Bulletin de liaison

Les valeurs d'Espoir 54

Nous affirmons :

* que chaque personne est en capacité d'apporter sa contribution à la vie de la cité.

* que chaque personne en situation de handicap psychique est une personne singulière, avec ses limites, ses richesses humaines et ses potentialités.
* que l'apprentissage de la citoyenneté peut se vivre dans l'entraide et la solidarité entre bénévoles et adhérents, d'une part, entre pairs d'autre part, avec le soutien des professionnels.

« ***Accompagner, c'est rejoindre l'autre dans son humanité et ensemble, pas à pas, inventer le chemin*** ». (Alexandre Jollien, Philosophe et écrivain)

Le handicap psychique

Dans le handicap d'origine psychique, les facultés intellectuelles sont généralement conservées ; selon les cas, on peut constater des difficultés de concentration, d'organisation du temps, d'anticipation des conséquences d'un acte. Des difficultés à communiquer, à concevoir les réactions des autres...peuvent diminuer les possibilités de participation sociale.

Le handicap d'origine psychique est la conséquence de diverses maladies : schizophrénies, troubles bipolaires, troubles de la personnalité, troubles obsessionnels compulsifs, dépression grave…

Edito

Confinement tu as annihilé l'essence même de l'humanité. Le « toi », cet autre. Déconfinement tu l'as abrogé. Pourtant, à l'épicentre de ce bonheur s'immisce la crainte. Crainte de soi, crainte de l'autre, crainte de toi « mon monde ». L'autre avance masqué. Il garde ses distances, il ne m'approche plus. Il ne me lie plus. Il ne me respire plus. Monde, quant à toi tu ne m'ouvres que partiellement tes portes. A ma fenêtre, je te regarde, je t'écoute. Tu es silencieux. Anormalement silencieux. Tu me ressembles. Tu te vides. Tu te figes.

Par la lucarne, ta lumière entre et ta mélodie urbaine tente de reprendre son souffle. Monde, serais-tu devenu insaisissable ? Suis-je réellement si insaisissable ? Pourrais-je à nouveau franchir tes ondulations ? Aurais-je encore le flot des mouvements que tu m'imposes ? Qui me prêteras-tu si j'effraie l'autre et si l'autre m'effraie ? Monde, je suis masqué. Toi bien sûr tu n'en es pas étonné. Tu connais les figures cachées et leurs plaies. Monde, désormais tu obliges à tous les masques. Monde, tu paralyses l'ardent, le vif, le vivant, tous les vivants. Monde, tu as figé tes enfants. Monde paralysé, tu as juste fini par me ressembler, par m'englober.

Tu m'as enfin normalisé.

Déconfinement, je suis vivant. L'autre m'effraie pourtant. Il est toujours anathémisant. Déconfinement, j'ai peur de moi, de l'autre, de Monde.

Déconfinement tu m'as scindé. Tu m'as rendu mon humanité. Tu as aussi exilé ma ressemblance. Déconfinement, tu ne m'as pas laissé me fondre, me confondre, me liquéfier.

Déconfinement tu m'embrases, tu m'insuffles, tu m'incites, tu me bouscules.

Déconfinement, je pâlis. Déconfinement, je ravive. Dis déconfinement, suis-je embrasé ?

Déconfinement, j'avance encore voilé.
Déconfinement, je suis masqué inégalement.

Déconfinement vois-tu que Monde est attisé ?
Vois-tu que je veux m'y animer.

Déconfinement, entends-tu Monde m'appeler, l'entends-tu me murmurer « je te prête à toi-même, à mes autres et à mon souffle ».

Monde, je suis vaillant.

Ce petit texte est le fruit de mon écoute, de l'écoute de l'autre qu'il soit professionnel, bénévole ou usager.

Samira, psychologue du Pôle d'Appui Psychologique

2 Actualités
8 Vie de l'association
12 La vie des ateliers
13 MAPH-Psy Nancy
14 MAPH-Psy Longwy et Briey
16 MAPH-Psy Toul
17 GEM Lunéville
18 A votre service
20 Témoignages adhérents
21 Focus confinement
26 Lectures
28 Agenda

Actualités

Le Projet Territorial en Santé Mentale

Et maintenant ?

Tout avait bien commencé. Les ambitions étaient grandes, la volonté de travailler collectivement et en partenariat était forte, la méthode quoi qu'imposée, laissait aux acteurs une marge d'initiatives et de propositions assez large. Il en fut ainsi en 2018 (lancement de la première phase des PTSM dans le Grand Est avec la Meurthe-et-Moselle, l'un des trois départements expérimentaux) et fin 2019, période ultime pour le dépôt du plan à l'ARS et après consultation et avis des Conseils Territoriaux de Santé concernés.

Le PTSM 54 a été conçu à partir de 5 pistes de travail pré-identifiées : lisibilité de l'offre, coordination et coopération des acteurs, formations, promotion des actions de prévention, innovation.

27 actions ont été considérées comme essentielles. Certes, et sauf à être particulièrement naïfs ou crédules, nul ne pouvait imaginer que la totalité de ces actions serait effective à l'issue de la période quinquennale, mais au moins y avait-il l'espoir de réelles avancées et de la perspective de les améliorer au-delà de 2023. Espoir 54 a été un partenaire actif dans la réflexion et a contribué à porter les espérances de ses usagers et la philosophie de notre association, en ce qu'elle prône les valeurs de citoyenneté de d'autonomisation (empowerment).

On retrouve dans le projet d'établissement d'Espoir 54 (2019-2025), adopté en décembre 2019 par le Conseil d'Administration, plusieurs objectifs en phase avec les actions prioritaires du PTSM parmi lesquelles :

> La création d'un CREHPSY dans la région Grand Est avec l'antenne lorraine confiée à Espoir 54
> Le développement des dispositifs d'intervention précoce
> La promotion des outils de réhabilitation sociale

La conjugaison de ces outils nous laissait entrevoir un avenir raisonnablement optimiste. C'était sans compter avec le Covid-19 qui est venu bousculer toute la société et singulièrement le monde de la santé… Il est trop tôt pour tirer des conclusions sur les conséquences de cette crise (et cela se fera par des esprits plus éclairés que nous pourrions le faire), mais il nous est permis de nous interroger sur les orientations et les choix qui vont être donnés à nos politiques sanitaires et sociales.

Plus que jamais notre société aura besoin d'une politique en santé mentale volontariste et plus que jamais, les actions retenues dans les territoires devront être soutenues et accompagnées.

Annie MOLON, Présidente

Le handicap psychique, grand absent de la Conférence Nationale de Handicap

En plus d'être « invisible », le handicap psychique est « aussi impensé ». L'indignation de quatre associations du secteur (AIRe, Santé Mentale France, Unafam et Uniopss) est palpable après la Conférence nationale du handicap (CNH) du 11 février dernier.

Motif de leur colère ? L'absence de mesures dédiées aux personnes souffrant d'un trouble psychique dans les propositions annoncées par Emmanuel Macron en clôture de l'événement. Une déception d'autant plus grande que la CNH se tenait *« quinze ans jours pour jour après l'adoption de la loi de 2005 [...] qui reconnaissait pour la première fois dans les textes le handicap psychique »,* soulignent les organisations.

Cet anniversaire était pourtant une *« belle occasion de relancer l'action publique en faveur d'une population oubliée, ignorée et très souvent stigmatisée ».*

A noter cependant que le dossier de presse de la CNH prévoit le lancement de travaux pour adapter la prestation de compensation du handicap (PCH) au handicap psychique. Reste que ce groupe de travail, piloté par Denis Leguay, Président de Santé Mentale France, ne rendra ses propositions que...mi-juillet 2021.

Un temps qui semble long alors que ce chantier avait été annoncé dès juillet dernier par la secrétaire d'Etat Sophie Cluzel sur la base du rapport de l'évolution de la PCH réalisé dans le cadre de la préparation de la CNH.

Source : https://www.uniopss.asso.fr/espace-presse/handicap-psychique-impense-de-conference-nationale-du-handicap

Agnès John écrit un nouveau chapitre de sa vie…

C'est l'intitulé d'un hommage rendu par l'Est Républicain du 27 juillet 2020 à l'une de nos anciennes bénévoles. Agnès a toujours aimé lire, écrire, chanter, faire du théâtre…Toutes ces passions, elle les a partagées durant de très longues années au sein des ateliers d'Espoir 54.

Aujourd'hui, elle participe à plusieurs projets culturels dans sa nouvelle commune de Malzéville : elle est devenue l'élue référente à la promotion de la lecture publique. Nous sommes fiers de vous, Agnès. Tous nos vœux de bonheur vous accompagnent, avec non félicitations.

MCB

Thèse sur le vieillissement des personnes présentant un handicap d'origine psychique

Le 30 novembre 2019, j'ai soutenu ma thèse et votre présence à tous m'a beaucoup émue.

Je choisis donc de faire un petit résumé de celle-ci pour ceux qui auraient voulu y assister mais qui n'en n'ont pas eu la possibilité. Depuis 3 ans, je me suis intéressée au vieillissement des personnes qui présentent un handicap psychique. Oui ! parce qu'il est quand même convenu que nous soyons tous un peu plus vieux chaque jour.

Il était donc important pour moi de mener des recherches autour de la question de l'inclusion sociale des personnes qui vieillissent avec une pathologie psychiatrique. En d'autres termes, il me semblait indispensable que cette thématique fasse partie de nos préoccupations sociétales, humaines, sanitaires et médico-sociales.

Je suis partie du constat que même si l'accompagnement des personnes porteuses d'une pathologie psychiatrique a connu depuis l'après seconde guerre mondiale, une véritable évolution, les sujets qui vieillissent, quant à eux, sont restés les grands oubliés de cette dynamique. Ils sont perçus par le grand public comme en perte d'autonomie, de compétences et comme peu mobilisables. Dès lors bien souvent à partir de 60 ans lorsqu'on présente un handicap psychique on est fortement institutionalisés et il devient presque impossible de trouver sa place dans la société. On parle alors du phénomène de «trans-institutionalisation ».

Ici, les personnes vieillissantes et ce dès l'âge de 55 ans, passent de l'hôpital psychiatrique à l'EHPAD sans qu'aucune évaluation des compétences réelles ne soient réalisées. C'est comme si, la société toute entière présupposait que lorsque on a 55 ans et que l'on présente un handicap psychique on ne peut plus vivre de manière autonome dans un tissus social.

Ce présupposé a un fort impact sur le mécanisme d'orientation des personnes. Il est responsable du fait que cette dernière se construit à l'instar de données non scientifiques et d'éléments discriminants liés à la vieillesse et à la maladie mentale. Nous revoilà donc fortement confrontés à la stigmatisation !

Forte de ce constat, il m'est apparu essentiel d'identifier finement le contenu de cette stigmatisation et d'en évaluer scientifiquement son impact. Aussi, au travers d'une étude des Représentations Sociales, il est apparu que ce phénomène est animé par l'idée d'un sujet essentiellement perçu sous le prisme de ses déficits cognitifs, adaptatifs, relationnels et de son impossible autonomie, le conduisant immanquablement vers l'institutionnalisation.

Cette Représentation Sociale à valence négative influence donc fortement les prises de décisions des équipes pluridisciplinaires lorsque ces dernières doivent indiquer une orientation pour cette population. Sous l'influence de cette Représentation Sociale, seule l'institutionnalisation semble être la réponse adaptée.

J'ai donc élaboré un programme d'accompagnement en direction de ce public à partir des éléments discriminants retrouvés dans la littérature et dans mon étude sur les Représentations Sociales. Aussi, en appui de la neuropsychologie, indicatrice de l'efficience de la réhabilitation psychosociale pour viser le rétablissement des sujets présentant une pathologie psychiatrique, j'ai conçu un outil appelé « âge psychosocial ».

Ce dernier s'étaye sur la passation de tests neuropsychologiques dont les scores sont convertis en un âge. Cet âge permet un repère non plus biologique mais un repère qui traduit les compétences mobilisables des sujets présentant une pathologie psychiatrique. Aussi, si une personne vieillissante obtient un âge jeune au score de l'âge psychosocial, cela indique qu'il est en mesure de mobiliser un potentiel utile à sa place dans la Cité. En sus, cet outil breveté indique un programme d'entrainement (remédiation cognitive) visant le maintien ou le développement de l'autonomie des personnes qui vieillissent avec un handicap psychique. Il lutte donc contre l'âgisme et la stigmatisation.

Enfin, afin de renforcer l'utilité de cet indicateur mais surtout pour garantir l'empowerment des personnes, j'ai conçu un deuxième outil nommé « bilan de réhabilitation psychosocial ». Celui-ci a pour intérêt d'intégrer l'âge psychosocial du sujet vieillissant et de recueillir ses désirs à travers une anamnèse qui se construit en parallèle de celle portée par l'ensemble des professionnels (psychiatre, psychologue, assistante sociale, infirmière…) qui l'entourent. Cet outil met donc en responsabilité chaque acteur et propose un langage commun autour des répercussions fonctionnelles de la pathologie du patient. Il a pour intérêt de permettre une lecture plurielle de la situation du patient vieillissant. Ce travail de forte coordination permet de lutter efficacement contre les préjugés en jeux dans l'accompagnement des personnes vieillissantes et encourage, chaque fois que possible la désinstitutionalisation au profit d'une vie citoyenne et ce même quand on a plus de 60 ans.

Samira, psychologue au Pôle d'Appui Psychologique

« Des solutions intelligentes et économiques existent. Elles passeront toujours par une approche transversale, mêlant le médical et le social.»

Jean Canneva

Actualités

CREHPSY Grand Est
Antenne Lorraine

Le Centre de Ressources Handicap Psychique Grand-Est est un établissement médico-social soutenu par de nombreuses structures sanitaires, sociales et médico-sociales en faveur des personnes en situation de handicap d'origine psychique. Son déploiement a débuté en janvier 2018 avec la création de deux antennes en Alsace (Strasbourg et Mulhouse).

Une antenne Lorraine du CREHPSY Grand Est, a été ouverte en mars 2020 à Nancy. Ce projet porté, par Espoir 54, a pour ambition d'étendre ses actions sur les quatre départements de l'anté-région Lorraine (Meurthe-et-Moselle, Meuse, Vosges et Moselle).

En corrélation avec le Projet Territorial de Santé Mentale de Meurthe-et-Moselle, ce projet a pour objectif d'améliorer le parcours et la qualité de vie des personnes en situation de handicap psychique, afin de prévenir les ruptures de parcours. Le CREHPSY s'attache à apporter des réponses adaptées, tant individuelles que collectives. Il s'adresse aux personnes en situation de handicap psychique, à leurs proches et à leurs familles, ou encore aux acteurs des organisations privées et publiques du territoire.

Le CREHPSY a donc pour vocation d'informer, de conseiller et d'orienter les personnes en situation de handicap psychique, leurs proches ainsi que les professionnels en recherche de solutions individualisées.

