

Les RéActeurs des Espaces

*Journal de l'Association ADVOCACY NORMANDIE
et des Espaces Conviviaux Citoyens de Caen, Vire, Granville et Lisieux*

EDITO

Philippe GUERARD, président d'Avocacy Normandie

2019 s'achève bientôt et pourtant l'activité dans les Espaces bouillonne toujours autant.

Nous nous apprêtons à **célébrer les 10 ans de Granville le 28 novembre prochain**, et comptons évidemment sur votre présence pour fêter cet anniversaire.

En cette fin d'année, développer la confiance de nos adhérents et l'aisance de chacun reste l'une de nos priorités. Pour cela nous avons mis en place des collaborations avec le Théâtre du Préau à Vire, le Théâtre de l'Archipel à Granville et la Comédie de Caen.

18 adhérents de Caen et Lisieux ont travaillé durant 9 journées de résidence dans le cadre de ce dernier partenariat. Ils vous invitent d'ailleurs à **une restitution unique de leur création « Jardins Extraordinaires, Jardins Intérieurs » le jeudi 12 décembre à 19h00 à la Comédie de Caen à Hérouville saint Clair**. Ne ratez pas cet événement, pensez à réserver vos places !

Pour Advocacy Normandie, il est nécessaire de multiplier les initiatives qui permettent l'expression sous toutes ces formes des membres de l'association. Sans nul doute, ce projet va permettre à chacun d'entre eux de s'exprimer et de gagner pour sûr, en confiance et estime d'eux.

Nous nous tournons toujours vers l'avenir et avons d'ores et déjà de nombreux projets pour l'année à venir.

Nous avons programmé **une formation début février en partenariat avec le Psycom sur « Agir contre la stigmatisation en santé mentale »**. Cette formation de 3 jours permettra aux participants d'acquérir des outils pratiques, indispensables à la mise en place de projets et d'actions de lutte contre la stigmatisation, dans des contextes variés. Enfin, nous avons commencé à élaborer **le programme d'actions pour les prochaines SISM qui auront pour thème « Santé Mentale et Discrimination »**.

SOMMAIRE

P2 - Retour sur le Ciné-débat à Lisieux en présence du Dr Georges Federmann

P2 - Atelier théâtre à Granville, les impressions des adhérents

P3 - Projet de création en partenariat avec le théâtre du préau à Vire

P 4 et 5 - Jardins Intérieurs, Création originale en partenariat avec la comédie de Caen

P6 - 70 participants à Sportez-vous bien le 20 septembre à la plage de Ouistreham

P7 - Formation « Agir contre la stigmatisation en Santé Mentale du 5 au 7 février 2020 à Caen en partenariat avec le PSYCOM

P8- 21 Membres de l'association formés aux gestes de premier secours cet automne

P9 - Préparation des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2020

P10 - Reprendre confiance en soi, ... Le challenge des ateliers Socio-esthétique à Caen

P10 - Retour en image : Solid'hair !

P11- Formation de 8 auxiliaires de vie Viroises

P11 - Mise en place d'atelier « Plaisir de Manger » à Lisieux en partenariat avec le GRAIN

P12- Ca bouge à Vire !

P13- Rompre l'isolement autour d'une table et d'un repas

P14 - La parole aux adhérents, textes libres

www.advocacy-normandie.fr



Retour sur le Ciné-débat à Lisieux en présence du Dr Georges Federmann

Advocacy Normandie a ouvert un Espace Convivial et Citoyen il y a 18 mois en plein centre-ville de Lisieux, au 82 rue Henri Chéron. Désireuses de rompre leur isolement, près de 150 personnes ont poussé la porte de ce local en quelques mois.

Notre association milite pour les droits des usagers mais lutte aussi contre la stigmatisation et les discriminations dont sont victimes les personnes atteintes de troubles psychiques.

