rousseau** est toujours fidèle à sa technique de peinture, reconnaissable entre mille. Les formes sont simples, plates, les couleurs sont vives, le dessin est franc comme le trait d'un enfant. Il y a chez lui une certaine pureté : lui qui n'a jamais quitté la France a bien des fois représenté un ailleurs fantasmé, imaginé, et c'est justement cette part de rêve qui fait toute sa qualité et qui a influencé les artistes de la postérité.

On ressort ému de cette exposition, habité par la force naïve du **Douanier Rousseau**.

Informations pratiques :

Du 22 mars au 17 juillet 2016. Horaires : de 9h30 à 18h, nocturne jusqu'à 21h45 le jeudi, fermé le lundi.

Tarifs : 12€ (plein), 9€ (réduit)



Bore-out : quand l'ennui au travail rend malade



S'ennuyer à mourir. Une expression pleine de sens pour de nombreux salariés qui n'ont pas, ou peu, de choses à faire au travail. Fatigue, déprime, baisse de l'estime de soi... attention au bore-out ! Passer ses journées à « tuer le temps » serait aussi mauvais pour la santé que trop travailler. Être payé à ne rien faire, un rêve ? Pas si sûr...

Passer son temps à regarder l'heure défilier, faire durer ses pauses café, naviguer sur Internet sans but précis... Nous avons tous été confrontés, au moins une fois, à ces situations lors d'un creux d'activité au travail. Mais, pour certains, l'ennui est quotidien et peut vite devenir insupportable. Anxiété, fatigue, déprime... Le bore-out est proche.

Alors que le burn-out, ou épuisement professionnel lié à un trop plein d'activité, fait l'objet d'une lente démarche de reconnaissance en tant que maladie professionnelle, l'ennui au travail demeure tabou. Pourtant, occuper un poste où il n'y a rien à faire peut devenir un supplice. Car derrière l'oisiveté au bureau se cache un véritable manque de stimulation intellectuelle, très dévalorisant et paradoxalement, très stressant. Une souffrance qui peut dépasser le cadre psychique. Face à l'ennui, des habitudes « palliatives » peuvent vite se mettre en place : grignotage, pauses cigarettes plus fréquentes et parfois même, recours à l'alcool. Des comportements qui expliquent, selon une étude anglaise intitulée « *Bored to death* », que les salariés qui s'ennuient au travail présentent un risque deux à trois fois plus élevé d'accidents cardiovasculaires que ceux dont l'emploi est stimulant.

Pourquoi en parle-t-on si peu ? Comment les personnes concernées en arrivent-elles là ? Comment en sortir ? Réponses de Christian Bourion rédacteur en chef de la *Revue internationale de psychosociologie* et auteur de *Le bore-out syndrome. Quand l'ennui au travail rend fou* (ed. Albin Michel paru en Janvier 2016).

Vous êtes un des premiers chercheurs en France à avoir alerté sur le nombre d'employés confrontés à l'ennui au travail. Comment expliquer cette situation ?

Christian Bourion : Le phénomène de bore-out n'est pas récent et je pense qu'aujourd'hui, le nombre d'employés qui n'ont pas grand-chose à faire au travail est très important. Si l'inactivité au sein des entreprises a été sondée dès 2008 au niveau européen, en France, ce sont essentiellement les

collectivités territoriales qui ont « banalisé » l'ennui au travail. Cela s'explique concrètement par une politique d'embauche inadaptée dans le secteur public, avec des structures qui créaient des emplois « pour rendre service » plutôt que pour répondre à de réels besoins. Mais les raisons de la « généralisation » de l'ennui au travail sont multiples : mise à l'écart volontaire ou « placardisation » dans le public pour les fonctionnaires qu'on ne peut pas licencier, postes non-supprimés mais vidés de leurs sens, parcellisation des tâches à l'extrême dans le privé...

Interview...

Christian Bourion

« Être payé à ne rien faire » apparaît comme une situation enviable pour certains, intolérable pour d'autres, pourquoi ?

Christian Bourion : Pour 90% des employés, l'ennui est insupportable, mais les 10% restants peuvent tout à fait trouver le bonheur dans ce système-là. Souvent, ces personnes ne considèrent pas le travail comme un élément indispensable à la vie, une façon de se réaliser, qui aide à la construction de soi et qui porte en lui une forme d'idéal. Mais ne rien faire, ne pas être stimulé professionnellement, c'est risquer de perdre l'estime de soi, de se sentir incapable et inutile. L'ennui peut être une porte ouverte à la morosité, la remise en question, la déstructuration de sa personnalité, la dépression...

Comment expliquer le tabou qui entoure le bore-out ?

