Espoir 54

Bulletin de liaison

Bulletin n° 30 - Octobre 2013

Edito

Dans quel monde acceptons-nous de vivre ?

Un jour de printemps je me promenais en devisant avec un ami, adhérent usager d'Espoir 54.

A un moment, nous sommes passés devant un mur d'où dépassaient des branches de seringas fleuris et d'autres branches printanières. J'ai interrompu mon interlocuteur en lui disant que je continuais à suivre ce qu'il me disait mais qu'il ne fallait pas rater ce jeu de blanc et de vert sur le fond du ciel, que c'était le bonheur d'un instant unique qui nous était donné. Il m'a dit qu'effectivement c'était très beau, que j'avais bien raison d'attirer son attention sur cette beauté, mais que si lui avait fait une remarque semblable dans son cercle familial, on aurait dit qu'il commençait un épisode maniaque…

C'est ainsi qu'est interprétée toute émotion esthétique ou spirituelle, pour peu que celui qui l'exprime ait une étiquette psychiatrique.

Voici deux autres exemples pour aller plus loin.

Je me rappelle d'une jeune fille affreusement malheureuse, désemparée, angoissée, sans doute avec cris et larmes, à la suite de la mort, dans un accident routier de retour de boîte de nuit, de sa meilleure amie. Cette jeune fille, perdue à ce moment là, évidemment, a été immédiatement bourrée de médicaments et a suivi l'enterrement dans un état second. Elle n'a d'ailleurs jamais totalement quitté cet état, en tout cas pendant les années où je l'ai connue. Elle n'a accédé ni à une nouvelle vision de la vie et de sa finitude ni à la considération de bon sens qu'il vaut mieux choisir pour petit ami quelqu'un qui ne conduit pas quand il n'est pas en état de le faire….

Je me souviens aussi de quelqu'un qui me racontait son dernier entretien avec son psychiatre. Il lui avait dit qu'il avait passé de bonnes vacances… Aussitôt celui-ci lui a répliqué : « Le produit que je vous donne marche bien ». Il aurait été agréable à ce patient de faire remarquer à ce psychiatre que le bien-être en vacances dépend peut-être aussi des compagnons de séjour, du lieu, du temps, etc, et pas seulement d'un médicament qui n'avait d'ailleurs pas empêché des semaines très douloureuses auparavant. Mais victime d'une norme sociale, il n'a pas osé.

Je rapporte ces trois observations parce qu'elles me semblent bien illustrer le système de pensée dans lequel nous mettons une étiquette psychiatrique sur une expérience… un système de pensée qui disqualifie les émotions heureuses ou malheureuses et les personnes qui les éprouvent et qui, tout aussi gravement, affaiblit les capacités d'assumer ces expériences.

Ceci ne veut évidemment pas dire qu'il n'y a pas de moments ou d'évènements où la grille d'analyse psychiatrique est la moins mauvaise et qu'il est difficile de s'en passer… Mais je crains qu'on se serve de cette grille plus souvent que strictement nécessaire, sans tenir compte de ses effets nocifs.

Laure Bernier, bénévole

1 Edito
1 Actualités et Agenda
2 Vie de l'association
4 SAVS
6 DIMO 54
10 MAPH PSY
11 GEM
14 A votre service
16 Espace adhérents
18 Lectures
20 Informations
24

Actualités

Engagement citoyen

Lettre du Président du Conseil Général de Meurthe-et-Moselle au Président de la République

Extraits :

« (…) Le pays ne peut se passer des capacités créatives, inventives, entreprenantes de citoyens engagés et invités à agir au service de l'intérêt général.
Cette ambition s'inscrit pleinement dans la décentralisation parce que la démocratie peut être enrichie de la contribution quotidienne des citoyens à la chose publique mais aussi parce que l'action publique est plus efficace quand les usagers sont associés aux politiques qui les concernent.

Le moment est particulièrement propice pour que les gens soient mobilisés non pas sur l'idée qu'on ne peut pas faire autrement parce qu'il y a la crise et que celle-ci s'explique en partie parce que les idées de coopération, de création collective, d'engagement, de participation ont été étouffées par le mouvement de l'individualisme exacerbé et de la compétition à outrance.

Cette question de l'engagement (…) fait écho à la volonté des premières lois de décentralisation de donner le pouvoir d'agir aux citoyens en les rapprochant du pouvoir issu du suffrage universel.

« L'occasion doit être créée d'apporter ce souffle puissant (…) en ouvrant un titre dans la loi sur la participation et sur l'engagement citoyen. Cette impulsion et ce signe de confiance donnés à la société sera d'autant plus fort que ce chapitre de la loi sera écrit (…) dans une dynamique participative et citoyenne (…). »

La politique rend-elle malade ?

La cure d'austérité ne sape pas seulement le moral des électeurs britanniques. Leurs élus sont eux aussi de plus en plus nombreux à souffrir de dépression et d'anxiété. A tel point que les membres de la chambre des communes auront bientôt leur propre centre psychiatrique au sein même du palais de Westminster. Thérapie comportementale, visite régulière de spécialistes de l'hôpital St Thomas… Un budget annuel de 25 000 livres (près de 30 000 euros) vient d'être voté afin de fournir les soins nécessaires aux représentants du peuple.

In Magazine du Monde - 23 février 2013

Le scandale des malades psychiques en prison : des familles témoignent et portent plainte

A Nancy, le 18 décembre dernier, un jeune schizophrène de 28 ans a mis fin à ses jours dans une cellule de la cité judiciaire alors que le tribunal délibérait sur son sort.

Ses frères ont déposé plainte « pour défendre sa mémoire et tous ceux qui sont dans son cas, derrière les barreaux « .

Ils ajoutent (interview de l'Est Républicain du 8 janvier 2013) « C'était notre frère, on l'aimait comme il était et si on lui avait donné sa chance en psychiatrie, s'il avait été soigné, il s'en serait peut-être sorti ».

L'Etat condamné

A Valenciennes, c'est un détenu de 26 ans, souffrant lui aussi de schizophrénie, qui s'est retrouvé durant plus d'un an en maison d'arrêt dans des conditions de détention inadmissibles au vu de ses problèmes psychiques.

De plus en plus de familles dénoncent de telles situations indignes, en violation des droits de l'homme.

Et il arrive que l'Etat soit reconnu coupable.

Voici quelques extraits de l'article de l'Est Républicain du 18 janvier 2013 :

« L'Etat a été condamné à verser 12 000 € à un détenu schizophrène de 26 ans écroué à la maison d'arrêt de Valenciennes, en réparation du préjudice lié à une « prise en charge inadaptée » de sa maladie et de conditions de détention « contraires à la dignité humaine ». La crise s'était manifestée par des actes d'automutilation et un refus de s'alimenter.

Souffrant de « troubles psychiatriques graves » diagnostiqués cinq mois après son incarcération à la maison d'arrêt de Valenciennes en avril 2011 pour des faits de violences légères, le détenu - un jeune mécanicien prénommé Hakim -, condamné à 30 mois de prison, avait été maintenu dans cet établissement jusqu'en août 2012, date de son placement en hôpital psychiatrique.

« Le placement prolongé de ce dernier dans une maison d'arrêt destinée à accueillir des détenus en bonne santé révèle une erreur dans la détermination du régime de détention adapté à son état de santé et par la suite une faute dans l'organisation et le fonctionnement du service pénitentiaire », a estimé le juge des référés. […]
Déjà insupportables et inadmissibles pour des détenus lambda de telles conditions le sont encore plus pour des détenus particulièrement vulnérables. L'histoire de Hakim illustre un phénomène grandissant, régulièrement dénoncé par des intervenants pénitentiaires en plein désarroi face à la maladie. 20 % des détenus (soit plus de 13 000 d'entre eux) seraient aussi atteints de troubles psychotiques. »

Actualités

Un antioxydant pour prévenir la schizophrénie

Administrer un antioxydant dès l'enfance aux individus prédisposés génétiquement à la schizophrénie permettrait de réduire l'apparition de la maladie. C'est le constat d'une étude lausannoise réalisée sur des souris.

L'équipe de la professeure Kim Do Cuénod, de l'Unité de recherche sur la schizophrénie au Centre de neurosciences psychiatriques du CHUV, travaille depuis plusieurs années sur l'hypothèse qu'une des causes de la schizophrénie est liée à des gènes de risques associés à des stress oxydatifs. Ces derniers peuvent être causés par des infections, inflammations, traumatismes ou encore des stress psychiques durant le développement du cerveau.

In : le Temps du 13 décembre 2012

Le lien entre autisme et pollution semble confirmé par une étude américaine

Les femmes enceintes vivant dans les endroits où les concentrations de l'air en particules de diesel et de mercure sont les plus élevées présentent deux fois plus de risques d'avoir un enfant autiste, révèle une étude américaine parue dans l'édition en ligne de la revue Environmental Health perspectives (juin 2013)

Alcoolisme : le baclofène autorisé

La forte mobilisation des patients et des médecins favorables à l'utilisation du baclofène dans le traitement de la dépendance alcoolique a fini par payer. Le médicament va recevoir d'ici la fin du mois de juin 2013 une recommandation temporaire d'utilisation.

Jacques G

Agenda

L'Association des Médecins et le Collège des Psychologues du Centre Psychothérapique de NANCY organisent un cycle de conférences (5 novembre 2013 - 28 janvier, 18 mars et 24 juin 2014 à 20h) destinées à rassembler tous ceux qui s'intéressent aux différents domaines du champ psychique.

Comme les années précédentes, ces « rencontres » s'articulent autour d'une conférence suivie d'un échange avec la salle qui se poursuit avec un buffet convivial. Pour plus de renseignements : www.cpn-laxou.com

23 octobre 2013 de 18h à 20h : Conférence gratuite en santé mentale : **déceler et vivre avec le trouble bipolaire** à l'Espace Pilâtre de Rozier à Metz, organisée par l'ONG Padem. Intervenants : Professeur Kahn, Espoir 54, Unafam. Plus de renseignements sur www.padem.org ou sur www.espoir54.org

11 décembre 2013 à Metz à l'Espace Pilatre de Rozier (derrière la gare de Metz) : **Conférence régionale autour de la bipolarité** organisée par l'ONG Padem. Les thématiques suivantes seront abordées : les soins et les aides existantes, les droits des personnes atteintes de troubles bipolaires ainsi que leur réinsertion économique.

Pour plus de renseignements consulter leur site : www.padem.org

Vie de l'association

Première édition de la « Randonnée des coucous »

Ce dimanche 17 mars à Tomblaine, a eu lieu la première « *Randonnée des Coucous* » organisée par Espoir 54 en partenariat avec trois clubs de marche : Nancy Randonnée Santé, l'ASPTT Nancy et les Randonneurs du Saintois.

