

**Rencontre, Amitié, Résurrection
au défi de la santé mentale**



"Elle m'a regardé comme une personne"

1 & 2 novembre 2025 - Nevers
WE des Responsables

Lazare

Lors du week-end des responsables, qui s'est tenu le 1er et 2 novembre 2025 au sanctuaire Sainte Bernadette à Nevers, les responsables de maison, responsables d'appartements et membres de la Team ont été invités à réfléchir ensemble sur le thème de la santé mentale, en lien avec le triptyque de Lazare : Rencontre – Amitié – Résurrection.

Répartis en 13 groupes, ils ont échangé et réfléchi ensemble à partir du livret regroupant les paroles de 7 colocs fragilisés psychiquement (livret « Rencontre, Amitié, Résurrection au défi de la santé mentale »). Ces temps de fraternité ont été suivis d'une table ronde avec la participation d'une responsable de coloc, d'un responsable de maison, d'une psychologue, d'un prêtre et d'un salarié de l'association.

Voici une synthèse de ce qui s'est partagé au cours de cette journée.

Merci aux colocs qui ont échangé sur leurs fragilités et sur leur impact dans leurs vies à Lazare,

Merci à chacun des participants de ces groupes pour leurs partages,

Merci aux intervenants de la table ronde,

Pôle Vie des Maisons et Social

Team Lazare

La vulnérabilité psychique par ceux qui la vivent de l'intérieur

*Lecture en groupe du livret des paroles de colocs souffrant
de fragilités psychiques et partage sur leurs paroles*

Voici cinq messages du livret, tels qu'ils ressortent le plus
des partages :

1. Tu ne comprendras jamais totalement... mais tu peux être là

On ne comprend pas vraiment ce qu'est une souffrance
psychique quand on ne la vit pas, et ce n'est pas grave : le
plus important n'est pas de "savoir", mais d'oser une
présence simple, fidèle, qui n'essaie pas de sauver ni de
soigner à la place des professionnels.

2. Entre entendre et écouter, il y a un monde

Les personnes en souffrance psychique ne demandent pas
d'abord des solutions, mais une vraie écoute : quelqu'un
qui se rend disponible, qui prend le temps, qui ne répond
pas tout de suite "tu devrais voir un psy", mais qui accueille
ce qui est dit, même maladroitement.

3. Parler de sa maladie fait peur, mais le silence fait mal

Nommer sa maladie, c'est risquer d'être catalogué ou jugé,
mais ne pas en parler enferme et isole. La colocation Lazare
est un lieu précieux si elle permet d'aborder ces sujets sans
étiquette définitive, avec délicatesse et respect.

4. La souffrance psy, c'est une double peine

La maladie fatigue, fragilise, fait perdre confiance, et en plus elle peut entraîner exclusion, incompréhensions, conflits dans la coloc. Cela appelle chacun à plus de patience, de compassion et de délicatesse, en se rappelant qu'on ne voit jamais tout de ce que vit l'autre.

5. Lazare n'est pas un lieu de soin, mais la fraternité fait déjà partie du soin

Le cadre (toit, repas, services, règles de vie) et le lien social (colocs, discussions, activités, sport) sont déjà un début de "soin" : ils permettent de sortir de la solitude et de reprendre place dans une vie commune. Les colocs ne sont pas des pys, mais leur présence soutenante fait une réelle différence.

Être proche

Vous vivez au quotidien avec des personnes ayant des souffrances psychiques. Vous êtes au contact, vous êtes des « proches » : Qu'est-ce que le fait d'être proche d'une personne souffrante psy déclenche en moi ? Est-ce que ça m'angoisse ? Est-ce que ça m'irrite ? Est-ce que ça me met en posture de sauveteur ? d'imposteur ? d'empathie ? de dominant ? d'aidant ? ou encore autre chose

Être proche en vie collective : ce que la souffrance psychique révèle en nous

Vivre en colocation avec des personnes traversant une souffrance psychique engage profondément celles et ceux qui partagent leur quotidien. Les échanges montrent que cette proximité ne laisse jamais indemne : elle touche à l'intime, met en mouvement des émotions contradictoires, et oblige à interroger sans cesse sa posture relationnelle.

1. Une palette d'émotions intenses et souvent ambivalentes

Être proche d'une personne souffrant psychologiquement déclenche une grande diversité de ressentis, parfois simultanés, parfois changeants selon les situations et les personnes.

