

Lazare

Rencontre, Amitié, Résurrection au défi de la santé mentale

« Elle m'a regardé comme une personne »

Sainte Bernadette de Lourdes

Novembre 2025
WE des responsables - Nevers

A Lazare, vivent ensemble des colocs aux parcours singuliers ; chacun apporte avec lui son histoire, qu'elle soit marquée par la galère, l'isolement ou le début d'une vie professionnelle. Cette diversité crée un espace où chacun se rend disponible pour partager des rencontres parfois teintées de souffrance psychique voire une maladie diagnostiquée.

Ici, à Nevers, où repose Ste Bernadette, nous nous souvenons de ses mots : "Elle m'a regardée comme une personne". Elle qui n'était qu'une simple bergère, de santé fragile, sans instruction, vivant dans la misère, a trouvé une reconnaissance dans le regard qui lui était porté par la Vierge Marie.

Merci aux 7 colocs qui ont accepté d'échanger ensemble sur leurs fragilités, sur leur impact dans leurs vies et à Lazare. Leurs témoignages et réflexions sont précieux et nous enseignent sur notre disponibilité à accueillir et à regarder l'autre. Que la lecture de ces pages puisse résonner avec le projet de Lazare : Rencontre, Amitié, Résurrection.

Dominique Tabailou, famille responsable, pédo-psychiatre
Aurélié Duché, coordinatrice de l'accompagnement médico-social

***Qu'est-ce que vivre avec une maladie psychique ?
Quelles sont les conséquences dans votre vie de tous
les jours ?***

« Je me présente aujourd'hui pour témoigner de la bipolarité. C'est une maladie qui se soigne très bien et qui peut être prise en compte dès lors où on se stabilise vraiment. C'est une maladie. »

« Pas de pathologie autre qu'une dépression due au passé, donc pas de pathologie, euh, plutôt un sentiment d'insécurité. Le manque de confiance, quelquefois, le manque de soutien, quelquefois, ne pas être écouté, décrédibilisé, quand on est en groupe. Quand je vois des personnes dans l'anxiété et moi-même en état de panique quelquefois, c'est comme si on était transparent. [...] J'étais plus dans le silence à chercher mes solutions moi-même. En fait, j'ai compris que ce silence il était en train de me tuer et de m'isoler des autres. [...] Si on n'en parle pas, enfin, si ça reste comme ça sous le tapis, un jour ça va ressortir. Et ça va ressortir dans la colère. [...] C'est difficile de parler de ses fragilités sans qu'on vous mette une casquette après sur la tête. »

« Je suis fatiguée facilement, du coup c'est un peu compliqué. [...] Les soucis mentaux c'est un cercle vicieux, on ne s'en sort pas en fait. Enfin, soit on s'en sort un peu, un petit temps, et après on retourne dedans. »

« C'est le mot psy qui fait peur ou cette étiquette. Je veux dire t'es schizophrène, donc t'es catégorisé. »

« J'ai fait 3 séjours en HP [hôpital psychiatrique] et après on m'a trouvé un appartement et mes journées, c'était télé et alcool. C'est vrai que quand on est tout seul, ce n'est pas facile et la solitude pointe son nez, et on ne sait pas quoi faire. [...] J'ai connu la rue, je recevais de l'argent en début de mois, donc je gardais l'argent et quand il faisait vraiment trop froid, ben j'allais à l'hôtel. »

« J'ai beaucoup de combats psychiques par rapport aux souvenirs »

« La maladie mentale, à moins de la vivre, on ne peut pas comprendre. On est là pour libérer la parole et que les gens comprennent que, bah non, ça ne relève pas du manque de volonté, que oui tout le monde est touché, qu'il y a beaucoup de personnes non diagnostiquées autour de nous. »

Quel impact ça a sur votre rapport au travail ?

« J'ai décroché un job en ESAT [Etablissements et Services d'Aide par le Travail]. Et ça fait plus de 2 ans que je n'ai pas travaillé. Et travailler avec ma maladie, je ne sais pas comment ça va être. Ça va être compatible avec les médicaments ? Je ne sais pas

comment je vais réagir en fait. Le travail en collectivité je ne connais pas. J'ai toujours travaillé tout seul. »

« J'ai une dépression et un trouble anxieux généralisé, du coup je n'ai pas de travail pour le moment mais je souhaite en reprendre un. »

Et vivre à Lazare avec ces fragilités, ça change quoi pour vous ? Trouvez-vous un équilibre dans cette vie collective ?

