

# Les RéActeurs de l'Espace

Journal de l'Espace Convivial Citoyen

## ADVOCACY - France

Association d'Usagers en santé mentale  
5, Place des Fêtes 75019 Paris  
tél/Fax 01 45 32 22 35  
advocacyfrance@orange.fr  
www.advocacyfrance.com

## DELEGATIONS REGIONALES

ADVOCACY-Paris île de France et  
Espace Convivial Citoyen  
5, place des Fêtes 75019 - 01 46 07 18 18  
advocacyparis@wanadoo.fr

## ADVOCACY-Caen Basse Normandie

1018 Gd Parc 14200 Hérouville St-Clair  
02 31 94 70 25 advocacy.caen@free.fr  
Espace Convivial Citoyen de CAEN  
5, rue Singer 14000 CAEN 08 70 29 48 59  
eskoncil14@yahoo.fr

## Espace Convivial Citoyen de Vire

3, rue des Augustines 14500 VIRE  
02 31 68 03 82

## ADVOCACY-Perpignan-Pyrénées

Orientales - Espace Convivial Citoyen  
32, av de Grande Bretagne  
66000 - Perpignan  
06 17 43 08 73  
advocacy66@wanadoo.fr

## Maison Sociale

rue Pasteur 66500 Prades  
06 17 43 08 73

## ADVOCACY-Rouen-Haute Normandie

Maison des Associations  
Boîte à lettres 37  
11, avenue PASTEUR 76000 ROUEN  
advocacy.rouen@hotmail.fr

## ADVOCACY-Grenoble-Isère

Advocacy38@tele2.fr

## Edito

### La preuve par l'action

Notre association s'est saisie du projet de forum inter-associatif et européen qui aura lieu en février 2008 pour montrer comment les personnes mettaient en œuvre le projet associatif d'empowerment et de participation de l'advocacy. En effet, depuis presque un an, les personnes engagées dans les différents Espaces Conviviaux Citoyens, bénévoles, salariés et stagiaires, impliquant leurs partenaires locaux, ont travaillé à faire advenir des projets d'activités interactives qui pourraient être l'occasion de faire comprendre le point de vue des personnes discriminées et ainsi dans une rencontre inédite, notamment lors de la deuxième journée du forum, de changer les regards et les comportements envers elles. Notre ouverture au monde passe par la possibilité de ressentir des sensations, d'informer notre raisonnement par notre corps et il est impossible de dissocier émotion, éprouvé et raison. Il n'existe pas un sujet pur mais toujours un sujet incarné dans un corps, ému, affecté par le monde auquel il participe de fait. Depuis plusieurs années,



# Le Mégaphone

Le porte-plume des porte-voix

Le bulletin d'ADVOCACY FRANCE

*L'association Advocacy France développe dans des «Espaces Conviviaux Citoyens», lieux ressources ouverts sur la ville et autogérés par des personnes qui s'auto-désignent de façon «militante» usagers de la santé mentale, des pratiques émancipatrices visant l'exercice d'une pleine citoyenneté. Ces pratiques d'autodétermination de soi passent par l'utilisation de médias, d'interfaces (débat publics, forum, fêtes, ateliers d'art et d'expression), entre la personne et son environnement, au sens large, lui permettant de se situer à nouveau comme un sujet actif, capable. La restauration, pour celui qui ne l'éprouvait plus ou plus très nettement, du sentiment d'être en capacité de réaliser quelque chose est une étape nécessaire pour pouvoir reprendre les rênes de sa vie. Ces espaces sont construits par chaque personne proposant des activités et des projets La prise d'initiative est valorisée. Chacun peut chercher et trouver dans le collectif les personnes qui vont le soutenir dans sa quête d'autonomie, de faire par soi-même. Préparer ainsi ce Forum, accueillir, pendant ces trois jours, ceux qui voudront bien «tenter la rencontre» est une manière de dépasser ses propres limites et ouvre le chemin des possibles pour une affirmation de soi qui s'était, en quelque sorte, appauvrie dans des injonctions identitaires socialement admises, celles attachées à l'étiquetage par les institutions du handicap, de la maladie mentale ou de l'exclusion, et que, faute de mieux, assez souvent pour être aidée, la personne avait fait sienne.*

