

EXPÉRIENCE

« Je sors, je voyage »

TALENT

« Je fais du théâtre »

PORTRAIT

« Je peins, croque,
pique et couds »



Expérience	« Je sors, je voyage »	••••p. 3
Talent	« Je fais du théâtre »	••••p. 9
Portrait	« Je peins, croque, pique et couds »	••••p. 13
Témoignage	« Je travaille à la radio »	••••p. 15
Interview	« J'aimerais savoir, Monsieur le Maire »	••••p. 17
Chronique	« Dans mon île... »	••••p. 19
Vie pratique	Activité physique - Cuisine	••••p. 21
Actualités	« J'ai rencontré Valérie Mréjen » Agenda	••••p. 23
Expression association	La Fnapsy à la une	••••p. 27

édito

Pour la première fois, j'ai lu un journal qui tenait compte de mon contexte de vie si particulier. Bien sûr, le fait d'avoir participé au premier numéro a fait que je l'attendais avec une certaine impatience, mais c'est l'ensemble des rubriques qui m'a interpellé. Aussi, j'ai voulu les partager avec d'autres usagers et des personnes de mon entourage. Leur intérêt pour « J'avance » a été immédiat.

Dans ce deuxième numéro, il est question de sorties, de loisirs et de voyages. Un sujet en cohérence avec le calendrier mais pas seulement. Échapper au quotidien est une nécessité pour tout un chacun, un élément de réhabilitation pour les usagers, une pause indispensable pour notre entourage.

Je souhaite que l'Institut Lilly m'autorise à le remercier pour cette démarche originale et tellement utile, et j'encourage tous ceux qui souhaitent s'impliquer dans ce projet, à franchir le pas et à contacter la rédaction. On nous donne la parole, saisissons-là !

Stéphane S., Paris.

Rédacteurs

Aurore Jouval
Katrine Noë

Éditions K'Noë - knoe@k-noe.fr

Ont collaboré à ce numéro :

Xavier, Marseille
La troupe de Théâtre L'Autre Scène, Montfavet
Pascale P., Paris
Vincent G., Paris
L'atelier des Gobelins Déchainés, Paris
Jean-Claude, Paris
Janine, Paris
Dominique, Paris
Stéphane S., Paris

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.



« Je sors, je voyage »

Sortir ou voyager est plus facile, mais aussi bien plus rassurant et plaisant lorsque l'on fait partie d'un groupe. Vecteurs de socialisation, les Clubs Loisirs sont des associations qui favorisent l'autonomie. Elles aident et encouragent l'organisation de sorties, les week-ends et pendant les vacances. Xavier habite Marseille et fait partie d'un Club Loisirs, où il se rend chaque semaine depuis plusieurs années. Un témoignage qui donne envie de tenter l'aventure.



Je me rends chaque mercredi après-midi au Club Loisirs de mon quartier. On commence par accueillir les nouveaux arrivants, s'il y en a. On fait un tour de table, chacun parle de ses passions... On essaye de solliciter toutes les personnes présentes, de les mettre à l'aise si elles sont timides. Ensuite, on discute des sorties faites sans les soignants pendant le week-end et des projets pour le suivant. Il arrive aussi que l'on organise des sorties le soir en semaine, grâce à une association qui nous permet d'obtenir des places de spectacles gratuites ou moins chères.

Dans le Club, il y a des infirmiers, des ergothérapeutes, des psychologues... **Leur rôle est de nous aider à organiser les activités et de nous entraîner à la cognitivité***. Ils sont des facilitateurs de la communication. Ils ne nous accompagnent jamais durant les sorties.

En général, c'est nous qui proposons les sorties et ils nous encouragent à faire les démarches, à prendre les réservations, à chercher les itinéraires... Ils nous apportent le pragmatisme nécessaire. Ensuite, **lors de la sortie, on est complètement autonomes**. L'objectif du Club est que l'on soit le plus indépendant possible et que, peu à peu, on y arrive sans l'aide des soignants.

Le Club Loisirs nous permet de tisser des liens sociaux. On y rencontre beaucoup de personnes avec qui l'on partage des passions... C'est un lieu de mixité où l'on peut, chaque semaine, faire de nouvelles connaissances. C'est là que j'ai rencontré certains de mes meilleurs amis.

Il existe de nombreux Clubs Loisirs en France. Renseignez-vous auprès de votre centre hospitalier de référence pour connaître celui qui se trouve le plus près de chez vous.

C'est un lieu de référence, quelque chose de fixe et de sûr. Pour ceux qui sont en période de crise, c'est

*cognitivité : mécanismes psychologiques dont le but est d'aboutir à la connaissance

rassurant de savoir que chaque mercredi, ils vont pouvoir venir voir des amis, discuter... Et puis, c'est encourageant pour quelqu'un qui arrive, de constater qu'il est possible de s'en sortir. **Au début, certaines personnes sont très timides et renfermées sur elles-mêmes. Peu à peu, elles prennent confiance.**

Quand on est schizophrène, la dernière phase à combattre est celle du repli sur soi. Je trouve que c'est là le plus difficile. Ma dernière hospitalisation, en 2003, a été un électrochoc pour moi. À partir de là, je n'ai plus toléré aucune forme d'addiction. Aujourd'hui j'ai même arrêté la cigarette et je suis revenu à un poids normal. J'avais pris trente kilos depuis le déclenchement de mes troubles psychiques. J'ai réussi à retrouver une bonne hygiène de vie et je pense que c'est un peu grâce au **Club Loisirs, qui a un rôle de stimulant et permet de maintenir le lien social.**

Maintenant, savoir qu'il n'y a pas un référent soignant pour m'accompagner lors des sorties a cessé de m'angoisser. Je me sens à l'aise. Récemment, on est allé à la Bambouseraie d'Anduze*. On s'y est rendu à cinq en voiture. Certaines personnes étaient moins à l'aise que d'autres, parce qu'elles s'étaient moins entraînées à l'autonomie... C'est donc moi qui ai joué le rôle de mo-

tivant. Je faisais la navette entre ceux qui étaient euphoriques et ceux qui étaient mal à l'aise. Je suis aussi parti plusieurs fois en vacances grâce au Club. J'ai eu l'occasion de séjourner à Ramatuelle. On était en pension complète, logés dans des petites maisons, avec une superbe piscine, à cinq minutes de la mer. On a eu la chance que **l'association Solidarité Réhabilitation, qui regroupe des parents et des soignants**, prenne en charge la moitié des coûts.

Je me souviens aussi de ces quelques jours passés à Avignon**, durant le Festival, sur l'île de la Bartelasse. C'était la première fois que je partais avec des gens du Club. J'étais avec deux autres personnes qui font aujourd'hui partie de mes meilleurs amis. J'en garde des souvenirs fabuleux. On s'est fait dévorer par les moustiques. Une fois, on a mis 45 minutes à faire cuire des pâtes. On a fait un karaoké, l'occasion d'une rencontre avec un Suédois qui chantait des chansons d'Elvis Presley... Bref, on a vécu des situations improbables et on a énormément rigolé !

En général, quand on part, tout a bien été balisé en amont, mais on n'est jamais à l'abri d'un imprévu. Cela dit, l'aventure a du bon : tout le monde en a besoin !

Xavier, Marseille.

* dans le Gard (30)

** dans le Vaucluse (84)

Le GEM, un moyen de s'évader

Des groupes d'entraide mutuelle (GEM) existent dans de très nombreuses villes. Ils ont été créés et sont dirigés par des usagers. Ils peuvent proposer des sorties, des rencontres, des groupes de parole, etc. Pour connaître un GEM près de chez vous, renseignez-vous auprès de votre centre hospitalier de référence.

La liste des GEM est disponible sur www.accepterlesdifferences.com



Voyage sans nuage

Entretien avec Adeline Bétuma, association XIII Voyages

Partir, voir du pays, mais aussi, rompre avec ses habitudes et changer sa vie l'espace de quelques jours, c'est nécessaire pour chacun d'entre nous. Voyager est excitant, mais peut aussi angoisser ceux qui souffrent de troubles psychiques. « J'avance » a rencontré l'association XIII Voyages, qui propose aux personnes ayant un handicap mental ou psychique des séjours « à la carte », pour que les vacances soient toujours des moments de plaisir.