Il mène également des actions de diffusion de connaissance sur les ressources existantes et les pratiques repérées dans le champ de la santé mentale et participe activement à des manifestations et des événements portant sur cette thématique.

Enfin, le CREHPSY a pour mission de proposer des actions de sensibilisation et de formations aux différents acteurs et institutions du territoire.

Ces actions sont menées par M. Basile Tudoce, chargé de mission CREHPSY et sous la direction de M. Stéphane Voinson.

Basile, chargé de mission CREHPSY

CONTACT :
M. Basile Tudoce
25 rue de Saurupt – 54 000 Nancy—basile.tudoce@espoir54.org
03.83.22.25.78 / 06.49.31.26.13

Centre Universitaire support de Rémédiation Cognitive et Rétablissement (CURe)

Difficultés à lire et se souvenir d'un article de journal, à suivre un film ou une conversation, à organiser sa journée, à reconnaitre les émotions des autres… Les troubles dits cognitifs sont aussi souvent présents que peu identifiés et remédiés chez les personnes souffrant de troubles psychiques. Ils peuvent ainsi ralentir le processus personnel de rétablissement.

Une des réponses à ce problème a été d'aider à développer ces dernières années, partout en France, des centres pouvant apporter des soins dits « orientés rétablissement », afin de renforcer les capacités d'autonomie. C'est dans ce contexte que le Centre Universitaire support de Remédiation cognitive et Rétablissement (CURe Lorraine) a été crée le 19 décembre 2019 sur le site du CPN. Dans le cadre d'une coordination régionale Grand Est, il sera suivi par l'ouverture en 2020 des centres de Reims et Strasbourg.

Il est composé d'une équipe dédiée et engagée, composée de médecins, neuropsychologues, infirmiers, ergothérapeute, cadre de santé et secrétaire.

Les actions de CURe se déclinent sur les missions suivantes :

Des missions de soins de proximité accessibles à tous les usagers de Meurthe et Moselle Sud :

CURe accueille et accompagne les usagers dans la dimension fonctionnelle du rétablissement. Elle correspond à la restauration de la capacité à affronter les situations, à se saisir de ses capacités et de ses limitations.

Les usagers sont accueillis, puis, après évaluation et bilan, un projet personnalisé de soins de rétablissement est co-construit avec eux. Les soins spécifiques orientés rétablissement (remédiation cognitive, psychoéducation et éducation thérapeutique du patient et de ses proches…) sont proposés pour accompagner la réalisation des objectifs de l'usager. La collaboration étroite avec les référents du parcours de soins, comme les CMP, et les ressources de son environnement, par exemple Espoir 54, la famille… est capitale pour le transfert des stratégies acquises à CURe dans les actions du quotidien.

Des missions de support à disposition de tous les acteurs de la santé mentale :

Labélisé par l'ARS Grand Est et l'AFRC (Association Francophone de Remédiation Cognitive), CURe promeut et diffuse les pratiques orientées rétablissement (remédiation cognitive, psychoéducation et éducation thérapeutique…)

> Actions de formation : par exemple, une sensibilisation aux soins orientés rétablissement est accessible sur 2 jours pour tous les professionnels, intitulée « Psychose et rétablissement ». Elle sera proposée aux professionnels d'Espoir 54 dès 2020

> Diffusion et promotion des soins orientés rétablissement par le déploiement d'un réseau, en coopération avec le Centre Ressource national de réhabilitation psychosociale de Lyon (CH le Vinatier) et prochainement avec les centres de Reims et Strasbourg. Par exemple, des outils à destination des professionnels ont été élaborés puis diffusés : « 9 idées pour bien vivre chez soi » durant le confinement, suivi de « 9 idées pour bien vivre le déconfinement ». Prochainement, une page Facebook CURe permettra de suivre l'actualité du centre et de la réhabilitation psychosociale.

> Engagement dans la recherche sur la réhabilitation psychosociale

Pour tout renseignement, vous pouvez nous joindre au 03.83.92.50.34 ou par mail thecurelorraine@gmail.com

Docteur David MASSON, **C**entre **U**niversitaire de **Re**médiation cognitive et rétablissement : **CURe** Lorraine
Consultations Unité F, Centre Psychothérapique de Nancy

Travail en réseau autour de la mise en place d'une formation multidisciplinaire à destination des auxiliaires de vie

Le Conseil Départemental de Meurthe-et-Moselle a souhaité soutenir les Services de Soins et d'Aide à Domicile en proposant une formation à destination des auxiliaires de vie.

Dans ce cadre il a sollicité les Établissement Sociaux et Médico-Sociaux accueillant ou accompagnant des personnes en situation de handicap pour travailler en partenariat sur la création d'une formation multidisciplinaire permettant de répondre aux problématiques rencontrées par les auxiliaires de vie.

Un groupe de travail s'est constitué regroupant des professionnels de Vivre avec l'autisme, du RAPH 54, de l'AEIM, de l'Institut des Jeunes Sourds de la Malgrange, de l'APF, de l'AFTC et d'Espoir 54. Notre association, disposant d'une certification formation, a été choisie comme support juridique.

Le « Service Formation » d'Espoir 54 porte donc cette formation et sous-traite aux autres structures pour les parties dédiées à leurs spécificités.

Après avoir rencontré les auxiliaires de vie pour échanger avec elles sur leurs attentes, le groupe a travaillé sur un programme dont l'objectif est de sensibiliser les auxiliaires de vie aux différents handicaps tout en leur permettant d'acquérir des capacités d'analyse, des capacités relationnelles et une connaissance du travail en réseau.

Cette formation de 6 jours est composée de deux périodes de 3 jours réparties sur 6 mois. Elle aborde ainsi les différents handicaps : handicap moteur, handicap psychique, handicap mental, autisme, handicap sensoriel.

La première période est consacrée à un apport théorique. La seconde période de 3 jours (répartie sur 3-4 mois) a pour objectif d'accompagner les auxiliaires de vie à travers leurs missions en travaillant sur l'analyse de situations vécues et la mise en œuvre des compétences acquises.

Une veille est mise en place durant cette période afin que les auxiliaires de vie stagiaires puissent, en cas de difficulté, solliciter par téléphone le formateur identifié.

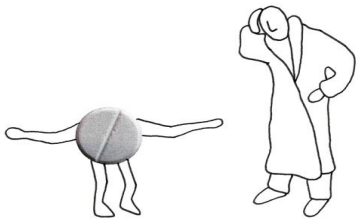
Cette formation est innovante car elle fait intervenir des professionnels issus de structures spécialisées dans les différents handicaps, permettant ainsi une lisibilité sur les acteurs du réseau, leurs places et leurs complémentarités.

Elle offre également un suivi aux auxiliaires de vie stagiaires dans la mesure où une assistance téléphonique est mise en place sur cette période. Elles peuvent ainsi contacter en cas de situation complexe un formateur spécialisé dans le handicap de la personne. Cette assistance sera remplacée ensuite par le réseau qui aura été identifié par les auxiliaires de vie durant la formation.

En 2020 deux sessions de formation sont proposées et réuniront 28 auxiliaires de vie issues de l'ADMR, de Ville et services, de l'ADAPA, du GIHP Lorraine et de l'Esprit tranquille.

Actualités

Le parcours du médicament



©Louise Pressager

Un traitement médicamenteux traverse de très nombreuses étapes avant de pouvoir arriver jusqu'au patient. La première étape est la plus longue, celle de la recherche qui s'étale sur une durée de 10 à 15 ans.

La recherche fondamentale

Au début de la recherche, on observe ainsi le comportement d'une molécule avec des cellules mises en culture puis au sein d'organismes animaux vivants (au moins trois espèces d'animaux différents dont un rongeur) et avec l'aide de simulations informatiques. Au cours de cette étape de recherche diverses études sont réalisées :

Les études de pharmacologie : évaluant le mécanisme d'action et la mesure de l'activité du traitement, mode de transformation et d'élimination par l'organisme.

Les études de pharmacocinétique : évaluant les mécanismes de diffusion, vitesse d'absorption, distribution de la molécule dans les tissus, temps d'efficacité.

Les études de toxicologie : évaluant les organes cibles, les doses actives, les doses toxiques, devenir du composé et impact environnemental.

Les études cliniques

Une fois toutes ces données obligatoires remplies, une évaluation clinique chez l'homme peut être demandée selon le cadre législatif et réglementaire défini. Il s'agit des essais cliniques, encadrés par une réglementation nationale et internationale, avec autorisation par les autorités de santé. Un essai clinique ne peut débuter que par le biais de :

> L'avis favorable d'un comité consultatif de protection des personnes (CPP)

> Une autorisation de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM).

Les recherches doivent être menées sous la direction d'un médecin compétent et expert dans le domaine concerné par la recherche. Il doit :

> Informer la personne sollicitée

> Recueillir son consentement éclairé par écrit

L'évaluation clinique marque donc le début de l'expérimentation chez l'homme. L'objectif est d'évaluer la sécurité du médicament et son efficacité chez des volontaires sains ou malades, Le médicament pourra arriver sur le marché si sa balance bénéfice/risque est positive, c'est à dire si son bénéfice pour la santé est supérieur à ses inconvénients potentiels.

L'évaluation clinique repose sur trois phases :

La phase I est menée chez un petit groupe de volontaires, sains ou malades en fonction de la molécule évaluée, Il s'agit de la tester pour la première fois chez l'homme afin d'observer son évolution dans l'organisme en fonction du temps (cinétique) et d'évaluer sa toxicité. Pour cela les volontaires sont en général hébergés pendant quelques jours dans un centre spécialisé afin de subir une batterie d'examens permettant de vérifier de très nombreux paramètres cardiaques, respiratoires, sanguins…

La phase II se déroule chez des volontaires malades. Une première étape permet de déterminer la dose minimale efficace pour laquelle les effets indésirables sont inobservables ou minimes. Une seconde phase consiste à administrer cette dose à si possible 100 à 300 malades, pour rechercher un bénéfice thérapeutique.

La phase III est la phase finale avant la mise sur le marché. Elle permet d'évaluer l'efficacité du médicament sur une cohorte de patients plus importante : de quelques centaines en cas de cancer, à des milliers pour des maladies très fréquentes comme l'hypertension. Les volontaires sont le plus souvent répartis en deux groupes afin de comparer l'efficacité du candidat médicament à un traitement de référence (s'il en existe un) ou à un placebo. Cette phase dure souvent plusieurs années, le temps de recruter les patients et de suivre l'évolution de leur état de santé.

Une phase IV existe après la mise sur le marché. Elle permet de suivre l'utilisation du médicament à long terme dans des conditions réelles d'utilisation afin de détecter des effets indésirables rares, des complications tardives ou encore des biais de prescription.

L'autorisation de mise sur le marché (AMM) : feu vert pour la commercialisation

Un laboratoire qui souhaite commercialiser un médicament doit déposer une demande d'autorisation de mise sur le marché auprès d'une agence du médicament. Elle repose sur un dossier d'évaluation établi à partir des données précliniques et cliniques issues des trois précédentes phases de développement. Pour chaque médicament, l'agence du médicament :

> Examine les propositions d'indication de traitement

> Vérifie l'efficacité et la sécurité de la molécule active et du produit fini.

Une partie qualité renseigne sur la fabrication industrielle du médicament : la production des matières premières, du produit fini, et les procédures de contrôle garantissant une parfaite reproductibilité du procédé de fabrication.

Une partie sécurité compile les données de pharmacologie, toxicologie et pharmacocinétique issues des essais précliniques et cliniques. La partie efficacité correspond à l'ensemble des résultats des essais menés chez l'Homme qui permettent de définir les conditions exactes d'utilisation du médicament et d'établir son rapport bénéfice / risque.

L'autorisation de mise sur le marché atteste que le rapport bénéfice/risque, tel que rapporté dans le dossier d'AMM, est satisfaisant, indépendamment de toute considération économique (coût du médicament pour la collectivité notamment).

© Louise Pressager

La disponibilité du médicament pour les soignants et patients

Une fois l'AMM accordée, le médicament peut faire l'objet d'une prescription médicale. Le médecin évalue en fonction de la pathologie présentée par le patient, le type de traitement médicamenteux à prescrire selon le rapport bénéfice/risque.

Il choisit donc la molécule qui comporte deux noms : le nom commercial (donné par le laboratoire) et la Dénomination Commune Internationale (nom chimique de la molécule). Puis la voie d'administration : orale, injectable intraveineuse ou intramusculaire, sublinguale, rectale, oculaire, nasale, auriculaire... ; le dosage et la durée du traitement.

Avec l'ordonnance réalisée, le patient peut se rendre dans la pharmacie de son choix afin d'obtenir le traitement, cette obtention est appelée délivrance, sous la responsabilité du pharmacien qui doit ainsi vérifier l'ordonnance et signifier toute erreur ou précaution d'emploi.

Une fois le traitement récupéré le patient peut prendre lui-même le traitement ou bénéficier de l'appui d'un ou d'une infirmière qui se chargera d'aider à la prise du traitement (appelée administration), de la surveillance de la prise ou de l'apparition d'effets secondaires. En milieu hospitalier l'administration des traitements implique obligatoirement la présence du soignant infirmier.

La surveillance dans la durée

© Louise Pressager

Malgré toutes les précautions précédentes, de nouveaux effets secondaires peuvent néanmoins survenir dans le temps ou en lien avec d'autres interactions comme certaines pathologies ou prises simultanées d'autres traitements.

Ces aspects sont pris en charge par ce qu'on appelle la pharmacovigilance et la pharmacoépidémiologie,

De ce fait en cas d'effets indésirables graves ou inattendus, suspectés d'être dû à un médicament, médecins, patients et associations agréées de patients peuvent faire une notification spontanée auprès de leur centre régional de pharmacovigilance.

Dr. Timothée ROYER, psychiatre

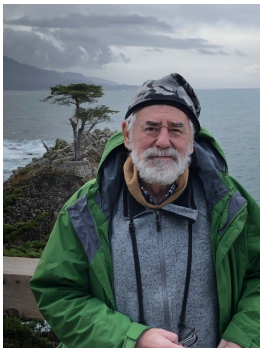
Allocation aux Adultes Handicapés : la pension de retraite automatique dès le 1er juillet

Bonne nouvelle pour les bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés (AAH). Dans le cadre de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2020, à compter du 1er juillet 2020, ceux qui n'exercent pas d'activité professionnelle et atteignent l'âge légal de départ à la retraite (soit 62 ans à ce jour) se voient attribuer leur pension de retraite automatiquement. C'est écrit noir sur blanc dans le décret n°2020-809 du 29 juin 2020 paru au Journal officiel le lendemain :

https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000042056516&categorieLien=id

Vie de l'association

Hommage Lionel BERARD-BERGERY



Pour qui ne le connaissait pas, Lionel n'était pas d'un abord facile. Il en imposait par sa stature et son sérieux. C'était un « taiseux», souvent dans ses pensées. Il suffisait de lui adresser la parole pour le voir souriant, à l'écoute, bienveillant. Il savait alors trouver les paroles apaisantes et montrer qu'il faisait sien votre problème.