**Par  
Martine Dutoit,  
Directrice.**

On ne peut pas parler de la philosophie des E.C.C.<sup>1</sup> sans parler de leur histoire. A Caen par exemple, Noéline, Denis et Jean-Baptiste ont tenu des permanences pendant quelques années avant que nous puissions ouvrir l'E.C.C. grâce à l'aide de la Fondation de France et le dynamisme de Valentin. Valentin en a parlé à ses copains et le bouche à oreilles a fonctionné. A Paris, le groupe s'est constitué autour de Martine et Florence, à Perpignan de Dominique et Marc qui n'avaient pas attendu la circulaire des G.E.M.<sup>2</sup> et avaient déjà l'expé-

rience acquise à Argeles, à Rouen Sandrine a rejoint l'association du Nouveau Monde de Michel pour en faire quelque chose de dynamique. C'est important, ça veut dire que les E.C.C. n'ont pas été «donnés», pensés par d'autres, mais créés par les usagers. Ce sont eux, comme responsables associatifs, qui ont embauché les animateurs. On peut se demander alors «pourquoi des animateurs salariés»? Certainement pas pour être des pseudos infirmiers ou pseudos éducateurs à bas prix. Ils ne sont pas là pour «s'occuper des gens» (même s'ils

Pour moi, le moment fondateur de l'association Advocacy France, c'est le programme européen «Transfert de compétence pour développer l'Advocacy en France». Ce programme consistait en un voyage d'étude en Italie (à Florence et Prato) et au Royaume-Uni (à Londres et Edimbourg) avec un séminaire à Paris réunissant Français, Italiens et Anglais. On peut dire que ces voyages nous ont vraiment soudés, Philippe G., Florence L., Martine D. et moi, même s'il y a eu un avant (l'association existait déjà) et un après. Après, aussitôt, on a enchaîné un autre programme européen, beaucoup mieux doté et qui avait pour nom «Développer l'accès au recours en santé mentale en France». A l'occasion de ces programmes, nous avons tenu des séminaires européens avec de petits moyens mais qui nous ont fait connaître. Il faut dire que dès que l'association a été créée, on a reçu, par le bouche à oreilles, beaucoup de demandes d'aide de gens qui étaient en but à des problèmes de disqualification et d'exclusion du fait qu'ils étaient étiquetés «malades mentaux» et on a commencé à leur répondre et les aides à se faire entendre. C'était important d'étudier collectivement leur demande et de voir qui serait le mieux placé en fonction de son savoir-faire pour intervenir. Ça a été le C.E.D.I. : Commission d'Etude des

Demandes d'Intervention. Dans le même temps, on a aussi multiplié, dès qu'on avait une opportunité, les interventions en congrès ou les articles dans les revues spécialisées (Vie Sociale et Traitement, Lien Social, etc.). Cette activité a toujours été maintenue jusqu'à maintenant avec un haut niveau (Empan, Rhizome, Vie sociale, Creai PACAC, Handicap, etc.). L'inscription européenne s'est poursuivie par la participation à un programme européen piloté par Santé Mentale Europe et une participation au Congrès de Rotterdam avec des camarades associés de France Dépression et de la FNAPSY. On a démarré le Mégaphone : le numéro 0 date de novembre 1997. Quand on l'a trouvé, ça nous a bien plu comme nom «le Mégaphone», et j'ai dit, «C'est le porte-plume des porte-voix», c'est resté. Et déjà on avait pris comme devise la fameuse formule : «Quand des gens, non habitués à s'exprimer seront entendus par des gens non habitués à écouter, de grandes choses pourront arriver». On y retrouve un article sur les stérilisations forcées, des textes d'usagers, des citations de demandes d'intervention (anonymisées) et des nouvelles de l'association. La première délégation régionale créée fut celle de Caen où il y avait déjà un groupe constitué autour d'Auser (Association des Usagers Solidaires Et Réagissants) et curieuse-



## LA PHILOSOPHIE DES ESPACES CONVIVIAUX CITOYENS

les aiment et s'en soucient), mais pour «tenir le cadre», comme des responsables de M.J.C.<sup>3</sup> ou de centre socio-culturel. Ça tient de ça un E.C.C., ça ne porte pas l'étiquette «santé mentale», et si c'est essentiellement des gens en souffrance psychique qui s'y retrouvent, c'est parce qu'on ne veut pas trop d'eux ailleurs et qu'ailleurs, ils ne se sentent pas trop à l'aise. Mais le tout est le même. Il s'agit de créer du lien, de permettre aux gens d'échapper à l'enfermi et à la solitude en faisant des choses qu'ils aiment faire. Ça c'est vrai pour tous les G.E.M. La spécificité des Espaces

