



DU GRAIN SUR LES ONDES

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- La légitimité et l'expertise des personnes concernées par les questions liées à la folie, à la santé mentale, à la psychiatrie et au soin
- La sensibilisation de la société à la santé mentale, aux troubles et à « comment prendre soin »
- La radio, propice au récit et à l'intimité
- La radio libre, espace de transmission de savoirs multiples et pluriels dans l'environnement médiatique
- Le droit de poser ses mots sur une problématique qui nous concerne
- Le collectif, vecteur puissant de renforcement de la légitimité

Objectifs de la vidéo

- Mettre en lumière le travail du collectif Psylence Radio sur la transmission de leur expertise de vécu et de savoirs sur la santé mentale, de l'expérience qu'ils et elles ont de la psychiatrie.
- Valoriser l'expertise des personnes qui ont des troubles psychiques, qui sont concernées par l'expérience de la psychiatrie, mais surtout, des personnes qui ont envie d'en parler à toute la société parce que ça nous concerne tous et toutes.
- Démystifier la prise de parole sur les questions liées à la folie, la santé mentale, la psychiatrie et déconstruire les stéréotypes existant sur les personnes qui partagent leur témoignage à ces propos.
- Montrer en quoi l'émission de Psylence Radio permet d'apporter une forme de soin aussi auprès des personnes qui écoutent cette émission, transmise sur une radio libre et engagée pour le respect des droits fondamentaux et de la diversité à l'antenne.
- Montrer la pluralité des voix, des individus, des troubles et des sujets qui peuvent rayonner autour de la santé mentale et leur pertinence.
- Transmettre que les personnes concernées s'interrogent et interrogent leurs troubles, la société, leur identité et leur place.

Les acteurs de la vidéo

- **L'émission de Psylence Radio** créée par Radio Panik en 2008 est un espace où la parole est donnée aux personnes concernées par la santé mentale sur les sujets qui touchent à la psychiatrie, à la folie, à la santé mentale. Et où cette parole est respectée et a toute sa place. Certain·es y voient un exutoire, où chacun·e de membres de Psylence Radio est libre de partager sa propre valise du trouble et son expertise et de livrer ou non des parts de soi et de son vécu. C'est une émission d'une heure qui est diffusée en direct une fois par mois, ponctuée de chroniques, de témoignages plus intimes, d'invité·es, de conseils pratiques, de recherches et de vulgarisations.
- **Radio Panik** se présente comme une radio associative d'expression et de création, multi- et interculturelle. Elle a été créée en 1983 à l'initiative d'un groupe de personnes militant contre le racisme et pour les droits humains.



- **Le collectif Psylence Radio** compte une dizaine de personnes « qui ont un lien fort avec la question de la folie, et partent du principe que la psychiatrie est l'affaire de tous·tes. Son fonctionnement est l'autogestion : pas de lien de subordination entre les personnes (chacun a ses rôles et missions, c'est tout) ». Les membres du groupe se rassemblent au sein des espaces de l'Autre « lieu » asbl. Julie, membre de Psylence Radio est salariée de l'Autre « lieu », les autres membres de l'équipe sont bénévoles. Le groupe est ouvert à l'accueil de nouveaux et nouvelles membres.
- **L'Autre « lieu » - R.A.P.A.** se présente tel « un milieu étrange, habité par de multiples existences. Née en 1980, sur base des valeurs du Réseau International Alternative à la Psychiatrie, l'association fonctionne comme un lieu de passage, d'intrusion, de circulation où se croisent quotidiennement des personnes intéressé·es et concerné·es par la question des troubles psychiques. Ensemble, il est tenté quelque chose de l'ordre du soin, car soigner, cela peut se faire en lien avec des tas de choses qui portent un tout autre nom que le « soin » (au sens de cure), c'est créer, vivre avec, porter, résister, accompagner, se laisser porter... À la fois terre d'accueil et d'expériences, l'association développe diverses formules d'habitat, de soutien et d'accompagnement dans les milieux de vie ; elle mène des actions d'information et de sensibilisation et produit, aux côtés de ses membres, d'autres types de savoirs, d'usages et de contenus destinés à être disséminés à tous vents ».



BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Qu'est-ce que peut trouver une personne au sein d'un collectif tel que Psylence Radio ?
- Que vous inspire le travail du collectif Psylence Radio ? Que retenir de leur fonctionnement ?
- Avant d'avoir visionné ce documentaire, aviez-vous déjà entendu parler de l'émission Psylence Radio et de Radio Panik ?
 - Si oui, dans quel contexte et pourquoi écoutez-vous spécifiquement cette émission, cette radio ?
- Quel est le sens politique et engagé de la démarche de Psylence Radio (horizontalité, cogestion, codécision) ?
- Pourquoi participer à une émission radio mais surtout la créer de toute pièce peut être empouvoirant, notamment quand il s'agit ici de parler de ce qui nous touche et de ce qui nous concerne directement ?
- En quoi la radio est un moyen de communication précieux pour parler sans tabou de santé mentale ? Et pour parler de soi. Préconiseriez-vous une autre plateforme de diffusion ?
- Avant la visualisation du documentaire, est-ce que vous aviez déjà pensé à vous informer sur la santé mentale directement par la voix des personnes concernées par le trouble psychique et/ou ayant eu un parcours dans le soin, la psychiatrisation ?
- Quelle légitimité accordez-vous à l'expertise des personnes directement concernées pour parler de santé mentale ?
- En quoi l'écoute de témoignages et l'acquisition de connaissances venant de personnes concernées peut être une plus-value ?
 - Si vous ne trouvez pas que cela peut être une plus-value, pourquoi ?
- Dans les médias de manière générale, comment imaginez-vous que les personnes concernées par le trouble sont valorisées, légitimées et reconnues par l'audience et par les rédactions ?
- En quoi un témoignage vécu partagé peut aider quelqu'un dans une situation similaire à avancer, à se sentir mieux ?



