n°20

Février 2014

Les RéActeurs de l'Espace

Journal de l'Espace Convivial Citoyen de Caen

Édito

« Ce n'est pas parce qu'il est difficile de s'exprimer que l'on n'a rien à dire ! »

Nous sommes heureux de vous présenter un nouveau numéro de notre journal ! Plus que jamais, il est primordial de donner la parole à ceux qui ne l'ont que trop rarement. Vous vous en rendrez compte à la lecture des divers articles que nous vous proposons : les personnes souffrant de troubles psychiques ont beaucoup de choses à dire, à faire, et se mobilisent au sein de notre association pour revendiquer une place à part entière dans la société. Tout au long de l'année 2013, de nombreux projets ont été réalisés, et ils sont tout aussi nombreux pour 2014 ! Les adhérents de l'Espace Convivial Citoyen de Caen, motivés par des locaux rénovés, une équipe d'animation renouvelée, et des liens toujours plus forts avec les autres Espaces Conviviaux Citoyens et Groupes d'Entraide Mutuels de la région, s'activent pour que 2014 continue de rimer avec solidarité et citoyenneté. Nous regrettons cependant de devoir, dès le début de cette nouvelle année, craindre de nouvelles baisses de moyens, et nous nous sommes déjà mobilisés contre la suppression de l'aide sociale départementale pour les personnes percevant l'AAH, ce qui remet en cause de l'égalité des chances des personnes en souffrance psychique mise en avant dans le cadre de la loi de février 2005. Nous en reparlerons au prochain numéro ! Bonne Lecture !

Philippe Guérard

Sommaire

P02 Les travaux sont finis !
Une présence, une permanence.
P03 Mon arrivée.
La conduite des camions.
P04 Une sortie au Poney Club.
Les randonnées.
P05 Des Monts d'Arrée à la presqu'ile de Crozon en marchant...
P06 Paroles d'adhérent.
Recette de Fanfan.
P07 Séjour chez Gégé.
P08 Ateliers Théâtre à Vire.
Week-end breton pour l'ECC de Vire.
P09 Flash back 2013 !
P10 Le repas de Noël à Granville.
En avant 2014 !
P11 Semaine d'information sur la santé mentale.
P12 La lettre du Mégaphone.

Journal réalisé grâce au soutien de la ville de Caen
Appel à projet 2013 «Santé Bien-être»

Association ADVOCACY-Basse-Normandie

Les travaux sont finis !

Aujourd'hui

Hier

Les travaux de rénovation de l'Espace Convivial Citoyen de Caen sont enfin finis !
Nous pouvons désormais profiter d'un Espace agréable :
bien isolé, repeint et fonctionnel de la cuisine au garage !
Venez nous rendre une petite visite pour apprécier par vous-même !
MERCI à nos partenaires et financeurs de nous avoir soutenus dans ce projet !
Mme la député *Laurence Dumont*
Le Conseil Général du Calvados, Mme la vice-présidente *Mme Lenourrichel*
La mairie de Caen, M. le maire adjoint *M. Deterville*
L'association AUSER
Le propriétaire des locaux, *M. Hue*
Les entreprises Hue, Op Design, Piétri, Dedieu, Stores de France, Piedagniel
L'IMPRO de Démouville, l'association Arts Itinérants
Et un grand MERCI à tous les adhérents et salariés qui se sont retroussés les manches !

Une présence, une permanence

Récemment j'ai goûté aux permanences de l'ECC. Un temps qui peut mener aux rencontres insolites, parfois aux confidences. On se donne le droit d'y être simplement et de se rendre disponible.
Mon vécu jusqu'ici se résumait à participer aux activités, et voilà que je trouve un autre aspect. Du temps en plus, pour lire les écrits des stagiaires qu'ils ont mis beaucoup de soin à formuler. C'est important pour nous qu'ils se sentent entendus pendant leurs stages.
Donc, me voilà là, une fois par semaine, je donne de mon temps, et je ne regrette pas de m'être engagée. L'initiative m'apporte beaucoup !