Depuis quand l'association existe-t-elle ?

L'association XIII Voyages a été créée en 1992 sous l'impulsion du Dr Eric Piel, psychiatre à l'hôpital Paul Guiraud de Villejuif. Elle a un statut d'entreprise d'insertion.

Quel est son objectif ?

Il est double. L'association, qui est la seule entreprise d'insertion dans le secteur touristique, aide des personnes exclues du marché de l'emploi en raison de difficultés sociales et psychiques à se réinsérer dans le monde du travail. Nous leur proposons une activité salariée : elles sont formées au métier de forfaitiste vendeur sur un parcours de 2 ans. L'autre objectif est de proposer aux personnes en situation de handicap mental et psychique des séjours adaptés à leurs besoins.

Justement, quels types de séjours proposez-vous ?

Il y en a plusieurs : **des séjours de groupe** que l'on appelle des transferts, **des séjours adaptés et accompagnés** que l'on appelle les Treiz'Tivals et **des séjours pour des particuliers sans accompagnement**. Les trans-

ferts sont organisés à la demande des structures médico-sociales qui souhaitent transférer leurs effectifs sur des lieux de vacances. Dans ce cas, nous proposons des séjours sur-mesure. Ils tiennent compte de la destination choisie, du budget de la structure et de la durée de séjour souhaitée. Pour les Treiz'Tivals, nous recevons les demandes de la part des personnes en situation de handicap mental ou psychique et nous constituons des groupes avec accompagnateurs. Les particuliers peuvent aussi partir sans accompagnement si leur autonomie est suffisante.

Comment constituez-vous les groupes de séjours adaptés ?

Nous les ajustons en fonction des destinations et du degré d'autonomie des personnes qui en font la demande.

Qui sont les accompagnateurs dont vous parlez ?

Pour les transferts, certaines structures ont déjà leurs accompagnateurs, sinon nous proposons ceux qui travaillent pour l'association. Ce sont tous des professionnels diplômés en éducation

spécialisée. Nous proposons un accompagnement sur mesure en fonction des besoins des structures. Ainsi sur nos Treiz'Tivals, nous prévoyons un accompagnateur pour huit vacanciers.

Quel est le rôle de l'accompagnateur dans ce type de séjours ?

L'accompagnateur sollicite, anime, propose des sorties. Il aide à la prise de médicaments et à la gestion du budget si besoin, mais il n'intervient pas dans les gestes du quotidien, tels que l'hygiène, les repas...

Ces séjours s'adressent à des personnes qui, malgré leur handicap

mental et psychique, ont une bonne autonomie. Les activités proposées ne sont en aucun cas obligatoires. Les personnes peuvent même se désolidariser du groupe le temps d'une visite si elles le souhaitent. **Certaines personnes se trouvent déstabilisées lorsqu'elles s'éloignent de leur domicile. Une telle présence les rassure.**

Quelles destinations et quels hébergements proposez-vous ?

Les hébergements se situent en milieu ordinaire. Cette année nous proposons, pour les séjours accompagnés, dix-sept destinations différentes présentées sur notre brochure, aussi bien en France (mer, montagne, campagne) qu'à l'étranger : Croatie, Espagne, Tunisie. Pour les séjours de groupe, nous proposons un large choix de destinations, mais nous privilégions les séjours sur-mesure et nous ne nous arrêtons pas à cette brochure. En effet, les lieux d'hébergement varient en fonction

des demandes : auberges de jeunesse, villages de vacances, centres de séjour internationaux, etc.

Comment doit-on procéder si l'on souhaite s'inscrire à un voyage ?

Les demandes peuvent être faites par l'intermédiaire des structures médico-sociales, ou directement par la personne qui souhaite partir en vacances. Le mieux est de passer par l'assistant(e) social(e), l'éducateur(trice) ou par le tuteur ou curateur. Cela permet de discuter en

amont de l'autonomie du vacancier et de la prise en charge des coûts du séjour.



Quel est le « plus » de XIII Voyages ?

Nos séjours accompagnés et adaptés tiennent compte des troubles psychiques, sans pour autant stigmatiser les personnes. Pour les structures médico-sociales, nous proposons des lieux d'hébergement variés et nous organisons entièrement les transferts, ce qui représente un gain de temps. Tout est prévu afin que les vacanciers profitent d'un voyage enrichissant et sûr. **Ces séjours sont un moyen pour eux d'aller vers plus d'autonomie, en profitant des vacances en toute liberté.**

Faire une pause : une nécessité pour la personne malade et son entourage

D'après un entretien avec Hélène Davtian, psychologue à l'Unafam*.

Avoir des loisirs ne signifie pas forcément partir en voyage ou pratiquer une activité coûteuse. Cela peut simplement consister à faire une pause, ouvrir une parenthèse qui permet de s'échapper : les troubles psychiques occupent souvent toute la place dans le quotidien... C'est aussi l'occasion de retrouver de la complicité en famille ou, au contraire, de s'en éloigner, quelques heures ou quelques jours.

« Lorsque l'on discute avec des familles et des personnes malades, explique Hélène Davtian, de nombreux sujets sont abordés : l'hospitalisation, la maladie, les médicaments etc. mais rarement ceux qui intéressent la vie courante. Et pourtant, les loisirs et les sorties en font partie et ils sont, à mon sens, très importants. » Plus de 90% des soins sont réalisés en dehors des lieux de prise en charge institutionnels. Une très large majorité des personnes présentant des troubles psychiques est donc soignée au sein de la famille. « La maladie impacte forcément beaucoup l'entourage. Il faut en tenir compte » note Hélène Davtian.

« Ne pas être dans un registre d'obligations »

Les fêtes de famille sont des moments de plaisir, mais elles peuvent aussi être angoissantes et donc redoutées. « Une intensité émotionnelle forte peut entraîner un sentiment de mal-être chez les patients souffrant de troubles », explique Hélène Davtian. C'est notamment le cas lors des repas de fêtes ou des mariages. « Il est donc important de ne pas s'astreindre

à des obligations trop lourdes. » La personne peut avoir l'impression d'être enfermée, de ne pas avoir de choix, ce qui est une source de tension. « Il faut savoir s'adapter, être souple, la laisser libre de s'éclipser après l'apéritif, d'arriver au moment du dessert ou de se tenir à l'écart de temps en temps... ». **Cette anticipation permet aux rassemblements familiaux de rester, autant que possible, des moments de détente et de plaisir pour tous.**



Trouver ensemble des solutions adaptées

Quitter le quotidien de la maladie pour retrouver du plaisir ensemble réclame un cheminement intellectuel et parfois une remise en question. « C'est souvent les familles

elles-mêmes qui trouvent des solutions, en tenant compte de leur propre système de valeurs », soulève Hélène Davtian, l'objectif étant toujours d'accompagner le proche malade vers le plus d'autonomie possible. « J'encourage toujours les familles à renouer avec les activités qu'elles pratiquaient avant que les troubles psychiques ne changent leur vie » : pique-niquer à la campagne, se promener dans un parc, faire du vélo, aller à la piscine, écouter de la musique, aller voir une exposition de peinture, cuisiner... « Il faut faire appel à sa créativité. Je garde toujours en mémoire l'exemple de cette maman qui voulait divertir son fils. Il avait pris du poids et restait tout le temps enfermé. C'était une famille de sportifs et avant qu'il ne soit atteint de troubles psychiques, son fils courait beaucoup. Cette maman a décidé de l'emmener courir dans la forêt. Elle l'a obligé, coûte que coûte. Au début elle le poussait littéralement dans le dos. Petit à petit, il a repris goût à sortir et aujourd'hui, c'est elle qui est à la traîne quand ils courent ensemble ! ».

