

# Les RéActeurs des Espaces

*Journal de l'association Advocacy Normandie  
et des Espaces Conviviaux Citoyens de Caen, Vire et Granville.*

## Édito

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

2016 s'est terminée, quelle année ! Certains s'avancent à dire la pire année....

Heureusement, le bilan pour nos activités associatives est bien meilleur que celui du contexte général et nous pouvons nous réjouir des grands projets menés et des perspectives pour 2017 ! Aussi je vous souhaite à tous une très belle année.

Comme je vous le disais, 2016 aura été une année événementielle avec la participation à la MAD PRIDE à Paris, la mise en place du projet recherche-action gérée par Advocacy France et les Semaines d'Informations en Santé Mentale, qui ont mobilisé plus de 500 personnes en Normandie autour du thème: « bien être physique, bien être psychique : un lien vital ! »

2016 a été riche en grands moments, notamment quand nous avons eu la visite de Monsieur Xavier Dupont, qui est à la Direction des établissements et services médico-sociaux de la CNSA. Sa venue a été un moment fort car vous vous êtes tous mobilisés pour l'accueillir ! Il a été agréablement surpris de l'ambiance qui régnait dans notre association. Quel honneur qu'il vienne particulièrement nous rencontrer, quelle reconnaissance pour notre association !

Cette visite, nous a conforté dans nos actions et nous a donné envie de redoubler d'efforts pour développer nos actions sur le territoire normand.

2017 va être une année décisive, en effet on pourrait se poser la question de l'avenir de la santé mentale ? Nous espérons que les futurs candidats aux présidentielles en parleront de manière claire dans leur discours.

Nous sommes toujours obligés de faire le constat que la santé mentale alors qu'elle concerne tout le monde, reste le parent pauvre de la santé publique . C'est à partir de la mobilisation que nos associations pourront porter ces revendications à qui de droit, je ne vous apprend rien en vous disant que tous unis nous sommes plus forts pour porter toutes ces préoccupations qui nous concernent. Profitons de cette année pour montrer davantage de détermination.

Nous comptons sur votre mobilisation sur les événements à venir.

**Philippe GUERARD**  
Président d'Advocacy Normandie

## Sommaire

**P01**  
Édito.

**P02 à la P03**  
Repas Noël 2016.  
Visite de Monsieur Xavier Dupont de la (CNSA).

**P04**  
Santé mentale et travail :  
Les adhérents ont la parole !

**P05 à la P10**  
Ils ont souhaité s'exprimer.

**P10 à la P11**  
Semaines d'information sur la  
santé mentale.

**P12 à la P15**  
Quoi de neuf dans les  
espaces ?

**P16**  
Différents Espaces Conviviaux  
et Citoyens d'Advocacy.



Journal réalisé grâce  
au soutien des villes de Caen  
(appel à projet Santé Bien-être),  
Vire et Granville

## Repas de Noël – 19 décembre 2016 à Urville

Comme chaque année, le repas de Noël de l'association a réuni une centaine d'adhérents ! Comme chaque année, nous avons nos lots de surprises (chorales, sketches, poésies, cadeaux...) un super repas et une piste de danse qui n'a pas désespéré de l'après-midi !

Comme chaque année ce samedi de décembre nous avons partagé un véritable moment de convivialité !



## Advocacy aide les personnes en souffrance psychique



Une centaine de membres de l'association Advocacy Normandie ont participé au repas de Noël au restaurant La Clé en main, samedi.

Advocacy Normandie a organisé son repas de Noël, samedi, au restaurant La Clé en main, à Urville. Une centaine de membres de l'association se sont ainsi retrouvés pour passer un moment festif. « C'est une des actions de notre structure, explique Philippe Guérard, le président, qui est également à la tête d'Advocacy France. Nous avons, tout au long de l'année, des espaces conviviaux, à Caen, Vire et Granville pour les personnes en souffrance psychique. L'idée est de soutenir leurs paroles, de les aider à retrouver leur propre identité. »

Ces espaces conviviaux où ils se rencontrent chaque semaine, pour parler mais aussi pour participer à diverses activités, constituent « un lien citoyen ». Advocacy a également un rôle de médiation et de représentation auprès des instances de santé, notamment. « Notre volonté est que cette population soit respectée dans les lieux de décision. »

Le 18/12/2016

## « Advocacy m'a aidée à briser la solitude »

Jeanne Tendero a 31 ans. Souffrant de problèmes de coordination, sa vie quotidienne et professionnelle n'est pas très aisée. Mais cette jeune femme est combative.

« Je souffre de dyspraxie, c'est à dire qu'il y a un décalage entre ce que mon cerveau ordonne de faire et ce que j'arrive à effectuer. Mes gestes ne sont pas automatiques. J'ai des problèmes de coordination et de repérage. On ne m'a décelé cette maladie qu'à l'âge de 16 ans. Je suis passée par un établissement et service d'aide par le travail mais je ne m'y suis pas adaptée. Je touche l'Allocation d'adulte handicapé et je vis chez mes parents.

Aujourd'hui, je souhaite trouver un emploi. Je pense qu'Advocacy peut y contribuer. J'ai découvert l'association, il y a deux ans. Elle m'a aidée à briser la solitude. Chaque semaine, dans l'espace convivial de Caen, j'échange avec d'autres malades. J'ai rencontré des personnes extraordi-

naires qui, comme moi, avaient besoin de parler. On sort vraiment de la solitude par ce dialogue mais aussi par les activités qu'Advocacy propose, comme récemment, un séjour dans les Vosges ou ce repas de Noël (organisé samedi à Urville). Mais ce qui me tient le plus à cœur, c'est mon engagement dans le programme de recherche-action.

Avec plusieurs membres de la structure, nous avons rencontré à Paris des chercheurs et des experts de santé afin d'exprimer nos besoins, et les difficultés que nous avons à communiquer avec les institutions. Cette implication dans la recherche de solutions pour les personnes handicapées psychiques a été une expérience très enrichissante. »



Jeanne Tendero s'épanouit au sein de l'association Advocacy Normandie

ouest  
france

Le 19/12/2016

## « Ce droit à la parole, nous l'avons »

Créée en 1998, l'association Advocacy Normandie vient en aide aux personnes en souffrance psychique. « C'est une maladie invisible qu'il est difficile de comprendre pour le public. Les patients ont une apparence qui laisse penser qu'ils sont en bonne santé », explique Philippe Guérard, le président.