Cette initiative s'est inspirée d'une expérience suisse, la « Patrouille des sentiers », au cours de laquelle le grand public et des personnes en souffrance psychique entreprennent ensemble, durant six jours, une traversée du Jura. Une action pour déstigmatiser la maladie psychique.

Ce dimanche, malgré une météo bien capricieuse, une cinquantaine de randonneurs ont participé à cette première « R*andonnée des coucous* ». Parmi eux, un groupe d'usagers d'Espoir 54.

Le Maire de Tomblaine, Hervé Féron et Marie-Claude Barroche, présidente d'Espoir 54 ont accueilli les marcheurs à leur arrivée. L'effort, la découverte, la solidarité étaient au rendez-vous. La rencontre avec des personnes en souffrance psychique fut une belle aventure humaine !

Cet événement a permis d'introduire la Semaine d'Information sur la Santé mentale au cours de laquelle plusieurs actions de sensibilisation se sont déroulées sur le territoire.

Cette première édition de la R*andonnée des coucous* s'est révélée très positive et déjà les organisateurs songent à réitérer l'expérience, soutenue par le Conseil régional de Lorraine !

Contact : espoir54@espoir54.org
03 83 55 00 00

In : l'Est Républicain du 22/03/ 2013

Jacques G

Le saviez-vous ?

Un groupe de parole ouvert à tous !

Un groupe de parole dénommé « Et si on en parlait ? » se réunit chaque mois à Espoir 54 (au 6, rue Chevert à Nancy).

Il est ouvert aux adhérents usagers, aux bénévoles et aux professionnels.

Un membre du groupe propose un thème, une préoccupation, une question, tandis que les autres membres s'expriment à tour de rôle. L'animateur relance le débat, questionne le groupe, approfondit la question… La parole de chacun est équivalente et suscite la réflexion.

Ce groupe est excellemment animé par notre Directeur, Stéphane Voinson. Les échanges sont confiants et d'un haut niveau. Les séances commencent à 17 heures et se terminent à 18 heures.

Il est recommandé de s'inscrire en appelant le 03 83 55 00 00 ou en adressant un message à : espoir54@espoir54.org.

Calendrier du deuxième semestre 2013

Les mercredis suivants à 17h :

- 16 octobre 2013
- 20 novembre 2013
- 11 décembre 2013

Vie de l'association

Il était une fois la fête des ateliers

C'est durant le mois de juin que s'est déroulée la journée le plus festive de l'an 2013 à Espoir 54, le jour de la fête des ateliers. Pour cela, plusieurs « tribus » se sont réunies pour préparer les différentes escales d'un voyage au pays de l'imaginaire et permettre à 80 personnes d'embarquer avec elles.

A 10h00, le capitaine a crié « Cap sur le conte » et tout ce petit monde fut embarqué. Parmi ces voyageurs nous pouvions apercevoir bénévoles, usagers et professionnels d'Espoir 54 mais aussi quelques « Amis de l'atelier » venus de Paris pour observer et dialoguer sur les us et coutumes du pays « Espoir 54 ».

Les membres de la tribu, des « bénévoles intérims », fort de leur bonne volonté et de leur insatiable envie d'aider, ont eu la lourde tâche d'installer chaises et tables et d'affronter la chaleur des braises pour rôtir moult saucisses. Rassasier pleinement les voyageurs fut l'oeuvre de « l'atelier cuisine » qui a travaillé plus d'une demi-journée pour préparer des salades de toutes sortes et ainsi offrir aux visiteurs un banquet riche en goût.

Après le repas, les visiteurs se sont dirigés vers l'ile de l'improvisation où les 7 membres de la tribu du « cycle théâtre » les ont accueillis autour d'un temps chargé d'humour et d'ironie en détournant le conte de Cendrillon et du Petit chaperon rouge. Les spectateurs furent ravis et conquis par ce spectacle préparé spécialement pour cette journée avec l'aide de Virginie, metteur en scène de la compagnie « Autrement dit ». Séparés en 4 groupes guidés par des personnages insolites, les visiteurs se sont ensuite dirigés vers une ballade contée, organisée par la civilisation de « l'atelier conte » soutenue par la compagnie « Philodart ».

Durant une année, les 8 conteurs se sont préparés à cette journée en jouant avec les mots et l'imaginaire, en s'appropriant des contes du monde entier ou en créant leurs propres histoires. C'est avec fascination que les voyageurs ont ainsi pu découvrir les histoires de chacun lors des différentes étapes de la ballade.

Pour conclure cette expédition, tous les touristes se sont retrouvés pour écouter quelques histoires racontées par deux sages de la tribu « Philodart ». Epuisés mais ravis, les voyageurs sont repartis conquis par cette épopée et ce jour permit à tous de découvrir un pan de sagesse : « que l'on parte loin ou que l'on s'évade par l'imaginaire le voyage est accessible à tous ».

Merci à toutes les personnes qui ont permis l'organisation de cette journée

Pauline SIMON, Coordinatrice d'action sociale

TOUT CONTE FAIT…

Il était une fois un module proposé, inventé, animé par Pauline pour approcher le Conte par le jeu et la construction suivant un schéma narratif spécifique.
Un jour il se transforma en atelier de lecture et d'écriture de contes où l'on a fait rouler les « story-cubes » avec Agnès.

Puis l'hiver qui n'en finissait pas commença à démotiver certains lorsque Guillaume de Philod'art arriva avec son talent et ses compétences.
On battit le rappel : 8 au compteur, 9 avec le conteur. Nous voici maintenant en route pour la dernière ligne droite de l'aventure qui doit se terminer le jour de la fête des ateliers le 27 juin 2013 par une ballade contée où chacun des apprentis conteurs racontera une histoire ou pas…

Pour vous mettre en appétit, voici une recette de conte que nous avons concoctée :

Recette d'un conte pour tous

Dans un grand chaudron en fonte, versez :
- 3 louches d'inventivité
- quelques personnages dont 1 ou 2 au caractère bien trempé
- 1 bol d'action macérée dans deux cuillérées de jus de suspens
-1 poignée de rebondissements inattendus
- 2 ou 3 pincées de magie
- 1 brin d'humour
- 1 bouquet garni d'espoir et d'amour.

Faites mijoter l'intrigue à feu doux dans une temporalité indéterminée. Puis faites servir chaud par un conteur aguerri le soir à la veillée au creux d'oreilles innocentes. Suivant l'envie du moment, vous pouvez ajouter quelques graines d'étrangeté, de cruauté ou de moralité.
Pour accompagner cette recette, rires ou larmes feront merveille.

Une dernière chose : on s'est trouvé un nom pour notre groupe éphémère, le voici : **CE QUI FUT DIT FUT FAIT.**

Agnès John

SAVS

Une tentative d'approche du concept de rétablissement par le SAVS d'Espoir 54

Lorsque l'on accompagne des personnes qui souffrent de troubles de la santé mentale, il existe différentes compréhensions du terme « rétablissement ».

Selon le **modèle médical**, le rétablissement se caractérise par une diminution de l'apparition des symptômes et des rechutes.

Le **modèle de la réhabilitation** insiste sur le fait que si la maladie n'est pas curable, la personne peut apprendre à vivre avec les limites de son invalidité et un soutien environnemental important. L'appréciation du rétablissement se porte sur les capacités de la personne à vivre de la manière la plus autonome possible dans son environnement.

Pourtant, si nous envisageons le rétablissement comme une expérience de vie, aucune de ces définitions ne semblent à elles seules complètement satisfaisantes.

C'est Andresen et all., en 2003, qui a proposé une nouvelle vision de ce concept de rétablissement psychologique. Il aborde cette notion de manière intégrative **à travers de nombreux témoignages de personnes** qui se considèrent comme rétablies.

Dans son résumé d'un recueil de plusieurs témoignages, il se réfère à la réalisation d'une vie pleine et significative, d'une identité positive fondée sur **l'espoir et l'autodétermination**.

La personne se rétablit non pas de la maladie mais plutôt de « la catastrophe psychologique » qu'elle constitue. Il reste silencieux sur le fait que la maladie reste active ou pas. En outre, il semblerait, d'après ces témoignages, qu'une minorité de personnes considèrent le rétablissement comment l'absence de symptômes.

La définition de ce concept prend donc en compte l'expérience et l'histoire de la personne. D'après les témoignages recueillis, quatre éléments seraient les ingrédients essentiels du processus de rétablissement :

- trouver l'espoir,
- redéfinir son identité,
- trouver un sens à sa vie,
- prendre la responsabilité de son rétablissement.

Par ailleurs, les études montrent qu'il s'agit d'**un processus non linéaire par étapes** (le moratoire, la conscience, la préparation, la reconstruction et la croissance.). Les auteurs se penchent sur les outils qui favorisent les transitions entre ces différents états psychologiques.

Le SAVS d'Espoir 54 a développé un intérêt tout particulier pour cette manière d'approcher le concept de rétablissement pour plusieurs raisons :

d'une part, le rétablissement constitue non pas une technique d'intervention mais enrichit la philosophie de la réhabilitation.

Il ne constitue pas une marche à suivre mais plutôt **un guide dans notre réflexion** et fournit des **repères centrés** sur l'expérience de la personne ainsi que sur son histoire et ses perspectives de vie.

En effet, cette approche offre **une vision optimiste** du parcours des personnes souffrant d'un trouble de santé mentale et modifie considérablement le regard porté sur celles-ci. Le focus de cette approche s'axe sur **le potentiel de croissance** de la personne. Elle favorise la mise en pratique de compétences orientées sur la personne, pour favoriser leurs choix et pour permettre l'expression de leurs compétences.

D'autre part, cette définition du concept favorise une **vision holistique** de la personne au-delà de sa maladie. Il évite ainsi une focalisation excessive sur les symptômes de la personne. En cohérence avec ces principes, l'accompagnement est centré sur les conditions qui permettront à la personne de vivre au mieux malgré sa maladie et de s'approprier sa vie. Elle est centrée sur le **« bien-être ressenti »** et non sur des indicateurs normés de la notion de qualité de vie. La personne est positionnée comme experte dans la définition des étapes de ses projets.

Dans la mesure où le SAVS constitue un des moyens au service du projet de vie et du rétablissement des usagers, envisager la personne dans sa globalité sous-entend également de veiller à permettre à la personne de trouver dans le réseau primaire et secondaire les ressources pour mener à bien cette expérience de rétablissement. En cohérence avec cette approche, contribuer à l'accès à de **compétences dans la coordination du réseau** constitue une des missions centrale du SAVS.

L'identification des différentes étapes de ce **processus** permet d'adapter l'accompagnement en respectant le mouvement dans lequel se trouve la personne en fonction de son rythme et de ses fluctuations. Cette approche se caractérise par la **considération de l'expérience** de la personne et de **son vécu avec sa maladie**.

Le « rétablissement » constitue une expérience vers laquelle le SAVS tend à accompagner la personne sans jamais chercher à prédire un chemin tout tracé…C'est donc

à cette capacité de se laisser surprendre que cette approche du concept semble faire appel.