S'accorder le droit de souffler

Certaines familles n'arrivent plus à faire de projets ou culpabilisent de prendre du temps pour elles. Elles

s'épuisent. « Une famille qui ne souffle pas et ne vit qu'autour du symptôme psychotique devient toxique pour la personne malade. Elle finit par avoir elle-même un fonctionnement pathologique. **Des études montrent que le retour au domicile après une hospitalisation, quand il y a un climat de tension, favorise les rechutes.** »

Se libérer de cette culpabilité est un travail qui peut se révéler très difficile à faire

mais qui s'avère bénéfique pour tout le monde. « Il n'est pas égoïste de se reposer de temps en temps. En quoi cela peut-il aider l'autre de tomber malade à son tour ? » questionne Hélène Davtian. Elle ajoute que **pour une personne en souffrance, avoir une famille attentive est une véritable chance**, car de nombreux malades sont délaissés par leurs proches. « Il faut que chacun puisse retrouver et ouvrir cette petite fenêtre de plaisir vers l'extérieur », conclut-elle.

« Si l'on veut que les familles accompagnent leur proche malade, il faut leur permettre de se reposer aussi. »

* Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques

** European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness (Fédération européenne des associations de familles des malades psychiques)

Les Ateliers d'Entraide Prospect

L'Unafam* développe depuis trois ans, dans le cadre du programme européen piloté par EUFAMI**, des ateliers d'entraide centrés sur l'impact de la maladie sur l'entourage. Ces ateliers, animés par des pairs et axés sur le quotidien, permettent aux familles de réfléchir à des projets personnels et de tenir compte de leur propre situation. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à joindre l'antenne Unafam de votre département. www.unafam.org



« Je fais du théâtre »

Merci à toute l'équipe du Théâtre de l'Autre Scène et aux comédiens : Carole, Christiane, Corine, Claude, Edith, Evelyne, Fabienne, Fariza, Isabelle, Jean-Marc, Jeanne-Marie, Marjorie, Nicolas, Pascal, Pierre, Simone et Véronique



Créée il y a vingt ans par le Dr Pandelon et Pierre Helly (comédien infirmier), au sein du Centre Hospitalier de Montfavet, près d'Avignon, la troupe de théâtre « L'Autre Scène » est encadrée par un directeur artistique, un chef de service, un cadre de santé et du personnel soignant, ce qui en fait un véritable service hospitalier... à quelques nuances près. Ici, accessoires et costumes d'époque remplacent les blouses blanches. Dans le pavillon « la Roseraie », point de chambre ni de cabinet mais un petit théâtre reconstitué. La troupe, qui répète tous les jeudis, réunit soignants et soignés, sur scène et en coulisses, pour exploiter la vocation thérapeutique du théâtre.

Dans la pénombre se détache la silhouette d'un vieux mannequin de couturière. Derrière lui, une machine à coudre à pédale, des cintres sur lesquels sont suspendues des vestes de costumes masculins. Sur une table, des morceaux de tissus. Peu à peu, un projecteur intensifie son éclairage, nous laissant découvrir un petit atelier de confection parisien de l'après-guerre. Deux couturières s'affairent sur leurs travaux d'aiguilles, bientôt rejointes sur scène par d'autres comédiens.

C'est un jeudi de répétition comme les autres, sauf que nous sommes quelques-uns à être venus assister à la répétition. Une façon pour

les comédiens de se préparer à jouer devant un public. Car c'est là le défi qui les attend : dans quelques semaines, « L'Autre Scène » se présentera devant le public aguerrri du Festival de théâtre d'Avignon. Une représentation chaque jour durant trois semaines, sauf le lundi.

« Quand je suis sur scène, je m'évade. Je sors de mes problèmes... Ça ne résout pas tout, c'est certain, car une fois de retour chez soi, on les retrouve, ses problèmes, mais ça me change les idées. Et puis, ça oblige à faire travailler la tête et la mémoire aussi ! Je dois encore progresser, mais le metteur en scène me dit que ça va beaucoup mieux. »

« Je n'arrive pas à lire le journal, je n'ai pas mes lunettes ! »

Christiane, pour qui ce sera la première participation au Festival d'Avignon.

« Ce serait bien que Mme Hélène porte un sautoir, pour montrer qu'elle a un statut social plus élevée. » Pour l'heure, les comédiens peaufinent leur jeu, travaillent leurs placements, règlent les derniers détails de la mise en scène sous la direction de Pascal Joumier, metteur en scène professionnel. La pièce compte deux distributions différentes, avec neuf comédiens pour chaque représentation. Seuls quelques-uns font partie des deux distributions.

Cette mise en place leur permettra de ne jouer qu'un jour sur deux lors du Festival d'Avignon.



Installés face à la scène dans les fauteuils de velours bordeaux, Patricia Scarpellini, cadre de santé et René Pandelon, chef de service, assistent à la répétition. « Tout le monde peut s'inscrire à l'atelier théâtre, explique Patricia, que l'on vienne en consultation ou que l'on séjourne dans le centre hospitalier. Nous accueillons toutes les demandes et ensuite nous orientons les personnes vers la scène, les coulisses (costumes, décors,

« Pour moi qui suis très timide, le théâtre permet de m'extérioriser, de rencontrer des gens. Quand je suis sur scène, j'ai toujours le trac, mais j'arrive de mieux en mieux à le gérer. La reconnaissance du public et des gens qui viennent me voir est très importante. »

Pierre, comédien depuis quinze ans.

maquillages, régie etc.), ou d'autres ateliers créatifs selon les besoins et les désirs de chacun. » L'objectif pour les personnes qui font de la scène est de se produire devant un public. « La reconnaissance du public est une

récompense essentielle. On constate une réelle évolution après la première représentation en public », indique le Dr Pandelon. Le service

« Depuis le lycée, je m'étais promis de faire quelque chose d'intéressant avant le cap de la trentaine, pour l'aborder avec sérénité. J'ai trouvé le théâtre et j'adore ça ! Cela me permet de prendre confiance en moi et de me découvrir dans des personnages intéressants, à travers toute une gamme d'émotions très fortes. L'accomplissement personnel fait partie de ma philosophie de vivre. Ce 3^e festival va me permettre de savoir quel est mon réel talent et vers quels personnages m'orienter. »

Marjorie, sur les planches pour la troisième année.

utilise le théâtre comme un outil thérapeutique, un moyen pour les personnes en souffrance d'exprimer des émotions et de libérer la parole. « Pour que l'atelier soit thérapeutique, il faut que le spectacle soit de bonne qualité, explique-t-il. C'est pour cela que nous faisons appel à un metteur en scène professionnel. »

« Ici, je ne vois que des comédiens »

« La pièce choisie par l'équipe, « L'atelier » de Jean-Claude Grumberg, est plus intimiste, plus légère que celle de l'année dernière, « Vol au-dessus d'un nid de coucou », qui avait beaucoup interpellé les médias », note Pascal Joumier qui travaille avec « L'Autre Scène » pour la troisième année. Le choix des comédiens est fait par l'équipe soignante en fonction

de l'évolution de chacun dans les ateliers « expression dramatique » auxquels ils ont participé les années précédentes. Bien qu'ils ne soient pas des professionnels, certains font du théâtre depuis plus de quinze ans. « J'ai de vraies exigences artistiques. Je suis là pour monter une pièce de qualité et les comédiens font un travail de professionnels, affirme-t-il. Ils sont très impliqués. Quand je viens ici, je ne vois ni

« Jouer devant un public représente un véritable défi pour moi. Même si ça ne se voit pas, je suis très timide. Sur scène, j'ai l'impression d'exister. Je suis bien, décomplexée, je ne pense qu'à mon personnage. À rien d'autre. Faire du théâtre m'a permis de prendre de l'assurance. C'est une belle thérapie. »

Fariza, comédienne depuis deux ans.

patients, ni soignants... tout ce que je vois, ce sont des comédiens. »

Pascal Joumier a pu constater, au fil des années et des répétitions, que certaines personnes qui au début ne parlaient pas, avaient fait d'énormes progrès.

