

## EXPÉRIENCE

« Je travaille »

## TALENT

« Nous avons créé une comédie musicale »

## VIE PRATIQUE

**Dossier :** alimentation, diététique et activité physique

|                               |   |           |
|-------------------------------|---|-----------|
| <b>Expérience</b>             | « Je travaille »  | ●●●●p. 3  |
| <b>Talent</b>                 | « Nous avons créé une comédie musicale »                      | ●●●●p. 9  |
| <b>Portrait</b>               | « Je lis, j'écris... ça change ma vie »                       | ●●●●p. 13 |
| <b>Témoignage</b>             | « Jouer de la harpe me détend et m'éveille »                  | ●●●●p. 14 |
| <b>Interview</b>              | « J'aimerais savoir, Monsieur le Maire »                      | ●●●●p. 15 |
| <b>Interlude</b>              | Pause en prose ou en vers                                     | ●●●●p. 17 |
| <b>Vie pratique</b>           | Alimentation, diététique et activité physique                 | ●●●●p. 19 |
| <b>Actualités</b>             | L'Adamant, au fil de l'eau - Agenda - La régata Voile en tête | ●●●●p. 28 |
| <b>Expression association</b> | Schizo ?... Oui ! à la une                                    | ●●●●p. 31 |

## édito

Chère lectrice, cher lecteur,  
Pour notre plus grand bonheur, le numéro 3 du magazine *J'avance* est publié, apportant des éléments de réponses aux divers problèmes que nous pouvons rencontrer.

Dans ce numéro, la rédaction a choisi d'aborder deux thèmes majeurs qui préoccupent la plupart d'entre nous. Le premier est l'alimentation et la prise de poids. Beaucoup d'entre nous ont pris du poids à la suite de leur traitement. Il est difficile d'être confronté aux regards des autres et à son propre regard. Le dossier consacré à ce sujet aide à faire comprendre les mécanismes de cette prise de poids et nous guide vers des moyens d'y remédier. L'autre thème majeur abordé est le travail. Comment faire pour mettre en marche le processus de réinsertion professionnelle ? *J'avance* donne des pistes en livrant plusieurs témoignages qui vont dans le sens de la réhabilitation. Les rubriques « Talent » et « Interlude » offrent aux usagers la possibilité de voir publier leurs textes, leurs peintures et plus largement d'évoquer leurs projets culturels.

*J'avance* s'affirme au fur et à mesure de ses parutions comme une publication d'utilité publique : par son hospitalité et ses conseils pratiques, elle redonne espoir et voix à celles et ceux qui sont en proie à la maladie.

Patrick N., Paris.

### Rédacteurs

Aurore Jouval  
Katrine Noë

Éditions K'Noë - [knoe@k-noe.fr](mailto:knoe@k-noe.fr)

### Ont collaboré à ce numéro :

John, Rennes  
Patrick N., Paris  
Françoise L., Paris  
Isabelle L., Paris  
Hélène C., Paris  
L'Autre Scène  
Scène Ouverte  
Wahiba, Varennes-sur-Seine  
Karine, Ensisheim  
Armelle, Paris  
Mathieu, Marseille

### Comité d'experts

Dr Jacqueline Augendre, Suresnes  
Pr Jean-Michel Azorin, Marseille  
Dr Elisabeth Giraud-Baro, Grenoble  
Dr Bernard Lachaux, Villejuif  
Dr Denis Leguay, Angers  
Dr Jean-Charles Pascal, Suresnes  
Dr Brigitte Rimlinger-Abbar, Montpellier  
Dr Marie-Noëlle Vacheron, Paris  
Dr Annie Viala, Paris  
Dr Gilles Vidon, St Maurice

Ce journal a pu être réalisé grâce au soutien de l'Institut Lilly,  
[www.institutlilly.com](http://www.institutlilly.com)



## « Je travaille »

Pour beaucoup d'entre nous, travailler est valorisant et nous procure le sentiment d'avoir une place dans la société. Pourtant, en raison de la maladie, cela n'arrive pas du jour au lendemain mais découle d'un parcours de réinsertion qui peut être long et parfois difficile. Des professionnels apportent leur aide tout au long de ce chemin.



### « Je travaille en milieu ordinaire »

Je suis adjointe administrative dans la fonction publique depuis 1982. J'ai connu des périodes d'interruption, car il m'est arrivé d'arrêter de prendre mon traitement et de retomber malade, mais je n'ai jamais perdu mon emploi. J'ai changé plusieurs fois de service, j'ai parfois été en attente, mais aujourd'hui je travaille aux archives. C'est un emploi non protégé à temps complet. J'ai deux missions que je dois mener en alternance, l'une sur la généalogie, l'autre sur les inventaires. C'est parfois un peu difficile, mais j'y trouve beaucoup de satisfaction. Parmi tous les postes que j'ai occupés jusqu'ici, c'est celui-là qui m'intéresse le plus.

À chaque fois que j'ai rencontré des difficultés, je suis allée voir l'assistante sociale. J'ai la chance d'être très bien entourée par des collègues très compréhensifs. Aujourd'hui, j'ai encore des hauts et des bas. Il m'arrive de me lever la nuit pour avaler mes médicaments alors que je les avais déjà pris avant de me coucher, ce qui fait dire à mon médecin que je suis originale car, contrairement à d'autres personnes qui ne prennent pas leur traitement, moi je le prends deux fois. Le problème est que lorsque ça m'arrive, je

rencontre beaucoup de difficultés dans ma journée de travail. Heureusement, mon compagnon veille sur moi.

Le week-end j'essaie de me relaxer et de me divertir. Je vais chez le coiffeur car c'est important de prendre soin de soi. Je vais au cinéma et je me promène dans Paris. J'essaie de passer du temps avec ma fille et mon petit-fils. Je vais souvent à ce que j'ai surnommé le « café-croissant ».

Je m'installe dans un café près de chez moi, je prends un café allongé et un croissant au beurre pour 1,85 euros et je reste un moment à lire des livres ou des revues, notamment sur les différentes religions, ce qui m'intéresse beaucoup. C'est très important pour moi d'avoir des activités. J'ai remarqué que si je prenais soin de ma vie personnelle, ma vie professionnelle se portait mieux aussi. C'est un tout.



Hélène, Paris

## « Je travaille en milieu protégé »

Je travaille depuis plus de 10 ans à l'ESAT\* de l'Élan Retrouvé\*\*, dans le domaine de la bureautique. Je saisis des documents informatiques, je réponds à des candidatures, je fais des mises sous pli et des affranchissements, des reliures, de la reprographie... C'est assez varié. **Pour moi, travailler est une autre façon d'exister.** Cela m'apporte de la stabilité dans ma vie personnelle et le fait de percevoir un salaire est valorisant et me permet de vivre à peu près convenablement en complétant l'AAH (allocation adulte handicapé). **Je me sens utile.**

Après ma scolarité, j'ai travaillé quelques temps, puis je suis tombée malade et j'ai dû être hospitalisée. Quand j'ai pu à nouveau envisager de chercher un emploi, j'ai d'abord trouvé des petits contrats (type Contrats Emploi Solidarité), quelques heures par semaine, notamment dans un hôpital. Finalement, après des démarches, j'ai pu obtenir un temps plein en milieu protégé.

Bien sûr, j'ai connu (et je connais encore) des périodes difficiles, où j'ai eu envie de tout arrêter, notamment en 2006 quand j'ai été hospitalisée pour un changement de traitement. À chaque fois que je traverse des périodes de doute, ou de « cafard », j'en parle tout de suite autour de moi, à l'assistante sociale ou à mon médecin. Ils m'aident beaucoup et me conseillent toujours de ne pas rester seule.

Depuis que j'ai changé de traitement, je sens que je suis moins rapide qu'avant. Je suis parfois gênée vis-à-vis de mes collègues, mais j'ai la chance d'être très bien entourée. On ne me culpabilise jamais, on m'encourage à aller à mon rythme. Compte tenu de ma maladie et de mon traitement, je n'envisage pas de retourner en milieu ordinaire. Je me sens très bien en milieu protégé et j'aime mon travail !

Armelle, Paris

\* Établissement et service d'aide par le travail

\*\* L'Élan Retrouvé est une association qui regroupe des établissements sanitaires, médico-sociaux et des logements. ([www.elan-retrouve.fr](http://www.elan-retrouve.fr))

## Une idée à reprendre...

Les chantiers thérapeutiques, de « l'usager client » vers « l'usager ouvrier »

Les chantiers thérapeutiques de Sainte-Anne permettent à des usagers de participer à la restauration de leur domicile ou de celui d'autres personnes dans le besoin. L'association propose deux types d'activités.

**1) L'atelier thérapeutique**, encadré par du personnel soignant, se déroule dans le centre hospitalier. Il permet à des usagers de réaliser des réparations d'objets, de la restauration de mobilier à destination de patients défavorisés, etc. Il s'agit d'une activité de transition, non rémunérée, indispensable à l'intégration éventuelle d'un chantier thérapeutique.

**2) Les chantiers thérapeutiques** sont également encadrés par du personnel soignant. Leur champ d'activité est plus vaste : nettoyage, assainissement, rénovation, pose de carrelage, ponçage de parquet, dépannage, etc. En participant à cet atelier, l'« usager ouvrier » devient salarié de l'association dans le cadre d'un emploi par Contrat à Durée Déterminée à temps partiel.

### Pour « l'usager ouvrier », un pas dans la réinsertion professionnelle

La participation à l'atelier et aux chantiers thérapeutiques découle d'une prescription médicale. Lorsque l'on vient pour la première fois, on est reçu en entretien afin de déterminer la meilleure orientation possible en fonction de ses aptitudes et de son projet personnel. Les chantiers thérapeutiques aident à prendre conscience de ses capacités, de retrouver confiance en soi et de gagner peu à peu de l'autonomie. Ils sont parfois un premier pas dans la réinsertion socioprofessionnelle.