Advocacy a mis en place trois espaces conviviaux à Caen, Vire et Granville pour libérer leur parole. « Ce droit à la parole, nous l'avons. » Pour échanger entre eux mais aussi pour se faire entendre auprès des instances nationales de santé, « des lieux de décision », et exprimer leurs besoins.

Advocacy Normandie. Maison des associations, 1 018 Grand-Parc, à Hérouville-Saint-Clair. Tél. 02 31 94 70 25.



L'association Advocacy Normandie a réuni ses adhérents, samedi, à Urville, pour un déjeuner de Noël.

## Visite de Monsieur Xavier Dupont de la Caisse Nationale des Solidarités et de l'Autonomie (CNSA)



Les adhérents d'Advocacy Normandie ont eu l'honneur de recevoir, fin novembre, la visite de Monsieur Xavier Dupont, qui est à la Direction des établissements et services médico-sociaux de la CNSA. Accueilli autour d'un café, il a pu présenter les missions de son institution et écouter les membres de l'association. Ces derniers ont présenté le fonctionnement régional des 3 Groupements d'Entraide Mutuelle et ses points forts, ils ont aussi mis en avant la gouvernance de l'association et ses nombreux projets innovants.

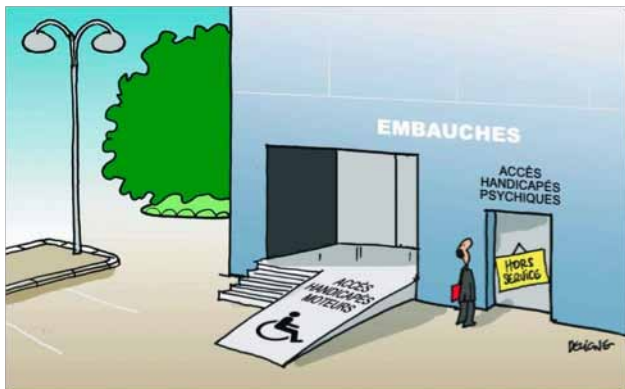
Ils ont évoqué les projets de développement de l'association sur le territoire normand.

# L'édition 2017 des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) auront lieu du 13 au 26 mars 2017 sur le thème « Santé mentale et travail »

## De quoi parle-t-on ?

« Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale, en renforçant le sentiment d'inclusion sociale, de statut, d'identité et d'estime de soi. Cependant, les personnes vivant avec un trouble psychique travaillent - entre 55 et 70% selon les études - mais moins que les personnes sans trouble. Elles ont aussi deux à trois fois plus de risque de se trouver au chômage (OCDE, 2012). De tels écarts représentent une perte majeure pour les personnes concernées, leurs familles, l'économie et la société. Il est nécessaire de trouver des solutions adaptées pour leur intégration et/ou leur maintien dans l'emploi.

De manière générale, la perte de travail et le chômage sont associés à un risque accru de troubles psychiques (stress, anxiété, dépression, addictions, etc.). Le burn-out dans le monde du travail va de pair avec l'augmentation des exigences de flexibilité, de mobilité et de responsabilités. Enfin, la pression de la performance s'exerce de plus en plus tôt chez les jeunes, et les difficultés d'accès à la formation et à l'emploi les rendent particulièrement vulnérables à la souffrance psychique.



Cette 28e édition des SISM sera l'occasion d'échanger autour des pistes d'actions possibles pour favoriser le bien-être au travail, trouver des solutions aux obstacles à l'emploi des personnes souffrant de troubles psychiques, et promouvoir la santé mentale. »

Advocacy Normandie se mobilise et vous propose un programme d'évènements sur Caen, Vire et Granville.  
<http://www.semaine-sante-mentale.fr>

## Santé Mentale et Travail : Les adhérents ont la parole !

Dans une société qui lui consacre le premier rôle, le travail touche chacun de nous, à des niveaux différents. Tantôt source de valorisation personnelle et d'épanouissement, tantôt générateur d'angoisses et de tensions insupportables, toujours déterminant majeur du statut social, le travail est étroitement lié à la santé mentale de l'individu.

Quel sens donne-t-on au travail aujourd'hui ? Comment composer avec une fragilité psychique lorsqu'on est salarié ? Comment (ré)insérer les personnes atteintes de troubles psychiques ? Le travail, sous sa forme traditionnelle, est-il la seule option possible et souhaitable ou faut-il envisager d'autres formes de contributions à la société ?

Ces questions nous nous les posons à Advocacy Normandie avec nos adhérents qui par leur implication dans les actions de l'association, nous montrent souvent une autre forme d'utilité sociale.

**Alors qu'ils sont pour la plupart exclus du monde traditionnel du travail, ils ont souhaité s'exprimer au travers de l'écriture de textes que nous vous présentons ci-après.**

## « Et la vie continue »

J'ai passé mon bac Science Médico Social en 1979 et j'ai été diplômée infirmière en 1986. J'ai 2 filles nées en 86 et 87.

A l'âge de 45 ans, j'ai eu un malaise sur la voie publique. A l'hôpital, je délirais et j'ai été réorientée en psychiatrie. Je m'en suis évadée et j'ai été retrouvée en train de faire du stop pour aller en Vendée. Cela a été un grand choc, j'étais perdue. J'ai dû arrêter mon métier d'infirmière.

J'ai été à l'hôpital ESQUIROL pendant 6 mois, puis j'ai été vivre dans une famille d'accueil car cela n'allait pas dans ma famille. En 2011, j'ai été admise en ESAT. J'ai eu le sentiment d'être égarée de tout dans ma tête, entre ma vie d'avant et celle d'aujourd'hui. Maintenant, j'ai un traitement adapté, je suis bien à l'ESAT et je fais des activités à côté. ( ADVOCACY, Secours Populaire, l'Atelier aux Oiseaux)

En 2015, j'ai retrouvé mes filles et nous sommes parties en Australie. Depuis, nous continuons de correspondre ensemble.

Je me sens bien dans le nouveau travail adapté où je suis 2 jours et demi par semaine. Le travail est agréable, l'encadrement est plaisant et je m'y suis retrouvée. Cela a été compliqué pour moi de faire le deuil du métier d'infirmière mais avec le traitement j'y suis arrivée.