Conviviaux Citoyens c'est que ce sont les usagers qui vont décider et le plus souvent animer. Par exemple, à Caen, quand l'association a acheté un véhicule MASTER, il y a eu une discussion et c'est paru évident que la conduite du véhicule n'était pas réservée aux salariés. Tout membre peut le conduire, si c'est une opération collective et qu'il a le permis de conduire. Il est responsable. L'autre spécificité c'est que toutes les activités sont inscrites dans le quartier, dans la communauté urbaine, dans le tissu associatif. Ainsi le «jardin extraordinaire», jardin coopératif mis en

place par la mairie de Louvigny, ou la participation aux fêtes de la «place des fêtes» à Paris. Bref, si le fou est acteur à part entière dans la cité et responsable, s'il partage cette responsabilité avec les autres, en se souciant des autres, en faisant œuvre utile et que par là, il se fait plaisir, peut-on encore dire qu'il est fou ?

C. DEUTSCH

<sup>1</sup> E.C.C. = Espace Convivial Citoyen

<sup>2</sup> G.E.M. = Groupe d'Entraide Mutuelle

<sup>3</sup> M.J.C. = Maison des Jeunes et de la Culture

## BREVE HISTOIRE DE L'ASSOCIATION ADVOCACY FRANCE

ment à partir de l'exigence de l'administration. Nous avons besoin d'un support juridique sur Caen pour employer en «contrat-jeune» pour Advocacy France. C'est dire combien les deux associations ont été liées au départ. L'idée d'un Espace Convivial Citoyen était dans l'air et, au Conseil Général du Calvados, Claude ETEURTE nous avait dit «Je suis prêt à participer à un tour de table avec les autres financeurs (état-sécu) sur ce projet». Oui mais comment ? C'est grâce à la persévérance de Jeannine ACCOCE, qu'Advocacy France (le national donc) a été porteur avec le succès que l'on connaît du projet d'un ECC sur Caen en 2001, démarche renouvelée sur Paris l'année suivante. Les crédits FNARS-DGAS d'une part, CPAM, Conseil Général et SGAR d'autre part, ont complété le montage, bientôt relayés pour 3 ans par des crédits RAPS et FNPEIS (crédits de santé pour l'accès au soin des plus défavorisés). Précisons que nous n'avions à l'époque aucun support juridique permettant un financement pérenne, aucun financement pour la C.E.D.I. et beaucoup de volonté. L'idée du forum 2003 est partie d'une réflexion que j'ai faite à Jacques LADOUIS qui avait organisé un 1<sup>er</sup> forum pour une politique citoyenne en santé mentale au ministère, autour du rapport Pielboeland. Je souhaitais donner plus de place à la parole de l'utilisateur. C'est en

cherchant des crédits que nous avons reçu l'invitation de Pénélope KOMITES de faire ce forum à la mairie de Paris sur le thème «De la personne accompagnée à l'accompagnement des professionnels» qui voulait signifier que le savoir de l'utilisateur devait bénéficier au professionnel. Ce forum fut une grande réussite et reste comme un temps fort partagé entre usagers et professionnels. Le forum 2008 lui doit beaucoup. Des échanges inter associatifs, naîtra, entre autre, l'amitié profonde avec les gens des Pyrénées Orientales. De ce forum et de la qualité reconnue des E.C.C. viendront une reconnaissance par la DGAS et l'intérêt du cabinet du Ministre qui nous demande alors de participer au cahier des charges de la circulaire des G.E.M. Lorsque celle-ci paraît, elle reflète ce que nous avons fait remonter à partir des expériences de Caen, Paris et Perpignan, et nos E.C.C. sont reconnus comme G.E.M. Il était temps ! Nous étions au terme des financements non pérennes. Dans le même temps, les liens s'étaient noués avec Sandrine qui avait fait le choix de nous rejoindre, déçue par la FNAPSY, et un nouvel E.C.C. ouvrait ses portes à Rouen, suivi d'un deuxième dans le Calvados à Vire, d'un deuxième dans les Pyrénées Orientales à Prades. L'association gagnait son pari d'être une association nationale avec une nouvelle délégation régionale à Grenoble, des administrateurs venant de

Lille, Rennes, Orléans. Elle adhère à ce titre à l'UNIOPS après la FNARS, le GFPH, le CFHE et bien sûr Santé Mentale Europe dont elle exerçait la présidence de 2004 à 2006. A l'heure où les questions des droits de l'homme se posent avec force, où l'O.N.U. proclame la convention des droits des personnes handicapées, l'association a pris position clairement tant sur l'hospitalisation sous contrainte que sur la responsabilité pénale afin de faire entendre clairement tant le besoin d'accès aux soins que l'accès à la dignité et au respect des droits fondamentaux de l'homme. Les deux paramètres doivent être conduits ensemble.

