

Vagabondages

N°57 - MARS 2026

LE TEMPS

 **Valvert**
Centre Hospitalier

 **Hôpitaux
de Provence**
Groupement Hospitalier
et Universitaire des Bouches-du-Rhône



Temporalités croisées
en psychiatrie du sujet âgé
Tik Tok rencontre le tricot
Soigner à contre-temps

Sommaire

03

Edito



© Pixabay Unitgem

04

Micro-trottoir

Anne ROBERT et Pasqualine MANEJA

07

Chronique littéraire

« La danse de la vie » d'Edward T. Hall
Michel WATTEBLED DE DUCLA

08

Découverte

Tik Tok rencontre le tricot
Karine ALLARD, Morgane FLEURBE et les jeunes de l'HDJ Nausicaa
Temporalités croisées en psychiatrie du sujet âgé
Eve DUFOUR, Hasna GHAZOUANI et Pauline MALLET

14

Culture & Santé

Le temps pour écrire "Nos larmes"
Lise COUZINIER et Amandine MAISSIAT

16

Paroles & Poésie

Holoway, Emma MAKLHOUF
et Jean-Christophe SANTOINI

18

Concept

Prendre le temps
Hélène VOUZELLE et Simon BODIN

20

Question juridique

Le temps en droit, concerto
de la procédure et du délai
Audrey VALERO-FAUSTINI

21

Portrait

Le chronomètre
Patrick VIDAL et Marilyn BAZIN

23

Points de vue

Chambre d'isolement et le temps qui passe
Barbara et Sébastien de La voix des usagers

24

Ballade

4'33" de silence de John Cage
Elisabeth PONTIER

26

Découverte

Soigner à contre-temps
Daphné GOIRAND

27

Concept

Le temps n'est pas ce que l'on dit de lui
Stéphanie TORREMOCHA

28

Découverte

Le temps d'une forme de Tai Chi Chuan
Virginie MICHEL-LABASQ

30

Itinéraires

Saturne : le gardien du temps
Lise COUZINIER

32

Vie associative

Le Collectif OA
Célia LEHAIRE, Sophie KARAVOKYROS
et Leïla BRUSSEUX

34

Lire - Écouter - Voir

Sophie KARAVOKYROS

35

Nouveauté

Le Bienêtromètre du programme JASS
Céline SUCCI

36

Congrès et Colloques

Sophie KARAVOKYROS

Éditeur : Centre Hospitalier VALVERT | Directrice de la Publication : Laurence MILLIAT *Directrice du CH VALVERT* | Rédacteurs en Chef : Morgane GUIEU
Praticien Hospitalier et Thibault LEMONDE *Psychologue*
Éditorialiste : Pasqualine MANEJA
Secrétaire de Rédaction : Lise COUZINIER *Attachée aux affaires culturelles et à la communication* | Photographe : Lise COUZINIER
Comité de Rédaction : Audrey VALERO-FAUSTINI *Directrice Adjointe* - Coralie GAUBERT *Cadre Supérieure de santé* - Pasqualine MANEJA *Assistante Sociale* -
Isabelle KOMSA *Assistante Médico Administrative* - Anne ROBERT *Assistante Sociale / Service social du personnel* - Morgane GUIEU *Praticien Hospitalier* - Cécile UNGER
Cadre de santé - Karine NAL *Infirmière* - Julia CONTINI *Psychologue* - Sarah SPAGNOL *Infirmière* - Michel WATTEBLED DE DUCLA *Psychiatre*.
Conception et impression : ADEOcom - Tél. 04 91 63 74 80 | N° ISSN : 1271-1209 | Centre Hospitalier VALVERT - 78, bd des Libérateurs - 13391 Marseille
Cedex 11 - Tél. 04 91 87 67 00 - <http://www.ch-valvert.fr>

Il est 9 h 25, le 3 février, et je commence à écrire cet édit sans savoir combien de temps cela va me prendre. Dix minutes ? Une demi-heure ? Une heure entière ? Peu importe, c'est noté dans mon planning. Case prévue, temps alloué, esprit tranquille.

Car, si jamais j'écris plus vite que prévu, une question surgit aussitôt : que ferai-je de ce temps gagné ? Laisser une case vide dans mon agenda ? Impossible. Le remplir par une autre tâche, évidemment. Gagner du temps, aujourd'hui, c'est surtout en trouver pour faire encore plus. Nous sommes pressés en permanence, parfois même quand rien ne nous poursuit vraiment. Être débordé est devenu un mode de vie, presque une posture.

Et puis, il y a ces moments que l'on traque sans relâche : les fameux temps libres. L'attente, l'ennui, les instants où « rien » ne se passe. Ils sont souvent source de temps pour soi me concernant. Nombreux sont ceux qui trouvent que le fait de s'ennuyer est une perte sèche alors que c'est peut-être l'un des rares moments où le temps ne nous demande rien. Où il n'est ni utile, ni rentable, ni optimisé.

Et si le vrai luxe, finalement, n'était pas de gagner du temps... mais de ne rien en faire ? De laisser filer quelques minutes sans objectif. De s'autoriser à traîner, à rêvasser, à s'ennuyer un peu.

Dans ce nouveau numéro, on vous invite à lever le pied et à regarder le temps sous toutes ses formes : celui qui fait dialoguer les générations, celui qui peut parfois enfermer ou au contraire aider à aller mieux, celui que le droit mesure à la minute près, celui qu'il faut savoir laisser s'étirer pour se reconstruire... et celui que l'on raconte, que l'on lit, que l'on danse. Des articles à découvrir tranquillement, sans chronomètre (et sans pression) dans ce 57^{ème} *Vagabondages*.

Pasqualine MANEJA
Assistante sociale

Le Micro-trottoir est un exercice qui permet de donner la parole à celles et ceux qui ne la prendraient pas. Nous nous sommes prêtées au jeu et nous avons répondu nous-mêmes aux questions avant d'aller à la rencontre des professionnels et des patients. Sur notre chemin, nous avons croisé Sophie, documentaliste au CH Valvert, qui, dans chaque numéro, met en lumière un livre, un film ou un documentaire dans la rubrique « Lire, écouter, voir ».

• Anne, assistante sociale

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Oui. J'ai l'impression que le temps passe plus vite qu'avant et je pense savoir pourquoi ! Je prends de l'âge et je me dirige inlassablement vers la fin de ma vie donc j'ai une autre perception du temps et de ce à quoi on peut accorder du temps. Donc oui, j'ai l'impression que le temps passe plus vite.

Quand j'étais plus jeune, je crois que je devais trouver que le temps passait vite aussi. Donc tout est relatif finalement.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Ce qui passe trop lentement c'est par exemple le temps que je mets pour venir travailler et pour repartir chez moi. La nuit passe trop lentement aussi. Dans le sens où c'est un peu trop court à mon goût. Et parfois, ce qui passe trop lentement pour moi, ceux sont des moments de maussaderie de la vie.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

« Attends, attends ! »

Je lui dirais qu'il est la chose la plus compliqué à gérer dans une vie.

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

Je perds du bonheur, de la joie et de la bonne humeur. Cela m'empêche de vivre d'autres choses, de passer du temps sur des choses qui j'estime, me font perdre du temps. On dit aussi que la perte de temps n'existe pas,

si ces choses-là prennent davantage de temps, c'est que cela doit être comme ça. Une fois de plus, tout est relatif, c'est une question très philosophique que de parler du temps.

.....

• Pasqualine, assistante sociale

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Oui, parce que je trouve qu'en vieillissant, j'organise beaucoup plus mes journées donc je sais ce que j'ai à faire. Plus on vieillit plus on a de tâches à faire dans un temps imparti alors que quand j'étais enfant, adolescente et même jeune adulte, je n'avais pas de charge, pas de responsabilités à gérer.

Et donc, je trouve que le temps passe de plus en plus vite parce que plus on vieillit, plus on a de responsabilités et plus notre journée est remplie.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Quand j'appelle la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) avec un patient ! Plus sérieusement, la majorité des démarches administratives que je réalise avec les patients sont trop lentes à mon goût. Et cela concerne toutes les institutions confondues, il n'y en a pas une avec laquelle je peux dire que c'est rapide, et donc avec laquelle je n'ai pas le sentiment que je perds du temps...

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

Je lui dirais qu'il défile beaucoup trop vite et que j'aimerais bien qu'il prenne un peu son temps lui aussi.

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

Pour moi le temps est précieux, j'ai l'impression que je passe à côté d'un moment de qualité quand je perds du temps. Cette perte de temps, je la mets en lien avec mon travail et le temps institutionnel qui n'est pas du tout le même que le mien. Je suis de nature à réagir rapidement quand je commence quelque chose donc je suis vite frustrée quand je perds du temps.

J'ai très peu de patience, j'ai beaucoup de mal avec le fait de ne pas arriver à finaliser une action rapidement à cause d'un élément extérieur que je ne peux pas contrôler : les embouteillages, ne pas arriver à ouvrir une conserve ou un paquet d'emmental qui dispose d'une ouverture facile qui n'en a que le nom et pas la fonctionnalité...

.....

• Orsolya, cadre de santé

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Je pense que quand on prend de l'âge, l'impression du temps change. On a le sentiment que le temps nous échappe un peu plus que pendant la jeunesse.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Et bien finalement, selon les situations, qu'elles soient positives ou négatives, c'est le temps. Il peut nous sembler extrêmement long, selon le vécu interne et personnel, dû à notre éducation, notre histoire et notre parcours.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

Je lui demanderais de m'attendre.

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

Quand je perds du temps je pense que je perds un petit peu de moi-même. C'est intéressant comme question car nous l'avons traité dans le cadre du Diplôme Universitaire d'Education Thérapeutique et effectivement, la question était de savoir « comment nous investissons le temps présent ? ».

Si on a cette impression de perdre du temps, on ne peut que l'arranger avec nous même, c'est un travail introspectif.

.....

• **Florence, assistante sociale**

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Oui effectivement, il y a quelque chose qui se rigidifie avec une certaine prise de vitesse, peut être avec l'âge.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Le temps avec moi-même.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

Je lui demanderais de me laisser plus de temps pour moi.

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

Quand je perds du temps, je perds la possibilité de faire des choses qui me remplissent.

.....

• **Virginie, AMA (Assistante Médico-Administrative)**

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Oui, moi aussi, je trouve. Surtout en comparant avec l'enfance, où j'ai l'impression que le temps s'égrainait très lentement alors qu'en grandissant et en devenant adulte, notre vie devient rythmée par des contraintes donc je trouve que le temps effectivement passe plus vite aujourd'hui.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Tout ce qui est pénible en fait. Tout ce qui représente une contrainte passe trop lentement.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

De ralentir, aujourd'hui, rapport à mon âge peut être...

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

De la vie, des moments de vie.

.....

• **Marig, psychologue**

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Oui, j'ai l'impression que le temps passe plus vite depuis que je travaille. Le fait d'avoir des journées rythmées par le travail fait qu'elles passent beaucoup plus vite.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Les choses qui ne font pas du bien, qui sont complexes se passent plus lentement. Ce qui est négatif passe plus lentement, je trouve.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

Je lui dirais de prendre son temps. Il y a certains moments de vie pour lesquels j'aimerais que le temps ralentisse pour les vivre pleinement et créer des souvenirs avec les gens autour de moi, par exemple.

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

Je perds des moments qui auraient pu être chouettes et cela m'énerve d'avoir la sensation de perdre du temps, cela me fait perdre patience.

.....

• **Julia, psychologue**

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Alors oui, au plus les années avancent, au plus j'ai l'impression que le temps passe vite. Je pense que c'est parce que du lundi au vendredi, il y a le travail donc la semaine est rythmée par les missions et par les activités.

J'ai la sensation que plus on est occupée, plus le temps passe vite.

Donc le temps passe vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Pour moi ce qui passe lentement, c'est quand je ne planifie pas des choses à faire comme, par exemple, le week-end, cela m'arrive de ne rien prévoir, ou je me dis que je ne fais rien. En fait, je finis souvent par m'ennuyer et avoir l'impression que le temps passe trop lentement et j'ai tendance à me dire que c'est parce que je n'ai rien planifié.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

Je lui demanderais de ralentir un peu. Après, finalement le temps passe de la même manière que l'on soit occupé ou non, puisque c'est un ressenti, une perception. Du coup, je lui demanderais de me laisser des occasions, du fait qu'on ait un rythme soutenu avec le travail, de me forcer un peu à me libérer davantage pour me donner du temps pour moi.

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

J'ai l'impression de perdre des occasions pour faire des choses ou je me dis que j'aurais peut-être pu, par

exemple, préparer mes repas pour la semaine au lieu de ne rien faire et d'avoir eu l'impression que ma journée était trop longue. Ou bien de me dire que j'aurais finalement pu sortir pour faire quelque chose.

.....

• Sophie, documentaliste

Avez-vous l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'avant ?

Pour faire court, c'est une question compliquée. Ce n'est pas que le temps qui passe plus vite, c'est qu'il n'y a plus de temps disponible. Il n'y a plus d'espace pour penser les choses, pour se reposer. Le temps ne passe pas plus vite aujourd'hui qu'hier, le problème c'est qu'on est envahi et parasiter par énormément d'informations.

Au travail tout est diffracté : il y a une dispersion des tâches. Dans ma fonction, et dans mon travail, cela en fait partie que d'être toujours interrompue et de faire beaucoup de tâches à la fois. Mais à ça, se rajoute les groupes Whats-App, les visioconférences non-stop là ou avant nous n'y allions pas. Maintenant on se sent obligé d'assister aux formations et aux réunions en visioconférences, ainsi que toutes les réunions institutionnelles qui sont nécessaire pour bosser. Puis après il y a les tâches concrètes à effectuer, et tout ça fait que le temps est comme compressé. Et de cette compression, je ressens un mal de tête et une tension constante.

Donc finalement pour répondre à la question, moi je trouve que non. Mais je considère que tout notre environnement numérique, de travail, et de la charge de travail du fait de postes non créés, font qu'on a plus de temps pour vivre, pour penser, pour échanger, pour rire.

Donc non le temps ne passe pas plus vite, mais qu'est-ce qu'il passe trop lentement selon vous ?

Alors autant sur l'accélération j'en avais à dire mais sur quelque chose

qui serait trop lent, à part les bus, quand je les attends en période de canicule ou sous la pluie, je ne vois pas ce qui passe trop lentement. Donc finalement je n'ai pas du tout ce sentiment d'étirement du temps.

Et si vous pouviez parler au temps, vous lui diriez quoi ?

Au temps suspend ton vol ?

Quand vous perdez du temps, finalement vous perdez quoi ?

Ça revient à ce que je disais au début, du temps je n'en perds plus. Et c'est ce qui me manque car j'ai

besoin de perdre du temps. La question de ne rien faire c'est essentiel pour vivre. Le fait de ne plus avoir de temps à perdre c'est étouffant. Et si j'avais à perdre du temps, ce ne serait pas du temps perdu, mais ce serait de ne rien faire. C'est-à-dire de pouvoir me balader, de discuter pendant des heures avec des copains sans me dire que pendant ce temps-là je ne fais pas certaines tâches administratives, ou ménagères. Pour moi cela ne veut rien dire que de perdre du temps.

Anne ROBERT
Pasqualine MANEJA
Assistantes sociales



Illustration : après cet échange avec nos collègues des Makaras, nous leur avons demandé si une image leur venait en tête : les montres molles de Salvador Dali et la scène de l'horloge avec Harry Lloyd dans le film « Monte là-dessus ». Notre chère amie l'intelligence artificielle nous a donc généré un subtil mélange des deux en s'inspirant de ces deux œuvres.

