

2018

Advocacy Normandie a 20 ans

www.advocacy-normandie.fr

Témoignages de ceux qui font notre association

Regard sur soi



« 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 »



Voilà deux décennies, qu'en Normandie, Advocacy Normandie s'est constituée en association d'usagers de la santé mentale, en réponse au constat que la parole des personnes en souffrance psychique était insuffisamment entendue.

La motivation initiale du projet associatif était donc d'être le porte-voix de ces publics marginalisés par la société. Vingt ans après, elle s'attache toujours et encore à donner la parole à ceux qui ne sont pas suffisamment écoutés afin de lever les obstacles à l'exercice de leur pleine citoyenneté.

Restaurer la dignité à travers la solidarité et la recouvrance de droits légitimes, développer l'entraide et la prise de responsabilités, aider les personnes en souffrance psychique à (re)devenir des acteurs sociaux, à prendre la parole, à être entendus et reconnus comme responsables, voilà les combats que mène l'association depuis 1998.

A Caen, à Vire, à Granville, à Lisieux, ils sont plus de 140 à animer les Espaces Conviviaux Citoyens et à s'engager au quotidien dans la vie de l'association.

Ils ont des parcours différents et chacun, avec sa singularité, apporte sa pierre à cet édifice.

Voici ici, le témoignage de ceux qui font notre association aujourd'hui !

Engagé et militant depuis la naissance d'Advocacy

Dans les années 70, j'ai toujours rencontré l'empathie, mais surtout quelque chose qui m'a emprisonné sans que je m'en rende compte : c'est le surpaternalisme des gens bienpensants. Cela me révoltait, avec des phrases du genre : « *t'es quelqu'un comme les autres* » pour éviter de parler des vrais problèmes que l'on peut rencontrer dans le cheminement à vouloir être soi-même avec ses propres souffrances.

Être comme tout le monde n'avait pas pour moi beaucoup de sens. Avoir envie d'un travail, c'est ce que tout un chacun peut souhaiter pour son émancipation. Je ne vois pas pourquoi du fait, d'une diminution physique je ne pouvais revendiquer ce droit, en tant que citoyen. Je me suis très souvent aperçu que l'on parlait pour nous, mais sans nous.

J'ai été très intéressé quand j'ai découvert les mouvements associatifs revendicatifs du droit à la personne.

Le droit à la différence, c'est un droit pour chacun. Ma conception des droits de l'homme n'a jamais été l'idée de ceux qui savent et de ceux qui ne savent pas. Une société inclusive doit l'être des deux côtés et non pas d'un seul. Je n'ai jamais eu envie de faire plus d'efforts que les autres. J'avais en ligne de mire d'avoir une vie sociale et une vie professionnelle. Je me suis aperçu à l'époque que cette société n'était pas du tout inclusive, mais plutôt exclusive.

Mon passage dans différents groupes m'a toujours interpellé sur l'envie de faire ensemble. La philosophie et l'idée d'Advocacy à travers son emblème le mégaphone ou « porte-voix » m'a plu. Crier plus fort « tous ensemble » pour être entendus est une philosophie que je partageais. C'est pour cela que je ne me suis pas fait prier par les interlocuteurs rencon-

trés à l'époque (Martine Dutoit et Claude Deutch et Florence Leroy) pour créer cette aventure humaine en Normandie. Cette délégation a été reconnue de tous grâce à l'implication des membres de l'époque qui nous ont rejoints et des professionnels convaincus du même intérêt. Notre projet associatif s'est concrétisé en mai 2001 avec l'ouverture du premier Espace Convivial Citoyen à Caen. Ce lieu a été rapidement reconnu pour ses valeurs, sa philosophie et sa capacité à développer l'empowerment des personnes qui le fréquentait. Voir que cette chaîne nous a donné capacité à démontrer que l'on avait raison ! Quel chemin parcouru en deux décennies !



Au bout de vingt ans, mon plus grand souhait c'est que tout ce travail soit repris par d'autres et que dans l'avenir, nous en récoltions d'autres fruits. Je crois vraiment au dicton bien Normand « *l'union fait la force, l'ognon fait la soupe* ». La machine est en route et nous avons tous les rennes !

L'histoire nous donne raison, puisqu'on s'aperçoit après 20 ans, que beaucoup de choses ont été faites pour les personnes en souffrances psychiques, notamment la reconnaissance de leur handicap en 2005, la création de Groupes d'Entraide Mutuelle partout en

France... Il n'en reste pas moins qu'il faut rester mobilisés aujourd'hui comme il y a 20 ans car la prise en compte et l'accompagnement de la santé et du bien-être des personnes doit être une priorité nationale.

A notre échelle nous pouvons agir sur les aspects qui nous paraissent opportuns mais nous devons aussi pouvoir démontrer que l'expertise des personnes concernées est primordiale. La prise en compte de leur parole et le leur savoirs doit pouvoir se faire à tous les niveaux et dans l'élaboration de leur projet de vie. La route est encore longue, restons mobilisés !

***PHILIPPE, Président
d'Advocacy Normandie***

Cet espace citoyen m'a pris au piège de sa bienveillance

Moi, c'est Pascal, ma vie ces dernières années a été faite d'hospitalisation, de cure, de soins, de guérison, de rechute mais surtout de souffrance.

Et quand on souffre on s'oublie et on oublie les autres.

Mais heureusement d'autres sont là pour penser à vous, malgré vous ils ont décidé de vous venir en aide.

Vous, vous ne demandez rien, mais eux ils ne vous lâchent pas. Ils veulent votre retour à la vie, malgré vous, malgré tout.

Alors ils vous embarquent, ils vous attirent, ils tissent une toile de solidarité.

C'est un peu comme cela que cet espace citoyen m'a pris au piège de sa bienveillance.

Par petits attouchements de compréhension et d'amitié, ils sont là et vous attendent, ne vous demandent rien mais vous font sentir que votre action sera utile d'abord pour vous puis après et surtout pour les autres.

Alors ce lieu devient petit à petit un îlot d'espérance au milieu parfois de beaucoup de désespoir.

Mais avec le temps on prend de plus en plus souvent cette embarcation de l'espoir, on prend le vent et on débarque sur ce rivage de bonheur et de soulagement.

On reprend notre respiration, on prend des bouffées d'air frais et notre esprit profite de ces moments pour se sentir libre de la maladie et de la solitude.

Alors on vient là, on pousse la porte du local et on se sent bien.

Et puis on dit merci pour ce moment.

Alors encore merci pour ce lieu, merci de l'avoir créé et de nous l'offrir et je termine toujours mes mots par l'expression de la langue française que je préfère « ENSEMBLE »



PASCAL, Représentant de l'E.C.C. de Lisieux

Comblers ma solitude

Je m'appelle Laurence LEPELTIER, j'ai 63 ans. Il y a un an que je suis à la retraite et je viens de la part de l'UNAFAM et de ma famille qui m'aide à trouver une association pour combler ma solitude. J'aime bien la peinture, le yoga et la musique. J'aime bien la compagnie. J'étais à la campagne et j'aime bien le jardin.

C'est mon fils qui m'a accompagnée la première fois à l'association. J'étais en quête de voir du monde et d'avoir des activités étant donné ma situation familiale car je viens de vivre une séparation. Le fait d'être à la retraite m'isole, j'ai besoin de voir du monde pour parler avec eux et de participer à certaines activités. Je suis actuellement en souffrance. J'ai été très bien accueillie par l'association.

En souvenir, j'ai vécu pour le moment un repas dans un jardin. J'ai aidé Julien à préparer les légumes. Cela m'a fait plaisir de partager le travail. Et puis nous avons partagé le repas. J'étais très contente d'aider et d'être en plein air.

Je ne sais pas encore combien de fois je viendrai par semaine. J'ai envie de venir au yoga. Advocacy peut m'apporter des contacts et me permettre de partager des bons moments avec d'autres. Cela m'occupe l'esprit.

LAURENCE, Adhérente de Caen

Autour d'un café

Je m'appelle Florence et j'habite à Lisieux.

Mes premiers pas à l'association étaient autour d'un café où l'on m'a expliqué ce qu'était l'association.

Advocacy m'apporte de la convivialité, de nouvelles connaissances, du partage, et de la bonne humeur.

FLORENCE, Adhérente de Lisieux

Advocacy m'apporte l'entraide, la convivialité et l'estime de moi.

Je m'appelle Annick, j'ai 68 ans, j'habite à Lisieux et suis à la retraite. J'ai beaucoup milité dans des associations de défense des patients de la psychiatrie. J'ai fondé moi-même une association qui s'appelait AU-SER. J'ai une forte personnalité et beaucoup d'empathie pour les gens.

Lorsque j'ai été hospitalisé à Caen, j'allais à l'association rue Singer à Caen, je participais alors à un atelier de théâtre. Je me suis fait des amis en particulier Farida. J'ai été très heureuse lorsque j'ai appris qu'un espace convivial citoyen ouvrait à Lisieux. Je suis venue dès l'ouverture, j'ai signé le contrat visiteur de 3 mois et ensuite j'ai pris mon adhésion.

Nous avons une Animatrice formidable, Cécile Monnié. J'ai participé à l'atelier d'écriture animé par Michèle Queval, j'apprends le yoga avec Irène, une adhérente de l'espace convivial citoyen. J'ai aussi participé à la réalisation d'un film. Je me suis fait des amis parmi les adhérents.