Décidée à poursuivre ses actions sur le territoire Lexoviens et à continuer à déconstruire les idées reçues, notre association à proposé, en partenariat avec l'association « Pour le Cinéma » et le Cinéma Majestic, une soirée exceptionnelle CINE-DEBAT, le 27 septembre 2019 dernier avec la projection du film Comme Elle Vient en présence de son principal protagoniste, le Dr Georges Federmann, Psychiatre, Citoyen.

Dr Georges Federmann a pratiqué plus de trente ans dans son cabinet en libéral à Strasbourg. Il revendique une médecine sociale où tout au long de sa vie professionnelle il a accueilli les plus précaires et les plus marginaux. Il nous a fait l'honneur de partager son expérience avec nos adhérents l'après-midi avant la projection. Pour nombre d'entre-eux c'était la première fois qu'ils rencontraient un psychiatre en dehors d'une consultation. Cet échange s'est fait dans une grande convivialité.



Atelier théâtre à Granville, les impressions des adhérents

Parole d'adhérents sur l'atelier Théâtre :

« L'atelier commence par un échauffement : étirement des articulations, assouplissement du corps, respiration abdominale, se vider la tête ». Au cours de séances de deux heures, chaque adhérent à plusieurs reprises monte sur le plateau, un par un ou deux par deux, en suivant les consignes de Fabien et Christophe de la troupe Charivari Palace.

« C'est bien l'atelier, je fais du mime, j'oblige mon corps à se laisser aller, je me fais du bien, je danse, je me roule par terre, je détends mon corps »

Fabian

« un dépaysement, on découvre que l'on est capable d'apparaître sur une scène »

Nadège

« Découverte surprenante de ma capacité à m'exprimer d'une façon originale, ça travaille ma confiance en moi, on y va et on ne se pose pas de question »

Isabelle

Projet de création en partenariat avec le théâtre du préau à Vire



Najda BOURGEOIS accompagne les adhérents Virois dans une création originale qui sera présentée le mercredi 25 mars 2020 au Théâtre du Préau à Vire

"Je suis comédienne depuis plusieurs années et en parallèle de mon travail d'interprète j'ai eu la chance de pouvoir transmettre ma passion à des publics très différents : enfants, artisans des compagnons du devoir, jeunes acteurs sud américains, réfugiés de tous âges d'Afghanistan, d'Érythrée du Tibet, jeunes en rupture familiale.... Ces rencontres et ces temps partagés de travail et de création sont très précieux pour moi et j'espère pour ceux qui les vivent avec moi, car ils m'apportent une connaissance encore plus affinée de la nature humaine, de nos différences, de nos richesses... Le théâtre et l'art en général sont un espace temps où notre imaginaire peut nous élever,

nous transporter, nous décaler par rapport à notre réalité. Et ces expériences restent en nous, nous accompagnent longtemps après les avoir vécues et je crois nous aide.... Nous avons la chance de pouvoir tenir ces ateliers dans la salle de répétition du Théâtre du Préau, Lucie Berelowitch la nouvelle directrice, Marine Costard responsable des relations publics et toute l'équipe administrative et technique du Cdn, sont très investis dans cette mission de proposer des ateliers de pratique au sein même du Théâtre et ils me demandent régulièrement des nouvelles de nos cours avec Advocacy. Le thème de la saison cette année est Nos Origines, et après avoir discuté avec les participants je pense que nous allons travailler autour de l'œuvre de Antoine de Saint Exupéry "Le Petit Prince". J'ai envie d'emmener les participants vers un univers imaginaire, poétique et même fantastique tout en y apportant nos histoires, nos anecdotes, nos origines....

Je suis content de faire du théâtre. Ça me plaît beaucoup.

Ça change de ce que je fais d'habitude. J'ai décidé de jouer le rôle d'un curé.

Ça s'est fait comme ça. Najda est d'accord que je garde ce rôle pour la pièce.

C'est parti d'un exercice où je devais mimer.

Les prochaines fois, je vais travailler à ce que le curé ait des paroles, et joue avec le public.

Si j'ai l'occasion, je referai du théâtre l'année prochaine.