Je remercie l'ECC qui m'a aidé à me reconstruire socialement.

*Christine*

## « La vie d'un ancien routard, mais heureux de sa nouvelle vie »

J'ai commencé à travailler à 14 ans dans la ferme de ma grand-mère et j'allais à l'école en même temps. Plus tard, j'ai travaillé pour des agriculteurs, j'ai arrêté lors de mon accident qui m'a empêché de continuer. J'ai travaillé dans les forêts, je faisais l'entretien des chantiers. J'ai enchaîné les corps de métier et les boîtes intérim (menuiserie, ébénisterie, couvreur, échafauteur, tireur de câble, terrassier, ...) J'ai été appelé à l'armée et j'ai fait 15 ans dans la légion étrangère parce que j'avais peur à la sortie de ne pas trouver de travail.

J'ai eu des problèmes de santé et je n'ai pas retrouvé de travail. J'ai divorcé, je n'ai pas accepté la séparation. J'ai commencé à boire, «je suis descendu bas». Je me suis retrouvé à la rue pendant 15 ans.

Grâce au 115, je m'en suis sorti. Didier m'a orienté au CAO où j'ai rencontré un éducateur, un fameux «Yves». Il m'a accompagné dans mes démarches pour avoir un logement et payer les premières factures.

Un dimanche, j'étais au marché de Caen quand j'ai entendu un petit cri. J'ai aperçu un tout petit chiot dans un panier, un border collie. J'ai demandé à la dame son prix : « 15 euros pour la laisse, le collier et la nourriture ». Je suis resté tout bête quand nos regards se sont croisés. Je l'ai appelé Snoopy. Il a aujourd'hui 13 ans et on est toujours heureux tous les deux, c'est « mon bébé d'amour ».

Comme je n'ai pas trouvé de travail, je me suis tourné vers les associations pour me rendre utile. Je suis bénévole au Resto du Coeur car c'est une façon pour moi de leur rendre la balle car j'ai été un temps bénéficiaire.

Après avoir vu le Carnaval d'Hérouville-Saint-Clair, j'ai demandé à aider à la fabrication des chars, j'ai fait ça pendant 2 ans. Petit à petit, j'étais appelé pour assurer la sécurité lors d'événements sur Hérouville. Je fais depuis, partie du comité des fêtes. Je participe à la sécurité au festival Beauregard.

J'ai connu Virginie de l'association ADVOCACY qui m'a présenté l'animateur de l'Espace Convivial Citoyen. Au fur et à mesure, j'ai été intégré à l'association. J'y viens pour retrouver du contact eu lieu de rester enfermé. Cela me remonte le moral car il y a beaucoup d'activités que j'apprécie. J'apporte mes expériences aux autres adhérents sur la vidéo, photo... Je suis content d'être ici et je remercie tout le monde.

Mon âge, mes problèmes de santé m'empêchent de reprendre un travail mais aider les autres me fait du bien.

*Le roi Pimous*

## « Le parcours d'une personne pas ordinaire »

Pour moi, trouver du travail c'est très compliqué. Je suis fatiguée d'être cataloguée dans des cases. Je ne suis pas un numéro sur un dossier.

Mon handicap a été découvert à mes 16 ans. Ma vie n'a pas été toujours facile. Je pense que le gouvernement devrait faire quelque chose pour aider les personnes handicapées. Toutes les instances qui devraient être là pour nous aider, ne nous aident pas. Mon handicap, certes, me donne des difficultés, mais ne m'empêche pas d'avoir envie de construire ma vie comme les autres !

J'écris ce témoignage pour donner de l'espoir aux personnes en situation de handicap, pour leur dire que rien n'est impossible. Certes le milieu protégé est ce qui m'a été recommandé, mais je me battrais jusqu'au bout, bête et ongle, pour défendre mes droits. Avant d'être une personne handicapée, je suis une personne à part entière avant tout!

La Recherche Action que je mène avec l'association ADVOCACY, j'espère, pourra faire changer les mentalités et permettre aux personnes en situation de handicap de travailler en toute dignité.

Beaucoup de personnes disent que le travail c'est la santé, mais ça peut détruire quelqu'un. Car si une personne se joue de nos difficultés, on peut se retrouver du jour au lendemain sans emploi, coupé de toutes relations humaines et coupé de soi-même. Je pense que si nous nous battons tous ensemble, nous pourrions accomplir de grandes choses!

Un jour, moi aussi j'aurai réussi à construire ma vie, à vos côtés, en milieu ordinaire, ...

*Jeanne*

## Santé mentale

Mon mental tu ne m'as pas quitté pour cette année,

Est-ce que l'année prochaine tu seras bon ?

Je te souhaite quand même une bonne santé.

J'espère que tu me laisseras pêcher autant que je le veux.

Ne t'inquiète pas les premiers poissons seront pour toi.

*Manu*

## « L'association me donne vie »

Je ne peux pas travailler car je ne suis pas en bonne santé. Il n'y aurait que moi, j'aimerais, mais je suis souvent fatiguée.

L'association ça me motive, je fais pas mal d'activités. Venir me remonte le moral, ça m'occupe. Je peux rencontrer des personnes pour discuter et partager des moments ensemble. Je randonne, je fais du sport ce qui me permet de ne pas penser à mes soucis.

Comme je ne peux pas travailler, en plus de venir à l'association, je fais des activités sportives avec Cap'Sport. Cela me fait plaisir de partager des temps avec d'autres personnes. Il y a une bonne relation et parfois, je fais gagner l'équipe et ils sont contents.

J'ai été contente de trouver l'association et cela me fait du bien. C'est grâce à l'animateur, Julien si le moral est remonté car il m'a beaucoup aidé. Merci beaucoup.

*Farida*

## Je me sens inutile, c'est comme ça !

Dans le travail j'avais l'angoisse de ne pas être à la hauteur, je me sentais moins que rien.

C'est comme ça je me suis toujours senti inutile, j'ai l'impression de n'avoir rien fait de bon.

J'étais ouvrier agricole mais j'aurais voulu être maçon ou boulanger.

Je n'avais pas confiance en moi et c'est toujours le même sentiment.

J'aurais voulu avoir ma maison, une voiture et je ne crois que le monde du travail aurait pu m'apporter ça !!