ANNICK,

Représentante de Lisieux

Histor'hic

En 2002, lors de ma seconde hospitalisation au CHS, le diagnostic concernant ce dont je souffrais est tombé, comme le couperet d'une guillotine. Une partie de moi est morte ce jour-là, celle qui nous donne un avenir : l'espoir. J'étais donc schizophrène. Dans ce monde fait de moules et d'étiquettes, j'en avais une nouvelle. Sauf que les gens qui ont ce genre d'étiquette, on les laisse derrière, on les range à l'écart, histoire de ne pas perturber les honnêtes gens. J'ai vécu 15 ans dans le giron de la psychiatrie, jouant volontiers le jeu avec les psychiatres et les équipes soignantes, apprenant à me connaître et m'accepter, affublé de ce dysfonctionnement cérébral.

J'ai appris à vivre, en fait, à me laisser vivre, avec cette étiquette. Car il faut bien le dire, depuis 2002, je suis en roue libre, subvenant aux besoins physiologiques de base, guère plus, en attendant le jour où la vie aura décidé que j'ai fait mon temps. Parfois ça m'arrive de vouloir lui donner un coup de pouce car à quoi bon continuer sans perspective ?

Mais voilà depuis quelques temps je fréquente un lieu sur Lisieux, l'Espace Convivial et Citoyen et je commence à reprendre doucement les rênes de cette existence pour laquelle j'avais perdu tout intérêt. Je renoue un peu le contact avec cette société de laquelle je m'étais mis en marge. Ce n'est que le début, et rien n'est gagné. Mais pour la première fois depuis longtemps j'ai envie d'avancer dans et avec une communauté. J'ai envie de ce combat que porte l'association ADVOCACY ; Donner une voix aux inaudibles et changer le regard que darde la masse sur nous, les « usagers de la psychiatrie ».

GEOFFROY, Représentant de l'E.C.C. de Lisieux



Je suis schizophrène

Cependant je ne suis pas le monstre avide de têtes d'infirmières fraîchement décapitées à grands coups de hache, voyez vous.

Nous sommes environ 1% de la population à souffrir de ce dysfonctionnement. Nous luttons, chaque jour, contre nos démons intérieurs, contre ces « voix » qui nous pourrissent l'existence, avec le peu de moyens qu'on veut bien nous offrir.

Nous survivons dans une société qui ne veut pas comprendre, parmi une population terrifiée par la fausse image de ce que nous sommes, véhiculée par tous les médias confondus, vous savez, la hache, l'infirmière, sa tête...

Pourtant nous sommes stabilisés pour la plupart d'entre nous, parfois sur-médicamentés certes, mais votre tranquillité est à ce prix. Nous avons autant de qualités que vous autres, nous sommes drôles, sensibles, créatifs.

Nous avons souvent un regard décalé sur la vie car, voyez vous, nous sommes bien placés pour savoir que croire ce que l'on voit, ça ne suffit pas, malheureusement.

Vous avez très probablement un schizophrène dans votre entourage plus ou moins proche, un voisin peut être. J'espère que la prochaine fois que vous le verrez, vous l'imaginerez une plume à la main plutôt qu'une hache ensanglantée. J'espère que vous lui souhaiterez le bonjour plutôt qu'une vie en camisole. J'espère qu'il ne sera plus une source d'angoisse, mais simplement, un voisin.

Je suis Geoffroy, un quadra lambda-da, ou presque.

Ma plus grande particularité physique est que je n'en ai pas. Je m'efforce à être assez souriant, cela ne coûte rien et c'est plus agréable à regarder. Je suis à l'écoute de mon entourage, un confident sûr et cela restera entre vous et moi.

Si nous sommes dans une pièce, vous ne me trouverez pas au centre, mais en périphérie, en observateur. Il se peut qu'après un moment vous me voyez venir vers vous, mais chez moi, cela prend souvent du temps.

Je suis fidèle en amitié comme en amour, à la vie, à la mort. Cependant je les donne difficilement et avec parcimonie. De ce fait, je suis souvent seul. J'aime la solitude. J'aime mon indépendance. Cela dit j'aime aussi le partage et la convivialité. Si nous sommes dans une fête, voir les autres s'amuser me satisfait. Si vous avez l'impression que je m'ennuie et bien je suis juste heureux parmi vous, sans forcément le manifester.

Pour finir, si je devais résumer en trois mots ce qu'est la vie pour moi et ce que j'y recherche ce serait : sérénité, harmonie et équilibre. Parvenir à ces états est un combat permanent et de toute l'existence mais il en vaut la peine pour la terminer en paix.

***GEOFFROY, Représentant de l'E.C.C.
de Lisieux***

Je donne beaucoup de mon temps

Je m'appelle Régis Beauperain. Je viens depuis 2008 à l'association Advocacy Normandie. Je donne beaucoup de mon temps, notamment en animant des cours de yoga chaque semaine, en faisant partie de l'équipe jardin et en étant administrateur de l'association depuis plusieurs années.

En 2008, j'ai perdu mon emploi dans les espaces verts et j'avais besoin d'un endroit pour faire des connaissances et montrer mes compétences. C'est Farida ma femme qui m'a fait connaître l'association. J'ai tout de suite aidé les personnes qui avaient besoin d'aide car elles n'allaient pas bien. J'ai ainsi appris des autres en parlant aussi de moi, ce qui m'a fait du bien. Je me sens utile.

Un de mes plus beaux souvenirs est notre séjour d'hiver dans les Vosges. J'ai eu l'occasion d'y pratiquer la randonnée en raquette...mais il y a aussi notre séjour vélo en itinérance sur le canal de Mayenne !

Parmi les rencontres marquantes pour moi, je retiens l'accueil des stagiaires et tout particulièrement « notre petite Claire », super sympa et rigolote !

Je suis désormais à la retraite et je compte continuer à venir avec Farida. Voir du monde et partager des bons moments avec des Amis m'occupe l'esprit et me donne la force de me donner à fond... Ainsi, je garde ma joie et mon sourire !

REGIS, Administrateur et adhérent à Caen





S'occuper dans la tête

Je m'appelle Farida, j'ai 53 ans. Je viens avec mon mari à l'Espace Convivial Citoyen de Caen. J'aime faire des activités comme le jardin, les randonnées et pleins de sorties !

J'ai rencontré Julien avec Stéphane Pacey qui travaillait au centre CAF de Mondeville. Il m'a présenté l'association. J'en avais besoin pour m'occuper dans la tête. J'ai l'image d'un long chemin qui s'est ouvert comme en randonnée et qui me donne bon moral depuis que je viens à l'ECC.

Un de mes meilleurs souvenirs c'est d'avoir pris le car ferry pour aller à Londres. C'était une bonne sortie, un peu fatigante mais tout s'est bien passé, on a bien rigolé et passé de très bons moments !

Ce que m'apporte l'association c'est d'avoir de l'amitié avec des personnes, de parler ensemble pour s'aider et se remonter le moral. Ça peut faire du bien aux personnes fragiles comme moi.

FARIDA, Adhérente à Caen

Un pas vers l'autonomie...



J'ai 22 ans et demi et je viens à Advocacy depuis un an. Je viens d'Hérouville Saint Clair. Je suis à l'IME André Bodereau à Fleury sur Orne, je suis bientôt sur la fin. J'ai pour projet de rentrer au Foyer Léone Richet, car je ne pense pas être assez mature pour être en appartement seul, j'ai encore besoin de deux ans, pour m'intégrer à la vie sociale, trouver du boulot et faire plus de choses avec Advocacy.

Ce sont les éducateurs de l'IME qui m'ont parlé d'Advocacy. Ce que j'aime ici ce sont les gens qui m'entourent, les activités, les autres E.C.C. que j'ai rencontré. Je suis fier de participer aux 20 ans qui arrivent. Mon meilleur souvenir, c'est le repas de Noël dernier, ce que j'ai aimé c'est l'animation, c'était un bon moment de fête, comme les 20 ans qui vont arriver.

GREGORY, Adhérent à Caen

Eviter la solitude et apporter de la joie

Je viens à l'association depuis le mois d'août par le biais d'une amie qui m'a conseillée de venir voir le fonctionnement. Quand je suis arrivée, j'ai été très bien accueillie par les adhérents et l'animateur. J'ai été contente de cette première journée et surtout d'avoir pu refaire une randonnée.

Auparavant j'étais suivie par un hôpital de jour depuis avril 2005, dont la prise en charge se termine. Je viens maintenant à l'association pour éviter la solitude et aussi pour m'apporter de la joie d'être avec d'autres personnes.

L'association peut m'apporter beaucoup en faisant des activités que je ne pouvais plus forcément faire. Je suis avide de découvertes sur tous les domaines mais je ne préfère pas trop m'avancer et voir au fur et à mesure.