« On a confiance en eux. On croit très fort en eux. »

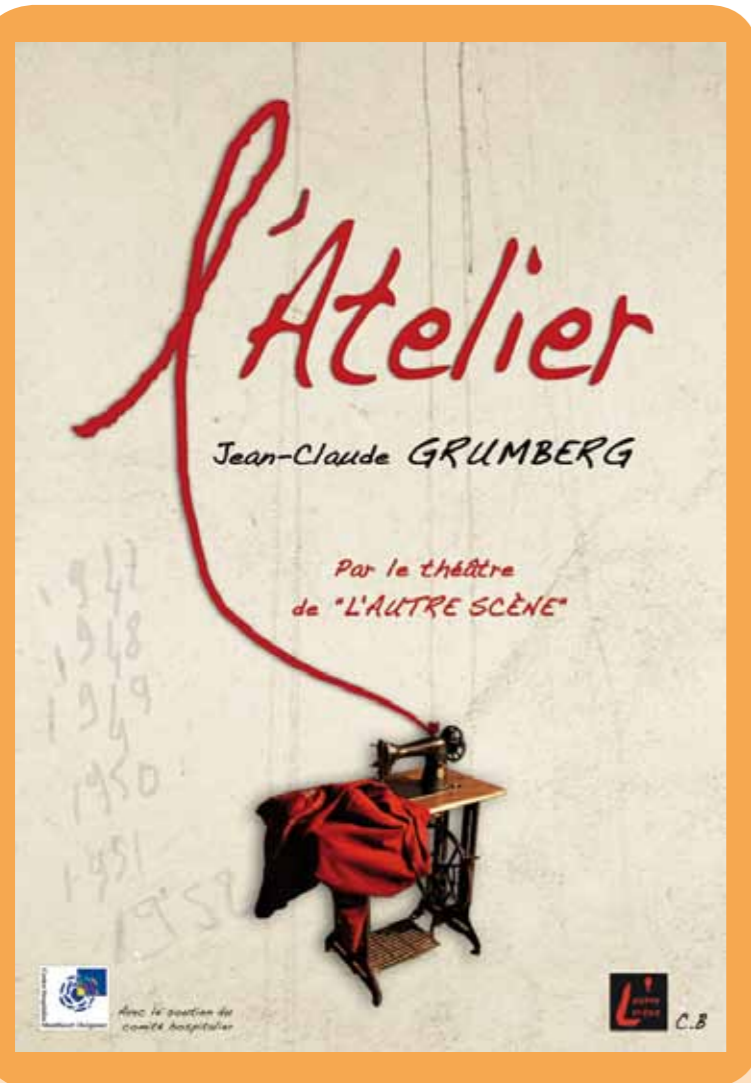
Véronique, infirmière, fait partie des comédiens. « En tant que soignants, on a doublement le trac, nous confie-t-elle, pour nous et pour eux. » Sur scène, le rôle des soignants est de rassurer, de soutenir, de motiver les patients, car jouer devant un public est une véritable source de stress. Sur scène, une relation de proximité et de complicité s'installe entre soignants et soignés, même si le vouvoiement reste de rigueur.

« On conserve notre regard de soignant, même sur scène, explique Jeanne-Marie, infirmière. Ils savent qu'ils peuvent compter sur nous à tout moment. »



Avoir peur du regard des autres mais s'y exposer volontairement peut sembler un paradoxe. Pourtant, ça peut aussi constituer une thérapie. « Les personnes arrivent très bien à faire la part des choses entre la réalité et le théâtre, ajoute Jeanne-Marie. Les espaces sont très délimités : les coulisses, la scène, le public... » Jouer fait appel à des émotions qui sont certes simulées, mais qui résonnent en chacun de nous.





À propos de la pièce

Dans un atelier de confection parisien de l'après-guerre, des employés travaillent et, entre rires et larmes, racontent leur vie pendant et après l'Occupation.

Un Juif déporté, des enfants réfugiés en zone libre, un mari suspecté d'avoir collaboré... autant de destins différents qui se croisent et soulèvent la même question : comment vivre après le traumatisme de la guerre et de la Shoah ?

À voir cet été au Festival d'Avignon :
L'Atelier, de Jean-Claude Grumberg
 Compagnie théâtrale L'Autre Scène
 Tous les jours à 14h15 (sauf le lundi)
 à la FABRIK THÉÂTRE
 1, rue de théâtre
 84000 Avignon

Renseignements et réservations :
 04 90 86 47 81



« Je peins, croque, pique et couds »

Dans une petite rue du 19e arrondissement de Paris, il y a un portail. Derrière ce portail, il y a une coursive claire et arborée. Donnant sur cette coursive, il y a l'appartement de Pascale. Dans cet appartement, il y a Pascale et tout son univers : vêtements raccommodés, croquis, peintures, carnets... Cet après-midi-là, Pascale a accueilli « J'avance » le temps d'un café, avec chaleur et simplicité, un grand sourire aux lèvres et plein de choses à raconter.



Après le bac, je voulais être libre. Je suis entrée à l'école des Beaux-arts. J'ai découvert l'art contemporain, ce qui a été une révélation pour moi. Je ne comprenais pas comment des artistes arrivaient à faire toutes ces choses extraordinaires. Je m'y suis intéressée, j'ai beaucoup lu sur le sujet et j'ai travaillé. **On ne sort pas des Beaux-arts artiste, on accède juste à une façon de conduire son travail, on construit une ossature.** J'ai développé des troubles psychiques six mois après la fin de mes études. Tout ce que j'ai appris aux Beaux-arts m'a beaucoup aidé pendant la période qui a suivi.

Depuis 1995, je travaille à mi-temps en tant que télé-conseillère chez France Télécom, où je fais des dépannages à dis-

tance sur les lignes fixes. Je n'ai jamais caché ma fragilité à mes employeurs et j'ai été écoutée. Je culpabilise toujours quand je suis en arrêt maladie mais j'arrive maintenant à appeler et à apporter moi-même ma feuille d'arrêt. Le plus important pour moi est de protéger mon emploi. Quand France Télécom et Orange ont fusionné, mes supérieurs ont craint que je rencontre des difficultés à m'adapter, aussi m'ont-ils proposé de suivre une formation grâce au Fongecif*. J'ai choisi la formation de costumière de théâtre.

« J'ai eu la chance que mes parents soient toujours présents, financièrement et affectivement. »

J'ai toujours aimé les travaux de couture, déjà adolescente, je m'y exerçais. Cette formation m'a permis de découvrir de nouvelles techniques et d'apprécier certains travaux. Par exemple, j'ai eu un déclic pour la broderie, qui ne m'avait jamais vraiment attirée auparavant. Aujourd'hui je peux broder toute la journée ! Ma passion est de donner une seconde vie à des vêtements abîmés. Je fais le tour des

* FONGECIF : Fonds de gestion du congé individuel de formation

puces, des vides greniers, des dépôts-ventes, etc. J'achète des vêtements démaillés, tachés, mités qui sont beaucoup moins chers. Les pièces que je trouve ne dépassent jamais 20 euros. Je chine des sacs de galons de dentelles, des boutons, des rubans, des cols brodés... de vrais trésors ! Par exemple, j'ai trouvé un manteau rouge pour ma petite soeur. Il avait juste un petit trou. 10 euros ! J'ai découpé des fleurs en tissus que j'ai cousues sur le bas. Ainsi personnalisés, les vêtements cachent leurs défauts. J'aime particulièrement les tons sur tons, c'est-à-dire broder des motifs de la même couleur que le vêtement. Ça donne un effet de relief. Ensuite je vends les vêtements dans les vides greniers. Cela me permet d'être en contact avec les personnes qui les achètent et de leur raconter l'histoire du vêtement.