La danse de la vie, E. T. HALL*, Seuil, 1984

« Le temps est le seul bien que nous ayons dans cette vie et je crois que la vie pourrait être plus riche et avoir davantage de signification si chacun en savait plus sur le temps et sur la manière dont il l'affecte personnellement ». E.T. HALL

Les cultures humaines se différencient par bien des traits : la langue, la religion, les codes sociaux, les lois en sont des traits, des dimensions, visibles et parfois même revendiqués.

Mais, il existe aussi des dimensions cachées des cultures humaines comme l'expérience que chaque individu a de l'espace mais aussi du temps qui est profondément liée à la culture à laquelle il appartient.

En effet, si pour les peuples du nord de l'Europe, le temps est celui de l'horloge qui s'écoule de façon linéaire pour bien des cultures, il n'en va pas de même.

Ces différences, profondément intériorisées par les individus d'une culture, sont impensées donc non dites et par conséquent très difficiles à objectiver. E.T. HALL a passé sa carrière d'anthropologue à les mettre au jour.

A quoi bon me direz-vous ?

Et bien parce que ces dimensions cachées génèrent de profondes incompréhensions quand des individus issus de cultures différentes se rencontrent et interagissent. Ces incompréhensions dégénèrent même parfois en véritables conflits.

Comprendre d'où viennent ces incompréhensions rend possible de résoudre, voire d'éviter, ces conflits.

Prenons un exemple qui fait l'objet d'un chapitre entier de ce livre. E.T. HALL qualifie les peuples d'Europe du nord de « *monochrones* », cela veut dire que dans leur travail, par exemple, ces peuples accomplissent leurs tâches une par une, l'une après l'autre. D'autres peuples, comme ceux d'Afrique du Nord, mais pas seulement, sont « *polychrones* », c'est-à-dire qu'ils accomplissent plusieurs tâches en même temps.

Cette différence influence si profondément l'organisation même du travail dans chacun de ces deux groupes de population qu'elle la rend

quasi incompréhensible à un groupe pour l'autre et réciproquement.

Un autre exemple fascinant de ce que Hall a mis en évidence est la « synchronie ». Quand deux personnes entrent en conversation, elles maintiennent entre elles une distance très précise au centimètre près et un processus rythmique se développe entre elles de sorte qu'elles sont prises dans une sorte de danse dont elles sont totalement inconscientes. Si les deux personnes sont de la même culture et de plus s'entendent bien cette danse atteint un tel niveau de synchronisation que les deux personnes peuvent se mettre à respirer au même rythme. La synchronie s'observe aussi quand un groupe accomplit une tâche commune et l'on pense inmanquablement aux travaux agricoles exécutés au rythme d'un chant comme les « *mondines* » du film « *Riz amer* » (G. DE SANTIS) mais on découvre avec surprise sous la plume de HALL qu'il en est de même avec les ouvriers d'une usine japonaise.

Évidemment quand des individus n'arrivent pas à se synchroniser, ça se passe mal entre eux et la « chorégraphie » de la danse ressemble plus à un combat sans coup porté - mais pas toujours - qu'à une discussion. E.T. HALL de donner l'exemple de la rencontre tendue entre une états-unienne du middle-west et une native américaine du peuple Pueblo qui ressemble plus à une passe d'arme qu'à une discussion. Parfois ces difficultés de synchronisation se répètent, s'installent et génèrent de la souffrance. A ce propos, E.T. HALL cite en exemple l'observation faite par T. BRAZELTON que les parents qui maltraitent leurs enfants sont des parents qui n'ont jamais pu se mettre en synchronie avec leurs enfants.

Divisé en deux grandes parties - le temps comme culture, le temps

comme expérience - La danse du temps se lit facilement : pas de jargon, chaque néologisme créé par HALL est explicité, pas de démonstration complexe et beaucoup de surprises. Vous découvrirez comment chaque individu expérimente le temps au sein des différentes cultures que E.T. HALL a étudié, comment ces différences peuvent générer des conflits entre individus de différentes cultures le plus souvent mais parfois de la même culture et comment les éviter. Vous découvrirez aussi un chercheur passionné, modeste et profondément humain qui non seulement vous fait comprendre ses découvertes mais aussi, et avec beaucoup d'humilité, vous explique comment il les a faites. Cela rajoute un côté anecdotique à cet essai qui le rend aussi agréable à lire qu'une fiction.

La danse du temps est certes un livre ancien mais c'est un *best seller* des sciences humaines et pour continuer dans les anglicismes, c'est même un *must have* selon moi. J'espère vous avoir donné envie de le lire. Quand vous l'aurez fini, peut-être aurez-vous ensuite envie de lire l'un ou l'autre des *must have* de E.T. HALL, *La dimension cachée* ou *Le langage silencieux* ?

* Edward Twitchell Hall (1914 -2009) est un anthropologue états-unien spécialiste des relations interculturelles. Il a consacré sa vie de chercheur à l'étude des perceptions culturelles du temps et de l'espace. Il a pour ce faire vécu et travaillé avec les nations Navajo et Hopi des réserves du Nord-Ouest de l'Arizona puis en Europe, au Moyen-Orient et en Asie. Ses ouvrages les plus connus sont *Le langage silencieux* (1959) où il est déjà question du temps, *La dimension cachée* où il est question de l'espace (1966) et *La Danse de la vie* (1984) où il revient sur le thème du temps.

Michel WATTEBLED DE DUCLA

Psychiatre

Tik Tok rencontre le tricot



© D.R.

L'hôpital de jour Nausicaa a ouvert ses portes en 2022. Il accueille des adolescents âgés de 12 à 18 ans nécessitant des soins psychiques et une prise en soin pluridisciplinaire. L'équipe a pour missions de repérer et évaluer les troubles, développer et soutenir les compétences sociales, favoriser l'autonomie, l'inscription sociale des adolescents et proposer des activités groupales ou individuelles favorisant l'expression et l'apaisement. Parmi les activités thérapeutiques proposées, il y a le groupe Bénévolat dont nous souhaitons vous partager l'expérience.

Il est 9 h 32 ce jeudi matin à Nausicaa. Après la collation, il est temps de partir rejoindre les résidents de La Maison du Parc, l'EHPAD du Centre Hospitalier d'Aubagne. Juste avant que « l'on décolle », Morgane rappelle aux adolescents de prendre de quoi faire des ac-

tivités avec les résidents. Lucas souhaite prendre de quoi dessiner, Isée choisit les perles. On charge tout dans les sacs et c'est parti, on monte dans le camion avec l'entraîn qui nous anime chaque jeudi.

En arrivant, on aperçoit déjà les résidents qui nous attendent de l'autre côté de la porte vitrée. Comme on est contents de se retrouver ! On s'embrasse, on se serre la main, on se complimente. Mr Hubert avec le sourire jusqu'aux oreilles et son jeu d'échec sous le bras, nous désigne l'horloge pour nous signifier que nous ne sommes pas très à l'heure. Justine arrive avec ses santiags aux pieds et tous ses colliers autour du cou, « *Giustina, c'est trop une star, comme moi !* » s'exclame Léa.

Habituellement, les mandalas, les jeux de mémoire, la peinture et les jeux de motricité rythment ce temps que nous passons ensemble. Aujourd'hui, assis tous ensemble

au salon de l'accueil, on bavarde, on se demande comment on va. Monique nous dit que les avocats poussent bien mais que les pensées que nous avons plantées ensemble sont toutes mortes, sans doute à cause du froid qui est arrivé d'un coup pense-t-elle.

Nous profitons de ce moment pour nous rappeler comment nos rencontres ont commencé.

Alors, faisons un petit bon dans le temps... Nous sommes, début décembre 2024. Nous réfléchissons à une activité thérapeutique pour les adolescents entre 16 et 18 ans qui les accompagneraient tranquillement dans la projection d'un avenir professionnel, d'une vie d'adulte.

Un gros brainstorming avec les jeunes met tout le monde d'accord : s'occuper des personnes âgées. Nous convenons de mettre

ça en place durant le premier trimestre 2025.

Et puis, Noël approche, il nous vient une idée. Si on dessinait des cartes de vœux que l'on enverrait dans plein de maisons de retraite en France ? Ni une, ni deux, nous créons une dizaine de cartes de vœux que nous photocopions et plastifions. Nos missives sont envoyées dans quatre-vingt établissements accueillant des personnes âgées aux quatre coins du pays.

Début janvier 2025, parmi les réponses que nous recevons, il y a celle de La Maison du Parc à Aubagne. Attaché avec un trombone aux dessins des résidents, il y a un post-it orange « *Bonjour à tous, voici les réponses de nos résidents à votre carte de vœux. N'hésitez pas à m'appeler. Yasmina* ».

Un coup de fil, et le rendez-vous est pris avec Yasmina, animatrice à la Maison du Parc, pour discuter ensemble de ce que nous pouvons mettre en place entre l'hôpital de jour et la maison de retraite. Nous convenons d'une rencontre hebdomadaire le jeudi matin.

A l'issue de nos réflexions, les objectifs se sont clairement dégagés : mettre en place un parcours pré-professionnalisant, favoriser le développement des compétences psychosociales, permettre aux participants de prendre de la distance par rapport à leurs problématiques et à leur statut de patients.

C'est au mois d'avril 2025 qu'a lieu notre première rencontre. « *Au début, on était timide, on ne se connaissait pas* » nous dit Marité. « *Maintenant on est amis* ».

Les semaines passent et les liens se tissent. « *Je suis contente de les rencontrer de semaine en semaine et de les connaître* » nous confie Françoise.

En juin, nous sommes invités au déjeuner des familles. « *Pour la fête des familles on avait fabriqué des Oscars et on a dansé* » se souvient Arsen.

Nous rencontrons les proches des résidents et tous les membres de l'équipe soignante de la Maison du Parc. Ce jour-là, certains soignants nous diront que les résidents attendent le jeudi avec impatience et les familles nous remercieront d'être là.

Si les activités que nous partageons ensemble sont appréciées par tous, ce sont les moments où on papote dans le petit salon à l'entrée qui sont le plus prisés. « *Moi j'aime quand on se partage les souvenirs* », « *Ils nous racontent la vie qu'on n'a plus* », « *Ce que je préfère c'est quand les résidents nous parlent de quand ils étaient ados* ». « *De toute façon c'est génial ces rencontres !* » ponctue Isée.

Et puis, il y a ces instants où l'on chante et où l'on écoute de la musique. Karine se souvient « *C'était drôle de voir que tout le monde connaissait Brassens, toutes générations confondues. A côté de ça, Jula eu beaucoup de moins de succès auprès des résidents !* »

Au bout d'une année à se voir chaque jeudi, nous nous rendons compte de tout ce que nous avons déjà vécu ensemble : la braderie, le départ à la retraite de Joëlle, la fête de Noël...

« *Ça m'émeut beaucoup ces rencontres intergénérationnelles et tout ce que l'on partage. On voit tout ce que cela apporte aux jeunes, aux résidents et aux soignants* » dit Morgane, infirmière à Nausicaa. Yasmina, de son côté, sent une nouvelle motivation chez les résidents « *Je les sens plus éveillés* ». « *Et puis, je suis très contente d'avoir un lien avec les jeunes, les enca-*

drants et les résidents. C'est super ce que l'on vit ensemble ».

On organise aussi notre prochaine journée festive qui aura lieu le 5 février et où nous allons cuisiner et déjeuner tous ensemble à la sociothérapie de Valvert. Au menu, des pâtes avec la sauce rouge de Giustina. « *Le secret c'est l'huile d'olive. Pas juste un filet, on met bien de l'huile d'olive ! On fait revenir les oignons et bien mijoter les tomates avec plein d'herbes. Et voilà ma mie !* »

Il est 11 h 30, l'heure pour nous de rentrer à Nausicaa et de laisser les résidents aller manger. On se dit au revoir, le rendez-vous est pris pour la semaine prochaine, même jour, même heure et le même bonheur de se retrouver.

« *Jeudi prochain on fera le jeu du parachute !* » nous lance Yasmina. « *Oh c'est mon jeu préféré* » répondra Léa en passant la porte.

Ce jeudi-là, nous avons proposé à Magali, psychologue nouvellement arrivée à Nausicaa, de venir avec nous. Une fois que nous sommes tous montés dans le camion elle nous dira « *C'est un temps extraordinaire mais tout à fait banal* ».

Banal car oui, quoi de plus banal que ces moments de discussion ? Extraordinaires dans les liens qui nous unissent maintenant et dans l'émotion que ces rencontres suscitent.

Karine ALLARD
Assistante sociale

Article écrit grâce aux témoignages des adolescents de Nausicaa, des résidents de la Maison du Parc, et des équipes soignantes : Monique, Françoise, Mr Hubert, Morgane, Léa, Isée, Yasmina, Marité, Gilbert, Karine, Amina, Joëlle, Lucas, Arsen, Juliette, Maeva, Grégory, Giustina et tous ceux qui font de ces jeudis matins des bulles de joie.

Temporalités croisées en psychiatrie du sujet âgé

Le temps ne se laisse pas appréhender de manière univoque. Il peut être objectif ou subjectif, perçu différemment d'un individu à l'autre, transformé par les maladies psychiques mais aussi par l'âge. Il semble s'écouler différemment à l'hôpital, tant pour le soignant que pour le soigné. Lorsqu'il s'agit d'accompagner des personnes âgées souffrant de troubles psychiques, la question du temps devient encore plus sensible. Cela nécessite, dans les soins, une attention particulière à l'histoire de vie déjà longue du patient, aux pertes et aux remaniements identitaires, en faisant de l'environnement un espace contenant qui pré-

serve la dignité et la continuité psychique malgré les transformations liées au vieillissement. Ainsi, dans le rythme parfois contraint des soins, différentes temporalités se croisent, s'accordent ou se heurtent. C'est ce rapport au temps — dans l'expérience du patient comme dans la pratique soignante — que nous proposons ici d'interroger.

Avant toute chose : comment aborder la question du « temps » sans tenter de définir le vieillissement psychique ? Il s'agirait d'un processus complexe dépendant de plusieurs facteurs : le vieillissement physiologique du cerveau, les événements de la vie, les rencontres, le regard

de la société, la personnalité ainsi que les représentations de soi et du monde. En pratique, on pourrait même dire qu'il débute dès la seconde où nous venons au monde. Ainsi, si le code génétique conditionne une part de notre histoire, ce sont surtout nos expériences qui nous font grandir puis vieillir dans le temps qui nous est imparti.

Il existe non pas un temps, mais des temps. La phénoménologie offre un regard pertinent pour penser ce phénomène. On distinguerait le temps objectif, celui des horloges, sur lequel nous n'avons aucune maîtrise, et un temps plus subjectif, relatif à notre vécu. Nous avons tous fait



l'expérience d'une perception subjective du temps. Lorsque nous attendons quelque chose ou quelqu'un, notre rapport au temps se déforme ; l'attente peut être confortable ou devenir une souffrance. Le temps peut susciter agitation ou colère lorsque tout semble filer, ennui lorsqu'il stagne, ou encore des moments de sérénité où il apparaît suspendu, presque effacé.

Au cours de leur vie, certains seront frappés par une maladie mentale ou, plus simplement, traverseront une période de souffrance psychique. Si l'expérience d'une perception subjective est commune, le rapport au temps peut être profondément altéré lors d'un état de crise psychique. Dans la dépression et la mélancolie, le temps est figé, englué dans un présent sans fin et dans les ruminations du passé ; le futur est forclos, l'avenir bouché. Dans la manie, il se précipite, la pensée s'accélère, le futur est déjà là ; le corps et l'esprit s'emballent et tout doit être vécu immédiatement. Dans la psychose, la perception du temps peut être fragmentée, désorganisée, souvent bloquée dans un présent déformé ; il peut exister une désynchronisation avec le temps du monde, vécue de manière angoissante et conduisant à une rupture avec le réel.