« La santé mentale, c'est toujours un peu le cheval boiteux de la médecine et du monde : pas très bien connue, pas très bien exprimée, donc c'est intéressant de pouvoir l'exprimer à Lazare, dans quelle mesure et à quel point Lazare peut être là pour s'adapter. Quand on fait des témoignages Lazare, on parle de deux points qui sont fondamentaux dans la vie pour être stable, c'est à dire la nourriture et le logement. Ensuite, tous les autres points sont secondaires, mais effectivement, le fait d'avoir déjà un logement et d'avoir une sérénité par rapport à ça, ça permet de pouvoir se relancer dans un parcours de soins. La vie sociale, ça permet, en tout cas à Lazare, d'avoir un plan qui est très sécuritaire, du fait qu'on ne peut pas ramener de l'alcool dans les colocs. Je suis une personne qui ne peut pas vivre seule de base. J'ai déjà vécu seule et ce n'est pas quelque chose qui fonctionne

avec moi. Donc quand j'aurai un boulot et quand j'aurai une vie à l'extérieur, je ferai en sorte d'avoir une vie sociale qui va rester, qui sera certainement moins importante qu'à Lazare, mais je pense que la vie sociale de manière générale est quelque chose qui aide. Je pense que c'est un point fondamental, c'est vraiment le social qu'on trouve à Lazare, aussi bien en mauvais qu'en bon. »

« Depuis que je suis à Lazare, j'ai un suivi avec des infirmières qui viennent me voir tous les jours. [...] Ça me fait une présence parce qu'en fait le fonctionnement de Lazare : c'est 4 jeunes actifs et 4 gens qui ont eu la vie cabossée. En fait, on a besoin d'écoute, qu'on nous écoute. Parce que oui, des fois, on a l'impression de pas être écouté, donc on est obligé d'aller voir une autre personne. Moi je me confie beaucoup avec mon assistante sociale. Des fois, je me sens hors du groupe, oui. Et pour ça, je m'automutile.»

« Ce n'est pas évident de parler de sa maladie psychique chez Lazare. Quand on en parle, souvent, on a le retour un petit peu dur de certaines personnes qui peuvent vous faire comprendre que vous devez voir un psychologue en plus ou être mieux soigné psychiatriquement. Tout ça c'est vrai que ça peut faire mal, ça peut être blessant parfois. Mais c'est réaliste aussi parce que tout le monde ne peut pas comprendre la maladie psychiatrique. Ce n'est pas donné à tout le monde de comprendre. Pour que les gens

comprennent vraiment ce que c'est la douleur que ça peut amener psychiquement, et physiquement aussi. »

« Avant j'étais dans un appartement toute seule. J'avais la solitude en plus et depuis que je suis en coloc, bah au moins je suis entourée et si ça ne va pas, je peux aller parler à quelqu'un tu vois. Alors qu'avant, bah je parlais à mon plafond. Je ne pouvais rien dire, je ne pouvais pas parler. Enfin, je n'avais pas de compagnie et puis je n'avais pas d'amis donc c'était encore plus compliqué. Maintenant, j'ai les colocs, c'est devenu pour certains mes amis et du coup bah c'est bien. Enfin c'est mieux que d'être toute seule dans son appartement quoi. »

« Le cadre à Lazare est très strict. En soit, il m'a permis de me stabiliser aussi. Cet encadrement m'a permis au fil des mois d'arriver à être vraiment stable. Le repas de l'amitié, il faut qu'on soit présent. Je trouve que ça fait beaucoup de charge mentale à mettre en fait. On a plein de personnes qui viennent de l'extérieur, donc il faut vraiment être disponible pour ces personnes-là. Les jeunes actifs doivent être présents aussi, on leur demande autant à nous qu'à eux. Mais nous, on a l'impression, enfin, nous en tant qu'accueillis, on a l'impression qu'on doit donner encore plus que les jeunes actifs en fait. On m'a dit «il ne faut pas trop lui en demander ». Par rapport à tout ce que j'ai comme traitement, j'essaie de faire le maximum que je peux. J'ai eu l'impression

franchement que j'étais rabaissée en fait. [...] Être entendu. Je crois que la devise de Lazare, c'est d'être entendu en fait. »

