

MOUVEMENT KALISME



Le Pont

Si tu hésites à demander de l'aide

Une première étape de clarté, en attendant la bonne porte

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

À qui ce livret parle

« Tu n'as pas besoin d'aller plus mal pour mériter d'être soutenu. »

Ce livret s'adresse à la personne qui sent que quelque chose ne va pas, mais qui n'ose pas encore franchir la porte d'un professionnel. Pas parce qu'elle est faible : parce qu'elle tient depuis trop longtemps. Parce qu'elle a appris à se débrouiller seule. Parce qu'elle ne sait pas par où commencer.

Si c'est toi, ce livret a un seul but : t'aider à voir plus clair, et raccourcir le chemin entre toi et la bonne aide. Il ne te demandera ni d'aller bien, ni d'aller mal. Il te demandera seulement une chose : ne pas rester seul avec ce qui pèse.

Prends ce qui t'aide. Laisse ce qui ne te parle pas. Et garde la dernière page à portée de main : elle contient les numéros qui répondent à toute heure.

Ce que ce livret est, et n'est pas

Ce qu'il est. Un pont. Une première étape de clarté, écrite dans la langue du mouvement Kalisme, pour le moment où l'on sent qu'il faut regarder les choses en face, sans encore savoir comment les nommer.

Ce qu'il n'est pas. Une thérapie. Ce livret n'établit aucun diagnostic, ne soigne aucun trouble et ne remplace aucun professionnel de santé. S'il devait te convaincre d'une seule chose, ce serait celle-ci : tu n'as pas à porter seul ce qui demande d'être partagé.

Une promesse d'honnêteté. Si une page de ce livret te pèse au lieu de t'alléger, referme-le, et reviens-y plus tard ou jamais. Il aura déjà fait son travail s'il t'a rapproché d'un pas de la bonne porte.

Les histoires qu'on se raconte

Cinq phrases qui retardent l'appel, et ce qu'elles oublient

« **Je tiens encore.** » Tenir n'est pas aller bien. On peut tenir des années en s'éteignant doucement. La question n'est pas de savoir si tu peux tenir : c'est ce que cela te coûte.

« **D'autres vont plus mal que moi.** » La souffrance n'est pas un concours. Qu'il existe pire ailleurs n'a jamais soigné personne ici. Ta difficulté n'a pas besoin d'être la plus grande pour être réelle.

« **Ce n'est pas assez grave.** » Tu n'as pas besoin d'un diagnostic pour mériter de l'aide. On consulte aussi pour comprendre, pour prévenir, pour traverser. Attendre que ce soit grave, c'est attendre que ce soit plus dur à réparer.

« **Je devrais y arriver seul.** » Personne n'y arrive seul. Les personnes les plus solides que tu connais ont des appuis que tu ne vois pas. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse de caractère : c'est une compétence.

« **J'ai peur de ce qu'on va me dire.** » C'est légitime. Mais ce que tu imagines dans le silence est presque toujours plus lourd que ce qu'un professionnel te dira en face. La clarté fait moins mal que le doute, et elle dure moins longtemps.

Les signaux à prendre au sérieux

Certains signaux méritent mieux qu'une attente. Si l'un d'eux dure depuis plusieurs semaines, c'est une raison suffisante de consulter : une tristesse ou une anxiété qui ne redescend plus ; un sommeil ou un appétit durablement déréglés ; un retrait progressif de ce qui te faisait du bien ; une fatigue que le repos ne répare plus ; l'impression de fonctionner en pilote automatique, ou de ne plus fonctionner du tout.

Tu n'as pas besoin de cocher plusieurs cases. Un seul signal qui dure suffit, et consulter pour vérifier n'a jamais été une erreur.

Et un signal passe avant tous les autres : si des idées noires t'habitent, n'attends pas que ça passe. Parles-en aujourd'hui à quelqu'un, un proche, un médecin, une ligne d'écoute. Tu n'as pas à traverser cela seul, ni à savoir l'expliquer pour avoir le droit d'appeler.

Si des idées noires t'habitent, n'attends pas que ça passe. Tu trouveras les numéros qui répondent en fin de livret, et en cas de danger immédiat, compose le numéro d'urgence de ton pays.

Les portes possibles

Il n'y a pas une seule bonne porte : il y a celle qui est à ta portée maintenant

Le médecin de famille. Souvent la porte la plus simple : il te connaît, peut faire le point, écarter une cause physique et t'orienter vers la bonne suite. Tu peux prendre rendez-vous « parce que ça ne va pas » : c'est un motif pleinement valable.