Chez le sujet âgé, la cognition est souvent fragilisée, ce qui le rend plus susceptible d'être victime d'une confusion mentale

en cas de maladie associée. La confusion déforme radicalement le rapport au temps, mais de manière réversible. La cognition peut être aussi « malade », c'est ce que l'on appelle « la démence ». La maladie d'Alzheimer peut être considérée comme la maladie du temps par excellence, puisqu'elle altère de manière irrémédiable les processus de la mémoire. La capacité de projection diminue, l'existence peut se replier sur un passé ancien vécu comme au présent ; d'un point de vue phénoménologique, il s'agit d'une désorganisation du flux temporel vécu.

Mais comment un simple diagnostic pourrait-il qualifier le vécu d'un sujet « malade », semblant habiter une autre temporalité ? Qui est-il et quel est son parcours depuis sa naissance ? Lorsque l'on rencontre une personne âgée, le temps a fait son œuvre. Les étapes de vie se sont multipliées : périodes douces et heureuses, mais aussi épisodes sombres, parfois traumatiques. Parvenue au grand âge, elle a nécessairement appartenu à plusieurs systèmes — familiaux, professionnels, sociaux — qui ont façonné sa manière d'être, par elle-même et par le regard des autres. Chez la personne âgée, le corps peut être fatigué, mais la mémoire voyage encore, résiste là où le corps et la cognition s'affaiblissent, et traverse le temps comme un fil invisible. Elle évoque un mo-

ment d'enfance, un travail, un amour... Ce n'est pas une fuite, c'est une manière de rester soi, de s'ancrer malgré tout. Par ailleurs, en avançant en âge, la mort cesse d'être une abstraction lointaine. Elle s'invite dans les absences, dans les deuils ou encore dans la maladie. La personne âgée est nécessairement plus confrontée à sa propre finitude, ce qui transforme le regard qu'elle porte sur le temps qui lui reste et sur le sens qu'elle donne encore à son existence. Quand la maladie fragilise les repères, c'est ainsi que le risque suicidaire est particulièrement élevé chez le sujet âgé.

Le soin apporté à la maladie mentale suppose de comprendre le temps psychique du patient, de l'écouter, de le respecter. Cela nécessite d'explorer ses souvenirs, parfois abîmés par les années ou la maladie. Il devient alors presque indispensable de solliciter la famille, lorsqu'elle est encore présente, souvent détentrice d'une partie essentielle de l'énigme.

Dans la psychiatrie institutionnelle, qui considère l'institution comme un dispositif thérapeutique vivant, le rapport au temps est central : il façonne les trajectoires, infléchit les symptômes, conditionne les soins. Il ne s'agit pas seulement d'un cadre chronologique, mais d'une matière thérapeutique. Cette approche défend une temporalité lente, celle de l'élaboration et

du lien, un temps que l'on partage. L'institution devient un cadre sécurisant et contenant, capable de maintenir un fil entre passé, présent et avenir. Cela suppose aussi une rythmicité stabilisante du vécu interne des patients. Si des moments de repos ou de réflexion solitaire sont nécessaires, l'inactivité peut laisser toute la place aux symptômes. Les activités thérapeutiques prennent alors une valeur essentielle. Elles doivent être pensées avec des objectifs thérapeutiques et non simplement occupationnels, adaptées aux profils des patients. En psychiatrie du sujet âgé, les objectifs s'articulent souvent autour du rapport particulier au temps, par exemple via un atelier mémoire, ou encore de photolangage, de médiation artistique ou de préparation d'un repas, qui vont raviver des souvenirs. Les activités mobilisent aussi les corps, souvent freinés par l'épreuve du temps, qu'il faut accompagner. L'équipe se heurte parfois au refus, qu'il faut entendre sans désespérer. Un patient très motivé la veille refusera peut-être de venir le lendemain, quand un autre ouvrira une brèche. Ces rencontres redonnent un sentiment d'utilité et de compétence, et leur répétition crée une continuité rassurante. Peu à peu, un sujet convaincu d'être inutile se réapproprie et retrouve le sentiment d'appartenir à la société.

Les entretiens constituent un autre temps dans le soin : celui

de l'élaboration psychique par la parole, qui ne peut se faire qu'en plusieurs étapes. Ils permettent d'écouter et de mettre des mots sur les peurs d'un avenir modifié, de relier l'hôpital à la vie, le présent au lendemain.

Les maladies psychiques du grand âge s'expriment différemment et se stabilisent plus lentement. À la fragilité du vieillissement s'ajoutent les cicatrices accumulées : retraite, deuils, raréfaction de la vie sociale, maladies, perte d'autonomie... Parfois, le corps se laisse aller à des décompensations somatiques, complexifiant la prise en soin. Les traitements mettent plus de temps à agir, comme si la cicatrisation était plus lente sur une peau déjà marquée par les années. Cette notion est particulièrement visible dans la dépression du sujet âgé : là où quelques semaines suffisent chez les plus jeunes, l'amélioration se compte en mois.

Pour le patient, l'hospitalisation fait rupture avec ses repères habituels, modifie ses rythmes de vie et crée une dépendance temporaire vis-à-vis des professionnels et de l'entourage, qui peut à la fois faire régresser et apaiser ou, paradoxalement, majorer le sentiment d'insécurité. Chez la personne âgée, qui risque plus rapidement de perdre son autonomie, ce temps peut être vécu comme une parenthèse rassurante ou inquiétante, entre nostalgie du passé et incertitude de l'avenir. L'hospitalisation peut

aussi, parfois, constituer un moment charnière. Si certaines personnes peuvent retrouver leur vie antérieure, pour d'autres l'hospitalisation marque une véritable rupture et d'autres choix s'imposent. Cette période peut conduire à une réévaluation des conditions de vie, notamment en ce qui concerne le maintien à domicile. L'accompagnement doit ainsi intégrer cette dimension temporelle spécifique : soutenir la personne dans l'élaboration de « l'après », prendre en compte son ressenti face aux pertes éventuelles et associer l'entourage à une réflexion concertée autour du projet de vie. L'enjeu réside dans la conciliation entre sécurité, maintien de l'autonomie et respect des choix de la personne. Pour « gagner du temps », le risque serait d'anticiper la mise en place d'un projet dès l'admission du patient, en faisant fi du principe selon lequel il pourrait co-construire son avenir avec l'aide des soignants et de ses proches. L'expérience montre la nécessité de prendre le temps : après la phase aiguë, le patient peut alors se réapproprier son quotidien et renouer avec sa vie antérieure, perspective qui semblait inenvisageable à son arrivée.

Dans notre travail, nous ne pouvons ignorer ni la temporalité psychique du patient ni les contraintes hospitalières. Notre rapport au temps en tant que soignants est alors ambivalent. Si la psychiatrie institutionnelle s'ancre dans une réflexion



© D.R.

vent, nous perturbent. Dans cette temporalité plus lente, prendre soin du sujet âgé demande énergie et attention : se réinventer, tenter, chercher...

En conclusion, vieillir n'est pas seulement un processus biologique mesurable ; c'est aussi une expérience intime, traversée par une temporalité singulière. Nous avons vu la différence entre le temps objectif et le temps subjectif, façonné par l'histoire personnelle. Si la maladie psychique transforme le rapport au temps, chez la personne âgée ce rapport est encore plus intensément modifié par la multiplication de ses expériences de vie. Le rythme des soins ne coïncide pas toujours avec le temps psychique du patient. Entre le temps des soignants et celui des soignés se joue ainsi un équilibre délicat : respecter la singularité du vécu sans renoncer aux exigences du cadre. C'est dans cet espace de tension que se déploie toute la complexité du soin en psychiatrie du sujet âgé. Au fond, quel rapport entretenons-nous avec notre propre vieillissement et le temps qui nous traverse ? Sommes-nous prêts à reconnaître qu'il façonne aussi notre manière d'accompagner le patient ?

Eve DUFOUR
Psychologue

Hasna GHAZOUANI
Assistante sociale

Pauline MALLET
Psychiatre

lente et approfondie, elle se heurte souvent aux réalités organisationnelles de l'hôpital, qui imposent efficacité, rotation rapide des lits et gestion des urgences. Mais soigner nécessite d'observer les variations symptomatiques du patient et de s'ajuster, de tenir compte de son rythme, de son ambivalence, de ses convictions et de son rapport propre au monde et au temps. Quand on accom-

pagne une personne âgée, il faut considérer son âge, sa fragilité particulière à cet instant et respecter la lenteur de la rémission symptomatique. Lui laisser le temps de renouer avec le désir et le plaisir pour le sujet dépressif, de se réapproprier le réel dans la psychose, de revenir au temps présent en freinant les ambitions démesurées dans la manie... Il faut accepter les intrications cognitives qui, sou-

Le temps pour écrire “Nos larmes”



© Amandine Maissiat

Depuis janvier 2026, des rencontres d'écriture et de lecture se tissent autour du projet “Nos larmes*” d'Amandine Maissiat, au CH Valvert. Patients, professionnels et personnes extérieures s'y retrouvent, dans un même cercle de paroles et de silences. Prendre le temps d'écrire, ce n'est pas simplement réserver une heure dans un agenda. C'est faire une halte, consentir au silence. Écrire exige une disponibilité intérieure, accepter le doute, la page blanche qui nous regarde autant qu'on la regarde. Écrire seul, c'est traverser un temps intérieur, apprivoiser son rythme, entendre sa respiration, et se mesurer à soi-même. Mais écrire “Nos larmes” ensemble, c'est autre chose.

Ensemble, l'écriture devient relation. La différence ne tient pas seulement au nombre de présences dans la pièce. Elle tient au déplacement qu'opère l'altérité. Dans ces rencontres, nous glissons quelque chose de nous-mêmes. Elle permet de reconnaître que nos larmes, si singulières soient-elles, résonnent dans une histoire plus vaste. Dans l'atelier d'écriture, un tel temps est pensé non pas comme moment « pour pleurer », mais comme un temps où l'émotion a droit de cité, où les larmes sont accueillies, mais non recherchées.

Pourquoi écrire ensemble ? Pour que la fragilité ne soit plus isolement ? Pour que le doute devienne partage ? Faire de l'intime un lieu de rencontre ?

Les ateliers d'Amandine Maissiat aboutiront à une mise en voix, en espace et en musique, des textes et des

paroles des participants sur la scène du **Théâtre La Criée**, le **mardi 26 mai** prochain en après-midi, dans le cadre du **Festival Oh les beaux jours !** organisé par l'association **Des livres comme des idées**.

A la rencontre d'Amandine Maissiat (auteure, compositrice et interprète) : pourquoi mettre le texte en voix, en musique, et en mouvement ?

Une parole qui est dite est une parole qui existe. Donner voix à ces textes, c'est donc donner vie à ces histoires. Aussi, c'est donner la chance à leurs auteur.ice.s de porter leur parole devant un public. C'est leur offrir une place et la possibilité d'être entendu.e.s. C'est un geste politique qui va à l'encontre de bien des systèmes actuels. Combien de citoyen.ne.s ragent aujourd'hui de ne pas être entendu.e.s ? Combien de patient.e.s souffrent de ne pas trouver une place ? Combien de soignant.e.s et de manifestant.e.s s'époumonent à dénoncer le manque de moyens dans les hôpitaux ? L'impossibilité d'être entendu.e engendre des conséquences terribles dans le quotidien de chacun.e et dans la société elle-même. Alors, en écrivant un spectacle à partir de ces récits et en le portant sur scène, nous entrons en résistance, poétique et politique.

Les larmes de chacun font le chant de tous. Chaque voix charrie avec elle son vécu, chaque mot porte en lui sa petite musique. Celle qui sera instrumentale ou chantée – du répertoire lyrique à la chanson populaire – viendra accompa-

gner le texte, l'introduire, lui donner un éclairage particulier, une chair. Quant à la présence des corps sur scène, elle sera mise au service de la transmission du texte, de l'écoute et de la voix.

Entremêler écriture, musique et lecture, comment organiser chaque espace ?

C'est un savant mélange dont j'ai maintenant acquis une certaine expérience au fil des lectures et des spectacles musicaux sur lesquels j'ai travaillé ces dix dernières années.

Je compare souvent cet exercice à la cuisine car pour moi la création d'un spectacle est une histoire de gestes et d'instinct. Tout est affaire de dosage, de nuances et aussi de technique. Mon défi est de composer un spectacle en utilisant différents ingrédients (texte, voix, musique, image, son) et en y apportant de l'harmonie, des contrastes, de l'ampleur, et de la surprise ! Comme je le répète souvent en atelier, ce n'est pas parce qu'on écrit à partir de Nos larmes qu'on va nécessairement vers la noirceur ou la tristesse, au contraire.

Les temps de musique sur scène, comment sont-ils choisis ?

J'ai imaginé la musique comme la bande originale de Nos larmes. D'ailleurs, chaque spectateur.ice repartira avec un lien vers la playlist du spectacle. Cette bande originale embrasse des univers musicaux divers comme le classique ou le contemporain. On y découvrira des thèmes instrumentaux qui ont bercé les séances d'écriture

puisque c'est en musique que débute chaque atelier.

Et puis, il y a les chansons, tristes ou gaies, qui ont marqué nos vies de pleureuses et pleureurs. Avec elles, nous voyagerons de Fauré à Diam's, en passant par Danyl, The Cure ou encore Massenet. C'est la diversité musicale qui m'importe, sa richesse, sa générosité et la palette d'émotions qu'elle offre.

Les chansons iront et viendront en fonction des mouvements créés par les récits et des virages que prendra le spectacle. Ma boussole c'est le texte. C'est lui qui me donne la direction. La musique se déploie pour se mettre à son service. Elle le sert comme on sert un partenaire sur scène en lui donnant la réplique. Son rôle est de le mettre en valeur, le porter, l'augmenter.

Un texte lu à voix haute donne vite le ton et c'est lui qu'il faut écouter. Alors, on sait rapidement si un beat puissant, une note de piano ou l'air du silence sera l'accompagnement le plus juste. Finalement, c'est comme pour le travail d'interprète ou de funambule, il est vital de garder le récit comme horizon et ne pas avoir peur du vide.

Comment se passent les temps de résidence de création au CH Valvert ?

Dans un premier temps, il y a **les ateliers d'écriture** qui sont ouverts à tous. Nous écrivons ensemble, autour d'une table, sur la scène de la salle de spectacle. Mon rôle est de guider chacun.e dans l'écriture afin qu'elle soit la plus libre et libératrice possible. L'écriture est un cheminement, alors je donne des pistes. Chacun.e est libre de choisir sa voie. Pour bien cheminer, il faut un cadre, une direction. Ici, nous écrivons à partir de "*Nos larmes*". J'insiste sur le à partir de, qui est pour moi la condition sine qua non à toute littérature véritable. À part ça, pas de consigne, pas de preuve, pas d'exigence de résultats, ce qui compte c'est faire sortir quelque chose de soi sur le papier. L'écriture collective est une alchimie quasi magique que nous expérimentons à chaque atelier. Les récits de chacun.e rencontrent ceux des autres

pour donner naissance à une histoire commune. C'est une transformation à laquelle on assiste en temps réel. En un tour de table avec une lecture à voix haute, la magie opère. C'est incroyable de voir ce qui se passe en deux heures, à quel point ce qui se crée est riche et intense.

Y-a-t-il des lectures des textes pendant les ateliers ?