Marylou

L'E.C.C est un espace
de citoyenneté, de convivialité
et d'entraide
reconnu Groupe d'Entraide
Mutuelle (G.E.M)

Mon arrivée…

Suite à un traitement psychiatrique sans consentement, je n'avais goût à rien dans ma profonde solitude. Alors Renaud, un travailleur social du CHRS Revivre qui me loue mon petit appartement, me parla d'ECC dont il connaissait Julien m'en disant que du bien. Bien que je sois venu à notre rendez-vous avec une semaine d'avance il m'a très bien reçu. Je me suis de suite investi dans les activités proposées. Le colloque sur l'écologie tout d'abord. J'en suis parti déçu car je ne pus pas parler de ce qui me tenait à cœur : les énergies renouvelables, en écoutant des discours où les orateurs s'auto-congratulaient. Mais j'y ai rencontré des personnes avec lesquelles j'ai pu discuter, ce qui ne m'était pas arrivé depuis de longs mois… Puis vint le repas de fin d'année, j'y suis allé avec Annie, qui, depuis m'aide à ma réhabilitation et pour mettre fin a mes soins sans consentement. La journée conviviale fut excellente, j'y ai presque oublié ma condition miséreuse…

J'ai ensuite participé à une randonnée, où je me suis surpris de ma résistance, j'ai fait de l'équitation, j'ai apprécié le contact avec le cheval, suis allé au carnaval de Granville, malgré la pluie je m'y suis bien amusé et à la journée « Bien-être » à Vire où j'ai appris un mouvement respiratoire qui maintenant me fait du bien. Je ne garde de ces activités que de bons souvenirs. Bien sûr je n'ai pas rencontré à l'ECC le grand amour, ni mon meilleur ami, mais grâce à l'Espace je peux recevoir quelques rayons de soleil dans ma triste existence solitaire, où l'ennui est mon train-train quotidien, en me permettant de passer outre les conséquences négatives de soins sans consentement en échangeant un petit peu de ma solitude contre quelques bons moments. Voilà pourquoi l'ECC a pris en quelques semaines une place très importante dans ma vie. Place qui je l'espère va grandir…

Joël.

La conduite des camions

Je suis à l'association depuis juin 2005.

En 2006, nous avons eu notre premier camion qui était un véhicule de gendarmerie réformé. C'est pour ce type de camion que j'ai pris mon pied ! Un an et demi après, l'arrivée du Nissan neuf ! Depuis que nous avons ce véhicule, j'occupe la fonction de chauffeur bénévole, pour emmener les adhérents, ainsi que le président de l'association dans ses différents déplacements. (Réunion dans la Région de Caen, Saint-Lô, Bayeux, Paris, Rouen,…). J'aime rendre service quand on me le demande. C'est une tâche que j'adore mener à bien.

Photo Tikero

Je trouve ces missions très motivantes et elles contribuent à mon équilibre psychique.

Jean-Marie

Une sortie au Poney Club

Par une belle après-midi ensoleillée, nous sommes allés faire de l'équitation au Poney Club de Fleury/Orne. Charline, Cédric, Gilles, Sylvie, Farida, Julien et Régis pour voir étaient présents. Notre moniteur s'appelle Mathieu. Il me confie « Caramel », un joli cheval de couleur marron et crème. Il est très gentil.

Pour commencer, nous brossons et installons la sellerie. Puis nous nous équipons d'une bombe pour ne pas s'exploser la tête ! Nous montons à cheval dans le manège. C'est dur, car le cheval est haut. Mathieu, m'aide à monter car j'ai peur. Nous apprenons à bien tenir les rênes pour diriger le cheval en écartant le bras droit ou gauche pour qu'il tourne. Caramel obéit bien.

Ensuite, Mathieu dispose des barres au sol. Il faut arrêter le cheval avant chacune d'entre elles, se lever sur le cheval en tenant la crinière et enfin faire du galop. Je ne suis pas très rassurée et Caramel n'est pas très motivé. Pour qu'il aille plus vite, Mathieu fait des bruits de bouche et me demande de lui tapoter sur la croupe en lui donnant des coups de talons.

