



Réunion pique-nique

22 juin 2026

Chères et chers membres du collectif Liberté Mots

*Nous nous sommes retrouvés au parc du
Clos de la Murette pour notre rencontre
pique-nique.*

*La chaleur était bien présente, mais nous
avons eu la chance de pouvoir déjeuner à
l'ombre des arbres. Certains d'entre nous
sont même allés chercher un peu de
fraîcheur du côté des jeux d'eau. Sur la table
reposaient les premières mues de cigales de
la saison, tandis que leurs occupantes
chantaient tout autour de nous avec
enthousiasme.*



RETOUR SUR LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE DU 18 AVRIL

Nous avons commencé cette rencontre en évoquant la bibliothèque vivante organisée le 18 avril au tiers-lieu Akwaba, à Châteauneuf-de-Gadagne.

Une nouvelle fois, nous avons mesuré combien nos échanges autour de la sécurité psychique des uns et des autres sont essentiels.

Comment continuer à faire vivre la charte et le règlement que nous avons rédigés lors de la création du collectif ?

Nos échanges nous ont rappelé une réalité importante : nous n'avons pas tous les mêmes ressentis ni la même expérience de la sécurité psychique. Cela semble évident lorsqu'on l'écrit, mais dans la pratique, nous avons constaté à quel point cette question est complexe.

Nos capacités d'adaptation évoluent dans le temps et selon les circonstances. Cela représente de nombreuses variables à prendre en compte dans un collectif pour que chacun se sente bien.

💛 Continuons donc à cultiver la bienveillance qui nous relie et nous aide à tenir debout.



L'envie de poursuivre cette réflexion est largement partagée. Pourquoi ne pas reprendre ce travail en petits groupes, et pourquoi pas en visioconférence pour certaines et certains ? Manon et Joëlle sont prêtes à se lancer dans cette aventure, et Manon nous précise que Nina est également partante.



Ce qui nous paraît indispensable

Bien sûr, tout ce travail devra ensuite être mis en commun, car pour nos événements il nous semble essentiel :

- Que chaque participant se sente pleinement en sécurité pour participer et puisse également se sentir libre de ne pas le faire si cela ne lui convient pas. Après tout, c'est pour cette raison que notre collectif s'appelle Liberté Mots.
- Qu'avant chaque événement, nous nous assurons que chaque livre soit connu d'au moins un bibliothécaire. La relation entre un livre et un bibliothécaire n'est jamais figée, mais notre expérience nous confirme qu'une partie de la sécurité psychique repose sur la confiance déjà établie entre deux personnes.
- Qu'avant tout événement, nous identifions clairement qui tient le cadre. Comme pour la sécurité psychique, personne ne peut tout faire, et certainement pas en même temps.

Cette réflexion nous a amenés à nous poser une question : notre rôle peut-il évoluer au cours d'un même événement ? Peut-on être successivement livre puis bibliothécaire ?

 **En résumé, il est essentiel de continuer à nous référer régulièrement au collectif, car si nous tenons bon, c'est ensemble.**



Un collectif qui grandit

Notre collectif a beaucoup grandi. Il a essaimé dans différents endroits du département.

La bibliothèque vivante séduit de plus en plus. L'intérêt suscité par la question du témoignage en est une preuve évidente.

Nous avons notamment évoqué Nicolas Demorand, journaliste bien connu, auteur du livre Intérieur nuit, dans lequel il révèle vivre avec un trouble bipolaire. Dans les mois qui ont suivi sa publication, il a traversé une grave décompensation et a dû être hospitalisé sans son consentement pour la première fois de sa vie, à 55 ans.

Aujourd'hui, il reprend la parole autour d'une question essentielle :

« On libère la parole, et après ? »

Cette interrogation nous a beaucoup parlé.

Oui, témoigner implique toujours une part de risque. Se dévoiler n'est jamais anodin, ni à court terme ni à moyen terme.

Et une fois encore, nous sommes tous différents et notre capacité d'adaptation fluctue selon les moments de notre vie.

Dans une bibliothèque vivante, le risque concerne aussi le lecteur, qui, nous le savons, ne choisit jamais un livre par hasard.

Pour que ce magnifique dispositif continue à faire grandir chacun, toutes les attentions doivent rester mobilisées.

Nous nous le sommes déjà dit : la bibliothèque vivante est un outil puissant.

