

## QUELQUES RESSOURCES SUR LE WEB

### FORUMS SPECIALISES

Plusieurs forums spécialisés à disposition, comme "Schizophrénie", "Discussions-Psy", "Arrêter l'alcool"...

<http://www.atoute.org/n/forum/index.php>

Forum d'information, de psychoéducation et d'entraide pour les personnes ayant un trouble bipolaire (maniaco-dépression)

<http://bipototes.leforum.eu/index.php>

Forum trouble bipolaire / MD

<http://bipolairemd2008.forum-actif.eu/>

Trouble bipolaire, psychose maniaco-dépressive, aide, discussion, attention on ne se prend pas au sérieux

<http://bipolaires-ect.clicforum.com/index.php>

De nombreux forums à disposition sur divers troubles (dépression, trouble bipolaire, TCA, schizophrénie...)

<http://membre.carenity.com/groupes>

De nombreux forums à disposition sur le site québécois Revivre (troubles anxieux, troubles dépressifs, trouble bipolaire...)

<http://www.revivre.org/forum/>

De nombreux forums à disposition (trouble psychotique, trouble bipolaire, schizophrénie, anorexie, anxiété, dépression...)

<http://www.entrepaticients.net/fr/communautes/groupes>

### GROUPES DE DISCUSSION FACEBOOK

De nombreux groupes de discussion (fermés ou publics) existent sur Facebook, et permettent des échanges souvent très intéressants et solidaires.

Lorsque votre demande d'inscription est validée, il est recommandé, pour des raisons de courtoisie, de poster une courte présentation.

Certains de ces groupes sont réservés exclusivement aux usagers ; certains sont ouverts à d'autres participants, dans la mesure où ceux-ci se font discrets ; d'autres groupes sont gérés par les proches (familles) ; d'autres encore parlent de thérapies ; et pour finir, certains de ces groupes sont très hétérogènes, et ouverts à tous (professionnels, usagers...).

En voici quelques-uns recensés.

Acteurs du médico-social (groupe fermé)

<https://www.facebook.com/groups/1584466311829521/>

Association AMALI (groupe public)

<http://www.facebook.com/groups/165785660101972/>

Association Autrement : anorexie, boulimie, compulsions alimentaires (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/38115189402/>

Anxiété, crise de panique et phobie sociale... au Québec (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/596284263774253/>

Soutien et entraide pour anxiété, phobies, dépression... (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/1598294137058138/>

Bipolaire Oubikhir International (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/446786895523595/>

Bipolaire mais pas seul, positivons (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/bipomaispasseul/>

Je suis bipolaire et je m'assume (groupe public)

<http://www.facebook.com/groups/labipolariteaprivoisee/>

Le trouble bipolaire (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/9037268349/>

Troubles bipolaires (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/bipotes/>

Le visage de la dépression (groupe public)

<http://www.facebook.com/groups/1437936399839530/>

Le groupe des pairs aidants en santé mentale (groupe fermé)

<https://www.facebook.com/groups/1672567632995420/>

Psych'osez (groupe public)

<http://www.facebook.com/groups/7738308647/>

La schizophrénie dans tous ses états (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/434697943302275/>

Schizophrénie groupe de soutien (groupe fermé)

<http://www.facebook.com/groups/148974398612587/>

Schizophrénie, support aux familles (groupe public)

<http://www.facebook.com/groups/23029842872/>

Les schizophrénies, groupe d'entraide (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/50365336178/>

SOS Addictions (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/679152782108873/>

Trouble envahissant du développement (groupe public)  
<http://www.facebook.com/groups/troubleenvahissant/>

Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/191375567349/>

Groupes d'entraide mutuelle (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/541720509318460/>

Thérapie comportementale et cognitive (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/therapie.comportementale.cognitive/>

UNAFAM (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/42280939598/>

Mad Pride International (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/MadPrideInternational/>

Participation citoyenne en santé mentale (groupe public)  
<http://www.facebook.com/groups/140275792800635/>

Les Psy-causent (groupe public)  
<http://www.facebook.com/groups/110656465703386/>

Collectif des 39 – Quelle hospitalité pour la folie ? (groupe public)  
<http://www.facebook.com/groups/68490100984/>

Psychiatrie désaliéniste (groupe public)  
<http://www.facebook.com/groups/117267765643/>

Pair Aidant International (groupe fermé)  
<http://www.facebook.com/groups/pairaidantinternational/>