Nous finissons par une balade dans le Poney Club. Mathieu est content de nous. Il me dit que je me suis bien débrouillée. Je suis fière de moi car je n'en avais jamais fait. Nous somme plusieurs à vouloir y retourner plus régulièrement, peut-être avec le GEM de Bayeux…

Farida

LES RANDONNEES

Depuis un an que je participe aux activités de l'espace convivial, je suis très intéressé par les randonnées. J'aime découvrir la nature, en particulier j'apprécie les plantes, les fleurs. Je ramasse du bois pour pouvoir graver des formes géométriques. Au cours de nos déplacements, nous avons visité une ferme avec des ânes, des chevaux, des chèvres, des vaches, des moutons, gardés par les chiens.

Il nous arrive de trouver des pierres originales qui ressemblent à du quartz bleu-rosé ou noir. Tout en marchant, je peux filmer le terrain, ou regarder les collines environnantes à la jumelle.

Grâce aux randonnées, j'apprends à braver le froid, la pluie, à garder l'équilibre en marchant sur des rochers.

Dans certains passages difficiles, nous nous encourageons mutuellement dans le groupe, et c'est très réconfortant.

A force de sentir, tester, analyser le soleil, le vent, la pluie, j'arrive à déterminer avec suffisamment de précision la température.

Grâce aux randonnées, j'apprends beaucoup à l'école de la nature.

Cédric

Elle s'appelait Marguerite. Elle avait fleuri dans un village de l'Aube.

Au printemps 1904, un cheminot la cueille et l'emmène près de Paris. Elle y met au monde un enfant mais s'étiole peu à peu, perdue dans l'asphalte des rues. Son mari l'effeuille, sans la comprendre. Elle n'est pas, dit-on, « bonne ménagère » toujours songeant à sa campagne odorante. Au printemps 1920, à la demande de son époux, elle est arrachée par les services de l'hôpital Sainte-Anne, puis de Villejuif. Elle y reste 5 ans sans visites. Si seulement elle avait pu parler, se confier … Enfin, faute de place, elle échoue à l'asile de Montpellier où elle meurt d'inanition, trois mois plus tard.

Fleur toute desséchée, on la jeta dans la fosse commune.

Elle avait 47 ans. Elle s'appelait Marguerite, c'était ma grand-mère, que je n'ai pas connue.

Deux mois plus tard, son mari en épousa une autre.

« Le jour où ceux qui ont perdu l'habitude de parler seront entendus par ceux qui ont coutume de ne pas écouter, de grandes choses pourront arriver. »

C'est pourquoi je fais mienne cette citation adoptée par notre association.

Annie

Des Monts d'Arrée à la presqu'ile de Crozon en marchant…

Le 20 juin nous avons pris la route et notre camion nous a conduits dans le Finistère.

Nous nous sommes installés dans les bungalows et le lendemain nous avons démarré la première journée de randonnée. Une vingtaine de kilomètres plus loin nous avons atteint « Le Youdig », une auberge typiquement Bretonne, pour la seconde nuit. Nous avons pu y manger un délicieux Kig ar Farz…

Notre deuxième jour de marche, nous conduisit à St Rivoal, petit village charmant où nous avons dormi dans le gîte communal d'étape. Nous avons pu y préparer des côtes de porc cuites sur la braise après avoir peiné long-temps pour allumer la cheminée avec du bois humide…Jusqu'à ce que nous nous apercevions qu'il y avait juste derrière le gîte, une grange pleine de bois bien sec ! Après un repas bien gagné, nous sommes repartis de bon matin pour 19 km de randonnée.

Nous avons traversé la forêt, croisé de nombreux insectes : des buhotes (sorte de limace), des scarabées… Nous avons grimpé sur de nombreuses collines. De jolies fleurs de toutes les couleurs agrémentaient notre route. Nous avons eu un peu de pluie durant ces 3 premiers jours, heureusement le soleil faisait aussi son apparition. Nous avons traversé des forêts de sapins, nous avons croisé des rivières…

Vers la fin de l'aventure, nous apercevions la mer puis nous sommes allés la voir de plus près. Les mouettes et d'autres petits oiseaux de toutes les couleurs agrémentaient notre parcours.