Venir à l'Espace Convivial me donne la sensation d'exister et je me trouve moins seul.

*Rémi*

## Le travail et le moral

Le travail me parle dans l'oreille :

Travailler, c'est trop dur et voler ce n'est pas beau, Ne rien faire, ce n'est pas bien.

Alors quand on me demande : « de quoi je vis »

Moi je réponds : « Quand on travaille, on a le moral »

Voilà, ça c'est la santé.

*Jean-Bernard*

## Mon père m'a transmis ses valeurs humaines

Dans ma vie professionnelle j'ai fait le choix d'une reconversion à l'âge de 40 ans. Petite je voulais être institutrice mais la culture familiale et les aspects financiers m'ont plutôt poussé vers le métier de secrétaire. C'était comme ça et je l'ai accepté.

A 40 ans j'ai commencé à me poser des questions et à faire un bilan de ce que j'étais, et je me suis rendu compte que j'étais rentrée dans le rang de la société. Je m'étais embourgeoisée. Mon travail n'avait plus de sens, je ne m'y retrouvais pas. Mes valeurs me portaient vers autre chose, vers un ailleurs plus sensible à l'humain, plus social.

J'ai pris la décision de tout lâcher et de passer le diplôme de monitrice éducatrice. Une nouvelle vie s'ouvrait à moi et je l'ai prise à bras le corps. Ce nouveau chemin je l'ai emprunté pour découvrir aussi qui j'étais et en même temps qui est l'autre, l'univers des valeurs humaines. Je ne regrette rien et si cela était à refaire je le referais. Ce changement de vie professionnelle a donné du sens à ma vie et de savoir qui je suis vraiment.

*Jocelyne*

## La santé

Bonne année ô toi ma santé

Il y a plusieurs années de cela, sur moi, tu t'es acharnée.

Vois mon état altéré, détérioré.

Les séquelles que tu m'as laissées.

Un œil qui louche, une jambe qui se traîne, une corde vocale paralysée moi qui rêvais tant d'interpréter La Callas !

Bonne année avec rancune

*Isabelle Co.*

## Résolution / Travail

Mes bons vœux 2017

En cette nouvelle année, cher travail,  
J'ai pris la résolution de ne pas reprendre du service.

Il y a 5 ans à peine,

Il y a 5 ans déjà,

Tu m'as délaissée, réprimée,

Du coup, je suis devenue fainéante, impotente !

Petit à petit, je t'oublie,

Tu ne fais plus partie de ma vie.

Rangé au fond d'un placard,

Sorti de ma mémoire,

C'est trop tard.

*Isabelle Co.*

## Le regard des autres

«Regarde-le l'autre là-bas ! Il court mais mes impôts passent dans son indemnisation».

Il faut savoir qu'on ne fait pas travailler les handicapés surtout quand ils sont malades. Avant de toucher quoi que se soit, je suis passé devant des experts qui m'ont reconnu inapte au travail.

Et c'est vrai, avec toute la meilleur volonté, j'aimerais travailler.

Mais je ne peux pas.

Cela peut vous arriver à vous aussi. Personne n'est à l'abri du handicap.

Conclusion : il faut que la société change d'opinion par rapport aux handicapés.

*Gilles*

## Le travail et la santé

Ma brouette-Mon balai ma pelle !

Quel travail !

Quel moral !

Un verre de Ricard

Une fillette de Rouge répare cette fragilité, cette solitude

Con peut être mais pas fou !

*Jean-Bernard*

## Travail

Boulot- métro- dodo

Un demi à sept heures du matin

Une gauloise ou Gitane par habitude

Quel brouillard

Tic-tac ! La pointeuse n'en veut plus : elle en vomit

T'soin ! T'soin ! qu'ils font les autres

Pan ! Pan ! À moi on me fait

*Jean-Bernard*

## « Un accident à la con »

Tout allait bien dans ma vie, j'avais un travail en milieu ordinaire et des loisirs que j'aimais.

J'ai eu un accident en Mai 2010. Je me suis cassée l'humérus du bras en 4 parties. Après les opérations et du kiné, j'ai été arrêtée pendant 2 ans. Par la suite, j'ai été reconnue « travailleur handicapé » car les médecins ne pouvaient plus rien faire pour moi. Dans ma tête, je pensais reprendre mon travail et que l'établissement adapterait mon poste à mon handicap. En toute confiance, je vais voir mon directeur pour lui annoncer mon retour, l'informant de ma reconnaissance travailleur handicapée. Le verdict tombe : Licenciement économique!

Petit à petit, tout a changé pour moi, mon mari travaillait, j'étais seule le soir, notre rythme quotidien a basculé ... Enfin, surtout le mien! Avec tous ces tracas, je suis tombée dans la dépression et dans les crises d'angoisse. J'ai fait des séjours en psychiatrie.

Ayant été cuisinière pendant 10 ans et agent d'hôtellerie spécialisée durant 12 ans, j'ai demandé une formation à l'ADAPT en décembre 2015, pour savoir si j'étais toujours capable de travailler en cuisine. Durant ce stage d'environ 1 mois, des douleurs et de la fatigue dues à mon bras sont apparues et que je ne pouvais supporter. On a mis fin à mon stage et je dois encore aujourd'hui, faire le deuil de la cuisine...

On m'a proposé d'entrer en milieu protégé mais je n'aurai pas pu franchir la barrière. Pour moi c'était la fin, comme si « je n'étais plus bonne à rien ». Je me sentirai comme une « serpillière ». Malgré mes difficultés, je me sens encore capable de prendre mes propres décisions, d'être active, de créer, d'être manuelle, ...

A ce jour, je ne sais toujours pas quoi faire. J'aime jardiner, bricoler, cuisiner, tapisser, ... Et tout ça, je dois en faire le deuil et je n'arrive pas à l'admettre! La société « m'oblige » à effectuer des stages pour trouver le métier qui convient à mon handicap.

Aujourd'hui, toute mon histoire fait que je ne me sens plus libre comme avant, je ne sors plus sans mon mari, je ne prends plus les transports en commun seule, je n'ouvre plus les volets chez moi, ... Malgré tout, j'aime être à l'écoute des autres.

Venir à l'association ADVOCACY me donne un sentiment d'utilité, je peux partager mes compétences dans les activités, discuter, partager des moments conviviaux. Je ressens un sentiment de liberté.