« C'est bien d'avoir un cadre et qui doit être respecté dans les deux sens. Ce n'est pas parce que nous on est en galère qu'on doit en faire 10 fois plus. On nous met dans une position d'infériorité. Quand on a vécu l'isolement comment réapprendre à communiquer sans avoir peur de communiquer, sans être jugé en utilisant les mots justes aussi. Donc, comment vivre tous ensemble, même en ayant des frustrations ? »

« Ça m'aide, [...] d'éviter de me réisoler, de ne plus décrocher du système, de trouver des solutions. Et pas laisser les autres trouver des solutions. Trouver des solutions avec les autres [...] c'est commencer à exister. Il y aura toujours quelqu'un qui viendra tendre la main. »

« Moi je vis aujourd'hui, alors que j'ai presque bientôt 60 ans, ce que j'aurais dû vivre à 20 ans pour mener une bonne vie. Lazare est une formidable école de vie. J'apprends à vivre ici, à presque 60 ans, c'est un peu bizarre mais c'est comme ça. La rencontre avec l'autre. Et c'est très enrichissant la rencontre, c'est très enrichissant. J'ai passé beaucoup de temps seul dans ma vie quand j'étais gamin, quand j'étais ado »

Que diriez-vous de votre parcours de soin, de vos expériences avec la psychiatrie ou les psychologues ?

« Il y a un désert médical aussi. Enfin faut aussi prendre en compte que les psychiatres ne sont pas toujours disponibles. Le mien, il a vraiment des rendez-vous tout le temps et il n'est jamais disponible quand il faut. Enfin, je l'appelle, je peux l'appeler et il n'est pas disponible en fait. Pourtant il me dit « Si vous avez une urgence, vous pouvez m'appeler », mais moi je ne peux jamais l'appeler et je ne peux jamais l'avoir au téléphone en fait. »

« L'assistante sociale joue presque le rôle de la psychologue. Je verrais mal un psychiatre être à Lazare, et prescrire des traitements psychiatriques, ça, ça se fait dans le domaine médical ou personnel. Quelquefois la psychologue va vous faire rendre compte que rester dans le silence, ce n'est pas la solution. Trouver des solutions par soi-même, c'est tourner en rond, essayer de dialoguer sans avoir les bons mots, ça ne va pas fonctionner. Un peu comme la patiente experte, parce qu'elle va donner des clés, des chemins, elle va vous aider à vous rendre compte de certaines choses »

« En 37 ans, j'ai été interné 23 ou 24 fois. Dieu sait le nombre exact et je n'ai toujours pas compris un psychiatre, c'est quoi ? Ça sert à quoi ? C'est un mec

qui m'a écouté, qui me regardait et qui dressait une ordonnance. Mais les psychiatres, les psychologues, je ne peux pas en parler, ça fait blocage. J'ai 37 ans de privation de vie à pardonner. 37 ans d'erreur médicale, faut pardonner ça. »

« C'est bien de s'appuyer sur Lazare, mais c'est important d'avoir aussi un cadre psy qui est solide. Enfin, moi ça fait vraiment un an et demi que j'ai le même psy, la même psychologue donc c'est un parcours très court mais à la fois très solide parce qu'il n'a pas changé en soi. Une psychologue de manière générale, qui serait dédiée à la maison déjà pour les entretiens des nouveaux colocs, pour faire un bilan ou alors juste savoir si la personne est adaptée à la vie à Lazare. C'est nécessaire dans le sens où les familles ne sont pas médecins et ne peuvent pas en fait voir des personnalités qui vont être trop complexes : manipulatrice, pervers, narcissique ou autre.... On peut se retrouver rapidement avec des colocs qui perdent leur temps parce qu'ils sont dans une colocation où ils ne pourront pas s'adapter »

« Les tours en hôpital psychiatrique [...] ça me remet dans le droit chemin. Parce que je suis aussi assujetti à l'alcool. Pour calmer mes angoisses, je vais dans des bars et je consomme une à deux bières. Et ça me calme. Mais ce n'est pas compatible avec le boulot. Donc il va falloir que je trouve un autre moyen. Je ne vois un psychiatre que tous les six mois et c'est trop

long pour moi. J'ai rencontré 6 psychiatres. Et ce n'est pas facile tous les jours. »

