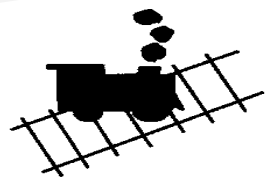


# LA VIDE RAILE

Le journal qui déconfiné la fête

N°120 2020 - tirage 80 exemplaires

N°120



« Le virus fait chier tout le monde. On est moins libre. » *Maxime et Charles L.*

## EDITO

Y'en a qui croirai que que lortografe sa serre a rien bah y ce tronpe passeque sinon on comprant pas quan ya dé truque qui son ecri dans les journalle.

Et maimme comme y'a encor de laplace, je le repaite.

Y'en a qui croirai que que lortografe sa serre a rien bah y ce tronpe passeque sinon on comprant pas quan ya dé truque qui son ecri dans les journalle.

### Le panda déconfiné



## En ce moment

En ce moment, c'est le confinement, pour éviter de donner la maladie aux autres.

On est chez nous, on ne peut pas sortir où on veut. Pour acheter des courses dans les magasins, il faut un papier pour montrer aux gendarmes qui contrôlent et peuvent mettre des amendes. Maintenant, il y a même des drones avec des caméras qui disent « Rentrez chez vous! ». Il faut mettre un masque aussi.

Il y a plus de morts dans les maisons de retraite parce que les personnes âgées sont très fragiles.

Nous, on peut l'avoir aussi mais on est moins fragiles, mais il faut quand même garder ses distances, ne pas s'embrasser, ne pas se tenir la main.

Parfois, je me mets en colère parce que je veux aller en ville. Je ronchonne.

Mais, j'ai compris que le virus est partout, à Saint Lô, en Espagne et peut-être à Pontorson. Si je vais en ville, je peux l'attraper et le donner à tout le monde à l'hôpital et être mis en quarantaine, dans une chambre, ne plus aller à la cafétéria et aux activités. Et on peut en mourir.

On ne peut plus voir sa famille, alors on parle avec une tablette ou un téléphone portable.

Pour tuer le virus, il faudrait trouver un vaccin. Avant, il faut faire des essais sur des souris et des rats.

*Frédéric*

## Confiné

Se lever ou rester couché.  
D'habitude l'hésitation est brève.  
Mais confiné, on peut la faire durer.  
Se lever. Puis se recoucher. Sur le papier.  
Sans heure. Sans heurt. Cent heures.  
  
Se dépêcher. Ralentir. S'arrêter.  
Inutile de courir.  
Confiné, l'ennui peut faire planer.  
Des chants d'oiseaux.  
Comme autant de douleurs si tu t'écoutes.  
Comme autant de couleurs si tu les écoutes.  
Et l'odeur de la mer dans une assiette de pâtes.

« Marche ou rêve », dit-on.  
Là tu vas moins marcher. Et plus rêver.  
Aimer tes prochains, de loin.  
Les aimer mieux, mais pas moins.  
Temps de printemps aujourd'hui.  
Rester dedans.  
Tant d'étés encore.  
Où tu seras dehors.  
  
Parfois la colère. D'être enfermé.  
Puis réaliser que la clef n'est pas sur la porte.  
Se dépêcher. Ralentir. S'arrêter.  
Inutile de courir.  
Confiné, l'ennui peut faire planer.  
Des chants d'oiseaux.  
Comme autant de douleurs si tu t'écoutes.  
Comme autant de couleurs si tu les écoutes.  
Et l'odeur de la mer dans une assiette de pâtes.  
Rester couché, puis enfin se lever.  
Sans heure. Sans heurt. Cent heures.

Confiné *Par-dessus la jambe*

Merci à G. auteure de Par-dessus la jambe de nous autoriser à partager ce texte.