NOEMIE, Adhérente de Caen





Etre ou ne pas être

Réussir sa vie ou réussir dans la vie
Réussir sa vie ; on fait un point à un moment donné
Dans sa vie et on se dit si on a été ou pas été
Réussir dans la vie c'est tout le long de sa vie
Qu'on construit petit à petit et c'est chaque jour
Qu'on se dit j'ai réussi dans la vie ou pas

Manu, Représentants et adhérent de Granville

Je suis petite par ma taille mais grande par la taille de mon cœur

Je m'appelle Jeanne Tendero, je suis petite par ma taille mais grande par la taille de mon cœur. L'ouverture d'esprit et la tolérance envers les autres sont des valeurs très chères à mon cœur.

Je suis venue à l'association par le biais d'une personne du CCAS de Caen. Je cherchais du travail et on m'a dit que cette association pouvait me plaire pour tuer le temps et rompre ma solitude. Je me rappelle avoir

rencontré Julien l'animateur et Isabelle une adhérente qui m'a proposé de boire une boisson chaude.

Ma plus belle rencontre à Advocacy c'est une personne qui m'apporte joie, bonne humeur et rire au quotidien ! Elle s'appelle Farida. C'est un p'tit bout de femme au grand cœur... Elle me rappelle mes Tatas à moi du côté de mon père, car elle aussi a du sang du pays de la chaleur... Elle est toujours là si j'ai besoin d'elle. Je me confie beaucoup à elle, je lui parle de ma vie et quand je la vois triste, je la console et j'essaie de lui remonter le moral comme je peux. Je l'aime beaucoup, c'est une personne importante qui m'a toujours soutenue quand j'ai eu du chagrin. Merci ma belle ! Ta rencontre restera gravée à tout jamais dans mon cœur...

Aujourd'hui quand je vois comment j'ai changé, je me dis que mon arrivée dans l'association m'a fait énormément évoluer. Je pense être passée d'une personne qui ne savait pas comment donner l'amour qu'elle avait en elle, et dont elle a énormément manqué et souffert en tant qu'enfant, à une femme qui donne de l'affection et qui butine dans chaque fleur car chaque fleur est différente. L'amitié désormais, je

sais en donner sans trop en faire et je sais la recevoir tout en évitant d'étouffer les personnes qui m'entourent. L'amitié est un précieux trésor qu'il faut soigner comme on soigne une maladie, avec beaucoup de tact et de délicatesse.

Merci à tous ! Grâce à vous, j'ai beaucoup évolué et je suis fière de qui je suis aujourd'hui...

JEANNE, Administratrice et adhérente à Caen



Rompre l'isolement

Je m'appelle Fabienne. J'ai 45 ans. Je suis maman de 2 garçons : Quentin (19 ans) et Thomas (16 ans).

J'ai été reconnue « schizophrène » en 2004 – 2005. Depuis quelques années, je vais au CATTP de Lisieux ; ainsi qu'à l'ECC de Lisieux, à son ouverture en 2018. Ces 2 structures me permettent de rompre l'isolement, de rencontrer des personnes et d'y faire des sorties et des activités telles que : le chant, la cuisine, le jardin etc... Cette année, à l'ECC de Lisieux, j'ai particulièrement apprécié les 2 sorties suivantes : la journée à Caen pour le Festival « Europsy », avec plusieurs acteurs autour de la santé mentale et les 2 jours passés à Paris, visiter les rues de Montmartre et assister à une conférence sur la « Recherche – Action ».

Pour conclure, je dirais que j'aime beaucoup écouter de la musique, surtout de la variété française. C'est pour cela que je regarde régulièrement l'émission « N'Oubliez-Pas Les Paroles ».

FABIENNE, Adhérente à Lisieux



Une première visite, un accueil chaleureux et depuis 6 ans de belles rencontres... Aujourd'hui une volonté de soutenir l'Association et de porter la parole des adhérents

Je m'appelle Marie-Joëlle, j'ai 58 ans. J'ai deux enfants, j'ai déménagé à Caen pour changer de cadre de vie en 2012 et m'offrir de plus grandes perspectives professionnelles. Je souhaitais habiter dans une ville qui puisse me proposer une offre culturelle, des activités sportives et une vie associative. Je m'investis à présent dans 4 associations. Ma première visite à l'Espace de Caen remonte à 2012. J'étais à la recherche d'un lieu où je puisse rencontrer des personnes et faire des activités pour rompre la solitude et être utile aux autres.

J'ai été chaleureusement accueillie par Claire et Denis qui m'ont offert un café de bienvenue et nous avons échangé sur le lieu. Ils m'ont présenté les activités que l'on pouvait y faire, l'esprit et les valeurs d'Advocacy, auxquels j'ai été immédiatement sensible. Depuis le départ, je trouve ce lieu intéressant, il constitue un cadre de vie sociale pour les personnes en quête de soutien et de relations.

J'ai de nombreux souvenirs, notamment ma participation à la MAD Pride à Paris, la célébration des Noëls, les 10 ans de l'E.C.C. de Vire, et puis les échanges autour d'un livre, les parties de cartes et les randonnées.

Depuis 6 ans, j'ai fait de belles rencontres et je me suis progressivement impliquée. J'ai eu la volonté de soutenir l'Association et de porter la parole des adhérents. Je me suis donc présentée au Conseil d'Administration et depuis juin, j'ai intégré le bureau en tant que Trésorière adjointe. A présent, je représente l'association quand cela est nécessaire dans les institutions et instances locales.

MARIE JOËLLE, Trésorière adjointe et adhérente à Caen





Une raison de se lever tous les matins

Je suis adhérent d'Advocacy. Je m'appelle Aze Gilles. Je suis en Allocation Adulte Handicapé. Je suis inapte au travail et je suis passionné des chats.

Philippe Guérard, le Président d'Advocacy France m'a parlé de l'association, je lui ai dit que ça m'intéressait pour combler un manque d'occupation. C'est Joseph qui m'a reçu pour la première fois dans le local. Il m'a parlé des activités.

Mon meilleur souvenir, c'est une sortie canoë kayak sur la Vire. Il s'est retourné, j'ai bu la tasse. Heureusement que je sais nager, autrement j'aurais coulé à pic !

Advocacy m'apporte de me lever tous les matins car je sais que je vais y avoir des activités. J'aime bien la randonnée et la mer. L'association m'aide à connaître mes droits et mes devoirs et en tant qu'adhérent je respecte la charte de l'ECC.

GILLES, Adhérent à Caen

Notre «point de chute» presque quotidien

Nous nous sommes connus à Lisieux, mariés à l'église Saint Pierre. Nous avons habité à Caen pendant 6 ans, André travaillait alors à la « société navale Caennaise ». Cette société a ouvert des succursales à Calais, Boulogne et Dunkerque. Nous avons été envoyés à Calais en 1962. Nous y sommes restés 50 ans. Nos 3 enfants ont grandi là-bas et sont tous les trois installés à Lille.

En 2013, c'est moi qui ai eu envie de « revoir ma Normandie », mais voilà, 50 ans après, nos relations de jeunesse avaient disparu donc nous nous sommes trouvés isolés.

C'est en février 2018 que j'ai vu sur le journal cet espace convivial citoyen. Nous y sommes passés pour « voir » et avec l'accueil chaleureux que nous avons eu, nous en avons fait notre «point de chute» presque quotidien, cela nous a fait beaucoup de bien.

Nous avons apprécié l'inauguration le 19 mars, cela nous a confirmé le sérieux et le dévouement de cette association. Depuis, nous avons participé à de nombreuses activités. Toutes ces sorties sont des souvenirs très réconfortants pour nous.

CHRISTIANE (86 ans) et ANDRE (87 ans), Adhérents à Lisieux





Un engagement qui a évolué en treize années

Je m'appelle Louise Claire, j'ai 53 ans. J'ai presque toujours habité à Caen. J'ai deux enfants : une fille qui a 27 ans et un fils qui a 24 ans.

Je crois que j'ai commencé à venir à Advocacy en 2005. J'ai connu l'association par Pascal mon conjoint. Il en avait eu connaissance par Gilles un autre adhérent et ami.

Je viens à l'Espace car j'ai de la famille mais on ne se parle pas. Ici j'ai des amis avec qui je peux discuter en prenant un café ou jouer au tarot. Au début, je ne faisais rien, je ne participais même pas aux réunions. Et puis y a eu un déclic, je me suis dit, il faut que je vois comment ça tourne et puis ça m'a plu. Maintenant, j'ai les clés de l'Espace pour assurer les permanences, et je m'occupe de la caisse de la cafétéria. C'est que Julien, l'animateur a confiance en moi, sinon, il ne le ferait pas.

Ce qui m'a marqué, c'est un adhérent qui s'appelle Denis. Qui est parti dans le Nord il y a 3 ans. On était habitué à ce qu'il vienne à l'Espace. Ca faisait drôle au début, car je me sentais bien avec cette personne-là. On a pu le revoir, quand on est allé en séjour dans les Hauts de France cet été.

La dernière fois que j'ai travaillé c'était en 1992, je fabriquais des boîtes à savon en usine, j'ai été aussi femme de chambre. J'ai arrêté car la boîte a fermé. Et maintenant, je préfère faire du bénévolat, ça me convient, il n'y a personne derrière nous.

CLAIRE, Représentante de l'E.C.C. de Caen

Ancien routard, aujourd'hui je suis un Clown !