Je parcours les rues et je récupère aussi des objets déposés aux encombrants. Je m'en sers ensuite de support pour ma peinture. Ça peut être des morceaux de bois, de tapisserie tissée... rien à voir avec les supports classiques des peintres ! J'ai, par exemple, récupéré un plateau de table sur lequel j'ai peint un visage et j'en ai fait un tableau. Je tiens des carnets à dessins comme des journaux intimes : j'y écris mes pensées, je dessine et je peins les objets et les personnes qui ont retenu mon attention pour une raison ou une autre. Par exemple, j'adore prendre le métro et regarder ce qui se passe autour de moi.

« J'ai pris un livre et j'ai travaillé sur la matière. Je l'ai brûlé, peint, enduit de beurre, de sucre, d'encre de chine, de dorure et de résine. Je l'ai appelé l'enfer des écrivains ! »



Je me nourris de toutes ces images très variées. Je photographie ces instants sur mon papier, des instants parfois insolites comme cette femme qui faisait la manche à Barbès, handicapée, elle avait des seins dans le dos ! Je l'ai trouvée extraordinaire.

« Quand je me sens mal, je me représente comme ça : une grosse femme en sous-vêtements léopard, avachie dans un fauteuil ! » J'ai eu la chance de pouvoir exposer certaines de mes réalisations dans quelques salles et sur mon lieu de travail. C'est très valorisant.

La peinture est vraiment pour moi une façon de m'exprimer. J'ai fait certaines peintures pendant des bouffées délirantes. Elles m'ont permis de voir ce que j'avais à l'intérieur. **Je suis toujours obligée de me battre pour sortir quelque chose de créatif. Ce n'est pas facile du tout, mais je suis très combative.**

Pascale P., Paris.

••• Témoignage

« Je travaille à la radio »

De Cino à Vivre FM, le parcours exemplaire de Vincent G.



Il y a quelques années, j'ai fait la connaissance d'Anne Voileau, fondatrice de la revue ÊTRE Handicap Information qui proposait, au sein même de son entreprise, des stages en bureautique pour la réinsertion de personnes souffrant de troubles psychiques. En tant que Directrice Générale de la radio Vivre FM dès sa création, elle a décidé de mettre en place une structure similaire, axée sur les métiers de la radio : le Centre Cino.

Anne Voileau m'a conseillé d'y aller pour travailler ma voix car, à l'époque, on avait du mal à m'entendre. « Ce serait un bon exercice », m'a-t-elle précisé... Et je ne pensais pas que cette expérience me conduirait si loin !

J'ai donc eu l'honneur d'être cette formation, assurée par Billie, une grande professionnelle de la radio, assistée d'une psychologue. Billie nous a rapidement mis en confiance pour exploiter les capacités de chacun et nous avons bénéficié d'un matériel professionnel pour nous exercer.

Le point commun des participants était d'être passé à un moment ou l'autre par la psychiatrie. Après ces deux mois de formation, les trois meilleurs participants se sont vus proposer un stage à la radio Vivre FM. Une vraie plongée dans le grand bain de la radio combative.

On m'a tout de suite proposé de devenir assistant de production pour l'émission « Vivre FM c'est vous » et cette mission m'a plu. Mon travail a consisté (et consiste encore) à contacter des invités et à lire leurs ouvrages pour préparer les interviews.

J'ai tout de suite été intégré à l'équipe, où règne une vraie convivialité. Le travail est très professionnel et se fait dans la bonne humeur. Toutes les différences sont acceptées : stagiaires issus du Centre Cino ou d'écoles de journalisme se côtoient et s'enrichissent mutuellement.

J'ai également réalisé des reportages pour l'agenda culturel. Au début je le rédigeais simplement pour quelqu'un d'autre, puis on m'a proposé de faire des essais et j'ai finalement été chargé de cette chronique, alors que je pensais ne jamais faire d'antenne.

Vivre FM m'a permis de remettre le pied à l'étrier et, depuis deux ans, je fais partie de l'effectif de la radio.

C'est un lieu où l'on se sent bien et où l'on a l'impression de faire avancer la cause du handicap.

Vincent G., Paris.

Vivre FM, la différence contre l'indifférence

L'équipe de l'ANPHI (association nationale pour la prévention des handicaps et pour l'information) compte 50 personnes (salariés, stagiaires, bénévoles) dont 1/3 sont en situation de handicap.

Elle gère deux structures : le **Centre Cino d'initiation aux métiers de la radio et la radio Vivre FM**, qui émet de 5h30 à 17h30 sur le 93.9 FM à Paris et en Ile-de-France, et sur le site www.vivrefm.com

Sa programmation traite de l'actualité du handicap et des thèmes de la vie courante : santé, scolarité, insertion et emploi, santé mentale, droits, loisirs, sports, etc.

Le site Internet reçoit 90000 visiteurs par mois, qui peuvent librement télécharger les émissions.

Vivre FM 93.9

16, rue de Courcelles - 75008 Paris
Tél.: 01 56 88 40 20

Et connaissez-vous Radio Citron ?... Une radio riche en vitamines !

Touti fruti, Citrons pressés, Contes centrés... les rubriques de Radio Citron ne manquent pas de fraîcheur. Association loi 1901, Radio Citron est née d'un projet de l'Élan Retrouvé afin de changer le regard que le grand public porte sur la maladie mentale et aussi celui que les patients et les usagers portent sur eux-mêmes. La radio représente un espace de paroles, qui fait le lien entre ceux qui font les émissions et ceux qui les écoutent. Les reportages sont réalisés par des usagers et accessibles sur le site web de la radio. « *Pressons pressons, c'est l'heure de Radio Citron !* »

www.radiocitron.com



« J'aimerais savoir, Monsieur le Maire »

« On recherche d'abord des compétences. »

Adjointe au Maire d'Eybens, Nelly Maroni a soutenu très largement la mise en place d'un programme d'action pour l'intégration des personnes en situation de handicap dans les effectifs de la municipalité. Elle précise à « J'avance » l'application de ce programme.*



« J'avance » : Quelles sont les étapes d'une intégration réussie ?

Nelly Maroni : Pour qu'une intégration soit réussie, elle doit mettre toutes les chances de son côté. Ainsi quand un poste s'ouvre, nous prenons le temps de consulter l'équipe pour vérifier si le poste est adapté (ou adaptable) à une personne en situation de handicap. Ensuite nous lançons la recherche grâce à Cap Emploi et notre base de candidatures spontanées. Une fois la personne choisie, un service d'accompagnement professionnel spécialisé dans l'intégration des personnes handicapées dans le milieu du travail nous apporte ses compétences afin d'optimiser son intégration dans le poste. La ville d'Eybens utilise tous les moyens de recrutement : stage, apprentissage, mise à disposition, ESAT**, etc.

J : Que recherchez-vous en premier chez un candidat ?

Nelly Maroni : Les compétences bien sûr ! À compétences égales, nous préférons favoriser

une personne ayant un handicap. Nous ne faisons pas de discrimination au niveau du type de handicap. Une fois recrutée, elle est un agent comme les autres, avec des devoirs, des responsabilités, des perspectives d'évolution, etc. Nous sommes ainsi passés de 4% à 6% de personnes ayant un handicap, quel qu'il soit, parmi les 287 agents qui travaillent actuellement à la Mairie.

J : Une fois recrutées, ces personnes sont-elles bien intégrées dans les équipes ?

Nelly Maroni : Oui, très bien, car notre programme sensibilise aux handicaps le service de ressources humaines, les directeurs des services et les équipes de terrain par différentes actions. De plus, un service dédié accompagne les nouveaux embauchés et leurs collègues, aux cours des six premiers mois, afin de répondre au mieux à leurs besoins et de prévenir les situations problématiques. Ce service est en relation étroite avec le médecin de référence de la personne recrutée et la médecine du travail.

* Eybens est une ville de près de 10 000 habitants située dans l'Agglomération Grenobloise (38).