Merci aussi de nous avoir fait bénéficier de ton réseau, de nous avoir conseillé, d'avoir relayé la communication de Sur Les Rails lors du « Projet un peu Fou! »

[www.facebook.com/Pardessuslajambe](http://www.facebook.com/Pardessuslajambe)



## On pourrait

On pourrait  
Mettre de la musique  
Sortir le tourne-disques  
Ouvrir l'écran  
Parler à quelqu'un  
On pourrait  
Ecrire à un parent, un ami  
Cuisiner pour le soir  
Une omelette aux girolles  
Lire, méditer dans le jardin  
On pourrait  
Prévoir la semaine  
Aller faire une sieste  
Couper les roses fanées  
Laver la vaisselle  
On pourrait  
Ecosser les cocos  
Donner un coup de balai  
Voir l'info syndicale  
Faire des mots croisés  
On pourrait tant qu'on reste là

Christelle

## **C'est chiant et c'est important !**

C'est chiant le confinement parce que :

- On doit rester chez nous et ne pas approcher les gens à moins d'un mètre.
- On ne peut pas aller en ville.
- On n'a pas le droit d'aller au resto.
- On ne peut pas fêter le Fête des Mères.
- On ne peut pas se marier.
- On doit porter un masque quand on fait ses courses.
- On ne peut pas faire de vélo.
- On ne peut pas se serrer la main ou se faire la bise.
- On ne peut pas se toucher.

Le virus fait chier tout le monde. On est moins libre.

C'est important le confinement :

- Pour se protéger.
- Pour ne pas donner le microbe aux autres.

Il faut respecter tout cela parce que des personnes peuvent avoir le virus sans avoir de fièvre ou de toux. On ne sait jamais si quelqu'un peut le transmettre ou pas.

*Maxime et Charles L.*



# Ce jour-là... première rencontre

Le site [www.infirmiers.com](http://www.infirmiers.com) organise un concours. Il s'agit pour les soignants de relater leur première rencontre avec un patient. A Lavidéaille, on s'est dit que ce récit pouvait être aussi riche d'enseignement si nous inversions les rôles. Aussi, chacun narre cette rencontre.

## Ce jour-là, j'ai croqué la pomme

« Raconter » cette rencontre m'oblige à fouiller dans ma mémoire. C'est loin, déjà !

J'ai beau me triturer le cerveau, je ne suis pas certain de le retrouver ce fameux premier patient.

Premier stage. Premières rencontres.

Nous sommes en 1992. Seine Saint Denis. Service de médecine. Rééducation fonctionnelle.

Le patient dont je me souviens, celui qui m'a marqué, celui qui peut-être a orienté ma pratique n'est vraisemblablement pas le premier rencontré.

C'est un homme. Une cinquantaine d'année. Paraplégique. Porteur du VIH.

On ne peut pas y passer à côté du VIH.

VIH, c'est écrit en gros, en rouge, souligné de deux traits, sur la couverture de son dossier.

VIH, cela revient souvent dans les propos des soignants.

VIH, j'en entends parler plus que du déficit fonctionnel de cet homme.

VIH, c'est comme une marque au fer rouge.

Rouge, le fer, comme le stylo du dossier.

Tout ce qui pénètre dans cette chambre est manipulé avec d'innombrables précautions.

On jette tout ce qui en ressort.

Tout, ou presque.

On marque les couverts, faute de pouvoir les balancer.

Je débute. J'observe. Je me fais petit. Je garde

ma place. Je ne bronche pas.

Et j'en passe du temps dans cette chambre où l'on ne s'attarde pas.

Puis, j'essaie de comprendre.

Je m'ouvre aux soignants.

Je garde ma place. Je marche sur des œufs.

On m'explique, gentiment.

Je ne parviens pas à adhérer.

Je garde ma place. Je ne bronche pas.

Un jour, j'entre dans cette chambre, l'homme est au lit, bien sûr.

D'autres personnes l'entourent. La famille.

Présentation. Remerciements. Je rougis.

On sort une pomme d'un sachet plastique.

Rouge la pomme.

On me la propose. Je l'accepte.

D'autres constantes à prendre.