Enfin, ce principe de rétablissement offre une vision qui semble être **une condition** essentielle à la compétence d'une relation d'aide. C'est la dimension subjective de ce que dit la personne de son expérience qui **donne du sens** aux pratiques d'accompagnement.

Ainsi, sans avancer dans des certitudes établies, ce concept donne des repères dans le développement des compétences des professionnels.

Cette approche nous rappelle toute l'importance du travail en réseau autour du projet de vie de la personne qui est piloté par elle-même.

Selon notre approche, notre regard s'attache t-il à la destination ?

Au voyage que nous entreprenons ?

Aux trajectoires des personnes ayant un trouble de santé mentale ?

Perspectives pour 2013

Dans la continuité de cette réflexion menée à travers notre approche du rétablissement, plusieurs adaptations de nos outils sont en cours pour 2013.

D'une part, la mise en place d'un groupe qualité. Ce groupe sera composé de personnes accompagnées au SAVS. Il sera associé à la réflexion sur l'évaluation, la création ou l'adaptation des outils du service.

D'autre part, l'adaptation d'un outil réseau qui vise l'appropriation par l'usager de son réseau ainsi que l'identification des freins et des leviers dans la mobilisation de celui-ci.

Jacques G

Article de référence :

De la réhabilitation au rétablissement : l'expérience de Lausanne

Charles Bonsack[1], Jérôme Favrod[2]

Extrait de l'Information psychiatrique vol n°3 - mars 2013

La réhabilitation psychosociale a développé dans la période post-asilaire des techniques thérapeutiques destinées à restaurer les fonctions perdues des personnes souffrant de troubles psychiatriques de longue durée. Cinquante ans après le début de la période post-asilaire, le vécu des patients a profondément changé. Une majorité d'entre eux n'a pas vécu de longues hospitalisations et certains n'ont jamais été hospitalisés malgré la présence d'un trouble psychotique. Leurs aspirations ne sont plus guidées par les professionnels et leur vie se déroule dans la communauté. Le modèle du rétablissement, développé d'abord par les usagers, répond à ces nouveaux besoins. L'angle est différent du modèle médical : pour guérir d'un trouble psychiatrique, peu importe la disparition des symptômes, ou même la récupération des compétences, s'ils ne s'accompagnent pas de la réalisation d'une vie accomplie dans la communauté. La réhabilitation s'ouvre vers la cité et sort de sa niche protégée. Tout en utilisant les techniques ayant fait leurs preuves pour les patients chroniques, elle devient communautaire, intervient plus précocement, renforce le pouvoir des personnes souffrant de troubles psychiatriques et collabore largement avec le réseau de proches et de professionnels. Après 20 ans, l'expérience de la réhabilitation psychosociale à Lausanne continue son développement en s'appuyant sur le modèle du rétablissement, sur les modèles de traitements psychosociaux basés sur des preuves tels que le soutien individuel à l'emploi, ainsi que la recherche sur des traitements prometteurs tels que la remédiation cognitive, les traitements psychologiques des troubles psychotiques résistants ou le *case management* en période critique.

La réhabilitation comme fer de lance de la psychiatrie sociale

En conclusion, la réhabilitation psychosociale constitue le ferment des développements de psychiatrie sociale, à condition qu'elle soit capable de s'extraire de l'impasse d'une méthode thérapeutique exclusivement destinée à des patients « chroniques » et d'utiliser ses techniques pour intervenir dans des phases plus précoces de la maladie. Pour atteindre ces personnes dans un moment de bouleversement où les troubles ne sont pas intégrés, voire rejetés ou ignorés, elle doit devenir plus mobile, plus proactive et développer des méthodes spécifiques pour favoriser l'engagement. Afin de s'adapter aux besoins des nouvelles générations de personnes souffrant de troubles psychiatriques, la réhabilitation doit quitter les lieux protégés pour s'engager dans des suivis plus individualisés dans la communauté, tels que le soutien individuel à l'emploi ou le case management en période critique. Comme pour le soutien individuel à l'emploi ou, plus récemment, pour le « housing first », la méthode classique du « train then place », « entraîner » en milieu protégé puis « placer » en milieu naturel devra être inversée pour « placer puis s'entraîner », plus apte à maintenir et transférer les compétences dans un environnement naturel. Dans ce mouvement, la réhabilitation ne peut plus être seule avec le patient, mais doit rechercher des partenariats, avec les usagers eux-mêmes, leurs proches et le réseau secondaire de professionnels concernés de la santé et du social. Cette évolution nécessaire de la réhabilitation psychosociale aura pu être le laboratoire de la psychiatrie sociale. Une niche où le désespoir environnant aura libéré la créativité de pionniers pour inventer et perfectionner des méthodes de traitement que personne ne pensaient utiles ou même possibles. Ces méthodes peuvent maintenant sortir de ce « laboratoire » pour vitaliser l'ensemble de la psychiatrie, toucher un éventail plus large et de nouvelles générations de personnes souffrant de troubles psychiques. Le défi de la réhabilitation sera de garder ce souffle d'innovation en psychiatrie sociale tout en diffusant les connaissances acquises pour renouveler et enrichir l'ensemble des pratiques en santé mentale.

[1] *Médecin chef, Centre hospitalier universitaire vaudois, département de psychiatrie, service de psychiatrie communautaire, section de psychiatrie sociale, site de Cery, 1008 Prilly, Suisse.*

[2] *Infirmier spécialiste clinique, Centre hospitalier universitaire vaudois, département de psychiatrie, service de psychiatrie communautaire, section de psychiatrie sociale, site de Cery, 1008 Prilly, Suisse - Professeur HES, Institut et haute école de la santé la Source, haute école spécialisée de Suisse occidentale de Lausanne*

A trop protéger, on entrave le rétablissement

A l'occasion des 10èmes journées de la schizophrénie, le quotidien Suisse « le Temps » (14 mars 2013) a interviewé le Dr Charles Bonsack, médecin chef de la section de psychiatrie du CHU vaudois.

Voici quelques-uns de ses propos :

Le rétablissement

« C'est un concept né des usagers eux-mêmes, il y a une dizaine d'années aux Etats-Unis, et aujourd'hui mondialement répandu ».

[…]

« Ce qui est justement proposé, c'est une nouvelle manière de considérer la guérison ».

[…]

« Avant, on se concentrait sur la disparition des symptômes, quitte à assommer le patient de médicaments. Aujourd'hui, la question n°1 est : que veut-il faire de sa vie et comment l'y aider ? ».

L'intégration sociale

« ce qu'il faut comprendre, c'est que, pour un jeune qui fait un premier épisode psychotique, les conséquences sociales de la maladie - la perte de son travail, la rupture de ses relations - sont plus graves que la maladie elle-même. On sait aujourd'hui, qu'en répondant aux symptômes par un long séjour en hôpital psychiatrique on réduit les chances de guérison de la personne : à trop vouloir protéger, comme on l'a fait jusqu'ici, on entrave son rétablissement. Il faut déplacer la priorité sur son intégration sociale ».

La guérison

« On sait soigner la schizophrénie, pas encore la guérir.

Mais empêcher la destruction de la vie sociale, éviter les rechutes, prolonger les périodes de rémission, c'est déjà un changement radical par rapport au passé ».

[…] « On comprend mieux les mécanismes neurologiques en jeu et du coup, les traitements médicamenteux se sont nettement affinés, avec des doses 10 à 20 fois inférieures que par le passé ».

[…] « Parmi les personnes qui font un premier épisode :

- 20% n'en referont plus jamais
- 50% en feront encore avec de longues périodes de rémission
- 30% conserveront des symptômes en continu

Expérience Franc-Comtoise

Du 9 au 12 septembre 2013, nous avons posé nos valises à Ornans, ville de Gustave Courbet, dans le Doubs.

Nous nous sommes saisies de cet environnement afin d'expérimenter nos désirs de casser la routine. C'est au fil de découvertes culturelles historiques et naturelles, que les liens se sont tissés et que le groupe est né.

A travers cette rencontre humaine, nous avons partagé nos peurs, nos désirs, nos valeurs, nos idées et ce, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Ils racontent :

« ***De nouvelles rencontres, de superbes endroits*** » Jean-Marc G.

« ***Séjour formidable*** » Michel K.

« ***On a passé de bons moments ensemble, c'était agréable la vie en groupe*** » Vet N.

« ***Voyage très agréable, avec beaucoup de partage avec autrui.*** »Anne-Marie M.

« ***J'étais impressionnée par les Gouffres de Poudrey*** » Christine C.

« ***Une belle entraide entre nous.*** » Alexis F.

« ***Si dans la vie, j'étais entouré que de gens comme ca, bah tout irait mieux.*** » Olivier M.

« ***Un plaisir inconditionnel de ressentir autant d'humanité, de solidarité et de proximité*** » Carolane A.

«***Beaucoup de pluie mais, définitivement, le soleil c'est d'être ensemble*** » Solène C.

Le Groupe

Adhésion au RAPP

La ville adhèrera au Réseau d'alerte pluri-professionnel (RAPP) en santé mentale de l'agglomération du Grand Nancy souhaité par la Préfecture de Meurthe-et-Moselle, l'Agence régionale de santé et le Centre Psychothérapique de Nancy. Il s'agit là d'un des objectifs du Contrat local de santé du Grand Nancy visant à améliorer la coordination des acteurs sanitaires et médico-sociaux dans le champ de la santé mentale. Le RAPP, composé de référents désignés par les partenaires institutionnels et associatifs, du coordinateur du CPN et de professionnels de santé libéraux, doit permettre de repérer et d'orienter rapidement les personnes adultes dont le comportement peut mettre leur santé en danger ou menacer leur sécurité et celle d'autrui.. Et également permettre une analyse globale de la situation afin d'identifier des pistes d'amélioration. L'objectif affiché est de limiter les cas de recours à des procédures d'admission en soins psychiatriques sans consentement.

Dans l'Est Républicain du 25/09/2013

La ville de Nancy va adhérer au Réseau d'Alerte Pluri Professionnel, ce qui est une perspective à laquelle nous ne pouvons que souscrire.

Il est simplement regrettable que cet encart se trouve intégré dans un article intitulé : "Souci de sécurité partagé" qui évoque les diverses formes de délinquances urbaines.

Une telle maladresse éditoriale favorise une fois de plus auprès du grand public l'amalgame entre délinquance et troubles psychiques. Le RAPP s'inscrit bien dans le Contrat local de **santé** ...et non de sécurité !

L'insertion des personnes atteintes de maladie psychique !

L'état des lieux est accablant, voire impensable pour une société dite civilisée comme la France. La psychiatrie a été trop longtemps l'affaire des médecins. Le patient et sa famille ont souvent été écartés de la prise en charge médicale et de l'insertion du patient.