## SITES D'USAGERS EN SANTE MENTALE

### **Instants d'art – le blog de nine**

« A l'origine, mon blog était destiné à montrer quelques unes de mes créations, aussi bien en peinture, dessin, qu'en sculpture, terre... Me consacrant de plus en plus à l'écriture de poésie, au détriment d'autres pratiques, on trouvera principalement des textes dans cet espace. »

<http://nine.artblog.fr/>

### **La vie d'un bipolaire – le blog de W.**

« Mon blog est un journal de bipolaire. J'y exprime mes ressentis et des pensées sur moi-même ainsi que sur les événements que je traverse. Je ne prétends pas donner des vérités sur la bipolarité mais je suis plutôt dans une quête, une exploration des troubles psychiques à travers mon expérience, le travail que je pratique sur moi-même, mon voyage intérieur. Je propose aussi des rencontres mensuelles entre bipolaires et autres hypersensibles. Enfin je partage un projet naissant : une web-série éducative et divertissante sur la bipolarité et autres troubles psychiques. »

<http://laviedunbipolaire.wordpress.com/>

### **Deviens Toi – Résilience... Réflexions et Partage – le blog de Flavius**

« Je souffre d'une forme dure de dépression appelée psychose. J'ai été touché par ce mal à la fin de ma maîtrise et je n'ai pas pu conclure mes études comme je l'aurais souhaité. Néanmoins avec les mois et les années, j'ai pu me reconstruire sur de nouvelles bases qui me font croire à mon avenir. Oui, malgré cette nuit de l'esprit que représente la psychose et plus largement l'ensemble des maladies mentales, il y a toujours une lueur d'espoir au bout et pendant le chemin. J'ai voulu ici partager mon expérience de cette maladie et mes réflexions sur divers sujets comme la philosophie, la spiritualité qui sont des champs de pensées qui m'ont beaucoup apporté sur le chemin de la vie. »

<http://nuitdelesprit.wordpress.com/>

### **Schizophrénie dans la peau – le blog de Paul**

« Je m'appelle Paul et je suis atteint de schizophrénie depuis l'âge de 20 ans. Dans mon blog, je raconte un quotidien parfois difficile... rien ne vous sera épargné. C'est une maladie compliquée, handicapante, mais en parler me fait du bien et me permet de m'ouvrir aux autres. Je souhaite aussi que les lecteurs portent un regard plus apaisé sur les personnes atteintes par cette pathologie. Vivre est un défi qu'il faut chaque jour renouveler, alors haut les cœurs ! »

<http://blog-schizophrene.fr/>

### **Les rêveries de Tonton Poil**

« A l'origine, mon blog est destiné à mes proches et à ceux en qui j'ai assez confiance pour ne pas me juger trop sévèrement sur la qualité de mes textes ; que voulez-vous, comme beaucoup de gens, j'ai moi aussi peur de me soumettre à la critique publique. Ici vous trouverez de nombreux textes courts, des poèmes et quelques haïkus et tankas. Ils sont tous accompagnés de mes propres photos, et s'il est vrai que je ne suis ni vraiment un photographe, ni un littéraire de premier plan, ces textes et photos font partie de ce que « le côté clair » de ma schizophrénie a permis d'éveiller en moi... non point un dédoublement de

*personnalité, juste le résultat d'une plus grande attention à moi-même. Ceci est le lieu où je m'efforce d'oublier la maladie à travers les rêveries... »*

<http://lessongesdetontonpoil.blogspot.fr/>

### **Les pointillés – le blog de C.**

*« Personne ne peut revenir en arrière et prendre un nouveau départ, mais tout le monde peut commencer à partir de maintenant et faire une nouvelle fin. - Je m'appelle C., j'ai une trentaine d'année, deux enfants et je suis « comme tout le monde ». Dépression, crise suicidaire et anorexie mentale émaillent désormais mon parcours de vie. Je suis passée en psychiatrie lorsque j'ai voulu fuir des violences conjugales. Mon blog témoigne de mon séjour malheureux en HP et des suites plus heureuses. Il me permet aussi de parler de la psychiatrie à travers la lecture d'autres témoignages que le mien. En tant que journaliste, je ne compte pas taire ce que j'ai vu ou voir encore des dysfonctionnements... autant que des progrès pour les « usagers » de la santé mentale. »*

<http://lespointilles.blogspot.fr/>

### **Blogschizo – le blog de Lana**

*« Blog luttant contre les préjugés sur la schizophrénie et pour une psychiatrie plus humaine. »*