L'**empathie** est très présente : compassion face à la détresse, désir sincère que l'autre aille mieux, joie profonde

lors des moments d'apaisement, de confiance ou de progrès. Certains parlent de « moments de grâce », de fraternité vraie, de liens qui se tissent dans la simplicité d'une présence, d'un sourire, d'une visite à l'hôpital, d'un temps partagé.

Mais cette empathie est souvent traversée par des émotions plus éprouvantes :

- **Impuissance**, face à une souffrance qui dépasse, face à l'absence de solutions, face à la répétition des crises ou des rechutes.

- **Fatigue émotionnelle**, voire épuisement, lorsque la demande d'écoute semble sans fond, lorsque la relation prend trop de place, lorsque les limites personnelles sont atteintes.

- **Irritation, agacement, colère**, parfois honteux à reconnaître, mais bien réels : devant le déni de la maladie, l'absence de volonté de soin, la répétition de comportements destructeurs, ou l'impact négatif sur le collectif.

- **Peur**, notamment lorsque surgissent des accès de violence, des comportements imprévisibles, ou un sentiment d'insécurité pour soi, les autres colocataires ou les enfants.

Ces émotions ne sont pas figées : une même personne peut susciter tour à tour sympathie et rejet, tendresse et exaspération, confiance et méfiance. Cette instabilité émotionnelle reflète souvent celle vécue par la personne en souffrance elle-même.

2. Des postures intérieures mises à l'épreuve

La proximité avec la souffrance psychique agit comme un révélateur de nos postures profondes.

Beaucoup décrivent une **tentation du rôle de sauveur** : vouloir aider, réparer, trouver des solutions, accélérer les choses. Cette posture, si elle part d'une bonne intention, conduit souvent à de la frustration, de la culpabilité ou à un sentiment d'échec, car elle confronte rapidement à ses limites : on ne sauve pas l'autre, on ne guérit pas à sa place.

À l'inverse, certains ressentent une **imposture** : ne pas savoir quoi dire, ne pas être formé, craindre de dire une parole maladroite, ou de ne rien dire du tout. Cette impression d'être « à côté de la plaque » est fréquente, surtout lorsque la souffrance est invisible, mal comprise ou niée par la personne elle-même.

La relation peut aussi basculer vers une **asymétrie inconfortable** : posture de dominant, relation parent/enfant, piédestal sur lequel l'autre nous place, ou au contraire sentiment d'être manipulé. Ces déséquilibres interrogent la qualité du lien et appellent à des ajustements constants.

Peu à peu, à travers l'expérience, émerge chez beaucoup une posture plus juste : **marcher « à côté de » plutôt que « faire pour »**, accepter de ne pas être la solution, offrir une présence fidèle mais limitée, reconnaître ses propres limites.

3. La tension entre lien personnel et protection du collectif

Un enjeu central revient fréquemment : la responsabilité envers le collectif.

La souffrance psychique d'un coloc ne touche jamais une seule personne ; elle entraîne des répercussions sur l'ambiance de la maison, la cohésion du groupe, la sécurité affective et parfois physique de chacun.

Les responsables et colocataires se retrouvent alors pris dans une tension inconfortable :

- Préserver le lien avec la personne en difficulté,
- Tout en protégeant le groupe, le cadre, et parfois les plus vulnérables.

Mettre des limites, rappeler les règles, prendre des décisions parfois difficiles (jusqu'à l'exclusion) est vécu comme une épreuve, souvent accompagnée de tristesse, de colère, de culpabilité, mais aussi, le recul aidant, comme un acte juste et nécessaire. L'autorité est alors comprise non comme domination, mais comme un service rendu au collectif.

4. Ce que cette proximité transforme en nous

Au fil des témoignages, un apprentissage se dessine. La vie collective avec des personnes souffrant psychologiquement apprend :

- La **patience** et l'**humilité**,
- Le **lâcher-prise**,

- La connaissance de **ses propres fragilités, peurs et limites**,
- L'importance de demander du **relais**, de ne pas rester seul,
- La capacité à **accueillir** sans tout absorber.

Elle oblige aussi à renoncer à des catégories simplistes, à ne pas réduire une personne à sa maladie, tout en ne niant pas la réalité des troubles. Elle invite à une présence ajustée, parfois légère, parfois grave, souvent inventive (humour, créativité, rituels, temps gratuits), pour continuer à faire vivre la relation sans s'y perdre.