Quel plaisir de pouvoir être quelqu'un d'autre !

Bruno Marie



Le théâtre ça m'aide à vivre

Au théâtre, je vis plein d'émotions... La joie quand on répète avec le groupe.

Le bien-être de jouer devant un public et d'avoir des applaudissements.

La fierté de créer la pièce nous-même. Le plaisir de bouger, de jouer avec son corps.

Pendant chaque séance, je vis, je vis, je bouge, je joue avec les autres.

Que du plaisir. Merci à Nadja notre animatrice !

Patrick

Jardins Intérieurs, Création originale en partenariat avec la comédie de Caen



1ere rencontre avec Céline Orhel
au jardin extraordinaire Août 2019

Leur projet théâtre est une étape majeure

L'association Advocacy et le CDN permettent à des personnes en souffrance psychique de faire du théâtre comme des pros.



Jane (à droite) travaille avec Céline Orhel, comédienne professionnelle, pour le projet partenarial Advocacy CDN, qui doit conduire une quinzaine de personnes à se produire en public, le 12 décembre, au théâtre d'Hérouville. PHOTO: OUEST FRANCE

Pourquoi ? Comment ?

Le projet répond-il à une demande des usagers ?

« Les quatre groupes que l'on anime dans la région avaient envie de faire du théâtre. Nous avons engagé quinze de nos usagers de Lisieux et Caen », souligne Julien, animateur social à Advocacy Caen. Une première expérience avait déjà eu lieu, il y a quelques années, mais pas de cette envergure. « On travaille dans un vrai théâtre, les comédiens en herbe sont encadrés par Céline Orhel, une comédienne professionnelle ». Pour certains, c'est une étape importante de leur vie.

Quel est le rôle des participants ?

Jane, 34 ans, est l'une des participantes. « Chacun est valorisé avec ce qu'il sait faire et ce qu'il a du mal à faire. Moi, je suis très heureuse car je partage une chanson du répertoire du groupe Back Street Boys, que je suis depuis vingt-cinq ans ! Je fais des choses que je n'avais jamais faites avant, ça me donne confiance en

moi. J'ai l'impression que ça va être bénéfique pour tout le monde ». Elle prépare une intervention solo de quelques minutes, où elle présente le morceau au public. « Cette musique est vitale pour moi, les paroles sont tellement fortes ».

C'est le début d'un projet ?

Le projet a démarré par une journée de partage. « On a fait un barbecue, dans leur jardin extraordinaire de Louvigny, pour partir de leur jardin intime. Essayer de leur faire dire ce qu'ils pensaient d'eux », précise Agathe Caron, du CDN.

La comédienne, Céline Orhel, s'inspire de témoignages et de paroles d'usagers de l'association, et s'appuie sur leur envie d'être acteurs plus qu'observateurs. Avant qu'ils présentent sur scène leur création, le 12 décembre, neuf journées de préparation en résidence sont programmées.

Judi 12 décembre, au théâtre d'Hérouville, représentation publique.

Tout est parti d'une rencontre au « Jardin Extraordinaire » de l'association qui se trouve à Louvigny.

18 adhérents de l'E.C.C. de Caen et de Lisieux étaient au rendez-vous pour une première rencontre avec l'équipe de la Comédie de Caen et Céline Orhel, comédienne, metteuse en scène et auteure et Arnaud Poirier, créateur sonore et photographe.

Ensemble, il vont accompagner le groupe dans une création originale durant 4 mois. Les 9 journées de résidence à la Comédie de Caen, qui sont inscrites au calendrier donneront lieu à une **restitution unique le jeudi 12 décembre à 19h00. Ne ratez pas cet évènement, pensez à réserver vos places !**

Pour Advocacy Normandie, il est nécessaire de multiplier les initiatives qui permettent l'expression sous toutes ces formes des membres de l'association. Sans nul doute, ce projet va permettre à chacun d'entre eux de s'exprimer et de gagner pour sur, en confiance et estime d'eux.