Je lui connaissais au moins trois passions :

> Sa famille (il a élevé avec son épouse Micheline 4 enfants, avec son cortège de soucis, mais aussi de fierté qu'il avait pour eux).

> Les mathématiques, professeur à la faculté de Nancy, il était très fier d'appartenir à la communauté des « matheux », et à la retraite continuait à fréquenter les congrès. Il était d'ailleurs « émérite ». Il s'occupait tout particulièrement de l'amicale des Matheux dont il était …. Trésorier.

> La musique, sous toutes ses formes, qu'elle soit classique, moderne ou rock. Il était aussi féru de cinéma.

Tout ceci traduisait et répondait à sa grande sensibilité qu'il savait bien cacher.

Un peu plus jeune , il avait pris avec son épouse des responsabilités dans le scoutisme où il avait entrainé ses enfants. Passionné de montagne, de rando, il partait l'hiver dans les Alpes (origine de sa famille) pour faire ski ou raquettes.

Il avait le souci des autres, ce qui explique ses divers engagements et appartenance à des mouvements ayant pour objectif le développement de l'homme et la préservation de ses droits. C'est aussi ce qui explique qu'il ait répondu favorablement à la proposition faite de reprendre le poste de trésorier à Espoir 54 dont il aimait l'esprit.

A la retraite , il a bénéficié de la proximité de l'ainé de ses petits enfants : Oswald, à qui il a consacré beaucoup de temps et dont le développement et l'intelligence l'émerveillaient. Grand père heureux il allait chaque printemps voir ses enfants et sa petite fille aux USA. C'est d'ailleurs durant ce séjour qu'il dût être rapatrié d'urgence.

C'était un homme de conviction, parfois vif dans ses réactions, mais toujours en recherche. C'était un ami sur lequel on pouvait compter.

Simone ALBISER, Vice-Présidente

« Le temps du changement est venu, il faut tracer des voies, montrer des chemins, donner l'exemple chacun dans son domaine. »

Pr. Zarifian

Le projet d'établissement Espoir 54

Après de nombreux mois de travail, l'association Espoir 54 a, conformément à l'article L.311-8 du CASF, élaboré son nouveau projet d'établissement pour une période de 5 ans. Ce document qui a été validé par le Conseil d'Administration en décembre 2019 sera révisé fin 2024- début 2025.

Ce nouveau projet d'établissement définit les objectifs ainsi que les modalités d'organisation et de fonctionnement de notre association pour les 5 ans à venir. Il a été élaboré en collaboration avec les professionnels, les bénévoles et les adhérents-usagers d'Espoir 54. Il positionne l'association dans son environnement institutionnel et indique les évolutions en termes de missions et développement. Ce document reprend l'histoire d'Espoir 54, ses valeurs et son organisation tant institutionnelle qu'au sein de chaque MAPH-Psy. Il présente également les différents services et dispositifs ainsi que leur organisation, les principes d'intervention, les professionnels et les compétences mobilisées. Il indique également les objectifs d'évolution, de progression et de développement.

Ainsi pour la période 2020-2025, Espoir 54 s'est donnée les objectifs suivants :

> développer le concept de MAPH-Psy pour répondre toujours plus et mieux aux besoins des territoires en créant une MAPH-Psy sur Lunéville et en permettant à chaque MAPH-Psy de disposer de la palette complète des services d'Espoir 54

> structurer et développer la complémentarité du trépied d'Espoir 54 qui est un outil d'apprentissage de la démocratie participative

> développer la prévention en créant un SAMSAH jeune

> faire vivre et promouvoir le droit à se sentir socialement utile pour les personnes en situation de handicap d'origine psychique en développant l'expérimentation de Bénévoles Intérim' sur l'ensemble des MAPH-Psy

> développer le travail de partenariat avec la psychiatrie pour faire vivre un véritable travail en réseau dans une logique de santé mentale.

> formaliser et structurer Espoir 54 pour lui permettre de se développer sans perdre sa spécificité. Chaque MAPH-Psy devra être autonome dans son fonctionnement selon les besoins de son territoire dans le respect des valeurs d'Espoir 54.

Vie de l'Association

Le Pôle d'appui psychologique

Ce pôle est composé de 4 psychologues ayant chacun la responsabilité d'un axe de travail.

Les 4 axes s'actualisent autour des notions de l'utilité sociale, de la liaison avec le soin, du développement d'outils psychosociaux et de la recherche/innovation. Ensemble ils évaluent et développent les outils d'accompagnement, veillent à la mise en œuvre d'un travail de réseau autour du projet de l'usager et veillent au respect des valeurs d'Espoir 54. Ils n'ont pas de pouvoir hiérarchique mais une mission de conseil et de veille.

Plus précisément, la psychologue de liaison coordonne toutes les actions qui facilitent l'engagement dans le soin au travers de réunions de synthèse, groupes de travail, rencontres avec les partenaires. Le psychologue intervenant sur l'axe de l'utilité sociale pour sa part est le garant de la mise en mouvement des usagers au travers d'une dynamique d'inclusion sociale. La psychologue chargée du développement des outils promeut une démarche autour de la création, le maintien et l'actualisation des outils favorisant l'auto-détermination. Elle travaille en étroite collaboration avec la psychologue chargée de l'axe recherche et innovation dont l'objectif est d'apporter un rayonnement scientifique à Espoir 54 et une application des outils tenant compte de l'évolution sociétale.

En pratique, le pôle a pour mission de soutenir les équipes dans la mise en œuvre des projets d'accompagnement des usagers. Il propose une lecture clinique des situations qui vient compléter l'expertise sociale des accompagnateurs médiateurs. Ils peuvent être mobilisés pour soutenir les usagers lorsque des difficultés d'ordre psychologique constituent un frein à l'atteinte de leurs objectifs.

Les psychologues du pôle animent des temps de réunion d'analyse des situations dans l'objectif de croiser les regards sur les méthodologies d'accompagnement.

Ils participent au SAS, temps d'accueil des nouveaux usagers visant à évaluer la demande et le potentiel mobilisable des usagers. Ils relèvent les besoins de la personne et invitent les professionnels à se mobiliser en fonction de leurs spécificités.

Les psychologues du pôle participent à la bonne application de la loi du 02 janvier 2002 en soutenant la révision du projet individualisé par le biais du temps de soutien du projet. Ils participent également aux réunions pédagogiques de l'ensemble des MAPH PSY.

La philosophie d'Espoir 54 étant que chaque professionnel est tenu d'assurer des suivis individuels afin de pouvoir garder un ancrage dans le réel vécu par les personnes accueillies au sein de l'association, les psychologues du pôle conduisent en parallèle des missions d'accompagnement des usagers.

Morgane, Florence, Samira et Charles-Henry, Psychologues au Pôle d'Appui Psychologique

Passerelles et Compétences

Passerelles et Compétences
Mobilisés pour un monde solidaire

En 2019, l'association Espoir 54 a déjà 21 ans…En 21 ans, l'association a beaucoup grandi, elle a changé, a dû s'adapter.

Espoir 54 a été créée en 1998 par un noyau de bénévoles et elle est devenue une structure complexe et nécessaire de 35 bénévoles et 50 professionnels. Et l'organisation interne de l'association s'est inventée au fur et à mesure de sa croissance rapide.

Il faut maintenant charpenter cette organisation. En décidant de mettre par écrit un Règlement Intérieur et en définissant les champs d'action de chacun, autrement dit en étudiant les délégations de pouvoirs, le Conseil d'Administration d'Espoir 54 et l'équipe de Direction voulaient moderniser l'association et lui permettre de continuer sa croissance.

Au printemps 2019, Espoir 54 fait le choix (engagé !) de rester dans le monde associatif pour mener à bien cette mission d'écriture et d'audit que l'évolution rend indispensable.

Espoir 54 se tourne alors vers une autre association « Passerelles et compétences ». « Passerelles et Compétences » est une association créée en 2002 qui a pour vocation d'aider…les associations. P&C a un fichier de bénévoles, des professionnels qui effectuent des missions ponctuelles dans leur domaine pour des associations de solidarité. En France, près de 750 associations ont bénéficié de l'aide de Passerelles et Compétences qui compte actuellement plus de 6300 bénévoles.

Jean-Marie Villela de Passerelles et Compétences propose cette mission au sein d'Espoir 54 à Frédérique Botté. Frédérique est en transition professionnelle et son but est d'avoir une activité avec un impact social et local.

Entre juin et septembre 2019, Frédérique Botté a rencontré et interviewé une dizaine de salariés, l'équipe de Direction et les équipes en rapport, et Mme Molon, la Présidente d'Espoir 54.

Sa mission était donc d'examiner et déterminer les délégations de pouvoir (transférer la responsabilité pénale du délégant au délégataire et clarifier le rôle de chaque partie prenante au sein de l'organisation) et de rédiger un règlement intérieur.

Frédérique Botté termine la rédaction du règlement intérieur et de la délégation de pouvoir en septembre 2019.

A l'issue de cette collaboration avec Passerelles et Compétences, Espoir 54 continue sa mission en se modernisant. La structure évolue tout en gardant le cap. Elle doit réussir à transmettre la passion et l'implication des créateurs de l'association aux nouveaux bénévoles et professionnels.

Frédérique BRUN, journaliste Radio France

Vie de l'association

Création du Pôle Administratif

Le projet de création du pôle administratif muri depuis 2018 s'est concrétisé en 2019. Ce projet est né de l'extension des services d'Espoir54 et de la nécessité de retrouver de l'espace notamment pour accueillir les professionnels du SAMSAH de Nancy dès septembre 2019. La recherche de locaux a abouti après plusieurs mois et s'est finalisée par l'acquisition d'un plateau de bureaux de 225m2 situé dans un immeuble regroupant des professionnels au 25, rue de Saurupt à Nancy, à quelques embranchures de la MAPH-Psy de Nancy. Le lieu a pris sa fonctionnalité en octobre 2019 après 3 mois de travaux conduits par deux architectes : Monsieur Perdereau et Monsieur Streiff. La réalisation comprend 7 bureaux, et une grande salle de réunion.

Objectifs et organisation du pôle

Le pôle Administratif regroupe le Directeur et son Assistante avec les professionnels de la comptabilité et des ressources humaines. Le principe de réunir les professionnels de ces services administratifs supports dans un lieu dédié poursuit un objectif d'efficacité : permettre de travailler dans de meilleures conditions en se concentrant sur ses fonctions, grâce à la mise en place de ressources bureautiques et de partage de l'information, de bureaux individuels et d'espaces de réunions. Il s'agit d'un lieu de travail, d'échanges et de prise de décision en commun pour la Direction et le Conseil d'Administration. Il est aussi le lieu de formation pour le service d'Espoir pouvant accueillir les stagiaires et les salariés dans des conditions optimales.

Rattachement aux MAPH-Psy

Ce service étant un service support, il répond naturellement aux questions relatives aux ressources humaines et aux moyens financiers nécessaires au fonctionnement des MAPH-Psy . Le réseau de communication en place permet ces échanges, mais reste à définir. Ainsi la construction de ce réseau doit se poursuivre avec une réflexion sur la mise en place d'un réseau intranet et d'un système de partage de l'information sur l'ensemble des territoires. Par ailleurs, la réponse aux problèmes techniques rencontrés dans les différents établissements qui pouvaient être pris en charge par les personnels de ce service support sont à présent délégués aux responsables de chaque MAPH-Psy, cependant le pôle administratif reste un appui et porte conseil pour toutes les questions techniques sensibles ou particulières.

Carole WEBER, Directrice adjointe administrative et financière

Longwy prend de la hauteur !

Courant 2019, le propriétaire du bâtiment de la MAPH-Psy de Longwy nous a proposé de déménager dans un ancien Presbytère auparavant occupé par un SSIAD, afin de pouvoir répondre aux exigences des normes pour les Etablissements Recevant du Public pour un public à mobilité réduite.

Après plusieurs temps de concertation avec les membres du conseil de MAPH-Psy, l'équipe de professionnels et l'équipe de Direction, le projet de déménagement a été validé. Cette nouvelle localisation à Longwy Haut, en plein centre ville de Longwy, à proximité des commerces et institutions administratives était une aubaine pour pouvoir répondre au mieux à l'objectif d'inclusion sociale et citoyenne.

Après un déménagement en septembre 2019 et une période d'adaptation, chacun a su s'investir et trouver ses marques dans cette nouvelle MAPH-Psy.

Agathe, chef de service

Santé mentale : tout un programme

Dans une tendance « progressiste » de fermeture de lits en psychiatrie et le développement d'alternatives à l'hospitalisation, le terme de *santé mentale* apparaît en 2001 à travers un premier plan mondial et européen : *« pas de santé sans santé mentale ».*

Partant d'une idéologie humaniste de proposer une alternative à l' « asile », cette démarche s'inscrit également dans une logique de maîtrise des dépenses faisant de la santé mentale « un des problèmes prioritaires de santé » à partir de 1994.

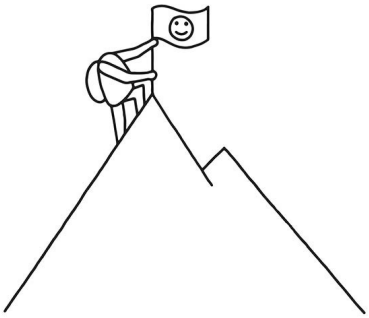
Depuis cette date, le nombre de lits en psychiatrie par habitant a diminué de moitié. Les Centres Médico-Psychologiques et les psychiatres libéraux affichent parfois des listes d'attentes ne permettant pas d'absorber la demande croissante de soins.

Il apparaît alors urgent de déployer des moyens sur les structures extra-hospitalières qu'elles soient sanitaires, sociales et médico-sociales pour lutter entre autres contre les « risques de non-recours et de rupture de soins ». (Programme Pluri-Annuel Psychiatrie et Santé Mentale 2018-2023).

Afin de mesurer l'impact de ces politiques, la notion d'inclusion sociale devient un des indicateurs de santé.

Vie de l'Association

La santé mentale vers un bonheur sous contrôle



© Louise Pressager

La santé mentale est une manière de nommer un mouvement politique.
Ce terme de santé mentale, qualifie en premier lieu une politique globale en matière d'organisation des dispositifs sanitaires et communautaires, dans une visée de prévention, d'accessibilité, de cohérence, d'évolution de la place des personnes qui peuvent choisir leurs dispositifs de santé mentale.

En dépit de parvenir à rétablir un climat propice à la solidarité, assisterait-on à une responsabilisation de chaque individu ? Sa dignité deviendrait-elle « l'affaire de tous » et surtout de lui-même ?