*Andréa*

## Je bloque sur tout car je n'ai pas confiance en moi

Ma pathologie fait que je ne peux pas avoir trop de pression au travail. Et quand j'ai de la pression au travail je passe par des crises d'angoisse et cela donne des complications sur le travail.

Le monde du travail peut être impitoyable pour les personnes comme moi ! Je porte un handicap qui ne se voit pas et qui n'est pas respecté.

Quand vous êtes embauchés, on ne tient pas compte de votre maladie, vous devez travailler et c'est tout. Mon dernier emploi je l'ai vécu comme un échec.

Il a fallu que je travaille en équipe et je faisais semblant de tenir le coup. On m'a mis la pression et j'ai craqué. Depuis je suis en arrêt.

Je veux travailler c'est essentiel pour moi, cela me donne l'impression d'être comme tout le monde.

Je le vis mal. Je veux travailler pour me sentir utile et épanouie.

*Isabelle*

## L'Épilepsie

J'ai découvert il y a bientôt 10 ans que j'étais atteinte d'épilepsie. L'apparition de ce handicap a constitué un réel bouleversement dans ma vie et une épreuve difficile à surmonter.

Durant de nombreuses années passées à me confier à un psychologue, je n'ai eu de cesse de me remettre en question.

J'étais à la recherche de qui j'étais et j'ai appris à m'accepter telle que je me vois et non pas au travers du regard des autres, dont souvent seul l'avis m'importait profondément et uniquement.

Mon intérêt pour les autres et ma recherche d'humanisme font partie de ma personnalité et expliquent mon adhésion à l'association ADVOCACY.

*Oriane*



## Le travail

Le travail c'est la santé ne rien faire c'est la conserver.

Tu as le moral toi ? Oui je travaille car j'ai la santé.

Oui c'est bien.

Pour ma part moi je suis fatiguée, malade donc pas de boulot.

Le mental ne va pas, médoc sur médoc c'est chiant je devrais prendre du hash,

Et oui ça marche, youpi !

Je suis libérée, le mental est revenu

Bipolaire quelle chiotte de maladie

Un jour bien, un jour mal

Olga ne te plains pas il y a plus malheureux que toi.

Reprendre du hash oh oui c'est bon pour le moral,

Tiens voler comme un oiseau ça serait bien

Voler au-dessus de mes médocs sans prendre le pilulier.

Chouette, chouette. Vive le moral.

*Olga*

## Santé mentale et travail

A l'aube de la nouvelle année, j'ai pris la résolution d'arrêter de fumer, c'est uniquement pour ma santé. Je ferai une grosse cagnotte et à la fin j'aurai beaucoup d'argent et cela sera bon pour ma santé.

En ce qui concerne le travail, je suis inapte. Mais grâce au GEM mes journées passent très vite. Je ne m'ennuie pas.

Après les fêtes nous allons déguster la bonne galette des rois, qui sera le roi ou la reine nous ne savons pas. Mais en tout cas, cela sera très bon à déguster.

Vive le moral pour l'année à venir et vive la cigarette électronique à condition que cela marche. Pour ma part j'espère que mon ami sera le roi du moral et pour toute l'année.

*Olga*

## Travail et santé mentale

Souvent quand je n'ai pas le mental c'est parce que je ne dors plus. Les angoisses sont là, le stress et la panique reviennent hanter mes nuits.

Donc je ferai bien appel à Monsieur mentaliste mais comment me viendrait-il en aide vu qu'il est virtuel cet imbécile ?

La santé mentale est essentielle dans le travail mais voilà depuis des années je ne l'ai plus la santé. Alors que faire. C'est quand même compliqué tout ça !

Fumer du cannabis ? Oh non jamais de la vie Jésus Marie ! Quoi que, ça me ferait peut-être enfin planer au-dessus du Canada un court instant.

La solution je ne l'ai pas, mais j'ai déjà assez de ma camisole chimique et de cette drogue licite nommée tabac qui me font somnoler et tousser à tout va.

Travailler oui j'aimerais bien mais comment faire quand on a plus la santé mentale et que l'on vous stigmatise comme des fainéants.

Nous avons tous des séquelles après une dépression alors ne nous jugez pas car nous sommes vraiment en souffrance.

Et puis qui sait, vous aussi les biens portants, un jour la dépression peut vous atteindre.

*Isabelle Ch.*

## Je voulais être quelqu'un

Pour moi le travail était indispensable, pour m'en sortir et éviter de prendre des médicaments. Il y a même eu une époque dans ma vie où le travail fut un vrai plaisir. Je travaillais dans l'atelier cuisine d'un ESAT et c'est moi qui l'avais choisi.

Quand j'ai commencé dans le monde du travail, j'étais jeune et ma situation fragile. L'entrée en ESAT m'a permis de me construire et quand je fus complètement à l'aise sur mon poste de travail, j'ai eu envie de travailler dans le milieu ordinaire.

Mais là c'était une autre affaire ! Je n'y suis pas arrivé, alors j'ai continué ma carrière en milieu protégé jusqu'à l'âge de la retraite. Le travail n'aurait pas été suffisant, l'investissement dans le milieu associatif a été complémentaire et m'a donné de l'épanouissement.

*Bernard*

## Bonne année à toi ma santé

J'ai souvent voulu que tu sois bonne,  
Il paraît que le travail c'est la santé,  
mais ceux qui sont à la santé, ne travaillent pourtant pas.  
Toi la santé, tu ne m'auras pas vivant.  
Tu ne m'auras pas mort non plus.  
L'une de mes résolutions pour cette année,  
C'est de ne pas travailler,  
Et chanter comme la cigale tout l'été et tout l'hiver  
Sans me faire de soucis.

*Emmanuel*

## Mon mental

Meilleur santé mon mental,  
Comment vas-tu cher mental toi qui guide ma vie ?  
Des hauts des bas comme tout à chacun.  
Vas-tu me laisser vivre en paix, en cette nouvelle année ?  
Aide moi à retrouver un peu de joie, un peu de plaisir, à rire, à danser, chanter le cœur léger.  
Non, je ne t'embrasse pas, tu ne le mérites pas.