On me surnomme Pimous, j'ai eu 60 ans, je suis un bon vivant. En dehors d'Advocacy j'ai fait beaucoup de choses : je fais notamment partie du comité des fêtes d'Hérouville. Je suis un ancien routard, j'ai été 15 ans à la rue. J'ai rencontré *Trait d'Union* et le 115 et eux ils m'ont aidé à me sortir de la rue. Après j'ai été suivi par le CAO de Caen, ils m'ont trouvé un appartement. Maintenant j'ai recommencé à zéro et je vais bien. L'ami de Virginie était aussi à la rue et elle m'a parlé de l'association et ça fait 4 ans que je viens ici. Il y a trois ans de ça à Hérouville Saint Clair il y avait la fête des associations, j'ai été rencontré l'animateur au stand. Il m'a invité à venir à l'E.C.C. voir comment ça se passait. Ça m'a plu ; je restais chez moi, je faisais des crises d'anxiété, ça m'a permis de m'en sortir.



Ça m'apporte beaucoup de choses, comme on dit j'ai retrouvé comme une deuxième famille. Depuis que je suis à Advocacy c'est une deuxième vie. Au moins ici on fait beaucoup de choses, des randonnées, des sorties, des séjours. J'ai rencontré les 3 autres GEM : Lisieux, Granville et Vire. Tout le monde est sympa. Je suis content de venir tous les jours voir mes amis.

Si j'ai un souvenir marquant, c'est ma rencontre avec Anita, elle est partie. J'avais beaucoup de souvenirs avec elle. D'autres bons amis sont partis, j'ai gardé des photos d'eux.

Avant je restais les deux pieds dans le même sabot, maintenant je fais beaucoup de choses et je me sens mieux. J'espère que ça puisse continuer ainsi, car c'est bien parti ! Je pense aussi avoir apporté des choses aux autres. Je suis un vrai clown ! On avance avec nos maladies.

PIMOUS, Représentant de l'E.C.C. de Caen

De retour à Vire, heureux de retrouver Advocacy

J'ai 58 ans, je suis né dans les années yéyé ! Ma famille je ne la vois pas souvent surtout celle qui est à Argentan. Ma sœur et ma nièce habitent en Bourgogne. Il y a deux ans j'ai déménagé pour les rejoindre car elle l'a voulu alors que j'habitais Vire depuis 13 ans. Mais cette expérience a été difficile, car là-bas les démarches pour trouver un emploi étaient très compliquées. Il y avait quand même un centre social où j'ai pu faire de l'informatique, j'ai rencontré des personnes pour jouer à la pétanque, je faisais des balades en vélo avec ma sœur... Mais malgré cela la ville de Vire me manquait, je connaissais tellement cette ville, il y a tout sur place. Je connais pas mal de personnes ici. Ici il y a l'association, malgré tout la recherche d'emploi est difficile ici aussi. Après deux ans en Bourgogne je suis revenu ici le 17 août et trois jours plus tard je revenais à l'espace convivial citoyen.

Ca faisait trois ans que je venais à Advocacy auparavant. C'est le docteur Pien de l'hôpital de Vire qui m'avait conseillé de venir. J'aime y venir pour discuter et participer aux sorties, notamment aux randonnées.

Je ne saurais dire ce que m'apporte Advocacy, je n'y réfléchis pas. J'ai pu constater qu'en deux ans il y avait beaucoup de nouveaux adhérents, et le groupe est toujours super. Je suis impatient car jeudi je dois faire mon baptême de l'air avec Advocacy et Aviation Sans Frontière, j'ai déjà pris l'avion deux fois quand j'ai fait mon service militaire en Allemagne, à Berlin. J'en ai de bons souvenirs, j'ai surveillé l'adjoint d'Hilter, Rudolf Hess dans une prison. Puis après j'ai voulu m'engager dans l'armée et mes parents n'ont pas voulu. Alors j'ai travaillé en usine, je fabriquais des Renault 5, mais j'ai fait une connerie et je n'y suis pas resté.

Finalement je n'ai pas travaillé beaucoup, mais j'ai fait des métiers variés. Ma mère est décédée en 81. Mon père est enterré à Vire, j'entretiens sa tombe. J'irai l'arroser cette après-midi. L'hôpital, me connaît, j'ai commencé à boire à 18 ans, j'ai fait trois cures à ma demande. Même si ça m'a aidé, j'ai replongé. Ca faisait 5 ans que j'avais arrêté de boire, mais en Bourgogne, des voisins m'ont offert un verre ... Je n'ai pas bu depuis, je ne souhaite pas reprendre. J'aimerais revoir le psychologue à l'hôpital pour en discuter. Normalement, j'aurai une infirmière coordinatrice. Heureusement je n'ai pas d'autres addictions.

A l'ECC, on a un petit jardin, qu'on entretient. J'aime bien l'entretenir. Je n'aime pas rester sans rien faire. On a également réaménagé la cuisine du local. J'ai rencontré les nouveaux de Lisieux, ils sont venus déjeuner à l'E.C.C. puis aussi à l'occasion d'une sortie à May sur Orne.



ALAIN, Adhérent à Vire

Elu représentants et heureux d'avoir gagné la confiance des autres adhérents

Je m'appelle Partrick, ça fait un bout de temps que je suis à Vire, où j'ai toujours habité l'appartement qui se trouve au-dessus de l'E.C.C. J'ai travaillé dans une papeterie à Cormelles le Royal, et j'ai travaillé près de Caen dans des magasins de grande distribution, puis chez Citroën pour faire des pièces auto et de la soudure. Puis je n'ai pas pu rester à cause de mon appareil auditif. Ensuite j'ai travaillé en ESAT. Maintenant je suis en préretraite. J'ai arrêté à 60 ans. J'ai à présent 62 ans. Côté famille, je n'ai pas trop de nouvelles, ils ne téléphonent pas.

Ça fait longtemps que je viens à Advocacy, je me suis présenté au local et j'ai été bien reçu. Ce que j'apprécie ce sont les promenades, les randonnées, j'ai beaucoup apprécié le dernier séjour au Puy du fou. Ce que j'aime beaucoup ce sont les activités de photolangage et partager des repas. J'aime causer avec les autres adhérents. J'ai fait deux ans représentant de l'E.C.C., ça m'a fait plaisir que les autres adhérents votent pour moi. Je ne sais pas pourquoi ils ont voté pour moi, mais ça m'a plu quand même. Je tiens à les remercier vivement. Ça me permet de participer au Conseil d'Administration. J'aime partager à tour de rôle avec les autres cette fonction. Il y a trois ans j'ai participé à un atelier théâtre avec Antonin, on a pu jouer la pièce à Vire, à Caen et à Paris. J'ai aimé être sur scène, j'aimerais que l'atelier puisse reprendre bientôt. J'ai fait un sketch avec Bernard, c'était très drôle. J'aimais faire rire le public. J'aime venir à Advocacy, ça m'occupe, j'ai appris à recevoir les gens, à discuter, à me présenter aux autres. On apprend aussi à s'organiser. Moi je m'occupe souvent des clés du local. A part venir à l'E.C.C. je ne sais pas quoi faire, venir ici m'occupe vraiment. A l'occasion de l'anniversaire de l'association, ce qui est bien c'est que nous allons tous nous retrouver avec les adhérents des autres villes. A cette occasion, nous chanterons lors de la fête, avec la chorale de Vire.



PATRICK, Représentant de l'E.C.C. de Vire

Enfin sourire à la vie !

Je m'appelle Liliane, j'ai 50 ans et je suis célibataire sans enfant. J'habite Vire depuis ma naissance, ça va faire un an que je suis dans mon appartement. Avant j'habitais avec ma mère et mon frère et le 11 septembre de l'an dernier ils m'ont viré de chez moi. Il y avait un ras le bol, cette maison avait brûlé il y a sept ans, depuis mon frère devait la retaper. Depuis le mois de février ma mère est en maison de retraite, je ne l'ai pas revue depuis décembre de l'an d'avant. Le psychiatre qui me suit m'a conseillé d'aller la rencontrer, mais je n'ai pas envie, j'ai peur de la retrouver dans les mêmes conditions.



En revanche, je suis bien dans mon appartement et pour rien au monde je ne ferai demi-tour ! J'ai mon petit chien et depuis un mois j'ai un copain. Avant je ne sortais jamais de chez moi, mais maintenant j'en profite ! On sort même en boîte ! Cela m'a également permis de venir à l'Espace Convivial. C'est l'équipe de l'hôpital de jour qui m'a dit de venir, je n'avais jamais osé pousser la porte. Mais un jour, ils m'ont accompagnée, j'ai rencontré l'animatrice et depuis je me suis prise au jeu.

Ce que j'aime à l'E.C.C. c'est la convivialité, les échanges entre nous, bien que parfois j'ai du mal avec certains, mais je relativise même si je bous parfois intérieurement. Ce que j'aime bien c'est les sorties que l'on fait. Depuis un mois et demi je conduis le camion de l'association, et ça c'est super. Les adhérents sont contents de ma conduite.

Mon meilleur souvenir est une sortie qu'on avait fait à Honfleur, nous avons visité les Naturospace, j'ai également adoré la traversée en bateau pour aller à Tatihou. Un de mes plaisirs, c'est le chant. Ça m'apporte de la détente, de la joie, et l'animatrice est super.