C. DEUTSCH



## TÉMOIGNAGES DE L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN DE CAEN

## Le rôle de l'animateur

Le métier d'animateur est né du mouvement d'éducation populaire. Ce courant d'idée promeut une diffusion de la connaissance au plus grand nombre afin de permettre à chacun de s'épanouir et de trouver la place qui lui revient. C'est donc une éducation hors du champ de la famille et de l'école ; au sein du temps de loisirs, par un engagement volontaire dans la vie d'un groupe, et ce qui en découle : le partage, la confrontation... L'éducation populaire défend l'apprentissage de chacun par chacun, sans faire plus de place à la culture des classes dominantes qu'à la culture populaire. Elle a donc vocation à être parfois subversive. La culture s'entend au sens large : sciences, techniques, sport, connaissance des arts, expressions artistiques. C'est aussi une pratique active de l'art de parler en public, de savoir écouter, de gérer un groupe, de s'intégrer à la société pour participer au processus démocratique. Le mouvement d'éducation populaire a donc pour but l'apprentissage de la citoyenneté. Elle substitue l'objectif de la performance par celui de l'épanouissement personnel. Dans l'exercice de ses fonctions, l'animateur s'appuie sur les valeurs de l'éducation populaire pour créer et ou développer le projet dont il a la mission. Par là même, il délimite son champ d'intervention sui-

vant le public, les objectifs, et diverses contraintes. Ainsi il crée son code déontologique en prenant en compte ses propres valeurs éducatives, ses aptitudes et limites physiques, psychiques affectives. Ces valeurs et ce processus de « maturation » favorisent les bonnes pratiques et procurent un cadre sécurisant pour lui et donc pour son public. Pour l'avoir vécu, il est très difficile d'animer seul ou mal accompagné. C'est à dire : sans complicité, sans valeur commune. Le regard professionnel de l'autre, les échanges, assurent une posture adaptée au besoin du groupe. Au sein de l'Espace Convivial Citoyen, le rôle de l'équipe d'animation est de favoriser l'autogestion du groupe d'adhérents. Pour cela, nous nous employons à créer des outils d'animation qui favorisent la volonté du groupe à s'organiser : activités, règles de vie, régulation, perspectives d'évolution, construction d'une parole collective... (liste non exhaustive). Tout l'art de ce métier réside dans la prise en compte de la diversité de chacun. Pour que chacun s'implique et apporte, il faut qu'il se sente accepté et reconnu par ses pairs, sans flatter l'ego outre mesure, ni infantiliser. C'est le sentiment d'appartenance de chacun au groupe qui fonde l'esprit de corps et favorise la dynamique collective. Certaines personnes à l'Espace

Convivial Citoyen souffrent de discrimination et de carences affectives. Elles requièrent d'être reconnues de façon juste et nécessitent un apprentissage à cette « nouvelle » reconnaissance. Parfois le manque de valorisation a entraîné des disfonctionnements personnels liés au sens du partage avec l'autre. L'équipe d'animation doit réguler l'appétence personnelle pour le pouvoir, la soif de reconnaissance. Les responsabilités doivent être portées par le plus grand nombre. Car le risque, c'est bien de recréer de l'exclusion dans un lieu où on la combat ! Le dicton maison du jour « quand on a souffert longtemps du froid, il faut réapprendre à partager la couette ! » Alors, il faut ré-interroger les habitudes, les positions trop communément admises, les préjugés pour dépasser les difficultés collectives. Cet exercice requiert beaucoup d'éthique de la part des animateurs. C'est là que le travail en équipe d'animation prend toute son importance. Elle doit faire valoir au groupe son écoute, son autorité, dans un cadre compris et admis de tous. Elle doit faire prendre conscience au public qu'elle n'a ni la toute puissance, ni le savoir absolu. Voilà, c'est mon rôle d'animateur, pardon... le rôle de l'équipe d'animation..