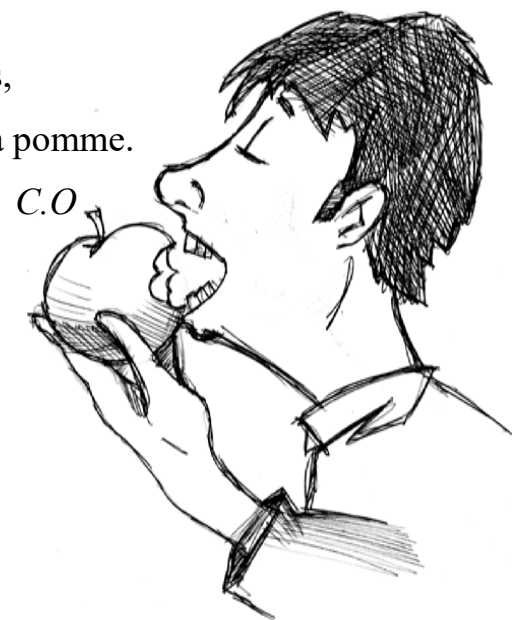
Je sors de la chambre.

Des soignants dans le couloir.

Regards.

A pleine dents,

je la bouffe, la pomme.



## Ce jour-là... première rencontre

Je viens d'intégrer ma chambre dans un service de pédopsychiatrie ou, peut-être est-ce le lendemain matin, je ne sais plus.

On frappe à la porte : c'est l'infirmier qui m'a accueilli : « T'as fait ton service militaire? » me demande t-il en regardant mon lit que je viens de faire. Déjà, là, cela n'a l'air de rien, on me positive. Moi qui étais alors sujet aux railleries, je n'ai pas l'habitude.

Il s'appelle Christian, la quarantaine, le brushing impeccable. Il m'apprendra peu à peu qu'il est célibataire, vieux garçon avec ses petites manies.

Avec sa collègue Simone, qui vit seule elle aussi, a peu d'amis, ils forment un beau couple de soignants. Peut-être leur mal-être dans leur vie privée les amène à mieux percevoir la détresse des enfants et des adolescents qu'ils entourent chaleureusement. Elle aussi me parle différemment, d'égale à égal. Elle ne m'infantilise pas, au contraire.

J'ai l'impression de renaître dans cette petite unité d'un hôpital parisien. Ces gens me donnent le droit d'être simplement moi-même, d'être en souffrance. Mais, moi qui croyais que l'on ne voyait que cela, on ne me résume pas à ma maladie. Je suis un être vivant comme les autres, on ne me stigmatise pas, je peux parler librement. Plus besoin de me cacher, comme au lycée ou partout ailleurs où j'allais et faisais tout mon possible pour qu'on ne remarque pas mes troubles qu'on n'avait pas encore nommés névrose obsessionnelle compulsive.

Dans ce service, on se tutoie, on se sent comme en famille, on est solidaire les uns des autres. La qualité des relations est fondamentale. Je m'y sens bien, avec les soignants comme avec les autres patients. Je me découvre. On m'attribue des qualités. Tout ce petit monde me permet de me percevoir autrement, au lieu de me focaliser sur mes manques.

Je ne sors pas guéri de cette première hospitalisation mais la vie prend de la saveur. Je n'oublierai pas.

*Stephan*



## Ce jour-là, samedi après-midi, en 1988

La psychiatrie, c'est un endroit pour se soigner, à tout âge. Mais pas pour faire du mal.

Pourtant, c'est la honte l'accueil que j'ai reçu à cette époque.

C'est dur la première fois de voir les regards des autres malades.

C'est une catastrophe quand on y voit ceux qui y sont déjà.

Je me demande ce que je fais dans cet endroit. Je ne savais pas comment faire. J'étais perdue dans moi-même. Je ne savais plus m'orienter. Je ne savais pas s'il fallait que j'aie vers les malades ou les infirmières.

La chambre capitonnée, on y voit à l'intérieur. Je m'y retrouve toute nue. Le repas était mouliné. On venait me le porter dans la chambre d'isolement sans cuillère ni fourchette. Je mangeais avec les mains comme un animal. C'est une honte de voir ça, je l'ai mal vécu.

Maintenant, la psychiatrie a changé et je suis chez moi avec mon ami, je m'en suis sortie.