Pour ceux qui le désirent, les textes sont lus à voix haute et à tour de rôle par leur auteur.ice. Nous jouons sur le rythme des lectures. Prendre le temps de lire à voix haute, de faire sonner chaque mot, permet de redécouvrir son propre texte et souvent sa propre voix.

J'aime profiter de ces lectures pour expérimenter leurs tempos, leur écoute et le passage de la parole. Il y a plusieurs manières de se passer la parole. Par exemple, en suivant le tour de table, en silence et sans interruption. Ou bien, en ouvrant aux commentaires spontanés de chacun.e. à la fin du tour de table. Ou encore, en faisant passer la parole dans le silence avec le regard. C'est un exercice vertigineux avec lequel nous jouons parfois. Il demande beaucoup de courage mais donne lieu à une écoute et une rencontre véritable entre participant.e.s. L'improvisation a aussi toute sa place et amène beaucoup de vie et de joie à un atelier. C'est parfois la phrase extraite d'un texte d'un.e participant.e qui va me donner une idée pour entamer une autre piste d'écriture.

Dans un atelier de deux heures, le temps s'approprie en fonction de ce qui s'écrit et de ce qui se passe. Et il ne se passe évidemment jamais la même chose. Il est joyeux d'ouvrir au maximum l'espace d'écriture et d'écoute, de le rendre le plus vivant possible.

Par exemple, si quelqu'un a envie de lire un texte écrit en dehors de l'atelier, il ou elle peut le partager avec nous.

Comment se passera la bascule entre les ateliers d'écriture et le spectacle en lui-même ?

Bientôt, nous achèverons les ateliers d'écriture dont j'aurai récolté tous les

textes pour entamer l'écriture et la mise en forme du spectacle.

Nous travaillerons ensuite à affiner la distribution en respectant les désirs et les possibilités de chacun.e. Sur scène, j'ai imaginé des places et des rôles variés (lecteur.ice.s, écoutant.e.s, musicien.ne.s, régisseur.euse.s.) pour que chacun.e puisse apporter une pierre à l'édifice.

Nous entamerons ensuite un cycle de répétitions.

Nous nous exercerons avant tout à la lecture à voix haute puis avec des micros, à l'adresse d'un texte, aux nuances et enfin aux déplacements. Chacun.e aura en main un déroulé du spectacle et suivra la partition écrite. Nous ajouterons la musique, les chansons qui seront diffusées ou interprétées sur scène. Le spectacle prendra forme peu à peu, chacun.e y trouvera ses repères et s'épanouira progressivement sur scène.

Qu'aimerais-tu dire au public qui viendra assister au spectacle ?

Ne soyez pas rétifs au sujet ! S'il me fascine depuis si longtemps, c'est en raison de l'étendue des possibilités d'écriture qu'il offre et du fait qu'il nous rassemble toutes et tous. Je savais pertinemment qu'en choisissant un terrain d'écriture comme "*Nos larmes*", nous ne serions pas au bout de nos surprises ni de nos éclats de rire. Ces parenthèses de création, d'échange et de partage sont une source d'expérimentation et un terrain de jeu extraordinaire. Faire le beau et le faire bien, c'est faire la peau au chagrin et plus que jamais se tenir dans le vivant ! Pleurer, rire et chanter ensemble, voilà notre horizon.

Lise COUZINIER

Chargée des affaires culturelles et de la communication

Amandine MAISSIAT

Auteure compositrice

A noter : Vendredi 22 mai 2026, répétition générale ouverte au public au CH Valvert

Mardi 26 mai 2026, 16h restitution au Théâtre La Criée, Marseille

Vous pouvez encore nous partager un texte : pourecrerenoslarmes@gmail.com

* "*Nos larmes*" est soutenu par le programme Culture et Santé porté par l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur, la Direction Régionale des Affaires Culturelles Provence-Alpes-Côte d'Azur et la Région Sud - Provence-Alpes-Côte d'Azur.

En mémoire de Musicana, en exclusivité par Holoway

Que le temps
Me délivre de la souffrance et du sort
Qu'il fait de moi quelqu'un de plus humain
Qu'il me libère de ces larmes d'or
Qu'il m'apprenne à aimer sans plus jamais de chagrin

Je ne peux pas vivre avec haine
Culpabilité et remords
Qu'il m'apprenne à avoir confiance aux autres et en moi
Que je continue à créer à partir de l'aurore
Et jour après jour qu'il m'apprenne sans toi

Si le temps m'entend
Qu'il sache ne plus me faire souffrir
Juste pour quelques temps
Des poèmes
Si le temps m'entend
Qu'il sache me retenir
Juste pour quelques temps
De ça, qu'il fasse un requiem
Même si j'hésite, qu'il m'éloigne de la mort
Pendant 3, 4 ans
Qu'il fasse bien ce qu'il veut
Que j'écrive des textes encore et encore
Pour gagner toutes les guerres de mon cœur miséreux.



© D.R.

Ces textes ont été écrits dans le cadre de l'atelier poésie dans le service
La Calanque.

Sur les airs des quatre saisons de Vivaldi, le challenge consistait à incorporer des mots choisis faisant écho au thème du temps : **Tempête, Saison, Voilier, Aube, Marin, Boussole, Ecume, Ephémère, Fil, Dispute.**

Machine à remonter le temps

Face aux vagues de l'univers,
Je m'assoie en écoutant
Les murmures du temps
J'écume les doux moments
De cette enfant qui arpentait
Insoucieuse, tempêtes et torrents
Je la vois pied-nus
Sur la plage des saisons
Tremper timidement un orteil
Dans l'aube du printemps,
Enlaçant les muguet
Exhumant les amandiers
De leur sommeil profond
Au gré des pétales éphémères,
Chantant, valsant,
Je la vois tremper un pinceau
Au cœur du brouillard,
Des indéchiffrables constellations
Pour dessiner ses rêves innocents
Je vois cette petite fleurir
Emprunter les flots de la vie
Sur son voilier magique,
Sans boussole, Sans destination
Inhaler l'air marin
Debout, à contre-courant...
J'essaie de la rejoindre
Funambule que je suis
Quelque part, sur le fil du temps
Pour lui demander enfin
Si dans ces souvenirs vivants
Elle savait cerner
La naissance du tiraillement
Le berceau de la douleur
Le fatidique instant
De la dispute originelle
Ente son âme cristalline
Et la pénombre du présent.

Emna MAKHLOUF

Eurydice

Cela fait trois jours maintenant que souffle la tempête. Marco a embarqué avec moi. C'est un bon marin. Il a toujours dans sa poche une boussole qu'il avait reçu en cadeau de la part de Marie. C'est dommage, elle rate tout le temps nos sorties en mer. Bonne saison ou mauvaise saison, Marco embarque toujours avec moi. Au fil du temps, nous construisons nos escapades sur l'écume.

A l'aube, l'Eurydice, le voilier, nous embarque toujours vers des plaisirs éphémères, sans aucun doute, sans aucune dispute, entre Marco et moi. Pourquoi est-ce que je vous dis cela ? Parce que je perçois l'attirance de Marco envers Marie et que parfois, il me donne envie de le balancer en pleine mer. Mais on a fait nos serments, pas de dispute entre nous, même si Marco est un bon gars, un homme sympathique que j'admire toutefois et que je suis jaloux du regard que lui porte Marie quand elle l'aperçoit.

A chaque fois, je me dis « non », « non, ce n'est pas possible » et pourtant...

Alors, quand c'est trop fort, quand ça devient impérieux, j'écoute les quatre saisons de Vivaldi et je m'apaise. Surtout, quand je retourne au village, le nôtre, celui qui nous a vus grandir, San Giovanni...

Alors, je lève mon verre et je bois à notre fortune, je bois à tous les saints, je bois à nos anciens.

Au fil du temps, je sens que je m'assagis et j'espère vivre vieux. Marie n'est peut-être pas faite pour moi. Il faut que je l'admette, même si ça me déchire le cœur.

Jean-Christophe SANTONI

Prendre le temps

© Gisela Fotografie



Le rapport au temps est propre à chacun et fluctue en permanence selon notre état psychocorporel. Le temps nous apparaît comme substance abstraite prenant corps en chacun de nous. Les marqueurs temporels, qu'il s'agisse des horloges, des montres ou des calendriers, nous servent de repères, de boussoles. Ils permettent de rythmer notre existence, de la structurer, de nous donner une colonne vertébrale spatio-temporelle. Par ces marqueurs on tente de s'accaparer le temps, de le saisir en quelque sorte. Cela permet de nous cadrer, de nous ancrer. L'ensemble de ces aspects participent à la construction du moi. Le rapport sociétal au temps est donc cadré et immuable, chaque année est découpée en mois, en journée, en heures et en secondes. Lorsque l'on est en proie à la

souffrance psychique, ce rapport au temps est susceptible d'être complexifié voire bouleversé, on peut se sentir désorienté.

Le temps qui file, qui passe, peut devenir un temps qui se fige, qui nous enferme et nous enlise. Le temps comme notion abstraite peut refléter nos vulnérabilités et peut créer un vécu angoissant. Le travail en hôpital de jour induit de se questionner sur son propre rapport au temps ainsi que sur celui des sujets que l'on accompagne. Comment s'ajuster à une temporalité qui n'est pas nommée et normée comme la nôtre? Comment s'ajuster à cette temporalité sans langage, qui ne s'inscrit pas dans un découpage temporel en concordance avec les rythmes sociaux et biologiques (rythmes sommeil/ veille par exemple).

Cependant, cette notion de rythme peut ne pas être incorporée chez ceux que l'on accompagne. Il s'agit alors de pouvoir co-construire un accordage temporel, rythmique et émotionnel. De s'ajuster à la temporalité du patient en y induisant notre présence, et potentiellement en insufflant un rythme qui se décale progressivement de celui dans lequel il se replie ou se fige. Cela nous demande, à nous soignants, de nous décentrer de ce qu'on a pu intériorisé en termes de découpage temporel normatif. D'accepter une forme de lâcher-prise dans lequel nous assouplissons notre rapport au temps. Il s'agit aussi de se décaler d'un temps où l'on quantifie ce qui est fait, de se décaler d'une injonction à être dans un faire objectivant à tout prix. Accepter de se laisser aller à des moments où le temps

est en suspens. La patience devient fondamentale lorsque l'on travaille avec des personnes en souffrance psychique. Accepter que parfois il ne se passe rien, que le silence est une mise au travail et que celui-ci nous donne de la matière clinique.

Accepter qu'il y ait des régressions. Accepter que beaucoup d'évolutions sont consécutives à des temps de latence. Accepter qu'une grande partie du travail psychique sera visible dans l'après-coup. Il s'agit d'aller à la rencontre du patient dans son rapport au temps, dans la manière dont ce temps est perçu et ressenti, pour s'y ajuster. Comment mettre au travail le lien et son mouvement dans ce rapport au temps difficilement ancré ? L'expérience d'un plaisir partagé dans le lien à l'autre pourra permettre de laisser une trace physique et psychique à la relation soignants/soignés. Mettre en mémoire ces liens c'est permettre de les soutenir dans plusieurs espaces et plusieurs temporalités. L'exemple de l'organisation d'une journée au sein d'un hôpital de jour reflète de manière concrète ce rapport au temps qui est à la fois cadré et modulable. La journée débute par l'arrivée des professionnels. Se dire bonjour, partager un café, discuter des médiations prévues, des présences et des éventuels ajustements nécessaires. Il s'agit là d'un temps interstitiel essentiel qui permet à chacun de s'inscrire progressivement dans la temporalité clinique et institutionnelle, de transitionner entre l'espace personnel et l'espace professionnel.

Prendre ce temps permet de préparer le cadre du soin. En

suite, vient l'arrivée des adolescents. Un temps d'accueil leur est consacré afin qu'ils puissent appréhender le lieu, effectuer la transition entre l'extérieur et l'intérieur. Certains adolescents investissent rapidement et spontanément la relation, d'autres restent en retrait, repliés. Le travail du lien peut s'immiscer dès le premier échange ou dès le premier regard. Un salut, une posture, une présence ajustée dans des moments où il s'agit d'accueillir le rythme de l'autre. Certains supports visuels permettent alors de rendre plus facile et plus lisible la représentation des différents moments à venir. Qu'il s'agisse d'activités individuelles, de médiations groupales, de temps de pause et de repas. Cela permet une mise en forme de la succession des temps et des espaces afin de soutenir des repères dans ce cadre institutionnel. Ces repères sont constitués pour être sécurisants mais il s'agit souvent de pouvoir rester souple, d'accepter que ces temps ne sont pas immuables et que l'on va souvent devoir les ré-ajuster pour être au plus près de l'état psychique de l'adolescent. Le soin ne se déroule pas toujours comme prévu et s'adapter c'est l'accepter en tentant de maintenir une fonction contenante. Ainsi, prendre soin revient avant tout à prendre "le temps".

Le temps d'accompagner sans aller trop vite. Le temps d'accepter que chaque évolution est individuelle et complexe et qu'elles peuvent paraître longues et discontinues. Il est important de mettre en lumière les temps interstitiels. Ceux-ci se constituent comme des entre-deux où les choses peuvent se

dire et s'élaborer autrement, pour les adolescents comme pour les professionnels. La fin de la demi-journée et le temps d'écriture qui lui succède participent à un travail de construction temporelle. Il s'agit de mettre en mots ce qui a été vécu, de laisser une trace écrite de ces expériences. Cela permet d'inscrire ces temps de soin dans une continuité et de relier des moments qui peuvent parfois paraître morcelés. Soutenir cette continuité, c'est soutenir le travail d'élaboration, de communication et du sentiment continu d'exister du patient. Ainsi, l'accompagnement en hôpital de jour comprend une conception singulière du temps où l'on accepte d'être dans une temporalité non linéaire faites de moments où chaque instant n'est pas envisagé en termes de productivité mais comme temps de possibilité d'une rencontre et d'un partage. Il paraît essentiel en tant que soignant de venir interroger notre propre rapport au temps et de celui qu'on impose aux patients. Car si on leur demande d'être "patient" il faut pouvoir prendre le temps de l'être aussi...

Réflexion sur la temporalité dans l'accompagnement des adolescents en souffrance psychique en hôpital de jour adolescent TSA

Simon BODIN, *Psychomotricien*
à l'Hôpital de jour NAUSICAA

Hélène VOUZELLE
Psychologue
à l'hôpital de jour OASIS

Le temps en droit, concerto de la procédure et du délai

En psychiatrie le temps s'écoule, croche, noire, blanche, au rythme du droit, des droits, cadre chronométré de la régularité des procédures, tant entendues comme régulièrement rythmées que réglementaires. La même portée pour tous, le même rythme pour contrer l'arbitraire du temps trop long ou trop court.

Le temps constitue l'espace d'inscription de la validité du droit

Une petite chanson se compose chaque jour au bureau des entrées, fredonne en fond un murmure en tempo : 12 heures, 24 heures, 72 heures, 96 heures, 12 jours ou 30, un mois, un rythme qui s'engage, une mélodie régulière, un mouvement pour partitions de certificats. Le métronome perpétuel de la procédure balance son tic-tac en support de la singularité de l'arrangement, attente impatiente ou course au délai quotidienne.

Les bornes temporelles déterminent le cadre d'inscription du droit. Une sorte de musique mathématique ordonnance le moment et la durée, l'arpège et le second mouvement, en fonction de règles de calcul déguisées en cantiques : le jour du dies a quo (le jour à partir duquel) et du dies ad quem (le jour à la fin duquel). Et dans l'intervalle entre le point de départ et le jour où le délai expire ? La procédure peut alors s'exprimer dans le cadre commun, la forme et le fond garantir l'exposé de la singularité des situations.