#### Contact :

Centre Hospitalier Sainte-Anne

1, rue Cabanis - 75014 Paris

Tél. : 01 45 65 80 00 - [www.ch-sainte-anne.fr](http://www.ch-sainte-anne.fr)

## Fiche pratique 1

### Pas à pas, sur le chemin de l'emploi

D'après un entretien avec le Dr Annie Viala (psychiatre au CH Sainte-Anne, Paris) et Alexandra Garcia (assistante sociale en CMP et en hôpital de jour, Paris)

Parce qu'elle concerne de nombreux aspects de la vie sociale, la question de l'emploi doit être abordée de façon globale. Le projet professionnel est individuel : il tient compte des motivations, des expériences, du parcours de soins, de l'environnement familial, des conditions de vie...

Lorsque l'on projette d'accéder de nouveau, ou pour la première fois, à un travail, il faut commencer par en parler à son médecin ou à un membre de l'équipe soignante. Il peut arriver

L'insertion professionnelle contribue à valoriser l'image de soi, et à se sentir utile...

que le médecin vous propose spontanément d'entrer dans un

processus de réinsertion professionnelle. L'assistant(e) social(e) sera votre guide dans toutes les démarches à entreprendre. Il (elle) vous accompagnera pas à pas sur ce chemin qui peut sembler difficile d'accès. Pour cela, vous recevrez également le soutien de toute l'équipe de soin.

#### Qui peut travailler ?

Il est possible de commencer à mettre en place un projet de réinsertion en étant à son domicile ou

en foyer de post-cure, en hôpital de jour, en centre médico-psychologique (CMP) ou un centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP). Il ne faut plus avoir le statut de personne hospitalisée.

#### Réfléchir à un projet de réinsertion professionnelle

Un projet de réinsertion nécessite d'être réfléchi, peaufiné, approfondi en fonction de la situation et des possibilités de chacun. Cette étape peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années : le temps nécessaire pour aboutir à un projet cohérent et réalisable. L'assistant(e) social(e) et l'équipe de soins pourront vous aider à faire un bilan de ce que vous voulez faire, de ce que vous pouvez faire et de ce que vous avez déjà fait, afin de vous orienter au mieux.

#### Se préparer à un environnement professionnel

Une préparation est nécessaire avant d'intégrer un milieu professionnel. Celui-ci comporte un certain nombre de contraintes, comme se lever tôt et arriver à l'heure chaque jour de la semaine ou prendre soin de soi. Or, en raison des traitements et des conséquences de la maladie, ce sont des obligations difficiles à remplir pour certains. En proposant différents at-



liers, l'équipe de soin peut vous aider à travailler ces points essentiels que sont l'assiduité, la ponctualité ou l'investissement personnel.

### Se faire accompagner dans les démarches

Une fois que le projet de réinsertion professionnelle a été pensé, il est nécessaire de déposer un dossier auprès de la MDPH\* et de la CDAPH\*. Il peut arriver que la MDPH convoque la personne pour avoir des compléments d'information. Cette réponse prend généralement entre 6 et 8 mois. Là encore, l'assistant(e) social(e) va vous soutenir à chaque étape de la constitution des dossiers.

La MDPH peut accorder l'AAH\*, une ressource pour les personnes âgées de plus de 20 ans dont le taux d'incapacité est supérieur à 80% ou supérieur à 50% si la personne est dans l'impossibilité de se procurer un emploi en raison de son handicap. L'AAH est cumulable avec un emploi rémunéré.

### Milieu ordinaire ou milieu protégé ?

Après examen de votre dossier, vous serez orienté vers le milieu ordinaire ou le milieu protégé par la MDPH et la CDAPH. Cette dernière peut vous accorder, si vous en avez fait la demande, la RQTH\*.

Le **milieu protégé** désigne les ESAT\*, anciennement CAT\*. Selon le projet présenté, la MDPH peut vous orienter vers l'ESAT adapté ou vous fournir la liste exhaustive des ESAT existants. Il existe des ESAT dans de nombreux domaines : conditionnement, envoi de courrier, restauration, bâtiment, couture, etc. L'ESAT peut aussi être un tremplin vers le milieu ordinaire. Même en ayant des troubles psychiques, il est possible de travailler en **milieu ordinaire**. Si vous bénéficiez de la RQTH en milieu ordinaire,

vous pouvez vous orienter vers des organismes comme Cap Emploi, une branche de Pôle Emploi qui favorise l'embauche des personnes handicapées dans les entreprises privées ou publiques.

### L'intérêt des stages de découverte

Il est souvent possible d'effectuer un ou plusieurs stages de découverte. Ils sont toujours sous contrat, non rémunérés et durent généralement 15 jours. Ils permettent de s'adapter en douceur, de voir si l'on est prêt à travailler, ou, le cas échéant, de demander à intégrer un autre ESAT ou une autre entreprise.

### Savoir toujours vers qui se tourner en cas de difficulté

Le soutien de l'équipe de soin ne s'arrête pas dès l'entrée dans un ESAT ou une entreprise. À tout moment, si vous êtes face à une difficulté, vous pouvez contacter l'assistant(e) social(e) ou le médecin du travail qui pourront mettre en place des procédures pour vous aider. Il ne faut jamais garder pour soi les problèmes rencontrés. En parler au plus tôt est le meilleur moyen de conserver son emploi dans des conditions optimales.



### Pour en savoir plus :

[www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)  
[www.travail-solidarite.gouv.fr](http://www.travail-solidarite.gouv.fr)

\* MDPH : maison départementale des personnes handicapées  
CDAPH : commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées  
AAH : allocation adulte handicapé  
RQTH : reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé  
ESAT : établissements et services d'aide par le travail  
CAT : centres d'aide par le travail

## Travailler dans un ESAT

Les établissements ou services d'aide par le travail (ESAT), anciennement appelés CAT\*, sont des établissements médico-sociaux. Ils ont une fonction d'accompagnement vers l'emploi et de soutien médical, social et éducatif.

### Qui sont les personnes susceptibles d'être accueillies dans un ESAT ?

Les ESAT accueillent des personnes handicapées physiques ou psychiques ayant des capacités de travail qui ne leur permettent pas, de façon momentanée ou durable, à temps plein ou partiel, de travailler :

- dans une entreprise ordinaire,
- dans une entreprise adaptée (ex. : atelier protégé),
- pour un centre de distribution de travail à domicile (CDTD),
- dans le cadre d'une activité professionnelle indépendante.

Pour être accueilli dans un ESAT, il est nécessaire d'avoir constitué un dossier auprès de la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH, anciennement Cotorep). **Pour toutes ces démarches, vous serez accompagné par un(e) assistant(e) social(e).**

### Quel est le statut des personnes accueillies en ESAT ?

La personne accueillie en ESAT n'a pas le statut de salarié mais d'usager. À ce titre, elle ne bénéficie pas d'un contrat de travail de droit commun (CDD, CDI, etc.) et ne peut pas

être licenciée. Cependant, elle signe, avec l'ESAT, un contrat de soutien et d'aide par le travail, conclu pour un an et renouvelé chaque année par tacite reconduction.

### Quels sont les droits des personnes travaillant en ESAT ?

Les personnes qui travaillent en ESAT perçoivent une rémunération. Elles ont droit à des jours de congés et à un accès à la formation et à la validation des acquis de l'expérience (VAE).

### Quels sont les différents types d'ESAT ?

Il existe des ESAT dans toute la France. Certains sont spécialisés dans un secteur d'activité (gestion des espaces verts, conditionnement, restauration collective...), d'autres ont une fonction d'orientation et d'accompagnement vers le milieu ordinaire. Dans ce dernier cas, la personne signe un contrat de mise à disposition et continue à bénéficier d'un accompagnement médico-social et professionnel par l'ESAT (voir focus « L'ESAT hors les murs »).

### Pour en savoir plus :

Ministère du Travail, de la Solidarité et de la Fonction Publique :  
[www.travail-solidarite.gouv.fr](http://www.travail-solidarite.gouv.fr)

\* Centres d'aide par le travail

## Focus : les ESAT hors les murs de l'Adapt

*D'après un entretien avec Guillaume Dessalme, coordinateur de deux ESAT Hors les Murs de l'Adapt à Paris et Sarcelle.*

L'Adapt est une association nationale qui œuvre pour l'insertion sociale des personnes handicapées. Elle regroupe notamment des centres de rééducation professionnelle (CRP), des instituts de médecine physique et de réadaptation, des formations ouvertes à distance et des ESAT. Deux de ces établissements, situés à Paris et à Sarcelles, sont des ESAT dits « hors les murs ». Les ESAT hors les murs ne produisent rien, mais dirigent les personnes vers des emplois adaptés à leur situation.

Ils offrent une prise en charge personnalisée « *en aidant les personnes qui se présentent à trouver la voie qu'elles ont choisie* », explique Guillaume Dessalme. Le plus souvent, les projets concernent la restauration, l'administration, les espaces verts, ou encore le travail dans une bibliothèque ou un magasin.

Si la personne n'a pas de projet professionnel, l'équipe de l'ESAT l'aide

*« Il m'arrive de travailler chez un client en milieu ordinaire grâce à des contrats de mise à disposition. Ce peut être des missions d'un jour ou de plusieurs années. Cela n'a pas été facile pour moi au début, mais finalement, cela s'est toujours très bien déroulé. »*

Armelle, Paris.

*d'expérimenter divers secteurs d'activité par le biais de stages pour qu'elle fasse ensuite un choix* », souligne Guillaume Dessalme.

à faire un bilan de ses compétences et de ses motivations afin de pouvoir l'orienter vers l'entreprise adéquate. « Nous lui permettons

### Un tremplin vers le milieu ordinaire

Une fois le projet professionnel établi et l'entreprise trouvée, un contrat de mise à disposition est signé. « *Il s'agit de contrats tripartites qui impliquent l'ESAT, l'entreprise et l'utilisateur. Celui-ci est acteur de sa réinsertion professionnelle* », insiste Guillaume Dessalme.

Le temps de prise en charge est variable selon les personnes et se fait de façon progressive. Les usagers commencent à travailler à mi-temps. Le volume horaire et la charge de



travail sont petit à petit augmentés afin que le salarié s'adapte progressivement au travail en entreprise.

Ainsi l'ESAT hors les murs peut-il être une passerelle, un tremplin, entre un ESAT plus classique et le milieu ordinaire pour ceux qui en ont les compétences et la motivation.