Christian Bourion : Avouer que l'on s'ennuie au travail alors que l'on est payé est très mal vu, ce n'est pas politiquement correct. Surtout de nos jours, puisqu'avoir un job apparaît déjà comme une chance incroyable. Celui qui déclare s'ennuyer au travail peut même être confronté à de la haine. Alors dire, en plus, que l'on souffre de cette situation, c'est inconcevable. A cela s'ajoute une forme d'autocensure. Dans le cas du burn-out, on tente de minimiser sa surcharge de travail, dans le bore-out, on tente de minimiser son ennui. Mais il semblerait tout de même que le tabou commence à tomber. Le bore-out constitue une telle souffrance pour de nombreuses personnes actuellement en France, que la parole commence à se libérer.

Quels conseils peut-on donner aux personnes qui souffrent d'ennui au travail ?

Christian Bourion : Il est souvent difficile de changer les choses sans quitter son poste. La première étape pour limiter les risques de bore-out, c'est prendre conscience de sa situation. Passer son temps à ne rien faire au bureau, emprisonne la personne dans une forme de « normalité » qui n'a rien de normale ! Prendre du recul est essentiel et salvateur. Les personnes touchées par le burn-out s'enferment dans un travail incessant, celles confrontées au bore-out s'enferment dans l'ennui. Pour une personne qui a été placardisée, hormis la démission, il n'y a malheureusement pas beaucoup d'échappatoire. Pour les autres, et notamment les jeunes, qui sont parfois employés à des postes « inutiles » au début de leur carrière, il est possible d'apprendre de cette situation. Il faut en profiter pour se développer malgré tout, sonder quelles sont ses aspirations professionnelles réelles, ce que l'on souhaite vraiment réaliser à travers son travail. Cela permet, bien souvent, de mettre en place des stratégies pour faire évoluer les choses, instaurer un dialogue avec sa hiérarchie et signaler que l'on mérite mieux qu'un poste vide de sens. Pour continuer à avancer, à s'épanouir, il faut refuser de se laisser emmurer dans l'ennui professionnel.

Bore-out : les symptômes

Démotivation, anxiété, tristesse... tels sont les premiers symptômes ressentis par les salariés confrontés à l'ennui au quotidien. Sur le long terme, va s'installer le bore-out avec un fort sentiment de dévalorisation de soi pouvant entraîner une déconstruction de la personnalité et des chutes dépressives.

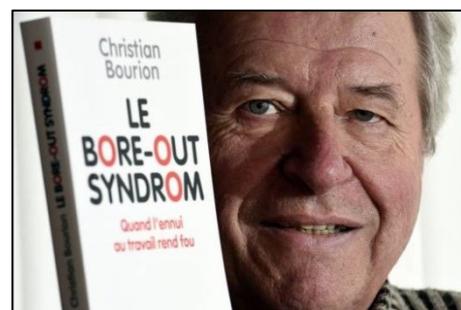
en savoir plus...

Le Bore-out syndrom

Christian Bourion

Albin Michel, 2016

On connaît le syndrome du burn-out, moins celui du bore-out : il touche pourtant davantage de personnes (30 % environ des travailleurs contre 10 % pour le burn-out) et fait autant, sinon plus, de ravages. Au contraire du burn-out, sorte de boulimie de travail qui provoquerait une indigestion, le bore-out est le syndrome de l'ennui au travail. Source de fortes souffrances, il peut conduire lui aussi à la dépression. Fondée sur de nombreux témoignages, l'enquête de Christian Bourion, Docteur ès sciences économiques, spécialiste de la gestion du travail, aborde les symptômes et les risques psychiques encourus par des salariés victimes de ce syndrome. Mais aussi, et surtout, les conséquences économiques de ce qu'il considère comme un véritable fléau dans une société où le travail demeure une valeur prioritaire, malgré une législation trop rigide en la matière qui empêche toute fluidité. Car ces 30% d'employés inactifs ne seraient-ils pas des chômeurs dissimulés qui viendraient s'ajouter aux autres ?



Témoignage...

« Sans la méditation, je ne serais peut-être plus là »

Alexandre Jollien

Vous cultivez la spiritualité zen. Qu'est-ce que cette pratique vous a apporté en plus de la philosophie ?

Alexandre Jollien : Pour moi, le zen c'est d'abord le rapport au corps. C'est être totalement là, au moment présent. En tant que personne handicapée, j'avais complètement oublié, voir méprisé le corps. Le zen, c'est savourer l'instantanéité de la vie. Mais c'est aussi la purification du mental, laisser aller les pensées. Je médite une heure par jour et je pense que sans cela, je serais mort car j'ai une tendance hyperactive qui est mauvaise pour ma santé. Cette pause méditative consiste à vraiment laisser passer les idées, les émotions... C'est rejoindre le fond du fond, c'est très concret. J'ai la chance d'avoir un maître zen, le père Senecal, que je vois tous les jours. Il ne dévie pas d'une semelle de cette pratique. Ce contact, très fort, que j'entretiens avec ce père spirituel, je ne l'ai pas trouvé dans la philosophie. A ce propos, j'ai reçu un email assez virulent de Michel Onfray qui m'accusait d'avoir abandonné la philosophie, qui aurait pu me pacifier, pour trouver une sorte de syncrétisme qui ne me rend pas plus heureux. Mais cette objection est assez faible selon moi. Les blessures ne se terrassent pas du jour au lendemain. On traverse les choses doucement, il n'y a pas vraiment de réponse rationnelle au mal-être. J'ai montré le mail à mon maître spirituel qui m'a déclaré : « Voilà quelqu'un qui est en train de passer à côté de ce que vous êtes ».