Liberté et responsabilisation des personnes ne doit pas résonner avec rejet pas plus que continuité des parcours avec interventionnisme…

Ne serait-ce pas cela le « santémentalisme », interroger les pratiques et les faire évoluer en veillant à la prise en compte des intérêts des personnes accueillies en interaction avec ceux de la société….?

Quelles valeurs avons-nous envie de défendre pour l'avenir ?

> Rendre lisibles les pratiques sans vouloir les homogénéiser et les réduire à une approche normative et normalisatrice,

> Diversifier les approches pour diversifier les opportunités de rencontres sans participer à la désorganisation psychique des personnes que nous accueillons…

> Prendre en compte des réalités économiques sans jamais se départir de son sens critique pour proposer d'autres modèles d'échanges et de partages…

> Proposer des espaces de vie…

> Elargir nos pratiques pour mettre en lumière des problématiques moins prises en compte par nos instances décisionnaires.

> Mieux identifier nos « variables d'ajustements » dans ce contexte de maîtrise de dépenses, faciliter les solidarités, mettre en valeur le cercle vertueux, d'un point de vue économique et social, à accompagner sur la durée des personnes fortement abîmées dans leur sentiment d'appartenance…

Toutes ces perspectives constituent peut-être des pistes pour faire co-exister des réalités humaines et économiques qui parfois ne peuvent se rencontrer…les valeurs de la justice sociale (égalité des droits, égalité des chances, etc…), ne sont jamais acquises…

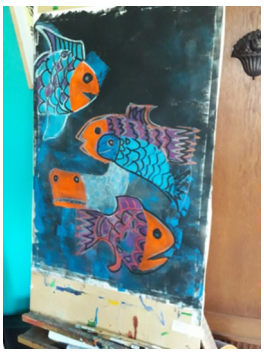
Florence, psychologue au Pôle d'Appui Psychologique

Une belle exposition « Artistes de Karlsruhe et de Nancy » proposée dans le cadre du Mai de l'Europe

Elle avait été prévue du 9 au 15 mai 2020…et devait se tenir à l'hôtel de ville de Nancy. La crise sanitaire a contraint les organisateurs GINKGO, UNAFAM et ESPOIR 54 à annuler cet évènement mais soyons rassurés, elle est reportée d'ores et déjà en Mai 2021..

Des artistes amateurs, atteints de troubles psychiques, mais talentueux des deux villes avaient manifesté le désir de montrer leurs compétences durant une semaine devant le grand public.
Il avait également été prévu de partager les lieux avec une autre intervention de l'Association Cristeel présentant des panneaux sur l'Europe, un public scolaire étant attendu..

Un endroit merveilleux pour échanger et faire connaitre ce que sont toutes ces maladies mais qui n'empêchent pas de développer des talents artistiques…



Tous nos remerciements à Anna de Karlsruhe et ses 7 coéquipiers allemands, à Michel, Didier, Eric, Myriam et tous les autres de Nancy sans oublier tous les services de la ville qui ont œuvré en étroite collaboration avec les Associations pour que l'évènement puisse avoir lieu !

Rendez vous du 9 au 14 Mai 2021 !

Françoise ALGROS, administratrice

La vie des ateliers

Atelier histoire patrimoine Nancy

Après nos deux visites au château de Clévant, à Custines, chez Frédéric de Metz-Noblat, puis celle de l'église de St Martin de Malzéville avec Etienne Martin, notre atelier d'histoire-patrimoine projeta de se rendre dans les villes de Plombières-lès-Bains et Rosières-aux-Salines.

En septembre 2019, nous sommes donc allés à Plombières-les-Bains, accompagnés de Yann et du GEM de Toul. Nous étions un groupe de vingt-neuf personnes. Nous avons été accueillis par Aymeric de Buyer, secrétaire de la Société d'Histoire locale. Aymeric fut notre guide pendant toute cette journée. Plusieurs d'entre nous le connaissaient car il nous avait guidés lors d'une sortie avec l'atelier marche à l'ermitage de frère Joseph. Nous avons pique-niqué au lieu-dit « les jardins en terrasses » qui surplombent la ville, endroit magique qui a charmé tout le groupe et nous y sommes restés pas moins de trois heures ! Puis Aymeric nous a promenés à travers les rues de la ville, nous racontant son histoire et nous faisant découvrir ses plus beaux bâtiments. Le temps a passé vite et nous n'avons pu finir tout notre programme …. Nous nous sommes promis de revenir dans ces lieux enchanteurs

En novembre 2019, notre nouvelle destination a été Rosières-aux-Salines. Notre petit groupe de Nancy (17 personnes) a été reçu par Henri Vasse, responsable de la Société d'Histoire locale. Erudit passionnant, il nous fit visiter toute la ville : l'église Saint-Pierre, le beffroi avec son cachot, le haras et son musée. Notre périple s'est terminé dans la salle d'honneur de la mairie de Rosières où nous attendait monsieur le Maire Philippe Jonquet et l'un de ses adjoints Philippe Bund autour d'un bon goûter. Nous avons été touchés par cette délicate attention et l'un de nous, Michel Chopin, artiste peintre, a décidé, pour les remercier, d'offrir l'une de ses œuvres et de revenir à Rosières pour la leur remettre. En début d'année 2020, j'ai accompagné Michel qui a offert une aquarelle représentant un paysage.

Stéphane LAVENTURE, Administrateur

La ballade des égarés de l'atelier marche

Nous partîmes dix-huit, pleins d'un allègre.... espoir ;
Nous prîmes un escalier, arrivâmes au château,
A ses restes plutôt ; nous les trouvâmes beaux !
On longea l'Œuvre d'Art, passa l'pont TGV.
Tout le monde était gai : on avait l'temps rêvé.
C'est Yv' qui nous guidait ; continuons nos vers...
Jusqu'aux « Quatre Chemins » nous suivîm' l'anneau vert.

Tout était donc parfait. Oui mais arrivé là
Yves passa tout droit ; personn' ne s'en mêla.
Le groupe se fiait à lui, on conversait.
Yves sûr de son fait, devant, donc avançait...
On admirait la nature : fleurs et forêt,
Lumière, papillons : tout avait de l'attrait.
Croyant voir l'anneau vert, Yves se souciait du bleu !
Ravi d' s'être mis au vert, Yv' n'y vit que du feu.

Nous longeâmes un rideau d'arbres. La campagne
S'ouvrit sur deux lointains villages.
« Ah ! Quelle guigne !»,
S'écria Yves, « Erreur de parcours ! » On rebroussa
Vite chemin. « On s'est perdu. Oui, mais où ça ? »,
Se lamentait le guide arpentant le sentier,
Et repartant en têt', dans ses petits souliers,
Croyant voir l'anneau vert, Yv' avait r'peré l' bleu.
C' n'est qu' au diable vauvert, qu'il s'excusa du peu...

Et les « Quatre chemins » l'on retrouva plus tard.
Pour faire la vrai' boucle, il était bien trop tard.
Sur nos premiers pas donc, il fallut repartir.
Oui, mais Dame Fatigu' se faisait bien sentir...
On marcha beaucoup plus qu'on ne l'aurait voulu.
Près du pont TGV, beaucoup étaient moulus !
Les chauffeurs partir' donc pour chercher les voitures.
Tout l' monde se retrouva, après cette aventure,
Autour d'un bon goûter, par Annick concocté.
Yv' félicita l' group' qui l'avait mérité !
Il remercia aussi ceux qui, par leur humour,
L'avaient bien consolé d'avoir raté l'carrefour.
Il aurait bien voulu s'en t'nir à l'anneau vert,
Mais les frères « Dalton » ont leur propre univers.
Rest' cett' mésaventur' que narr' ces humbles vers.

Yves, bénévole

Témoignage de Romane

J'ai commencé mon parcours à Espoir 54 à la MAPH-Psy de Longwy, dans le cadre de mon stage de Master 1 en 2017. Je réalisais des ateliers de médiation artistique au sein du GEM. A la fin de ce stage, Agathe, la chef de service, m'a proposé de continuer cette action dans un cadre bénévole, incluant également dans ma mission la mise en place d'ateliers d'art thérapie, dans le cadre de la MAPH-Psy. J'ai donc, pendant un an, en parallèle d'un service civique sur le GEM de Toul, réalisé des ateliers collectifs et individuels. Un jour, Agathe m'a proposé de m'inscrire au prix du Jeune Bénévole, représentant le Pays-Haut (Longwy).

Plusieurs mois après la rédaction de ce dossier, la réponse arriva, et me voilà dans un premier temps, élue parmi les meilleurs bénévoles du Pays-Haut. Mais cela ne s'est pas arrêté là ! A la suite de différentes sélections, j'ai été élue meilleure bénévole du département de la Meurthe-et-Moselle. C'est une réelle fierté d'avoir eu ce titre en représentant Espoir 54, association dont les valeurs me tiennent à cœur, depuis longtemps.

Je voudrais remercier l'équipe de Longwy, qui en plus de m'avoir fait confiance, m'a permis d'acquérir de vraies compétences dans le handicap psychique, me considérant comme un membre à part entière de l'équipe. Merci également à Mélody (coordinatrice-animatrice du GEM de Longwy) et Didier (bénévole à la MAPH-Psy de Nancy), de s'être déplacés pour me représenter lors des divers événements.

Romane, animatrice GEM

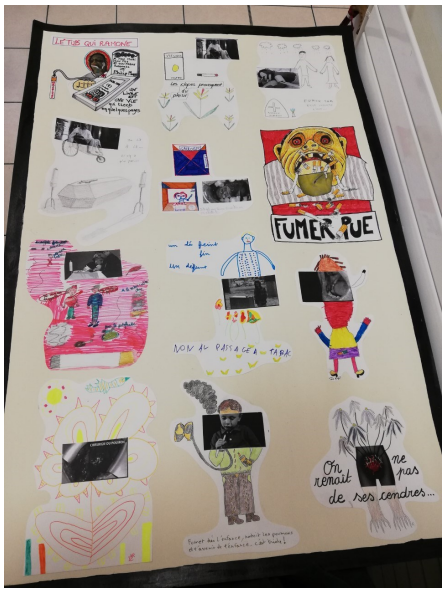
Les ateliers artistiques

Depuis le mois de novembre 2019, le GEM Parasol' de Nancy a mis en place son tout premier atelier d'arts plastiques libre. Ce projet est né de la volonté d'un adhérent, de mettre en place un tel atelier, de manière hebdomadaire, afin de permettre aux adhérents-usagers de créer sans consigne, de la manière la plus libre possible, et avec le maximum de techniques à disposition. Il propose un temps de création, sans jugement et sans contrainte, permettant à chacun de s'exprimer. Il est quasiment en autonomie, les animatrices venant à cet atelier au même titre que les adhérents, pour créer! Cet atelier, en plus de cette dimension plastique, propose également une sortie mensuelle, dans un lieu culturel, dont l'accès se doit d'être gratuit.

« J'ai eu envie de ramener un peu de culture et d'art dans le quotidien du GEM. On n'avait que des crayons de couleurs, de vieilles boites, pas de quoi libérer nos envies de création. Petit à petit, depuis la mise en place de l'atelier, les adhérents viennent régulièrement, et se mettent même à créer hors de cet atelier, vu que le matériel est en libre accès. Cet atelier est à la fois un espace de détente, de bonne humeur, et propice à la convivialité, et tout ça en dessinant un paysage ou en peignant ! » Alain.

Anne Charlotte et Romane, animatrices GEM

Concours CPN : Mois sans tabac



Lors du mois sans tabac se déroulant en Novembre 2019, le CPN a mis en place un concours artistique. Le but était de réaliser une œuvre collective ou individuelle, alliant prévention du tabagisme et santé mentale.

La finalité, pour le gagnant du concours, était que l'œuvre soit utilisée pour l'affiche du CPN lors de leurs actions menées dans le cadre du mois sans tabac 2020, mais également le gain d'une carte cadeau d'une valeur de 150 euros chez une grande enseigne de supermarché. Nous nous sommes donc, avec le GEM de Toul, lancés dans la création d'une œuvre collective. Et quoi de mieux pour parler de prévention que d'utiliser les images de prévention sur les paquets de cigarette, et de redessiner autre chose, à partir de ces images ? Les participants, à la fois adhérents et professionnels, ont tous choisi une image différente, et l'ont intégré dans un dessin personnel. Toutes les œuvres se sont retrouvées sur une même planche. Chacun a également pu mettre sur son dessin une petite phrase, qui n'est autre que leur propre avis sur le tabac.

Parmi les vingtaines d'œuvres présentées lors de ce concours, l'œuvre réalisée par les adhérents du GEM Parasol' a remporté le premier prix! En deuxième position, nous retrouvons également une œuvre individuelle d'Éric SALOMON. Espoir 54 sur les deux premières marches du podium, c'est pas beau ça ?

Les GEM de Nancy et de Toul se sont retrouvés à la MAPH-Psy de Nancy autour d'un grand buffet, afin de fêter ces deux places sur le podium !

Anne-Charlotte et Romane

Association Nationale Pour la Prise en Compte du Handicap dans les Politiques Publiques et Privées

Bonjour, je suis Sébastien Breton. Habituellement vous me connaissez sous le pseudonyme d'Anatole.

Aujourd'hui, je souhaite vous présenter l' "Association Nationale Pour la Prise en Compte du Handicap dans les Politiques Publiques et Privées" pour laquelle je suis activement engagé en tant que Correspondant Régional du Grand Est. Nous œuvrons tous ensemble pour qu'il y ait une meilleure inclusion et représentativité des citoyens en situation de handicap au sein de la société à l'échelle nationale et européenne. Nous nous sommes tous rendus au Sénat et à l'Assemblée Nationale pour des réunions de travail et faire des propositions. De mon coté, je multiplie les actions et les visites au élus et parlementaires. Lors de mes nombreux déplacements, je glisse aux interlocuteurs que je rencontre un mot bienveillant pour l'association Espoir 54.

Je suis intervenu au Forum européen de Bioéthique à Strasbourg, le 7 février 2020 à une Conférence « Qu'allons nous faire pour les personnes handicapées. ». J'ai été choisi par le bureau de l'APHPP pour être le représentant de mon association à la commission compensation du handicap et ressources du CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) de 2020 à 2023. Dernièrement, j'ai été membre des jurys des oraux de l'Institut de l'engagement pour la session de printemps 2020.

Avec les membres de l'APHPP nous continuons à être actifs à distance pendant cette période de crise sanitaire

Bien à vous,

Sébastien Breton
Pour plus de renseignements :
sebastien.breton.aphpp@gmail.com ou http://aphpp.org/

Briey : Les repas partenaires, repas partagés !

Notre installation récente nécessite le besoin de nous ouvrir sur l'extérieur et de nous faire connaître.