1ere Journée de résidence septembre 2019

« Avec l'Espace Convivial Citoyen de Caen et de Lisieux je fais un projet théâtre avec la Comédie de Caen à Hérouville St Clair. Ce qui me plaît dans ce projet c'est l'ambiance et la bonne humeur de chaque personne car chacun s'investit dans le travail et que dans le groupe chacun parle avec envie de sa propre vie personnelle. Je suis contente car je trouve que nous sommes un bon groupe même si je connais pas tout le monde. Céline nous aide beaucoup. » **Noémie**

CLOWNERIE

Je suis un clown cynique et rigolard. Mon nez rouge est intérieur et mon maquillage, invisible.

Je manie le verbe comme une pique avec laquelle je pourfends le monde et ses habitants.

Je ne prends rien au sérieux et du tac au tac je cloue le bec du manant d'une réplique bien sentie ou du puissant d'un mot irrévérencieux.

Je me complais dans l'absurde mais ne vous y trompez pas car cette démarche burlesque est un sacerdoce qui prend sa source dans le chaos de la vie.

Je suis un poil à gratter permanent pour ceux si pleins de certitudes, et mes seuls ennemis sont les idées préconçues l'intolérance et l'ennui.

A toi ma Colombine, quand tu m'auras trouvé, au hasard d'une rue en battant le pavé. Je te promets de rire même quand ce n'est pas l'heure et des joutes verbales à n'en plus finir pour accrocher ton cœur. Et je te promets surtout un soutien inconditionnel et sans faille à ton sourire rieur.

Octobre 2019 - Geoffroy Corblin



COMÉDIE DE CAEN
CDN DE NORMANDIE
Le jeudi 12 décembre à 19h
Théâtre d'Hérouville
Entrée libre

JARDINS EXTRAORDINAIRES / PAYSAGES INTÉRIEURS

création avec les adhérent·e·s d'Advocacy de Caen et Lisieux
dirigée par la Compagnie Diplex

mise en scène Céline Ohrel / musique, photo et video Arnaud Poirier

L'association Advocacy a pour objectifs d'aider les personnes en souffrance psychique ou/et en situation d'exclusion et de promouvoir un mouvement d'actions des usager·e·s en créant des actions pour que leurs opinions soient reconnues. Pour les 20 ans de l'association, un ouvrage de témoignages a été réalisé. C'est à partir de ce support que Céline Ohrel travaille à une création collective avec des participant·e·s de Caen et de Lisieux. La première rencontre a lieu au "Jardin extraordinaire", lieu géré par l'association à Louvigny... S'en suivent des temps de résidences pour déployer les paysages intérieurs des adhérent·e·s, reprendre la parole pour affirmer sa place, sa créativité, sa singularité, se saisir du théâtre pour exprimer le "sentiment" d'exclusion ou définir la "situation d'exclusion" et aller au-delà, transcender son récit, le rendre créatif, le partager, le rendre collectif. L'objectif, c'est prendre le pouvoir sur scène face à une société de la réussite qui accentue le sentiment d'échec, ou de solitude quand on ne parvient plus à suivre...

On va pas vous jouer des contes de rois et de princesses... enfin peut-être...

70 participants à Sportez-vous bien le 20 septembre à la plage de Ouistreham

Cette journée a remporté un très grand succès, nous étions près de 70 personnes sous le soleil de Ouistreham pour partager un moment sportif et convivial.

Le foyer Oxygène, le Foyer Léone Richet et son service l'APPUI, l'ESAT de la passerelle verte, un SAVS, les adhérents des 4 E.C.C. d'Advocacy Normandie, l'Armée du Salut... ont accompagné leurs bénéficiaires dans cette rencontre.

L'occasion de profiter d'un cadre exceptionnel, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien tout simplement.

La diversité et la mixité des publics apportent une richesse incroyable à l'évènement et une émulation certaine entre les participants.