« J'ai connu la dépression et j'ai connu la schizophrénie. J'ai connu le délire, j'ai connu les troubles mentaux. J'ai connu des hallucinations, j'ai connu tout ce genre de problème. Mais à chaque fois que j'ai vu que j'étais en danger ou quoi que ce soit, j'ai réussi, je suis allé à l'hôpital. »

« J'ai été envoyée aux urgences où, après être restée une journée entière, j'ai rencontré un psychiatre [...]. Ils ont su que j'avais des problèmes psy et tout de suite, on les a ramenés à mes problèmes somatiques [...]. J'ai été hospitalisée en psychiatrie du coup [...] ils ont vraiment balayé le côté « elle a un problème physique, non, ça c'est dans la tête ». Allez, on passe à autre chose. »

« Dans les grandes villes, ce n'est pas forcément évident de trouver tout de suite CMP [centre médico-psychologique], psy, psychiatre ou autre. Je sais que quand je suis arrivée dans ma ville, il a fallu un certain temps avant d'être acceptée en CMP. Moi, ça avait été accéléré avec une hospitalisation aux urgences psy, puis j'ai été amenée en hôpital de jour pour ensuite aller en CMP donc ce sont des parcours qui sont parfois très longs. Le fait de pouvoir être stable sur l'endroit où on est, ça aide »

Quels sont les répercussions des traitements sur votre quotidien ?

« Moi, j'ai une infirmière qui vient à 07h15-07h30 du matin, ensuite je repars me coucher. Je me réveille à 12h15, donc euh ça me flingue une matinée. Ça me fout une tape ça, je ne peux pas avoir tous mes moyens, exécuter une tâche. [...] Je me disais, mais t'es pas malade, t'es pas un handicapé, donc je n'acceptais pas forcément les prises de médicaments. »

« Maintenant, j'ai pris 60 kilos avec ce traitement en 6 ans. Donc ça me fait une mobilité réduite énorme par rapport au traitement que je prends qui est très lourd, qui me stabilise énormément certes, mais qui me déstabilise dans un autre sens par rapport à ma prise de poids. Par rapport à mon quotidien qui m'engendre d'autres ennuis de santé par rapport au poids et tout donc ce n'est pas anodin. Les traitements sont lourds et ils ne sont pas anodins dans la bipolarité comme dans la dépression comme dans toutes sortes de maladies psychiques en fait. Et c'est vrai qu'on oublie souvent le traitement parce qu'on croit que ça stabilise et ça peut déstabiliser d'un autre côté. Par rapport à ma psychiatre, vu qu'on a trouvé le bon traitement, elle ne veut pas l'enlever. En fait, ce traitement elle ne veut pas le diminuer donc je suis toujours avec ce problème de poids qui psychiquement me gêne et m'handicape. Les traitements de la bipolarité, c'est très long à

trouver. On ne trouve pas des traitements comme ça sur le champ, moi ça a mis 4 mois pour qu'on me le trouve vraiment. »

« Pendant mon enfance, j'ai réussi à accepter les troubles mentaux et j'ai grandi avec, j'ai vécu avec et j'ai pu, grâce à la psychiatrie, prendre un traitement. Le traitement pour moi c'est très nécessaire parce que ça nous permet de justement, de reprendre goût à la vie, de lutter »

« Des fois les traitements c'est aussi un désir médical donc ça prend des années pour avoir un traitement stable et qui fonctionne. J'ai dû passer par plusieurs diagnostics qui ne se sont pas forcément avérés vrais et du coup, plusieurs traitements différents. Enfin ça va faire seulement un an, un an et demi, que j'ai un traitement qui est stable, enfin stable, y a aussi des moments où on augmente, où on le baisse, et l'impact du traitement est réel au quotidien, mais surtout sur le fait que moi, ça va m'empêcher d'être levé le matin très tôt parce que je suis encore sédaté par mon traitement de la veille en fait. Je dois aussi m'adapter à ce que mon traitement me permet ou pas de faire. Par exemple, je ne peux pas aller au soleil parce que j'ai une photosensibilité. Je ne peux pas rester assise à une place de terrasse où il y a du soleil. [...] L'errance médicale des traitements, on va tester plein de médicaments qui ont plus ou moins des effets négatifs. Et ça, ça a des répercussions directes sur les colocs

autour de nous qui vont devoir gérer aussi un peu nos états. »