A partir de ce constat, l'idée nous est venue de mettre en place sur la MAPH-Psy, avec la contribution active du GEM, des repas partenaires.

Ces moments conviviaux ont pour mission de changer le regard posé sur les usagers, aider à déstigmatiser la maladie psychique, développer les partenariats sur la cité et le secteur proche.

Cette action pourrait également, à plus longue échéance, permettre la mise en place de projets communs.

A suivre sur le GEM de Briey…..

Cécile, animatrice-coordinatrice GEM

La gazette de l'Espoir

Depuis fin 2019, plusieurs adhérents du groupe d'entraide mutuelle « Le Relais de la Vie » ont voulu immortaliser leurs moments et partager leurs quotidiens, les activités, les acteurs éducatifs et médicaux qui gravitent autour du GEM, les partenaires et bien évidemment le parrain du Gem de Longwy, Espoir 54.

Retour sur ce projet passionnant, qui demande énormément de travail ! En effet, un journal ne s'écrit pas d'un coup et sans préparation. Les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle « Le Relais de la Vie » ont donc réfléchi à un logo, au nom, à la fréquence, à ce qu'ils voulaient transmettre par leurs écrits, qui ils voulaient interviewer pour le premier numéro… Ils ont également voulu avoir la validation et l'accord du groupe communication d'Espoir 54, car bon nombres de sujets seront sur Espoir 54. (Ce qu'ils ont bien évidemment accepté …). C'est avec une énorme fierté du travail accompli que les adhérents ont présenté le premier numéro de la Gazette de l'Espoir, qui a été axée sur la présentation d'Espoir 54 en global avec l'interview de la Présidente et de son Directeur, ainsi que par des dossiers « citoyenneté » et les déménagements des MAPH-Psy de Longwy et Briey, un espace de témoignages, la météo de l'humeur du groupe...

Les fréquences de rencontres du groupe sont très régulières (1 fois par semaine). La sortie du deuxième numéro de la « Gazette de l'Espoir » a été un peu retardé compte tenu de la crise sanitaire mondiale. En effet vous trouverez dans le prochain numéro des présentations de tous les professionnels de la MAPH-Psy de Longwy ainsi qu'un dossier sur le coronavirus et le confinement mais sous un angle particulier. On vous laisse la surprise ! En tout cas, sachez que pour mener à bien ce projet, les adhérents impliqués travaillent énormément, dépassent quelques fois leurs limites, et sont motivés et motivants surtout !

« Ce qui est bien avec le projet journal c'est qu'on apprend plein de choses ! » Carmela.

« Cela m'a appris tellement de choses à réfléchir sur certains articles et à les rédiger, ça aide à nous faire comprendre » Alexandre D.

Mélody, Animatrice-coordinatrice du GEM
« Le Relais de la Vie »

MAPH-Psy de Briey

Y a du nouveau sur Briey !!!

L'antenne du GEM « Le Relais de la vie » de Briey met tout en œuvre pour devenir autonome sur son territoire. Et nous, adhérents de première heure, travaillons dur pour ça ! Nous sommes en cours de création d'une association d'usagers. Nous sommes affiliés par convention de délégation à l'association GEM Le Relais de la Vie, qui est un Groupe d'Entraide Mutuelle.
Tous ensemble, nous avons beaucoup réfléchi au nom que nous souhaitions donner à notre association; il y a eu beaucoup de propositions de tous les adhérents. Ensuite nous avons voté et c'est la proposition de « la Passerelle » qui a emporté les suffrages ! Puis est venu le moment du choix du logo et cela n'a pas été facile. Nous avons beaucoup dessiné, plusieurs idées ont été proposées mais là encore c'est le vote de chacun qui compte et aujourd'hui nous sommes très fiers de vous le présenter.
Nous approchons du but, les statuts de l'association ont été rédigés. Il ne reste plus qu'à les déposer en Préfecture avec la liste des membres fondateurs et le PV de l'Assemblée Générale. C'est une démarche, une réflexion et un travail collectif qui nous permettra à terme d'obtenir notre propre identité au sein de notre association : La Passerelle.

Cécile, animatrice-coordinatrice GEM

Le marché de Noël du GEM

Une simple discussion, une envie de voyage, une idée de destination…voilà comment tout a commencé !

L'envie de changer d'air nous a fait choisir les Vosges comme destination. Nous voici donc à chercher un moyen pour financer une partie du séjour. Nous sommes à ce moment-là environ deux mois avant Noël. Le GEM décide de participer à un marché de Noël sur lequel nous parvenons à obtenir gratuitement un stand avec l'association des commerçants de Briey.

Et c'est parti pour deux mois de création d'objets de Noël. Toutes sortes d'idées naissent grâce à l'investissement de toute la MAPH-Psy : bouteilles décorées, bonshommes de neige, couronnes, guirlandes et autres.

Finalement le jour J arrive. Les divers commerçants sont accueillants et nous aident face au mauvais temps.

De nombreuses personnes passent, pas toujours ouvertes à la discussion. Certaines sont néanmoins un peu plus curieuses. Nous retrouvons d'ailleurs plusieurs personnes rencontrées lors de nos précédentes activités sur le GEM. Cela permet également à plusieurs membres du groupe de gagner en confiance et de vaincre leur timidité en allant vers les clients.

Il est vrai que le temps n'était pas au beau fixe, mais plusieurs moments chaleureux nous ont réchauffé le cœur.

De plus le financement de notre futur séjour a donné un but et une meilleure mobilisation sur le groupe.

En conclusion, ce fut une expérience positive qui montre au GEM que peu importe les obstacles, rien n'est infranchissable.

Ecrit par Erwan avec l'aide des autres adhérents

Noël intergem 2019

Quoi de mieux pour finir l'année2019 que de se retrouver pour faire la fête et célébrer l'arrivée de 2020 entre adhérents de Longwy et Briey ?

Tout y était : toasts, lasagnes, bûches glacées, cotillons ! DJ Tony a animé cette journée afin que tout le monde puisse participer au karaoké, à des Blind tests et un dance floor. La bonne ambiance a été assurée et cette journée a été remplie de joie. C'est donc dans une ambiance très festive que nous avons décidé de mettre un point à cette année 2019. Avant de partir, nous n'avons pas oublié de tous nous souhaiter le meilleur pour cette nouvelle année 2020.

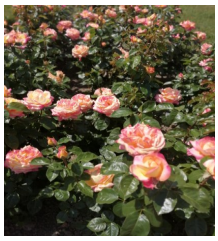
Antoine, accompagnateur-médiateur, MAPH-Psy de Briey

MAPH-Psy Toul

Groupe Facebook

Durant le confinement, pour garder le lien avec les adhérents/ usagers des MAPH-Psy des terres de Lorraines et de Nancy, les professionnels d'ESPOIR 54 ont créé un groupe Facebook. Ce groupe privé a permis de réunir 60 membres autour d'évènements, de débats, d'animation proposés en lien avec les besoins et demandes des personnes accompagnées. Les animations proposées sur ce réseau social, a pour but encore aujourd'hui, de se donner des rendez-vous pour le lendemain, le surlendemain et après le confinement. Les membres du groupe ont pu nous faire part de la difficulté du confinement et d'avoir envie de retrouver les gens. Elles nous ont amené différentes idées de sortie pour organiser des rencontres avec des personnes nouvelles et des retrouvailles avec les services de l'association. Nous avons donc tout mis en œuvre pour que ces sorties puissent avoir lieu en assurant la sécurité de tout un chacun en mettant en place des procédures permettant de respecter les gestes barrières (masques, gel hydroalcoolique, distance de sécurité, nombre limité de participants) liés à la crise sanitaire du COVID-19. Ces sorties nous permettent de faire une évaluation de l'état de santé physique et psychique des personnes et de faire également le point sur nos accompagnements divers en réexpérimentant le lien social au cœur de la cité.

Sortie photo



A Toul, nous avons pu organiser une sortie photo dans la magnifique roseraie et la cathédrale Saint Etienne avec quelques personnes.

Les participantes vous en parlent :

Claudine : *« Pouvoir profiter de cette magnifique roseraie, ensemble, fut vraiment une redécouverte des fleurs et de la nature, sortie géniale… »*

Valérie : *« Une vraie bouffée d'oxygène, soleil sous les parfums de roses et fraîcheur reposante à la cathédrale. Super retour au lien social, dans l'intimité d'un petit groupe ».*

Zakaria, accompagnateur-médiateur

L'accueil café virtuel !

L'une des plus anciennes traditions de la MAPH Psy de Toul est l'accueil café.

L'idée était de proposer à toute personne fréquentant la MAPH Psy (adhérents du GEM, personnes accompagnées par un des services et même professionnels) de venir partager un moment convivial autour d'un petit-déj le mercredi de 9h à 11h. C'est toujours un moment de partage et de bonne humeur ! L'un des temps forts de l'accueil café est la lecture de l'horoscope, on ne le louperait pour rien au monde !

Malheureusement, dans le cadre de la crise sanitaire actuelle, il ne nous est plus possible de proposer cet espace… C'est pourquoi nous avons mis en place lors du confinement l'accueil café virtuel !

Grâce à l'outil Facebook nous nous donnons toujours rendez-vous les mercredis de 9h à 11h pour partager notre quotidien, nos petits tracas, petits bonheurs, les bonnes nouvelles de l'actualité et surtout… l'horoscope ! Les professionnels de la MAPH Psy se sont fait une mission d'acheter chaque mercredi l'Est républicain afin de perpétuer cette tradition !

Les personnes fréquentant notre MAPH-Psy répondent toujours présents pour ce moment ce qui le rend, malgré la distance, toujours aussi plaisant et agréable ! Merci à elles et eux !

Sophie, ergothérapeute

MAPH-Psy Toul

Brico-déco à la maison !

Qui a dit que le confinement devait nous empêcher de créer, dessiner, peindre, s'amuser ? Le groupe brico-déco, qui réunit les ateliers artistiques de la MAPH Psy de Nancy et de Toul, a décidé de continuer lors du confinement et de proposer une formule « à la maison ».

Ainsi nous nous réunissions tous virtuellement tous les jeudis de 14h30 à 16h30 pour créer, inventer, dessiner, fabriquer, peindre, « origamer » (oui oui !). Et après chaque séance nous partagions nos travaux. En voici quelques exemples ci-contre.

Sophie, ergothérapeute

GEM de Lunéville

François, l'Homme au grand cœur !

François Legrand est parti rejoindre les étoiles le 19 juillet dernier. Il était membre du GEM de Lunéville depuis 2014, il venait d'avoir 49 ans. C'était un homme très avenant qui appréciait beaucoup le contact avec les autres. Il était très connu des Lunévillois, de par ses imitations de Bourvil, ses déguisements variés mais aussi ses tableaux. François était un homme talentueux qui avait appris à dessiner seul. J'avais eu le plaisir et l'honneur de le rencontrer lors de mon précédent emploi à l'ADCTL de Lunéville où il était venu exposer ses œuvres au crayon de papier. Fier de sa passion, il en parlait pendant des heures et expliquait sa méthode aux personnes qu'il rencontrait : « la technique des petits carrés » ! Au fil des années, il avait su développer cette technique, commençant par la reproduction de bâtiments historiques, il s'épanouissait également dans les portraits. Touché par sa rencontre avec une petite fille gravement malade lors du championnat de France de montgolfières en 2018, il avait offert à ses parents un portrait de la famille. Il exposait dans les magasins de Lunéville, dans les mairies ou lors de manifestations…

C'était également un homme de scène : il avait joué différents rôles dans des spectacles du GEM, dans la comédie musicale Lunévilloise « Emilie Jolie » en 2019, dans des visites guidées costumées dans le cadre des journées du patrimoine en 2019 au cloître de l'hôpital… Il s'était présenté, l'an dernier, soutenu par le GEM, à « Les Lunévillois ont du talent ». Il devait également jouer le rôle du magicien d'Oz dans la future comédie musicale de Lunéville. C'était un homme très actif qui s'investissait dans le bénévolat notamment à la Maison de Repos de Baccarat, il partageait du temps avec les résidents en jouant aux cartes, en chantant… Il était membre du Réseau d'Echanges, de Compétences et de Services de Lunéville. Il luttait également contre la stigmatisation de la maladie psychique…

François était apprécié de tous, il nous manquera énormément.

Ciao l'artiste !!

Annick, Coordinatrice du GEM « Le fil d'Ariane »

Soirée dansante costumée

Depuis plusieurs années les adhérents du GEM de Lunéville souhaitent organiser un séjour au parc du Puy du Fou, en Vendée. Le voyage, programmé pour le moment en 2021, nécessite un budget de plus de 5000€. Le groupe a pour projet de partir durant 5 jours en voiture et de profiter de 3 jours entiers dans le parc avec une soirée cinéscénie (grand spectacle en nocturne). Il souhaite loger au sein du parc et prendre les repas dans les restaurants animés du domaine. Afin de réunir les fonds nécessaires à ce voyage, différentes actions (repas partenaires, ventes d'articles réalisés par les adhérents lors des marchés de Noël…) ont été organisées ou seront programmées.

Le samedi 22 février dernier un repas sur le thème de Carnaval s'est déroulé à Chanteheux (à côté de Lunéville) réunissant près de 70 participants. Nous avons été soutenus par la Mairie de Chanteheux qui a mis la salle polyvalente à notre disposition et par le groupe lunévillois des « Ex symbols » qui s'est chargé gracieusement de l'animation musicale. La soirée a permis d'accueillir des adhérents, des familles, des partenaires et des « anonymes » autour d'un repas couscous préparé par un traiteur. Les participants étaient invités à se déguiser. Diverses animations ont été proposées durant la soirée avec notamment l'élection du meilleur déguisement. Le GEM de Nancy est venu nous soutenir et partager ce moment convivial.

Annick, Coordinatrice du GEM « Le fil d'Ariane »

A votre service

Radicalisation et troubles psychiques : quels liens ?

Suite aux faits divers récents impliquant des personnes dites radicalisées et présentant des troubles psychiques (à Villejuif et à Metz), réapparaissent dans les médias des questionnements sur les liens entre terrorisme et folie, ainsi que sur le rôle des psychiatres pour prévenir ces passages à l'acte. Ces débats, parfois porteurs d'amalgames, ne sont pas sans conséquences sur la stigmatisation des personnes qui vivent avec des troubles psychiques.