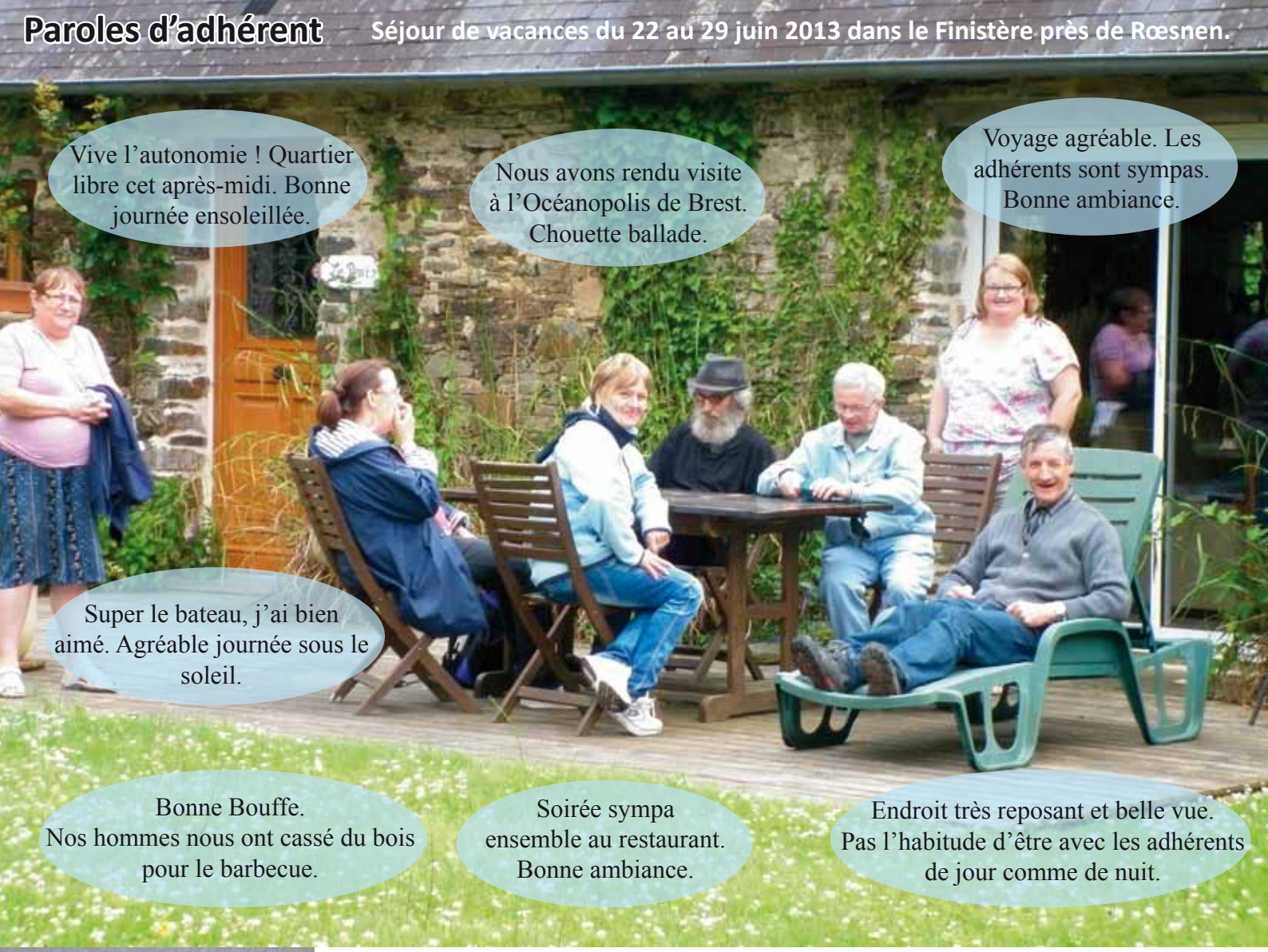
En raison de la pluie qui était tombée les jours précédents de la boue et des petits ruisseaux nous empêchaient de profiter pleinement de la forêt. En arrivant à Landévennec, comme nous étions près de la mer, nous avons pu observer, du haut des falaises, le cimetière des bateaux de l'armée.