« J'ai pris beaucoup de poids avec les traitements. Enfin les psychiatres, ils disent que c'est mon alimentation, mais moi je dis que c'est les médicaments. [...] Je gère mes médicaments toute seule. Sauf des fois, j'oublie de les prendre et du coup ça fait que mes humeurs elles sont en yoyo en fait. Ça fait que mes humeurs, elles sont plutôt basses, et après des fois elles sont plutôt hautes. En fait c'est un peu compliqué à gérer. [...] Il y a des conséquences à ne pas prendre ses médicaments. Par exemple je suis fatiguée plus vite, je suis très en colère, très irritable, très stressée. »

« Et depuis [les traitements], c'est vrai que j'ai trouvé une stabilité orientée vers une vie sociale un peu plus développée, mais il reste encore beaucoup à travailler. »

Pouvez-vous nous parler de vos colocs, de ce qu'ils perçoivent de vos fragilités, du soutien qu'ils peuvent vous apporter ?

« On peut être vite confronté à des conflits et être... Exclu. Ils signent une charte, où ils s'engagent, mais en fait, ils ne savent pas le fond de l'engagement. Ils s'en rendent compte après. L'engagement Lazare, ce

n'est pas une coloc d'étudiants. [...] C'est difficile de parler de ses fragilités sans qu'on vous mette une casquette après sur la tête. Et puis, il y a des colocs qui vont vous faire remarquer des qualités que vous aviez oubliées... »

« Parce qu'entre "être entendu" et "être écouté", il y a quand même une différence, donc on peut être entendu mais pas écouté »

« Je me sens quand même écoutée même s'ils ne comprennent pas forcément pourquoi je fais ça. Pourquoi je me mutile et pourquoi je ne veux pas arrêter de faire ça, mais ils sont quand même là, ils me soutiennent, enfin heureusement qu'ils sont là, parce que sinon euh je ne sais pas comment je ferais toute seule. Après, ce n'est pas que des jeunes pros qui me soutiennent, [...] il y a eu des anciens colocs. Je pense que quand on a vécu la galère, on comprend mieux certaines choses, on comprend mieux certaines pathologies, certains aspects de la santé mentale. Les jeunes pros, ce sont des personnes qui ont un avenir tracé, qui n'ont pas forcément des soucis comme nous en fait. Ils ne peuvent pas forcément tout gérer non plus parce qu'ils ont leur vie aussi à côté. Ça peut être anxiogène d'avoir quelqu'un qui se fait du mal dans sa propre coloc en fait, quelqu'un qui est un peu instable ça peut être un peu source d'anxiété. Et je pense que pour eux, ça va être compliqué à gérer en sachant qu'ils ont leur propre vie, leurs propres problèmes

enfin ils ont aussi des choses à gérer. Ce n'est pas forcément simple pour eux, parce qu'enfin moi je me mets à leur place aussi, et voir quelqu'un qui se détruit mentalement ou même physiquement, ce n'est pas évident. Enfin, moi je serais à leur place, je ne saurais même pas soigner les bobos de la personne quoi. Enfin je me dis, je ne serais même pas capable de faire ça. Donc je me mets à leur place aussi. »

« J'ai cette impression-là : euh, peut-être pas faire peur, mais surtout qu'on n'est pas entendu. »