Nous ne sommes pas jugés, on chante comme on peut. Ce que j'espère pour l'avenir, c'est continuer. Je viens de me faire arracher les dents, je vais pouvoir avoir un nouvel appareil et pouvoir sourire à la vie !

LILIANE, Représentante de l'E.C.C. de Vire

J'ai l'impression que mon cerveau travaille trop

Je suis né en 1958. Je suis d'origine sarthoise, du Mans, je suis arrivé en Normandie par rapport à un problème de famille, psychologique, j'étais obligé de me retirer de là-bas. J'ai d'abord été à Caen en appartement relais avec l'association *Revivre*. Mais cette situation était provisoire, des amis m'ont dit qu'à Vire il y avait des appartements de libres. Je n'habite pas loin de l'ECC. Mais il est trop petit, je ne m'y sens pas bien, j'aimerais changer. Je suis venu à Advocacy par curiosité, car je suis quelqu'un de très curieux, qui aime partager, découvrir les autres et donner ce que je sais faire.

Dans le passé j'ai fait de l'animation enfance, de l'animation radio crochet, j'avais commencé une formation Bafa, que je n'ai pas poursuivie. Car je fais de l'hyperesthésie. Je ne supporte pas la violence, ou quand ça se met à hurler. Je panique. Ici je me sens bien, car on nous écoute, mais pas que ça, on partage aussi beaucoup de choses. On est tous égaux. J'ai l'impression que mon cerveau travaille trop, je suis parfois trop expansif. Je suis très manuel, j'ai plein d'idées dans la tête. Mais ce n'est pas pour autant que j'aime me mettre en avant. Par exemple pour être pris en photo je préfère que cela soit en groupe.

J'ai déjà été en couple, mais j'aime les personnes qui s'intéressent à plein de choses. Ma passion c'est la rénovation de bâtiment, le bricolage. Je lis beaucoup et adore le cinéma, notamment tout ce qui touche à l'évolution sociale. J'aime observer les détails. J'ai fait beaucoup de photos aussi. Pour me définir, je suis un passionné ! Si je devais être un animal je serais un chat. J'en ai un que j'adore.

Parfois, je me sens gêné, car je sais que je suis trop expansif. Auparavant j'étais renfermé. Cela me vient de mon enfance. La solitude, m'a poussé à me remettre en question, je me suis dit que je devais aller vers les gens. Souvent on me reproche d'être trop social, alors je ne veux pas être, comme on dit « trop bon, trop con » !

J'ai du mal à me faire au système. Je suis dans une autre association *Rivière et Bocage* aussi mais là ça m'a été imposé par rapport au RSA, ça a été difficile de m'intégrer dans la société, mais pas dans le système.

A Advocacy on peut faire ce que l'on veut, on peut proposer des choses.

Je n'ai pas de meilleur souvenir ici, j'aime tout. Ici je ne peux pas dire que je me suis fait des amis, mais des relations amicales. J'aimerais qu'il y ait de la continuité en dehors. J'ai envie de construire un patchwork des activités à Advocacy et pouvoir l'exposer à l'espace pour donner envie à des nouvelles personnes de venir.

ERIC, Représentant de l'E.C.C. de Vire

Être avec les autres, faire du bénévolat et être actrice dans l'association

J'ai travaillé dans le sanitaire et social en tant que travailleuse familiale. A l'époque j'habitais Tessy sur Vire, j'ai souhaité en partir pour ne pas être sous la coupe de la famille. Après la naissance de mon fils Simon, j'ai fait une formation par correspondance, d'aide-soignante, j'ai réussi le concours et j'ai intégré l'hôpital. Je me suis mariée à Bruno, qui a adopté ma première fille. Il était souvent en déplacement. On ne vivait pas l'un sur l'autre. J'aimais avoir mon autonomie. Ma première dépression a été après sa naissance, j'ai dû faire un baby blues. J'avais l'impression qu'il n'y avait plus d'attention sur ma première fille, qui a été obligée d'être autonome plus vite. Mon fils a 28 ans, il est actuellement en stage de formation. Ma fille a 3 enfants : 20 ans, 4 ans et 18 mois et qui sait peut être un quatrième ! Je suis une grand-mère comblée. En fait mes enfants sont

un peu des enfants uniques, car ils ont quelques années de différence, je les ai élevés à part. Ma fille aussi a eu son premier enfant toute seule. Mais Bruno mon mari a été pour mon fils et son fils une béquille.

Avec du recul, je m'aperçois que ma mère m'a eu à 20 ans, j'ai eu ma fille à vingt ans aussi et elle aussi a eu son fils au même âge. Ma mère aussi faisait beaucoup de bénévolat, avec mes frères et sœurs on est presque tous dans le social.

Je suis en retraite depuis que j'ai été très malade. Ça m'a arrangé, j'ai déménagé, dans un appartement HLM, je n'ai plus de jardin, plus d'animaux... je ne m'occupe que de moi. Enfin, il y a mon fils qui reste accroché à moi. Il ne sort pas beaucoup, il reste dans sa chambre. Il a des soucis d'asthme depuis petit, je l'ai peut-être trop couvé...

J'ai dû aller à l'hôpital de Pontorson il y a 4 ans, puis aux Epiettes on m'a indiqué l'existence d'Advocacy. Ça me permet d'être avec les autres et de faire du bénévolat, d'être actrice dans l'association. C'est une

certaine continuité avec mon expérience professionnelle. Au sein de l'association, je me suis investie dans le projet recherche et j'ai pris part au Festival Europsy, c'était trois superbes journées. Advocacy me permet de sortir avec les adhérents, et d'en épauler certains, j'ai un côté maternant. Certains aiment bien qu'on s'intéresse à eux, ils sont isolés.

Après les 20 ans de l'association, je souhaite poursuivre mon engagement. Je ne me suis jamais investie autant dans une association. Je fais aussi des animations avec *Respire*. A Advocacy, je prends part aussi à des activités qui me font du bien, notamment l'art plastique et l'aquagym. Ça m'ouvre à des choses que je n'irai pas pratiquer seule. Sans ça je resterais à la maison, je peux être très casanière. A Advocacy, je suis représentante de l'ECC de Granville, ça me permet d'épauler les autres.

NADEGE, Représentante de l'E.C.C. de Granville



Me rendre utile, pour éviter le désœuvrement

Je m'appelle Cyrille, j'ai 44 ans. Je suis né à Granville. Fils de militaire, j'ai beaucoup voyagé dans mon enfance, en France et en Allemagne. J'ai travaillé 4 ans entrecoupé de périodes de maladie, avant d'arrêter définitivement pour invalidité. J'étais frigoriste sur le terrain puis en bureau d'études. Mon frère et ma sœur résident assez loin, en Turquie et en Savoie. En revanche ma mère habite près de Granville.

C'est l'hôpital de jour, les Salicornes, qui m'a parlé d'Advocacy. Je suis venu à l'association quelques mois après ma sortie de l'hôpital. C'est l'animatrice qui m'a accueilli. J'ai commencé à venir aux réunions du lundi après-midi. Au départ, je ne participais qu'à l'atelier *Ecrire et Dire*. Je voulais me rendre utile, pour éviter le désœuvrement. J'ai pris part durant 2 ans au Conseil Régional des Personnes Accueillies et Accompagnées ; où je représentais Advocacy. En même temps, j'ai intégré le groupe de recherche-action durant 2 ans et demi. J'ai appris de nouveaux textes de lois et puis ça m'a permis de rencontrer des personnes que je n'aurais pas côtoyées sans ce projet : politiques, professionnels de santé et du secteur médico-social.

En 2016, j'ai été élu au Conseil d'Administration de l'association, puis cette année j'ai intégré le bureau en tant que Vice-Président.

Mon meilleur souvenir, c'est la journée de restitution des résultats de la recherche-action à Paris, qui s'est tenue le 20 juin 2018 au Ministère des Finances. J'ai beaucoup apprécié les échanges animés par la journaliste et les tables rondes. Elle a réussi l'animation de cette journée.

Advocacy m'apporte un équilibre, si je n'avais pas Advocacy, je ne saurais pas quoi faire de mes journées. Je veux continuer à m'investir, mais avec mon invalidité je dois me ménager, je sais que je ne pourrais pas occuper une fonction à temps complet dans l'association au risque de rechuter.