### Le soutien de toute une équipe

Chaque ESAT ayant un objectif de réinsertion professionnelle et de soutien médico-social, une équipe pluridisciplinaire accompagne les usagers (même s'ils sont en contrat de mise à disposition dans une autre entreprise). « *Chaque membre de l'équipe est un référent à part entière pour l'utilisateur* », conclut Guillaume Dessalme.

Pour en savoir plus : [www.ladapt.net](http://www.ladapt.net)

## « Nous avons créé une comédie musicale »

Merci à tous les comédiens de « Scène Ouverte » pour leur accueil chaleureux : Agnès, Alain, Amélie, Anaïs, Caroline, Cécile, Christine, Daniel, David, Edwige, Fatimata, Jean-Claude, Jean-Marie, Josiane, Luc, Magali, Mathieu, Nicole, Olivier, Pascal, Radjandasse, Rédouane, Robin, Sébastien, Sophie, Stéphane, Vanessa.



**« C'est facile de demander aux usagers de la psychiatrie de s'insérer dans la société, déclare Jean-Marie Martin, cadre de santé à la résidence Pariente d'Orléans et vice-Président de l'association « Scène Ouverte », mais encore faut-il que la société les accepte et change son regard sur eux. »** L'association, dont l'objectif est de déstigmatiser les personnes en souffrance psychique, a pour ambition de contribuer à faire changer ce regard, en proposant, à partir de novembre 2010, la comédie musicale « Les ombres des anges », entièrement écrite, composée, montée et jouée par un collectif d'usagers, de soignants et de personnes extérieures à la psychiatrie.

C'est l'histoire d'un gars, Adam, qui rencontre une fille, Anita. Elle a gardé, sur son visage, les cicatrices d'un accident de moto. Ses cicatrices, à lui, sont intérieures, enfouies dans les méandres de ses troubles psychiques. À la faveur d'une soirée à laquelle aucun des deux ne voulait se rendre, ils vont se rencontrer et s'aimer passionnément. Mais bientôt les préjugés, l'ambivalence et la folie finiront par les rattraper et auront raison de leur couple. « *Un Roméo et Juliette à la sauce XXI<sup>e</sup> siècle* », résume David, éducateur spécialisé, pianiste et accordéoniste dans la troupe.

**Jean-Claude** interprète le rôle d'un client de la discothèque, d'une danseuse de tango et d'un fou dans un hôpital psychiatrique.

*« C'est sympa, on est une très bonne équipe. On chante, on joue la comédie... Je suis très heureux de venir ici ! »*

Il aura fallu plus de trois ans à l'association « Scène Ouverte » pour mener à bien cet ambitieux projet.

Les personnes qui fréquentent la résidence Maurice Pariente sont stabilisées et ont un objectif de réinsertion sociale. « *Nous avons toujours été convaincus qu'en tant que soignants, nous avons un rôle à jouer pour améliorer la perception de la société sur des personnes en souffrance*, explique Jean-Marie Martin. La musique étant un excellent médiateur, nous avons monté l'association « Scène Ouverte » et nous avons eu l'idée de créer une comédie musicale. Au début, en juin 2007, nous étions 4 ou 5, aujourd'hui, nous sommes 30 ! »

## « Une forte volonté de démocratie »

**Amélie** incarne Marie-Chantal, la mère d'Anita, qui s'oppose à la relation entre sa fille et Adam.

« Je suis dans la troupe depuis 2007. Au début j'avais peur que le public me prenne pour une folle à cause du personnage de la mère qui est un peu excessif. Mais ce n'est que du théâtre ! C'est important pour moi de sortir, de rencontrer des gens. »

« Certains sont venus une fois, deux fois, dix fois, d'autres sont là depuis le début » raconte Jean-Marie Martin. En tout, plus de cent personnes ont participé à la réalisation de la comédie musicale. Chacun a eu sa place, a pu raconter son histoire, donner une idée, proposer une rime... Chacun a pu apporter sa pierre à l'édifice. « À aucun moment, la comédie musicale n'a été dirigée par une seule personne, insiste Jean-Marie Martin. Tout

a été décidé de façon démocratique : le fil de l'histoire, les paroles à mettre sur les musiques, les décors... tout ! »

« On s'est aperçu rapidement que chacun y mettait de sa propre histoire », reprend Stéphane, éducateur spécialisé et guitariste sur scène. Même si l'amour était le fil conducteur, d'autres sujets, plus lourds, ont très vite été abordés : la psychiatrie, les chambres d'isolement, les traitements et parfois, des brutalités infirmières et médicales... Certaines personnes arrivées dans la troupe après la période d'écriture ont constaté que le scénario, pourtant écrit sans eux, résonnait avec leur propre histoire. « Les textes sont susceptibles de toucher tout le monde », affirme Vanessa, infirmière et comédienne pour « Scène Ouverte ».

## « On exigeait un beau spectacle »

Sur la scène, mise à disposition par le Théâtre d'Orléans, les décors sont volontairement minimalistes, afin de pouvoir être changés très facilement entre deux tableaux. Les objets de la vie quotidienne (table, tabourets, mugs, portemanteau,

cintres...) sont en carton et ont été fabriqués dans un atelier « arts plastiques » de la résidence Pariente. Une fois le décor installé, le silence fait, les lumières éteintes et les acteurs en place, l'atmosphère de la pièce devient palpable. « Nous ne voulions pas faire un spectacle pour le cercle intime des proches, explique Jean-Marie Martin. Nous voulions présenter le spectacle au grand public. » La troupe a donc fait appel à deux metteurs en scène professionnels - Lisa Pajon et Hédi Tillet de Clermont-Tonnerre – et elle présente son spectacle au Théâtre d'Orléans. Un album qui réunit toutes les chansons de la comédie a également été enregistré et sera vendu au profit de l'association « Scène Ouverte ».

**Fatima** joue le rôle d'une cliente du salon de coiffure. Elle semble connaître tous les textes sur le bout des doigts et, dans la pénombre du public, les récite à voix basse en même temps que les comédiens.

« J'adore venir ici ! J'aménage mon travail de façon à être présente le plus souvent possible. Ça me permet d'améliorer mon français et de faire travailler ma mémoire. »

## Une aventure humaine

Comme pour tous les comédiens, le problème du trac se pose. « Depuis un an, une quinzaine de représentations dans des maisons de retraite, des petites salles de spectacle, des émissions de radio, etc., a permis

aux comédiens de se familiariser avec le regard du public », indique Stéphane. Dans les coulisses, pas de souffleur.

« Nous avons amené les comédiens à se responsabiliser et à prendre confiance en eux. Même si nous sommes, sur scène, « les copains de la troupe », nous ne quittons pas notre rôle de soignant. Certaines personnes viennent nous solliciter. Dans ce cas, nous les rassurons : elles savent très bien ce qu'elles ont à faire, elles n'ont pas besoin de nous. »

Pour les comédiens, « Scène Ouverte » a provo-

qué des rencontres, occasionné des situations qui ne se seraient peut-être jamais produites : participer à des émissions de radio, rencontrer des directeurs de théâtre, des élus locaux, enregistrer des chansons dans un studio... Chaque acte de communication envers le public est un pas de plus vers la déstigmatisation des usagers de la psychiatrie. « Nous atteignons notre but quand, sur scène, nous ne savons plus distinguer qui est un patient et qui n'en est pas un », conclut Jean-Marie Martin.

Le texte de la comédie musicale « **Les ombres des anges** » vient de paraître aux Editions de L'Harmattan.



Pour connaître l'actualité de Scène Ouverte, les dates de spectacle et savoir où se procurer l'album CD et le livret des textes, rendez-vous sur :

[www.scene-ouverte.org](http://www.scene-ouverte.org)

et

[www.myspace.com/assosceneouverte](http://www.myspace.com/assosceneouverte)

## Les Ombres des Anges Extrait de chansons

### « La chanson d'Adam »

J'suis enfermé, l'esprit blessé...  
Dans cette geôle aseptisée,  
Les psy trafiquent mon histoire  
Pour la classer dans leurs tiroirs...  
Pourtant ma vie m'attend dehors :  
Ici, je parle encore mais je suis mort.

Aujourd'hui, j' m'en suis sorti !  
Pourtant, mon âme reste meurtrie.  
J'ai toujours ces sensations bizarres,  
Que mon corps flotte, flotte et s'égare.  
Je suis seul mais je survis...  
Personne ne me dit qui je suis...

### « La Mère »

Ah ! Si vous saviez ma fille,  
Elle s'est trouvée un amant !  
Un garçon de mauvais' famille  
Qui prend des médicaments.  
Des psychotropes par-ci, des psychologues  
par-là...  
À croire que c'la n'en finit pas ! ...

[...]

Ah ! Si vous voyiez cet homme...  
Où l'a t-elle donc déniché ?  
Mais de sa part ça m'étonne :  
Il n' vient pas des beaux quartiers.  
Ma jolie Anita mérite mieux que ça...  
Comment est-elle tombée dans ses bras ?!

### « Ambivalence »

Je m'balance dans l'ambivalence,  
Mon avis est sans importance  
Et je ne fais pas de choix : mon choix...

Je ne sais pas quelle décision prendre,  
Difficile de me fair' comprendre  
Entre mes parents et moi : ça n' va pas...

Pourtant, je sais qu'il faut décider  
Entre les miens et mon bien-aimé...  
Choisir, pour moi, veut dir' souffrir...  
Dites-moi : comment j'vais m'en sortir ?



## Retour sur... le Théâtre de l'Autre Scène au Festival d'Avignon 2010

En juin 2010, *J'avance* avait rencontré la troupe du Théâtre de l'Autre Scène lors d'une répétition au centre hospitalier de Montfavet (Vaucluse). La troupe s'est produite devant le public du Festival d'Avignon en juillet 2010. Quelques mois plus tard, Véronique raconte les impressions du groupe.

« L'Atelier » de Jean Claude Grumberg a connu un franc succès auprès du public avignonnais venu nombreux. Au total, nous avons joué devant 978 spectateurs, majoritairement du « off\* ». Entre inquiétude et quiétude, la troupe de l'Autre Scène est fière du festival 2010 grâce à l'investissement énorme de tous les comédiens. Rendez-vous pour la nouvelle saison avec la reprise de « l'Atelier » en alternance avec une nouvelle création.