« Des fois, demander de l'aide, c'est compliqué et en recevoir, c'est compliqué aussi. J'ai des coloc qui se sont rendus disponibles, surtout en tant que jeune pro, pas tout le temps, mais à des moments où ils pouvaient. Et ce n'était pas forcément incroyable, c'était par exemple rester avec moi, discuter, aider pour une tâche, pour un rendez-vous, pour un truc qui est trop compliqué. Mais jamais ils ne prenaient la place ni du soignant, ni de l'infirmier, ni quoi que ce soit. J'ai de la chance d'avoir ma coloc, d'avoir un jeune pro qui est psychologue donc ça aide. [...] Ce qui les fragilise en général, c'est les conflits, les conflits sont, entre autres, des trucs du quotidien, vaisselle ou autres, ou alors juste une mauvaise entente avec un coloc, ce qui est déjà arrivé. Et qu'on règle quand on a des coloc qui sont restés assez longtemps comme moi et du coup on se connaît. J'ai appris personnellement à parler de mes problèmes, à

ne pas mettre mes colocos en tant que responsable ou quoi que ce soit, ce qui a permis d'avoir une entente mutuelle sur les effets et sur les possibilités dans les tâches du quotidien. [...] Je trouve que c'est important de ne pas nous mettre en échec, de pas faire des services qui vont être vraiment trop pesants pour nous, que ce soit psychologique ou physique, sinon on n'aide personne, ni nous, ni les autres, et ça, ça a été une entente petit à petit en fait. Mais il a fallu parler. Il a fallu exposer mes difficultés, pas forcément rentrer dans les détails. »

« Je peux parler à certains colocos, mais ils ont aussi leur vie et des fois je ne suis pas compris. Donc dans ces cas-là, ce que je fais c'est que je prends mon manteau et je pars marcher. Ce n'est pas marqué sur notre tête qu'on est bipolaire et faire comprendre aux jeunes actifs qu'on a une maladie psychique c'est très dur pour eux d'encaisser en fait. Ils sont bienveillants. Il y a des jeunes actifs qui ne comprennent pas que je peux passer ma journée dans un divan en train de lire un bouquin. Je ne suis pas en train de stagner, je suis en train de réfléchir et je suis en train de m'occuper l'esprit et ça me fait du bien. »

« J'en parle au bon Dieu, j'essaye de pas envahir l'imaginaire et la pensée de mes colocataires. La vie en colocation c'est aussi l'amour et l'amitié des colocos. »

Comment vivez-vous la présence d'une famille dans votre maison ?

« Je n'avais pas réellement de communication avec eux, mais ils ne vivent pas avec nous. [...] Ils venaient au repas de l'amitié, oui. Dans les repas d'amitié, ouverts aux gens. »

« Ils sont au même niveau que nous. Enfin ils ont un peu plus de responsabilités je veux dire. En gros ils sont là pour nous accompagner. Les enfants, ça apporte de la joie, de la bonne humeur à la colocation »

« Ben le principe, de Lazare il est génial. Voilà, ce sont des familles responsables, des gens qui aiment le Seigneur, avec des enfants, ça met de la joie, ça c'est très bien. La famille, c'est génial. Donc c'est beaucoup de joie, de soutien, l'enfant, c'est un soleil »

« Il faut les rencontrer, c'est des profils qui sont différents par famille. Je vais avoir des familles qui vont être beaucoup plus dans l'efficacité, [d'autres] qui vont être plus dans le contact humain. Du coup, les deux se complètent assez bien. Je pense qu'il faut juste les rencontrer, se faire son avis et les aider au maximum comme on peut, et vice versa. C'est très rassurant d'avoir des familles respo. Ça m'a appris à pouvoir dialoguer avec des enfants, à pouvoir apprendre comment ça fonctionne. Pour moi, ce n'est pas une source de stress. Je trouve qu'ils mettent un côté très vivant et très beau à Lazare et aussi très

bryant. C'est toujours très agréable d'avoir des petits qui viennent, qui mangent l'apéro et qui repartent courir. On a le devoir de faire attention aussi à eux, sans que ce soit une vraie responsabilité au quotidien »

Est-ce qu'un animal pourrait vous aider à mieux vivre dans les colocs ?

« On n'a pas le droit d'avoir d'animaux. Moi je trouve ça dommage. Mais ça serait peut-être bien d'y réfléchir parce que je trouve que les animaux, ça calme les gens. »

« Voilà, tu me lances sur un sujet ! Faut au moins qu'on ait des poissons rouges un jour ! Mais à Lazare prendre des responsabilités, c'est quelque chose qui est très compliqué quand on est plusieurs ; si on en avait un, un chien ou autre, je m'en occuperais tout le temps, et du coup, je ne pourrais pas m'occuper comme je veux de la coloc. »

Avez-vous des idées pour aider Lazare à mieux prendre en compte la souffrance psychique ?