*Laurence*

## Ce jour là, fin octobre 2015

Épuisée, à bout de souffle, le ventre vide, les yeux irrités par des larmes tranchantes, elle marchait avec des sentiments qui la fatiguait depuis ce qui lui semblait être une éternité de longues années, de longs mois, de longs jours, de longues heures, un moment grand qui semblait ne pas avoir de fin et pourtant le chemin qu'elle empruntait pour rejoindre son lycée après une pause où elle devait avoir sa place normalement avec les autres élèves, au self, lui semblait être important de raconter ses doutes, ses peurs, ses peines, ce mal être qui lui dictait de se morfondre au lieu de demander à l'aide.

Elle passait nostalgiquement devant son ancienne école d'enfance la boule au ventre. Elle fermait les yeux et elle se revoyait petite à jouer avec les autres, tous ces cris de joie, ces rires, ces partages de goûters et là où elle avait appris pleins de chose pour apprendre à s'instruire et grandir comme quelqu'un de banal, on va dire plutôt normal. Elle n'avait pas peur de parler de rire, de s'amuser avec les autres, elle se sentait bien à cette époque, si bien que dès à présent ses parents ne comprenait pas pourquoi elle avait après quelque années complètement changer Sa souffrance était intense mais elle se sentait seule, elle ne pouvait compter que sur elle-même. Personne n'avait remarqué sa douleur, elle était à peine adolescente mais déjà elle en bavait. La vie lui marchait sur les pieds sans dire que ça lui faisait mal et qu'elle devait avoir confiance en quelqu'un qui la comprendrait.

Quelqu'un qui l'aiderait, puisque elle gardait tout ce qu'elle subissait dans ses souvenirs, qu'elle essayait de faire partir avec des soupirs, elle avait foi qu'en l'avenir, elle voulait grandir, s'enfuir de tous ces gens qui la regardait de haut, elle se sentait prisonnière des autres, elle encaissait plein de réflexions par rapport à ses goûts, son physique, son silence mystérieux.

Cette femme, sans le savoir, sans espérance, allait l'aider.

Doucement, elle se pointa à l'infirmierie, une voix dans laquelle on sentait quelque chose de rassurant alors la jeune fille se confia avec courage : depuis quelques années elle ressentait qu'elle était mal dans sa vie, qu'on lui faisait du mal et qu'elle avait besoin d'aide. L'infirmière fit de son mieux pour aider cette personne et elle se sentait libérée d'un certain poids après tant de souffrance.

Elle avance petit à petit dans la vie maintenant.

O.

## Y a t'il une liberté d'expression en psychiatrie?

Pour ma part, je pense qu'il y a vraiment une liberté de s'exprimer, de s'ouvrir à soi-même et d'avoir des échanges entre patients et soignants et entre soignés et soignés.

Quand on arrive pour la première fois en psychiatrie, on a l'impression qu'on est pas entendus. Pourtant l'équipe est en place pour la personne : elle nous ouvre l'horizon de soi-même afin de se connaître et d'apprécier la vie, avec nos malheurs. Nous combattons pour notre bien-être.

Anonyme

**L'AVIDERAILE** Le journal qui sort des entrailles

Comité de rédaction : Atelier Courants d'Air

mardi dès 10 h, ouvert à tous

Contact : c.ouzilleau@ch-estran.fr

Les textes et visuels qui sont confiés à la rédaction en vue de parution dans ce journal peuvent être signés, ou pas, par leurs auteurs. Ils demeurent la propriété intellectuelle de ceux-ci.

Imprimé par le service de reprographie

du C.H. de l'Estran

Ne pas jeter sur la voie publique

**Chers lecteurs, vous pouvez devenir rédacteurs, en adressant vos textes ou dessins :**

**Par mail : c.ouzilleau@ch-estran.fr**

**Par courrier : Atelier Courant d'Air**

## Où est donc son maître ?



### Un sens

Combien de sens avons-nous?

Il me semble que nous en avons cinq : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Cinq pour l'Homme et peut-être plus pour certaines espèces d'animaux.

Vivant, tout être possède des sens.

La vie ne vaut d'être vécu sans amour. Chaque être possède une âme.

Quand on est sain de corps et d'esprit, l'âme est plus riche et la vie plus belle.