Le dernier jour de marche, les paysages étaient superbes en arrivant à Camaret sur mer : petites maisons, des fleurs, des falaises, de belles criques…

Après avoir quitté nos chaussures de marche et s'être désaltérés pour fêter nos 101 km de marche en 6 jours. Guy, le Virois de l'équipe, et sa fille qui nous a rejoints en cours de marche, nous quittent déjà… Ils ont à faire. Nous nous rendons en camion à la pointe du Tourlinguet, à l'extrémité ouest de la presqu'île de Crozon. Un fort construit par Vauban domine la mer…D'ici, la vue est superbe ! Nous nous prenons en photo, Granvillais, Caennais, pour immortaliser cet instant avant de reprendre la route du retour pour la Normandie !

Constant

Séjour de vacances du 22 au 29 juin 2013 dans le Finistère près de Rœsnen.



Recette par Fanfan

Recette

Suzette allait à la volète
Vers la grève du Gored
Elle portait une épuisette
Histoire de faire trempette

Il y avait belle lurette
Qu'elle rêvait d'une divette
Espérant faire une collecte
De frétillantes crevettes
Dénichées de leurs cachettes

Pauvres mignonettes
Qui finissent en brochette
Arrosées d'une clairette
Avec des pommes en croquettes

Faire un bon repas, en bonne franquette
Pour mes amies si gentillettes
Avec plein de chansonnettes
Pour déguster mes tartelettes

Tellement heureuse de ma soirée
Je vous dis bonsoir !
En admirant dans vos mirettes
Des myriades de paillettes…

Fanfan

Séjour chez GéGé

Un séjour de vacances a été organisé avec les adhérents de l'ECC de Granville du 19 au 22 juillet 2013. Jean-Bernard, Danièle, Emmanuel, Thérèse sont partis à la ferme à GéGé près de Coudeville sur mer.

Danielle :

Arrivée chez Gégé début d'après-midi. Bon accueil, c'est évident de la part de Gégé, qui nous fait découvrir nos appartements. Montage des tentes, 3 simples, puis celle de Danièle et Jean-Bernarun peu plus compliqué, mais avec Ludovic ça passe – Installation top ! Thérèse et Danièle partent se baigner à Coudeville. Thérèse conduit le camion comme un chef. La baignade Le Pied ! Repas barbecue… rien que du bonheur. La douche… tout du bonheur. La soirée concert St Martin de Bréhal rien que du bon. Strand Hugh. Puis couche-couche panier. Bonne nuit ! … Coloc avec Jean-Bernard tout un poème.

Thérèse :

Très bonne matinée au Marché de St Martin de Bréhal. Véronique est venue nous rejoindre. Nous avons mangé ensemble puis l'après-midi, nous avons vu le mari et la fille de Véronique. Ensuite, Gilles est passé en vélo. Il a passé 2h à discuter avec nous. Vers 18h, nous sommes partis à la mer. Nous avons été pris dans un terrible orage, ma tente était inondée. Gégé nous a prêté une caravane alors j'ai dormi avec Danièle. Malgré l'orage, nous avons bien ri.

Jean-Bernard :

Une bonne leçon : Plus simple = moins fatigant.
Pas d'avion, pas de train, pas d'hôtel, pas de taxi, pas de foule = plus reposant, pas de dessous de table.

Manu :

C'était très bien

Ateliers Théâtre à Vire.

Nous étions un groupe de huit personnes composé d'Anatia, de Fanfan, de Françoise, de Guy, de Patrick, de Christophe, de Bernard et de moi-même (Murielle pour l'occasion). Ainsi les mardis, de 17h à 20h, nous avons participé aux ateliers théâtre organisé par le Préau à Vire. Nous avons commencé le 10 septembre et terminé par une synthèse de notre travail le 17 décembre, devant quelques invités.

Ce fut une belle expérience. Le théâtre est un moyen de se libérer, de s'exprimer, de se laisser aller avec nos émotions. On y est bien dans sa tête et dans son corps. Il y a pu avoir quelques ratés, mais en tant qu'amateurs et débutants, c'est une belle réussite.