En matière de soins sans consentements la notion de temps semble même participer à la contrainte, jusqu'à la sollicitation d'une permission de sortie, forcément limitée dans la durée, à adresser avant midi et qui implique encore d'attendre la réponse. Chaque jour le sens de la mélodie est réinterprété telle « *La pendule d'argent qui ronronne au salon, qui dit oui, qui dit non, qui dit "je vous attend"* »¹.

Le temps intervient tant dans le processus d'acquisition de droits que d'extinction.

En droit la notion de temps est indissociable de la réflexion et constitue la trame d'inscription et de définition des concepts juridiques. En l'absence de mise en perspective temporelle le raisonnement perd automatiquement son sens et sa logique.

Cette inclusion du temps dans toutes les dimensions du droit part d'un principe d'égalité : les mêmes droits s'inscrivent pour tous dans une même temporalité. Le temps rythme les procédures autant qu'il les imprègne de notions précises. L'application répétée du cadre laisse oublier que nous l'utilisons sans plus noter ce rapport au temps, d'une impérative précision d'horlogerie suisse. Aussi toutes les disciplines du droit implique de manier les concepts de prorogation, d'échéances, de computation des délais et de délai raisonnable, de suspension, de mesures d'urgence, de forclusion, de contrôle préalable, de rétroactivité ou de prescriptions quand ne sont pas déplorées les lenteurs judiciaires. La matière interprète systématiquement ses bases théoriques en regard de son rapport au temps et des effets de celui-ci.

Ce qui distingue la procédure de l'évolution

Le Conseil Constitutionnel a publié en janvier 2017, dans le numéro 54 des Nouveaux Cahiers du Conseil Constitutionnel, un dossier consacré à La Constitution et le temps.

Mathieu DISANT, professeur à l'Université Lyon Saint-Étienne, Jean Monnet, directeur du Centre de recherches critiques sur le droit (CERCRID), a dans ce cadre publié un article intitulé L'appréhension du temps par la jurisprudence du Conseil constitutionnel. Les analyses qu'il y développe peuvent facilement

être élargies aux autres champs de la réflexion juridique en matière d'évolution de la norme, de ses conditions d'application ou de sa conception jurisprudentielle : « *Une telle (re) construction pourrait s'adosser à la typologie binaire du temps, le temps linéaire et le temps cyclique, celle qui distingue la ligne du cercle. Ou plus prosaïquement ce qui distingue le moment et l'évolution. L'un désigne la localisation dans le temps, l'autre la succession des événements ressentie comme une force agissant sur le monde (du droit). Il n'y a point, en droit, d'échelle de temps, comme il en existe en astronomie, mais le Conseil constitutionnel est directement convoqué à prendre en compte le changement. Parce que le rapport de conformité à la Constitution est évolutif, l'appréhension contenue du temps par le Conseil constitutionnel se concentre dans la notion, de plus en plus riche tout en étant contenue, de changement des circonstances.* ». Cette analyse pourrait également trouver une transposition possible dans l'histoire de l'évolution des droits en psychiatrie et un paradigme d'analyse du cadre de validité de l'application de ces mêmes droits. Ceux-ci ont évolué par confrontation aux circonstances et à l'évolution des normes, dans une dynamique permettant au temps de se constituer en histoire.

Le sujet déborde de champs de réflexions et d'angles d'analyses que nous n'avons ni le temps ni l'espace d'approfondir davantage ici : l'extrême limite du bouclage du numéro n'attend plus que le lapin blanc des procédures. Reste en rapide conclusion que l'hôpital psychiatrique constitue le lieu où la prescription médicale et la prescription en droit s'organisent autour du patient dans une jolie polysémie.

Audrey VALERO-FAUSTINI
Directrice adjointe

1. Les Vieux – Jacques Brel.

Le chronomètre

Interview de Patrick Vidal réalisé le samedi 10 janvier 2026. Nous souhaitons par cette interview que cela puisse aider voire encourager d'autres à se mettre en mouvement. Il est souvent facile de se concentrer sur les résultats en oubliant parfois la régularité et le temps de préparation que ces choses demandent.



© D.R.

Bonjour Monsieur Vidal, pouvez-vous vous présenter ?

Bonjour M^{me} Bazin, je vous remercie de me recevoir dans ce magnifique parc. Je m'appelle Patrick Vidal, j'ai 55 ans, père de deux grandes filles de 23 et 28 ans. J'ai exercé le métier de plombier, chauffagiste, climaticien pendant 35 ans. Je souhaite à présent m'orienter vers le monde du sport inclusif.

Pouvez-vous raconter votre expérience de la course à pied ?

A l'âge de 25 ans, je me suis lancé le défi de participer aux 20 kms de Marseille-Cassis, en m'y préparant le mieux pos-

sible. La ligne d'arrivée franchie (à l'époque sur le port de Cassis), une grande satisfaction et une belle estime de moi m'avaient envahi. Une belle victoire intérieure avec un très bon chrono de surcroît. 30 ans plus tard, en décembre 2023, je fus hospitalisé, pour reprendre mon souffle. Je me suis posé cette question « *Comment pourrais-je aller mieux en parallèle de la médication et des soins apportés par l'équipe médicale ?* ». Je me suis alors souvenu de ma course Marseille-Cassis de 2005 et des bénéfices reçus. Un déclic est venu en moi : « *tu as la culture du sport, de l'effort, et tu te trouves*

dans un cadre idéal pour commencer à courir. Prends ton jogging, tes baskets, et commence ta première séance ».

Comment avez-vous vécu cette expérience sportive ?

Commencer à courir seul et dans le froid fut une épreuve physique et mentale. Le personnel de santé et des collègues me salueaient parfois sur mon chemin. Le matin, avant de commencer ma séance, j'effectuais une première séance d'échauffement et d'assouplissement à l'intérieur du pavillon. Cet exercice d'éveil musculaire me permettait de donner un signal positif à mon

cerveau : « *il est temps de te faire du bien en passant à l'action !* ». Une fois cette routine matinale installée, un plaisir, puis un besoin de continuer « à courir pour me faire du bien » s'est renforcé. A la fin de mon hospitalisation, je me suis lancé le défi de participer aux 20 kms de Marseille-Cassis 2024.

Que vous procure comme bien être la pratique de la course à pied ?

Courir me permet d'être connecté en pleine conscience à l'instant présent. Au fil des kilomètres mon plaisir et mon bien-être grandissent. « Cet état de Flow »¹ est renforcé par la libération « d'hormones du bonheur » (endorphines, dopamine, adrénaline...). Le retour au calme, me procure une estime et une confiance en moi renforcée. Cette sensation de profond bien être s'obtient en intégrant mes séances dans une routine.

Quelles sont vos recommandations pour débiter la course à pied ?

Une personne sédentaire, ou peu active, par exemple, pourra commencer par une marche progressive pendant quelques séances. Ensuite, elle pourra alterner la marche avec ses premières foulées. L'intensité de son effort devra être mesuré, elle devra tenir une conversation sans être trop essoufflée (faire une pause si besoin). Se

fixer un objectif de durée et de distance (ou du nombre de pas) est motivant, engageant. La progression doit se faire en douceur, 10 % maximum d'intensité supplémentaire entre les séances, cela doit être du plaisir avec un effort mesuré.

Quels sont les bénéfices de la course à pied pour votre santé ?

Une réduction de ma médication par 2, mon IMC² a chuté de 6 points. Mon taux de cortisol est mieux régulé, mes nuits sont plus apaisées. Un corps musclé, renforcé et tonifié : mon minset³ a grandi petit à petit. La pratique de la course à pied en routine, associé à un suivi médical adapté, puis une alimentation saine et équilibrée, m'apporte un équilibre physique et mental satisfaisant, durable.

Monsieur Vidal, vous avez participé à différentes compétitions dont un marathon durant l'année 2025, pourriez-vous nous en parler ?

M'inscrire à mon premier marathon fut un défi ! Je devais m'y préparer physiquement et mentalement. Pendant 6 mois, des sorties longues en course à pied, à vélo, du renforcement musculaire et mental ont été nécessaires. Mon club d'athlétisme, mon masseur-kinésithérapeute, mon ostéopathe, mes filles, des proches, et les spectateurs m'ont bien encouragé ! Le marathon a eu lieu le dimanche 5 octobre 2025 à Salon

de Provence avec plus de 2000 participants, un beau soleil, et une ambiance incroyable !

J'abordais mon premier marathon sereinement et confiant. La patrouille de France nous survolait et lançait la course à 9 heures précises.

Mon objectif fut de courir à mon allure de course la plus constante possible et une économie de course optimisée. Mentalement, je divisais la distance totale par bloc de 5 kms. Ainsi, je remportais une petite victoire à chaque bloc validé et mon mental se renforçait au fil de la course. Mes filles avaient réalisé une pancarte « *Allez papa !* ». Avec mon plan de course respecté, je franchissais la ligne d'arrivée en 3 h 31 (objectif atteint).

Malgré les muscles tétanisés, une immense joie m'envahissait : « *je remportais mon défi, une grande victoire pour mon mental et mon physique. Tu as bien gagné ta médaille de Finisher !* ».

Quelles sont vos prochains défis et souhaits pour cette année 2026 ?

Continuer la course à pied en club et en solo, en me fixant de nouveaux records personnels. Je souhaite en parallèle travailler dans le monde du sport inclusif.

Patrick VIDAL Usager
du CH Valvert et marathonien

Marilyn BAZIN
Psychologue clinicienne

1. Etat de flow : état mental atteint par une personne lorsqu'elle est plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement, et de satisfaction dans son accomplissement.

2. IMC : Indice de Masse Corporelle

3. Minset : façon dont on détermine son esprit, ainsi que le résultat de cet agissement, « avoir un bon minset ».

Chambre d'isolement et temps qui passe

Expériences d'usagers hospitalisés au Centre Hospitalier Valvert, ayant vécu un séjour en chambre d'isolement, dans les unités : les Lilas et les Tilleuls.



© D.R.

Illustration, Max et Les Maximonstres

Je pensais que cela allait se passer comme dans le livre *Max et les Maximonstres*, on allait m'enfermer et je m'évadera grâce à mes rêves et mes pensées ... Il y avait un lit au centre de la pièce, fixé au sol, des toilettes avec un petit muret pour les séparer de la pièce et une lucarne sur la porte à travers laquelle je pouvais percevoir une horloge accrochée dans le SAS d'entrée. J'étais contente de voir cette horloge, je pouvais suivre le temps qui passe, je pouvais voir l'heure. Cela m'a permis de patienter : « ils vont arriver », « c'est l'heure du repas ».

C'était simple comme endroit. Au début, j'avais peur d'avoir froid, n'ayant pas vu de couverture sur le lit, mais finalement je n'ai pas eu froid. Je n'étais pas triste, je n'avais pas peur. L'endroit était neutre. Aucun signe, aucune information ne me venait en tête.

Pourtant avant d'arriver dans cette chambre, j'étais guidée par des signes perçus dans mon environnement. Je constatais sans cesse : « c'est un signe, je dois faire cela, je dois aller là-bas... » ; un rythme de vie infernal qui durait depuis plusieurs semaines. Avoir un cerveau en effervescence était extrêmement fatigant, je dormais et je mangeais très peu. Tout pouvait être un signe : des mots prononcés à la télévision, une pancarte, le comportement d'une personne... Je ne voulais pas prendre mon traitement, je n'étais pas d'accord. Pour moi, je n'en avais pas

besoin, je voulais rester dynamique et avoir toute ma tête. Lors des distributions des traitements, je cachais mon petit comprimé bleu entre ma gencive et ma joue droite. Puis je le recrachais hors de la vue des soignants.

Dans la chambre d'isolement (CI) : plus rien, pas de signe à suivre, pas d'information, rien à faire. Au départ, j'ai continué à cacher mon comprimé dans ma bouche, puis je le jetais dans les toilettes, une fois l'infirmier parti. Le médecin psychiatre est arrivé, elle me posa quelques questions précises et j'ai répondu sans gêne ni pudeur avec mes idées du moment. Le médecin s'est relevé quelques minutes après et a dit « *cette patiente ne prend pas son traitement* ». C'est ainsi que j'ai eu droit à mon traitement sous forme liquide. Je me suis sentie trahie : « *Qu'ai-je dit ? Pourquoi ai-je parlé ? Je n'aurais pas dû me confier. Je suis prise au piège* ».

C'est ainsi que j'ai pu recevoir un traitement et me reposer. Petit rythme de vie dans la CI pendant quelques jours, le temps que le traitement agisse. Repas, toilette, siestes, quelques échanges avec les soignants. J'étais sur la bonne voie : pas de rébellion, pas de signaux, j'écoutais enfin les soignants. A la sortie de la CI, je ne souhaitais absolument pas y retourner. J'ai appris à faire confiance aux soignants et à me laisser soigner. J'ai compris bien plus tard, après être sortie de l'hôpital que ces signes n'existaient pas et qu'ils venaient de mon imagination et de la maladie. Je ne sais pas où ces signes m'auraient amené, si je n'avais pas été en chambre d'isolement (CI) et s'ils auraient disparu. J'aurais pu me mettre en danger, perturber le pavillon et les autres patients. Ce médecin psychiatre m'a soigné, les infirmiers m'ont surveillé et écouté mais aussi supporté. Je leur dis MERCI.

Mon collègue, Sébastien, a été transféré par ambulance, directement :

des urgences de l'hôpital général à la chambre d'isolement du CH Valvert. Il ne se souvient pas d'avoir eu des explications : la cause de sa venue, où il était et pourquoi. Lui aussi répondait à des signaux qu'il voyait partout : il devait faire cela, il devait se rendre à tel endroit, il avait une liste de tâches à faire...

Arrivé dans la CI, il commence par se glisser sous le lit, à taper contre la porte. Il écoutait ses signaux certes, mais le fait de se retrouver seul enfermé dans cette chambre était source de stress et d'angoisse : il avait besoin d'une présence humaine. Sa mémoire porte surtout sur des images plutôt que des sensations, il ne se souvient pas de cette notion de temps qui passe : si c'était long ou pas. Il se rappelle qu'il voulait s'occuper l'esprit en pensant à ses cours et lectures de philosophie et de métaphysique. Kant, Aristote tournaient dans sa tête. Il avait envie de réfléchir. Il pense avoir passé plusieurs jours dans cette CI car il se rappelle du soir et de la nuit (quand on lui apportait son traitement). Il a pu lire un livre « *Frankenstein* » et a pris le temps de s'installer de façon ingénieuse pour être assis confortablement. Il a déplacé le matelas et l'a mis contre l'armature du lit pour former un siège en « L » au niveau du sol. Ainsi, il a pu s'évader à travers cette lecture et cela lui a fait beaucoup de bien. Il n'avait pas sommeil et lisait avec attention.

Concernant le rythme de vie en CI, il se souvient d'une certaine « *froidueur* » des soignants. Ce n'était pas volontaire, d'après lui, « *pas méchant* » mais il a ressenti un certain malaise de leur part comme s'ils étaient gênés de la situation. Puis un matin dans cette CI, il s'est senti mieux, il a eu l'impression que « *l'essentiel était passé* », comme s'il sortait d'un long rêve.

Barbara et Sébastien

Membres du groupe de réflexion
La Voix des usagers

« Un espace vide ou un temps vide n'existent pas. Il y a toujours quelque chose à voir, quelque chose à entendre. »¹

En 1928, aux US, un tout jeune homme, âgé de 15 ans, gagnait un concours d'éloquence. Dans son discours sur les relations panaméricaines, il s'exprimait ainsi : « nous devrions nous taire et demeurer silencieux, et nous devrions avoir la possibilité d'apprendre ce que les autres pensent. »

Ce jeune homme s'appelle John Cage et il fait déjà un éloge du silence qui, 100 ans plus tard, nous donne à réfléchir sur le bruit et la fureur de notre actualité à l'international.