Julien

## Expérience de vie

Oui, j'ai eu un parcours en psychiatrie avec des tempêtes, des catastrophes, des tsunamis, et de grandes traversées du désert, je ne le renie pas. La vie ne m'a pas épargnée sur le plan personnel, professionnel et surtout physiquement. J'ai rencontré de multiples fractures de la vie, et j'ai même voulu m'enlever celle-ci en sautant d'un pont. Les mots « cancer, tumeur, paralysie, fauteuil roulant », j'ai tout connu et toujours seule de chez seule. J'ai même fait partie des femmes battues. Après un divorce, un licenciement et une longue maladie, la vie a basculé. Je suis propriétaire de mon appartement, car là aussi je me suis battue, mais à un moment j'ai compris que j'allais tout perdre. Alors, j'ai demandé la mise sous curatelle, j'ai mis mon orgueil dans ma poche et ce fut une grande protection qui pourra être levée lorsque je sentirai que je peux reprendre la gestion de mon

patrimoine, car en plus vient s'ajouter une succession très difficile, donc j'ai besoin d'aide. La dépression je connais et à chaque fois retour à la case départ « la psychiatrie ». Car il faut le savoir l'étiquette « psychiatrie » vous colle à la peau même si les maux dont vous souffrez n'ont rien à voir avec la « psy ». J'ai connu le service des chroniques « longs séjours » avec des réveillons de Noël et 31 Décembre seule et hospitalisée. Je ne voulais plus vivre, je survivais à travers la « psy » où je n'avais rien à faire. Un jour, la Société n'a plus voulu de moi, alors j'ai décidé d'aller vers elle. Alors avec mon expérience professionnelle, j'étais secrétaire juridique et mon parcours en psychiatrie, je mets tout mon savoir aux services des autres, ceux que l'on écoute plus, que l'on a mis de côté, les écorchés vifs de la vie et je milite dans des associations qui défendent le système de la santé. Je participe à différentes forma-

tions pour être représentante des usagers dans différentes instances ainsi qu'en vue de l'ouverture des Maisons des Usagers dans les C.H.S. Grâce à l'ESPACE CONVIVAL CITOYEN de CAEN et à l'amour de mes deux petites filles, j'ai pu me reconstruire, reprendre confiance en moi et en les autres. J'ai repris des responsabilités et suis actuellement Présidente de l'animation de l'E.C.C. de CAEN. Voilà ce que je vis actuellement. Hier, je vivais avec mon extérieur, maintenant je vis à travers mon intérieur. Alors vous qui lirez ce témoignage, accrochez-vous. Tout le monde peut se reconstruire à tout âge, j'ai 58 ans et j'y crois. « Même sur un corps brûlé la vie peut reprendre », « Et si c'était vrai ».

Bien sûr, il y a URGENCE, mais PRUDENCE.

Courage à tous.

Berny



## Réflexions de Jean-Yves

Après plusieurs années d'instabilité, j'ai fait quatre ans d'unité pour malades difficiles. J'ai passé un an à l'essai à CAEN en hôpital de jour. J'ai entendu qu'un Espace Convivial Citoyen allait s'ouvrir à CAEN. J'y voyais une chance. Je la prends.

**Premier point :** J'arrive d'un milieu médicalisé. Je passe à un milieu neutre.

J'accorde peu à peu ma confiance à l'E.C.C. Il y a un animateur sans formation psy premier point : par une prise de parole au sein d'un groupe hostile. Il y a rapport au pouvoir.

**Deuxième point :** prise de position malgré les critiques d'où l'engagement à AUSER et l'élaboration d'une charte à l'E.C.C. Désormais, j'avance pour moi, avec moi, avec l'autre et pour l'autre. La charte est une convention à respecter sous peine d'exclusion temporaire. Cette charte nous a pris un an pour la faire. Cette convention indique une prise de responsabilité et de respect pour soi et l'autre. Cela s'appelle une identité, une pensée unique et logique qui progresse.

Dans le quartier, je ne suis plus considéré comme un traîne savate. Mon regard sur les autres et le regard des autres sur moi prend de la consistance. Je regarde les autres dans les yeux et les autres me regardent en toute confiance. C'est un lien. Les commerçants, les voisins, constituent un réseau d'écoute autour de moi. L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN me paraît être une passerelle sur un monde

nouveau. Mon but à atteindre est d'avoir un travail rémunéré pour ne plus vivre au crochet de la Société. Je veux être dans l'effort et dans les forts. Ceux sont mes valeurs familiales.