Jamais une spécialité médicale n'aura été autant méconnue que la psychiatrie. Tout le monde en parle, mais personne ne la connaît véritablement.

La vision très réductrice du citoyen sur la psychiatrie laisse songeur. Ces dernières années, nous aurons tout entendu sur les personnes souffrant de maladie psychique.

La prise en charge médico-sociale reste insuffisante sur tout le territoire métropolitain. En ce qui concerne nos amis des DOM-TOM, je n'ose même pas y penser.

La loi du 4 mars 2002 a légalisé des droits aux patients dans le cadre de leur prise en charge. Mais il est à regretter que cette loi n'ait pas été complétée par un volet médico-social des patients atteints de maladie psychique. Les personnes sont détentrices de droits tout au long de leur vie, mais alors pourquoi un tel vide juridique dans la prise en charge sociale des personnes sortant d'un établissement de santé spécialisé en psychiatrie ?

L'insertion socio-économique

Les personnes atteintes de maladie psychique ont été orientées avec les autres personnes handicapées en ESAT. La méconnaissance de la maladie psychique fait peur. A partir de ce postulat aucun employeur privé ou public n'est enclin à recruter une personne atteinte de maladie psychique.

Face à une société discriminante vis-à-vis de ses futurs salariés, nous sommes en droit de nous indigner de cette lacune législative. De nombreux rapports ont été écrits sur la psychiatrie (prise en charge médicale), mais combien ont été lus ! L'état des lieux est connu de tous. Les associations spécialisées dans le champ de la psychiatrie sont dépassées par les demandes des usagers. Les associations ont construit des outils de travail adaptés aux personnes atteintes de maladie psychique.

Les maladies psychiques sont plurielles, leurs conséquences sont multiples et les réactions varient d'une personne à une autre. Certaines pathologies ne vont altérer que peu les facultés intellectuelles des personnes.

L'insertion socio-économique permettrait de marquer une rupture franche dans la vie quotidienne, alors que les journées des patients sont rythmées par la prise de médicaments, les repas pris en commun pour les plus valides et pour le reste de la journée les patients sont livrés à eux-mêmes. L'organisation des journées va fragiliser certaines personnes qui ne retrouvent plus leurs repères temporels. La société ne se préoccupe pas de leur errance sociétale.

Doit-on continuer à les gaver comme des oies sans aucune orientation professionnelle? Pour la plupart, ils ne demandent qu'une insertion à temps partielle, car ils restent conscients de leur handicap. Une activité à temps plein est tout simplement impossible pour des raisons médicales.

L'accompagnement individualisé des personnes atteintes de maladie psychique est indispensable.

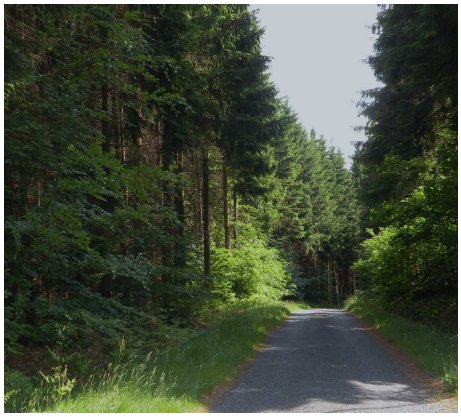
La crise économique affecte également les associations dans leur fonctionnement. Les plus fragiles ont déjà disparu laissant derrière elles des usagers désorientés et sans objectif. La mutualisation des associations issues du même champ d'activité permettra de minimiser les dégâts sans pour autant répondre de manière satisfaisante aux attentes des usagers.

Docteur, prescris moi une insertion professionnelle !

Les psychiatres prescrivent à juste titre des médicaments aux personnes atteintes de maladie psychique. Peut-on concevoir une société offrant la possibilité à ses médecins spécialisés de prescrire des programmes d'insertion professionnelle adaptés aux personnes les plus désireuses d'une reconnaissance dans le monde du travail ?

Pierre ABERKANE

Administrateur d'Espoir 54



DIMO

DIMO sur le territoire des Vosges

En 2012, l'AGEFIPH a mis en place des « Prestations Ponctuelles Spécifiques, Handicap Psychique » (PPS HP) sur les départements de la Meurthe-et-Moselle et des Vosges.

Afin de répondre au mieux à la demande et de tenir compte des problématiques de mobilité que pouvaient rencontrer les personnes résidant sur ce vaste département, Gilles Heimroth, chargé d'insertion professionnelle, parcourt quotidiennement les villes de Vittel, Remiremont, St Dié et Epinal afin de rencontrer et d'accompagner dans leurs démarches d'insertion professionnelle les personnes orientées par CAP Emploi 88 ou Pôle emploi.

Pour permettre ce déploiement, un partenariat avec CAP Emploi 88 a permis la mise à disposition de bureaux pour recevoir les personnes.

Cette proximité entre les deux services facilite la communication entre les partenaires. Cela a pour avantage une meilleure compréhension du travail et des enjeux respectifs des deux services ainsi qu'une réactivité plus grande pour la mobilisation d'outils d'insertion (mise en place de stages, formation, etc).

Toutefois, ce « rapprochement » peut être source de confusion pour les bénéficiaires et il est parfois nécessaire de redéfinir les rôles de chacun des services en début et/ou au cours de l'accompagnement. Enfin, en intervenant sur commande et dans les locaux des prescripteurs le professionnel de DIMO doit être vigilant à ce qu'il puisse garder une certaine autonomie dans sa manière de travailler.

Après un an et demi d'implantation, il est aujourd'hui possible de tirer un premier bilan et d'identifier les besoins spécifiques. Le public accompagné dans les Vosges est en effet différent de celui accompagné en Meurthe-et-Moselle. La moyenne d'âge est plus élevée et ce sont souvent des personnes bien avancées dans leur parcours professionnel, voire près de la retraite. Beaucoup sont issues du monde industriel et rencontrent des difficultés principalement liées à ce contexte socio-économique particulier. Ces personnes pour la plupart ne relèvent pas de l'AAH (Allocation Adulte Handicapé), ni du RSA (Revenu de Solidarité Active) mais de l'ASS (Allocation Solidarité Spécifique) et doivent donc être dans des « démarches effectives d'emploi » pour percevoir cette ressource alors qu'il est bien souvent nécessaire de devoir travailler d'autres priorités en amont comme l'accès au soin, la notion d'utilité sociale…

Dans ce contexte bien particulier, l'une des priorités de Gilles Heimroth fût de rapidement construire un partenariat étayé avec différentes structures du soin (CMP…), de l'insertion sociale (SAVS locaux) et professionnelle (Structures d'Insertion par l'Activité Économique, type chantier d'insertion, ESAT…). Ce réseau est primordial et se consolide au fur et à mesure des interventions.

En 2012, 32 % des prestations DIMO ont été réalisées sur le Territoire des Vosges.

D'après les notes de Gilles Heimroth, écrit par Angélique Hopfner-chargés d'insertion professionnelle

MAPH-Psy

Le Contrat Local de Santé (CLS) du territoire de Longwy

Le 26 juin 2013, l'Agence Régionale de Santé de Lorraine, la Préfecture de Meurthe-et-Moselle, la Mairie de Longwy, de Mont-Saint-Martin, d'Haucourt-Moulaine et la communauté de communes de l'agglomération de Longwy se sont associées et ont signé le Contrat Local de Santé (CLS) du territoire de Longwy. Pour répondre aux enjeux du territoire, les signataires souhaitent s'engager dans une démarche de contractualisation visant une meilleure coordination des politiques publiques locales en santé.

Mesure innovante de la loi du 21 juillet 2009, relative à la réforme de l'hôpital et aux patients, à la santé et aux territoires (HPST), le CLS a pour vocation de consolider les dynamiques territoriales de santé dans le cadre du projet régional de santé. Son objectif est de proposer un cadre commun d'intervention, dans le respect des objectifs inscrits dans le Projet Régional de Santé (PRS). Aussi la population, les professionnels et les institutions auront une meilleure lisibilité tant sur le développement des actions que des moyens à mettre à disposition. La mutualisation des moyens pour répondre aux besoins locaux et la consolidation des partenariats sont au cœur de la démarche de ce CLS pour les quatre ans à venir.

MAPH-Psy

Un diagnostic partagé de la santé sur le territoire et les propositions des collectivités locales ont permis de retenir cinq priorités de santé : la nutrition ; les conduites à risques ; l'accès à la santé, aux dépistages et à la vaccination ; l'isolement des personnes âgées ; le cadre de vie. Ces priorités seront déclinées à travers dix objectifs :

- Favoriser l'adoption de comportements alimentaires favorables à la santé des habitants
- Favoriser la pratique de l'activité physique de tous les habitants
- Lutter contre les conduites addictives
- Lutter contre les conduites à risques au volant
- Favoriser l'adoption de comportements favorables à la sexualité et à la vie affective
- Lutter contre toutes les formes de violences : familiales, conjugales, scolaires
- Améliorer l'accès aux dépistages et à la vaccination
- Améliorer l'accès à la santé de l'ensemble des habitants
- Préserver l'autonomie des personnes âgées en luttant contre l'isolement
- Améliorer la qualité des logements et lieux de vie des habitants.

La MAPH-Psy s'est déjà impliquée dans des projets et manifestations concourants à ces objectifs, sous l'impulsion et le soutien du Service Santé de la ville de Longwy.

A l'instar de notre atelier cuisine hebdomadaire, les usagers de la MAPH-Psy ont participé à une action sous la thématique « un dîner presque parfait ». Une diététicienne est intervenue une journée dans le cadre d'un atelier. Puis sous son impulsion et son soutien dans la confection du repas, et en lien avec une autre structure « la pension de famille », chacune a invité les membres de l'autre association, et a réalisé un repas diététique à moins de trois euros par personne.

Toujours dans le cadre du premier objectif, depuis deux années, nous proposons à la vente des tartes aux fruits et des cakes, dans le cadre du pique-nique culturel. Cet événement annuel permet aux usagers de participer à un événement citoyen, tout en valorisant leur savoir-faire par la confection de pâtisserie. Il en est de même pour leur participation au marché de Noël de Longwy.

Par ailleurs, nous avons participé à renforcer les connaissances du grand public en matière de dépistage et de vaccinations concernant le cancer du sein (objectif 7). Dans le cadre d'Octobre Rose, le Service Santé de la Mairie de Longwy a proposé aux usagers de recevoir un salon de thé-débat. Ce contexte a permis de faire évoluer les représentations en matière de dépistage et de prévention du cancer du sein, notamment à travers des supports (plaquettes d'informations, supports vidéo…).