Afin d'éclairer la complexité des liens entre terrorisme, radicalisation et psychiatrie, le PsyLab vous propose une vidéo : http://www.psycom.org/Actualites/

Source : Psycom—7 janvier 2020

Revue Club House France : Le Coin des Familles

Lors d'une crise (aussi appelée épisode aigu), la personne atteinte de schizophrénie est souvent très angoissée, agitée, en proie à des idées délirantes, un sentiment de déréalisation ou des hallucinations. L'information sur ces maladies étant généralement insuffisante, l'entourage ne sait pas comment réagir et se trouve le plus souvent totalement démuni devant ces troubles, et la souffrance qu'ils engendrent. La façon de communiquer avec elle est essentielle : prenez connaissance des conseils ci-dessous :

> Se rappeler qu'on ne peut pas raisonner une personne en situation de crise psychotique

> Savoir que la personne peut être terrifiée par son sentiment de perte de contrôle

> Ne pas montrer d'irritation ou de colère

> Ne pas crier

> Ne pas être critique ou sarcastique

> Abaisser le niveau sonore autour d'elle (son de la radio, télévision…)

> Demander au maximum de personnes de quitter la pièce

> Eviter de la regarder dans les yeux en continu

> Eviter de la toucher

> S'asseoir et lui demande de faire de même.

Source : Collectif schizophrénies http://bit.ly/10ConseilsCrise

Le monde de la mode et la santé mentale

Le mannequin non-binaire Ayesha Tan-Jones a alerté le monde de la mode sur la santé mentale, alors que Gucci proposait, des vêtements inspirés par les camisoles de force lors de la Fashion Week de Milan.

L'avant dernière journée s'est terminée sur un acte de rébellion surprenant. En fin de journée, au moment où le créateur Alessandro Michele proposait pour Gucci des vêtements évoquant des camisoles de force, Ayesha Tan-Jones a défilé avec la phrase *« La santé mentale n'est pas une mode »,* écrite au feutre sur la paume de ses mains.

Le mannequin non-binaire a qualifié cette action de « manifestation pacifique » sur Instagram, ce lundi, avant d'ajouter que *« cet acte de courage n'est qu'un simple geste comparé au courage que les personnes avec des problèmes de santé mentale montrent tous les jours ».*

Source : Psycom— 27 septembre 2019

Le regard sur le handicap change

En 2011, les rencontres entreprises-handicap avaient accueilli 23 employeurs privés. Cette année, ils étaient 1200 sans compter les entreprises adaptées. Droit à vie pour les bénéficiaires de la prestation complémentaire, moyens renforcés pour le plan autisme, indemnisation de 3 mois pour le congé proche aidant, gratuité du transport d'accompagnant : les pouvoirs publics ont musclé les dispositifs existants. Même s'il reste beaucoup à accomplir, 2019 aura contribué à changer le regard des employeurs et des citoyens.

Source : Est Républicain—26 décembre 2019

Appréhender son spleen avec StopBlues

Honte, peur, déni...nombreux sont les facteurs qui empêchent les victimes de mal-être psychologique de mettre des mots sur leurs souffrances et de demander de l'aide. Ce tabou, qui constitue un obstacle à la prévention de comportements à risque, des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) souhaitent le lever. Dans le cadre du programme de recherche intentionnelle et évaluative mené pour la prévention du suicide (« Printemps »), ils ont lancé l'application StopBlues, consacrée à la sensibilisation autour des problèmes de déprime passagère et de dépression.

Application gratuite—Stopblues.fr
Source : Le Monde—28 août 2019

A votre service

Se raconter sur le Web : une source d'empowerment

L'article s'intéresse à la façon dont les personnes atteintes de troubles mentaux utilisent les dispositifs numériques (blogs, micro blogs, réseaux socio-numériques, plateformes de partage de vidéos) pour prendre la parole et partager dans l'espace public leur expérience personnelle. Les personnes concernées peuvent vivre des situations stigmatisantes, des discriminations et la prise de parole à ce sujet n'est pas toujours évidente. L'objectif est de déterminer, avec une analyse de corpus et des entretiens semi-directifs, si leur pratique d'expression en ligne peut créer une situation d'empowerment dans ses dimensions individuelles et collectives et quelles sont les capacités qu'elle leur permet de développer.

Source : https://journals.openedition.org/terminal/5232

Un Collège pour rebondir

Tirer des enseignements de l'expérience de la maladie et les partager contribue à déstigmatiser la souffrance psychique, tout en favorisant le pouvoir d'agir. C'est sur ce constat que Pro Mente Sana à Genève a mis sur pied un Collège de rétablissement, dont les formateurs sont à la fois des pairs praticiens et des professionnels. Ce projet pilote, une première suisse, s'inspire du mouvement autour du concept de rétablissement initié par la chercheuse américaine Patricia Deegan, elle-même concernée par la maladie psychique. Avec un Collège, la nouveauté est qu'il se place au niveau des besoins de toute la population : ceux des patients, de leurs proches, des soignants, mais aussi des citoyens.

Source : Diagonales—novembre/décembre 2019

Un SMUR psychiatrique crée en Suède (PAM)

Cette innovation permet de soulager les services de police tout en réduisant la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiatriques dans la société suédoise.

Dans le comté de Stockholm (2.3 millions d'habitants), tous les jours entre 14 heures et 2 heures du matin, deux infirmiers spécialisés et un ambulancier circulent à bord d'un véhicule aménagé pour traiter sur le terrain des situations de crise psychiatrique. Ce service mobile d'urgence psychiatrique permet de mener des évaluations, notamment en cas de risque aigu de comportement suicidaire. L'équipe est envoyée par le centre de régulation des urgences ou directement par la police ou les pompiers. L'ambulance, aménagée avec une lumière tamisée et des sièges confortables, est équipée d'un ordinateur qui permet aux deux infirmiers spécialisés en psychiatrie d'accéder au dossier médical de chaque habitant.

En 2018, le PAM a traité 1455 patients pour 1776 sorties. Un tiers des personnes traitées sont restées chez elles, alors qu'auparavant un transfert aux urgences était systématique. 20 % ont été admises aux urgences psychiatriques et 10% aux urgences en addictologie. Le PAM représente un budget annuel de 800 000 euros. Source : Un autre regard, 2019—n°4

Des sénateurs relancent le débat autour de l'irresponsabilité pénale

« Sur fond de faits divers récents, des sénateurs alimentent une controverse sur l'irresponsabilité pénale pour trouble psychique et en appellent au Gouvernement. Une proposition de loi, déposée début janvier par une sénatrice centriste pour restreindre le champ de l'irresponsabilité, suscite de vives critiques de psychiatres.

Une agression mortelle à Villejuif (Val-de-Marne) début janvier, dont l'auteur présumé a été hospitalisé en psychiatrie quelques mois auparavant, vient alimenter une controverse sur les déclarations par la justice d'irresponsabilité pénale en raison de trouble psychique pour les personnes ayant commis des actes criminels.

En décembre dernier, dans une autre affaire—celle de l'homicide volontaire à caractère antisémite d'une retraitée sexagénaire de confession juive à Paris en avril 2017—la chambre de l'instruction a conclu à l'abolition du discernement de l'accusé au moment des faits, sur la base de plusieurs expertises psychiatriques. Certains sénateurs ont alors interpellé le Gouvernement pour déplorer l'absence de procès lorsqu'une irresponsabilité pénale est déclarée. Dans le même temps, une sénatrice centriste de l'Orne, Nathalie Goulet, a déposé début janvier une proposition de loi pour restreindre le champ de l'irresponsabilité.

Vives critiques de psychiatres

Ce débat pourrait se poursuivre dans les prochaines semaines, à la faveur de l'examen de la proposition de loi de Nathalie Goulet, si celle-ci accède à l'ordre du jour. D'ores et déjà, elle fait réagir et suscite de vives critiques de la part des professionnels de la psychiatrie, en particulier sur les réseaux sociaux. Le texte crée un article unique, prévoyant que les dispositions de l'article 122-2 du Code pénal ne s'applique pas *« lorsque l'état de l'auteur résulte de ses propres agissements ou procède lui-même d'une infraction antérieure ou concomitante ».* Une manière d'empêcher des personnes qui auraient consommé des substances psychoactives et/ou n'auraient pas pris le traitement qui leur aurait été prescrit pour des troubles psychiatriques de pouvoir être déclarés irresponsables pénaux.

Plusieurs psychiatres hospitaliers ont par exemple souligné que la non-observance des traitements peut être dans certains cas directement liée à la pathologie psychiatrique qui touche une personne. Nicolas Rainteau, psychiatre et chef de clinique du CHU de Montpellier (Hérault), s'indigne ainsi : *« c'est nier certaines maladies que d'écrire des textes pareils ».*

Source : Hospimedia—13/01/20

Témoignages adhérents—usagers

Mon combat de tous les jours

Chaque jour lorsque je me lève
Je me dis toujours cache ta peine
C'est égoïste de se plaindre de soi
Quand je vois toute la misère autour de moi

Mon corps ne m'appartient plus
Je n'ai plus d'espoir, je ne me reconnais plus
Les miroirs reflètent l'image d'une inconnue
Un visage et un corps tristes avec des traits durs

Se lever, se laver, s'habiller, me demande un effort pour survivre
Mon travail d'actrice me stimule pour me sortir de mon lit
Je souffre dans tout mon corps et dans ma tête
J'ai l'impression que mon cerveau est en ébullition et qu'il va exploser

Le mot anorexie me fait mal et dur à admettre
J'ai besoin de me peser pour contrôler mon poids
Mon mari et mes enfants sont inquiets parfois
Il faut dire qu'ils tendent le dos, ils ont beaucoup subi toutes ces années

Une tristesse cachée, avec un sourire artificiel
Je leur cache mon poids, même si mon cœur saigne
Je sais qu'ils ne sont pas dupes, mais ils s'en arrangent
Le mot anorexie est un mot dur à entendre

Mon mal être se traduit par des larmes de détresse
Un écœurement de nourriture et une grande tristesse
Je suis faible et fatiguée, livide et laide
C'est un combat contre moi-même et je me sens chavirer

Martine P.

Poème de Maïté, écrit pendant le confinement

J'ai repris ma plume pour quelques maux…
On parle beaucoup de chiffres en ce moment…
Ok, on sait tous pourquoi…
Mais ce matin, il en est arrivé d'autres…
36 pour cent en plus chez la Police Nationale
32 pour cent en plus à la Gendarmerie Nationale…
J'hallucine…
Ce sont ceux des plaintes de femmes battues depuis le début du confinement…
C'est honteux…

Alors TOI, oui TOI !!
Qui a les phalanges
Qui te démangent,
Crois-tu être au-dessus des lois ?
Va faire un tour dans l'octogone
Avec le Duc Booba,
Et il te montrera c'est quoi,
Te mettre complètement stone…
Abruti de première,
Ma rage envers toi est sincère,
Tu t'acharnes sans valeur,
Sur une femme en pleine terreur…
Quitte ton foyer,
Si tu ne sais pas assumer,
Montre alors que t'es un homme,
Barre-toi, cette décision est la bonne…
Va mourir en enfer
A côté de Lucifer,
Tu n'es qu'un pourri,
Tu ne mérites pas d'être mari,
Et encore moins d'être père…

Maïté

Bipolarité

Plus la crise de mélancolie a été glauque et ténébreuse,
Plus le soleil ardent de la manie sera aigu et mordant.
Attention, il faut gérer cette flamme !
Passionnellement enflammée, elle peut amener au chaos total.
Un retour fulgurant aux ténèbres laisse l'âme dans la fange.
Il faut donc mettre des lunettes de soleil sur son cœur,
Sinon, l'âme extatique sera consumée par un feu ardent.
Aussi, cette exaltation de l'âme est présente chez l'artiste.
Il a besoin d'une humeur élevée et exaltée pour créer.
Il est prêt à mettre en danger son contact avec la réalité.
Aussi, pondération et sobriété sont de rigueur.
(La roche tarpéienne est proche du Capitole).
Mais enfin, existe-t-il un équilibre rédempteur et bien dosé
Entre des nuits sans lune et un soleil brillant de mille feux ?
Le subtil équilibre :
où l'oiseau médite sur la branche
Où la libellule s'accroche au marais,
Où l'abeille butine en paix
Est en quête d'une pure harmonie.
Alors que l'on se croyait fort, parti pour tout réussir,
Tout s'effondre.
Il ne faut pas laisser le soleil s'en aller
Et la dépression s'abattre comme une chape de plomb.
Entretenons avec douceur la flamme sage et créative.
Grâce aux thérapeutes, j'écoute mes fatigues, j'évite l'exaltation,
Je suis attentif, concentré quand l'âme survoltée virevolte comme un papillon.
Je suis donc dans un équilibre fragile, mais pérenne…
Doser l'humeur toujours.
J'ai quand même réussi à sauver certains poèmes des flammes.
Et avec l'âge, les crises s'estompent.

Vincent G

Focus confinement

Créativité, solidarité, connectivité

En 22 ans d'existence, nous n'avions jamais fermé nos locaux plus d'un week-end, garantissant ainsi l'accessibilité à un lieu d'accueil à nos usagers pour parer la solitude, soutenir un projet personnel ou gérer une situation de crise. Le COVID 19 nous aura contraints, pour la première fois, à fermer nos portes du 17 mars au 11 mai 2020. Professionnels, usagers et bénévoles se sont retrouvés confinés à domicile. A la réouverture des locaux il nous a semblé important de faire le point sur la façon dont les usagers ont vécu le confinement et de mettre en lumière les outils d'accompagnement pensés par les professionnels d'Espoir 54 pour répondre aux nouveaux besoins spécifiques.

Afin de recueillir les informations nécessaires à la rédaction de cet article, Salmen Aslancier, stagiaire en première année de moniteur éducateur, a conçu un questionnaire qui a été proposé à l'ensemble des usagers/adhérents d'Espoir 54. Nous avons reçu 70 réponses. Nous avons également échangé avec les chefs de service de chaque MAPH-Psy pour avoir les retours des professionnels sur les difficultés rencontrées pendant le confinement.

A notre plus grande surprise, les usagers ont plutôt bien vécu le confinement : 66% d'entre eux vivaient seuls et seulement un tiers des personnes ont exprimé un sentiment de solitude plus important que d'ordinaire. 4 hospitalisations ont eu lieu sur le département et ce n'était pas en lien avec le confinement, venant contredire les craintes émises par les professionnels au début de la crise sanitaire. Certains nous ont même expliqué être habitués au confinement. En effet, pour beaucoup la peur de l'extérieur, prendre les transports en commun, aller au supermarché ou tout simplement sortir de chez soi est source d'angoisses. Pour une fois l'angoisse était partagée et l'environnement adapté au handicap. Plus personne dans les rues, la difficulté de garder une vie sociale est généralisée, les services en lignes, les portages à domicile se multiplient….

Le téléphone est devenu l'arme antisolitude de 88% des usagers interrogés. Les échanges téléphoniques ont explosé, les amis ont été majoritairement sollicités et l'esprit d'entraide entre usagers s'est matérialisé par des SMS et appels réguliers entre adhérents. Les échanges avec la famille se sont également développés, les enfants, les oncles et tantes, les cousins, les parents ont parfois repris contact ou appelé plus régulièrement. Le téléphone a également permis l'accès et la découverte des réseaux sociaux (Facebook, whatsapp…) ouvrant pour certains un nouvel accès à la vie sociale. Se (re)soucier de l'autre, prendre des nouvelles, rencontrer ses voisins… semblent avoir été une préoccupation pour l'ensemble de la population, vivre reclus aurait finalement permis à tous de se rapprocher.