CAP'Sport a pu proposer des Jeux innovants comme le king ball, course d'orientation, parcours de motricité, molky et palet bretons ... Autant d'activités pour stimuler la curiosité et le plaisir de découvrir de nouvelles activités physiques.



Formation « Agir contre la stigmatisation en Santé Mentale du 5 au 7 février 2020 à Caen en partenariat avec le PSYCOM

STIGMATISATION, QUAND LES PRÉJUGÉS FONT PLUS MAL QUE LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE



Faire changer les regards sur la santé mentale est une démarche complexe qui demande du travail et de la méthode. Cette formation permet d'acquérir des outils pratiques, indispensables à la mise en place de projets et d'actions de lutte contre la stigmatisation, dans des contextes variés. Grâce à ces outils, les participant.es seront à même de comprendre les mécanismes de stigmatisation pour mieux agir. L'animation de cette formation s'organisera sur un mode d'échanges permettant de s'enrichir de l'expérience des autres.

LE PSYCOM

Le Psycom se mobilise depuis plus de 20 ans pour combattre les idées reçues sur les troubles psychiques. Il diffuse gratuitement en France des brochures d'information, anime un site Internet grand public et travaille en réseau avec les acteurs de santé mentale, notamment les associations d'usager.es. Dans le cadre de ses missions de lutte contre la stigmatisation il développe différents contenus de formation, mais aussi des outils de médiation visant à sensibiliser sur ces questions et à faire réfléchir différents publics. Enfin, il assure le secrétariat général du collectif national des SISM depuis 2014.

LES COMPÉTENCES VISÉES PAR CETTE FORMATION

- Identifier les mécanismes discriminatoires et les représentations sociales de la santé mentale,
- Travailler en partenariat notamment avec des personnes directement concernées par un problème de santé mentale,
- S'approprier des outils d'animation et une méthodologie d'action centrée sur la question de posture d'animation.

LES CONTENUS PROPOSÉS

Jour 1 – Comprendre

- L'impact de la stigmatisation et les raisons pour agir
- Exercice pratique pour comprendre les représentations sociales autour de ces questions
- Les notions nécessaires pour comprendre les mécanismes
- Représentations de la folie à travers les âges

Jour 2 - Co-construire

- Comprendre ce qui fait résistance aux changements et agir
- Recommandations de bonnes pratiques issues des expériences internationales
- S'engager dans l'action : les questions à se poser
- « Le thermostat des motivations » (exercice pratique)
- La méthodologie d'action participative en quelques points clés
- Rappel de l'évolution de la place des personnes vivant avec un trouble psychique : du patient à l'usager expert
- Susciter la participation active des personnes directement concernées par un trouble psychique, expériences du Psycom

Jour 3 – Agir

- Réflexions sur les postures d'animation
- Des outils pour agir sur les questions de stigmatisation
- Expérimentation de différents outils de lutte contre la stigmatisation développés par le Psycom (Histoires de droits, Cosmos mental, corpus « Mythes et réalités », Photolangage, Ingénieur du soi...) et autres supports (Advocacy)

Plus d'Informations et Inscriptions auprès de la Délégation Régionale: delegation.regionale@dvocacy-normandie.fr

21 Membres de l'association formés aux gestes de premier secours cet automne



21 Membres de l'association ont été formés aux gestes de premier secours cet automne, en partenariat avec les Pompiers 14, afin d'acquérir les bons réflexes !

Il ont appris des gestes simples à travers des mises en situation : comment prévenir les secours, protéger une victime, quels gestes effectuer en attendant l'arrivée des secours, etc...



Cette formation a été proposée aux salariés d'Advocacy Normandie (5 personnes) ainsi qu'aux membres qui assurent le transport des adhérents, les permanences d'ouverture des Espaces Conviviaux Citoyens, ou participent aux travaux au jardin, etc...

Les adhérents de Granville reviennent sur la journée du 9 octobre 2019 au cours de laquelle, encadrés par un sapeur-pompier volontaire de l'UDSP du Calvados, ils ont suivi la formation.