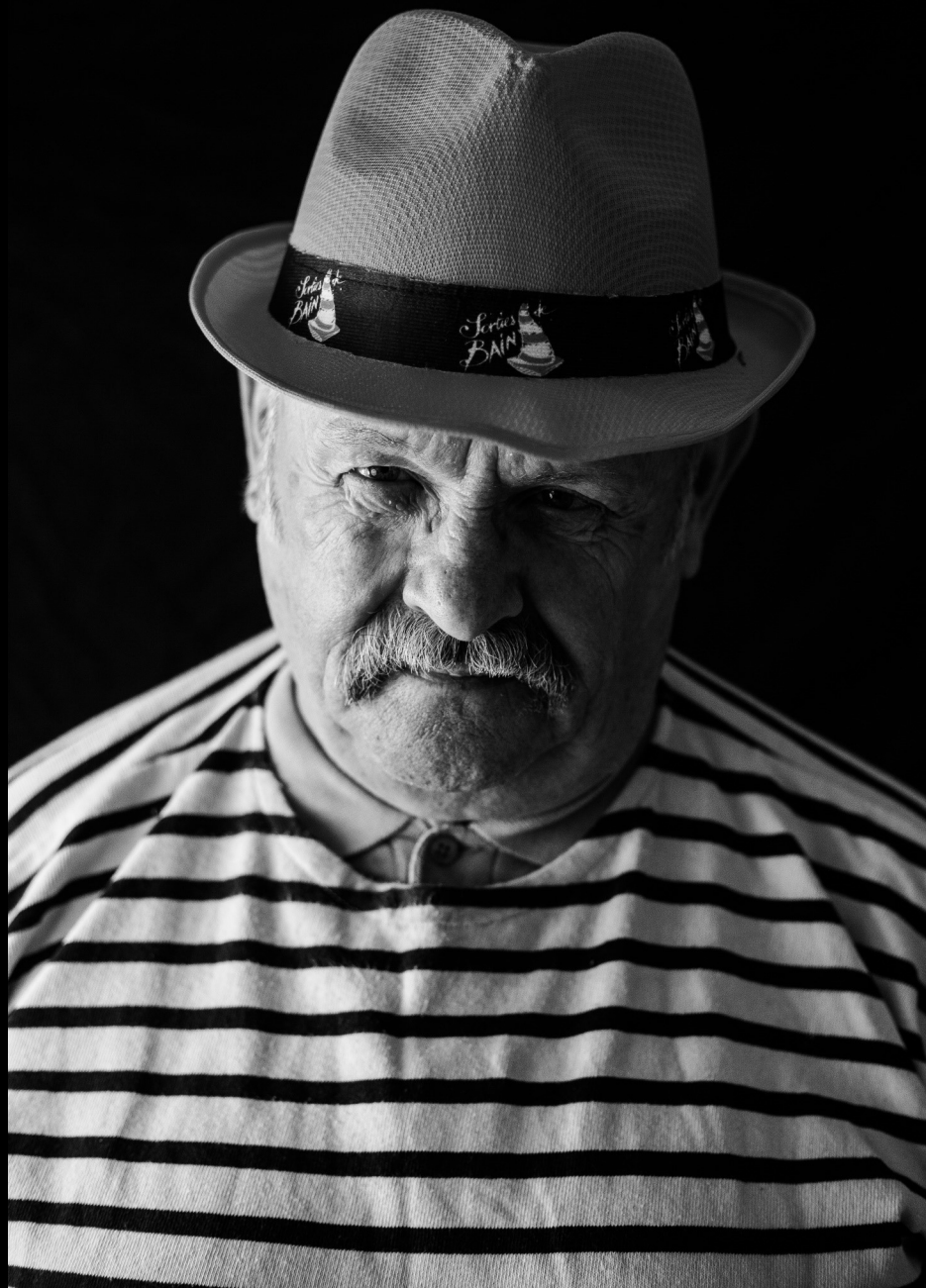


CYRILLE, Vice-président et adhérent de Granville

A l'association, je me suis fait des amis

Avant j'habitais à Cherbourg, et je travaillais aux *Papillons blancs*. Je travaillais le week-end, je m'occupais des poules et du calibrage de leurs œufs, ou alors j'ai aussi fabriqué des palettes et fait du cartonnage, ou bien je mettais des prospectus dans les enveloppes.

Après j'ai travaillé à la CTP, où je faisais du ménage dans des usines en soirée.



On m'a annoncé que je devais partir en retraite, on a envoyé mon dossier à Saint Lô. Lors d'une cérémonie avec des ministres j'ai reçu deux diplômes et une médaille. Le directeur m'a invité dans son bureau et m'en a donné une deuxième !

Ma tutelle m'a demandé de choisir entre Cherbourg et Granville pour passer ma retraite. Je suis donc revenu à Granville, car je suis né ici. Mes parents y sont enterrés. J'habite seul, j'ai une aide-ménagère.

J'étais bénévole au secours populaire. C'est Marie Thérèse, la responsable du secours populaire, qui m'a parlé de l'association. Elle avait récupéré une brochure, elle m'a proposé d'aller voir.

Je viens à Advocacy pour passer le temps, mais je fais d'autres activités à l'extérieur : je vais à la paroisse, je participe au Carnaval et je suis encore au Secours Populaire. Mais j'aimerais également aller chez Emmaüs. A l'association, je me suis fait des amis, Manu, Laurent, Philippe. Ce dernier a perdu sa maman, il ne se sent pas bien, je passe le voir presque tous les soirs.

De temps en temps, Manu passe chez moi. On se fait des promenades ensemble, on va même visiter le GEM à Coutances.

JEAN-MARIE, Adhérent de Granville

***J'ai mon appartement,
et je m'en sors bien sans aide***

Je m'appelle Fabian, je suis né le 9 septembre 1988. Je suis autonome : j'ai mon appartement, et je m'en sors bien sans aide. Je fais mes courses, prépare mes repas, lis la presse, fais un peu de tablette et j'aime me balader dans Granville.

Je suis allé à l'école jusqu'en CE2, mais je sais lire et écrire, j'ai appris tout seul.

Je suis sportif, je fais du tir à l'arc et du tennis de table. J'aime faire des loisirs avec Advocacy. Je fais les sorties vélo avec les bénévoles de la *Ville à Vélo*. J'aime partager mon pique-nique avec les autres.

FABIAN, Adhérent de Granville



***Longtemps à Caen,
aujourd'hui à Lisieux***

J'ai connu l'ECC de Caen en 2014...

Je me suis absenté pendant 2 ans. Après j'ai déménagé à Lisieux.

Je suis retourné en visite à l'ECC de Caen, ils m'ont dit qu'un ECC à Lisieux allait ouvrir...

J'ai cherché et j'ai trouvé. Je me suis inscrit.

J'aime les activités, les sorties.

Je viens à l'association pour m'occuper et ne pas m'ennuyer car rester seul ce n'est pas évident.

On rencontre toujours de nouvelles personnes...

Avec des adhérents parfois, je vais boire le café chez eux...

FRANK, Adhérent de Lisieux

Je suis là depuis les débuts de l'E.C.C. de Granville

Ca va faire 10 ans, que je viens ici. Avec Christian, Jean Bernard, nous étions les premiers. J'ai participé aux premières réunions, animées par Annick, l'animatrice à l'époque. Il fallait trouver un local et faire toutes les démarches auprès de l'ARS...

Je ne me souviens même pas comment j'ai eu connaissance du projet, peut-être par mon médecin.

Cela fait 38 ans que j'habite le quartier Saint Nicolas et ça fait 24 ans que j'habite le même appartement. J'ai travaillé trois ans comme magasinier, la mauvaise ambiance m'a amené à arrêter. Le boulot ne me déplaisait pas, mais depuis j'ai peur que ça se reproduise, donc je n'ai pas retrouvé d'emploi.

Venir, ici, ça me permet de sortir de chez moi. Je viens lire le journal ou participer aux activités.

En 10 ans, j'ai vu beaucoup d'adhérents, il reste quelques anciens et il y a eu des nouvelles têtes. Les activités ont évolué, d'ailleurs au début nous n'avions pas de véhicule pour nous déplacer. Pour mémoire c'est la banque qui nous a aidée à acquérir un camion. Au bout de tout ce temps, j'ai l'impression qu'on est mieux connu.

EMMANUEL, Adhérent de Granville



***Advocacy apporte un sens à ma vie, beaucoup de joie,
de bonheur et un équilibre***



Je suis schizophrène depuis l'âge de 18 ans, je suis néanmoins mariée et maman d'une fille de 23 ans, étudiante en langue. J'ai exercé divers métiers, tels que ouvrière, technicienne de surface, employée de bureau...

Cela fait depuis janvier 2018 que je connais l'association. On a visité le nouveau local et j'ai tout de suite été enchantée par ce projet, cela m'a plu d'emblée. Je me suis investie même si au début, il n'y avait ni eau chaude, ni chauffage. On a retroussé nos manches pour nettoyer et installer avec Cécile, David, Karine, etc. ...

Mes meilleurs souvenirs à l'association sont le festival Europsy, la fête des voisins, la fête de la musique, le séjour à Paris, le spectacle de rue de Falaise.

Advocacy m'apporte des échanges avec d'autres, prendre la parole en public, m'organiser, m'investir dans des projets, partager ma passion du yoga, être responsable de permanences, se démenier aux ventes de confiture. Advocacy apporte un sens à ma vie, beaucoup de joie, de bonheur et un équilibre. Le respect des autres, vivre en groupe...avoir des responsabilités associatives, etc.

IRENE, Représentante de l'E.C.C. de Lisieux

Mes meilleurs souvenirs à ADVOCACY

Une fois en été il y avait Ludovic qui nous à emmener à la plage et on s'est baigné. Mais aussi on a été dans les Vosges ensemble avec mes copains et mes copines et Ludovic.

On avait été à Caen pour une grosse réunion. J'ai écouté une chanson de Richard Cocciante c'était pour elle j'ai beaucoup pleuré. J'ai dit une prière pour maman chérie et dans ma tête je chante pour elle toute la journée. En même temps ça me motive pour mon autonomie.