** ESAT : Etablissement et Service d'Aide par le Travail

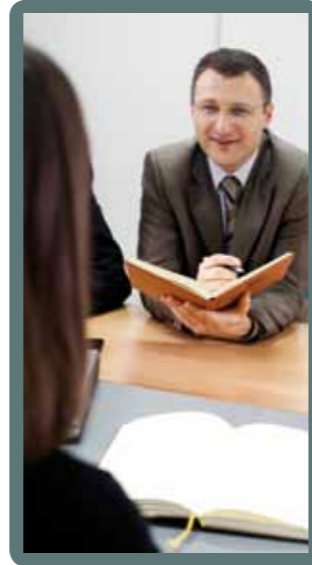
J : En tant qu'employeur, y a-t-il des points sur lesquels vous devez être particulièrement vigilants ?

Nelly Maroni : Il y en a un, c'est l'évaluation des capacités de la personne et de ses limites. On a remarqué que les personnes ayant un handicap devaient faire plus que les autres pour le même résultat. Ainsi pour être au travail à 8h, certains sont obligés de se lever à 5h, parce qu'ils ont besoin de plus de temps en raison de leurs angoisses, pour se mettre en mouvement... En tant qu'employeur, il faut y être très sensible. Dans ces cas-là, un petit aménagement du temps de travail peut être nécessaire.

J : Pensez-vous que cette volonté d'intégration soit de plus en plus partagée par d'autres communes ?

Nelly Maroni : Oui, tout à fait ! Beaucoup d'autres communes prennent ce chemin. Je suis pleine d'espoir parce que je constate qu'il y a de plus en plus d'enfants en situation de handicap inté-

grés dans des classes ordinaires. Les enfants sont donc sensibilisés dès leur plus jeune âge et c'est toute une culture qui va changer. De plus le handicap psychique est reconnu nationalement par la loi du 11 février 2005. On ne peut plus faire comme si ça n'existait pas. **Je rêve du jour où il n'y aura plus besoin d'ad-jointe chargée de l'intégration des personnes en situation de handicap, parce que ce sera devenu banal.** Je sais que ça va arriver... et à court terme en plus !



Pour en savoir plus sur la loi du 11 février 2005 : www.sante.gouv.fr et www.legifrance.gouv.fr



Téléphérique de Grenoble-Bastille

Dans mon île...

Merci aux Gobelins Déchaînés pour cette parenthèse poétique.*

* Atelier Journal du CATTIP des Gobelins, Paris 13 arr.



Dans mon île
Il n'y aurait pas de sanglots
Pas de cauchemars s'agitant sur l'oreiller
Pas de censeurs ni de centres de détention
Pas de carte d'identité
Seulement une carte du ciel dressée par les oiseaux
Dans mon île
Il y aurait des biches penchées sur mon visage chaque matin
Des tables couvertes de fruits pour les amis de passage
Dans mon île
Il y aurait des histoires à raconter
Des livres à écrire
Une femme à aimer

Patrick N.

Dans mon île, j'emmènerais ma chaîne hi-fi et mes CD. Je m'imagine écoutant Mozart et étant entourée d'une végétation luxuriante avec des fleurs et des plantes qu'on ne voit nulle part ailleurs. Il ferait beau tout le temps et la température serait de 25°C tous les jours. Il pleuvrait seulement la nuit lorsque je dormirais.

Pauline

Sur mon île, il y aurait une forêt vierge, aussi vaste que la forêt amazonienne, remplie de toutes les créatures vivantes, excepté l'espèce humaine, qui saccage et massacre tout sur la terre.

J.G.

Mon île, elle est loin du continent et on y respire bien : les vents la préservent de toute pollution.

Les animaux sauvages y vivent en toute liberté : hérissons, lapins, lièvres, faisans, rapaces... Les gens s'y saluent avec simplicité et peignent leurs maisons de couleurs originales, comme en Irlande. Elle existe et on s'y attache rapidement, c'est la plus grande des îles bretonnes : Belle-île.

R.D

Qui n'a jamais rêvé d'habiter sur une île déserte ? Ou tout au moins d'aller vivre quelques temps sur une île déserte ? Que recherche-t-on lors d'une telle expérience ? Une chose me vient à l'esprit : la tranquillité.

C.L.

Côté activité physique

L'activité physique : une aide à la prise en charge psychique

« Pratiquer une activité physique » ne signifie pas obligatoirement « faire du sport », mais « se servir de son corps ». En effet, pour certaines personnes, même si elles éprouvent le désir de les accomplir, de nombreuses actions peuvent être rendues difficiles par les troubles psychiques. Se lever, s'habiller, et à plus forte raison, s'inscrire spontanément dans un club de sport, chausser ses baskets et courir ou encore se rendre à la piscine municipale, peut se révéler très difficile, voire impossible. De plus, l'image de son propre corps peut être perçue d'une façon différente de la réalité. Elle peut être déformée par les troubles, ce qui rend encore plus compliquées les démarches nécessaires à la pratique de nombreuses activités. Des professionnels formés aux troubles physiques et psychiques permettent un accompagnement adapté.

D'après un entretien avec Bénédicte Riquier, kinésithérapeute, Claudine Lunet et Stéphanie Navinel, psychomotriciennes, Secteur XIII, Sainte-Anne.

Activité physique... c'est-à-dire ?

Les activités les plus fréquemment proposées dans les centres de prise en charge thérapeutique sont généralement des médiations corporelles qui favorisent la relaxation, les étirements, l'assouplissement et le renforcement musculaire : balnéothérapie, gymnastique, tai-chi-chuan, yoga, Qi Gong, tennis, escalade... Les exercices pratiqués sont simples et non répétitifs.

D'autres activités peuvent être proposées selon les besoins, comme des jeux en groupe ou des activités manuelles et créatives qui permettent de travailler sur le rapport entre le corps et l'esprit.

L'eau est un vecteur de bien-être. Elle permet de moins ressentir le poids de son corps, de mieux en percevoir les limites, grâce aux sensations d'enveloppement qu'elle produit.

Quels sont les objectifs ?

Pour des personnes présentant des troubles psychiques, la pratique d'activités physiques a

plusieurs objectifs qui influent directement sur le bien-être psychique :

- retrouver du plaisir, se faire du bien
- travailler sur la reconstruction personnelle, par exemple avec des activités de modelage ou de collage
- favoriser une image positive de soi et prendre soin de son corps
- partager, échanger avec les autres
- se repérer dans l'espace et par rapport aux autres en ayant conscience de son propre corps.

L'objectif final est que la personne reprenne peu à peu de l'assurance pour pouvoir ensuite se tourner vers l'extérieur et pratiquer une activité en milieu ordinaire.

« Quand un patient me dit, que suite à une séance de balnéothérapie, il est allé à la piscine municipale avec un ami, c'est une victoire. C'est qu'il a progressé sur le plan de l'autonomie. »

Bénédicte Riquier

Les conseils des professionnelles

Ces activités encadrées, en centre hospitalier, se font sur prescription médicale uniquement et généralement à raison de 8 à 10 séances. Elles doivent être envisagées comme des tremplins vers la pratique d'activités en dehors de l'hôpital.

1. Essayer de trouver au cours de l'hospitalisation le soignant ou la technique qui pourrait aider à reprendre une activité physique. Si besoin, se faire aider de ses proches.
2. En dehors de l'hospitalisation, prendre contact avec son médecin de référence pour lui exprimer ses besoins.

3. Si le médecin estime que ces séances ne sont pas nécessaires pour commencer une activité physique, se tourner vers un GEM*, une association, un Club Loisirs...

*Groupe d'Entraide Mutuelle

« La balnéothérapie m'apporte des bienfaits physiques et psychiques. Je me sens très bien dans l'eau et je dors mieux la nuit. J'éprouve une « bonne fatigue » ! »

Jean-Claude

« Ça me plaît beaucoup. Quand je sors de la séance, je vole ! Ça me détend et je vois du monde. On peut discuter après la séance. »

Janine

Pour la petite histoire, ces recettes ont été élaborées et mises en scène par un groupe d'usagers du centre psychothérapique d'Ensisheim dans le cadre des ateliers diététiques.

Afin d'y associer plaisir, équilibre et économie, elles ont été conçues par et pour des patients.