5. Une fraternité fragile mais féconde

Être proche d'une personne souffrante psychiquement, en vie collective, est une expérience profondément déroutante. Elle expose à la fragilité humaine dans ce qu'elle a de plus brut, mais aussi à une fraternité exigeante, non idéalisée, faite de limites reconnues, de décisions difficiles, et de petits pas.

Les témoignages convergent vers une même intuition : ce n'est ni la performance relationnelle ni la résolution des problèmes qui font la vérité du lien, mais la **fidélité à une présence juste**, capable de dire « je suis là », sans se prendre pour un sauveur, et sans renoncer à la protection de soi et du collectif.

Être responsable

Vous êtes aussi responsable (d'appartement ou de maison) et vous avez donc une relation d'autorité avec des coloc. Qu'est-ce que cette position d'autorité (responsable de coloc ou de maison) déclenche en moi ? Comment je le vis ?

1. L'autorité est difficile à exercer dans une relation faussée par la vulnérabilité

La souffrance psychique crée une **asymétrie particulière** dans la relation : la parole peut être altérée (rationalité fluctuante, incohérences, déni), la liberté de la personne est parfois fragilisée (peur de la rue, dépendance affective, besoin de sécurité), le responsable peut être perçu comme **détenteur d'un pouvoir vital** (hébergement, stabilité, liberté).

Cela rend l'autorité **plus lourde**, car chaque parole, décision ou rappel de cadre peut être surinvesti ou interprété de manière déformée.

2. L'impossibilité de s'appuyer uniquement sur le dialogue rationnel

Avec des personnes en souffrance psychique, **le dialogue ne suffit pas toujours**, et certaines situations exigent une **décision unilatérale**.

L'autorité devient parfois un acte de protection, plus qu'un processus éducatif ou relationnel.

3. Une tension aiguë entre compassion et protection du collectif

Face à la souffrance psychique, les responsables sont tentés d'excuser, d'adapter indéfiniment, de « tenir coûte que coûte ».

Les groupes pointent un risque d'assouplissement du cadre, de la mise en danger du collectif, de l'épuisement des responsables ou même des colocataires, ou encore une injustice envers les autres colocs (souvent eux-mêmes fragiles).

Le bien de la personne malade et le bien du collectif entrent fréquemment en tension.

4. Des décisions lourdes, parfois tragiques, sans « bonne solution »

Avec la souffrance psychique, certaines décisions sont vécues comme **moralement violentes**, humainement déchirantes, sans issue satisfaisante.

Et pourtant, **dire « non » à un accueil ou demander un départ n'est pas un échec relationnel**, même si cela peut être vécu comme tel par les responsables, surtout quand la perspective extérieure est la rue.

L'autorité s'exerce **dans l'impuissance**, sans garantie de « bon fruit » visible.

5. Une charge émotionnelle et psychique spécifique pour les responsables

Les groupes décrivent une difficulté à « mettre l'affect de côté », des émotions intenses (culpabilité, colère, tristesse, peur), des situations qui restent longtemps présentes intérieurement.

Les situations de crise (propos suicidaires, comportements imprévisibles, agressivité) peuvent créer de l'insécurité ou un sentiment de responsabilité démesurée.

6. Une frontière floue entre accompagnement fraternel et rôle quasi-thérapeutique

Les groupes expriment un dilemme : jusqu'où accompagner? quand orienter vers l'extérieur ? que faire quand les dispositifs existants (AAH, suivi psy) sont insuffisants ou dysfonctionnels ?

Le risque est d'endosser des responsabilités qui ne relèvent pas de Lazare.

Il est nécessaire de rappeler que Lazare n'est pas un lieu de soin : nous prenons soin, mais nous ne soignons pas.

7. Une autorité souvent vécue comme arbitraire par les personnes en souffrance

La souffrance psychique peut entraîner un sentiment de persécution, d'injustice ou d'abandon, des reproches différés, parfois violents.

Même exercée avec justesse, l'autorité peut être rejetée, retournée contre le responsable, réinterprétée après coup.

L'autorité peut ne pas être reconnue comme légitime par le coloc qui souffre.

8. Le besoin accru d'un cadre explicite

Face à ces spécificités, les groupes pointent un besoin de cadre clair, de procédures connues à l'avance et un appui explicite de l'association.

Avec des personnes en souffrance psychique, le cadre protège les colocs et les responsables. Cela permet de dire « *ce n'est pas moi qui décide seul* » et rend ainsi légitime l'autorité du responsable car il est question d'un cadre clairement posé par Lazare.