« Mon rôle m'a fait grandir. »  
Marjorie

« J'ai beaucoup aimé mon rôle, à la fois tendre et sévère. » Pierre

« Être dans ce cadre souple mais exigeant et structuré m'a permis de me retrouver. » Corinne

« J'ai été très émue par les applaudissements. »  
Christiane

« Je me sens un peu inquiète pour la suite... J'espère que la troupe va vouloir me reprendre ! » Fariza

Pour l'équipe du théâtre, Véronique.

\* Le festival « off » désigne tous les spectacles qui sont montés en marge du festival officiel appelé, par opposition, le festival « in ».

## « Je lis, j'écris... ça change ma vie »

Les mots font partie de sa vie, ils sont aussi importants que l'air qu'elle respire. Elle ne peut parler d'elle qu'au travers de ce qui revêt le plus d'importance pour elle : la lecture et l'écriture, la prose et la poésie.



Je participe à un atelier d'écriture mené par une psychologue art-thérapeute. Au début, je m'y rendais avec des angoisses terribles, semblables à celles que je ressentais, enfant, lorsqu'il fallait que je me rende à l'école, le cœur battant à tout rompre, un trac d'entrée en scène. Et puis le temps a passé, six mois, et c'est devenu un exutoire, un dérivatif à des sentiments violents et un plaisir.

Je suis amoureuse de la langue française qui me permet de jouer avec les mots tout en me délestant des sentiments de « non-dits ».

### J'aime la littérature et la poésie, tout particulièrement celle du XIXe siècle.

Je passe des heures à lire, cela me vitalise, je respire. Dans notre groupe, nous avons la chance d'avoir un homme. Sa présence est un enrichissement, car il ne réagit pas de la même façon que les filles face à la joie ou à la douleur. J'espère qu'il est aussi ravi que nous de cette situation d'homme solitaire au milieu de nombreuses filles. Il apporte sa lumière dans l'ombre, une lumière dans laquelle nous baignons parfois. J'ose espérer qu'il en est de même pour lui.

Des mots alignés, rien que des mots.  
Paroles.  
Paroles de plomb où le silence  
s'impose, psalmodies.  
Psalmodies, rengaines lassantes,  
lancinantes.  
P.L.

Le lundi, jour de cet atelier d'écriture, est le jour que j'attends chaque semaine, le meilleur pour moi.

P.L.



P.L.

## « Jouer de la harpe me détend et m'éveille »

Wahiba, Varennes-sur-Seine



En 1994, j'ai divorcé, j'ai perdu mon emploi... j'ai baissé les bras et je suis tombée malade. J'ai un fils de 21 ans qui suit des études à Paris et une petite fille de 3 ans. Pour l'instant, je ne peux pas vivre avec elle, à cause de ma maladie, mais elle est heureuse dans sa famille d'accueil. Elle est intelligente et très vive ! Je la vois chaque mercredi. J'ai été mariée deux fois. Mes deux mariages se sont mal terminés, mais je ne peux pas en vouloir complètement à mes deux ex-maris. Ils m'ont fait de très beaux enfants, alors ça me fait oublier les choses négatives !

**La musique m'aide énormément à vivre ma maladie.** Depuis mon enfance, j'y suis très sensible. J'écoute beaucoup de musiques classiques, d'opéras... mais je n'avais pas eu l'occasion d'apprendre à jouer d'un instrument. En fait, pour apprendre la musique, il a fallu que je tombe malade, que je tombe bien bas, qu'on diagnostique ma schizophrénie et qu'on trouve le traitement qui convienne. Durant 17 ans, j'ai demandé à prendre des cours de lyre mais ce n'était pas possible. Puis, **il y a trois ans, je me suis lancée, j'ai poussé la porte du Conservatoire.** Ce n'était pas facile. Quand on est malade, on a tendance à se renfermer sur soi-même... Le Conservatoire ne

donnait pas de cours de lyre, donc, j'ai choisi la harpe car c'est l'instrument qui s'en rapproche le plus. C'est la troisième année que j'en joue, c'est formidable ! **La harpe m'apporte énormément.** Elle m'aide à m'ouvrir aux autres. Grâce à la musique, je trouve la force de pratiquer des activités que je n'aurais jamais osé envisager avant. Je cuisine beaucoup, je fais de l'escrime, j'envisage de prendre des cours de tir à l'arc...

**La musique m'éveille, me détend.** Je joue un petit morceau à chaque personne qui vient me voir à la maison, ce qui me permet de m'habituer à jouer devant un public. J'apprends de plus en plus de mélodies, car mon projet est de jouer bénévolement dans des maisons de retraites, pour reconforter les personnes âgées. En ce moment, j'étudie « *Le petit mendiant* » de Mel Bonis. C'est une mélodie difficile à jouer, mais très belle. Elle demande beaucoup de travail. Il faut que les doigts connaissent les cordes et que les cordes aillent aux doigts.

**Pour l'instant, je me sens fragile, mais la musique aussi c'est fragile. La harpe est un instrument attachant : elle est lourde, encombrante, mais il faut en prendre grand soin. C'est mon élément.**

## « J'aimerais savoir, Monsieur le Maire »

« Notre objectif est d'intégrer les personnes atteintes d'un handicap psychique dans la vie de la cité. »

*Aïcha Bassal, adjointe à la santé à la Mairie de Nantes, a pour mission de faire appliquer la politique de santé publique et notamment, de piloter le Réseau Santé Mentale.*



### « J'avance » : En quoi consiste le Réseau Santé Mentale ?

**Aïcha Bassal :** Il existe depuis 1995. Son objectif est de permettre aux différents partenaires de se concerter autour de la question de l'intégration dans la ville des personnes ayant un handicap psychique.

### « J'avance » : Quels interlocuteurs le réseau rassemble-t-il ?

**Aïcha Bassal :** Des personnes concernées par le handicap psychique : la Mairie, bien sûr, mais aussi les bailleurs sociaux, des médecins et soignants de la psychiatrie, des associations de patients et de familles (Unafam, GEM), des assistantes sociales... Il s'agit d'un vrai travail partenarial.

### « J'avance » : Sur quelles thématiques travaillez-vous ?

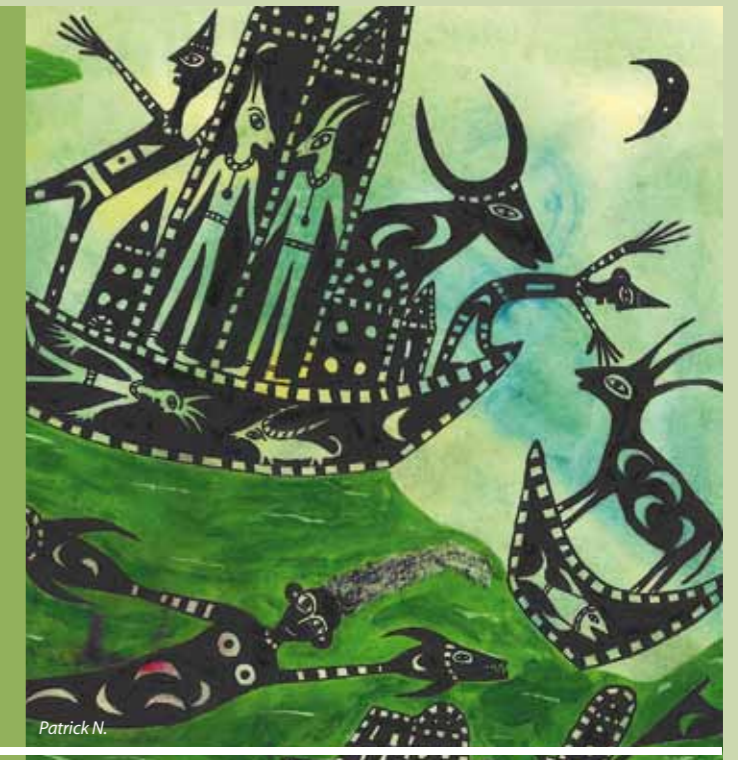
**Aïcha Bassal :** Nous avançons sur plusieurs axes. Le premier concerne l'accès, mais aussi le maintien des personnes à leur domicile.

D'où l'importance capitale d'instaurer un dialogue durable avec les bailleurs sociaux. La deuxième thématique de travail porte sur la mise en œuvre de moyens permettant l'accès à la vie culturelle et associative. Le troisième est la prévention des crises en prenant en compte, tous ensemble, les situations personnelles au cas par cas. Le quatrième objectif, enfin, est de faire évoluer l'image de la santé mentale en organisant par exemple des actions durant la SISM (semaine d'information de la santé mentale) ou en assurant la formation des professionnels de terrain.

### « J'avance » : Quelle évolution envisagez-vous pour le réseau ?

**Aïcha Bassal :** Le Réseau Santé Mentale est amené à évoluer petit à petit en conseil local en santé mentale, ce qui permettrait d'intégrer tous les partenaires associatifs de la région travaillant dans le champ de la santé mentale. L'objectif étant toujours d'accompagner et d'intégrer dans la ville, sans discrimination, les personnes handicapées psychiques.

Pause en  
prose,  
ou en vers



**D**ans la vie

Un couple ne tient en équilibre  
Que grâce à ses numéros de funambule

J'ai perdu l'équilibre  
Un jour de mauvais temps  
Et ne l'ai jamais retrouvé

La chute d'un homme  
S'avère toujours aussi tragique  
Que celle d'un arbre

**Patrick N.**

**T**oi

Tu préfères rester en hauteur  
Entre deux vents  
Entre deux destinées

Moi je préfère rester en bas  
En pleine matière  
En pleine mer

C'est pourquoi  
Nous nous rencontrons si peu

**Patrick N.**

**L**e départ

Elle marche vite. Elle sait qu'elle doit faire attention, faire attention constamment. Les voix le lui rappellent. Les voix des médecins, des thérapeutes, de ses proches. Elle a envie d'avancer plus vite ; mais elle entend les voix et essaie de ne pas se laisser distraire. Elle se sent appelée par l'extérieur. Elle est hypersensible, à fleur de peau ; elle voit tout même derrière elle ; elle est transpercée si fort par les bruits et les odeurs. Elle avance plus vite. Elle entend encore les voix. Elle trouve que le monde est trop lent. Vite, il faut aller voir plus loin ! Les voix sont toujours de plus en plus irritantes. Elle est en colère. Elle sait où elle va. Elle n'a pas besoin de directives. Elle court ; rien ne la remplit. Elle est la vie même. Le monde rentre dans ses yeux. Son appétit immense. Ses idées volent de toute part telles des milliers de trapézistes. Elle entend cette musique de cirque. C'est la fête. Elle est le maître de cérémonie mais elle veut aussi être le clown, la danseuse, la magicienne, la fée, la voltigeuse. Il y a beaucoup de lumière. Trop de lumière. Elle tombe épuisée après avoir tournoyé sans fin sur elle-même. La fanfare arrive sur la piste. On l'emmène.  
Rideau.