- Pourquoi faire entendre sa voix et aborder les sujets de santé mentale, en tant que personne concernée et/ou ayant un parcours dans le soin, la psychiatisation, est un enjeu majeur de santé publique ?
- Comment adopter une écoute, tenir des propos et avoir un ton juste, quand on discute de santé mentale avec des personnes concernées ?
- Pourquoi sommes-nous bien tous et toutes concerné·es par les problématiques de santé mentale ?
- En quoi les personnes expertes de vécu ont un rôle fondamental à jouer dans la prévention et l'information sur la santé mentale ?
- Avez-vous usage de ressources créées par des personnes concernées ?
- Connaissiez-vous des lieux associatifs tels que l'asbl l'Autre « lieu » ? Qu'y cherchez-vous en vous y rendant ou en assistant à leurs actions et activités (colloque, ateliers, recherches, explorations, moments autour de la convivialité) ?
- Quelles alternatives existe-t-il à la psychiatrie ordinaire ? En quoi des lieux associatifs et citoyens peuvent apporter une réponse complémentaire à un parcours de soin psychiatrique ?
- En quoi est-ce une nécessité d'avoir des lieux alternatifs à la psychiatrie, pourquoi cela vient-il combler des manques dans un parcours de psychiatrie hypermédicalisé ?

Quand nous écrivons « personnes concernées », il s'agit de préciser qu'elles sont concernées ou ont pu être concernées plus directement par le trouble psychique, ou qu'elles ont un parcours lié au soin de la santé mentale, à la psychiatisation. Mais nous trouvons aussi que nous sommes tous et toutes liées de près, et parfois d'un peu plus loin à des problématiques de santé mentale. Nous avons tous et toutes une santé mentale, et nous sommes concerné·e par le soin de celle-ci.

MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- Le [site de l'Autre « lieu »](#).
- La [page de l'émission](#) Psylence Radio sur le site de Radio Panik.
- Le [site de Radio Panik](#).
- Les ressources multiples sur la santé mentale réunies dans un outil collaboratif « [OPEN\)\) res\(\(SOURCE](#) » créé par les membres de l'Autre « lieu » en 2024 et la [campagne de sensibilisation](#) à ce sujet.
- L'[émission complète](#) de Psylence Radio diffusée en live par Radio Panik le 20 avril 2026.
- Les [liens et outils](#) proposés par SoinsSoins, le journal de réflexion sur le soin psychiatrique par des personnes qui ont affaire avec le soin psychiatrique.
- Le roman « [300 fois sans désir](#) » écrit par Juliette Challet, paru aux éditions Academia en février 2026.
- L'ouvrage « [Rencontres avec les lieux de liens, santé mentale, recherche et film documentaire](#) » écrit par Sophie Thunus, paru aux éditions Academia en mai 2026.
- Le documentaire « [La Bienvenue](#) » réalisé par Maya Duverdier, Joe Rohanne avec Sophie Thunus et le collectif La bienvenue et sorti en 2025.
- Le podcast « [Si besoin](#) » créé par Nicolas Demorand diffusé sur Radio France en juin 2026.
- Le livre « [Mon vrai nom est Elisabeth](#) » écrit par Adèle Yon et publié par les éditions du sous-sol en février 2025.
- Le livre « [Yoga](#) » de Emmanuel Carrère paru aux éditions P.O.L. en septembre 2020.

Autres ressources

- L'article « [Travail de malade, malades de travail](#) » écrit par Jehanne Bergé, illustré par Gwénola Carrère et publié dans Médor le 6 juin 2024. Sur la thématique traitée dans l'émission du documentaire.
- Les [recherches et publications](#) publiées par la plateforme bruxelloise pour la santé mentale.
- La série documentaire « [Normal](#) » réalisée par Pablo Crutzen Diaz et Benoît Do Quang et produite et diffusée par la RTBF en 2021.
- Le [podcast Psyké](#) sur la santé mentale animé par le Dr Pierre Oswald (psychiatre) et Alban Antoine (juriste).

Pistes d'actions et de mobilisations concrètes

- Écouter et relayer la parole des personnes concernées par les troubles psychiques, le soin psychiatrique.
- Écouter et diffuser autour de soi les [émissions](#) créées par Psylence Radio sur Radio Panik et les partager autour de vous.
- Consulter, s'emparer de et partager [les ressources, les outils et les créations collectives](#) issues des groupes de réflexion et artistiques et créées par les membres de l'Autre « lieu » - R.A.P.A. Beaucoup sont disponibles sur place en format papier.
- Se renseigner sur les lieux de liens en Belgique, leur importance et les enjeux pour assurer leur pérennité :
 - o La [proposition politique](#) portée par l'Espace 51.
 - o La [pétition](#) pour un renforcement du soutien aux lieux de lien en Région bruxelloise et leur [pérennisation](#).
- La [ligne téléphonique 0800/1234 1](#) de la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale, gratuite et 100% anonyme de soutien et d'entraide en santé mentale. Des bénévoles concerné·es par la santé mentale sont à l'écoute 7j/7 de 18h à 21h.
- La [ligne d'écoute 107](#) accessible 7j/7 et 24h/24.