*Isabelle Co.*

## Bonne année, bonne santé

J'aimerais que le mal du corps ne revienne pas.  
Quand on fait un travail en groupe et qu'on se sent bien :  
On rigole d'être guéris et d'être heureux tous les jours.  
Bonne année mentale  
J'espère que le mental va bien tous les jours  
D'être en forme à jamais  
Bonne résolution : venir faire des choses tous les jours  
De s'occuper, d'être avec des amis, de se sentir bien

*Nadine*

## Santé mentale et travail

Ma santé mentale va bien, je ne me plains pas.  
Et j'occupe ma journée.  
Les jours passent, la fin de l'année arrive bientôt  
Le jour de l'an, je vais en famille,  
Je n'aime pas être seule quand il y a des fêtes.  
Je suis heureuse de faire la fête  
En famille, mon cœur bat la chamade.

*Nadine*



**L'association ADVOCACY Normandie**

organise durant les

Semaines d'information  
SUR  
la santé mentale

« Santé Mentale et Travail »



→ Vernissage le 13 mars à 17h30

**Hérouville Saint Clair - IRTS** : Vernissage de l'exposition visible du 13 au 26 mars.

« Le travail, est-ce la Santé... Mentale ? » : Alors qu'ils sont pour la plupart exclus du monde traditionnel du travail, les adhérents d'Advocacy Normandie, association d'utilisateurs en santé mentale, vous proposent des textes sur le thème « Santé Mentale et Travail ».

En présence du Directeur de l'IRTS, suivi d'un pot de l'amitié.

## → Mardi 14 mars 2017 à 15h00

GRANVILLE – Résidence les herbiers **Projet recherche Action** - *Entrée Libre*

## → Vendredi 24 mars 2017 – 15h00

CAEN - Maison des Associations : **Projet recherche Action** - *Entrée Libre*

### **Conférence-Débat : «De la disqualification à la prise de parole en santé mentale»**

Alors qu'ils sont pour la plupart exclus du monde traditionnel du travail, une douzaine d'adhérents de l'association Advocacy Normandie prend part au projet de recherche les mettant en position de chercheurs et nous montrent une autre forme de contribution à la société.

A eux tous, ils constituent un « focus group », qui est accompagné par deux chercheurs sociologues. Depuis le 1er octobre 2015, ils se réunissent toutes les deux semaines.

Leur travail permet de mettre en avant et de faire reconnaître la capacité des personnes en situation de handicap à exprimer elles-mêmes leurs besoins, et à interpeller les institutions qui ont pour missions de veiller à l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

**Ils vous proposent de vous présenter la démarche de ce projet innovant et de visionner un film retraçant la première partie du travail effectué entre octobre 2015 et octobre 2016.**

## → Vendredi 17 mars 2017 à 18h00

HEROUVILLE SAINT CLAIR – Bibliothèque : **Causerie** *Entrée Libre*

### **Le travail, est-ce la Santé... Mentale ?**

« Dans une société qui lui consacre le premier rôle, le travail touche chacun de nous, à des niveaux différents. Tantôt source de valorisation personnelle et d'épanouissement, tantôt générateur d'angoisses et de tensions insupportables, toujours déterminant majeur du statut social, le travail est étroitement lié à la santé mentale de l'individu.

Quel sens donne-t-on au travail aujourd'hui ? Comment composer avec la fragilité psychique lorsqu'on est salarié ? Comment inclure les personnes atteintes de troubles psychiques ? Le travail, sous sa forme traditionnelle, est-il la seule option possible et souhaitable ou faut-il envisager d'autres formes de contributions à la société ? »

## → Mardi 21 Mars 2017- 20h00

VIRE – Espace Convivial Citoyen : **Portes-Ouvertes**

Venez découvrir ou redécouvrir l'Espace Convivial Citoyen de Vire et ses activités. Restauration sur place.

## → Mardi 21 Mars 2017- 20h30

VIRE – Cinéma : **Soirée Ciné Débat – Willy 1 er** *Entrée payante*

## → Jeudi 23 mars 2017 - 20h30

GRANVILLE – Cinéma Le Sélect : **Soirée Ciné Débat – Willy 1 er** *Entrée payante*

### **En présence d'une des 4 réalisateurs, Marielle Gautier**

Willy, un quinquagénaire qui n'a jamais quitté le foyer familial, est frappé de stupeur et de chagrin à l'annonce du suicide de son jumeau Michel. Après s'être fâché avec son père, il décide de prendre enfin son destin en main en abandonnant pour la première fois ses parents pour s'installer dans le village voisin de Caudebec. Encouragé à être autonome par Catherine, sa curatrice, Willy parvient à décrocher un poste de manutentionnaire dans une grande surface, à trouver un logement et à s'acheter un scooter. « À Caudebec, j'irai. Un appartement, j'en aurai un. Des copains, j'en aurai. Et j'vous emmerde ! »

### A l'ECC de Granville : Séjour à Ambon

Nous sommes arrivés le lundi vers 12h30 au gîte. Après le repas, nous avons été faire les courses. Ensuite, nous avons été nous baigner. Nous avons fini cette première journée par un barbecue. Il faisait beau.



Le premier jour, nous avons dû faire appel au propriétaire car le système WIFI ne marchait pas.

On a visité avec un guide la ville de Guérande. C'est ville fortifiée très ancienne. Le guide nous en fait l'historique. Nous avons pu trouver plusieurs lieux de vente de sel sous différentes formes. Nous avons commencé la visite par la porte est pour finir par la place de l'église. Nous avons participé à un jeu de rôle afin de se mettre dans la peau d'un seigneur.

Nous avons donc découvert monseigneur Manu de Guérande. Nous avons pris le temps de faire des boutiques et de manger un kouign amann.

Manu : « il a fallu que je m'habitue au changement car la première nuit a été courte pour moi ».

Le gîte était très bien et fonctionnel. Il y avait des chaises longues. L'accueil n'était pas à la hauteur du prix payé pour la location.

Nous avons bien mangé. Pâte Bolognaise, viande grillée (côte de porc, andouillettes, saucisses..). Nous avons pris le temps de nous balader aux alentours du gîte autant de jour que de nuit.

Nous avons passé une journée à Vannes. On a visité la ville intramuros dont une partie en petit train, se fut un moment agréable. Le soir, nous avons mangé dans un restaurant sur Vannes. Tout le monde a pris une entrecôte frites avec une sauce forestière aux champignons. Nous avons terminé le repas avec en dessert des crêpes garnies.