Un livret et un diplôme ont été remis en fin de journée, les Granvillais envisagent d'aborder régulièrement les gestes de premiers secours en réunion hebdomadaire afin de partager leurs connaissances avec les autres adhérents et pour ne surtout pas les oublier !



Véronique

« J'ai appris plein de choses. Se mettre en situation devant les autres m'a angoissé mais si je dois agir, je n'oublierai pas d'appeler les secours »

Emmanuel

« J'espère que cela ne me servira pas car j'ai peur de ne pas y arriver mais si je dois intervenir, j'ai des connaissances pour le faire ».

Cyrille

« J'ai appris de nouvelles notions de secourisme, si je suis devant une victime je me sens capable d'agir »

Nadège

« C'est une bonne remise à niveau, mais je dois continuer à cultiver mes connaissances »

Préparation des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) 2020



Les 31^{ème} Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) auront pour thème « Santé Mentale et Discrimination ». Elles se dérouleront du 16 au 29 mars 2020 et comme chaque année Advocacy Normandie se mobilisera pour proposer des événements en Région.

La santé mentale est un enjeu de société, à la fois politique, social et culturel, qui dépasse le seul champ de la santé. Le bien-être de chacun passe par le souci de l'autre, le droit à mener sa vie dignement, par le droit au logement, à l'emploi, à la formation mais aussi par le droit de ne pas être bien tout le temps.

En raison de leur état de santé (mentale), les personnes concernées par des troubles psychiques sont en première ligne face aux pratiques discriminatoires et aux stigmatisations. Les soignants ne sont pas non plus épargnés par les clichés. Les discriminations influent fortement sur le poids du tabou qui règne autour de la santé mentale : la honte ainsi engendrée retarde le diagnostic et éloigne les personnes du système de soin.

Depuis 20 ans notre association s'inscrit dans un mouvement de lutte contre toute forme de discrimination sociale des personnes en difficulté psychique. C'est pourquoi en 2020, nous comptons pleinement nous emparer du thème des SISM.

Les initiatives se précisent:

- **A Vire, les adhérents proposeront une soirée théâtre le 25 mars à 19h30 au théâtre du Préau.** Ils présenteront le fruit de 6 mois de travail sur une création originale sur « Les Origines »
- **A Caen, nous aurons le plaisir d'accueillir le Docteur Jean-Victor LEBLANC** qui a basé ses recherches personnelles sur la lutte contre la discrimination qui entoure les troubles psychiques. », **pour une conférence sur la Psychiatrie et la Culture Pop** (*jour et lieu à préciser*). Tout comme dans l'ouvrage qu'il a publié le 10 octobre dernier aux éditions PLON, intitulé [POP & PSY « Comment la Pop Culture nous aide à comprendre les troubles psychiques »](#) le docteur Jean-Victor Blanc éclairera d'un jour nouveau les principales pathologies, et évoquera la santé mentale d'une manière plus positive et plus conforme à son quotidien de médecin. Il répondra aux questions en mixant culture pop et psychiatrie afin de rendre cette discipline encore trop méconnue plus accessible au grand public
- Enfin, **Nous aimerions imaginer avec vous** un événement qui favorisera «l'inclusion sociale» des personnes vivant avec des troubles psychiques et qui, de ce fait sont souvent l'objet de préjugés et de discriminations sociales, au quotidien. De 2015 à 2017, nous avons participé activement à l'organisation de la **MAD PRIDE** à Paris, défilé festif et revendicatif pour sensibiliser le grand public, afin d'alerter les médias, les institutions et l'opinion publique sur le fait que la santé mentale est un problème de santé publique. **Nous rêvons de l'organiser en Normandie à Caen, en 2020, si la mobilisation est au rendez-vous et qu'un collectif s'organise. Pour cela, un premier groupe de travail s'est réuni le 8 novembre dernier.**

Prendre confiance en soi... Le challenge des ateliers Socio-esthétique à Caen



9 adhérents de Caen ont souhaité s'inscrire dans un cycle d'ateliers de socio-esthétique pour réapprendre à prendre soin d'eux.