PHILIPPE, Adhérent de Granville

Advocacy me permet d'être utile et d'exister

Michèle, j'habite 17 Rue du Héron à Lisieux. Généreuse, je suis à l'écoute de tous ceux qui souffrent. J'aime chanter et m'exprimer. Je suis retraitée, j'étais auxiliaire de vie.

La première fois que j'ai entendu parler de l'association, j'étais au restaurant solidaire, le Soli-self. J'ai rencontré Cécile et Michèle qui m'en ont parlé, comment cela fonctionnait, j'ai été intéressée par Advocacy, du fait que j'ai deux garçons adultes handicapés, donc cela m'a interpellé. J'y ai trouvé ma place. C'était une façon d'aider les autres... C'est comme une famille.

Mon meilleur souvenir, c'était Europsy où il y avait plusieurs ateliers qui m'ont beaucoup plu.

Aujourd'hui Advocacy me permet d'être utile et d'exister.



MICHELE, Adhérente de Lisieux

Désir de rencontrer d'autres personnes

Laurence, 51 ans, j'habite Rue du Hommet à Lisieux. Sérieuse et ponctuelle, j'aime bien parler avec les autres, qui veulent bien m'écouter. Je suis sans profession, suite à un accident de voiture. Avant, je travaillais comme salariée dans un restaurant cabaret. Je faisais la plonge, le ménage.

Je suis rentrée à l'association pour rencontrer d'autres personnes, pour m'occuper un peu. Les gens sont sympas. Les sorties m'ont plu : la sortie à Falaise, la sortie au Havre. J'aime beaucoup les bateaux.

A l'association, j'aimerais qu'il y ait beaucoup plus de monde, j'espère que le monde arrivera un peu plus tard.

LAURENCE, Adhérente de Lisieux

Cette association nous aide à sortir de l'isolement si affreusement déprimant et dégradant.



J'ai lutté, j'ai persisté et j'ai bien fait.

Après plusieurs années passées à ne plus pouvoir me regarder dans le miroir, sinon ne voir que le chagrin, la culpabilité le désespoir, je parviens, désormais, à supporter mon reflet dans ce même miroir, sans ne plus me poser la question : vivre ou ne pas vivre ?

Le temps s'écoule. Armée de ressources insoupçonnées, j'ai lutté, j'ai persisté, j'ai bien fait.

Sortie de l'isolement grâce à ADVOCACY mais avec la force et le courage aussi, je sors de la survie, je reviens à la vie petit à petit avec des projets, des envies de voyages, doucement, j'essaie de tourner la page de ce livre rempli d'images.

Il y a quelques années, la sécurité sociale m'a offert une cure de repos dans un hôtel sans étoile. Logée, nourrie, blanchie. Un truc de malade ! Le personnel bienveillant me proposait chaque soir : Vous prendriez bien un petit quelque chose pour bien dormir ? Ou au cours des repas : prenez cette poudre blanche et ces comprimés ! Bref, quand j'eus retrouvé un poil de lucidité, j'ai réalisé que j'étais en hôpital psychiatrique.

Après cet étrange et inoubliable séjour on me propose d'aller aux Salicornes à Granville. Qu'est-ce encore que cet endroit ? Un autre hôpital mais de jour celui-ci. Accueillie chaleureusement mais le lieu si sinistre m'a dissuadé. D'ailleurs je n'y passais que trois matinales.

Venons-en à ADVOCACY! On m'y parle d'une association AD VO CA CY. Quel nom bizarre qui ne veut rien dire du tout !! On m'explique qu'elle est destinée aux personnes en souffrance psychique et en situation d'isolement et l'on me conseille fortement de prendre RDV. Je rentre chez moi la plaquette à la main. Je la lis, la relis.

J'y réfléchis pendant plusieurs jours et me lance. Je me dis que je n'ai rien à perdre. J'obtiens un RDV rapidement. Face à la carrure de l'animateur, je me sens toute petite. Rabougrie, j'essaie au mieux de répondre aux questions : Qui êtes-vous ? Qui vous envoie ? Que vous est-il arrivé ? Les pourquoi, les comment. Normal, on fait connaissance.

Les rôles s'inversent. Les mots clés s'enchaînent : écoute, convivialité, solidarité, soutien, maintien de soi. Les activités diverses et variées proposées : après chaque consommation, payantes, laver les verres, les tasses, essuyer la table, et aussi : Faire le ménage, mais pas que, je m'accroche, je reste encore un peu : Jeux de sociétés, sorties à la journée, sports adaptés, pique-nique, causeries, repas conviviaux, repas partagés, ateliers écrire et dire, arts plastiques etc... Tout ceci m'a motivée.

Qu'aurais-je pu faire d'autre ? Quelle autre solution pour me sortir de l'enfermement ? Aller où ? Je ne savais pas. ADVOCACY, GEM, ECC qu'importe-moi, je vais à l'asso.

Ce que j'ai appris, c'est qu'il existe un endroit à Granville où l'on peut aller passer du temps pour se distraire, rencontrer des gens avec lesquels on peut discuter, ou pas, de tout de rien et rire aussi ! C'est bon de rire.

Se mettre en tête : que l'existence d'une telle association et tout ce qu'elle propose, nous aide à sortir de l'isolement si affreusement déprimant et dégradant.

ISABELLE, Adhérente à Granville

On ne se sent pas seule

Je suis contente d'être à ADVOCACY c'est bien de rencontrer des personnes.

On se sent pas seule et moi depuis que je suis à ADVOCACY ça me fait plaisir. On fait des sorties et des activités, c'est agréable de participer. C'est pour ça que je me sens mieux.

Les souvenirs d'ADVOCACY je me suis inscrite depuis des mois et je ne me plains pas.

Ça me fait plaisir de voir du monde et on participe aux activités. J'aime bien quand on va se promener et voir le paysage et qu'on pique-nique c'est agréable d'être ensemble.

Le soir je rentre chez moi voir ma chienne qui me fait la fête.

NADINE, Adhérente à Granville



Je sais, dorénavant, pourquoi je me lève chaque matin.

J'étais aide-soignante puis secrétaire médicale. Mise en invalidité à l'âge de 47 ans pour inaptitude à tous postes. Suite au décès de mon époux âgé de 37 ans, j'ai plongé dans les abysses. Je suis bipolaire et borderline, diagnostic hélas découvert trop tard... malgré la psychiatrie depuis 20 ans. Je suis une femme de Marin de commerce au long cours et si fière de l'être!

L'E.C.C. de Caen est tout à fait le lien qui me convient, découvert par hasard en 2005, j'y retrouve mes VRAIS Amis, l'animateur Julien et le président Philippe. L'accueil, la compréhension, le soutien moral, l'amitié sincère sont au rendez-vous. Quand ma santé le permet, je participe aux activités diverses proposées par l'association. C'est super et très agréable. Quelle différence avec le monde implacable du travail! Mes vrais amis me redonnent courage, ont de la patience avec moi. Je les remercie infiniment, leur aide est précieuse pour le combat que je mène contre la maladie depuis 4 ans.

BRIGITTE, Adhérente à Caen



Moi, Bernard James

Moi Bernard James, j'ai découvert l'espace convivial citoyen de Vire en 2007. J'ai fait la connaissance de Marie-Line, l'animatrice, un samedi, alors qu'elle faisait des crêpes dans l'ancien local proche de l'écluse. Je lui ai demandé si elle pouvait me donner des cours d'informatique. J'avais 50 ans, et je travaillais au CAT.

Marie-Line m'a expliqué le projet associatif ADVOCACY. Elle a mentionné le nom de Philippe Guérard, le Président. J'avais déjà entendu ce nom au CAT. J'étais bénévole à Alcool Assistance car j'ai eu des problèmes d'alcool. Et j'avais envie, moi aussi, de militer dans le champ de la santé mentale. J'ai pris ma carte d'adhérent ce jour là, et rapidement j'ai été administrateur à ADVOCACY.

Un jour avec Marie-Line, nous sommes allés visiter l'Espace de Caen, avec notre ancien camion de gendarmerie dans lequel on ne s'entendait pas parler ! On a été accueillis avec le café et les croissants.

Notre première grande sortie c'était le forum du Handicap à Paris. On y est allés avec l'espace de Granville. A la gare, quand on a dû prendre les tapis roulants, moi qui n'est pas l'habitude, je me suis fait emporter la chaussure ! Et Marie-Line m'a rattrapé. On a rencontré l'adjoint au Maire de Paris ce jour-là ! Et après le forum, on a mangé au restaurant.

Aujourd'hui je suis investi dans le projet de recherche-action pour la promotion de la parole des usagers en santé mentale. L'association m'apporte beaucoup. Je suis heureux qu'après avoir travaillé au CAT, je défendE maintenant les droits des usagers. Qu'est-ce que j'ai évolué !

Je souhaite un excellent anniversaire à ADVOCACY !

BERNARD, Administrateur et adhérent de Vire



*Ici il n'y a pas de profit, on ne gagne que
de la confiance de la part des autres*



Voilà presque 4 ans que j'ai intégré Advocacy Normandie en tant que Déléguée Régionale. L'un des axes principaux de mon métier est d'accompagner les responsables associatifs d'Advocacy dans leurs actions de représentation et de porte-parole des usagers.