**Françoise L.**

## Vivre

La route est longue encore  
 Arriverai-je un jour ?  
 Arriverai-je au pays du bonjour  
 Au pays de mon corps  
 Au pays de mon esprit,  
 Libres et épanouis  
 De ma joie qui prie  
 Et de mon coeur en son nid,  
 Devenus simples,  
 Et oublieux de leur passé simple ?  
 La mauvaise graine à chasser  
 C'est la méchanceté  
 De beaucoup d'être enchâssés  
 Dans leur égoïsme infernal :  
 Ils vous jettent avec facilité  
 Que vous êtes un pauvre journal  
 Qui sera brûlé  
 Et non congratulé.  
 Mon coeur, c'est sans importance  
 Oublie cette distance  
 Vibre au son des être gais  
 Cherche tout ce qui égaie  
 Respire le beau, le bon, le vrai  
 Laisse de côté l'ivraie  
 Alors cette route  
 Qui te dérouté  
 Sera comme un sentier fleuri  
 Où l'on sourit et rit  
 Où l'on rassemble tous les petits bonheurs  
 Tous les riches heures  
 Tous les instants  
 Tout ce précieux temps  
 Faiseur de bonnes habitudes  
 Faiseur d'équilibre et de plénitude,  
 L'habitude de s'armer  
 La plénitude de s'aimer et d'aimer

**Hélène C.**



« Le chat persan »



« Le Taureau »

## Absence

Une nuit sans étoile  
 Une nuit sans lune  
 Et le peintre est sans toile  
 Le poète sans plume  
 Et ma lune est sans miel  
 Sur cette toile sans fond  
 Comme la nuit est sans ciel  
 Quand les étoiles s'en vont

**Isabelle L.**

## Alimentation, diététique et activité physique



### « J'ai perdu 25 kilos »

J'ai commencé à prendre du poids après mon divorce. Je me suis retrouvée toute seule dans l'appartement, j'ouvrais mon frigo à n'importe quelle heure, je ne sortais plus beaucoup... J'ai



pris énormément de poids, à tel point que j'avais beaucoup de mal à marcher. Patricia, du CATT\* d'Ensisheim, qui venait me rendre visite, m'a proposé de participer aux ateliers cuisine et diététique qui ont lieu le lundi.

J'ai appris à composer des menus équilibrés, à enlever les graisses et les sucres superflus et à cuisiner autrement les plats que j'aime. J'ai essayé d'appliquer cela à la maison et j'ai changé mes habitudes. Par exemple, j'ai remplacé le sucre par de la stévia\*\*. J'enlève la matière grasse en trop dans la poêle avec un

papier « essuie-tout ». Dans la salade de carottes râpées, je remplace la vinaigrette par du jus d'orange et un peu de cumin. C'est vraiment très bon ! J'essaye aussi d'acheter le plus possible directement au producteur et je ne mange plus de plats cuisinés industriels.

À chaque atelier cuisine, je me pesais et je constatais que j'avais perdu 1 kg. Ça m'a énormément motivée ! Je suis arrivée à perdre 25 kilos. Pour maintenir mon poids, je vais aussi à la piscine tous les mercredis.

Depuis quelques temps j'ai repris un peu de poids (4 kg) à cause de la ménopause et des médicaments que j'ai pris cette année pour un cancer du sein, mais je sais que je vais réussir à les perdre. Au début, cela me demandait des efforts de mieux manger mais maintenant c'est devenu une habitude et je le fais avec plaisir.

Karine, Ensisheim.

\* CATT : centre d'accueil thérapeutique à temps partiel

\*\* la stévia est une plante dont les feuilles contiennent un édulcorant à très fort pouvoir sucrant.

## Genèse d'un livre de recettes

D'après un entretien avec Patricia Valentin, infirmière et animatrice de l'atelier cuisine du CATTP d'Ensisheim structure extra-hospitalière dépendant du CH Rouffach (Haut-Rhin).

Le Carnet de recettes « Programme Equilibre » rassemble une trentaine de recettes de cuisine et des conseils pour retrouver une bonne hygiène de vie. Depuis le premier atelier cuisine jusqu'aux photographies du livre, ce sont les patients qui ont mis la main à la pâte.

Au sein de l'atelier cuisine, il était demandé aux participants de proposer et de travailler sur des recettes :

- équilibrées
- faciles à réaliser
- économiques

*C'était très intéressant d'entrer dans une cuisine de professionnel. Le chef nous a même montré des « trucs » de cuisinier. Karine*

Afin de rassembler ces recettes dans un livre illustré, l'équipe de patients et de soignants a pu utiliser la cuisine professionnelle qu'un chef de restaurant leur a ouverte. Tous les plats ont été cuisinés puis mis en valeur de façon à être pris en photo par Carole Masson, éducatrice, et les patients de l'atelier photo.

Le carnet a été complété avec une partie sur la sensibilisation à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique.

Ce travail a pris un an. Le livre, paru en juin 2010, est distribué dans les CMP\*.

\* CMP : centre médico-psychologique

## « J'ai pris 15 kg en 5 ans, mais j'en ai perdu 7 en quelques mois. »

J'ai commencé à prendre du poids dès mon hospitalisation, il y a 5 ans. Ça a été très net car avant je n'avais jamais eu de problème de ce côté-là. J'ai pris 15 kg. Petit à petit, lorsque j'ai commencé à aller mieux, j'ai trouvé cela gênant, je ne me sentais pas bien dans mon corps. De plus, j'ai fait des analyses sanguines qui ont montré que j'avais trop de cholestérol. Tout cela m'a motivé à surveiller mon poids et à faire attention à ce que je mangeais. Comme je dors beaucoup, je ne prends jamais de petit-déjeuner et je saute même très régulièrement le déjeuner... Je sais que cela n'est pas recommandé, mais cela a l'avantage de réduire considérablement la quantité de nourriture que j'ingère dans la journée.

Le plus souvent, je ne mange que le soir et parfois, quand j'ai faim dans l'après-midi, j'avale un yaourt. Quand je vivais seul, je cuisinais un peu, mais maintenant que j'habite avec ma mère et qu'elle prépare les repas, je mange beaucoup plus de légumes. J'ai commencé le régime il y a quelques mois et j'ai déjà perdu 7 kg. Mon objectif est de retrouver mon poids d'origine. Le week-end, je vois des amis qui ont aussi des problèmes de poids et qui font attention. On a tous pris le même rythme, on se motive les uns les autres !

Mathieu, Marseille.



## Fiche pratique 3

### Pourquoi prend-on du poids ?

D'après un entretien avec le Pr Christophe Lançon, CHU de Marseille.

Un grand nombre de personnes, chez qui l'on a diagnostiqué des troubles schizophréniques et qui sont traités par des médicaments, témoignent d'une prise de poids plus ou moins importante. Celle-ci n'est pas due à une cause unique, mais est le résultat d'un ensemble de facteurs.

#### 1. Les traitements médicamenteux

Certains médicaments, pas tous, ont pour effet secondaire d'entraîner une prise de poids chez certains usagers. Cependant, les mécanismes, notamment au niveau de la stimulation de l'appétit, sont encore mal connus.

#### 2. Une alimentation déséquilibrée

Une alimentation trop riche en graisses et en sucres et trop pauvre en fruits et légumes entraîne notamment un stockage excessif de graisses et donc une prise de poids. Il n'est pas simple de manger équilibré, car cela réclame un effort supplémentaire pour cuisiner. Il est important de demander de l'aide auprès de l'équipe soignante qui pourra vous orienter vers des ateliers adaptés.

#### 3. Le manque d'argent

Bien manger rime souvent avec dépenser plus. Certains plats cuisinés industriels semblent moins chers que les légumes, la viande et le poisson frais à cuisiner soi-même. La réalité est souvent différente et choisir une nourriture équilibrée tout en limitant au maximum les dépenses,

la préparer pour qu'elle apporte le plus de plaisir possible, demande un apprentissage. Les assistantes sociales, les ateliers de cuisine ou encore le recours à la famille ou à des amis représentent autant d'aides pour y parvenir. Les fumeurs, du fait du budget souvent élevé consacré à l'achat des cigarettes, voient leur pouvoir d'achat encore plus diminué que les autres. Prendre du poids et fumer représentent un coût pour la santé et... le porte monnaie ! C'est pourquoi il est important d'agir aussi en diminuant sa consommation de cigarette.

#### 4. L'inactivité

Le manque d'exercice est un facteur de prise de poids. L'activité physique est indispensable pour le bon fonctionnement du corps à tous les niveaux. Elle permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires et favorise l'élimination des graisses stockées. De plus, des études montrent que l'activité physique a un effet positif sur l'évolution des pathologies psychiatriques.

*« Activité physique » ne signifie pas « sport intensif ». La marche, même en ville, est une activité physique.*

### 5. L'alcool

Encore plus calorique que le sucre, l'alcool contribue beaucoup à la prise de poids (ne serait-ce que 2 bières par jour !). Pour certaines personnes, il est souvent difficile de le supprimer car il peut provoquer une dépendance. Comme pour le tabac, l'arrêt ou la diminution de la consommation d'alcool doit s'accompagner obligatoirement d'un suivi par l'équipe de soin.

### 6. Un rythme de vie altéré

Au cours des maladies psychiques, le rythme veille - sommeil est souvent altéré. Les médicaments peuvent provoquer un engourdissement pendant la journée et une agitation pendant la nuit. Ces phénomènes modifient l'appétit et peuvent donc favoriser la prise de poids.

### 7. Certains facteurs génétiques

Certains éléments laissent penser que des facteurs génétiques entrent en jeu. Ces mécanismes sont encore mal connus, mais il semblerait qu'il y ait un lien génétique entre les maladies mentales et la propension à prendre du poids.