Pour finir, en 2013, deux événements destinés à la population et aux partenaires ont eu la volonté de modifier les représentations sur le handicap d'origine psychique par plusieurs supports. Le premier a été réalisé dans le cadre de la 24ème Semaine d'Information sur la Santé Mentale, à travers la diffusion et le débat du documentaire réalisé par les adhérents du GEM « le Relais de la vie » et les usagers de la MAPH-Psy à la Mairie de Longwy. Le deuxième est à construire, et se fera dans le cadre de la Journée mondiale de la Santé Mentale (10 octobre 2013). L'association envisage d'aller à la rencontre d'un public composé d'adolescents et de jeunes adultes pour pouvoir échanger et informer de ce que sont les troubles psychiques, dans un cadre ludique et convivial.

A l'avenir, nous projetons une implication dans le cadre de l'objectif 8 (améliorer l'accès à la santé de l'ensemble des habitants), notamment pour participer à renforcer la coordination entre les structures et professionnels impliqués dans le champ de la santé mentale : Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS) ; étude de la faisabilité de la mise en œuvre d'un Réseau d'Alerte Pluri-Professionnel (RAPP) ; étude de la faisabilité de la mise en place d'un Conseil Local de Santé Mentale ; mise en place d'ateliers de formation « santé »). D'autres initiatives pourront donc être prises suite à une consultation plus attentive de l'ensemble des projets constituant le CLS, et des possibilités d'investigation de ceux-ci.

Virginie Valiani, Chef de service

GEM

Interview de Christelle GEORGE, réalisatrice et scénariste.

Quel a été votre parcours ?

Dès la 3ème, je me suis intéressée au journalisme et j'ai réalisé mon premier stage à l'agence du Républicain Lorrain de Longwy.

A la suite d'un concours, j'ai fait l'école de journalisme de Toulouse.

J'ai été journaliste durant 10 ans à l'Est Républicain au

service des agences locales ou de la rédaction, sur toutes les agences du groupe.

A 30 ans, j'ai arrêté pour écrire des scénarios. Il y avait aussi la nécessité d'avoir un chez moi car je me déplaçais tout le temps.

Durant ma vie de journaliste, j'avais pu faire une formation professionnelle à l'écriture de scénario, sur neuf mois, à Paris. Au retour, j'ai eu besoin d'une psychothérapie. Je n'avais plus de repères dans mes semaines.

Cette expérience de psychothérapie m'a aidée dans ma vie et aussi dans l'écriture. Je suis plus attentive à la psychologie des personnages. Les enjeux de l'écriture ont été déplacés : les projets refusés n'avaient plus autant d'impact. Ce qui est important, c'est de concrétiser des projets, de réaliser quelque chose du début à la fin.

Ma grand-mère a souffert de maladie d'Alzheimer. Elle a inspiré le sujet de mon premier film « l'Absente ».

Comment avez-vous rencontré les Groupes d'Entraide Mutuelle ?

Mon cousin a fréquenté le GEM de Nancy il y a quelques années. J'ai eu l'occasion de rencontrer le GEM de Lunéville. Ma meilleure amie, Véronique Mangenot est comédienne. Elle anime l'atelier théâtre au GEM « Le Fil d'Ariane ».

Il y a une belle dynamique dans ce GEM. C'est le groupe théâtre qui a eu envie de faire autre chose. Il fallait trouver environ 4 000 euros dont une partie a servi à acheter une caméra. Sans compter bien sûr l'appui d'Espoir 54 (salaires des animatrices) et de la CARSAT.

Le K-Barré des espoirs

Pour le scénario : page blanche au départ. On est parti des personnages : chacun est devenu le personnage qu'il avait envie d'être. A partir des personnages on a cherché dans quel cadre on pouvait les réunir. L'idée du cabaret est arrivée. Le bar a été trouvé par les adhérents usagers. Il a été prêté gracieusement.

A partir de ce moment-là j'ai écrit le film en trouvant une place pour chacun, quelles que soient leurs capacités.

Au départ, les usagers ont trouvé le film trop « politiquement correct », « trop gentil ». On a cherché des méchants à personnifier. Il fallait que leur sentiment d'être exclus apparaisse vraiment.

Tout a été facile, vraiment…

Avec le thème est venu l'aspect drôlatique. On a recherché la dimension ludique, caricaturale. Les usagers n'avaient pas envie d'être sérieux. Pour les costumes, on les a empruntés essentiellement à la troupe « Les Crieurs de nuit », le reste dans les friperies. Les usagers ont aussi apporté leurs propres vêtements.

Je suis super contente au niveau de l'implication du groupe et de l'accueil du public. J'ai une déception au niveau technique : ce sont les limites d'un petit budget.

« Pas si fous ! »

Le GEM de Longwy recherchait une activité théâtre ou cinéma. J'ai rencontré les responsables du GEM. Ils souhaitaient plutôt un documentaire. Ils étaient sans expérience théâtrale. Le groupe a été réuni. Parler de la pathologie s'est avéré finalement pas si facile. Les adhérents ont préparé les questions, ont géré eux-mêmes les interviews. Je suis peu intervenue. Lorsque toutes les interviews ont été réalisées, on a réfléchi sur les messages à faire passer. Les usagers ont eu envie de partir des « idées reçues ». On a cherché longtemps le titre. Ce sont les usagers qui l'ont trouvé : « Pas si fous ».

C'était un travail très différent : la différence entre la fiction et le documentaire. L'environnement est différent aussi entre les deux bassins de vie.

Avez-vous des projets ?

On a un nouveau projet intégrant l'image sur scène. Et on aimerait pour cela de vrais costumes, avec une unité dans la création et dans les costumes.

On aimerait travailler sur l image : l'image de soi, l'image que les autres vous renvoient. Est-ce qu'on doit modifier notre image pour s'insérer dans la société ?

Mais autour de ce thème, ce sont maintenant les usagers qui vont travailler.

Nous allons déposer ce projet prochainement. Nous avons également répondu à un appel à projets en vue de la Grande Cause nationale « Santé mentale et troubles psychiques ». L'idée est de créer un Festival « Folie douce » à Lunéville en mixant comédiens en situation de handicap psychique et d'autres comédiens, de telle sorte qu'on ne se pose plus la question de la différence. Leur différence c'est qu'elle ne se voit pas…

Et pour conclure ?

Ce qui est important dans ces expériences c'est de donner la parole aux usagers. Il faut aller vers eux sans a priori, sans rien attendre en retour. Avec seulement le plaisir de vivre une aventure. Et on ne sera que surpris en bien du résultat. Il faut être ouvert à tous les possibles. Il n'y a pas d'autres questionnements à avoir. Je n'ai pas de schéma préétabli. Il faut juste regarder l'histoire se construire et accompagner. Il y a peu de problèmes d'égo chez ces comédiens extra-ordinaires !

Séjour à Paimpol

Superbe voyage avec de nombreuses visites au programme notamment l'île de Bréhat, le château de la Roche Jagu, l'Abbaye de Beauport, la côte de granit rose,.... Et retour par le Mont St Michel ! Eh oui, que du bonheur !!

Nous sommes allés à la pêche aux algues avec Denis, époux de Marie France qui est un passionné. Il nous a appris à les connaître, à les goûter et à les cuisiner.

On a appris également à aller à la pêche aux couteaux, aux coquilles St Jacques, huîtres....

On s'est régalé dans les restaurants avec les moules frites, poissons du marché au barbecue fish and chips, crêpes, cidre avec modération ...etc....

Le gîte dans lequel nous logions était super, grand, spacieux avec un jardin dans lequel nous pouvions manger et faire des barbecues.

On a vécu une soirée organisée chez Marie-France avec un magicien, des chanteurs et danseurs Bretons. On a appris à danser la gigue Bretonne… On a chanté "Pique la baleine" de Francis Lemarque à une veillée Bretonne répétée au GEM plusieurs mois auparavant.

Voilà, de magnifiques souvenirs pour chacun et notamment pour Laurent qui voyait la mer pour la première fois .

A bientôt pour de nouvelles aventures !

Le GEM de Lunéville

Cinéma :

le « K-barré des espoirs » primé

Le film de Christelle Georges « K-barré des espoirs », en collaboration avec le GEM de Lunéville emmène les acteurs dans une bourgade où le cabaret va fermer car plus de clients, ni d'argent. Ce film a reçu le Grand Prix à Saint-Nicolas-de-Port et le Coup de cœur du jury à Troyes.

Séjour dans les Vosges - juin 2013

Un groupe d'adhérents du GEM Parasol' a eu le plaisir de partir une semaine au cœur du massif des Vosges, dans un gîte qui surplombe le lac de Xonrupt-Longemer.
Malgré une semaine de beau temps, nous n'avons pas goûté la fraîcheur de l'eau.

Balades, randonnées et autres sorties ont ponctué ce séjour. Nous sommes rentrés à Nancy avec de la verdure plein la tête.

Nous remercions vivement la fédération AGAPSY, grâce à laquelle nous avons pu bénéficier de chèques vacances permettant ainsi d'alléger financièrement notre séjour.

David Germain, animateur

Fête de la musique

Le 21 juin dernier s'est déroulée la fête de la musique dans une salle des fêtes rue Turinaz prêtée amicalement par le CCAS de Nancy.

L'évènement a permis de rassembler adhérents, professionnels du GEM et du SAVS ainsi que les bénévoles de l'association Espoir 54. Les adhérents de l'atelier « initiation guitare » et le groupe de musique du GEM ont pu ainsi proposer les morceaux qu'ils avaient travaillés durant l'année. D'autres adhérents musiciens ont également partagé leurs musiques avec le public.

Une fantaisie musicale et chorégraphique des professionnelles du SAVS a contribué au divertissement de l'après-midi qui s'est achevé par un goûter préparé par tous.

SHORT GOLF

Dans le cadre de la manifestation « Des trophées Handigolf de Lorraine » organisée par le Golf de Pulnoy, le GEM, parrainé par EDF Lorraine, a reçu un kit « short golf » comprenant des clubs, des cibles, des balles,… tout le nécessaire pour permettre aux personnes en situation de handicap de pratiquer le golf sur n'importe quel terrain (parc, gymnase,…).
Courant juillet, Monsieur Haber , Chargé de mission environnement à EDF et adepte du golf , est venu initier les adhérents à ce sport.

Nous remercions Monsieur Guenin, Délégué régional d'EDF Lorraine et Monsieur Haber, pour leur soutien et leur investissement au sein de notre association.

A votre service

Pour une clinique psycho-alimentaire : Clipsya

L'association Clipsya (centre de référence de la clinique psycho-alimentaire) est née de l'expérience clinique et thérapeutique spécialisée de la prise en charge des troubles alimentaires : anorexie, boulimie, surpoids, obésité et diverses formes de conduites alimentaires liées à des situations de vie particulières.
A partir de l'élaboration d'un nouveau modèle de compréhension des TCA, où le psychique s'articule au somatique et au comportemental, son équipe pluridisciplinaire propose des prises en charge comportant un ensemble cohérent et pérenne de réponses à tous contextes et/ou problématiques psycho-alimentaires.
Clipsya offre un lieu et un temps de réflexion pour les patients, leur entourage, les professionnels et le grand public.
En savoir plus : www.clipsya.fr
Clipsya, 4 rue Rockefeller 51000 REIMS - Tél : 03 26 35 16 27

Les allocataires de l'AAH peuvent désormais bénéficier des tarifs sociaux de l'énergie !

