



confcap-capdroits.org

AXE 1 : Les représentation de l'autonomie de vie

Atelier 1.2 : L'autonomie de vie au quotidien : les nécessaires interdépendances

Frédéric Deborne. Expert d'expérience. Membre du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Roanne. Facilitateur-chercheur Capdroits.

Une maison dans une maison : la reconstruction de moi

Introduction

Facilitateur chercheur auprès de Capdroits, ancien Vice-Président du Gem du Roannais et toujours adhérent je souhaite vous faire partager courtement le passage de mon expérience passé, présent corrélée au lieu de vie, qui de mon point de vue est un point essentiel ; causes à effets sur la santé, le développement personnel, lieu de vie : le prisme de l'épanouissement ou du non épanouissement, entre conflits et « sérénité » intérieures.

1-De L'environnement : lieu de sécurité intime et de son esthétique:

A - « Stabilité normative »

J'ai le souvenir d'enfance de d'un bel appartement où j'habitais. J'adorais ma propre chambre, mon lieu à moi avec sa belle tapisserie de motos sur fond bleu.

B - Basculement brutal

Après le divorce de mes parents et du jour au lendemain je l'ai laissé derrière moi car nous avons déménagé sans que l'on me demande mon avis ; j'avais 13 ans. Et j'ai quitté mon meilleur copain.

Une nouvelle aventure mais cette fois-ci à la campagne.

Une nouvelle maison qui pour moi ne ressemblait à rien car à moitié refaite ; maison sur les hauteurs qui surplombait le village ; en retrait des gens, du bourg Une nouvelle chambre dans laquelle je ne me suis jamais retrouvé : pas de tapisserie : seulement des murs de blanc plâtre. Je ne m'y sentais pas bien du tout sans parler du parquet en piteux état ; mal vieilli, austère et toujours poussiéreux malgré le nettoyage au balai. Ce n'était pas rassurant ma chambre n'était plus colorée ; ne pouvant non plus afficher par des punaises mes posters préférés, tellement le plâtre était dur comme dur comme du béton. Pas moyen de fermer complètement ma porte. Je ne me souviens plus si elle avait une poignée. C'était pas évident de travailler, de faire mes devoirs dans cet endroit. Je ne vous explique pas pour les autres pièces. Mon père n'avait plus poursuivi les travaux.

[Je ne parle même pas non plus des wc à la turc en extérieur qui empestait celui de l'appartement de ma mère que je voyais un week end sur deux]

J'avais tellement honte de cette maison, de ma chambre n'osant même pas inviter mes copains de collège en comparaison de la leur ; encore moins ma copines de lycée ... une première rencontre ratée...j'avais peur d'y être jugé dedans donc de l'inviter. Je me suis coupé du monde. Ne pensant qu'à elle le soir avant de m'endormir.

Alors je suis parti poursuivre mes études ailleurs car ma situation familiale s'était gravement compliquée.

Une dernière goutte d'eau ayant débordé le vase : Je me suis isolé et j'ai craqué à 23 ans.

C - Ma situation, mon environnement actuel

C'est grâce au tissu social extraordinaire de solidarité qu'aujourd'hui je récupère, me reconstruis. Les personnes bienveillantes que j'ai rencontrées ; mon Psychiatre, mon Assistante sociale, le CATTP, le Gem me redonnent du désir, de l'élan, de l'espoir. Sans cela, sans eux, sans ma nouvelle maison que serai-je devenu ?

Ma souffrance m'aurait jeté dans la gueule du loup.

J'ai su ré-apprivoiser avec le temps mon nouveau chez moi, ma « nouvelle maison »**. Tenter de me reconstruire ; le sens d'une vie, de ma vie que l'on m'accorde -je ne suis pas guéri mais aussi mon lieu de vie m'aide à me soigner. Je me sens mieux : désormais, **Je peux me ré-apprivoiser l'extérieur.**

Un tant soit peu , je fais de la guitare mon plaisir sans jouer trop fort, j'échange avec d'autres personnes dans la détresse et si je peux aider à mon niveau, être utile, transmettre des valeurs de citoyenneté (Gem mais pas que...), mon équilibre au moins c'est déjà ça.

Conclusion | Mon analyse d'aujourd'hui:

Je reste persuadé que si mon environnement m'avait plu, mon esprit, tout mon être auraient grandi avec bien plus d'aisance, de puissance. Car aujourd'hui adulte je peux le dire :

Notre esprit, notre cerveau, notre corps sont une maison interne qui grandi dans son lieu de vie. Il demeure, il est le noyau réactif, face à la réalité de notre environnement, de notre intimité.

Sinon le pot de fer peut se ternir et se briser comme un pot de terre. Phénomène de ricochet contre soi-même et/ou contre les autres.

Sans sécurité (besoin ref :Pyramide de Maslow), il y a insécurité. Et l'insécurité engendre, nourrit de nombreuses formes de violences.

C'est une « Une maison dans une maison* ».

Il y a la maison du dedans : notre corps et notre cerveau en perpétuelle évolution. Et la maison du dehors qui est notre lieu de vie où nous posons, nous reposons nos pieds ; notre sécurité. Ce tout, rejoint aussi les liens auxquels nous nous rattachons. *L'aisance d'être bien chez soi en paix, avec cette liberté, le plaisir d'inviter ses amis par exemple.*

Ce tout, cette variable, constance et inconstance (car tout dépend), demeure entre autres aussi avec le temps un prisme fondamental pour grandir, avancer, partager pour construire notre vie, notre place dans la société. Etre bien avec soi-même, avec les autres Car ne l'oublions pas : nous avons été jetés à notre naissance, dès le départ du ventre de maman sans qu'on ait eu le choix de choisir (Réf : Boris Cyrulnik| premier traumatisme)

Enfin je dirai que le lieu de vie, notre environnement, les autres, notre intimité sont sources de confort si bienveillance. (étymologie : confortare « avec de la force »).

Car le confort ici pour le droit d'un logement digne , c'est se ressourcer, se libérer ; se recentrer, se retrouver pour se régénérer et regagner en force . (réf : Martine Petitberghien hypnothérapeute). | [appivoisement de soi-même dans son lieu de vie pour aller dehors**]

[PS : aussi, c'est dans sa bibliothèque que le philosophe Michel de Montaigne a appris à se connaître et rédigé son journal intime, pour transmettre son expérience de vie aux autres] Merci.