Mais vous savez ce qu'est le handicap, vous marchez pour atteindre le sommet de la montagne, mais cela monte toujours : c'est triste.

Jean-Yves



## PAROLES D'ADHÉRENTS DE L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN DE VIRE

### J'attends le bonheur

*J'attends le bonheur,  
D'être seule je suis lasse  
Mais il n'est pas trop tard  
Pour commencer quelque chose de beau  
Et pour être bien dans sa peau  
Faites que ce soit pas trop dur  
Au risque d'être déçue  
Quelle chose affreuse  
Si je ne pouvais être heureuse*

**Colette et Noëlle**

*En sortant d'une dépression, j'ai trouvé le plaisir d'un contact, d'être à la hauteur des autres et de me ressentir moi-même. Me regarder et me trouver jolie parce que je me sens bien.*

**Guillaine**

### La solitude le soir

*La solitude le soir,  
Le nez en face la télé, la télé c'est pas  
une solution.  
En robe de chambre, je suis partie aux  
urgences, en robe de chambre je suis  
revenue chez moi.  
En psy, je vais trouver une compagne  
pour discuter me suis-je dit.  
Partir de chez moi rencontrer des per-  
sonnes.  
Et puis l'ESPACE est arrivé et quel agréa-  
ble moment enfin de pouvoir partager  
avec l'autre.*

**Colette**

## TÉMOIGNAGES DE L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN DE ROUEN

### Laurent, 42 ans

L'espace convivial citoyen est un lieu qui me permet de sortir de chez moi, de venir prendre une boisson chaude vers 10 h. J'ai l'intention d'utiliser internet, pour écouter des chansons, écrire à des amis, me former à mon futur travail.

### Jean-Marc

J'étais fatigué  
L'ECC m'a aidé  
Le moral est revenu  
Unis on est soutenu.

### Anonyme

C'est vrai que l'ECC nous change les idées lorsque nous avons le cafard. Même un sourire, lorsque je me rends à l'ECC cela me reconforte, je sens une chaleur humaine et après cela me reconforte et me donne la pêche. Ayons le courage de casser les tabous de la dépression.

### Danièle, 60 ans

Ici à l'ECC c'est vrai que c'est bien car cela me permet de sortir de mon quoti-

dien et de me retrouver avec des gens qui rencontrent des problèmes de pathologie comme moi et de retrouver une vie de famille que je n'ai jamais eue. Cela me permet avec l'aide d'Isabelle et de Ludmilla d'apprendre à faire des propositions plus spontanées par exemple, d'écouter, de faire des choses ensemble avec cet appui qui est très important pour moi.



## EXPRESSION LIBRE D'USAGERS DE L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN DE PARIS

### Eric Colas

L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN est pour moi avant tout une demeure avec ou sans heure, mais cela est une belle et enrichissante aventure. Les liens se tissent et glissent entre l'expérience pour être acteur du lieu pour comprendre mieux la différence et être attentif à chacun chacune et transportable sur l'extérieur.

### Leila Lajnef

Lorsque j'ai commencé mon stage à Advocacy Paris, petit à petit j'ai réalisé combien il était important qu'un lieu d'accueil où chaque personne puisse venir et exprimer ses opinions librement autour d'un repas ou d'une boisson. Être écouté, échanger et partager ses connaissances lors des ateliers par exemple, permet la réalisation de soi et des autres. La convivialité et la citoyenneté ou être convivial et citoyen passe par l'individualité mais aussi la collectivité. Se reconnaître, c'est aussi reconnaître l'autre et reconnaître l'autre c'est se reconnaître.

### Marie-Thérèse

Un jour, que je traînais ma carcasse envahie par la dépression, le déni de soi, le manque de confiance en soi, l'impression d'avoir tout raté, je pleurais toutes mes larmes depuis le matin. Je ne pouvais pas confier cela au risque d'attrister ma famille. Je cherchais une solution, il fallait que je bouge, que je vois des gens et j'ai repensé à Advocacy qu'on

m'avait conseillé. Je m'y rendis et fus bien reçue, un peu intimidée car je ne connaissais personne, mais au moins je me sentais moins isolée et avais un endroit où me rendre, un lieu où on ne me pose pas de questions, ce n'était pas médicalisé, ces gens étaient conviviaux, souriants et m'ont offert un café. Au début ne me sentant pas encore bien intégrée je m'y rendais deux ou trois fois par semaine, mais maintenant quand je peux, je m'y rends tous les jours, je me sens faire partie d'un groupe amical et



cela m'aide parce qu'autrement l'après-midi chez moi, comme je n'ai pas d'ami, je tourne en rond et ai tendance à prendre trop de médicaments, aussi j'attends l'heure d'aller à Advocacy avec impatience, je suis « addict » à Advocacy.