Ces trois ateliers d'une demi-journée sont programmés en cette fin d'année. Ils se dérouleront au Café Sauvage, qui se trouve à deux pas de l'Espace Convivial Citoyen de Caen.

Durant ces ateliers, il s'agit avant tout de se détendre, de s'évader et de développer des moments de partage et de convivialité autour du bien-être. Avec le temps, ces séances devraient permettre à chacun de reprendre confiance et estime de soi, de se réconcilier avec son image ou se conforter avec l'hygiène et plus largement

restaurer sa dignité.

Virginie Lehec, socio-esthéticienne et animatrice des ateliers nous explique :

« La socio-esthétique est une spécialisation de mon métier d'esthéticienne, qui me permet d'exercer auprès des personnes souffrantes ou fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique, ou en détresse sociale. Cette formation complémentaire, m'a donné les compétences nécessaires, me permettant de répondre aux besoins et difficultés de chacun : Notamment, auprès de personnes fragilisées par le handicap ou la maladie afin de les aider à accepter la modification corporelle de leur image, mais aussi auprès de personnes en détresse sociale ou psychologique, pour les aider à retrouver leur dignité. »



Les ateliers auront lieu de 14h00 à 17h00 les 13 et 27 novembre et le 18 décembre. Atelier 1 : « Autour des mains »

Atelier 2 : « Ma routine soin de la peau 100% naturelle »

Atelier 3 : « Automassage, détente et bien-être »

Retour en image : Solid'hair !

1 après-midi de novembre où 7 adhérents caennais ont pu profiter d'une séance grâce à la venue d'Amelie, coiffeuse professionnelle.



Formation de 8 auxiliaires de vie Viroises



Samedi 16 Novembre 2019, Jocelyne, Bernard et Aelig étaient invités par Françoise Levallois de la Maison Familiale Rurale de Vire pour présenter ADVOCACY Normandie et témoigner dans le cadre d'une formation.

Celle-ci s'adressait à 8 auxiliaires de vie mandatées par le CCAS de Vire. Elle portait sur le thème : « accompagner les personnes atteintes de troubles psychiques ». Elle s'est tenue sur 3 samedis, avec différents intervenants : cadre de santé de l'hôpital, ancien infirmier psychiatrique, etc.

ADVOCACY Normandie était la première structure intervenante. Les adhérents ont exprimé leurs attentes et leurs craintes quant à l'accueil d'auxiliaires de vie à la maison. Ils ont mis l'accent sur l'intérêt qu'ils accordent à la qualité de la relation, et de l'écoute (plus important que la qualité du ménage). Ainsi que sur leur besoin de continuer de faire les choses autant que possible par eux-mêmes.

Bernard : « Ma tutelle me protège car si j'avais accès à tout mon argent, je le donnerai à tous ceux qui en ont besoin. Par contre, je veux garder mon indépendance pour les courses, le ménage, parce que j'en suis capable ! ».

La matinée, qui s'est déroulée sous le signe de la convivialité, s'est achevée au restaurant. Les auxiliaires de vie se sont dites ravies d'avoir pris connaissance de l'existence de l'association. Et ne manqueront pas d'en parler aux personnes qu'elles accompagnent qui pourraient se retrouver dans ce projet.

Mise en place d'atelier « Plaisir de Manger » à Lisieux en partenariat avec le GRAIN



A Lisieux, les adhérents sont invités à prendre part à 3 ateliers nutrition d'ici la fin 2020. Intitulés "Plaisir de Manger" ils seront animés par l'association le Grain (Groupe de recherche d'action et d'information en nutrition)

Le Grain est un organisme de formation avec de nombreux partenaires et deux diététiciennes. L'association a pour but d'améliorer la qualité de vie en valorisant ou en modifiant les comportements alimentaires.