La prise de poids peut être un effet secondaire des médicaments. Cet effet secondaire est difficile à combattre, mais il est possible d'agir sur la plupart des autres facteurs.

Dans la pratique, cela peut être difficile, il ne faut pas hésiter à parler avec son médecin des moyens de contre-carrer cette prise de poids. Elle ne se produit pas soudainement, mais se fait de façon progressive. Le rôle des soignants est aussi de surveiller cette évolution.

Si possible, il est recommandé de se peser, sans attendre que les soignants de l'hôpital le fassent, et de mesurer son tour de taille, ne serait-ce que par rapport à la taille de ses pantalons.

La prise de poids n'est pas une fatalité. Il ne faut en aucun cas se refermer sur soi, mais en parler à sa famille ou à l'équipe de soins.

### Conséquences de la prise de poids

La prise de poids entraîne des risques pour la santé : fatigue, maladies cardiovasculaires (accident cardiaque, accident cérébral, hypertension...).



## Comment limiter la prise de poids ?

D'après un entretien avec Annie Chavelli, Diététicienne à l'hôpital Sainte Marguerite (Marseille).

Un certain nombre de personnes ayant des troubles schizophréniques témoignent d'une prise de poids plus ou moins importante. Elle est la conséquence d'un ensemble de facteurs, dont l'alimentation et le manque d'activité physique. Grâce à un suivi hygiéno-diététique, il est possible de stabiliser ce phénomène, voire de l'inverser.

« La prise en soin diététique n'est efficace que si la personne est prise en charge par toute l'équipe de soin, assure Annie Chavelli. L'alimentation ne peut pas être considérée de façon isolée. Perdre du poids est souvent un objectif incontournable pour améliorer sa santé et l'image de soi. Chacun en a les capacités »

Si vous souhaitez perdre du poids, il faut en parler à votre médecin qui vous orientera vers une diététicienne et si elle exerce au sein d'une équipe pluridisciplinaire, c'est un atout de plus. La perte de poids, ou sa stabilisation, passent par des conseils pratiques, plus ou moins faciles à appliquer selon la situation de chacun. **En** « À partir du moment où le traitement favorise la prise de poids, il y a presque un devoir médical d'assurer aussi une prise en soin diététique très précoce. »

**appliquer un seul suffit parfois à améliorer les choses.**

### Nourrir son esprit, nourrir son cœur

Il existe différentes formes de nourriture : celle du corps, celle de l'esprit et celle du cœur. Lorsque l'on souhaite perdre du poids, il est indispen-

sable d'avoir l'esprit et le cœur nourris, c'est-à-dire d'avoir des centres d'intérêt. Suivant sa sensibilité, ce peut être la peinture, la musique, un projet professionnel... Il est essentiel d'être occupé et également de « nourrir » du lien social, de partager des loisirs... Lorsque l'on reste chez soi, oisif toute la journée, la tentation est grande d'ouvrir ses placards ou son réfrigérateur.

### Avoir une activité physique, prendre soin de soi, se relaxer

L'activité physique est indispensable. Les recommandations de santé sont de planifier au moins une demi-heure de marche rapide par jour. Ce n'est pas toujours facile à appliquer, surtout les jours où l'on n'a « pas le moral ». Il convient d'être doux avec soi-même mais de s'obliger à faire un effort supplémentaire chaque jour : marcher 15 minutes au lieu de 10, prendre les escaliers... Il est également recommandé de se faire du bien, de prendre soin de son corps. Quand la structure de soin le propose, participer à des séances de relaxation est recommandé. La détente participe au bien-être et le bien-être est un pas vers la santé.

### Structurer son alimentation

La journée comporte trois repas qui n'ont pas la même importance. Elle doit être structurée selon l'adage « un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince, un dîner de pauvre » et pas de grignotage. Les 3 repas doivent être équilibrés et avoir plusieurs composants. Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée ; le dîner doit être léger mais doit servir à éviter d'avoir un creux avant de se coucher. Si le repas du soir est trop copieux, les calories qu'il apporte vont être stockées pendant la nuit et donc favoriser une prise de poids. Certaines personnes peuvent avoir un rythme veille / sommeil un peu décalé : s'endormir tard dans la nuit et se réveiller tard dans la matinée. Elles peuvent s'autoriser alors à sauter le petit-déjeuner et le remplacer par une collation dans la soirée.

### Remplacer le grignotage par une collation

Le grignotage est en partie responsable de la prise de poids, car il nous dirige généralement vers des produits gras et sucrés qui apportent énormément de calories sans nous rassasier : chips, biscuits... En cas de fringale, il est donc fortement conseillé de remplacer ce grignotage par une collation composée d'aliments riches en fibres et en protéines mais pauvres en graisses : fruit, laitage sans sucre, verre de lait demi-écrémé... Cette mesure peut parfois suffire à stabiliser la prise de poids.

### Manger lentement

Le repas doit durer au moins 30 minutes. En effet il faut 20 minutes au cerveau pour recevoir le message de satiété. Il existe des astuces comme poser la fourchette entre deux bouchées ou avoir des repas à plusieurs composants (entrée, plat, dessert) qui allongent le temps du repas.

### Ne pas trop saler

Un excès de sel est mauvais pour la santé et augmente l'appétit.

### Préparer des portions raisonnables

Lorsque l'on mange seul, il est préférable de se servir une portion moyenne dans l'assiette et de ne pas disposer le plat directement sur la table. Cela évite de se resservir.

### Boire beaucoup d'eau

La seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau. Il faut en boire tant que l'on a soif, que ce soit sous forme d'eau plate, gazeuse, de thé

Un verre de soda = 5 morceaux de sucre, un verre de jus de fruits = 5 à 7 morceaux de sucre.

ou d'infusion. Si vous ne pouvez pas vous en passer, il vaut mieux opter pour des bois-

sons « light ». En raison de son incompatibilité avec les traitements, l'alcool, même sous forme de bière, est fortement déconseillé.

### Favoriser les fruits et les légumes

Idéalement, il faudrait manger 5 fruits et légumes par jour. Chaque repas doit contenir des légumes ; les

2 à 3 fruits recommandés peuvent être consommés en dehors des repas. Les fruits et les légumes apportent des éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, comme les vitamines et les fibres, et présentent

À défaut de fruits frais, les compotes (à préférer sans sucre ajouté) apportent quelques vitamines et des fibres. Elles doivent être préférées aux crèmes desserts et autres entremets.

l'avantage de rassasier. Une portion correcte de fruits ou de légumes pèse entre 150 et 200 grammes. Plus la cuisine est simple, meilleure elle est pour la santé. On peut trouver décourageant d'avoir à laver et trier des légumes ; dans ce cas, il est bon de savoir que les légumes surgelés ou en conserve présentent des qualités nutritionnelles intéressantes et qu'ils peuvent être préparés très rapidement, à la vapeur, à la casserole, à la poêle, au four à micro-ondes.

### Limiter les produits sucrés

Le sucre n'est pas indispensable à l'organisme et apporte beaucoup de calories. Il faut donc éviter au maximum la consommation de glaces, chocolat, barres chocolatées, biscuits, bonbons, etc.

### Choisir les bonnes matières grasses

Les matières grasses sont une source très importante de calories, d'où l'importance d'en limiter la quantité, mais elles apportent également des éléments nutritifs essentiels, d'où l'importance de choisir des matières grasses de bonne qualité. Certaines graisses sont visibles (crème fraîche, huiles, margarines, beurre), d'autres sont cachées (fromages, charcuteries, viandes...). De plus, certains aliments contiennent des « mauvaises » graisses : plats

cuisinés industriels, viennoiseries, pâtes feuilletées ou brisées, poissons ou viandes panées... On trouve les « bonnes » graisses dans les poissons gras (ex : thon, saumon, sardine, maquereau) qu'il est recommandé de consommer 2 à 3 fois par semaine et dans les huiles crues (huile d'olive, de noix, de colza, etc.) qu'il est facile de consommer avec des salades ou des aliments cuits à la vapeur.

Pour préparer très rapidement une salade : préparer de la vinaigrette allégée avec un peu d'eau dans une bouteille pour toute la semaine et acheter de la salade verte en sachet ou laver à l'avance une salade verte.

### Préparer sa liste de courses

Afin de ne pas craquer sur des produits trop gras ou trop sucrés, il est conseillé d'anticiper en réfléchissant d'abord à des menus et en établissant une liste de courses. Surtout ne jamais faire les courses avec la faim au ventre...

### Se faire plaisir de temps en temps

Enfin, il est souhaitable de s'autoriser un ou deux repas festifs par semaine, si possible en bonne compagnie, en mangeant des aliments que l'on apprécie tout particulièrement, tout en les consommant sans excès.

**L'excès, tout comme la frustration, est mauvais pour la santé.**

## Côté cuisine

### Sauté de porc aux poireaux et curry

#### Pour 6 personnes

- 1 kg de sauté de porc
- 1 kg de poireaux surgelés ou frais
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

- Faire revenir la viande dans une casserole avec l'huile.
- Oter la viande et la placer en attente dans un plat.
- Faire revenir les poireaux avec le curry dans cette même casserole.
- Ajouter la viande à cette préparation. Saler, poivrer.
- Verser de l'eau pour couvrir le tout.
- Faire cuire 20 mn dans une cocotte-minute ou 40 mn dans une cocotte traditionnelle.
- Servir avec du riz ou des pommes-de-terre vapeur.



Recette tirée du Carnet de recettes du CMP d'Ensisheim.

Centre hospitalier de Rouffach - 27, rue du 4ème RSM - 68250 ROUFFACH - Tél.: 03 89 78 70 70 - [www.ch-rouffach.fr](http://www.ch-rouffach.fr)

# L'activité physique : une bonne marche à suivre

L'activité physique a des effets très positifs sur la santé en général. Il est nécessaire d'en pratiquer une de façon régulière (au moins une fois par semaine), même si l'on ne désire pas spécialement perdre du poids. En effet, de nombreuses études montrent que l'exercice physique aide à lutter contre l'apparition de maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'ostéoporose, de certains cancers, etc.