25 ans plus tard, il compose une pièce musicale qui fait scandale lors de sa présentation le 29 août 1952. Elle s'intitule **4'33"** et elle va révolutionner toutes les disciplines artistiques. Cette composition a fait rupture parce qu'elle est, à priori, totalement silencieuse. C'est son ami le pianiste David Tudor qui insiste pour l'interpréter en public dans le Maeve Concert Hall, une salle de spectacle à ciel ouvert, située en pleine nature, dans le sud de l'état de New York. Cette pièce se compose de trois mouvements comme une pièce musicale standard : l'interprète actionne à plusieurs reprises le couvercle du clavier, et tient la montre, afin que trois temps se succèdent : 30" puis 2'33" puis 1'40", soit **4'33"** au total. Aucun son ne sort donc du piano, aucune note, mais le silence de l'instrument est encadré par une durée précise, car il faut à cette expérience auditive un début et une fin².

Mais pourquoi Cage n'a-t-il pas intitulé cette pièce musicale : *Silent*

Prayer (prière silencieuse) comme il en avait eu le projet, quatre ans plus tôt ? En effet dans les années 40, une entreprise - la Muzac - vendait de la musique « pour cerveau humain disponible »³ dans les transports, à l'usine : une musique était diffusée, sensée améliorer le confort, la rentabilité (!) des sujets ainsi captifs. Un procès sera intenté contre la Muzac pour écoute forcée et violation du premier amendement des US. Déjà à cette époque Cage avait formé le projet de créer et de vendre à la Muzac un disque de **4'33"** de silence.

Mais fait-on véritablement l'expérience du silence avec **4'33"** ?

Pas pour Cage comme nous allons le voir qui affirme, bien au contraire, que le silence n'existe pas !

Essayons de situer **4'33"** dans l'expérience du compositeur.

L'invention chevillée au corps

Cage est né à Los Angeles en 1912. Étudiant brillant mais rebelle aux institutions, il rechigne à s'enfermer dans une seule discipline artistique. Il s'engagera toute fois dans la composition musicale, car, précise-t-il : « Les gens qui écoutaient ma musique avaient des choses plus intéressantes à en dire que ceux qui regardaient mes tableaux. »

Il a 24 ans quand il épouse Xenia Kashevaroff, sculptrice dans la mouvance surréaliste, à laquelle il ne cache pas ses expériences

homosexuelles antérieures. Il est très amoureux et décidé à l'épouser dès le premier regard : elle sera sa femme pendant 10 ans. Mais le ménage ne va pas résister à la rencontre de Cage avec le danseur et chorégraphe Merce Cunningham pour lequel il compose. Cette rencontre, sans la présence de Xénia dont il divorce en 45, rompt son équilibre.

A 33 ans, Cage traverse une profonde crise subjective. Voici ce qu'il rapporte de son rapport aux affaires de l'amour : « Je suis entièrement opposé aux émotions. (...) Je le suis vraiment. Je pense que l'amour rend aveugle, et aveugle d'une mauvaise manière. (...) Je pense que voir et écouter, c'est extrêmement important. De mon point de vue, c'est la vie même. L'amour nous empêche de voir et d'écouter. »

Comme il va mal, ses amis le poussent à rencontrer un psychanalyste, et bien qu'il n'y soit guère décidé, il le fait. L'analyste lui promet que la cure lui permettra d'écrire encore plus de musique, ce à quoi Cage aurait répondu : « *Grands dieux ! j'en écrit déjà trop !* »

Il n'engagea aucune cure bien sûr, et de ce bref échange, on peut déduire que Cage s'éprouvait plutôt comme étant le siège d'un excès. Effectivement le compositeur n'est pas en panne, et c'est dans la création musicale, en ouvrant une voie artistique totalement inédite, qu'il va trouver la solution à son impasse subjective.

Suivant ce que nous dit J.-A. Miller⁴, la musique ne relève pas de

1. Cage J., cité par Kyle Gann dans son ouvrage : *No Silence, 4'33" de John Cage*, Éditions Allia, 2014, p. 133. Les citations non référencées qui suivent sont extraites de cet ouvrage.

2. Vous trouverez facilement sur YouTube plusieurs interprétations de cette pièce musicale.

3. Patrick Lelay, président directeur général du groupe TF1 en 2004.

l'objet voix mais d'un traitement de celui-ci, afin de le recouvrir, voire de le faire taire. Pour un compositeur, cet objet est particulièrement engagé dans son économie pulsionnelle et nous faisons l'hypothèse que lors de la crise subjective des années 40, Cage est confronté à une effraction de jouissance qui déchaîne cet objet. Sans doute aspire-t-il à un apaisement : un peu de silence.

Car Cage traverse également une crise artistique, désorienté par le sentiment que chaque artiste parle un langage incommunicable : « *toute cette tension dans la musique me frappait comme une tour de Babel.* » Le compositeur fait l'épreuve d'un grand désordre y compris dans le champ de sa discipline : une cacophonie.

Nichi nichu kore ko nichu⁵

Comment Cage choisit-il de traiter « *son état d'esprit perturbé* » par

une profonde « *remise en question* » touchant sa vie « *comme compositeur et comme homme marié* » ?

Il porte son intérêt sur le bouddhisme zen et la pensée orientale. Ses recherches le conduisent à poser que toute démarche artistique a pour visée non pas « *l'expression de soi* », « *la communication* »⁶, mais l'apaisement de l'esprit. Il engage son art dans une recherche : l'aspiration au silence. La philosophie zen qui l'inspire, prône l'équivalence de toute chose. C'est ainsi qu'il n'y a pas de différence entre jouer une note et ne pas la jouer. Dans cette optique, tous les sons sont équivalents : qu'ils sortent d'un instrument dédié à la musique ou qu'ils soient fortuits, environnementaux.

4'33" sera le produit de cette recherche.

Au Maeverick Concert Hall, c'est bien l'expérience que fait le public dont l'oreille se tend pour écouter. Pas de son venu du piano certes,

et pourtant l'instrument et l'interprète sont là, qui créent l'attente. Mais il y a les sons de la forêt qui entoure la salle de concert, et à l'intérieur, les sons émis par le public lui-même : tousotements, chuchotements, etc.

On rapporte également que de son expérience en chambre anéchoïque – une salle construite pour étouffer les ondes sonores – le compositeur a déduit que l'expérience du silence absolu était impossible pour un être humain.

De tout cela Cage tire une conséquence : le silence et le son ne doivent pas être opposés, ne constituent donc pas un binaire, une paire, mais sont dans une continuité moebienne : « *ce dont nous avons besoin, c'est du silence*, dit-il. *Mais ce dont le silence a besoin, c'est que je continue de parler.* »

L'œuvre de Cage en valorisant tous les sons, même des plus pauvres, s'accorde parfaitement au travail d'un autre artiste : Marcel Duchamp, inventeur du ready-made, qui fut son ami. Elle interroge notre époque pourvoyeuse de musique en continu dans les cafés, les restaurants, les lieux de convivialité où on aimerait bien pouvoir s'entendre ! Elle met l'accent sur la musique, pas tant comme art de l'interprétation mais comme art de l'écoute, dans lequel le corps du parlêtre est impliqué. Voilà le chemin totalement inédit qu'ont ouvert seulement 4'33".

Elisabeth PONTIER
Psychologue



© Jack MITCHELL - The Washington Post.

4. Miller J.-A., « Jacques Lacan et la voix », Quarto, n°54, juin 1994, p. 34.

5. Dicton japonais zen signifiant : chaque jour est un jour magnifique.

6. Cage J., « J'en écrivais déjà trop » ou la raison d'une non-analyse, Oui ! En avant derrière la musique, La Cause du désir, hors-série, numéro numérique, p. 111.

Soigner à contre temps

Le temps passe, le temps file, le temps défile, le temps est long.

Le temps dénonce, percute, dévoile ; le temps oublie.

Le temps des cerises, le temps des châtaignes, le temps des pivoines et du mimosa.

Le temps de l'enfance et de la candeur, le temps de la sagesse, le temps de la douceur.

Le temps éternel, le temps géologique, le temps de l'histoire de l'homme, le temps subjectif, le temps de chacun, le temps de nous ; le temps de vagabondage pour quelques minutes.



© Dessin de Daphné Goirand.

Le temps est une représentation en même temps si abstraite et sa perception et sa gestion si concrètes dans nos vies et notre quotidien.

Le soin, sans introduire la notion de temps, n'a aucun sens : le soin chronique, le soin aigu. Il est indispensable de prendre en considération l'impact de ce temps sur l'adaptation et l'adaptabilité au symptôme, la façon dont le temps transforme la souffrance et son expression.

L'impact de la cinétique du soin est un élément d'analyse majeur. Dispositifs pour quelques jours, mois, années, soins itératifs ou continus influencent grandement

sa qualité et sa réussite. Prendre en compte le rythme et la cadence fait partie intégrante de notre métier de soignant.

La question du temps apparaît particulièrement centrale dans le soin aux bébés, notamment en psypérinatalité. Le temps de la dépression maternelle apparaît vide, sans saveur et sans éclat. Le rythme est monotone et terne, la pensée ralentit et l'enfant sollicite. Son temps à lui est intense, l'heure de la faim indigne et panique, l'heure du sommeil est brutale. Le temps d'un sourire fugace et authentique structure et sa répétition donnent la coloration de la façon dont ce petit homme vivra le monde. Mais le temps de la mère n'est pas aux sourires et un sourire ne peut être forcé sans que l'enfant ne soit dupe dans cet accordage infraverbal permanent qui se fait... ou ne se fait pas...

Et à cette dyssynchronie malheureuse, apparaît le temps du soignant. Pour lui, le temps fait urgence pour la mise en place d'interactions sécurisantes et confortables entre ces deux êtres, soucieux du bon développement de l'enfant et compatissant à cette mère qui ne retrouvera jamais ces temps si rares et brefs. Son temps oscille entre le rythme de construction si rapide et déterminant de ce petit être fragile et vorace, doux et envahissant et cette mère qui a besoin de

temps, de pause, de repos pour que l'envie émerge de nouveau, pour qu'elle retrouve l'impression que sa vie et son corps lui appartiennent. Elle qui a besoin de se faire croire quelques instants que le temps ne compte pas, que rien ne pèse sur elle.

Le soignant ne doit pas céder à l'angoisse de l'urgence, mais accepter de prendre le temps, adapter son rythme, celui des soins, celui de l'introduction de nouveaux moyens pour aider. Il doit intégrer le temps de la rencontre, de la réassurance, le temps de faire confiance, le temps du médicament, le temps d'observer l'enfant sans générer d'angoisse, le temps de le toucher, le temps pour parler de cet enfant chez cette mère effractée, si sensible à l'intrusion après avoir offert la vie. Le défi de ce soin si particulier aura pour objectif l'accordage, un accordage qui pérennisera la relation sur de longues années. Ce temps d'accordage si fragile, ce temps de rencontre entre ces deux êtres vulnérables, introduit une stabilité de lien pour les années à venir. Pas d'architecture réussie sans fondations solides.

Docteur Daphné GOIRAND

Pédopsychiatre sur USDBB

(Unité de Soutien au

Développement du Bébé)

Hôpital de jour « Les colibris »,

secteur 4

Le temps n'est pas ce que l'on dit de lui

« **A**vec le temps, va, tout s'en va », dit le poète. Ces paroles laissent entrevoir l'idée d'un temps irréversible et sa trajectoire unidirectionnelle qui irait de l'arrière vers l'avant. Pourtant, la clinique nous enseigne que la psyché est faite d'un temps autre et nous confronte à son troublant paradoxe : c'est à la fois le lieu où s'éprouve le tout passe comme le lieu du rien ne se perd, où tout est inscrit en dépôt.

Monsieur B., en témoigne dès le premier entretien et amène un symptôme, c'est-à-dire son manque : sa mémoire défaillante. Depuis, quelques temps, il a de nombreux oublis dans sa vie quotidienne, ses proches s'en plaignent. D'origine sri lankaise, il était auparavant comparé par ses proches au serpent qui, le précise-t-il, est un animal « *de grande mémoire* ».

Tout en parlant de ses rendez-vous manqués, des ratages dans sa vie quotidienne, monsieur parle de son besoin « *d'oublier les choses du pays* ». D'un côté, la mémoire est atrophiée, elle fait défaut, de l'autre, elle est hypertrophiée et le fait souffrir. On voit bien ici comment un train peut en cacher un autre.

Au travers de ses oublis, Monsieur B., introduit « *les choses du pays* ». Il en va ici de ce qui l'encombre, de ce qui l'excède et qu'il adresse au clinicien. L'angoisse opère. En témoigne les nombreux rêves amenés en entretiens, venant raconter les rencontres traumatiques

au Sri Lanka, la guerre civile, les arrestations, et en France, lors des attentats de Paris. Les travaux de Freud sur les rêves traumatiques se distinguent nettement de ses premiers textes sur le rêve décrit alors comme un accomplissement de désir. Les rêves traumatiques sont pour lui déterminés par le retour à l'identique de la situation ayant provoqué l'effroi. C'est la rencontre répétée d'un temps sans mesure. La scène rêvée ne se présente pas comme un souvenir, situable dans une chronologie.

C'est un passé présent qui se manifeste. Freud rattache le caractère insistant, répétitif à ce qu'il désigne par un au-delà du principe de plaisir. Lors d'un entretien, Monsieur parlera des attentats de 2015 comme du jour où il a vu la mort et où la mort n'a pas voulu de lui. Pris entre deux mondes, celui des vivants et celui des morts, mais faisant le pari de la parole, Monsieur vient en entretiens comme pour vérifier qu'il est en vie. Maurice Blanchot témoigne de sa rencontre traumatique dans un livre très court écrit¹ à la fin de sa vie.

Voilà son récit : en 1944, un jeune homme est sur le point d'être fusillé par des soldats allemands et, à la faveur d'une diversion dans le maquis, il prend la fuite. Dans cet écrit autobiographique, Blanchot témoigne de son sentiment d'étrangeté au moment de la fusillade où, dans ce moment suspendu, il s'est senti « *libéré de la vie* ». Paradoxalement, la fuite ne

le délivrera pas de l'angoisse. Est-il vivant ? Est-il mort ? Il en doute. L'instant de sa mort était désormais « *toujours en instance* ». Par cette écriture énigmatique, Blanchot témoigne de cette trace. La rencontre traumatique dépasse les possibilités de verbalisation car ce qui a été vécu crée un trou dans la narration de soi. Le trauma, dans ce cas, est un élément séparé de l'historisation. Dans le cas de Monsieur B., l'enjeu n'est pas de supprimer les souvenirs ou l'angoisse. Ici, les rêves, dont la part culturelle et symbolique est majeure pour lui, se sont présentés comme un levier. Les rêves sont devenus des messages à interpréter lui permettant de transformer des éléments désaffiliés, désaccordés, en un sens à déchiffrer. En effet, pris dans la relation transférentielle, le rêve fait événement et permet de ré-introduire de la ponctuation, du avant-après, de la chronologie. Le travail de parole se construit de trace en trace.