Le restaurant de la Poterne à Rouffach, a prêté son lieu et accompagné le projet dans sa conception.

Côté cuisine

« J'avance » vous propose deux recettes équilibrées, économiques et simples à réaliser, idéales pour un petit dîner entre amis, un repas en tête-à-tête ou pourquoi pas, un agréable « plateau-télé ».

Cabillaud à la tomate

- ✓ Recette économique
- ✓ Recette végétarienne



Pour 4 personnes

600 gr de cabillaud ou autre poisson blanc, 1 boîte de tomates concassées (800 gr), 1 boîte de champignons, 1 cuillère à soupe de persil séché, 1 cuillère à soupe d'ail haché, 2 bouillons de légume (cube), sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mettre les filets de poisson dans un plat adapté au four. Dans une casserole, faire revenir les tomates, les champignons, le persil, l'ail, le sel et le poivre pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter 2 minutes. Verser sur le poisson, couvrir avec du papier d'aluminium. Mettre au four pendant 20 minutes.

Cette recette peut être accompagnée de riz ou de pommes de terre vapeur.

Mousse de framboise

- ✓ Recette économique
- ✓ Recette végétarienne



Pour 4 personnes

250 gr de framboises + 50 gr pour la décoration, 75 gr d'édulcorant, 1/2 citron, 4 feuilles de gélatine, 250 gr de fromage blanc 0% MG

Découper un rond de papier sulfurisé correspondant au fond d'un moule et le déposer dans ce moule.

Laver et mixer les framboises. Ajouter l'édulcorant. Ramolir les feuilles de gélatine égouttées. Attention à ne pas faire cuire le mélange.

Mélanger les framboises, le jus de citron avec les feuilles de gélatine et le fromage blanc.

Verser le mélange obtenu dans le moule et laisser reposer pendant 3 heures. Démouler et décorer avec les framboises restantes.

Cette recette peut également se réaliser avec des fraises ou encore des fruits congelés.

« J'ai rencontré Valérie Mréjen »

« Le groupe radio s'est réuni le matin même de la projection. Nous étions une dizaine autour de la table et nous avons écrit rapidement les questions que nous souhaitons lui poser. J'avais déjà prévu d'aller voir le film, le micro m'a donc été naturellement glissé entre les mains... J'étais très impressionnée de la rencontrer. » Dominique, qui travaille depuis quelques mois pour Radio Citron, a eu l'occasion de rencontrer et d'interviewer Valérie Mréjen, la réalisatrice de Valvert, un film documentaire, sorti dans quelques salles parisiennes le 10 mars dernier. Pour « J'avance », elle revient sur cette rencontre avec émotion.

VALVERT

DE VALÉRIE MRÉJEN



© Valérie Mréjen

SORTIE LE 10 MARS 2010

Nous avons été très sensibles au fait que Valérie accepte d'être interviewée par Radio Citron. Une projection du film, suivie d'un débat, avait été organisée ce jour-là au cinéma le Reflet Médicis (Paris, 5^e arr.). La salle était pleine. Le film m'a touchée au plus profond. Aucune des situations présentées dans le film n'est surprenante, quand on est habitué au milieu psychiatrique, mais c'est l'environnement qui est fantastique : le soleil, la verdure, l'accent marseillais... Valvert nous rend témoins des relations parfois très proches entre les patients et de l'attitude bienveillante, que j'appelle « l'heureux passage », des soignants vers les patients. **Valérie a un regard pudique et extrêmement délicat sur les gens qu'elle filme.**

Elle laisse la place aux patients et cela donne lieu à des situations saisissantes. Je me souviens notamment de ce couple installé sur l'herbe. L'homme cueille des branches de genêts en fleurs. Les tiges sont très résistantes, il a du mal à les couper à la bonne longueur. Il les tend ensuite à sa compagne qui en fait un bouquet. Comment Valérie a-t-elle pu saisir

ce moment ? On sent vraiment que ces deux personnes ne sont pas du tout gênées par la caméra. Elles ne lui accordent pas la moindre attention. C'est un instant très poétique. Il y a beaucoup de féminité dans ce film. On voit le travail de l'artiste. Il y a des couleurs, des regards... des silences très éloquentes. Dans Valvert, aucun silence n'est gênant.

« Valvert est un hôpital psychiatrique de Marseille créé au milieu des années 1970, dans un esprit d'ouverture et de libre circulation. Le film [...] dresse un portrait de l'endroit en mêlant entretiens avec des soignants et scènes de la vie des patients. Dans une ambiance résolument éloignée du modèle asilaire, cette circulation met en valeur différents comportements de la folie ordinaire. » Valérie Mréjen, extrait du dossier de presse.

Au moment du débat, une foule de doigts s'est levée pour poser des questions à Valérie. Elle nous a expliqué qu'elle avait mis la caméra en position fixe et qu'elle avait laissé les usagers libres de s'asseoir et de parler. Ça donne parfois des témoignages poignants, comme celui de cette dame qui parle de ses neveux avec

tellement d'amour. Un homme dans la salle a dit à Valérie que c'était dommage que l'on ne voit pas le visage de cette femme. Valérie a répondu que c'est justement cet anonymat qui lui avait permis de parler librement.

Après la projection, nous avons cherché un endroit calme pour faire l'interview. On a poussé la porte d'un bistrot du Quartier latin. Nous nous sommes installées à l'étage où nous étions presque seules. Les bruits de la brasserie nous parvenaient d'en bas : des verres qui s'entrechoquent, les souffles du percolateur, des bribes de conversation... On les entend derrière et ça donne une ambiance très particulière à l'interview. **J'étais très émue d'être assise en face d'elle.** Moi qui suis très bavarde d'habitude, là, j'étais intimidée. L'entretien a duré une demi-heure. Cette rencontre m'a énormément marquée. Valérie Mréjen est une femme charmante. Elle a pris le temps de réfléchir, elle a laissé des silences parfois... Elle a répondu avec beaucoup de justesse aux questions que nous avions préparées. Et puis... je n'ai pas résisté à l'envie de lui poser une question plus personnelle. **Je lui ai demandé : quand on est artiste et malade mental, n'est-on pas doublement malade ?** Je vous laisse découvrir sa réponse dans l'interview...

Dominique, Paris.

Interview disponible sur le site de Radio Citron : www.radiocitron.com



« Lorsque j'ai commencé à faire ce film, la contrainte de départ fixée par la direction était de ne pas filmer les patients. Le souhait était de faire enregistrer par un regard extérieur la parole des soignants. Au cours des premiers repérages, je me suis assez vite rendu compte qu'il serait vraiment dommage de ne pas filmer la vie quotidienne dans les pavillons, les allées et venues et bien sûr, les patients. Le film s'articule donc autour de moments d'interview des membres du personnel soignant (infirmiers, agents de service hospitalier, médecins, etc.) et s'attache à suivre le mouvement et l'activité, ou quelquefois le manque d'activité, à l'intérieur de l'hôpital. Les extraits d'interviews, que l'on trouve en pointillé tout au long du film, abordent notamment le travail des équipes et l'évolution des pratiques de soins depuis la création de ce lieu dans les années 1970. Un patient qui vient de lui-même s'installer devant la caméra évoque aussi les changements constatés : réduction du personnel, place des médicaments, règles de sécurité, etc. Tourné en équipe très légère, le film suit certains événements, observe les situations qui se présentent, s'attache à capter des conversations ou logorrhées plus ou moins intelligibles et décryptées [...], gestes répétitifs, actions dont le sens nous échappe, visages muets, regards troublés... Valvert tente également de dresser le portrait d'un groupe de gens au quotidien. »

Valérie Mréjen, extrait du dossier de presse.



Extraits de l'interview de Valérie Mréjen, mené par Dominique et disponible sur le site www.radiocitron.com

Dominique : Quel est votre meilleur souvenir dans cette aventure ?

Valérie Mréjen : Il y en a beaucoup. Je dirais la rencontre avec ce patient qui nous raconte un rébus au début du film et nous montre les bouchons qu'il a dans sa chambre. C'était vraiment une belle rencontre, quelqu'un de très charmant. Il nous a beaucoup parlé de cinéma.