Chacun peut trouver l'activité qui lui convient le mieux en fonction de ses goûts et de ses capacités : « exercice physique » ne rime pas nécessairement avec « compétition sportive ».

### Activité physique et perte de poids

Les calories dépensées dans la pratique du sport ne suffisent pas, à elles seules, à faire maigrir. Cependant, l'exercice, particulièrement l'exercice d'endurance, a des conséquences globales sur l'ensemble des réactions chimiques qui se produisent quotidiennement dans l'organisme. Cela touche particulièrement les graisses, qui sont alors moins faciles à mettre en réserve et plus faciles à déstocker. C'est pourquoi la pratique d'une activité physique, accompagnée de bonnes habitudes alimentaires permet de faciliter la perte de poids.

### Activité physique et santé mentale

L'exercice physique a des conséquences très positives sur le corps, mais également sur le bien-être psychique. En effet, il permet notamment de diminuer l'anxiété, d'augmenter la résistance au stress et aide à lutter contre la dépression. De nombreuses études montrent

que l'exercice physique est bénéfique dans le traitement de tous les troubles psychiatriques. De plus, le sport, s'il est pratiqué en groupe, est un moyen de faire des rencontres et de communiquer.

### Quelle activité physique ?

Même si tous les sports peuvent être pratiqués, il vaut mieux, dans la mesure du possible, privilégier les exercices d'endurance. L'endurance est la capacité à résister à la fatigue musculaire et à maintenir un effort physique pendant un certain temps. La marche, la natation, le vélo ou la course à

#### Bouger au quotidien

Pas besoin d'aller très loin pour faire de l'exercice. Il est possible de trouver des occasions de bouger dans la vie quotidienne : faire ses courses à pied, faire le tour du quartier, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire le ménage...

petites foulées sont des sports qui favorisent l'endurance. La marche, même en ville, peut être un excellent choix pour commencer une activité physique. La natation peut aussi être idéale, surtout si l'on est en surpoids : l'eau permet d'alléger le poids du corps et de protéger les articulations lors des exercices. À chacun de trouver l'activité physique qui lui convient le mieux, en fonction de ses capacités et de ses préférences.

### Quelle régularité, quelle durée ?

Pour que l'exercice physique soit bénéfique, il doit être pratiqué de façon régulière. Au moins une fois par semaine pour les activités comme la natation ou le vélo, idéalement tous les jours dans le cas de la marche. La durée et la fréquence de l'exercice dépendent de l'intensité de l'effort fourni : dix minutes de marche quotidienne, une heure de marche ou de natation une fois par semaine, etc.

### Comment pratiquer une activité physique ?

L'activité physique peut se pratiquer en solitaire, mais cela peut être un peu décourageant. Le soutien d'une autre personne (famille, ami), ou de tout un groupe, peut être, en revanche, une source de motivation. Un grand nombre d'établissements hospitaliers, hôpitaux de jours, CMP\*, CATTP\* proposent des ateliers d'activités physiques. Par ailleurs, certains GEM\* ou associations (voir « zooms ») proposent des activités sportives ou de plein air. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre équipe de soins.

\* CMP : centre médico-psychologique  
CATTP : centre d'accueil thérapeutique à temps partiel  
GEM : groupe d'entraide mutuelle

## Zooms

### Sport en tête

Association à but non-lucratif, Sport en tête a pour principaux objectifs d'organiser et de promouvoir des activités physiques, corporelles et sportives, pour les personnes ayant des troubles psychiques. L'association considère la pratique sportive comme une thérapeutique complémentaire des soins psychiatriques, permettant à de nombreux usagers de revaloriser leur image et de se socialiser. Les activités proposées s'inscrivent dans un projet thérapeutique et font l'objet d'une prescription médicale.

Ainsi, une centaine d'établissements, répartis dans toute la France, organisent des rencontres et des entraînements de sports collectifs : football, basket, natation, voile, athlétisme, randonnée pédestre, équitation, etc. Sport en tête organise aussi des séjours à la campagne, à la montagne ou en bord de mer, des formations à différentes activités physiques, ainsi que des manifestations telles que la régata Voile en tête (voir rubrique Actualité) qui contribuent à démystifier l'image parfois inquiétante que peut avoir le grand public de la maladie.

Pour en savoir plus : [www.sport-en-tete.fr](http://www.sport-en-tete.fr)

### La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)

La FFSA a reçu délégation du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative pour organiser, développer, coordonner et contrôler la pratique des activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap mental, intellectuel ou psychique. Le sport adapté permet l'amélioration de la coordination des mouvements, l'acquisition d'une meilleure condition physique, l'élargissement des capacités de communication et d'interactions avec les autres et l'acquisition d'une meilleure estime de soi. La FFSA regroupe des centaines d'associations et de comités dans toute la France qui réunissent plus de 40 000 licenciés autour de l'activité adaptée.

Fédération Française du Sport Adapté  
9, rue Jean Daudin  
75015 PARIS  
01 42 73 90 00  
[www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr)

## L'Adamant, au fil de l'eau...

Depuis 2007, l'Adamant, amarré le long du quai de la Râpée, à Paris, accueille l'hôpital de jour du Secteur Est de l'hôpital Esquirol (Saint-Maurice, 94). L'Adamant, ce service d'un genre un peu particulier, est le résultat d'un travail de cinq ans, conduit en étroite collaboration entre soignés et soignants.



Depuis le pont Charles-De-Gaulle, qui enjambe la Seine entre la gare d'Austerlitz et la gare de Lyon, l'Adamant a un petit air de bateau à roue à aubes, échappé du Mississipi. Près du quai de la Râpée, il attend ses passagers, balancé par le léger roulis du fleuve. Il semble prêt à larguer les amarres, mais ne pourra jamais mettre les voiles : l'Adamant est un bâtiment flottant, pas un bateau. « Adamant », drôle de nom... Il a été choisi de façon collégiale par les usagers qui ont participé au projet. « Ce mot n'existe pas, explique le docteur Frédéric Khidichian, responsable du pôle psychiatrie de l'hôpital Esquirol. Certains y voient une référence à l'adjectif « adamantin », relatif à la dureté et l'éclat du diamant, d'autre y voient le mot « amant » et tous les fantasmes qui l'entourent... Chacun l'interprète à sa façon ! » À noter : en anglais « adamant » signifie « inflexible »...

Avant 2007, l'hôpital de jour était situé au numéro 5 de la rue Saint-Denis, place du Châtelet. Un endroit très animé. Un peu trop sans doute. « Nous avons besoin d'un lieu plus calme, indique Frédéric Khidichian. Nous avons alors réuni un groupe de travail, composé de soignants et d'usagers, afin de savoir quels étaient les besoins et les souhaits de chacun. » Principal désir : qu'il n'y ait pas de mur, que le regard puisse voyager. Le projet a été confié à l'architecte Gérard Ronzatti, spécialisé dans la construction de bâtiments flottants. Le résultat ? Une architecture sobre et moderne, un vaisseau de bois et de verre\*, avec de larges baies qui s'ouvrent sur Paris. « L'Adamant est à l'opposé de l'image que l'on se fait d'un hôpital psychiatrique. » L'intérieur est

feutré. Peu de portes, quelques bureaux administratifs qui ne sont pas attribués, mais « appartient à ceux qui en ont besoin à un instant donné ». Le mobilier a été récupéré ça et là et parfois réparé au sein de groupes de travail. Des armoires métalliques type « atelier » côtoient en toute harmonie le bureau de la mère supérieure d'un couvent du XIXe siècle et autres armoires antiques. L'esprit de l'Adamant est là : le mélange des genres.

### Un lieu de mixité sociale

Tous les jours, des usagers issus de milieux sociaux très différents viennent sur l'Adamant, pour y passer la journée ou juste un moment. Ils entrent par la passerelle dans le centre névralgique du vaisseau, la cafétéria. « Très vite, la passerelle

est devenue un lieu de vie à part entière, note le docteur Khidichian. Soignants et usagers s'y arrêtent pour fumer, prendre l'air, discuter... Elle a une fonction symbolique, ni vraiment dehors, ni tout à fait dedans. » L'équipe de soin propose différentes activités thérapeutiques, qui favorisent le lien social. « Même si les personnes qui viennent sont autonomes pour la plupart, l'hôpital de jour reste un soutien nécessaire. Ce n'est pas facile de se retrouver seul. » Les usagers peuvent donc participer à des groupes de parole, de lecture, d'écriture ou s'associer à des sorties.

Dans une des deux rotondes du bâtiment, un atelier cuisine est en cours. Au menu : salade d'endives, soufflé de bisque de homard et

poires pochées à la sauce chocolat, le tout pour 4 euros par personne. « C'est la première fois que je viens ici. C'est un lieu très agréable. J'espère que la sortie que l'on organise ne va pas tomber à l'eau ! »

« Dans cet atelier, nous élaborons le menu en fonction des goûts et de la culture de chacun, tout en respectant l'équilibre alimentaire, explique Françoise, infirmière sur l'Adamant. Ensuite, on établit un budget et l'on fait les courses tous ensemble. Chacun apporte son savoir-faire, et chacun en a ! » Le moment du repas est un temps long, propice à la parole, chargé de souvenirs et empreint de culture familiale. « C'est un groupe d'accueil idéal pour nouveaux arrivants à l'Adamant, indique Frédéric Khidichian. Il permet une intégration plus facile que dans un groupe d'écriture ou de peinture. »

### Déstigmatisation, le maître mot de l'Adamant

Deux hommes en costume et cravate, à l'heure de jeunes cadres dynamiques, traversent la passerelle et entrent dans la cafétéria, détachés et sûrs d'eux-mêmes. Ils souhaitent déjeuner. « Cela arrive fréquemment, raconte Frédéric Khidichian. Les gens prennent l'Adamant pour un restaurant branché ! » Effectivement, aucune blouse blanche, aucun panneau n'indique la véritable fonction de l'Adamant. Quand les beaux jours arrivent, le square, juste devant le bâtiment, attire beaucoup de gens qui s'y retrouvent pour

« Ici, c'est grand, on a de l'espace. C'est sympa, on peut se rencontrer, faire des pique-niques. J'ai participé à un atelier de restauration de meuble. J'ai travaillé sur une chaise. » F.

leur pause déjeuner. « Les personnes qui travaillent dans les tours de verre alentour et les sans-abri qui ont planté leurs tentes sous le pont se mêlent sans le savoir aux usagers de l'Adamant. Dans ces moments là, nous pouvons dire que nos objectifs de mixité sociale et de déstigmatisation ont été atteints. »

\* L'Adamant est un bâtiment Haute Qualité Environnementale, construit avec des bois qui proviennent de forêts à développement durable. Le bâtiment est chauffé grâce à une pompe à chaleur qui utilise l'eau de la Seine.