### Nathalie Dessenne

Un café, un thé, des ateliers, la convivialité.

Un espace pour chacun, un espace pour tous, tout le monde s'y retrouve.

Un collectif, un groupe, une unité créatrice et supportrice.

Un projet qui émane, une volonté incroyable.

Moment de rechute, de doute... toujours quelqu'un à votre écoute.

### Nicole Laury

Advocacy, j'y viens depuis trois ans maintenant et cela m'a beaucoup apporté. Déjà cela me permettait de ne pas rester seule chez moi et m'oblige à sortir. Ensuite les ateliers sont très variés et permettent de créer en général des choses. Cela force à réfléchir et c'est très bien ainsi. Et puis, cela offre la possibilité de se faire des amis, de rencontrer des personnes proches en difficulté et c'est enrichissant. En deux mots : Advocacy j'y viens par plaisir et cela

m'apporte tous les jours quelque chose de nouveau.

### Sydney Mettoudi

L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN, c'est l'intermédiaire entre la vie normale et la psychiatrie, c'est l'impression d'une certaine normalité. L'ESPACE CONVIVAL CITOYEN c'est être toléré pour ses défauts.



### L'Amour pour mes enfants

Ils sont grands maintenant mais je les aime toujours autant, d'une façon différente.

Je les questionne sur leurs projets, je vois qu'ils deviennent des adultes.

Des adultes de plus en plus sûrs d'eux-mêmes et de leurs capacités, ce qui leur permet de se projeter dans leur vie future, difficilement quelquefois, car la société actuellement demande beaucoup aux jeunes et donne peu.

Aussi je me tiens au courant de leur vie, de leurs joies, de leurs coups de foudre, voire de leurs amours s'ils prennent plaisir à m'en parler.

J'essaie de les accompagner discrètement, d'être une oreille attentive, de les

conseiller, mais souvent je m'aperçois que ce sont plus eux qui me donnent des conseils que l'inverse.

Ils sont plus adultes que je ne l'étais à leur âge.

Tout les intéresse : les sciences, les nouveaux jeux, les CD, la politique beaucoup puisque d'habitude c'est par elle qu'on vise à une vie meilleure pour tout le monde et pour leurs futurs enfants.

Et c'est vrai que j'ai hâte d'être grand mère pour les voir dans le rôle qui a été le nôtre à mon mari et à moi, papa et maman, le plus beau métier du monde, mais aussi le plus difficile et parfois le plus ingrat.

Le problème, c'est que, pour être dans

cette capacité d'écoute et d'accompagnement, il faut moi-même que je sois bien dans ma tête et non submergée par la dépression, car alors comment leur donner une idée positive de la vie ?

Grâce à mon traitement qui me réussit à peu près bien et ma psychothérapie, je peux maintenant les aider, ce que je ne pouvais pas faire il y a quelques années.

**Marie-Thérèse SUBRINI**



Mon mari m'emmène voir le psychiatre. Derrière, je vois les trains rouler. La grève est finie. Et moi, encore hospitalisée ! Déshabillée par trois personnes. Quand il me reste un slip, l'homme dit «Elle est peut-être pudique». Ils s'arrêtent là. Enfermée dans une chambre. Un lit, une salle de bain, une bouteille d'eau. Hurler pour qu'on vienne Je décide de faire de ma chambre une piscine. Je prends douche sur douche et tente à grand-peine de remplir la grande bouteille en plastique au robinet. A bout d'impatience, je répands l'eau sur le sol à grands gestes amples, comme un semeur à l'ancienne. Peu de conséquences. Juin fait monter la tempéra-

ture. Le sol trempé revient dur sous mes pas. Il n'a plus de reflet, comme la brillance d'un vernis. Cet éclat si fragile semble trembler.

**Isabelle GASNIER**

Extrait de son livre "QUAND LA VAGUE M'EMPORTE" ou VIVRE MANIACO-DEPRESSIVE

**EDITIONS GASNIER**

## POÉSIES ESPACE CONVIVAL CITOYEN DE PERPIGNAN

### La passion

Ces merveilles qui m'émerveillent  
Seulement entre tes ailes  
Tu m'enveloppes de ton miel  
De ta peau sucrée  
De ta vie passionnée  
Je t'aime à la folie  
Tu es ma mélancolie  
Ou je me suis endormie  
Je t'aime dans ton lit  
Toi rivière qui rugit.