✨ **C'est une grande joie d'y contribuer.**

✨ **C'est aussi une grande responsabilité de préserver sa dimension profondément bienfaisante.**



Les outils que nous nous sommes donnés

- Nous avons pris un moment pour nous rappeler les outils que nous avons construits ensemble, en complément des documents évoqués précédemment.
- ▲ La triangulation grâce au bibliothécaire
 - La présence du bibliothécaire auprès du livre et du lecteur est essentielle. La rencontre en face-à-face est précieuse, mais attention au moment où l'équilibre se rompt et où peut apparaître un fonctionnement en miroir. Ceux qui ont déjà approché cette situation en connaissent les risques. Le bibliothécaire de Liberté Mots est à la fois veilleur et troisième point d'appui : sans lui, le tabouret ne tient pas debout.
- 👉 La triangulation par l'écriture
 - Rappelons-nous que nous avons choisi d'accompagner l'écriture des récits personnels et d'offrir aux membres du collectif des temps de jeux et d'expériences d'écriture guidés par Isabelle. C'est notre bien commun. C'est ce qui nous relie et nous rappelle combien nous sommes semblables.
- 🎤 La triangulation par le corps et la voix
 - Grâce au travail mené avec Anne autour du corps et de la voix, nous avons également expérimenté une autre forme de triangulation.

**Et cela nous a rendus plus forts,
mais aussi plus heureux.**



Les liens avec le Psy trialogue

Joëlle nous a présenté le Psy trialogue, ces rencontres organisées à Châteaurenard par l'UNAFAM et l'association Vivre et Devenir. Des personnes y partagent leurs expériences de la maladie psychique autour d'un principe fondamental :

« Chacun a beaucoup à apprendre de l'autre. »

Comme dans la bibliothèque vivante, les frontières s'effacent et chacun s'efforce de ne jamais juger l'autre.

Là aussi, le cadre occupe une place centrale.

Joëlle nous a permis de faire de nombreux rapprochements entre le Psy trialogue et la bibliothèque vivante. Elle imagine même la création de passerelles permettant aux personnes de trouver soutien et ressources dans l'un ou l'autre de ces dispositifs.



L'UNAFAM vous invite au
PSYTRIALOGUE



Une perspective enthousiasmante

Toutes ces réflexions nous ont conduits à envisager une nouvelle étape : structurer Liberté Mots sous la forme d'une association.

Cette évolution permettrait :

- de nous doter d'un cadre plus solide ;
- de rendre notre organisation plus lisible ;
- de solliciter des aides financières ;
- de garantir notre indépendance ;
- de préserver les spécificités qui font la richesse de notre démarche.

Il s'agirait d'un chantier important, demandant du temps, de l'énergie et de l'engagement.

☀ Mais quelle belle perspective !



Pour la suite

Pour nous, cela signifie :

- rester attentifs à toutes ces réflexions ;
- rester solidaires ;
- nous autoriser des formats plus légers ou mixtes de bibliothèque vivante, avec peu de livres et des ateliers ou animations en parallèle.

Ces formats permettront de faire connaître davantage la bibliothèque vivante tout en allégeant l'organisation des événements.





Les prochaines dates



Mardi 21 juillet – Festival Off d'Avignon

Événement organisé par la MGEN.



Deux grands volets sont prévus :



Une bibliothèque vivante au Village du Off, avec nos amis de Zest venus de Lyon.



Un plateau radio à l'auditorium de la Collection Lambert.



Pour le plateau radio :



- Julia réfléchit à une présentation du collectif et sollicitera Nina ;
- Manon travaille sur un témoignage autour du corps et de la voix
- Anne est également invitée à témoigner de son travail.





Les prochaines dates

Concernant la bibliothèque vivante :

- Trois créneaux seront à notre disposition mais nous n'en utiliserons que deux : 10h00–12h30 et 20h00–22h00 ;
- nous utiliserons les fiches de présentation des livres inspirées du fonctionnement de Zest à la place du catalogue habituel ;
- nous conserverons toutefois notre fonctionnement et l'organisation habituelle : un livre, un bibliothécaire, un lecteur.

Pour le déjeuner :

- Emmanuelle propose de solliciter l'hôpital de Montfavet pour un pique-nique ;
- Heleen préférerait que chacun apporte quelque chose, estimant que « manger bien » et « hôpital » ne vont pas forcément ensemble.

Emmanuelle et Floriane feront une demande à l'hôpital de Montfavet. Celles et ceux qui souhaitent et peuvent apporter une contribution maison peuvent le faire.





Les prochaines dates



Mercredi 22 juillet au matin

Emmanuelle et Floriane proposeront un temps de rencontre au centre hospitalier de Montfavet.

L'objectif sera de revenir sur la journée du 21 juillet et d'échanger plus largement.

Cette rencontre prendra la forme d'un petit-déjeuner de la santé mentale et sera ouverte aux membres du CLSM.