Dominique : Quelle a été votre plus grande découverte dans ce lieu de soin ? Est-ce que cela a changé votre vision de la maladie mentale ?

Valérie Mréjen : Ça a changé mon rapport à beaucoup de choses, mon regard sur la folie. C'est surtout la rencontre avec les patients. Il y avait toujours un lien entre nous. Cela m'a fait entrer dans un monde dans lequel je ne serais peut-être pas rentrée. Je serais restée sans doute un peu distante... Ce qui m'a surpris, c'est cette facilité, cette possibilité d'avoir du lien et de me sentir proche. Je n'ai pas eu l'impression de devoir les « prendre avec des pincettes ». Cela a démystifié les choses.

Dominique : Avez-vous pensé au regard du spectateur quand vous filmiez, en essayant d'y mettre une touche de pudeur ?

Valérie Mréjen : Je ne pense pas forcément au regard des spectateurs, mais en même

temps, je ne cesse d'essayer de doser, de comprendre ce que les images sont en train de raconter. La façon dont on place la caméra pour filmer une personne est déjà une manière d'axer le propos. Par exemple si je filme quelqu'un de dos en train de s'éloigner, qui a une démarche un peu étrange, c'est bien sûr plus pudique que de la filmer de près, frontalement. C'est une façon immédiate de réfléchir.

Dominique : Avez-vous reçu des réactions de la part des patients et de l'équipe filmés ?

Valérie Mréjen : J'ai eu des retours plutôt positifs. Les patients qui sont dans le film étaient très contents, le soir de la projection à Marseille. Je sais que le film circule beaucoup au sein de l'hôpital, que les patients se le prêtent, le regardent en petits comités... Cependant, il est très difficile de savoir ce qu'il provoque chez chacun. Ça a été une aventure pour tout le monde. Une équipe de tournage qui arrive est un événement. Cela déclenche forcément des émotions fortes.

Dominique : Question plus personnelle, quand on est artiste et malade mental, n'est-on pas doublement malade ?

Valérie Mréjen : Il y a de très grands artistes qui étaient malades mentaux. On peut être artiste et malade mental. Je crois qu'on l'est toujours un peu de toute façon... qu'on soit artiste ou pas d'ailleurs !

Un congrès autour de la réhabilitation

Les 3 et 4 juin 2010, à Paris, s'est tenu le 6^e congrès consacré à la **réhabilitation des personnes souffrant de troubles psychiques**. Ce congrès a réuni des professionnels de la psychiatrie et du secteur social, des représentants des familles et des usagers autour de conférences et tables rondes afin de faire évoluer les pratiques de prise en charge et de renforcer le dialogue. L'objectif : faire un point sur la réhabilitation, ses objectifs, ses méthodes, ses outils et échanger sur des expériences positives afin de pouvoir accompagner le plus grand nombre possible de personnes sur les chemins de la réhabilitation.

Pour en savoir plus : www.rehabilite.fr



Musique et cognitions

Ce sujet, vaste et nouveau, qui fait l'objet de plusieurs programmes universitaires, en particulier américains, sera traité par le Dr Lionel Waintraub, dans le cadre des conférences du jeudi de la Clinique des Maladies mentales et de l'Encéphale, « Psychiatrie et art ». Ce cycle de conférences est organisé par le Pr Frédéric Rouillon (CH Saint Anne) et le Dr Anne-Marie Dubois (Centre d'Etude de l'Expression).

Quand ?

Le 17 juin 2010, de 12h à 13h (accueil à 11h45)

Où ?

Dans le grand amphithéâtre de la CMME, 100 rue de la santé, 75014 Paris (métro Glacière ligne 6 bus n° 21 et 62)

Renseignements : 01 45 89 21 51
www.centre-etude-expression.fr

Les 12^e Rencontres Vidéo en Santé Mentale

Les prochaines Rencontres Vidéo en Santé Mentale auront lieu les **9 et 10 novembre 2010** à la Cité des Sciences et de l'Industrie (Paris).



Si vous souhaitez participer, vous avez jusqu'au 2 octobre pour envoyer vos films.

Renseignements et contacts :
<http://videopsy.over-blog.com>

Cette page est dédiée à l'expression régulière des associations nationales représentant les usagers ou leur entourage.

La FNAPSY à la une

La FNAPSY (Fédération Nationale des Patients en Psychiatrie) anime et dynamise un réseau régional, national et européen pour porter la voix des usagers partout où elle est nécessaire, agissant en représentation de ce réseau ou en mobilisation de ses énergies.

La Fnapsy, en quelques mots

1^{er} mars 1992 : création par trois associations d'usagers, de la FNAPSY sous le sigle FNAPSY (Fédération Nationale des Associations de (ex) Patients des services Psychiatriques).

La fondation de la FNAPSY a été encouragée et soutenue par le Professeur Edouard Zarifian et par Joël Martinez (alors Directeur du Centre Hospitalier Spécialisé Esquirol 94).

La FNAPSY regroupe, à ce jour, dans toute la France, 64 associations, composées en majorité d'usagers en psychiatrie et dirigées par des usagers.

Ses actions

La Fnapsy porte ses actions sur des fronts très divers :

- réforme de la loi de 1990 sur la psychiatrie
- défense de la spécificité et des moyens de l'entraide mutuelle
- lutte contre la stigmatisation
- resserrement des liens entre institutions et associations

Quelques réalisations

• Élaboration, rédaction et signature de la « Charte de l'utilisateur en santé mentale », signée le 8 décembre 2000 par Dominique Gillot, Secrétaire d'État à la Santé et aux Handicapés, Claude Finkelstein, Présidente de la FNAPSY,

et le Docteur Alain Pidolle, Président de la Conférence des Présidents des CME* des CHS*.

• Publication du « Livre blanc des partenaires de Santé Mentale France - pour une association d'usagers de la psychiatrie, de soignants et de responsables du social dans la cité ».

• Organisation de plusieurs colloques au Ministère de la Santé.

• Participation à la concertation en tant que représentant des usagers en psychiatrie :

- aux Etats Généraux de la Santé
- à l'élaboration de la loi du 4 mars 2002, dite « loi Kouchner »
- à la création et la mise en place des Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM), au respect de la loi et des circulaires les instituant, tant sur le terrain qu'au sein du Comité national de suivi ;

• Co-organisation, avec l'UNAFAM*, l'AMF* et le CCOMS* de la campagne de déstigmatisation : « Accepter les différences, cela vaut aussi pour les troubles psychiques ».

Pour en savoir plus sur la Fnapsy

FNAPSY
5, rue du Général Bertrand - 75007 Paris
Téléphone (du lundi au vendredi de 10h à 13h) :
01 43 64 85 42 - Fax : 01 42 73 90 21
www.fnapsy.org

* CME : Commissions médicales d'établissements
CHS : Commissions d'hygiène et de sécurité
UNAFAM : Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques
AMF : Association des Maires de France
CCOMS : Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé

Prochainement téléchargeable sur le site : www.schizosedire.com

Le site Internet Schizosedire.com, en ligne depuis 2003, fait peau neuve.



Les objectifs du site :

- aider les personnes atteintes à mieux comprendre la maladie
- valoriser leurs réalisations artistiques
- informer et conseiller les familles
- informer le grand public sur la schizophrénie et déstigmatiser la maladie

Accessible dès cet été, le site, qui affiche un look résolument moderne, présente des rubriques plus aérées et de nouvelles fonctionnalités.

Schizosefaire, ou la galerie d'art virtuelle

Destinée à valoriser l'expression artistique, la partie Schizosefaire vous permet de proposer une ou plusieurs œuvres (dessins, photos, peintures) qui seront ensuite exposées dans une galerie d'art virtuelle accessible aux internautes.



Rendez-vous sur : www.schizosedire.com

- **un sujet à proposer ?**
- **une expérience à partager ?**
- **une question à poser ?...**

Contactez-nous !

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