

NAMUR

«Sors de ta cache»: un géocaching pour déstigmatiser la santé mentale

[Home](#) > [Régions](#) > [Namur](#) [Namur](#) - 07-10-2021 à 07:35 - Julie Douxfils - L'Avenir

Lecture 3 min.



Les phrases écrites sur les chaises-poèmes ont généré des réflexions. Le résultat est à retrouver lors d'un géocaching qui sera inauguré le 14 octobre.

ÉdA - Florent Marot

«Sors de ta cache», c'est le nom d'un parcours de géocaching à travers Namur visant à découvrir la santé mentale sous un autre regard.

L'ASBL L'Espoir et son club psychosocial d'activités baptisé La Charabiole inaugurent le 14 octobre de 9 à 16 h un parcours de géocaching dans les rues de Namur visant à déstigmatiser la santé mentale. *«On a voulu mettre en lumière le vécu de patients psychiatriques à travers différents lieux, indique Anouk Meurrens, psychologue de l'ASBL. Il s'agit notamment d'œuvres d'art urbaines qui leur ont permis de s'exprimer sur des situations qu'ils ont traversées. On a recueilli leur témoignage et on a construit avec eux des petites capsules sonores qui vont pouvoir être écoutées en différents endroits.»*

L'objectif de cette balade thématique d'environ 5 km est de sensibiliser le grand public au parcours de patients en psychiatrie, un sujet souvent considéré comme tabou et qui est peu connu.

L'aspect ludique réside dans un jeu de piste qui compte cinq étapes. *«Les participants doivent à chaque fois résoudre une énigme pour passer à l'étape suivante. Ils progressent ainsi le long du parcours grâce à leur smartphone, poursuit Anouk Meurrens. C'est adapté à tous les publics (familles, institutions, groupes de collègues, d'amis, etc.). Le géocaching est idéal pour attirer l'attention d'un maximum de gens car ça touche toutes les générations et les milieux sociaux, C'est accessible et gratuit.»* Il suffit de télécharger l'application «Geocaching» où se trouve l'activité «Sors de ta cache».

De la ruelle de l'Enfer aux chaises-poèmes

Les patients en psychiatrie qui ont accepté de raconter leur histoire sont rétablis ou en voie de guérison. *«Ils ont traversé des phases parfois assez lourdes et vivent maintenant comme vous et moi, ou en tout cas, avec une assistance moindre que quand ils étaient hospitalisés, confie la psychologue. On fait du géocaching depuis un an avec le même groupe. Le fait de marcher avec les patients a favorisé le dialogue. Ce projet est donc né tout naturellement.»*

Les cinq haltes éparpillées dans la ville ne présentent toutefois pas forcément une connotation liée à la santé mentale ou à la psychiatrie. *«La balade invite entre autres à s'interroger sur la place de l'humain en général dans la société, ajoute Anouk Meurrens. Toutes les personnes qui feront ce parcours pourraient aussi se poser des questions sur elles-mêmes. On veut vraiment sortir de l'image selon laquelle le patient psychiatrique est celui qui souffre et tous les autres gens sont "normaux".»*

Le parcours part de La Charabiole, rue de Gembloux 179 à Saint-Servais, et démarre par la ruelle de l'Enfer. *«C'est le lieu le plus sombre. Il a été très évocateur pour les patients parce qu'il les renvoyait à la thématique de l'enfermement, précise la psychologue. Car ces patients ont bien souvent vécu des moments en cellule d'isolement. C'est le genre d'expérience qui marque énormément.»*

La suite de la balade va vers quelque chose de plus lumineux et ouvert avec notamment un arrêt aux emblématiques chaises-poèmes de Namur. *«Les phrases qui y sont écrites ont généré beaucoup d'associations d'idées et les patients ont ainsi parlé d'eux à travers la lecture des poèmes du Namurois Henri Michaux»*, relate-t-elle.

Cette balade thématique joue aussi le rôle de portes ouvertes à ciel ouvert pour faire connaître les missions de l'ASBL hors de ses murs. *«Les patients et les membres de l'ASBL seront présents pour accueillir les visiteurs. On sera là pour répondre aux éventuelles questions mais aussi susciter le débat ou la discussion»*. Si le parcours est inauguré jeudi prochain, il sera encore possible d'y participer par la suite puisqu'il restera pérenne.

Inscription au 081/588 143 pour réserver un créneau horaire. Il est aussi possible de se présenter à La Charabiole le jour-même.

L'ACTUALITÉ DE NAMUR