

Mon nom est David Imhoff  
et voici les 4 points que je vais aborder,  
par rapport à mon vécu.

- 1- Mes expériences de la stigmatisation
- 2- Comment j'ai réagi
- 3- Ce qui fait que je m'en suis sorti
- 4- En quoi la sociocratie y est pour quelque chose !

- 1- J'ai été hospitalisé le 6 Juillet 2006 et j'ai séjourné cinq mois à Nant (hôpital psychiatrique), je vis dans une unité de réhabilitation thérapeutique, depuis environ deux ans et demi, à la Tour-de-Peilz, une petite ville Suisse de 10 000 habitants.

A partir du 1<sup>er</sup> décembre 2007, je trouve du travail comme aide charpentier chez Tout toit SA dans le canton Fribourg, les deux premiers mois je travaillais et ça se passait bien, puis le chef commença à me menacer de "coups de pieds aux fesses", de momie et ensuite un collègue de travail avec qui je m'entendais très bien, me traitait d'abruti.

- 2- J'ai été profondément blessé, un matin je ne me suis pas levé, j'ai appelé l'Unité de réhabilitation thérapeutique ambulatoire de l'hôpital de Nant (URT) et j'ai démissionné de l'entreprise.

Ces gens là m'ont énormément déstabilisé dans mon estime de moi-même, plus tard les premières crises d'angoisse sont apparues, elles furent accompagnées de paranoïa (je croyais devenir fou) impossible de trouver le bon médicament. Lors de mes crises d'angoisse, je m'imaginai que des copains de l'Unité de réhabilitation allaient venir me casser mon appartement, j'ai subi deux autres hospitalisations.

Mon père se demandait ce que je pouvais bien avoir fait pour subir ça. Sensible aux agressions et à l'angoisse, je vis en hôpital de jour à l'URT, nous formulons une demande d'AI, depuis le mois d'août 2008 et je touche une rente AI.

- 3- Voici le début de la sortie du tunnel: Je commence à travailler au Graap de Montreux à 20%, là-bas, on vous accueille gentiment, on prend le temps de vous écouter lors des entretiens et nous avons un Contrat Projet Atelier, où l'on fixe nos objectifs. Petit à petit, on reprend confiance en soi grâce à un travail qui porte ses fruits, par des petits défis qui font de grands changements sur l'estime de soi. Malheureusement ça ne fait pas tout, la maladie reste un frein et on peut rester un, deux ou trois ans avec les mêmes symptômes; personnes souffrant de problèmes psychiques nous sommes des résistants face aux attaques d'angoisse, de mauvaises pensées...etc.

Et malheureusement tout le monde ne réussit pas, il arrive parfois que les personnes succombent à cette pression d'idées noires, d'angoisses, d'aliénation et qu'elles s'ôtent la vie afin de ne plus souffrir. Et la stigmatisation n'aide pas, au contraire, si l'on pense qu'il y a des personnes qui se permettent de traiter les autres d'abrutis, je ne vous cache pas que ça me met hors de moi.

Dernièrement, j'ai entendu au restaurant des gens qui parlaient de leur nouvelle cuisine qui leur a coûté 20'000 CHF et qui disaient, un moment plus tard, que les personnes qui sont à l'AI ne sont que des profiteurs et des abuseurs et des zéros.

Alors voilà qu'en plus d'avoir ces combats spirituels et ces souffrances psychiques, on nous flanque une image de raté, c'est exactement là qu'on se rend compte que d'avoir touché le fond, cela nous aide à rester humble et tant pis si les autres se permettent de nous juger; moi je sais par où je suis passé, ce que j'ai vu, ce que j'ai vécu et ce que j'ai remonté.

Ceci dit, je pense qu'au-delà de ces préjugés, il existe encore dans notre monde des personnes qui ont du cœur et d'autres intérêts que de s'acheter la dernière Porche et c'est là que l'on doit être heureux de pouvoir travailler au Graap comme moi, par exemple. Dans ces ateliers du Graap, où l'on ne connaît presque pas le mauvais stress où l'on nous aide en nous donnant des défis, des responsabilités, où l'on peut être fier de soi et à avoir envie de s'investir dans un projet de vie, je pense que c'est cela qui nous permet de tourner cette lourde page...

4- La sociocratie nous avons implanté la sociocratie dans le Graap afin de donner à tous les travailleurs leur chance de donner leur avis.

Tout d'abord nous suivons une formation qui nous apprend à fonctionner d'une manière respectueuse, à nous exprimer en osant dire ce qui est vrai et juste pour nous, c'est-à-dire : pouvoir s'objecter, donner son opinion, éléments importants dans les buts du Graap.

A/- Par exemple, dire non face à des personnes dirigeantes qui vous proposent d'augmenter votre taux de travail, ce n'est pas simple: lorsque vous êtes atteint d'angoisse, on a peur de dire non, peur de décevoir, alors, on accepte, et, parfois on retombe à la case départ avec une nouvelle hospitalisation à la clé. Il est vraiment important d'oser s'exprimer sans peur. Mais avec des exercices, avec le groupe qui nous soutient, après on connaît mieux nos limites et on apprend à se positionner face à la demande et face à nos chefs.

Dans le cadre des Cercles, un Cercle par atelier, on discute les idées, les projets qui concernent l'atelier, ses buts, son développement. Et, au moment d'une décision, si l'on n'est pas d'accord, on doit s'objecter.

Dans le Cercle, les idées de nos chefs ont la même valeur que les nôtres. On est respecté tout comme eux, dans nos points de vue. Il y a des techniques de discussion pour que ça se passe ainsi; ce sont ces techniques que l'on apprend dans les cours.

B/- C'est de pouvoir travailler et vivre au Graap dans cet esprit que cela a contribué à me redonner plus de confiance en moi.

C/- Pour finir en ce qui me concerne, j'en suis au point où j'ose affronter des conflits, j'ose me positionner et face à des attaques verbales, m'imposer et ne pas me laisser abattre. Ainsi, je peux participer à faire régner plus d'ordre, de justice et de respect.