<http://blogschizo.wordpress.com/>

### **Les compositions musicales de M.**

*« J'étais un compositeur du dimanche qui pratiquait toute la semaine. Je me suis mis en retraite musicale anticipée temporaire. Vive à la retraite à 75 ans ! Je suis un peu pianiste, un peu guitariste, un peu batteur, un peu ceci ou cela. Peu importe, je joue avec mes instruments et me fait seconder par l'informatique pour l'enregistrement de mes morceaux. Comme la petite valse automnale que vous pourrez écouter via le bouton du dessous. Vous pourrez retrouver d'autres morceaux sur ma page... je ne les mets pas ici, car beaucoup sont inachevées et/ou trop rapidement créés. Cherchez si ça vous intéresse, vous trouverez... ;-) »*

<https://soundcloud.com/soundconflict/valse-automnale-au-coin-du-poele>

### **Schizopathe – le blog de G.**

*« Je suis un homme de 36 ans, schizophrène depuis 16 ans, stabilisé, travaillant à temps plein et père de famille. J'ai exprimé quelques idées dans ce blog, venez partager vos avis et questions possibles si vous le souhaitez. Bonne lecture. »*

<http://schizopathe.wordpress.com/>

### **Le guide de la schizophrénie – le blog de L.**

*« Je suis l'auteur du blog « Le guide de la schizophrénie » qui compte plus de 4.000 visiteurs depuis sa création il y a plus de trois ans. J'ai d'ailleurs sorti un livre qui recense tous ses articles. J'ai été diagnostiqué schizophrène à l'âge de 22 ans, et depuis, les choses se sont nettement améliorées. Je me démène à donner beaucoup d'espoir et montrer qu'on peut avoir une vie normale en décrivant les symptômes avec humour... »*

[agir.etquotidiendelapsychose.over-blog.com](http://agir.etquotidiendelapsychose.over-blog.com)

### **Témoignage d'un psychotique – le blog de Burnov**

*« Jeune schizophrène de 19 ans, je raconte à travers ce blog mon quotidien et mon expérience de la maladie. Je relate mon vécu de cette psychose par le biais de billets, traitant*

*des traitements, de l'isolement social, des hospitalisations, ou des rémissions et des moments de bonheur, seuls ou partagés, mais surtout de mon évolution. En effet, ce blog se veut le plus objectif possible, on y retrouve donc aussi bien de l'optimisme que du pessimisme, du négatif que du positif. Mon ressenti vis-à-vis de ce handicap est très partagé, ayant traversé de douloureux épisodes de souffrances psychiques depuis trois ans, mais j'ai aussi eu l'occasion de faire de belles rencontres, et de revoir ma vision des individus et de la vie. À chaque billet, je publie en parallèle un haïku, qui exprime parfois mon humeur, mais aussi mes interrogations, mes réflexions. Enfin j'essaierai de vous faire découvrir mes passions, comme la littérature, notamment la fantasy. C'est donc à la fois un lieu de témoignage, mais également de partage et d'échange. » (Burnov)*

<https://recitdunespritscinde.wordpress.com/>

### **La maladie mentale dans la famille – site de Christophe**

*« Ce site contient des ressources pour aider les personnes vivant ou ayant vécu avec un membre de la famille souffrant d'un trouble mental (psychiatrique, ou psychologique). Ce site s'adresse plus particulièrement aux personnes vivant ou ayant grandi dans une famille dont un (ou plusieurs) des membres (parent, fratrie) a ou avait une maladie mentale, aux parents, et aussi aux intervenants travaillant auprès de ces familles. »*

<https://famillemaladiementale.wordpress.com/>

### **Blog sur la schizophrénie – site de B.L.**

*« Blog sous forme de bande dessinée illustrant avec humour le quotidien et les difficultés de la schizophrénie »*

<http://tagueuleboris.com/>

### **Comme des fous – site de Joan**

<https://commedesfous.com/>

### **En tant que telle – site de Lee**

<https://www.facebook.com/entantquetelle/>

### **Solidarités Usagers Psy – site de Cathie Maillot**

<https://www.solidarites-usagerspsy.fr/>

### **Association francophone des médiateurs de santé pairs**

<https://www.afmsp.fr/>

### **Alcooliques anonymes**

<https://www.alcooliques-anonymes.fr/>

### **Narcotiques anonymes**

<https://www.narcotiquesanonymes.org/>