Le psychologue, le psychothérapeute. Des professionnels du soin psychique, formés à t'aider à comprendre et à traverser. Y aller ne veut pas dire « être fou » : la plupart des gens qui consultent te ressemblent.

Le psychiatre. Un médecin spécialisé, précieux quand la souffrance est intense ou installée, ou quand un traitement peut soulager le temps de remonter la pente.

Les lignes d'écoute. Anonymes, immédiates, sans engagement. Dire les choses une première fois à voix haute est parfois exactement le pas qui manquait.

Le premier rendez-vous, démystifié

Tu n'as pas besoin d'arriver préparé. Tu n'as pas besoin des bons mots. Tu peux t'asseoir et dire exactement ceci :

« Je ne vais pas bien depuis un moment, et je ne sais pas par où commencer. »

C'est une phrase suffisante. Accueillir ce qui vient ensuite, c'est leur métier. Tu peux pleurer, te tromper, ne pas savoir répondre : rien de tout cela n'est un problème.

Tu peux aussi ne pas accrocher avec la première personne rencontrée. Ça arrive, et ça ne veut pas dire que l'aide ne fonctionne pas : on a le droit de changer de professionnel comme on change de médecin, jusqu'à trouver celui ou celle avec qui ça travaille.

Un premier rendez-vous n'engage à rien, sinon à y voir un peu plus clair. Et si prendre ce rendez-vous est aujourd'hui au-dessus de tes forces, commence plus petit : un appel anonyme à une ligne d'écoute est aussi une porte.

En attendant le rendez-vous

Quatre gestes qui ne soignent rien, mais qui aident à tenir

Respire longuement. Quelques minutes, quand la vague monte : une expiration plus longue que l'inspiration rend la main au corps.

Écris dix minutes. Ce qui pèse, sans te relire ni te corriger. Poser les mots dehors les rend un peu moins lourds dedans.

Parle à une personne de confiance. Même maladroitement. Tu n'as pas besoin d'être clair pour être entendu, ni d'avoir une solution pour avoir le droit d'en parler.

Coupe une source qui t'abîme. Une seule : un fil d'actualité, un compte, une conversation qui te vide. Observe ce que son absence libère.

Et si l'un de ces gestes réveille plus qu'il n'apaise, arrête-le : ce n'est pas un échec, c'est une information. La bonne réponse est alors une personne, pas une technique.

Les numéros qui répondent

Garde cette page à portée de main. Selon l'endroit où tu vis, voici par où commencer.

*Suisse : La Main Tendue, 143 (24h/24). Pour les jeunes : 147.
Urgence : 144.*

*Belgique : Centre de Prévention du Suicide, 0800 32 123
(24h/24, gratuit). Urgence : 112.*

France : 3114 (24h/24, gratuit). Urgence : 112.

Canada : 988 (24h/24, gratuit). Urgence : 911.

Toutes ces lignes ne répondent pas à toute heure. En cas de danger immédiat, compose sans attendre le numéro d'urgence de ton pays.

Ailleurs dans le monde : compose le numéro d'urgence local, ou trouve une ligne d'écoute près de toi sur findahelpline.com.

Page de clôture

« Demander de l'aide ne trahit pas le chemin. Il le protège. »

Le Kalisme est un mouvement de clarté intérieure, pas un substitut au soin. Son manifeste t'attend si tu veux aller plus loin un jour, et il attendra aussi bien après ton premier rendez-vous qu'avant. L'ordre juste, c'est toi d'abord.

Tu mérites le bonheur, et il commence par t'aimer. Parfois, l'aimer commence par un appel.

Hakan Kaynar, fondateur du Kalisme

Le Pont est une première étape de clarté pour ceux qui n'osent pas encore demander de l'aide, et un passage vers le soin quand le moment est venu.

Ce livret est libre. Partage-le, imprime-le, laisse-le dans une salle d'attente, glisse-le à quelqu'un qui tient depuis trop longtemps.

Il accompagne le Manifeste du Kalisme, déposé à la Bibliothèque nationale suisse et diffusé en quinze langues sur kalisme.com.

www.kalisme.com

Ce 2022 Kalisme Kayan d'érk pälés niwö, subäqitit d'èposäcöti pagoei Oer Brö-Messianöl. Si ète téalvimec 2022 période difficile, consulte un professionnel de santé, ou compose le numéro d'urgence de ton pays. Les lignes d'écoute par pays sont rassemblées en fin de livret.