Stéphanie TORREMOCHA
Psychologue clinicienne

1. Blanchot Maurice, *L'instant de ma mort*, 1994.

Le temps d'une forme de Tai Chi Chuan

Cela prend une éternité pour apprendre le Tai Chi Chuan. Et cela prend... une minute. Entre les deux, vous ne voyez pas le temps passer. Comme la flèche de Zénon, qui vole, tout en restant immobile pendant une succession infinie d'instants présents. Le Tai Chi Chuan, c'est parcourir une infinité de positions le temps d'un geste donné, puis d'un autre, et encore un autre. Mais cela ne se voit pas. Ce travail du corps en mouvement est microscopique, il n'est perceptible que par celui qui l'exécute. De l'extérieur, les mouvements s'enchaînent, sans se confondre, dans des transitions imperceptibles. Celui qui pratique perçoit à la fois le déplacement millimétrique de tous ses gestes, et l'impression de circulation constante produite par le mouvement. C'est l'un des nombreux paradoxes du Tai Chi Chuan : il n'y a pas de fluidité sans structure, mais pour acquérir de la fluidité, il faut apprendre la structure.

Cette pratique est classée parmi les arts martiaux internes, face aux arts martiaux externes comme le kung-fu. Il se pratique aussi sous la forme d'enchaînements de défenses et de contre-attaques, mais exécutées de manière douce, lente et continue. L'attention et l'intention sont dirigées vers ce qui se passe à l'intérieur du corps,

les transitions de l'énergie du mouvement d'une polarité à une autre. On cherche à sentir par exemple le point de bascule fugace entre une énergie d'absorption vers soi, et une énergie de restitution vers l'extérieur. Ou bien, le passage de l'acte de pousser à l'acte de tirer. Ou aussi d'une sensation d'enracinement, à une posture d'équilibre. Ou encore, la sensation que la jambe arrière vient de finir de s'aligner, pour rendre solide un mouvement qui se passe pourtant sur l'avant du corps, pour l'achever sans pour autant s'arrêter avant le mouvement suivant... Tai Chi Chuan (太極拳), cela signifie « Boxe du faîte suprême » : l'image de la poutre faîtière illustre bien l'idée de ce point de bascule au sein d'une trajectoire continue.

On ralentit pour mieux étudier le développement d'une force souple et dynamique qui ancre l'énergie du mouvement pour la propager ensuite. Le mouvement n'est pas forcément lent en vitesse absolue, c'est plutôt une allure où l'attention et l'intention sont dirigées vers la maîtrise du relâchement et de la liaison entre chacun des gestes. On dit que si « une partie bouge, tout le corps bouge, une partie s'arrête, tout le corps s'arrête ». Une image traditionnelle dans l'enseignement du Tai chi : il faudrait effectuer les mouvements

comme si on déroulait le fil d'un cocon de ver à soie. Pour ne pas le casser, il faut de la continuité et de la régularité.

« Ouverture »... « Repousser le singe »... « Brosse le genou »... « Caresser la crinière du cheval sauvage »... « Mouvoir les mains comme des nuages »... « Le coq d'or sur une patte »... « Coup de talon »... « Saisir la queue de l'oiseau »... « Croiser les mains »... « Fermeture ».

C'est la forme courte du Tai Chi Chuan de style Yang la plus basique, codifiée pour une diffusion internationale : la gamme, pour ainsi dire. Dix mouvements aux noms poétiques et exotiques qui donnent l'impression visuelle d'une danse légère, d'une vague ininterrompue, mais où les pratiquants manifestent une forme de concentration méditative et une extrême solidité dans l'ancrage au sol. C'est que le travail du corps en commence à un endroit auquel on ne prête pas toujours assez attention : dans le *dan tian* inférieur 下丹田 c'est-à-dire le centre de gravité, localisé au-dessus du bassin. On le déplace par un mouvement de rotation-translation des hanches. Ce déplacement du poids du corps libère un des pieds, qu'on place ensuite selon un schéma déterminé avant de laisser à nouveau le poids du corps s'ancrer sur ce pied, ou



se répartir sur les deux jambes, selon une proportion elle aussi prescrite par le geste. Si la position des pieds, et sa coordination avec la position du poids de corps, sont d'une précision chirurgicale, c'est pour pouvoir laisser agir librement le « principe des neuf perles » : à partir du schéma au sol, les six articulations des membres (chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, poignets) et les trois articulations principales sur la colonne vertébrale (lombaires, dorsales et cervicales) propagent le mouvement les uns vers les autres en remontant depuis les pieds, en passant par la taille, et en libérant le mouvement par le haut

du corps, comme un fouet qui claquerait au ralenti.

La pratique du Tai chi chuan à l'hôpital permet de réveiller son corps, de sentir qu'il est fait pour bouger, malgré tous les empêchements que la maladie d'une part, et l'emploi du temps professionnel d'autre part, peuvent engendrer. En tant que pratique aussi bien individuelle que collective, il permet de prendre du temps et de refaire ensemble l'expérience concrète que la vie, c'est le mouvement. Nous pouvons nous y rejoindre dans une expérience commune, en cheminant depuis un état d'immobilité physique et psychique

quasi-total où le temps n'est plus vécu et ne s'écoule plus. Ou bien, depuis un état d'inquiétude où nous sommes traversés par de constants heurts et brisures de rythme de toutes sortes, trépidations urbaines ou tribulations intérieures.

On parle ici du temps vécu, qui n'est finalement peut-être pas autre chose que du mouvement perçu.

Virginie MICHEL-LABASQ
*Psychologue Secteur o8
 La Calanque-Les Bougainvilliers
 CMP-CATTP
 Allauch-Plan de Cuques*

Saturne : “le gardien du temps”

« Il est morne, il est taciturne, il préside aux choses du temps
il porte un joli nom, Saturne, mais c'est Dieu fort inquiétant. »

(Saturne, 1964) Brassens

© Agent Gallery Chicago SATURN CYANOTYPE



Un jour sur Saturne dure 10,7 heures (le temps qu'il faut pour Saturne de faire un tour sur elle-même). Saturne fait une orbite complète autour du soleil (un an dans le temps de Saturne) en 29 années terrestres (10 756 jours terrestres). Elle est la 6ème planète par ordre croissant de distance du Soleil. Cette planète est facile à identifier avec ses principaux anneaux lumineux et transparents.

Dans la Mythologie, Saturne est le Dieu « Chronos » pour les Grecs. Père des douze Dieux de l'Olympe, assoiffé de pouvoir avec une telle peur de le perdre, que Saturne voulait échapper à une malédiction où l'un de ses enfants le détrônerait. Il détrôna et châtra son père Uranus puis se mit donc en devoir d'avaler tous ses enfants. Ce fils était Zeus (Jupiter pour les Grecs). Par la suite, exilé par son fils « Jupiter », dans sa solitude, Saturne

développa sagesse, patience et instaura l'âge d'or où régnèrent la paix et la justice.



Symbole de saturne en astrologie :  représentant la faucille du dieu.

En astrologie, la planète Saturne gouverne les signes du capricorne et du verseau.

Saturne est appelé « le gardien du temps », et notamment le passé. Cette planète symbolise la structure, la rigueur et donc par analogie l'éducation, les limites, la frontière, la responsabilité et le devoir.

Elle représente dans un **thème astral personnel**¹ ou **carte du ciel**, les obstacles que nous allons devoir dépasser, la fatalité qui pèse sur l'individu en fonction de sa position et de degrés. On associe à Saturne la restriction, le ralentissement, la solitude, le confinement, l'emprisonnement, l'effort, la contrainte, les punitions, le besoin de défendre les structures et d'accomplir quelque chose de tangible.

C'est une la planète redoutée, symbole de lenteur, d'obstacles et de karma. En sanskrit, Shani signifie « lent ». Saturne a des impacts psychologiques complexes, il est considéré comme le « soleil noir » ou le grand régisseur du karma. Il tient le rôle de l'ombre dans un thème, mais c'est aussi le lieu qui donne de la structure.

Dans un thème individuel la planète représente : les grands-parents, la vieillesse, le temps, la durée, les structures, le squelette, la

pierre, le père temps qui enseigne la patience, la persévérance et apporte la sagesse. Il donne des informations comment la personne vit l'ordre et les cadres de la société dans sa vie.

C'est une planète dite transpersonnelle, car elle touche des générations entières (Saturne a un cycle de 29 ans environ pour faire le tour du zodiaque). Saturne change de signe tous les deux ou trois ans. Son action ralentit volontairement le cours des événements afin que nous développions patience, endurance et persévérance. Ses leçons sont parfois dures, mais elles nous conduisent à une transformation profonde.

Carl Gustav Jung, psychologue suisse connu pour sa théorie de la psychologie analytique, a souvent mêlé des disciplines anciennes et modernes pour explorer les mystères de l'esprit humain. Parmi ces disciplines, l'astrologie a tenu une place particulière. Loin de la considérer comme une simple prédiction de l'avenir, Jung voyait dans l'astrologie un langage symbolique riche, pouvant révéler des vérités profondes sur l'inconscient individuel et collectif. Cette approche unique soulève une question fascinante : comment utilisait-il précisément l'astrologie pour aider ses patients ?

Dans une consultation clinique, Jung pouvait examiner le thème astral d'un patient pour voir comment ces forces archétypales s'exprimaient dans sa vie. Par exemple, un individu dont le thème montrait une forte **influence de Saturne** pouvait souvent faire face à des défis liés à la discipline, à la maturation ou à l'acceptation de la responsabilité. Jung utilisait ces

observations comme point de départ pour explorer les conflits intérieurs du patient et travailler sur les moyens de les résoudre.

Si dans un thème Saturne est dominante, elle engendrera de la timidité, de la prudence, de la réserve, le sens du devoir et de la responsabilité. Du sérieux mais aussi de l'inhibition.

La planète Saturne sera positionnée le jour de votre naissance dans un domaine ou dans un secteur de la vie particulier (autrement dit : dans l'une des 12 « maisons astrologiques » de votre thème natal). Par exemple, dans la carte du ciel de Carl Jung ci-dessous, Saturne est située dans sa maison 1 et dans le signe du verseau.

En poursuivant son déplacement, elle influence les autres secteurs de votre vie tout au long de la vie.

Son transit (ou passage) dure environ 3 années par signe, une année par décan. On dit qu'elle « fait le ménage » dans les maisons qu'elle rencontre durant son transit.

Selon sa position, elle forme des « relations » ou aspects positives ou négatifs avec les autres planètes (conjonction, opposition, carré, trigone etc), qui peuvent accentuer la temporalité, apporter du temps ou modifier notre perception subjective. La planète peut aussi accentuer des peurs, des angoisses, des frustrations, des retards...

Les mots clefs sont : dépouillement, temps, sagesse, rigueur, impeccabilité, maîtrise.

Lise COUZINIER

*Attachée aux affaires culturelles
et à la communication*

Carte du ciel de Carl Gustav Jung



1. **Thème astral personnel** : il se calcule avec la date de naissance, le lieu de naissance, et l'heure de naissance exacte afin d'obtenir une carte du ciel des positions des planètes le jour de votre naissance.

Des sites comme Astrothème permettent de calculer rapidement et gratuitement votre thème : <https://www.astrotheme.fr>

Le temps des métamorphoses : créer en psychiatrie avec le Collectif Ose l'Art

Il y a vingt ans, un vent d'inquiétude traversait déjà la psychiatrie publique française : l'annonce d'un virage sécuritaire et gestionnaire semblait menacer l'essence même d'une certaine philosophie du soin.

C'est dans ce climat qu'a germé, à Valvert, l'idée de créer une association qui viendrait mettre au travail les questions d'ouverture, de circulation, de lien socio-culturel autour de la question de la création artistique et culturelle à l'hôpital. Un rempart, au fond, contre les vents contraires qui s'annonçaient.

Portée par le désir d'un infirmier de secteur psychiatrique, Michel Raimondo, qui avait à cœur de faire entrer des artistes à l'hôpital et l'engagement collectif de plusieurs soignant.es et artistes associé.es*, avec le soutien de la Direction*, l'association **Ose l'Art** a vu le jour en 2006.

Premier jalon de l'aventure : un partenariat avec le Théâtre de l'Arcane avec cette préoccupation commune de faire vivre un espace collectif de création, d'écoute, de rencontres qui fasse du lien entre la psychiatrie, le monde artistique et le milieu socioculturel. Un dispositif qui serait ouvert aux patient.

es, au personnel, aux habitant.es du quartier et aux artistes. Ce qui nous animait alors trouve un écho précis dans ces lignes du psychiatre marseillais Sébastien Giudicelli : « *Si une perspective alternative existe en psychiatrie, elle doit reposer en la création de lieux d'expression sociale et d'échanges sociaux où les malades et les soignants puissent échapper à la chronicité et à la désinsertion en retrouvant dans leur être social leur identité reconnue*¹. »

Durant toutes ces années, l'association a accueilli, avec l'accompagnement de Lise Couzinier, chargée de développement culturel, des artistes dans leur diversité, toutes et tous étranger.es au monde de la psychiatrie. Le bilan en témoigne : les créations du Théâtre de l'Arcane, l'atelier radio de la réalisatrice sonore Aline Soler, les ateliers photo de Valérie Horwitz, les ateliers cinéma de Jean-Marc Lamoure et Pila Arcila, les ateliers cinéma d'animation de Sylvie Frémot, un festival Art Hors Normes, les Impatients du jazz avec le musicien Fred Pichot, les ateliers danse de Robin de Courcy etc... etc... Autant d'initiatives qui ont ponctué deux décennies, d'expériences créatives et de rencontres vivantes.

Au fil du temps, Ose l'Art a essuyé de rares tempêtes et parcouru des mers parfois trop calmes, mais elle a su tenir le cap : tenir, se transformer sans renier sa philosophie fondatrice, portée par un désir collectif de poursuivre l'aventure, autrement certes mais toujours avec la conviction partagée que l'art et la création ont plus que jamais une place émancipatrice à l'hôpital.

En 2017, l'une des métamorphoses essentielles a certainement été l'inclusion de patient.es au sein du Conseil d'Administration, ce qui est devenu, depuis, un principe fondateur de l'association. En 2023, un engagement a été pris, celui de tendre vers un fonctionnement collégial, afin de limiter les enjeux de pouvoir et laisser place à davantage d'horizontalité. Il s'agit encore d'une visée, imparfaite et lointaine, mais cette nouvelle perspective produit déjà des effets et engage à toujours plus de « faire ensemble ».

C'est pourquoi, aujourd'hui, **Ose l'Art** est devenue le **Collectif Ose l'Art** – mue générationnelle, rajeunissement structurel (syndrome Benjamin Button des associations à la vie longue !). Vivante, imaginative

1. S. Giudicelli. Art et psychiatrie. Vers de nouvelles pratiques. *L'Information psychiatrique* ; Vol. 60, n° 10, décembre 1984 pp 1290-1299.

2. Manifeste - collectif ose l'art : <https://www.collectifoselart.org/Manifeste.html>

* Mireille Paulin (psychiatre), Christian Védie (psychiatre), Florence Roche (cadre de santé), Jacqueline Aguera (Assistante sociale), Martine Fournier (psychiatre), Sophie Karavokyros (documentaliste), Michel Bijon (metteur en scène).

et toujours portée par ce désir commun : Tracer « *un trait d'union improbable entre des individus jusqu'alors étrangers les uns aux autres et soudain transformés par un désir irrépressible de partager leurs émotions et leur vision du monde [...]* S'autoriser des moments où révéler ses dons cachés, nommer ses passions réprimées, rencontrer l'autre, ébaucher un lieu imaginaire mais émancipateur dessin[ant] une Utopie. »²

Un exemple ? Pour les 50 ans de Valvert, une enquête très sérieuse sur la Fête a été menée grâce au collectif d'artistes les *Archives du présent*. Les éléments de l'enquête ont permis d'organiser la fameuse Fête de la Frite. Chacun.e a mis la main à la patate et a pu participer au

bon déroulement de la fête : un espace pensé et construit à plusieurs, un public attentif, des frites préparées avec joie, servies avec persévérance, mangées avec bon cœur, des Ami.es d'ici, des Ami.es d'ailleurs, de la musique choisie ensemble, des chants offerts au micro ouvert, des textes partagés, la fripe mobile de la socio, les paillettes en folie, une exposition de moments passés ensemble.