Bonne nouvelle pour les foyers modestes dont les bénéficiaires de l'allocation adulte handicapé et d'une faible pension d'invalidité. Depuis le 27 décembre 2012, les tarifs sociaux de l'électricité et du gaz sont ouverts aux personnes éligibles à l'aide pour l'acquisition d'une complémentarité santé (ACS) ;

Autrement dit à tous ceux dont les ressources sont inférieures à 10 711 € par an pour une personne seule, soit 893 € par mois ; 16 067 € pour deux personnes (1338, 92€ par mois).

« L'indispensable »

Ce guide québécois diffusé en France par l'Unafam est un outil de référence pour toute la famille qui accompagne un proche dans son long et difficile parcours de soin et de vie…

http://www.institutsmq.qc.ca/fileadmin/publications/guide-soutien-membre-entourage.pdf

Bon plan

www.donnons.org est un site où l'on donne des objets au lieu de les jeter.

donnons!.org
rien ne se perd… rien ne se crée …tout se recycle !

CCAS de NANCY

Le centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la ville mobilise ses équipes pour soutenir les personnes en situation de fragilité. A sa disposition, des outils efficaces et individualisés.

Apprendre à équilibrer ses finances

Le dispositif Equilibre s'adresse aux Nancéiens qui souhaitent un suivi pour gérer leur budget. Au cours de rendez-vous individuels, un travailleur social les accompagne pas à pas, et sans aucun jugement, pour les aider à identifier des solutions et retrouver leur autonomie. Des actions collectives sont également mises en place.

Le microcrédit pour réaliser ses projets de vie

Les personnes exclues du système bancaire classique peuvent bénéficier d'un crédit d'un montant de 300 € à 3 000 €, à rembourser sur une durée de 6 à 36 mois. Seule contrainte : ce microcrédit personnel accompagné doit correspondre à un projet d'insertion sociale.

Et à partir de cet automne, la boutique du Plat'haut…

Dès cet automne, une nouvelle épicerie solidaire verra le jour au Plateau de Haye, au pied du Cèdre Bleu. Elle sera accessible à une centaine de familles.

Renseignements : Centre communal d'action sociale – 5 rue Léopold Lallement à Nancy – Tél : 03 83 39 03 43

A votre service

Le bénévolat bon pour la santé

De nombreuses études ont montré les bienfaits d'une vie active et fortement socialisée sur la santé des personnes âgées.

L'année européenne du vieillissement actif (2012) a mis en valeur le rôle que peuvent jouer les associations pour permettre aux personnes qui avancent en âge de rester actives, indépendantes et de mener une vie épanouissante.

Ce qui est moins connu et très encourageant, c'est l'impact du bénévolat chez les jeunes. Une étude réalisée à l'Université de Colombie-Britanniqque (Vancouver) auprès de 106 adolescents canadiens a permis de constater une amélioration de la santé physique (notamment cardiovasculaire) chez les jeunes gens qui consacraient une heure par semaine à des élèves en difficulté.

Avec un million d'associations, notre pays offre une panoplie impressionnante de possibilités de s'impliquer.

16 millions de bénévoles en France

Ce qui est dommage c'est que plus d'un Français sur trois - selon une enquête récente de l'IFOP - a déclaré ne pas avoir fait de bénévolat « parce que l'occasion ne s'est jamais présentée ».

Alors, en cette rentrée 2013, sachez qu'Espoir 54 est prêt à vous accueillir soit dans l'animation d'ateliers, soit dans la gestion de l'association selon vos goûts, vos envies et vos compétences !

Qu'on se le dise….

14 % c'est l'augmentation du nombre de bénévoles enregistrés entre 2010 et 2013, selon une étude menée par l'association France Bénévolat avec le Crédit Mutuel et l'Ifop et publiée le 18 juin 2013.

20,3 millions de personnes de plus de 15 ans disent ainsi « donner du temps gratuitement pour les autres ou pour contribuer à une cause ».

Echanges de savoirs

Besoin d'un bricolage dans votre cuisine ou envie de proposer vos talents de cuisinier ? Adressez-vous au Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs de Nancy (RERS) où à ISOSEL. Deux associations qui mettent en contact des gens prêts à se rendre des services gratuits. Pour une société plus humaine, où chacun s'enrichit au contact de l'autre…

Contact :

www.rers-nancy.fr

www.isosel.free.ftr

Mail :

contact.isosel@ml.free.fr

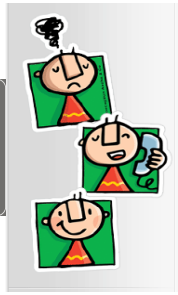
SOS Amitié Nancy-Lorraine

En 2012, près de 18 000 appels ont été reçus, mobilisant plus de 5 000 heures d'écoute.

Parmi les appels, près de 8 000 ont trait à la vie personnelle (solitude essentiellement).

Plus de 5 000 appels sont liés à la maladie mentale, au suivi psychiatrique, à la dépression, à l'angoisse… Les problèmes de solitude sont en progression constante (+ 8% par rapport à 2011).

SOS amitié est une association qui a la confiance du public et qui doit être soutenue.



BILAN 2012

Notre bilan de l'année 2012, validé par l'Assemblée Générale du 6 juin dernier est à votre disposition.

Vous pouvez le consulter sur notre site internet www.espoir54.org ou nous pouvons vous adresser la version imprimée (en noir et blanc) sur simple demande de votre part en téléphonant au 03 83 55 00 00 ou au 03 83 85 01 01 ou encore par mail à espoir54@espoir54.org.

Espace adhérents

"L'offrande"

Passée à coté d'un type bien
Pas un marrant
Pas un coquin
Ni charlatan, ni entreprenant
Un type bien
Tout simplement

Dans les aises
De son langage
D'un autre âge, peut-être,
S'étreignaient des rimes
De celles de ces timides
Où se répandait, peut-être, beaucoup de " peut-être" . . .

Aussi, ne voyant en lui qu'un confident,
Un de ceux la rendant belle d'elle,
la gracieuse, à l'automne serti, offrit au " pauvre hère prétendant déconfit", comme seul présent son bel amour "intellectuel"…
L'homme devenant indigent par tant de sentiments inassouvis
Ne put alors que se résoudre, défait, et comprit que le rêve ne serait pour lui qu'une vaine réalité, qu'il serait bien temps alors de déposer le sac dont l'anse, trop fine, ne pourrait jamais contenir

Tant de
Courtoisie,
De naïveté,
De sincère générosité,
Sans enlever la timidité,
Un type trop bien

Mais . . .

. . . *l'offrande !* . . .

Jacques G

Jacques G

Jacques G

Etre attentif à sa mère…

Je parle pour ceux qui ont encore leurs parents. Mais je voudrais surtout parler des Mamans.

Aimer votre maman : cela peut prendre plusieurs formes.

- Je me rapproche de Maman ; je me confie à elle ; j'écoute ses conseils.
- Notre Maman nous a porté 9 mois. Elle nous a fait le cadeau de la vie. Je parle avec elle ; j'évoque avec elle des souvenirs d'enfance et cela nous rapproche dans des liens très forts. Une maman sait de quoi nous avons besoin ; elle nous conseille.
- Notre maman est peut-être âgée : je me propose de lui faire ses courses, son ménage ; je prépare un repas et nous déjeunons ensemble. J'essaye de lui faire plaisir.
- Une Maman est fière de sortir avec son fils ou sa fille : je vais avec elle dans un magasin ; je vais me promener avec elle au Parc Sainte Marie.
- Pour ceux qui aiment la lecture, nous parlons ensemble d'un livre ou bien d'une émission de télévision.
- Je lui présente un copain ou une copine. Une Maman est rassurée de voir que son enfant a des relations sociales.
- Voir son fils ou sa fille malade angoisse une mère : je la rassure en lui disant que « je suis bien suivi » par le médecin.

Voici donc des idées. Je pense que chacun ou chacune sentira avec sa propre sensibilité comment être attentif à sa mère.

Marc O

Espace adhérents

La rencontre

Dans la pénombre d'un musée
Je musardai, désabusé
C'est vrai que l'art c'est apaisant
Mais ça n'est pas très amusant

Moi vous savez je suis tout seul
Pourtant je ne suis pas bégueule
Mais le problème avec les femmes
C'est mon électrocardiogramme :

Quand j'aborde une demoiselle
Mon cœur s'emballe il fait du zèle
Plutôt que de faire des serments
Faut que je parle de maman

Je me prenais le ciboulot
Devant la Vénus de Milo
En regardant passer les gens
Avec mon air intelligent

Fallait prendre une décision
Quand vient dans mon champ de vision
Une touriste aux yeux bridés
J'en étais tout intimidé

Je lui demandais : T'as du feu ?
La regardant avec mes yeux
Elle répondit en japonais :
Je ne parle pas le français

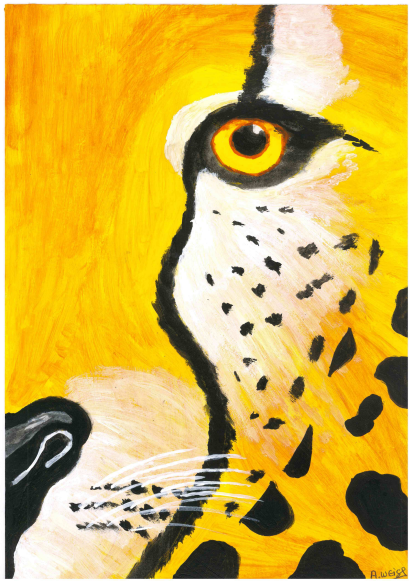
Pas bien grave, on s'était compris
On est allés à la crêperie
Puis on a pris un long-courrier
Et gentiment on s'est mariés

Maintenant que j'apprends le Nippon
Je vis un enfer au Japon
Notre amour devient compliqué
On n'arrive plus à se parler

Et j'en viens à ma conclusion :
Pour une juste cohésion
Pour une paix entre les sexes
Ne vous servez pas du cortex !

Eric Masson

Retrouvez toutes ses productions sur son blog :
http://signatures.over-blog.com



Aline W

Jeux d'écriture…

Imaginons des endroits dont on aimerait posséder la clé ; désirs contradictoires, complémentaires ? Peut-être. En tout cas désirs à l'image de l'être humain qui oscille entre le matériel et le spirituel :

« Posséder la clé du coffre fort d'un grand magasin le samedi soir ou celle de la banque ».

« Posséder la clé du monde, des autres, du bonheur, de la vie éternelle ».