« La reconnaissance des émotions et la reconnaissance des souffrances, les formations pour comprendre, les clés, reconnaître qu'est-ce qu'un

alcoolique, qu'est-ce qu'un addict, qu'est-ce qu'être dépressif ? Ce n'est pas quelqu'un de fainéant. »

« Faire comprendre que tout le monde peut être touché même les jeunes pro »

« Moi j'avais besoin de monde autour de moi parce que j'étais toujours toute seule dans mon appartement avant »

« On n'est pas des foyers d'urgence, c'est à dire qu'on ne doit pas accueillir pour accueillir et mettre les gens à mal dans la coloc et à l'extérieur. Et je dirais, comme je l'ai dit auparavant, qu'un entretien psy avec l'entretien d'entrée, pour pouvoir établir un profil, ça peut être sympa, mais ça ne doit pas être un truc bloquant non plus. »

« Quand j'ai des grosses crises en mode dépression, il y a les numéros d'urgence qui sont très utiles et il faut que ça soit mis en avant : les numéros d'urgence psy (SOS amitié et le 3114) »

« Si Lazare pouvait avoir, mais ça, c'est très compliqué aussi, des liens avec des CMP, des salles de sport. On sait que le sport, ça fait excessivement du bien à la santé mentale et physique. Enfin, des liens facilités pour pouvoir être sur liste d'attente ou autre, ça peut être pas mal. Avoir des partenariats en salle de sport, ça paraît bête, mais en fait quand on vit dans la

sédentarité et qu'on n'est pas aidé par le prix des salles, bah ça n'aide pas au niveau psychologique et physique. Par exemple, j'ai fait de la boxe et c'est un exutoire énorme quand on a de la frustration, de la colère en soi »

« C'est important d'éclairer et de rendre la santé mentale moins flippante qu'elle puisse le paraître. On pourrait faire une soirée « Troubles psy » ou alors juste « Psy » de manière générale pour expliquer ce qu'est la dépression, ce qui relève du manque de volonté et ce qui relève de la maladie »

J'attends

François et Matteo, colocs Lazare de Rennes, mai
2025

Instrumental : La sagesse - Grand corps Malade

J'attends mes colocs pour commencer à prier.
Ils sont dans leur lit ou en train d's'habiller.
Ma vie est semblable à un grand sablier.
Allez j'vous raconte. Admirez :

J'remonte à l'étage, j'suis dans l'canapé.
J'attends qu'le temps passe, rien ne peut m'tracasser.
J'regarde mes colocs certains sont pressés.
Mon calme leur permet de décompresser.

J'attends huit heure trente pour sortir dans la street.
Je vais chaque matin au secours catholique.
J'attends mes copains, on discute du beau temps,
on raconte des potins, on passe un bon moment.

J'attends vendredi pour voir Marion.
Elle m'aide à trouver une place en ESAT.
C'que j'attends le plus, c'est de voir nos champions
Tanguy et Erwan gagner cette régate.

**À Lazare j'ai reçu plus que c'que j'attendais :
des amis, une famille, des gens qui m'attendaient.
À Lazare j'ai reçu plus que c'que j'attendais :
des mains tendues, des colocs qui m'attendaient.**

Les enfants de la famille respo
c'est comme les Pokémons : on les collectionne.
J'attendais la ptite dernière pour compléter l'album
elle se prénomme Louise, elle est trop mignonne.

Lazare : toujours sur la route !
On rate pas une occasion
d'voir les autr' colocations.
De Lorient à Sarriens,
en passant par Vaumoise
on roule en van de location
payé par l'association.

Avant, j'avais pas l'temps,
j'courais dans tous les sens
sans trouver l'sens de ma vie.
Je naviguais dans l'océan,
mon navire s'est échoué dans cette grande famille :

Lazare ! On vit tous ensemble c'est magique !
Merci Seigneur car t'as changé ma vie
Je prie pour la résurrection d'mes colocs.
Qu'une pluie de bénédictions les enveloppe

**À Lazare j'ai reçu plus que c'que j'attendais :
des amis, une famille, des gens qui m'attendaient.
À Lazare j'ai reçu plus que c'que j'attendais :
des mains tendues, des colocs qui m'attendaient.**