LE CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
D'AVIGNON VOUS INVITE AU

PETIT DÉJEUNER
DE LA SANTÉ MENTALE

CÔTÉ COUR, CÔTÉ JARDIN :
Les coulisses du témoignage

MERCREDI **22** 9h00-11h00
JUILLET 2026

Salle de réception et jardin du Patio
Centre Hospitalier de Montfavet ([Plan d'accès](#))

GRATUIT SUR INSCRIPTION :

CLSM
LIBERTÉ MOTS
ZEST
Centre Hospitalier de Montfavet
mgen



Les prochaines dates

🌻 **Vendredi 9 octobre – Valréas**

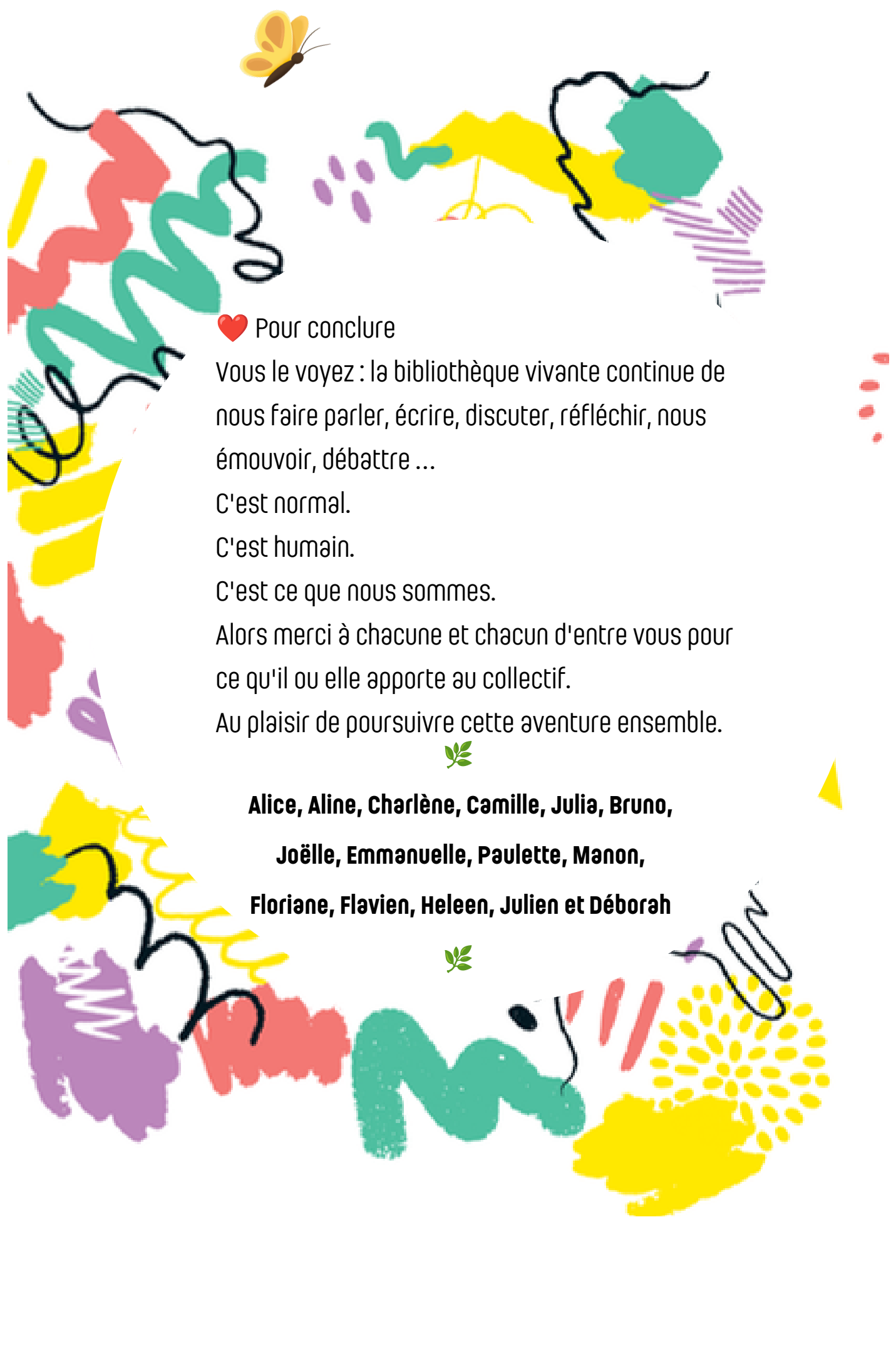
À l'occasion des SISM, pour la journée « Tous à Valréas » proposée par le GEM Le Soleil.



🍂 **Mardi 27 octobre – L'Isle-sur-la-Sorgue**

À l'IME Saint-Antoine, lors de la grande rencontre inter-GEM.





♥ Pour conclure

Vous le voyez : la bibliothèque vivante continue de nous faire parler, écrire, discuter, réfléchir, nous émouvoir, débattre ...

C'est normal.

C'est humain.

C'est ce que nous sommes.

Alors merci à chacune et chacun d'entre vous pour ce qu'il ou elle apporte au collectif.

Au plaisir de poursuivre cette aventure ensemble.

Alice, Aline, Charlène, Camille, Julia, Bruno,

Joëlle, Emmanuelle, Paulette, Manon,

Floriane, Flavien, Heleen, Julien et Déborah