

## Noémie Walser



Noémie Walser a 29 ans et vit à Goldach, sur les bords du Lac de Constance. Elle est logisticienne et paire-praticienne. Sur [noemie-erzaehl.ch](http://noemie-erzaehl.ch), la blogueuse passionnée de randonnée partage son passe-temps favori, la santé psychique. Par ses articles, elle veut donner du courage à d'autres sur leur propre chemin du rétablissement et, avec un soupçon d'humour, donner un peu de légèreté à cette thématique souvent lourde.

Noémie Walser gère son quotidien avec une instabilité émotionnelle et des épisodes dépressifs récidivants. Elle a vécu sa première grande crise à 15 ans. Beaucoup d'eau a depuis coulé sous les ponts – un processus de plusieurs années. « Ma vie a été chamboulée plusieurs fois avant que je retrouve à nouveau mes marques. » Jeune déjà, elle est traitée par différents psychiatres. À 18 ans elle touche une rente AI. Cinq ans plus tard, elle achève avec succès une mesure de réadaptation et devient logisticienne. Pour elle, ce fut le coup de départ symbolique de sa nouvelle vie.

« J'ai dû apprendre à me confronter à des sentiments inconfortables, à réfléchir avec sincérité et à apprendre de mon vécu. Le traitement et l'importance du rétablissement m'ont appris, pas à pas, que je n'étais pas mes symptômes. Ils font partie de moi, mais ils ne sont pas mon identité. Je peux prendre part à la vie, par exemple travailler, faire du sport ou descendre les poubelles. Au beau milieu de mes activités quotidiennes, je m'autorise aussi de rêver en grand », dit-elle aujourd'hui. Durant certaines périodes, elle bouge un peu moins, a besoin d'un peu plus de calme ou fait, comme elle l'exprime, un « tour d'honneur de la sensibilité ». Elle a adapté sa vie à ses valeurs et non l'inverse. Cette attitude lui a permis d'augmenter sa qualité de vie. Elle en est convaincue : « Ma vulnérabilité enrichit même ma vie d'une immense profondeur, me permettant de savourer les bons moments de façon indicible et m'enseignant la gratitude ».

Elle souhaite encourager les personnes présentant un handicap psychique à ne pas renoncer à leurs propres rêves : « Il faudra peut-être davantage de temps, mais le rétablissement est possible ». Ce souhait, et celui dans sa jeunesse d'avoir un pair-praticien

qui aurait pu comprendre ses dialogues intérieurs et ses cheminement de pensées et les traduire en mots, l'ont motivée à suivre la formation continue ad hoc « Experienced Involvement » auprès de l'association EX-IN SCHWEIZ ([www.ex-in-bern.ch](http://www.ex-in-bern.ch)).

Par son engagement, elle veut encourager d'autres à parler ouvertement de leurs inquiétudes et de leurs problèmes. « Partagez avec d'autres, soulagez votre cœur – auprès d'une amie, du médecin de famille ou anonymement auprès d'une ligne téléphonique de soutien. Chercher de l'aide est une impulsion salutaire ! » Elle plaide en outre pour que les personnes concernées et la société mettent moins de pression sur les personnes souffrant de troubles psychiques. Noémie Walser illustre parfaitement le fait qu'un parcours de vie ne doit pas toujours être parfait. Il est important de définir la qualité de vie pour sa propre vie. Elle adresse de plus une demande à la société : « Je souhaite qu'à l'avenir davantage d'employeurs voient les dons et les talents de tous et ressentent le besoin d'offrir des perspectives. » En effet, son stage alors qu'elle était bénéficiaire d'une rente AI lui a ouvert les portes d'un monde totalement nouveau, une perspective, un peu de normalité.