L'animateur de ces séances, Antonin, a fait de notre parcours un événement théâtral.

Action réalisée avec le soutien de la ville de Vire

Martine

Week-end breton pour l'ECC de Vire.

L'idée est venue d'un désir commun de passer un week-end ensemble à l'extérieur de l'espace.

La majorité pencha pour la Bretagne, ses bords de mer escarpés, ses paysages intérieurs à découvrir et le tout pas très loin de l'espace de Vire.

Après un tour de table pour que chacun puisse faire part de ses possibilités pratiques et financière, un groupe de 6 personnes est partant accompagné de Marie-Line.

Commence alors la recherche d'un gîte entre nous sur internet : YOUPI! on en trouve un pas trop cher et bien situé, à Fréhel.

Nous remercions les propriétaires contactés en leur précisant que notre animatrice leur confirmera le lendemain après que nous l'aurons informée.

Marie-Line a rappelé et à répondu aux questions habituelles de la part des propriétaires. Hélas, ceux-ci, comprenant qu'il s'agissait d'un groupe de personnes en « souffrance psychique », ont refusé de nous louer leur gîte !!!

Suite à cela, Marie-Line a repris de nouvelles recherches qui ont abouti à environ 8 km à l'ouest de Dinan, plus précisément à Vildé-Guingalan un gîte superbe au vu des photos. Et là c'est l'emballement de l'équipe.

Au programme: plage, balades au bord de mer selon le temps, marche à l'intérieur des terres, visites et emplettes à Dinan.

Guy et Bernard.

Flash back 2013 !

Visite de Paris mai 2013

Expo Art plastique mai 2013

Impressionisme à Lion sur Mer

avec le Musée des beaux-arts de Caen

Impressionisme à Lion sur Mer

Journée pizza mai 2013

Avec la boulangerie «Les Copains»

Jardin extraordinaire à Louvigny

Canoë juillet 2013

remise des prix

Tournoi de pétanque 17 juillet

Le repas de Noël de l'association Advocacy Basse-Normandie
21 décembre 2013 à Granville

Les adhérents de l'association se sont déplacés de Caen, Vire et Granville afin de fêter Noël avec des habitants de Granville

Projet soutenu par Fondation de France

Samedi 21 décembre 2013
Journée tant attendue, qui pour moi a été un grand moment de joie, de rencontres, de connaissances. Cela fait très chaud au cœur de se sentir entourée et voir les gens heureux autour de soi. Cette journée nous apporte une certaine joie de vivre, la possibilité de s'amuser, et permet de faire le vide et voir autre chose que le quotidien. Ce jour-là, j'ai aussi été particulièrement touchée, de voir que par un simple petit geste que j'ai fait, j'ai pu faire énormément plaisir. Ce moment restera à jamais gravé dans mon esprit.
A très bientôt, les amis !!!

Yvonne

Action organisée dans le cadre des réveillons de la solidarité

En avant 2014 !

Le mois de janvier est synonyme d'adhésion ! Les adhérents de l'association se sont mobilisés comme chaque année pour organiser la campagne d'adhésion 2014. Ce moment est important car il permet à chacun de réaffirmer son engagement associatif et de soutenir les actions menées : Espace Conviviaux Citoyens, défense des droits des personnes en souffrance psychique, représentation dans les instances décisionnaires, …

Les adhérents se sont rendus nombreux dans les Espaces conviviaux Citoyens pour donner leur adhésion. Nous espérons pouvoir atteindre encore les 130 adhérents cette année !

Pour adhérer : contacter le siège de l'association au 02 31 94 70 25

La minute de Philo par Daniel :

« La folie n'est-elle pas l'inverse sur un de la philo ? »

Advocacy Basse-Normandie, et ses **Espaces Conviviaux Citoyens**, organisent chaque année divers évènements dans le cadre de la **Semaine d'Information sur la Santé Mentale** qui aura lieu cette année du 10 au 23 mars 2014.Ces actions ont pour but de destigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiques, et de faire émerger des réflexions avec le grand public.