A l'automne 2026, le **Collectif Ose l'Art** fêtera ses 20 printemps !

Nous voyons-là une magnifique occasion de poursuivre notre travail de recherche sur la Fête. Comment fêter cette année ? Afin de répondre à cette question, nous cherchons des ingénieurs et des ingénieuses, des

chef.fes cuistot, des organisateurs et organisatrices, des chanteuses et des chanteurs, qui sait, des costumes, des recettes de pizzas, des gros bras et des petits aussi.

Alors avec le temps, non, tout ne s'en va pas. Nous ne perdons pas de vue nos origines et nous tentons de poursuivre les transformations qui vont avec le temps et les gens. On vous attend.

Pour le COLLECTIF OSE L'ART

Sous la plume de
Sophie KARAVOKYROS,
avec une touche de
Célia LEHAIRE
et un zest de
Leïla BRUSSEAUX

Calendrier des prochains événements

Jeudi 26 Mars, de 15h à 17h

Émission radio en direct depuis la Maison méditerranéenne des sciences humaines et sociales à Aix-en-Provence, dans le cadre d'un séminaire sur le thème de la Consolation

<https://www.cpaf.cnrs.fr/spip.php?article1062>

Courant Avril (date à venir)

Participation à l'émission de Radio Grenouille « Infini'tif : Grandir » aux grandes tables de la Friche de la Belle-de-Mai.

En cours

- Atelier radio, avec Radio Nunc, chaque Mardi de 14h30 à 16h, à l'UMA 9
- Ateliers de création cinématographique avec Nathalie Hugues et Nicolas Bergamaschi, avec la socio.
- Ateliers de création cinématographique avec Jean-Marc Lamoure et Pilar Arcila, avec l'HDJ Nausicaa.

Automne

Fête des 20 ans du Collectif Ose l'Art.

En construction

Une jam hebdomadaire ! Si vous êtes intéressé.e, merci de contacter Simon Bodin à l'HDJ Nausicaa ou oselart@ch-valvert.fr.

@ la recherche du temps : individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations.

Nicole Aubert Dir. Toulouse, Érès ; 2018, 456 p., ISBN: 978-2-7492-6176-8.



Dans cet ouvrage collectif, les auteurs analysent les mutations contemporaines du rapport au temps dans les sociétés caractérisées par l'hyperconnexion et l'accélération des rythmes sociaux. S'inscrivant dans une perspective sociologique et psychosociale, l'ouvrage examine comment les technologies numériques, la mondialisation et les logiques organisationnelles orientées vers l'urgence et la performance contribuent à instaurer une temporalité dominée par l'immédiateté et la compression du temps. À partir d'analyses théoriques et de contributions interdisciplinaires, l'ouvrage met en évidence les tensions produites par cette accélération entre exigences de réactivité, efficacité et disponibilité permanente, d'une part, et besoins humains de durée, de réflexion et de construction du sens, d'autre part. Il explore également les effets de ces transformations sur les subjectivités, les organisations du travail et les formes de sociabilité, montrant comment l'hyperconnexion redéfinit les frontières entre vie professionnelle et vie privée. L'ensemble propose ainsi une réflexion critique sur les transformations des temporalités sociales contemporaines et sur leurs implications pour les individus et les institutions dans une société marquée par l'intensification et la fragmentation du temps. [Résumé d'éditeur]

Écouter

« Qu'est-ce que le temps ? ». Série : Sommes-nous soumis au temps ? La philosophie à l'épreuve du temps. Episode 1/4

France Culture. Emission « Avec Philosophie ». Date de diffusion : 17 octobre 2022. Durée : 58 mn

Géraldine Muhlmann Productrice ; avec Francis Wolff, professeur émérite à l'Ecole Normale Supérieure ULM et Etienne Klein, physicien.



Le temps est une notion polysémique qui renvoie à la durée vécue, au moment présent, aux instants passés, au temps vide ou accéléré. Comment penser cette difficulté du temps : être à la fois changement et permanence ? Quelle différence existe-t-il entre temps et conscience du temps ? Lorsque nous parlons ordinairement du temps, nous avons tendance à parler de notre sensation du temps, de notre ressenti du temps, de notre conscience intérieure du temps, bref, souvent davantage de ce que le temps nous fait que du temps lui-même. Francis Wolff part d'un constat paradoxal : nous ne percevons jamais le temps directement, seulement ses effets — l'attente qui s'étire, la surprise de l'heure qui tourne. Le temps lui-même reste insaisissable. Pour en former une idée, il faut passer par l'abstraction : en faisant mentalement le vide de tout ce qui nous entoure, il reste l'espace et le temps comme cadres purs de l'existence. Etienne Klein invite à questionner des formules que l'on croit évidentes, comme « le temps passe » ou « le temps

s'accélère ». Si l'on définit le temps comme ce qui renouvelle continuellement le présent, alors ce temps-là, à proprement parler, ne passe pas. Il y aurait donc un écart entre notre conscience subjective du temps et le temps lui-même.

A écouter en podcast sur le site de Radio France.

Voir

Melancholia

Réalisateur : Lars von Trier. Pays : Danemark, Suède, France, Allemagne. 2011. Durée : 130mn

Avec : Kirsten Dunst : Justine ; Charlotte Gainsbourg : Claire ; Kiefer Sutherland : John.

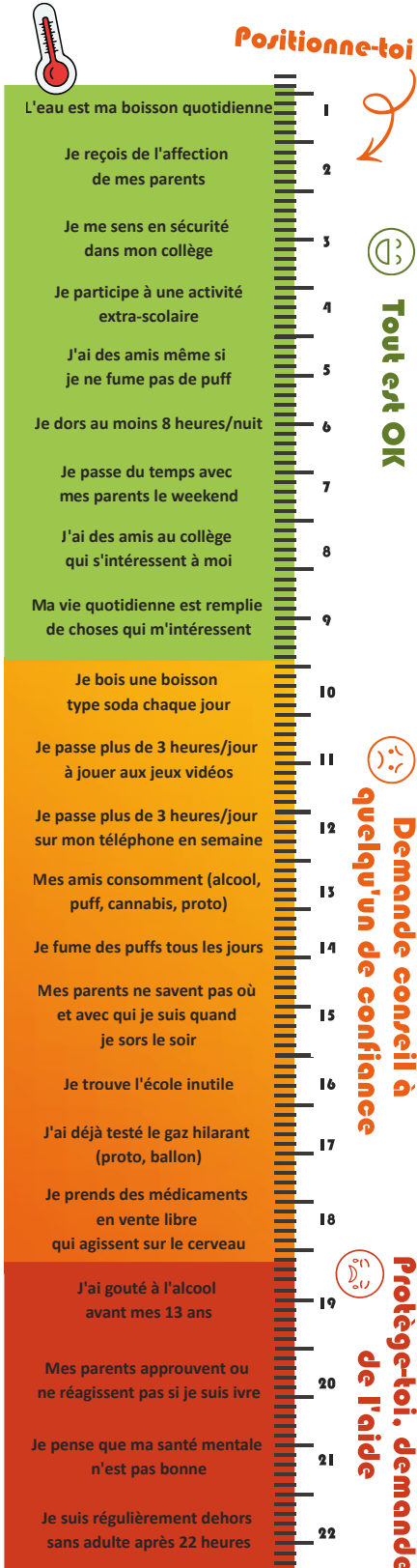


Dans *Melancholia*, Lars von Trier met en scène un monde suspendu dans l'attente d'une catastrophe : la collision annoncée entre la Terre et la planète Melancholia. Le film s'articule en deux parties distinctes, portant chacune le prénom d'un des personnages centraux, — Justine, puis Claire — comme deux mouvements d'une même symphonie funèbre, deux psychés que la menace cosmique va révéler dans leur vérité la plus nue. La première partie s'ouvre sur un mariage fastueux et oppressant, où Justine, la mariée, visiblement absente à l'événement, vacille jusqu'à l'effondrement. Incapable de se conformer aux attentes sociales, elle flotte dans un monde dont elle perçoit, au fond, l'inanité. Incarnation de la mélancolie, elle est celle « qui sait » : non pas par connaissance rationnelle, mais par une certitude intime, viscérale, que quelque chose est fondamentalement perdu, que le monde ne vaut pas la peine d'être sauvé. La seconde partie, qui couvre le compte à rebours, déplace le regard vers Claire, sa sœur, figure de l'ordre, de la vie ordinaire et de l'attachement au monde. Face à l'approche inexorable de la planète Melancholia, Claire incarne « celle qui doute » : elle oscille entre la confiance accordée aux certitudes scientifiques de son mari John et une panique croissante que la raison ne parvient plus à contenir. John, lui, représente une

troisième position — celle du savoir technico-scientifique qui prétend maîtriser l'angoisse par le calcul et la mesure. Mais lorsque ses instruments confirment l'inévitable et que la maîtrise devient impossible, il s'effondre, incapable de survivre à la faillite de son propre système. Justine est la seule à accueillir l'annonce de la catastrophe avec une forme d'apaisement souverain. Sa mélancolie apparaît comme une relation singulière à la vérité. Ainsi, la planète Melancholia n'est pas seulement un objet céleste : elle agit comme un révélateur des structures psychiques, un miroir grossissant qui expose le rapport de chacun à son symptôme, à son angoisse, et à l'inéluctable. Von Trier transforme l'annonce de la fin du monde en une cartographie intérieure, où l'expérience du temps qui reste, révèlent ce qui, en chacun, était déjà là.

Création du “bienêtromètre” par le programme JASS

LE BIENÊTROMÈTRE



JE PRENDS SOIN DE MOI



Si j'ai des pensées suicidaires ou des idées noires, je peux appeler le 3114



En cas de violence, je peux appeler le 119



Si je suis victime de harcèlement, je peux appeler le 3018



Tous les appels aux numéros verts sont anonymes et gratuits



Pour toute question sur ma santé :
le Fil Santé Jeunes
www.fil.santejeunes.com
Tel : 0800 235 236

le Collectif Santé Jeunes

18, Boulevard Gambetta
13400 AUBAGNE

Tel : 04 42 84 41 08

Point d'Accueil Écoute Jeunes et Espace Santé Jeunes

Accueil inconditionnel, anonyme et gratuit des jeunes de 11 à 25 ans et de leur entourage par une équipe de psychologues et de chargés de prévention en santé publique

www.collectifsantejeunes.org

le service de Prévention Spécialisée de la ville d'Aubagne

Avenue Antide Boyer (à côté du CCAS)
13400 AUBAGNE

Tel : 06 07 11 41 56
06 74 33 43 08

Accueil inconditionnel des jeunes de 10 à 25 ans et de leurs familles par une équipe d'Éducateurs Spécialisés : écoute, accompagnement et orientation

la Consultation Jeunes Consommateurs CSAPA le 7

7, Avenue Joseph Fallén
13400 AUBAGNE

Tel : 04 42 70 54 30

Pour les jeunes et leurs familles confrontés à une addiction avec ou sans substance. Les familles sont accueillies, même sans le jeune s'il est la personne concernée, par un psychologue et une assistante sociale. Prise en charge gratuite



Les partenaires du CH Valvert pour le programme JASS, réunis au sein d'une coalition locale, ont élaboré un plan d'action pour rendre l'environnement des jeunes aubagnais plus protecteur face aux addictions, et de façon plus générale pour leur santé mentale.

Ce plan d'action répond à des objectifs qui ont été définis à partir des résultats du questionnaire renseigné par les collégiens de troisième à Aubagne en janvier 2025. L'objectif général est d'améliorer la santé des jeunes aubagnais.

Un exemple pour passer à l'action : le « Bienêtromètre »

Il sera diffusé dans les lieux accueillant des jeunes, mais nous l'avons également pensé comme un support de communication entre l'adulte et le jeune, permettant un dialogue constructif sur les questions de santé, la délivrance de conseils, voire une orientation vers une aide adaptée si besoin. On peut également y trouver des ressources : sites internet fiables, numéros verts, mais aussi des lieux d'accueil physiques à destination des jeunes sur le territoire aubagnais.

Céline SUCCI
Coordinatrice
Programme JASS

Congrès Colloques

Actualités cliniques, de recherche, thérapeutiques, éthiques et juridiques en psychiatrie, périnatalité et chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte
11^e rencontres régionales de la FERREPSY (Fédération régionale de recherche en psychiatrie et santé mentale de Midi-Pyrénées puis d'Occitanie)

08-09 avril 2026 - Montpellier (Faculté de Médecine)

Contact : morgane.demonet@ferrepsy.fr

« Lorsque l'enfant prend le temps de savoir, des savoirs... »

Organisé par l'ARI et le CH Valvert

10 avril 2026 - Marseille - CH Valvert

Contact : 04 91 87 67 09 – centredeformation@ch-valvert.fr

La recherche en santé mentale et en psychiatrie : vers une pratique accessible et collaborative

Journée organisée par le CH de Montfavet

10 Avril 2026 - Montfavet

Contact : 04 86 34 81 47 poste 60 28
marion.baylet@ch-montfavet.fr.

L'inceste : comprendre, écouter & protéger

Journées d'étude sur les réponses institutionnelles et la prise en charge faites aux enfants victimes d'inceste, organisée par la Fondation Bru

29-30 avril 2026

Contact : admin@fondation-bru.org – +41 (0) 22 347 26 29
www.fondation-bru.org

Autour du deuil périnatal : regards cliniques, pratiques et recherches en pspérinatalité

3^{ème} journée régionale de psychiatrie périnatale

30 avril 2026 - Marseille – CH Valvert

Contact : carole.bouard@reseauperinatmed.fr

« U.S.I.P., le grand retour de l'asile ? Déconstruire les représentations pour éclairer les pratiques »

4^{ème} Journée Nationale des Unités de Soins Intensifs Psychiatriques (U.S.I.P.)

21 Mai 2026 - Pau

Contact : 05 59 80 95 83 – ludovic.gomez@chpyr.fr

4^e Journée d'Echanges et de Rencontres Infirmières aux Urgences Psychiatriques

Évènement organisé par le GHU Paris

04 Juin 2026 - Paris

Contact : 01 45 65 80 00 – JERI-UP@ghu-paris.fr

Déni soit-il

Colloque annuel du département de psychiatrie adulte de l'ASM13

05 juin 2026 - Paris

Contact : 01 40 77 43 17 – service.psy13@asm13.org
www.asm13.org

Le toucher clinique en périnatal

Congrès organisé par la World association for infant mental health (WAIMH France)

10-11-12 juin 2026 - Strasbourg

Contact : association@waimh.fr – www.psynem.org

Réhab pour tous, tous gagnants !

13^e Congrès Réhab de Santé mentale France

11-12 juin 2026 - Lyon

Contact : 01 82 83 00 35, rehab@santementalefrance.fr

« Le corps dans l'Âme »

41^{èmes} rencontres de Saint-Alban

19-20 juin 2026 - Saint-Alban-Sur-Limagnole

Contact : assoculturelle@chft.fr

Santé mentale et psychiatrie :

enjeu, innovations et pratiques cliniques

Congrès du réseau francophone de psychiatres, neurologues et neuroscientifiques (RFP2N)

16-17-18 septembre 2026 - Arcachon

Contact : monique.dubar@yahoo.fr – www.rfp2n.org

Pour une éthique de la continuité du prendre soin

XXVIII^e journées itinérantes francophones d'éthique des soins de santé

12-13 novembre 2026 - Marseille

Contact : www.gefers.fr