« Posséder la clé de contact d'une Ferrari mais aussi, « posséder la clé des songes, des champs ou des chants ».

Dressons une liste des verbes ayant un rapport avec l'action de manger.

Pêle-mêle : casser la croûte, saliver, déguster, mâcher, bouffer, grignoter, festoyer, grailler, se réjouir, déglutir, partager, digérer, se réconforter, communier…

En mélangeant les syllabes de deux animaux différents, inventons-en des grotesques, des monstrueux, des rigolos : un chachon, un repanzé, un tiphant, un chéris, un éléri, un giracob, un zégeon ou un coccignol.

A vous de retrouver les animaux initiaux….

Le groupe de l'atelier d'écriture

Lectures

Eclats de verres d'Anne MANGEOT

Ce magnifique récit de vie, publié par les éditions Jacques Flament en février 2012, est le témoignage d'une Lorraine, formatrice de l'Education Nationale.

Une femme qui a vécu la souffrance de la maladie alcoolique, « une maladie tellement dévalorisée, stigmatisée, culpabilisée » comme l'indique le Professeur François Paille dans sa préface.

La honte est inutile, la honte ne sert qu'à souffrir…

L'alcoolisme féminin est très difficile à admettre. Aucun malade alcoolique n'a choisi de le devenir. Savoir que c'est une maladie, c'est essentiel pour se soigner.

La chance d'Anne a été d'accepter, un jour, de demander de l'aide, et lors d'une rechute, de réagir très vite. Une aide médicale et le soutien de sa famille lui font dire « je suis bien entourée »… Dans ce cheminement vers l'abstinence heureuse, il y a une équipe de vingt personnes. Au tout début, l'idée de ne plus boire était douloureuse. Mais à force de courage et grâce à l'accueil d'une équipe médicale qui lui offre un accompagnement de qualité, proche et chaleureux, Anne réussit une année d'abstinence totale, qui sera suivie de huit ans d'abstinence avec une consommation exceptionnelle (un verre par mois).

Et puis un jour l'alcool s'est réinstallé imperceptiblement, insidieusement. Les crises d'angoisse se sont multipliées… »

Une crise d'angoisse, c'est le corps qui lutte contre quelque chose.

A nouveau, l'équipe médicale prend le relais. Son médecin lui explique : « vous aviez un alcoolisme anxiolytique. Il faut maintenant connaître la cause de votre angoisse… Quand vous aurez mis du sens derrière cette manifestation, l'angoisse disparaîtra. Vous n'êtes pas née alcoolique, vous l'êtes devenue et cette attirance pour ce produit est certainement inscrite dans votre histoire personnelle et familiale ».

Anne lutte de toutes ses forces, avec le soutien de son mari, de ses trois enfants, de ses amis. Elle découvre des stratégies. Lors de soirées festives, quand tout le monde boit, elle s'arrange, avec la complicité de l'une ou l'autre collègue, pour remplacer le champagne par un verre de Perrier décoré d'une jolie rondelle de citron vert.

Et puis, elle rencontre une chorale, elle qui est passionnée d'art lyrique. « Le chant soigne l'angoisse et laisse une énergie positive ».

La présence envahissante de l'alcool est une véritable épreuve.

Et toujours cette envie compulsive d'alcool…

Anne fait des efforts désespérés pour s'en sortir. Elle est attentive aux conseils, elle réfléchit beaucoup, elle lit. Par exemple l'ouvrage de Philippe Batel et Serge Nédélec : « Alcool : de l'esclavage à la liberté ». Ce témoignage l'aide. Elle rencontrera d'ailleurs l'un des auteurs. Mais c'est tellement dur ! « Je comprends, écrit-elle, que la seule à pouvoir m'empêcher de boire, c'est moi… moi seule ! »

Le groupe d'entraide joue un rôle primordial dans mon rétablissement.

Sa rencontre avec un groupe d'alcooliques anonymes (AA) a été déterminante. « Les AA, c'est un havre de paix » nous dit-elle ! De l'amitié, de la fraternité, de la chaleur humaine, un milieu protégé où chacun existe simplement par sa présence. Le premier apprentissage qu'on y fait, c'est d'accepter de demander de l'aide, de ne pas rester seul dans les moments douloureux. Chacun s'y choisit un parrain. « Le parrainage, c'est un beau cadeau des AA ».

Les gens ont en commun l'hypersensibilité et une émotivité à fleur de peau. « Je viens en réunion pour me rétablir, mais aussi pour prendre ma dose de fraternité pour la semaine ».

Bien sûr, reconnaît Anne, « j'ai également besoin de la médecine et de la psychothérapie pour avancer face à cette maladie ».

Anne est courageuse et lucide. Elle sait que rien n'est jamais acquis définitivement. A la fin de son livre, elle est vraiment en très bonne voie de rétablissement. Pleine de sagesse et riche de son vécu, elle affirme « c'est une étape d'être abstinent… il faut ensuite réussir à faire quelque chose de son abstinence ».

On ne peut que souhaiter, comme le fait le Professeur Paille à qui Anne a confié ce beau travail d'écriture, que ce livre puisse aider les autres personnes dans la souffrance de leur alcoolisme.

Notes de lecture de Marie-Claude Barroche relues par l'auteure

Site de l'éditeur :

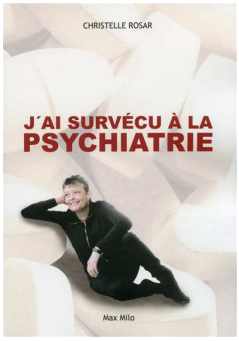
www.jacquesflament-editions.com

Michel C

Lectures

« J'ai survécu à la psychiatrie » par Christelle ROSAR - Max Milo, 2013

Ma vie a été un enfer



« De 16 ans à 37 ans chaque pas que je faisais était lié aux institutions qui m'imposaient leurs lois et leurs traitements. Elles étaient une prison, mais aussi un refuge : je ne connaissais rien d'autre ».

Voici résumé, dès l'introduction, le parcours saisissant que Christelle va nous dévoiler tout au long de 25 chapitres courts, au style incisif, aux titres évocateurs : le pacte, la trahison, la dégringolade, la dernière HO, le sursaut d'envie…

Insoumise, rebelle à l'injustice, consciente de ses droits, des qualités et des failles du système, Christelle vivra une vingtaine d'hospitalisations en 9 ans et durant 10 ans, les « splendeurs et misères » d'un ESAT.

« Si quelqu'un d'autre me racontait mon histoire, je n'y croirais pas moi-même » avoue-t-elle au détour d'une page.

Victime de maltraitance, Christelle quitte la maison à 15 ans, demande à être placée en foyer, ce qui n'était pas une bonne réponse. Alors on l'a envoyée en psychiatrie où elle n'avait pas sa place non plus… Christelle souffrait de troubles graves du comportement et de la personnalité, liés à une carence affective précoce.

Se reconstruire

Scènes de violence, hospitalisations sous contrainte ou de plein gré, relations houleuses avec son ami Renaud, errances entre institutions, appartement, hôtel, rue… Dépendance affective, haine, infantilisation, humiliations… Malgré des tentatives désespérées pour se reconstruire, par la formation et le travail, Christelle avait le sentiment que son histoire avec la psychiatrie ne finirait pas. Elle avait pris 33 kg depuis ses premières hospitalisations.

Elle est restée 10 ans en ESAT avec l'espoir qu'un avenir professionnel s'ouvrirait enfin devant elle, qu'elle pourrait travailler dans le « milieu ordinaire », commencer une vie normale… Hélas : un dossier refusé, un stage qui échoue, le découragement, l'alcoolisme, une tentative de suicide et une nouvelle hospitalisation d'office viendront contrarier cette envie furieuse de s'en sortir.

Advocacy : une chance qui m'était donnée

Jusqu'au jour où Christelle, en août 2009, « libérée de son hospitalisation contrainte », se souvient de l'existence d'une association dont on lui avait parlé au CATTP, quelques années plus tôt…

Advocacy se trouvait juste un peu plus bas dans sa rue. L'accueil chaleureux et ouvert, la liberté et le soutien à la parole ont rapidement convaincu Christelle que s'il y avait un salut pour elle, il était ici.

« Des mains se tendaient vers moi, et je les saisissais. J'avais l'impression de naître enfin ».

Christelle découvre ses droits : l'accès à son dossier psychiatrique, le droit à une psychothérapie, l'accès à une formation (la pairadvocacy), à une « évaluation en milieu de travail »…

Le déclic s'opère : l'envie de vivre, de se battre, de se défaire de sa violence et de ses emportements excessifs. Soutenue par Advocacy, Christelle s'insère dans le « milieu ordinaire », reprend confiance en elle, perd tout le poids qu'elle avait en trop…

En aidant les autres je m'aidais moi-même…

Christelle accepte le contrat unique d'insertion que lui propose l'association. Elle s'investit dans les missions d'Advocacy, 26 heures par semaine.

« Etre aujourd'hui sortie de la psychiatrie m'incite à être à l'écoute et à envisager de donner les meilleurs conseils possible. Sortir d'une institution est difficile, car elle nous encadre, nous berce, nous infantilise, à la fois machine à nous abrutir et famille de substitution. »

L'écriture de ce livre a pris plus d'un an. Christelle l'a écrit par petits bouts, soutenue par Advocacy et son éditeur, car ça faisait revivre des évènements douloureux. Le combat de Christelle est exemplaire. Son témoignage est accablant. Mais il est porteur d'espoir. Grâce à des associations comme Advocacy, des parcours de résilience sont possibles. Une autre psychiatrie est possible.

Pour tous les usagers de la psychiatrie qui n'ont pas encore trouvé leur autonomie, ce livre est un chemin de lumière.

Notes de Marie-Claude Barroche, relues par l'auteure

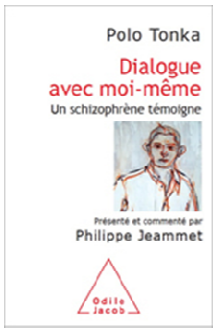
Advocacy France

Coordonnées :
5, Place des Fêtes 75019 PARIS
Tél : 02.97.53.84.58

Site : www.advocay.fr

Lectures

Dialogue avec moi-même de Polo Tonka



« Dialogue avec moi-même » de Polo TONKA : un livre qu'il faut avoir lu si l'on veut mieux comprendre le vécu de la schizophrénie.

Ce livre remarquable est présenté et commenté par le Professeur Philippe Jeammet, spécialiste renommé de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent.

Voici ce qu'il écrit dans sa préface :

« Il est exceptionnel de se trouver face à une histoire de vie aussi bien analysée et aussi criante de vérité. Elle témoigne de l'acuité du regard de son auteur sur lui-même, sur son entourage et sur les soignants, tantôt obscurci par l'orage émotionnel, tantôt distancé et non dépourvu d'humour. C'est un miroir pour l'entourage qui peut y trouver une occasion unique de s'interroger sur son attitude.