**Fabienne G.**

### L'Amant

Ton souffle me fait frissonner  
Ta passion m'a emprisonné  
Et tes caresses envoûtées  
Enfermé par ta complicité  
Je me laisse aller  
Et je m'en vais rêver.

**Camille**

### Voyage suprême

Mon âme à ton odeur de mélancolie  
Rêverie vous m'avez aimé à la folie  
Je découvre New York  
Dans tes bras, endormi  
Splendide voyage aux Etats-Unis.

**Fabienne G.**



POESIES

**MATHIEU MON FILS DE L'AMOUR**

Tu es né un jour de l'été, fils de l'amour  
 Tu es ma merveille, tu es ma source de vie  
 Tu es né de l'union de papa et de maman  
 Tu illumines notre vie de ton rayon de soleil  
 quotidien  
 Toi à qui nous avons si souvent rêvé, tu es enfin là  
 Nous t'avons découvert pour que tu fortifies notre  
 union  
 Tous les jours nous t'accompagnerons vers un  
 avenir plus t'aiderons à grandir  
 ou moins proche pas à pas nous Nous t'aimons  
 même si parfois ton éducation  
 est source de discorde. Grâce à toi je suis devenue  
 mère, et enfin je me sens responsable  
 J'ai envie de te protéger et de te chérir  
 De te donner tout l'amour que je n'ai jamais reçu  
 Je t'aime tout simplement toi mon fils de tendresse  
 Toi petit bonhomme je t'aime tendrement  
 Aucune institution ne m'empêchera de t'aimer et  
 d'être ta mère, je te le promets  
 Je veux que tu aies ce père qui m'a si souvent fait  
 défaut  
 Toi mon fils de lumière je t'aime.  
 J'ai longtemps cru que tu ne viendrais jamais  
 Mais un jour mon ventre a gonflé et neuf mois plus  
 tard je t'ai découvert  
 J'ai été comblé de joie  
 Tu es là chaque jour et tu m'apprends à grandir  
 Je croyais que je ne serai jamais arrivé à être mère  
 Et tu pleures tu souris chaque jour avec toi est un  
 bonheur  
 Ton père et moi sommes pour l'instant unis pour  
 toi.

Florence LEROY

**UN AMOUR DE CHIEN**

Sur un quai de seine  
 Dans le vent glacé

Sous la couverture trouée  
 Un vieil homme peine  
 A bouger, à parler  
 Et même à respirer.  
 Près du feu qui s'étirole  
 Un boule de poils  
 Une blanche bestiole  
 Recouverte d'un voile  
 Sa tête enfouie  
 Dans le cou du vieillard  
 Aux yeux hagards  
 Il dresse l'ouïe  
 Ce fidèle compagnon  
 Ce trait d'union  
 Veille sur son maître mourant  
 Dans ses grands yeux larmoyants  
 Qui le fixent intensément  
 On peut y voir l'amour exclusif  
 De l'ami vrai en détresse  
 puis  
 Là, durant un instant  
 Là, durant un instant  
 Il y a bien plus qu'un chien  
 Durant cet instant poignant  
 Et pour toujours  
 Il n'y a plus qu'Amour !

MAITOU

**L'AMOUR DE SOI**

Comment se faire aimer des autres  
 Si je ne m'émeus moi-même  
 Comment m'ouvrir aux autres  
 Si je fais taire ma voix intérieure  
 Comment mêler ma sensibilité à celle des autres  
 Si je ne discerne qui je suis  
 Puis-je m'aimer ?  
 Ce vide de moi au plus profond de mon intimité me  
 manque  
 Je le comble sans pouvoir l'emplir de ce que je suis  
 Afin de raviver mes instants de solitude  
 J'imprime aux autres sous le prétexte de l'amour  
 Alors que mon regard aimant  
 Sur moi m'enivrerait de bonheur, me bercerait dans  
 la sérénité retrouvée  
 Comment m'aimer ?

Laëtitia PRANGE



Pour recevoir ce journal,  
 vous pouvez adhérer  
 à notre association.

Espace Convivial Citoyen  
 5, rue Singer  
 (Place Félix Eboué)  
 14000 CAEN

0 870 29 48 59

(prix d'un appel local)