Vous êtes également chrétien. Comment conciliez-vous la pratique zen et votre Foi ?

Alexandre Jollien : Le père Senecal me sert d'exemple permanent, je n'ai jamais rencontré quelqu'un d'aussi libre. Ce n'est peut-être pas très gentil pour Mathieu Ricard d'ailleurs ! [Rires] La différence entre le bouddhisme et le christianisme, c'est que le bouddhisme est directement apaisant grâce à la pratique de la méditation et aux multiples exercices zen qui existent. Le christianisme, quant à lui, demande une forte abnégation. C'est faire confiance en un Dieu Père mais sans réelle indication de comment vivre la Foi au jour le jour. Le père Senecal est un croyant dans le plus pur sens du terme, c'est quelqu'un qui est totalement donné à l'autre et qui n'a aucun jugement moral. Dès que je me suis installé en



Corée, je lui ai envoyé un mail pour lui confier tous mes péchés au long de trois pages manuscrites. Je tremblais d'avoir sa réponse qui a été : « J'ai tout lu ». Une phrase si simple et incroyable d'amour qui signifiait : « J'ai bien pris acte, on passe à autre chose ». Cela a été véritablement bouleversant pour moi.

Après le livre *Trois amis en quête de sagesse*, vous souhaitez maintenant écrire sur Jésus ?

Alexandre Jollien : J'aimerais sincèrement écrire sur Jésus mais la difficulté est réelle et immense. Parler du Christ nécessite un renouveau incroyable, très profond. Je cherche encore une approche concrète mais le travail à fournir m'effraie un peu. Christian Bobin a écrit un texte lumineux sur Jésus : *L'Homme qui marche*, qui a une vraie force intérieure. C'est un sujet d'une beauté absolue mais complexe, qui me renvoie à ma vocation d'écrivain. J'ai envie de faire un livre personnel mais dont le message ne puisse pas être caricaturé ou réduit à « J'ai rencontré Jésus » ou encore « Jésus t'aime ». Je souhaiterais vraiment éviter ces écueils car être habité par le message divin, c'est quelque chose de beaucoup plus fort. Ce serait une belle réponse à tous ces gens qui m'écrivent de façon très critique et qui sont malheureusement souvent des catholiques un peu durs, qui me disent : « Tu n'as pas rencontré le Christ » et mettent en doute ma légitimité à écrire sur le sujet. Un ami m'a conseillé afin d'avoir la paix de ne pas prendre la plume sur la figure christique, ce qui serait peut-être le plus sage... Mais c'est un vrai besoin intérieur que je ne peux réprimer.



François Hollande annonce de nouvelles mesures pour améliorer l'inclusion

Logement

François Hollande entend « lever les derniers obstacles juridiques et économiques au développement des formes de logement accompagné et d'habitat partagé ». Dans ce domaine, il a annoncé **1.500 places supplémentaires en pensions de famille**, qui accueillent notamment des personnes handicapées psychiques. L'Etat et l'Union sociale pour l'habitat signeront une convention pour **développer l'offre de logements accompagnés dans le parc social**. De son côté, Ségolène Neuville a souligné que la sécurisation juridique de ces formules de logement repose notamment sur la **mise en commun d'une partie de la prestation de compensation du handicap (PCH)** de plusieurs bénéficiaires afin d'assurer la présence permanente d'une aide humaine. Le groupe de travail sur la PCH lancé en février dernier rendra ses conclusions en septembre prochain, en même temps qu'une mission de l'inspection générale des affaires sociales, a-t-elle indiqué.

Autres mesures

Le président de la République a enfin annoncé plusieurs mesures de simplification. Ainsi, la carte « mobilité inclusion », dont la création est prévue par le projet de loi « numérique », sera délivrée en « quelques semaines ». Des travaux seront engagés pour que chaque nouvelle loi soit présentée en « facile à lire et à comprendre ». Et la **durée d'attribution de l'AAH** pour les personnes dont le taux d'incapacité permanente est de 80 % **va être allongée de plusieurs années**. C'est-à-dire au-delà de dix ans, a précisé Ségolène Neuville.

D'autre part, la **création de nouveaux groupes d'entraide mutuelle**, d'une mission de suivi des agendas d'accessibilité programmés confiée à la sénatrice (PS) Claire-Lise Champion ou encore d'une **Fondation pour l'investissement social** chargée d'apporter la preuve de l'efficacité des projets des innovations dans le domaine de l'inclusion sociale.