Ces deux mois auront également été l'occasion d'élargir des compétences et de tester de nouvelles choses, les écrans bien que beaucoup allumés, se sont vus remplacés par des activités manuelles et artistiques et des recettes de cuisines. Le ménage de printemps n'aura jamais aussi bien porté son nom et les abeilles ont butiné dans des jardins bien entretenus (56% des usagers interrogés avaient la chance d'avoir accès à un espace vert). Le confinement aura également permis de développer des compétences dans la conscience de soi (découverte d'émotions nouvelles, de l'envie de prendre soin de soi…) et la maitrise de soi (apprentissage de la patience, de la gestion de l'ennui, prendre le temps de réfléchir à ses besoins, ses envies…) mais encore une fois rien de vraiment spécifique aux personnes en situation de handicap psychique.

La quasi-totalité des personnes interrogées ont souligné positivement la disponibilité des professionnels d'Espoir 54 (seules 5 personnes ne se sont pas prononcées sur ce point ou n'ont pas été satisfaits). Cités par 72% des usagers, les professionnels d'Espoir 54, suivent de près les familles (cités par 74%) dans la catégorie des personnes présentes pendant le confinement. En effet, joignables de 9h à 17h du lundi au vendredi les professionnels ont été présents aux côtés des usagers jusqu'à la réouverture des MAPH-Psy.

En télétravail, les professionnels ont continué leurs missions d'accompagnement et ainsi aidé les usagers à la compréhension des règles évolutives du confinement, ils ont expliqué les gestes barrières et ont soutenu l'expression des émotions liées à la peur du virus. Chaque personne accompagnée a pu garder un lien téléphonique et ainsi avoir un soutien dans le cadre de la gestion de sa vie quotidienne. Les professionnels ont continué à assurer leur rôle de médiateur en fonction des besoins exprimés par téléphone, quelques visites à domicile ont été mises en place pour soutenir les usagers les plus troublés par la solitude.

Au-delà d'avoir permis de rompre la solitude en prenant régulièrement des nouvelles des personnes accompagnées ou adhérentes des GEM, les professionnels ont développé rapidement de nouveaux outils pour créer du lien social et rompre la solitude.

Création de pages Facebook avec animations hebdomadaires sur les différents murs (concours de blagues, défis en ligne, débats ou échanges libres, des énigmes…) mise en place d'activités interactives en ligne comme les jeux de société via le site « Board Game Arena », des cours de cuisine collectifs en webcam ou des groupes de paroles par l'intermédiaire de « Discord ».

Le traditionnel accueil café du GEM de Toul s'est vu dématérialisé. Tous les mercredis les adhérents s'envoyaient les photos de leur petit déjeuner et échangeaient sur l'actualité, sur le quotidien reprenant ainsi une des activités très appréciées des adhérents du GEM de Toul. Le lapin de la MAPH-Psy de Longwy a également été un acteur impliqué dans la gestion de la solitude en envoyant régulièrement des nouvelles aux usagers avec l'aide d'Agathe.

En résumé cette période de confinement aura été plutôt bien vécue par les usagers ou tout du moins pas plus mal que pour le reste de la population. Créativité, Solidarité, Connectivité pourraient être la devise de cette période singulière.

Pauline, coordinatrice d'actions sociales

Focus confinement

Faire de notre individualité le début du Collectif

Nous n'avons pas de doute sur le bienfait de la création pour le psychisme, et plus largement, sur le bienfait de la création dans la vie humaine. La mise en place d'activités créatrices me semblait être nécessaire dans ce genre de contexte. La création répond à ce besoin d'extérioriser nos différentes angoisses, peurs, aspirations, et de pouvoir mettre quelque part ce qui nous trotte dans la tête. Même si cela n'a pas le même apport qu'un entretien physique, cette alternative possède tout son intérêt en tant que facilitateur d'expression d'émotions.

Afin d'allier expression de soi et maintien d'une dynamique groupale, nous avons mis en place la première œuvre collective, réalisée individuellement. Un projet artistique pour les adhérents qui, en dessinant leurs productions, s'inscrira dans un mouvement dont la finalité est la création d'une œuvre collective.

Il est proposé aux adhérents de réaliser, dans la limite de 1 par jour, une œuvre libre, sur un format de 10 sur 15 cm, ce qui équivaut à un quart de feuille A4. Sur ce support, toutes les techniques sont possibles et envisageables : collage, peinture, dessin, écriture etc.. Au dos de cette œuvre, les adhérents devront noter la date de réalisation ainsi qu'une phrase qui correspond à leur état du jour ou alors à une réflexion journalière.

Ce projet a donc une visée individuelle et collective : Individuellement, il permet de maintenir le lien et d'exprimer des sentiments et émotions face à une situation tout à fait nouvelle.

Collectivement, ce qui est intéressant au niveau de la création d'un mouvement collectif, c'est que cette collectivité ne peut se mettre en place que si un premier carré a été réalisé. La dimension collective se trouve tributaire de notre action individuelle. Il n'y a pas de communauté sans individu.

C'est avec bonheur, aujourd'hui, que nous découvrons leurs dessins, et la créativité dont ils ont fait part lors de cette période si particulière. Et c'est avec hâte que nous attendons de récupérer l'ensemble des œuvres afin de créer la première œuvre collective du GEM de Nancy.

Romane, animatrice GEM

La période du confinement

L'annonce du confinement a été pour moi une grande surprise. Je dois dire que je n'arrivais pas à réaliser la gravité des évènements jusqu'alors. Ainsi, les choses se sont déroulées très vite, et la nécessité d'effectuer du télétravail a été dans un premier temps compliqué.

Comment allions nous pouvoir prendre contact avec les usagers sans pour autant les inquiéter de ce qui se passait ? Comment les usagers allaient vivre la nécessité de fermer les GEM, l'impossibilité de s'y rendre et de se retrouver face à la solitude pendant plusieurs semaines ? Comment allions nous pouvoir nous organiser afin d'assurer les réunions d'équipe et les échanges entre professionnels ? Et quand pourrions-nous nous retrouver ? Tant de questionnements qui dans un premier temps me sont apparus sans réponses.

Pourtant au fur et à mesure des semaines, les habitudes se sont installées et les contacts se sont maintenus. Les usagers d'Espoir 54 ont su trouver des ressources afin de ne pas céder à la panique et à l'angoisse de la solitude. Ils se sont révélés bienveillants envers les professionnels mais aussi auprès des autres membres du GEM afin de pouvoir au maximum garder le contact.

Je pense que cette expérience nous permettra d'en ressortir grandis, autant pour les professionnels que pour les personnes accompagnées. Il sera essentiel de conserver ce qu'il y a de mieux en nous afin d'assurer une meilleure entraide et écoute de chacun, même à la sortie de cette période très difficile.

Simon, accompagnateur-médiateur Longwy

Crise du Covid-19 : la nécessaire adaptation d'Espoir 54 à Lunéville

Citoyens confinés, locaux fermés, professionnels en télétravail : pour maintenir le lien social en période de confinement, comme beaucoup d'autres institutions, le GEM le Fil d'Ariane de Lunéville a dû réinventer ses pratiques et s'adapter au climat actuel. Appels téléphoniques réguliers, animation virtuelle, le GEM a su redoubler d'efforts pour ne pas délaisser ses adhérents et continuer à maintenir du lien mais aussi une dynamique active citoyenne.

Défis sportifs pour une bonne santé, défis créatifs pour développer l'imaginaire et la motricité, mais aussi défis culturels et artistiques pour maintenir et exercer l'intellect.

Ces défis sont proposés via différentes plateformes pour répondre au mieux aux demandes de chacun. Ils leurs sont proposés lors des appels téléphoniques mais également sur la page facebook créée spécifiquement en ces circonstances.

Témoignage anonyme, nous appellerons notre adhérente « Fanfan »

Fanfan est partie rejoindre ses parents, dans leur maison à la campagne, pour pouvoir profiter du jardin et du grand air rural. Fanfan en profite pour passer du temps en famille et se changer les idées loin de sa ville de résidence. En effet, son travail s'est vu dans l'obligation de devoir fermer ses portes temporairement pour raison sanitaire liée au COVID-19. Chez ses parents, Fanfan a trouvé diverses activités pour s'occuper : marche dans les champs d'une heure, cuisine, broderie diamant, badminton etc. etc...

MAPH-Psy de Lunéville

Focus confinement

Le confinement : peut-il avoir du bon ?

Depuis le 16 mars dernier, je suis en télétravail. J'ai bien cru au départ que les journées seraient longues et que le travail s'amoindrirait au fur et à mesure. Comment occuper mon temps de travail à la maison ? J'ai donc déménagé tout mon bureau chez moi. Mon buffet fait office de rangement de dossiers et classeurs et ma table de salle à manger est devenue mon nouveau bureau. J'ai un nouveau collègue de travail, mon chien ! Il n'est pas très bavard et aidant sur le plan administratif et n'a pas l'air de vouloir s'intéresser à la rédaction des bilans SAVS, à la lecture d'articles et la création de nouveaux outils et modules ! Les pauses câlins et promenades ont remplacé les pauses déjeuner avec les collègues et les usagers de la MAPH-Psy.

Nos réunions se font à présent en Visio avec des décors très différents de celui de la salle de réunion. Les contacts sont quotidiens avec les collègues grâce aux logiciels de messagerie instantanée, aux appels et aux mails. Les entretiens physiques à la MAPH-Psy et les visites à domicile ont été remplacés par des entretiens téléphoniques.

Difficile au début de s'y faire pour certains, mais finalement, quel bel outil ce téléphone ! Lui qui permet de garder le lien et qui permet aussi de libérer la parole des adhérents du GEM et des usagers de la MAPH-Psy car il est peut-être parfois plus facile de se livrer sans voir ?

Le confinement a apporté avec lui de la créativité, aussi bien auprès des professionnels que des usagers de la MAPH-Psy : création de nouveaux outils (planning ménager, planning de repas hebdomadaire, gestion des angoisses grâce à la respiration, au chant ou la récitation de textes connus, à l'humour, surtout l'humour !), peinture à la maison, création d'objets, réflexion autour d'un projet sur l'Estime de soi avec création de jeu ludique…

Le confinement a apporté son lot de jours difficiles : difficile de faire face aux inquiétudes, aux angoisses, aux exaspérations des mesures, du confinement et de la désinformation ! Mais la solidarité entre collègues, la solidarité entre usagers de la MAPH-Psy a permis de remplacer ces jours difficiles par des jours suivants meilleurs. Le confinement a apporté du temps, beaucoup de temps pour réfléchir à de nouveaux projets, de nouveaux objectifs de travail, de nouvelles envies et de nouvelles passions. Certains se sont découvert des talents culinaires alors qu'auparavant, les plats préparés étaient devenus ordinaires.

D'autres, ont trouvé dans leurs ressources, la possibilité de créer du lien avec des personnes qu'ils ne connaissaient pas par l'intermédiaire du Groupe SMS géré par le GEM, en échangeant des anecdotes, des blagues, des énigmes et leurs ressentis du quotidien. Certains m'ont d'ailleurs très étonnée, car malgré un naturel timide et réservé, se sont révélés initiateurs d'idées, de projets et d'activités !! Les échanges de compétences et connaissances ont été fructueux aussi bien entre professionnels qu'entre usagers de la MAPH-Psy !

Le confinement a aussi apporté avec lui l'isolement mais celui-ci a vite été contré grâce aux échanges et à l'entraide car « même si le confinement isole, il rassemble aussi… autrement ».

Laura, accompagnatrice-médiatrice Briey

Bertha, mascotte Facebook du Gem de Lunéville

Après l'allocution de Monsieur Le Président de la République en date du 16 Mars, concernant les mesures sanitaires mises en place concernant la période de confinement et la fermeture des établissements recevant du public, les locaux de la MAPH-Psy de Lunéville et du Groupe d'Entraide Mutuelle Le Fil d'Ariane ont fermé leurs portes.

En cette période de confinement, les adhérents n'ont pas été oubliés. Chaque jour, les professionnelles mises à disposition ont pris soin de contacter les adhérents du GEM afin de prendre de leurs nouvelles. Prenant le temps de discuter avec chacun d'entre eux, de prendre des nouvelles de leur état de santé et de leur proposer des activités par l'intermédiaire des réseaux sociaux. Les professionnelles du GEM de Lunéville ont créé à l'occasion de cette période de confinement une page Facebook « Bertha Officiel », composée de témoignages et de photos des adhérents. Ils montraient par l'intermédiaire de photos comment ils occupaient leur temps durant cette période de confinement à la maison, certains ont partagé leur passion de la photo de paysage ou de photo animalière, d'autres encore nous régalaient de leurs talents de chef cuisinier en nous proposant une belle tarte au citron meringuée.

Que du bonheur !

Des jeux interactifs de culture générale en ligne complétaient cette superbe page Facebook appelée Bertha GEMois. On pouvait également envoyer des messages en ligne pour ne pas rompre le lien, une réponse rapide était donnée aux messages envoyés. Ceux qui le souhaitaient, pouvaient également correspondre en visio.

Je dois dire qu'en tant que Président du GEM le lien entre les adhérents n'a pas été rompu.

Au GEM c'est bien connu, nous créons du lien même si la distance nous sépare.

Je tenais à remercier bien sincèrement l'équipe de professionnelles du GEM de Lunéville pour leur gentillesse et leur dévouement sans faille.

Frédéric, Président du GEM de Lunéville

Focus confinement

Pendant le Corona, j'ai joué au plaisir Défendu

En course chez Botanic, noyé dans la pléthore des fleurs, s'est dessiné le minois d'une ancienne amante. Ce printemps infesté était cependant de feu : son visage transfiguré était éclatant. Elle aussi devait être lancée à la conquête des fleurs. Tout à coup, nos visages se sont croisés d'un regard si pur. Au risque d'être coronavirés, nous avons enfreint les lois et nous nous sommes embrassés. Bisous contre joues, nous avons défié le Corona. Au diable les lois ! C'est comme dans un rêve, comme si l'amour reprenait ses droits, enveloppé d'une tendresse évanescente. Moment affectif chaste et pur, plus enfiévré que la plus sublime étreinte amoureuse.

Vincent G

Chanson—Parole de Patrick

Content de revenir au GEM
Même si y'a problème
Parole de Patrick
Car avec masque
C'est pas pratique
Mais je suis toujours Pat'rick
On est pas venus depuis un treize
Là je reviens pour un jour à l'aise
Quelques mois sont passés
C'est déjà assez
Même si on aurait pas d'activités
On peut nous dire il faut que vous compreniez
En effet c'est certain
C'est bien sûr pour not'bien
Avoir fait s'qu'on a pu au maximum
Et non pas au minimum
Aussi avec l'aide de jeu
Ca aidait un peu
Voilà me revoilà indemne
En revenant au GEM

Patrick, adhérent-usager GEM de Longwy

« Laisser un espace au sujet, à sa fluidité, à ses systèmes de débrouille ».