9. Une autorité qui ne vise pas la réussite mais la justesse

« *Nous ne sommes pas appelés à réussir mais à être fidèles* ». Dans l'accompagnement de la souffrance psychique la réussite est incertaine, les fruits sont parfois

invisibles, la paix intérieure vient davantage de la **justesse de la posture** que du résultat.

L'autorité est un acte de fidélité à une mission.

Ces éléments appellent, non pas à renoncer à l'autorité, mais à la penser, la soutenir et la sécuriser davantage, pour qu'elle reste un service juste, au bénéfice des personnes fragiles et du collectif, ainsi que de la personne qui l'exerce.

Table ronde

Regards complémentaires sur les enjeux de santé mentale : témoignages croisés d'une respo d'appart, d'une famille, d'une psychologue, d'un prêtre et d'un salarié.

Quitterie est responsable de coloc à Rennes. Elle témoigne de ce qu'elle vit au quotidien avec ses colocs souffrant de troubles psychiques.

« [Lorsque l'amitié se tisse] on se pose la question de la confiance dans une relation asymétrique. Et de l'acceptation de la maladie et ses conséquences (...) » Rappelons-nous que « Nous ne sommes pas appelés à réussir mais à être fidèles » :

- **Être présent et écouter** tout en apprenant à se protéger pour ne pas s'épuiser
- **Laisser de côté ses exigences** et ce qu'on aurait souhaité pour l'autre
- **Accepter de tâtonner** et que cela prenne du temps de se connaître et se comprendre
- **Être vrai mais savoir rappeler le cadre** pour le bien de chacun et de la maison.

Baptiste et Dominique sont responsables de la maison Lazare de Genève et tous deux psychiatres. Leur profession les aide dans leur mission car ils sont habitués à « **naviguer à vue en ayant de petits objectifs en sortant du regard** »

d'efficacité et de guérison face à la maladie. La psychiatrie est une discipline très humble par rapport aux autres spécialités médicales. »

Les troubles psychiques marginalisent et isolent souvent, Lazare propose un lieu de rencontre qui restaure les gens dans leur humanité.

Viktor Frankl (neuropsychiatre) a connu les camps de concentration et s'est posé la question de savoir ce qui fait que les gens restent en vie dans des conditions inhumaines :

- Une relation personnelle avec Dieu
- Une famille ou une communauté
- Une œuvre pour se réaliser

Lazare répond à ces besoins et participe à la reconstruction des personnes fragiles grâce à des moments simples. « Tous les **rituels** et **temps collectifs** que nous vivons à Lazare **viennent solidifier un sentiment d'appartenance** pour ceux qui sont fragiles. » Ainsi **Lazare apporte ce que le soin psychiatrique ne peut donner.**

- Un tour de table à un repas de coloc ou de maison, « c'est donner à chacun sa place devant les autres et l'assurer que sa parole compte. »
- A travers les services, les colocs fragiles sentent qu'ils comptent pour les autres et qu'on les attend.

Écueils :

- Veiller à ne pas être dans une posture de sauveur : « ne pas faire cavalier seul et rester à l'écoute de ce que ça vient générer chez nous. On a besoin de temps, de recul, de se mettre à l'écoute d'autres personnes (conseil des sages...) »

- Veiller à ne pas adopter une posture distante ou un certain rejet par peur « car on peut alors enfermer l'autre dans sa fragilité et cela vient bloquer la relation. »

- Veiller à être doux et ferme à la fois : « Ne pas craindre d'être exigeant. Tout en sachant être souple à certains moments. »

Micheline est psychologue clinicienne. Elle nous parle de santé mentale à travers le triptyque rencontre - amitié – résurrection constitutif de notre ADN.

Rencontre

« Pour qu'il y ait rencontre, il faut faire le ménage de ses représentations, de ce qu'on nous a transmis. » On a tous des représentations ou des idées toutes faites sur la folie. Il est nécessaire de s'interroger, de se demander aussi ce qu'il est bon de connaître pour accueillir : en savoir trop n'est pas utile, mais ne pas en savoir assez peut freiner. Comment suis-je prêt à être dérangé, bousculé. C'est un ménage à faire régulièrement.

Amitié

Le regard d'amour soigne : « Tu as du prix à mes yeux et je t'aime ». Regarder la partie saine et la partie sainte. Toutefois, l'amitié va se heurter à la question du cadre. **Poser du cadre c'est reconnaître l'autre comme une personne, c'est la respecter.** Dire à l'autre ses difficultés peut être aidant (correction fraternelle).