Quand on se sent mourir dans l'âme, on souffre le martyr. On souffre des sens. On perd le sens de l'humour, le goût de la vie et on pleure sa mère.

DL

### Les perles aux couleurs du bonheur

La liberté, c'est le principal! Pouvoir bouger, découvrir, voir autre chose, se ressourcer.

Puis après, à chacun comme à chacune, les souvenirs approchent. (tu te souviens...).

Le soleil est là, ou là-bas. Il ne s'éteint jamais, il est avec tout le monde ou personne quand il se cache avec les nuages. Il finit toujours par réapparaître ou disparaître. Puis, on regarde la météo, puis, des fois, ils se trompent.

Gardons espoir et bonne humeur. Tout ne se fait pas en un jour. Soyez patient! Tout arrive, aujourd'hui ou demain. Après, on est content pour un peu ou beaucoup. Il faut trier, accepter : cela peut porter ses fruits, comme les perles aux couleurs du bonheur.

*Paul Williams*



### Les pensées de Cédric

Sainte Thérèse se prépare à une rentrée inédite, car elle digère.

La loutre de mer à la loupe.

## Ma bataille

Bonjour, je m'appelle Mel. et j'ai 17 ans.

De mes 8 ans à mes 13 ans, j'ai vécu un cauchemar.

Quand ma maman a quitté mon père pour aller s'installer avec mon beau père, au début ça se passait bien.

Bien vite mon beau père a commencé à me faire des avances, à me toucher et a fini par aller jusqu'à abuser de moi. Des mois plus tard je me sentais « sale », j'avais des envies d'en finir. A ce moment-là, je n'avais pas osé parler. Après des années, la relation de ma mère avec l'homme que je haïssais le plus au monde s'est arrêté car ma mère avait enfin compris que cette ordure n'était pas fait pour être l'homme de sa vie. Elle l'a quitté. A ce moment-là, je ne pouvais plus garder ça pour moi et j'en ai « PARLÉ ».

Des années plus tard, suite à ces révélations j'ai été placée en famille d'accueil.

J'avais un nouveau collègue, des nouveaux amis, une nouvelle famille, une sorte de nouvelle vie.

Mais, je me sentais encore sale et incomprise. Alors, j'ai fait des tentatives de suicide. Heureusement je m'en suis sortie vivante et battante.

Pendant des années, je me suis aussi mutilée le corps. Tout ça pourquoi ? Pour absolument rien.

Se mutiler le corps ne sert à rien, à part te détruire, à souffrir plus que tu ne souffres déjà.

Souvent, on se mutile pour appeler à l'aide et non pour réellement en finir.

Alors qu'il suffirait juste d'en parler. Parler, n'est-ce pas mieux que de s'infliger une telle souffrance alors que je suis sûr que tu en as déjà suffisamment ?

Écoute-moi, si j'ai réussi à m'en sortir toi, tu peux le faire aussi. Crois-moi et c'est important tout le monde peut le faire.

Mon beau père n'est pas allé en prison par manque de preuves car je n'avais pas osé parler au bon moment. Mais pour autant, ce n'est pas par faiblesse ou par manque de courage. Ce n'est absolument pas ça. C'est juste car je n'étais pas prête mentalement et physiquement.

Peut-être est-ce pareil pour toi mais un jour viendra où tu y arriveras ? Le plus tôt sera le mieux pour que justice puisse être rendue.

Le viol, les attouchements, les violences étaient mon cauchemar, pendant plusieurs années mais j'ai réussi à avoir mes diplômes et à aller de l'avant.

Il y a aussi d'autres cas comme le harcèlement, les violences physiques, psychologiques, le rejet qui peuvent faire beaucoup de mal à une personne. Mais dans tous les cas, il faut se battre et montrer qu'ils nous ont rendus plus fort.

Pour finir, il faut que vous sachiez qu'il y a des centres adaptés pour les enfants, les ados mais aussi pour les adultes en difficultés comme l'hôpital de jour qui a moi m'a fait beaucoup de bien.

Crois en toi, bats toi et sois heureux (se) malgré tout.

Mél.