Philippe Jeammet avoue même qu'il s'agit « d'un des plus forts documents que j'aie pu lire »…

Les Editions Odile Jacob ont publié ce texte en janvier 2013. Pour Polo Tonka, l'ambition de cet ouvrage est de « dire l'invisible douleur de l'incommunicable épreuve ».

Voici quelques extraits de la 4ème de couverture :

« Lorsque je croupissais chez moi, torturé et anéanti par une maladie dont si peu soupçonnent l'horreur et l'étrangeté, je me disais : un jour, j'écrirai un livre sur ce que j'ai traversé, pour dire au monde l'atrocité de cette guerre de l'intime.

Par un bonheur que je m'explique encore mal, ce moment et enfin venu ».

« Nous nous connaissons si peu, moi et moi-même. Comme une barrière qui nous aurait toujours séparés. L'un et l'autre, le noir et le blanc, l'angoisse et la paix. Je suis heureux que cette série d'entretiens puisse enfin nous rapprocher.

Et je ne vous cacherai rien ».

Polo Tonka est écrivain. Souffrant de schizophrénie depuis l'âge de 18 ans, il est aujourd'hui en phase de rémission.

Marie-Claude Barroche

Résilience en santé mentale et groupes d'entraide
Agnès Bousser - L'Harmattan, 2012

Au travers d'un carnet de voyage que constituent les chapitres de son livre, Agnès Bousser nous emmène avec bonheur vers les jardins de la résilience, là où s'épanouissent de fragiles plantules, comme dans un incubateur…

Notre guide nous invite à constater in vivo le phénomène de résilience en santé mentale. La maison des usagers de Sainte-Anne et l'Association Argos 2001 dont elle est membre constituent un observatoire de premier plan. Avec une double expertise, celle de la maladie bipolaire et celle de son passé de biologiste en physiologie végétale, Agnès nous entraîne dans l'exploration du processus de rétablissement, qu'elle préfère appeler résilience, parce que ce terme « parle plus ».

Cet ouvrage est avant tout un partage d'expérience qui donne les clés d'un savoir-faire déjà expérimenté. Son objectif est de **« montrer les chemins possibles pour donner de l'espoir aux personnes, mais aussi de donner à voir aux institutions l'importance des associations dans la réappropriation d'une identité abîmée par la maladie ».**

Aborder la résilience en santé mentale « c'est enfin se poser la bonne question » affirme la psychiatre qui préface l'ouvrage.

Avant de nous donner quelques outils pour jardiner les allées de la résilience, Agnès Bousser nous donne sa propre définition :

« **J'entends par résilience** un processus qui permet, après un fort traumatisme, de renouer avec la dynamique de la vie, de se reconstruire, de restaurer joie de vivre et autonomie, dans l'ouverture aux autres. Le malade psychiatrique a lui aussi cette « habileté » en lui. Il s'agit de se débarrasser, **d'effacer l'étiquetage fatal :** « *je suis un malade mental* », pour le remplacer par : « *je suis un sujet à part entière, avec un trouble mental. J'ai la vie devant moi et j'en suis l'acteur* ». Cependant, on ne se débarrasse pas facilement de l'étiquetage fatal, car outre l'acceptation des médicaments, cela nécessite de sortir de la passivité pour apprivoiser sa maladie par un long travail sur soi. »

Lectures

S'agit-il d'une potentialité universelle ? L'auteur le pense : « la résilience de la maladie mentale n'est pas une vertu exceptionnelle réservée à quelques élus ».

La dizaine de témoignages réunis dans le chapitre 6, comme autant de chemins de vie sont la preuve d'un rétablissement vécu comme un développement personnel. La métaphore de l'incubateur, espace propice au développement optimal de plantules fragiles est intéressante. Le terreau est constitué par les « pairs » considérés comme des médiateurs de résilience ; l'eau qui irrigue l'incubateur, c'est le partage d'expérience, les proches apportant les sels minéraux.

Une résilience collective apprend à reconfigurer les liens sociaux pervertis par la maladie : des membres du groupe émerge une intelligence collective et coopérative qui favorise l'entraide et la créativité.

Vous l'aurez deviné, ces jardins de résilience, on les trouve dans les associations. Grâce à elle, dira un usager, « on avance en humanité ».

Agnès Bousser a une très jolie expression : les associations sont des lieux « de cœur à cœur ». Ayant découvert fortuitement le livre des 10 ans d'Espoir 54, elle se plaît à y reconnaître des jardiniers de la résilience.

Extrait :

« un livre : Funambules de nos vies retrace le parcours d'autres jardiniers de la résilience, qui, à force de luttes, ont monté l'association « Espoir 54 » à Nancy, dont le but citoyen est de permettre aux malades de vivre dans la cité. Elle a été créée il y a plus de 10 ans, grâce à l'Unafam, association de parents de patients, et œuvre pour l'accompagnement des personnes fragiles, passerelle entre le repli sur soi et le milieu hospitalier. »

Il s'agit de multiplier ces lieux d'échanges, véritables centres de ressources, de valoriser l'expérience du rétablissement, de théoriser l'expertise des usagers, de soutenir financièrement les associations, groupes d'entraide mutuelle et autres maisons des usagers… A Sainte-Anne, on est en train de réfléchir à l'ouverture d'une université de patients-experts qui participeraient à la formation des soignants. Des chercheurs canadiens envisagent de se mettre au service des usagers de la psychiatrie.

« je suis pour le cœur à cœur et la réflexion » me dira Agnès à la fin de notre entretien. Car avant de parvenir à l'acceptation de la maladie, il faut tenter de comprendre. Grâce à sa formation scientifique, Agnès Bousser, dans l'annexe de son livre, élabore un outil d'aide au questionnement. Elle appelle à la rescousse les neurosciences qui, grâce à la neuroplasticité et à la neurogénèse, offrent des capacités de cicatrisation, de régénération des cellules et la possibilité de modifier les automatismes mentaux par des apprentissages.

« Car l'être humain a, à l'intérieur de lui-même, des processus de guidage qui lui permettent de surfer sur le fil de la vie, de s'adapter et d'évoluer. La partie saine d'une personne a, à sa disposition, une sorte de boussole interne ciblant l'homéostasie et le bien-être pour satisfaire ses différents besoins. Il s'agira de décoincer l'aiguille pointée vers le mal-être : la résilience adviendra alors tout naturellement, même si cela peut prendre du temps. »

Devenez adhérents

Pour recevoir régulièrement notre Bulletin, participer aux orientations et bénéficier de notre bilan annuel à l'occasion de l'Assemblée Générale d'Espoir 54, il suffit de devenir membre adhérent de l'association.

Adhésion de base : 15€ et 5€ pour les adhérents usagers - Toute somme supérieure ouvre droit à réduction fiscale

Espoir 54

Siège social :

6, rue du Général Chevert

54000 NANCY

Tél : 03 83 55 00 00

Faisons de la Santé mentale et des Troubles psychiques la Grande Cause Nationale de 2014 !

Depuis 2012, une quinzaine d'associations et de fédérations concernées par la Santé mentale se sont constituées en vue d'obtenir le label grande Cause Nationale pour faire évoluer les représentations des troubles psychiques.

Reconnaître la santé mentale, et particulièrement les troubles psychiques comme une priorité pour les Français, permettra de mobiliser tous les acteurs de la société – les personnes vivant avec des maladies mentales, leur entourage, les professionnels quels que soient leurs champs d'intervention – d'informer la population et de sensibiliser aux ressources financières nécessaires pour combler le retard au niveau de la prise en charge précoce des maladies, la prévention, la recherche, etc.

L'obtention du label Grande Cause nationale répondra non seulement à des besoins pressants, compte tenu de l'augmentation de la prévalence des troubles psychiques et leurs retentissements sur la société, mais également à une demande d'information réelle de la société avec deux tiers des Français s'estimant insuffisamment informés.

Nous vous invitons à rejoindre le Mouvement de mobilisation autour de cette cause et à relayer la campagne d'adhésion dans votre réseau : chaque signature compte !

La fédération Agapsy est membre du Collectif depuis son origine. Parmi les projets qui ont été retenus par le Comité éthique et scientifique au titre de la Grande Cause, le projet « Randonnée des coucous » proposé par Espoir 54 et celui du « Festival Folie Douce », initié par Christelle George, en lien avec le Gem de Lunéville.

Composition du Collectif :

Advocacy France Association d'usagers en santé mentale, médico-sociale et sociale www.advocacy.fr – **AGAPSY** Fédération nationale des Associations Gestionnaires pour l'Accompagnement des personnes handicapées PSYchiques www.agapsy.fr - **AIRE** Association nationale des Instituts Thérapeutiques Educatifs et Pédagogiques et de leurs Réseaux www.aire-asso.fr - **AFTOC** www.aftoc.org – **ANPCME** Association Nationale des Présidents de CME www.cme-psy.org - **Argos 2001** Association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires et à leur entourage www.argos2001.fr - **CCOMS** Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la recherche et la formation en santé mentale www.ccomssantementalelillefrance.org – **CNQSP** Collège National pour la Qualité des Soins en Psychiatrie www.cnqsp.org - **CNUP** Collège National Universitaire de Psychiatrie - **Fasm - Croix-Marine** Fédération d'Aide à la Santé Mentale www.croixmarine.com - **FFP-CNPP** Fédération Française de Psychiatrie www.psydoc-fr.broca.inserm.fr - **FNAPSY** Fédération Nationale des Association d'Usagers en Psychiatrie www.fnapsy.org - **France-Dépression** Association Française contre la dépression et les troubles bipolaires www.france-depression.org - **Galaxie** Réseau national pour favoriser l'insertion socioprofessionnelle des personnes en situation de handicap psychique www.reseau-galaxie.fr - **OEUVRE FALRET** Association d'accompagnement d'adultes et enfants en souffrance psychique www.falret.org – **Psycom** Syndicat interhospitalier – Plateforme de communication sur les troubles psychiques www.psycom75.org - **Schizo ? Oui !** Association pour parler de la schizophrénie www.schizo-oui.com - **UNAFAM** Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et handicapées psychiques www.unafam.org

Pour soutenir la campagne d'adhésion

Il suffit de vous rendre sur le site : www.santementale2014.org et d'ajouter votre signature à celles de près de 20 000 personnes qui ont déjà adhéré !

Faites-le rapidement, pendant qu'il en est encore temps !

PARTENAIRES finançant le bulletin

EDF

ville de Nancy

Aquarelles : Jacques G

Peintures : Aline W, Michel C

Nous contacter

Espoir 54

6 rue du Général Chevert 54000 Nancy

Tél : 03 83 55 00 00

Fax : 03 83 55 67 41

Courriel : espoir54@espoir54.org

Site : www.espoir54.org