Résurrection

Possible grâce à la rencontre et l'amitié. On peut alors les regarder comme des personnes et poser les questions suivantes : « **De quoi as-tu besoin ? Qu'est-ce que je peux faire pour toi ?** » Dans le même temps, nous nous laissons dans cette école de la vie, en cheminant les uns avec les autres.

Que pouvons-nous faire face au déni des personnes souffrantes ? :

- Intervenir frontalement ne sera pas efficace et pourra être dommageable. Il est important de **valider le vécu de la personne plutôt que le contenu.** Et de Garder en tête que cela fait partie de la maladie de ne pas en avoir conscience. Nous pouvons L'écouter, mais si le délire est trop gênant pour la personne il faut aller solliciter de l'aide à l'extérieur

- Faire contre-pied à toute cette folie, en faisant des trucs de folie. Et **mettre de la joie face à la souffrance.**

Le père Frédéric Le Gal est chapelain au sanctuaire Ste Bernadette. Il a vécu 8 ans dans un hôpital psychiatrique géré par une congrégation. Il a écrit une thèse sur la spiritualité et la maladie psychique, a été aumônier à l'hôpital et exorciste.

Il rappelle l'enjeu de la dimension spirituelle de nos colocs :

« **Elle m'a regardé comme une personne.** »

Le Pape François, repris par Léon XIV, nous interpelle aussi sur notre manière d'accueillir les pauvres : « **La pire discrimination dont souffrent les pauvres est le manque d'attention spirituelle.** » Le Christ est pauvre et Dieu choisit les pauvres. L'Eglise est un lieu d'accueil et de justice tout au long de l'histoire. Apprendre à reconnaître dans les plus fragiles le visage du Christ souffrant.

« **Car la folie de Dieu est plus sage que la sagesse des hommes et la faiblesse de Dieu est plus forte que la force des hommes** » (Corinthiens)

Il ne faut pas nier à la personne **son désir de foi et sa dimension spirituelle qui peut l'aider à surmonter un état d'angoisse ou d'enfermement**, face à la promiscuité, la dimension spirituelle peut être un sas de liberté.

Victor est salarié de l'association et partage 3 défis pour Lazare, concernant la souffrance psy :

- Enjeu du **bien-être** : atténuer la souffrance / sortir de l'isolement. Défi d'être présent.

- Enjeu de **vivre-ensemble** : « Je compte pour les autres », alors que la pauvreté fait vivre l'humiliation, la

perte de confiance en soi, le sentiment qu'on ne compte pas

- Enjeu de **l'espérance** : redonner du sens, et de la dignité à une vie. « Le Pape François nous rappelait lors d'une visio avec les colocs en 2020, que la dignité est de se savoir fils et fille de Dieu. C'est de se sentir aimé. Le coloc a besoin de notre regard qui relève : il y a des personnes qui comptent sur toi, qui t'attendent pour dîner... »

... Et Lazare a des forces pour ces 3 défis :

La force du collectif : Le collectif que nous formons en étant **complémentaires dans nos fonctions et nos vécus** : professionnels, amis de la maison... Les petits collectifs que nous créons au quotidien comme **le repas de coloc** qui est un moment où chacun peut échanger sur ce qui l'anime, sur ce qui va ou non en ce moment : en donnant la parole à chacun c'est la dignité qui est restaurée

La force du cadre : Le cadre protège chacun et le groupe. **Les colocs attendent un cadre juste et rigoureux.** On ne parle pas d'accueil inconditionnel, il faut avoir la capacité de vivre ensemble et avoir ce désir. La ligne rouge, c'est la violence. Rappelons que le niveau de compréhension d'une personne qui vient de la rue est proche de celui d'une personne malentendante. **On peut comprendre la violence mais on ne peut pas l'accepter.** « Le tout est supérieur à la partie » et parfois il faut savoir arrêter. L'exclusion est toujours en vue d'un plus grand bien.

La force de la prière. « Tout ce qui n'est pas donné est perdu », une coloc de Nantes très éprouvée par une de ses colocs a un jour compris ce proverbe indien, non dans sa dimension sacrificielle, mais comme une invitation à tout redonner à Dieu, à ne pas supporter au-delà de nos limites : lorsque la mission est trop lourde, lorsque notre impuissance devient insupportable, il est important de confier ce qui nous pèse, pour ne pas se laisser ronger : « moi, je ne peux plus Seigneur, je suis dans une impasse, mais je te laisse gérer ».