Note d'humour : Nous tenons à remercier notre chatte Isabelle.

Qui est venue chaque soir miauler à notre porte et nous aider à nous endormir. Nous tenons à remercier le café central de port de Vannes qui a offert un perrier tek à Manu.

Nous n'avons pas eu à faire le ménage car nous avons pris l'option ménage ce qui est fort agréable. Cela nous a permis, aussi, de prendre notre temps pour le retour et de pouvoir visiter les magasins d'usine des différentes biscuiteries de Muzillac.

Nous avons passé de bonnes vacances. Nous n'avons pas vu le temps passer. Merci au conducteur Emmanuel.

### A l'ECC de Caen : Salon autour du handicap

Le salon et les rencontres autour du handicap organisés par l'Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées (Adapt) et ses partenaires ont eu lieu, le 17 novembre dans les locaux de Caen-la-Mer, aux Rives-de-l'Orne. Sept tables rondes sur les problématiques du handicap se sont déroulées en présence de nombreux participants venus également à la rencontre des 34 entreprises et associations qui tenaient un stand d'information. Advocacy Normandie était représentée, disposait d'un stand et a participé à l'animation d'une table ronde sur « la citoyenneté et l'utilité sociale des personnes en situation d'handicap »



## A l'ECC de Granville : Equitation

Nous participons une fois par mois à un atelier équestre aux écuries du paradis à St Pierre Langers. Après avoir monté le projet entre septembre et décembre 2015, la première séance d'équitation débute le 12 janvier 2016.



La première séance a été mouvementée. Deux adhérentes ont été désarçonnées, rien de grave : merci la grêle.

Chaque séance débute par le pansage du che-

val et ensuite Mme Béguier, nous indique le travail du jour.

Durant l'année 2016, nous avons découvert les différents chevaux et deux

pratiques de l'équitation : la monte en carrière ou en balade et la relation l'animal, sans monter dessus, par la confiance, la parole et le toucher.

C'est intense à chaque séance car nous devons faire attention à l'animal, à son environnement et aux cavaliers.

Josué : « Nous avons appris que parmi la horde de chevaux, il y a des dominants et des dominés » « on a découvert tout un univers et une discipline sportive » « Cela requiert de la concentration et d'être à l'écoute des chevaux ».



Pour Véronique : « la rencontre avec l'animal a été un véritable coup de foudre. J'aime bien la monitrice » « L'endroit est agréable et convivial ».

Jean-Bernard : « Les chevaux quand ils s'énervent, ils n'obéissent qu'à Estelle » on se sent en sécurité avec Estelle.



## A l'ECC de Granville : Karaté

Après avoir rencontré M. Duhem lors des journées multisports, un petit groupe d'adhérents s'est constitué pour monter un atelier de karaté adapté. Les séances durent une heure et ont lieu sur Donville les Bains et le plus souvent à la salle Paul Bourey. Les séances commencent par le salut et un échauffement, (abdo, gainage,...). Le maître nous montre le premier kata afin de pouvoir passer la ceinture jaune. Nous avons appris à compter jusqu'à cinq en japonais et à dire merci. A la fin de chaque séance, on simule des combats.

Josué : « Après chaque séance, on se sent bien d'être en forme et de pratiquer une activité physique même si nous ne sommes pas sûr d'arriver à la ceinture noire ».

Nadine : « Pour aller au Karaté, l'association met à disposition le camion car je n'ai pas de moyen de locomotion pour m'y rendre ».



« Les chauffeurs conduisent bien ». Véronique : « Je tiens à remercier ceux qui font les cours, pour la bonne ambiance, les moments de franche rigolade. Cela me fait du bien au moral ».

Note d'humour : M. Duhem signale à chaque séance, la force physique avec laquelle Véronique frappe ses partenaires. Nous ne déplorons ni morts, ni blessé pour le moment.

Merci à Sophie qui accompagne le Maître M. Duhem. Merci pour leur investissement, leur disponibilité et leur enthousiasme.

## A l'ECC de Vire : Journée à Paris : Ma petite folie

Le samedi 10 octobre, les adhérents du groupe théâtre sont partis avec le comédien et metteur en scène Antonin Ménard pour aller présenter leur travail « Le goût des choses » lors de la journée mondiale de la santé mentale intitulé « Ma petite folie ». Ils ont été accueillis à l'espace « Commune Image » de St Ouen, pôle cinématographique et audiovisuel qui accueille des auteurs, des réalisateurs... permettant d'organiser des événements artistiques dont les thèmes sont divers et variés.

Cette journée est aussi le fruit d'un travail mené depuis plus de deux ans à l'espace de Vire. Leur travail a porté sur « santé mentale santé physique quel lien vital ». Les adhérents, Bernard, Jocelyne, Anatia, Guy, Patrick et Christophe ont participé à l'aventure accompagnés d'Antonin qui a su les guider et mettre en scène la singularité de chacun. Le théâtre est un formidable outil qui permet de prendre la parole et d'énoncer quelque chose de sa parole, quelque chose de soi.

Ce travail rentre dans la réflexion de la santé mentale et comme le dit Cyrille Garit président de Nyx'art qui a permis la journée « Ma petite folie », « j'y ai vu des femmes et des hommes semblables à chacun d'entre nous, certes en grande souffrance mais tellement humains qu'il m'est apparu avec évidence que nous tous pouvions en passer par là ».

Les adhérents dans la façon d'aborder la question « santé mentale, santé physique » révèle que la santé mentale est intrinsèque à chacun d'entre nous.