Dr. Jean FURTOS

Focus confinement

Les 3 C

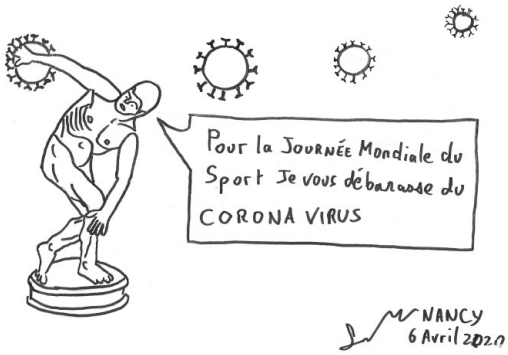
Tout a commencé avec l'apparition de ce que l'on pourrait nommer l'invasion des 3C dans les médias et dans notre vie : Coronavirus, Covid 19, Confinement.

Des mots que l'on n'entendait pas avant mais qui aujourd'hui ont envahi et modifié notre quotidien….

D'ailleurs, le mot confinement, il a fallu l'adopter avec toutes ses règles, ses devoirs et ses droits…

Certains comme Ludo, diront : *« Le confinement, ça ne change rien pour moi ! »,* pour d'autres comme Stéphane : *« C'est dur, je m'ennuie, je suis en prison, je suis pressé de retrouver mes amis du GEM »,* Sandra nous confiera : *« Moi, je suis sous médicaments tellement je stresse, je ne vis pas bien ce confinement ».* Certains essaient d'adopter ce mode de vie imposé. Véro, nous dira, *« Pendant le confinement, je fais des petits exercices de respiration consciente. J'inspire, je sens le calme, j'expire, je souris, j'inspire, je vis le moment présent, j'expire, je sais que c'est un moment précieux… je le fais sans modération, cela peut limiter l'impact négatif du stress ».*

A chacun sa méthode pour vivre ou encore subir cette situation inédite. On est et on part vers l'inconnu, on ne connait pas l'issue, ni le temps qu'il faudra pour revenir à la normale. Mais cette période confinée a permis aussi de développer la création, l'adaptation de chacun, la solidarité et un retour sur soi, à l'essentiel !



Il est vrai qu'il aura fallu user d'un maximum d'idées, de découvertes, d'hobbies, d'entraide, pour nous aider à passer le temps, à vivre autrement mais surtout à accepter cette fragilité qui nous vise tous, sans différence d'âge, de sexe de popularité, ou de niveau social…. A nous tous d'adopter le temps qu'il faudra cette vie entre parenthèse et de respecter les gestes barrière pour nous diriger le plus vite possible vers le jour de Demain !

Co-écrit avec les adhérents du Groupe d'entraide et l'animatrice de Briey

Témoignages : le confinement à Longwy et Briey

Je vous ai quitté sur un : « salut, à bientôt », je ne pouvais imaginer qu'on ne se reverrait d'sitôt ! C'est une bien longue absence, forcée, tissée d'incertitudes et d'espérances, où chaque signe d'humour et d'amitié, offre de mesurer notre chance.

« Au revoir » les amis, « à bientôt », ce serait bien…

C'est vague, mais soyez assuré du réel plaisir prochain que j'aurai à vous retrouver !

Véronique, adhérente GEM de Briey

Témoignage de Monique

Aaah le confinement !! Drôles de vacances !! On nous annonce 15 jours … bon ! ça va passer vite me dis-je !

1ère semaine OK ; deuxième semaine plus dure. Tous mes projets sont loin. Et les questions viennent à vive allure. Que vais-je faire aujourd'hui ? J'ai peur d'avoir ce coronavirus. Je suis à l'écoute de tous ces symptômes que l'on signale par message partout. C'est vraiment glaçant.

Et on nous remet ça jusqu'au 11 mai !

Je suis souvent en pleine panique, surtout après les week-end. Heureusement le lundi et presque chaque jour, Angélique est là pour prendre des nouvelles et arrive parfois à apaiser mes angoisses. Elle est présente pour répondre à mes questions. Je me sens moins seule et je repars pour une journée.

Grâce à une copine (du GEM), que je remercie, je peux réaliser des masques et ne pas m'ennuyer. J'espère que tous les adhérents vont bien. On se rappellera de ces vacances forcées. Merci à Angel. La vie continue mais j'appréhende les futures nouvelles attitudes à adopter.

C'est une punition le manque de contacts, croyez-moi !

Monique

Témoignage anonyme

Le confinement a été compliqué pour moi au début. J'avais une peur bleue de ne pas pouvoir ressortir de chez moi. Ces derniers temps, j'ai eu une vie à peu près normale (faire des courses, aller à la boulangerie…) sans trop d'angoisses. J'ai été rassurée par les magnifiques personnes de la MAPH-psy de Lunéville avec qui on essaie de trouver des solutions rassurantes. Heureusement qu'elles étaient là car je me suis sentie abandonnée par mon psy.

Anonyme

Lectures

Première publication Mut-GEM disponible chez Amazon

Ce premier ouvrage Mut-GEM a été imaginé comme une carte de visite (mais une carte de 30 pages tout de même…). Sous une forme concise, il présente entre autre les possibilités de mutualisation offertes par Mut-GEM, et ce afin de les faire connaître au plus grand nombre et de susciter peut-être l'intérêt chez les membres, bénévoles et professionnels de GEM.

Vous pouvez vous le procurer auprès d'Hélène (03-83-55-00-00) au tarif de 10.55€.

Jacques, adhérent Gem Parasol
Concepteur-Animateur du projet Mut-Gem : mut-gem.com

Le rétablissement de la schizophrénie par Marie KOENIG

La rencontre avec les personnes atteintes d'un trouble psychique nous apprend autant qu'elle nous confond. Elle vient parfois bousculer l'ensemble de nos savoirs communs et professionnels, au point de les dévoiler sous les traits de préjugés. Dans le champ de la santé mentale, le nouveau paradigme du rétablissement (*recovery*) met en évidence ce décalage existant entre le vécu des personnes et les discours tenus à leur égard, en particulier dans le cas de la schizophrénie, qui demeure associée au trouble psychique le plus grave. Contre l'idée d'une détérioration inéluctable de la maladie, le concept de rétablissement postule la possibilité d'un devenir favorable des personnes qui en sont atteintes.

Le cœur de cet ouvrage consiste en une approche qualitative du rétablissement par le recueil et l'accueil de l'expérience des personnes atteintes de schizophrénie. Il décrit leur vécu et met en lumière ce qui, dans leur quotidien, contribue à renforcer le sens de leur existence et à les éloigner d'une identité de « malade ».

Marie Koenig est docteur en psychologie clinique. Elle a exercé pendant plusieurs années en tant que psychologue au Centre hospitalier René Dubos à Pontoise, puis en tant que chargée de mission au Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (CCOMS, Lille). Elle est aujourd'hui maître de conférences en psychologie clinique à l'université Paris-8.

Source : Presses Universitaires de France

« *En fait, les usagers ne se rétablissent pas de leur maladie, ni des symptômes qui les accaparent, ni de cette impuissance, mais plutôt de leur identité de patient qu'ils ont acquise* »

Paul J. Carling

Trois bonnes raisons de découvrir : On continue ! La mue du Lotus

L'ouvrage retrace une performance d'acteurs et de musiciens professionnalisés dans le cadre d'un DASAT (Dispositif d'Accompagnement par un Service d'Aide par le Travail) et portée par la compagnie Tout Va Bien. L'aventure artistique s'est déroulée tout au long de l'année 2018 sur le territoire Seille et Grand Couronné, avec un final public produit sur onze sites différents : derrière l'église à Eulmont, dans une cabane au sommet d'une colline, à Rouves, sur le terrain de football de Velaine-sous - Amance ….

Ouvrir le livre, c'est accepter une invitation au voyage vers des paysages ensoleillés, loin du cliché de la Lorraine grise. La mise en images permet un regard neuf sur des endroits simples, parfois négligés, mais sereins, énigmatiques peut-être _ la cour d'une ferme avec une caravane, un champ qui s'étend à perte de vue et un bunker, la Seille et ses rivages, les ruines du château de Nomeny… Lieux ouverts, ou encore lieux clos et protecteurs avec une perspective sur un environnement rêvé, mais inquiétant peut-être… espaces qui offrent la multitude des possibles.

Le voyage prend une autre dimension avec les textes, ceux de Virginie Marouzé, comédienne et metteur en scène, et ceux de Boshra Kashmar, auteure et journaliste syrienne. Loin de toute mièvrerie, les pages sont d'une beauté âpre : sobriété d'une écriture qui entre en résonance avec le concret des situations. « Prendre un bain », « Les yeux dans les yeux » nous renvoient à la question du choix existentiel: arrêter ou continuer ? Avec « Le mur », il nous faut consentir à une situation, où fuir est impossible, mais aussi apprendre à savourer la vie, à rester en phase avec ce qui nous entoure.

Enfin, comment ne pas fondre d'émotions devant ces corps qui se libèrent, devant l'expressivité des visages, celui de Martine face à la clôture, celui de Laura qui vit l'enfermement, celui de Christophe heureux, pensif au cimetière de Clemry ?

Dilater le temps, ça permettait de faire des zooms sur les choses. Paradoxalement, le ralentissement a permis d'être plus dans le présent. Il fallait (…) juste être vrai, et le plus simplement possible… Il n'existait pas de bien faire. Ce qui était important, c'était la traversée émotionnelle… Il faut entendre la parole des comédiens, qui nous ramène au monde et à l'expérience de vivre.

Marie-Claude Claudon, Administratrice

Pour vous le procurer : administration@cietoutvabien.com
tel : 06 86 98 84 14 Prix de vente 26.37 €

Trois bonnes raisons de lire Bipolarité, Mon amie de Philippe Baratier

Avec son style alerte et précis, Philippe Baratier nous fait pénétrer dans sa vie de personne bipolaire. Sans occulter les situations douloureuses, pour autant, le récit ne laisse pas place aux larmes ou à la pitié. En partant de son expérience, l'auteur narre sa façon de gérer son trouble; il donne des conseils simples, concrets qui peuvent intéresser les personnes touchées par la bipolarité ou leur entourage.

« Bipolarité, Mon amie ? » Dans ce récit de vie, Philippe Baratier nous fait partager sa délectation au contact de la nature, son plaisir lors de rencontres amoureuses ou amicales, et aussi son goût pour les projets. Oui, on peut apprivoiser son trouble et savourer la vie.

Le propos n'est pas lénifiant, il est réaliste et c'est en cela qu'il donne de l'espoir.

Est-ce grâce à son formidable optimisme que Philippe Baratier a réussi à prendre du recul par rapport aux phases maniaques?

La description des épisodes est brossée avec une bonne dose d'autodérision ; un pied dans la réalité, et un pied dans le burlesque, l'auteur met en avant l'aspect cocasse des situations. Ainsi, on ne restera pas de marbre à l'évocation de la révolution des canards, ou de la rencontre avec le directeur du péage autoroutier : tout à fait d'accord avec l'argumentaire de celui qui trouve l'autoroute trop cher, le directeur du péage ouvre la barrière et laisse notre automobiliste filer sans payer.

Dans sa vie, Philippe Baratier fait face à toute une palette de réactions et d'attitudes : incompréhension, bienveillance, coercition, écoute, amitié ... Concerné ou pas par la problématique du trouble psychique, le lecteur peut s'interroger : comment aurait-il réagi, lui, envers cette personne, si singulière, mais si humaine et si proche?

La liste est longue des remerciements adressés par l'auteur à ceux qui l'ont soutenu dans son œuvre et à ceux qui l'entourent dans sa vie : Philippe Baratier a su tisser un réseau dont les liens dessinent un monde plus ouvert et plus accueillant.

Marie-Claude CLAUDON, Administratrice

Agenda

A ne pas manquer :

- **Pique-nique culturel** organisé par le service santé de la mairie de Longwy : **20/09.** Renseignements au 03.82.44.81.48 ou 03.82.44.54.03
- **Le Reste est silence -** Un spectacle de Virginie Marouzé et Guillaume de Baudreuil d'après William Shakespeare • Mise en scène et écriture : Virginie Marouzé • Co-mise en scène et scénographie : Guillaume De Baudreuil • Production : Tout va bien ! **29/09 à 20h30, 30/09 à 19h et 01/10 à 19h** au Centre Culturel André Malraux
- **L'Art de créer - les arts s'expLosent à la Cure d'Air ! 26/09 de 14h à 18h et 27 /09 de 11h à 18h.** Entrée gratuite. Le GEM Les Créarts, l'association Bipolaire ? Si Tu Savais… et le Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs invitent à une exposition dans le très beau site du Parc de la Cure d'Air. Avec la participation de Michel CHOPIN, Eric SALOMON et Didier SCHOULER. Conférence : Du Facteur Cheval à Marcel Dhièvre : artistes et créateurs de l'art brut : **26/09 à 17h**
- **Ouvrir sa porte … migrations, exils, replis, accès aux soins.** 22ème colloque de la revue transculturelle L'Autre : **8 et 9/10** au domaine de L'Asnée. Renseignements et inscriptions : colloquelautrenancy2020@yahoo.com
- **Semaine d'Information sur la Santé Mentale : 4 au 17/10.** Informations https://www.semaines-sante-mentale.fr/
- **Conférence Syndrome Diogène : 20/10.** Salon des Halles de Lunéville. Tarif 15€. Organisé par l'Unité de Prévention du Centre Médico-Psychologique de Lunéville Renseignements : 03 83 92 84 49
- **Journée promotion de la santé mentale : 05/11 de 8h30 à 16h30** au Domaine de L'Asnée à Villers-lès-Nancy. Eloge du faire ensemble : « Pourquoi faire seul.e quand on peut faire compliqué ? » Renseignements et inscription : inscriptionjpsm2020@cpn-laxou.com

Devenez adhérents d'Espoir 54

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

Adhésion de base : 15 € (5 € pour les adhérents—usagers)

Nous contacter

MAPH-Psy Nancy

28 bis rue du Colonel Courtot de Cissey

54000 NANCY

03-83-55-00-00

MAPH-Psy Longwy

5 rue de l'Eglise

54400 LONGWY

07-82-16-96-48

MAPH-Psy Terres de Lorraine

428 ru de Briffoux

54200 TOUL

03-72-33-03-00

MAPH-Psy de Briey

5 rue Albert de Briey

54150 BRIEY

07-82-16-96-48

MAPH-Psy Lunéville

2 rue de la Charité

54300 LUNEVILLE

03-55-06-40-48