Pour la SISM 2014, nous vous proposons la pièce de théâtre interactif «Un peu de brume dans la tête»

Le handicap psychique est souvent un handicap « invisible » qui soulève des questions délicates pour les personnes concernées, leur entourage, et les professionnels de santé. La compagnie du Théâtre du Chaos a créé la pièce de théâtre interactif «Un peu de brume dans la tête» pour susciter l'échange et le débat. **www.theatreduchaos.org**

Nombre de places limité.

Advocacy France
La Lettre du Mégaphone n°12, le Porte-Plume des Porte-voix

Chers Amis,

Ce n'est pas le fait du hasard si nous avons choisi une des cartes réalisées par le Collectif des Associations Unies pour illustrer ce Mégaphone.

Outre que ce choix nous permet de réaffirmer haut et fort notre adhésion à ce collectif et au mouvement qu'il anime, cette carte nous permet de mettre cette année 2014 sous le signe du **combat pour la solidarité**.

Oui, notre association entend promouvoir la **solidarité** dans ce monde de plus en plus individualiste et concurrentiel.

Oui, notre association entend se mobiliser pour cela. «**Combattre pour une société plus juste**», dit la carte. Ne cédons pas à l'indifférence! L'indifférence, c'est la voix ouverte à l'exclusion et à la stigmatisation. Oui, il faut se révolter. Il n'est pas normal, comme je l'ai dit l'hiver dernier que le mot de schizophrène serve d'insulte à Hervé Morin à l'égard de Cahuzac. C'est scandaleux qu'un diagnostic psychiatrique serve d'injure. C'est inadmissible. C'est une insulte pour tous ceux qui vivent au quotidien avec une grave souffrance psychique.

Mais cette carte dit encore plus, par la douceur du petit personnage : **Notre combat est pacifique**. **Mieux encore: il est festif**. Nous avons fêté Noël. Nous nous réjouissons de la Nouvelle Année, bien que pour certains les temps sont extrêmement durs. C'est que nous avons besoin de faire la fête. La fête unit. La fête, c'est un évènement qui rassemble, au delà des différences.

C'est pourquoi la **MAD-PRIDE** nous paraît un projet tellement passionnant. Le projet Mad-Pride, c'est un combat, c'est un moyen de dire NON à la disqualification et à la discrimination. C'est une lutte pour la reconnaissance. Le projet Mad-Pride, c'est aussi une Fête. Un grand rassemblement festif, qui unit tous les hommes de bonne volonté à travers les différences.

POURQUOI FAIRE UNE MAD-PRIDE, à PARIS, le 14 juin 2014?

Un défilé pour le respect et la dignité des personnes souffrant de troubles psychiques. POUR :

-Revendiquer haut et fort le respect et la dignité pour les usagers en santé mentale

-Dénoncer la stigmatisation des usagers en santé mentale

-Faire une action spectaculaire et festive avec un contenu fort et parlant à tout le monde.

- Faire valoir la reconnaissance de leur décision dans l'offre de service.

-S'inscrire dans un mouvement international sur la question.

Cette nouvelle année se montre, encore et toujours, pleine d'opportunités de prises de parole pour faire reconnaître la place légitime de «ceux d'en-bas». Notre société sera-t-elle plus solidaire? Nous sommes convaincus que cela ne se fera pas sans notre mobilisation !

Philippe Guérard, président d'Advocacy France et Basse-Normandie

Pour retrouver toutes les actualités d'Advocacy France : Visiter le site internet www.advocay.fr

Créons du lien… retrouvons-nous !

Espace Convivial Citoyen
5, rue singer *(place Félix Eboué)*
14000 CAEN

www.advocacy.fr

eskonci14@yahoo.fr

Tel : 02 31 86 11 79 / 06 73 74 72 98

L'Espace Convivial Citoyen de Caen est une action menée par Advocacy Basse Normandie.
Maison des associations- 1018 grand parc 14200 Hérouville St Clair
02 31 94 70 25 - dradvocacybn@hotmail.fr
Siret 42305981500039 - APE 9499Z déclarée à la préfecture du Calvados le 28 octobre 1998