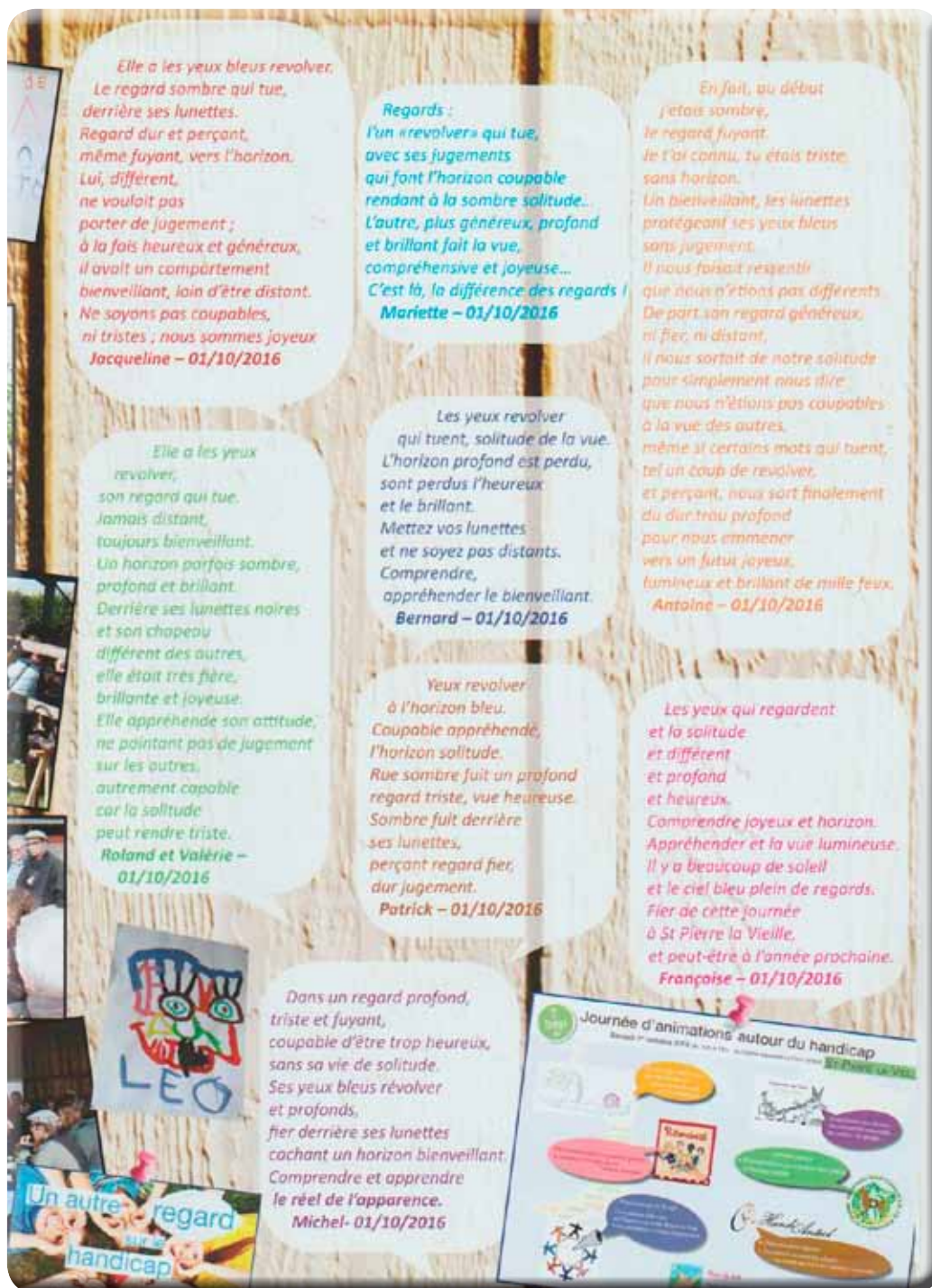


## A l'ECC de Vire : Regard sur le handicap



## Projet : un autre regard sur le handicap 2016

Dans le cadre des initiatives proposées par la MSA du canton de Condé sur Noireau, il a été demandé à l'Espace Convivial Citoyen de Vire de participer au projet « Un autre regard sur le handicap ». Un collectif de quelques partenaires s'est rassemblé autour de ce projet comme l'association « Le pas d'âne », le centre équestre de St Pierre la Vieille, l'association Ribambelle et bien d'autres sont venues prendre part à sensibiliser le grand public sur la question du regard que nous portons chacun sur la personne en situation du handicap. L'évènement s'est découpé en deux temps forts : l'un a eu lieu le jeudi 29 septembre au lycée agricole de Vire avec une soirée théâtrale intitulée « T'as vu comment il est ? » de la compagnie Ophélie. L'autre temps fort, s'est organisé le samedi 1er octobre à St Pierre la Vieille avec une journée d'animations rassemblant tous les partenaires. Les adhérents de l'Espace ont largement contribué à investir cette journée par la mise en place d'un accueil convivial et l'animation d'un atelier Slam. Une dizaine de personnes se sont appropriées l'atelier et ont pris la plume. Un projet collectif a la qualité de réfléchir à plusieurs et ensemble on avance mieux.





**ADVOCACY**  
Basse-Normandie

## **Créons du lien... retrouvons-nous!**

**En Basse-Normandie**

**3 Espaces Conviviaux Citoyens vous accueillent :**

### **Espace Convivial Citoyen de CAEN**

3/5 rue Singer (place Félix Eboué)

14 000 Caen

02/31/86/11/79 – 06/73/74/72/98

eskonci14@yahoo.fr

Bus 1,3,5,7,10,11,21,23 : arrêt place du

36ème (rue St-Jean)

Tram A et B arrêt résistance

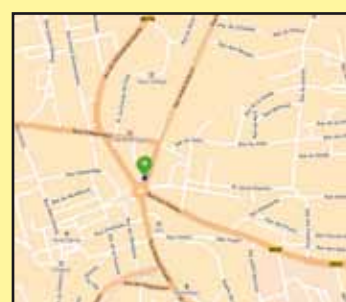


### **Espace Convivial Citoyen de VIRE**

32, rue André Halbout 14500 Vire  
(devant la gare routière)

02/31/68/03/82 – 06/86/11/26/78

advocacyvire@gmail.com



### **Espace Convivial Citoyen de GRANVILLE**

Résidence le pommier, Bld du Québec

50 400 Granville

02/33/69/30/73 - 06/38/95/89/43

advocacy.granville@hotmail.fr



### **ADVOCACY BASSE-NORMANDIE, MAISON DES ASSOCIATIONS**

Bureaux 115/116 - 1018 GRAND PARC

14200 HEROUVILLE-SAINT-CLAIR

dradvocacybn@hotmail.fr

0231947025 - 0638958944 - www.advocacy.fr

N° Siret : 423 059 815 00039 – Code APE : 9499Z.

Association loi 1901 déclarée à la préfecture du Calvados le 28 octobre 1998