## Agenda

### L'Autre Scène au Festival d'Avignon 2011

Lors du Festival d'Avignon 2011 qui aura lieu, comme chaque année au mois de juillet, le théâtre de l'Autre Scène présentera 2 pièces en alternance à la Fabrik Théâtre : L'atelier de Jean Claude Grumberg (un article lui était consacré dans le numéro 2 de « J'avance ») et « Le Libertin » d'Éric-Emmanuel Schmitt.

Plus d'informations :

[www.festival-avignon.com](http://www.festival-avignon.com)

### L'agenda de l'association

#### Schizo ? ... Oui !

L'association organise :

- les Journées Francophones de la Schizophrénie entre le 19 et le 27 mars 2011,
- des vacances familiales non médicalisées dans le Morbihan, du 5 au 11 juin,
- un programme d'activités en Ile-de-France.

Plus d'informations : [www.schizo-oui.com](http://www.schizo-oui.com)

### La régates Voile en Tête 2011

La régates Voile en Tête édition 2011 aura lieu en juin à la Roche-sur-Yon.

Plus d'informations : [www.sport-en-tete.fr](http://www.sport-en-tete.fr)

### Les Championnats du Monde de Ski Sport Adapté

Du 2 au 6 février la Ligue Rhône-Alpes de Sport Adapté organise les championnats à Lans-en-Vercors, qui réunissent des participants Français, Japonais, Australiens, Russes, Italiens, Tchèques et Autrichiens. Cet événement doit permettre la réintégration de sportifs en situation de handicap mental aux Jeux Olympiques d'hiver de Sotchi en 2014.

Pour plus d'informations :

[www.sportadapte-rhonealpes.org](http://www.sportadapte-rhonealpes.org)



## « Voile en Tête », une régates vers un objectif thérapeutique

Chaque année, la régates « Voile en Tête » fait concourir une vingtaine d'hôpitaux psychiatriques, représentés chacun par un équipage d'usagers et de soignants. Loin d'être une galère, la course tend vers un objectif thérapeutique.

Organisée sous l'égide de l'association Sport en Tête, qui promeut l'activité physique pour les patients de psychiatrie, « Voile en Tête » se déroule chaque année au mois de juin. Une vingtaine de bateaux prennent le départ, représentant des institutions françaises, suisses romandes, allemandes et belges. Les bateaux, des voiliers de 40 pieds (environ 12 mètres) permettent d'embarquer un équipage de 4 à 5 usagers, 2 soignants et 1 skipper (capitaine). La régates, qui rassemble 200 personnes, dure une semaine avec, chaque jour, une manche de 3 ou 4 heures.



L'organisation de la régates est confiée, chaque année, à une institution différente. « Nous avons organisé la régates de 2009, indique Yann Person, cadre supérieur de santé à l'hôpital Guillaume Régnier de Rennes. Cette organisation a commencé 2 ans avant l'événement et a fédéré un grand nombre de personnes au sein des soignants, mais surtout des usagers qui ont apporté leur aide en participant au comité de pilotage, à la communication, aux photos, à l'organisation sur place... Il y a eu une réelle émulation autour de l'événement. »

### La voile, un sport sur prescription

Pour les patients de l'équipage, la voile fait partie d'un plan de soin individualisé. L'inscription à la régates est une prescription médicale, mais les participants sont généralement

très motivés pour prendre le départ. Six mois avant la régates, l'équipage est formé et les entraînements commencent. « Ceux qui sont dans un établissement proche de la mer peuvent s'entraîner toute l'année. À Rennes, on organise au moins un entraînement par mois » souligne Yann Person.

Cette expérience est l'occasion pour les usagers de découvrir la voile et la vie à bord. « La vie en communauté dans un espace aussi restreint n'est pas simple, explique Yann Person. Il faut faire attention aux autres, participer aux tâches d'entretien et à la bonne marche du bateau. Même si la compétition n'est pas l'objectif que nous poursuivons, elle donne un but à atteindre. C'est quand même une course... on se prend vite au jeu. » Louer 20 bateaux strictement identiques étant impossible, les voiliers sont tirés au sort. « Certains sont plus ou moins récents, plus ou moins rapides... D'après les bateaux qui nous sont attribués, on peut supposer à l'avance qu'on ne gagnera pas, mais l'important est de faire de notre mieux. C'est quelque chose dont on discute beaucoup tous ensemble. »

Pour plus d'informations : [www.sport-en-tete.fr](http://www.sport-en-tete.fr).

### « Une sacrée expérience »

**Pour moi, ça a été une première expérience, je n'avais jamais fait de voile auparavant. On a fait quelques entraînements avec le skipper à St Malo. Je n'aurais jamais pensé que la voile était aussi difficile, physiquement !**

*La régates était très bien organisée, il y avait une très bonne ambiance. Nous étions 6 sur le voilier. On s'est très bien entendu entre nous. Ce n'est pas évident de passer une semaine à 6 dans un si petit espace. On a dû apprendre à vivre en communauté. Dans la promiscuité, on découvre les caractères de chacun. Moi, j'ai réussi à me « lâcher » assez facilement et à aller vers les autres. Certains ont eu plus de mal. Je n'ai pas eu peur et, heureusement, je n'ai pas eu le mal de mer. Chaque jour, on découvrait un nouveau port. Dans l'ensemble, tout s'est vraiment très bien passé. On est arrivé second au classement général et souvent premier en course... On avait un bon bateau apparemment ! J'ai juste un peu appréhendé la remise des coupes. Je me sentais mal à l'aise de m'afficher devant tout le monde, mais, finalement, j'ai pris sur moi, j'ai réussi à vaincre cette peur du regard de la foule pour monter sur le podium. Quand le voilier est poussé par le vent, on a un sentiment de liberté... J'espère qu'un jour, je pourrai renouveler cette expérience.*

John, 38 ans, a participé à la régates de juin 2010

L'association « Schizo ?... oui ! Faire face à la schizophrénie » est une association nationale, organisée sur une base locale. Elle est agréée par le Ministère de la Santé et affiliée à la World Fellowship for Schizophrenia. Elle a en France des liens particuliers avec l'association Schizo-Espoir (Haut-Rhin), l'UNPS (Union nationale pour la prévention du suicide) et le CISS (Collectif interassociatif sur la santé).

Elle a été créée en 1998 avec pour objectif de **faire tomber le tabou** qui entourait et entoure encore en France cette pathologie. Elle est **ouverte à toute personne partageant cet objectif** : patients, proches, amis et tout citoyen.

L'association s'est fixé **5 MISSIONS** :

- **développer l'information** à l'égard de tous : patients, proches, professionnels, politiques et grand public,
- **aider les recherches** pour une meilleure connaissance de la maladie, un dépistage précoce, des soins mieux appropriés,
- **favoriser l'insertion** grâce à la formation du malade et de son entourage (*éducation thérapeutique*) et à la mise en place de **réseaux de soutien**,
- **veiller au respect des droits des patients et de leurs proches**, notamment en **facilitant l'accès aux soins des patients inconscients de leur état**,
- **promouvoir la solidarité** de proximité et internationale.

Pour cela, elle développe des **ACTIONS** :

- **organiser des séminaires** d'information, **distribuer** des documents, **développer un site Internet**, **participer à des journées d'action** (par exemple les Journées Francophones de la Schizophrénie), **assurer une permanence téléphonique** pour répondre aux cas individuels,
- **collecter des dons pour la recherche sur la schizophrénie** : l'association a pour cela signé une convention avec la Fondation pour la Recherche Médicale,
- **organiser des groupes de parole et d'entraide** pour les patients et les proches, **proposer des week-ends de formation**, **soutenir** la mise en place de **programmes d'éducation thérapeutique**,
- **représenter les usagers** dans les établissements sanitaires et médico-sociaux (commission des plaintes) et **interpeller les politiques** : elle a réalisé plusieurs études consultables sur son site internet et portant sur : **les besoins des personnes handicapées par la maladie schizophrénique** (2001), les **difficultés d'accès aux soins** (2006) et **le projet de loi** actuellement soumis aux parlementaires sur **les soins sans consentement et la prise en charge des malades** (2010),
- **proposer des activités de loisirs** (sorties, vacances) où se créent de solides liens d'amitié et d'entraide.

### Une question ? Besoin de réponse, d'aide ou de soutien ?

PERMANENCE TELEPHONIQUE : **mardi, jeudi, vendredi de 14h30 à 18h**  
Tél. : 01 45 89 49 44

### Contact :

**Schizo ?... oui !  
Faire face à la schizophrénie**

54, rue Vergniaud Bât. D

75013 PARIS

Tél. : 01 45 89 49 44

Courriel : [contactschizo@free.fr](mailto:contactschizo@free.fr)

Site internet : [www.schizo-oui.com](http://www.schizo-oui.com)

**Nouvelle rubrique** dans le site [schizosedire.com](http://schizosedire.com)

# Schiz'ose faire

La galerie virtuelle d'art

- **Participez à l'animation du site, et proposez vos créations** (dessins, photos, peintures, créations diverses) **directement en ligne**



- **Cliquez sur** « Proposez une création »

- **Remplissez le formulaire** qui s'affiche

Rendez-vous sur [www.schizosedire.com](http://www.schizosedire.com)

**J'avance** un magazine fait pour vous !

- un sujet à proposer ?
- une expérience à partager ?
- une question à poser ?
- vous souhaitez vous abonner ?...

**K'Noë**

15, rue Carnot

94270 Le Kremlin-Bicêtre

Tél. : 01 56 20 28 28 - Fax : 01 56 20 28 29

[knoe@k-noe.fr](mailto:knoe@k-noe.fr)

**Contactez-nous !**

Ce journal a été réalisé grâce au soutien de l'Institut Lilly



Association déclarée, régie  
par la loi du 1er juillet 1901