En 2007, j'ai souhaité redonner du sens à mon travail et j'ai décidé de changer de métier. Passant alors du monde du marketing et de la grande distribution à des métiers où j'ai pu mettre mes compétences aux services de l'émancipation des autres. Je parle aujourd'hui d'engagement professionnel car auparavant j'exerçais des fonctions qui finalement ne me permettaient pas d'imaginer une société différente. J'ai alors découvert un nouveau vocabulaire: démocratie participative, solidarité, société civile, inclusion, développement durable, concertation..., qui ne faisait pas partie du monde professionnel auquel j'appartenais auparavant.

Mon quotidien auprès d'Advocacy est bien plus qu'un simple boulot, c'est un véritable engagement pour moi. Je veux comme tous les membres de l'association apporter ma pierre à ce projet qui est né il y a 20 ans. Car je rêve aussi d'un monde où chacun aurait une place à côté de l'autre. La plupart des adhérents de l'association ont une force incroyable et des ressources souvent inexploitées car trop souvent stigmatisés. On ne leur a jamais permis de prendre conscience de l'énorme potentiel qui était en eux, car on a trop souvent parlé pour eux.

Ici il n'y a pas de profit, on ne gagne que de la confiance de la part des autres.

J'aime les voir évoluer au fil des années, s'ouvrir aux autres, à la vie, reprendre confiance en eux et apprécier les autres. Il n'y a pas de petits ou de grands progrès, l'idée n'est pas de mesurer, quantifier, évaluer les résultats des uns et des autres, mais bien de considérer chacun dans sa singularité.

Je tiens à saluer le travail et l'engagement de mes collègues, animateurs et animatrices des Espaces, qui me rendent fière d'animer cette équipe qui partage indéniablement les valeurs et la philosophie portée par Advocacy.

JULIE, Déléguée régionale de l'association

10 mois déjà que nous travaillons vaillamment, 20 ans que vous œuvrez pour aider les personnes en souffrance psychique

Je suis Cécile Monnié, l'animatrice de l'espace convivial citoyen de Lisieux.

J'ai toujours travaillé dans l'animation. J'ai découvert ce métier en 1994, j'avais alors 20 ans ! Tout à fait par hasard, enfin, je ne crois pas trop au hasard !!! J'ai donc découvert le service de Prévention Spécialisée du CAPS à Petit Quevilly. J'accompagnais des enfants dans leurs devoirs pendant que leurs parents participaient à la préparation d'un spectacle pour célébrer les 20 ans de l'association. Vivement intéressée par cette action, j'ai apporté mon aide, préparé les décors, les accessoires avec les enfants, participé au spectacle en coulisses et sur scène.



Motivée par cette expérience, j'ai poursuivi mon travail dans de nombreuses structures, en milieu urbain et rural, auprès de publics variés. J'ai appris beaucoup, je me suis formée, j'ai pu, ainsi, développer de nombreuses connaissances et compétences dans le domaine de l'animation.

Je me suis toujours investie dans mes missions professionnelles et j'ai agi bénévolement dans de nombreuses actions, toujours avec la même volonté, celle de partager, de créer des liens entre les personnes et de prendre plaisir dans les échanges.

En 2017, à la recherche d'un emploi, je découvre une annonce qui retient mon attention... coup de fil, entretien, je décroche le poste ... quelques jours après me voilà parmi vous au repas de Noël, quel accueil ! C'est avec un grand enthousiasme que je découvre l'association, son histoire, sa philosophie et son fonctionnement. Je rencontre un grand nombre de personnes très engagées pour faire vivre l'Espace Convivial Citoyen de Lisieux, c'est très motivant ! L'aventure d'Advocacy continue pour vous et pour moi elle commence !

Depuis, nous avons vécu de grands moments et partagé déjà tant de projets.

Chaque jour est différent et quel plaisir de voir les visages s'égayer les personnes s'animer... agir pour faire vivre l'espace, le groupe.

10 mois déjà que nous travaillons vaillamment, 20 ans que vous œuvrez pour aider les personnes en souffrance psychique, que vous luttiez contre l'isolement et l'exclusion sociale. Bravo pour votre engagement, je suis fière de travailler avec vous, j'aime mon boulot ...Merci à mes collègues, merci aux adhérents.

CECILE, Animatrice de l'ECC de Lisieux

Advocacy a forgé le professionnel que je suis aujourd'hui

Je m'appelle Julien. Je suis l'animateur de l'Espace Convivial de Caen depuis 2001. J'ai pris mes fonctions quelques semaines après son ouverture, après avoir passé mon casting ! J'avais 22 ans, et j'avais alors une fraîche expérience dans l'animation de rue. Ça paraît bizarre à dire, mais ma méconnaissance totale du monde de la psy a été un plus pour mon embauche ! Je tombais bien, ils voulaient inventer un lieu novateur, sans soins pour des personnes en situation de souffrance psychique. Ils avaient besoin d'un regard sans à priori. A l'époque pour les soignants, les politiques...c'était de la folie ! Bravo à Claude, Martine, Philippe et les autres pionniers d'avoir eu cette audace !

J'ai donc été invité un soir à une fiesta sympa dans la belle demeure d'une connaissance de Philippe à Feuguerolles Bully, afin d'être présenté aux adhérents de l'association et de signer mon contrat sur le bout d'une table en fin de soirée !

A l'ECC au début, l'ambiance c'était des murs peints en vert caca d'oie, des vieux meubles de récup' du Secours Catholique et de l'utopie émancipatrice à tout va ! Pas question qu'une blouse blanche franchisse le pas de la porte ! Joseph veillait au grain ! Pas question non plus que l'animateur se prenne pour un éduc' ou organise tout ! J'avais 22 ans et ces adhérents à la vie chahutée avaient souvent l'âge de mes parents. J'étais donc en mode observation !

Alors, j'ai passé de longues heures à discuter avec eux en grillant des clopes et en buvant des cafés...un vrai Gainsborg ! Dans l'ECC, c'était des nuages de fumée mais ... on ne fumait qu'en mezzanine pour respecter les non-fumeurs ! Je me suis progressivement imprégné de la vie des personnes, de leurs états d'âme, de leurs revendications, de leurs désirs

de vivre comme tout un chacun... Je prends conscience en l'écrivant que ça a forgé le professionnel que je suis aujourd'hui. Toutes ces personnes rencontrées, j'ai essayé de les comprendre et c'est elles qui m'ont appris à trouver la juste distance.

Je ne veux pas m'oublier dans le fracas des histoires personnelles en me donnant le leurre de résoudre ou de réparer. Je veux être juste là, vrai et sensible, sans me sentir responsable de tout solutionner ou de tout organiser. Pour moi, c'est tout simplement cela la pratique de l'Advocacy. Je ne détiens pas la vérité et aucune solution miracle. Parfois, j'ai la tête farcie par tout ce qui se passe à l'ECC ! Mais je suis fier d'avoir cette relation de confiance avec beaucoup de personnes que je croise dans mon travail : adhérents, collègues ou partenaires.

Si je suis ému par une histoire, fatigué par mon travail, irrité par un comportement, heureux de vivre un bon moment en groupe, ennuyé par l'idée de faire telle ou telle chose et bien...je le dis ! Pour bien bosser je dois prendre du plaisir, alors je randonne, je jardine, je cuisine, je blague... Selon moi, on ne peut rien partager avec les autres si ça nous embête ! J'aime mon métier car j'ai de la liberté, qu'il est varié et que

bien souvent, je n'ai pas assez d'imagination le matin pour deviner tout ce qui va se passer dans ma journée !

Je tiens à vous témoigner que j'ai beaucoup d'attachement pour les valeurs humanistes que nous portons ensemble à Advocacy. Ces 20 ans, c'est une sacrée aventure humaine, nous pouvons tous en être fiers !

Je vous remercie pour la confiance, la bienveillance et la sympathie que vous m'accordez. Vous m'apportez beaucoup ! En toute sincérité,

JULIEN, Animateur de l'ECC de Caen





Créons du lien ... Retrouvons-nous !

www.advocacy-normandie.fr

En Normandie

4 Espaces Conviviaux Citoyens vous accueillent

Espace Convivial Citoyen de VIRE

32 Rue André Halbout 14500 Vire

Tél: 02 31 68 77 68 / Mobile: 06 86 11 26 78

Email: vire@advocacy-normandie.fr



Espace Convivial Citoyen de CAEN

3/5 rue Singer (Place Félix Eboué) 14 000 Caen

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

Email: caen@advocacy-normandie.fr



Espace Convivial Citoyen de GRANVILLE

608 Rue Saint Nicolas 50 400 Granville

Tél: 02 33 69 30 73 / Mobile: 06 38 95 89 43

Email: granville@advocacy-normandie.fr



Espace Convivial Citoyen de LISIEUX

82 rue Henry Chéron 14100 Lisieux

Tél: 09 51 41 80 95 / Mobile: 06 17 25 51 93

Email: lisieux@advocacy-normandie.fr



ADVOCACY Normandie - Délégation régionale - Siège Social

Maison des associations / 10.18 Grand Parc

14 200 Hérouville-Saint-Clair

02 31 94 70 25 - 06 38 95 89 44

delegation.regionale@advocacy-normandie.fr

N° Siret: 423 059 815 000 39 - Code APE : 9499Z

www.advocacy-normandie.fr