Un premier atelier théorique portera sur la « Connaissance des Aliments (familles) et Équilibre Alimentaire », il sera suivi d'ateliers de pratique, au cours desquels, les adhérents cuisineront et partageront le déjeuner.

Cette démarche de prévention en santé basée sur la sensibilisation des personnes en souffrance psychique aux questions d'équilibre nutritionnel et budgétaire est financée grâce au soutien de la CPAM 14 et de l'Agence Régionale de Santé de Normandie.

Plus largement, le projet intègre en amont le jardinage et en aval, l'activité sportive adaptée pour une action plus globale et de meilleurs impacts en matière de prévention. Le projet permet aux adhérents d'aborder la question du "bien-être" dans sa globalité.

Certains des adhérents de l'association sont isolés, l'action permet également de sensibiliser aux questions de partage, de convivialité, de bien-être et de savoir-vivre ensemble.

Les adhérents ont à l'origine exprimé leurs difficultés à manger équilibré, à confectionner des repas avec un petit budget. Ils ont également évoqué leur manque de motivation à cuisiner et manger seul. Pour beaucoup, il s'agit aussi d'apprendre à cuisiner et à se faire plaisir lorsque l'on a un petit budget.



Premier atelier en octobre 2019, sous forme d'échanges et de dégustation de fruits secs

Ca bouge à Vire !



En 2019, on remet le couvert !

Advocacy Normandie préparera le repas pour 80 personnes lors de la soirée du 10 décembre au profit de l'Association Viroise d'Aide aux Réfugiés

« Venez nombreux au repas solidaire au profit des associations viroises de défense d'Aide aux réfugiés.

Ce sera le 10 décembre à la salle Polinière à Vire.

Nous serons 7 adhérents d'Advocacy et nous préparerons le repas pour les 80 convives qui sortiront du cinéma.

Je suis très heureux de participer à cette manifestation car j'adore rendre service et toutes les causes sont bonnes ! Je vous attends. »

Alain

Des ateliers relaxation tous les derniers jeudis du mois

« Vous broyez du noir, vous vous sentez angoissé, en manque d'énergie, des pensées négatives vous accaparent l'esprit. La relaxation est faite pour vous.

Participer à ces séances apporte décontraction, détente, repos, calme, bien-être et procure des pensées positives en redonnant du peps.

Plutôt que de rester seul avec le cafard, sortez de l'isolement et rejoignez-nous à ces séances avec Nicolas Ragot qui ont lieu le dernier jeudi de chaque mois, à la M.J.C. (salle de la Ludothèque) à Vire, de 16h à 17h. »



Oriane

Un atelier d'expression et d'écriture



Oser écrire, se réappropriier les mots, exprimer ses pensées, ses émotions.

Écrire ensemble, réfléchir collectivement. Rire, beaucoup rire.

Créer, dire, écrire, un peu, beaucoup, comme on peut, comme on veut.

Et surtout partager un moment de convivialité, s'entraider et enfin éprouver le plaisir de découvrir les textes de chacun, les mots qui font exister.

Carole, Bénévole Atelier d'écriture

Rompre l'isolement autour d'une table et d'un repas

◆ Des sorties au Restau !

Les Caennais ont rendu visite aux Virois durant les congés de l'animatrice de leur E.C.C.. Ensemble, ils ont organisé une journée conviviale malgré un temps très automnal, l'occasion pour 14 d'entre-deux de s'offrir une sortie au restaurant et une après-midi de jeux de société.

Rentrez avec moi, poussez la porte du restaurant « le palais d'Émeraude à Vire ».

Nous sommes le 16 Octobre, 14 convives sont attablés.

Chacun raconte un bout de sa vie.

On rit, on sourit :

Certains sont en train de se battre avec des baguettes, d'autres préfèrent la fourchette, c'est plus prudent !

Personne ne parle d'ADVOCACY à ce moment.

Et qu'est-ce qu'ils ont l'air sereins tous !

Des gens normaux, juste heureux de vivre un repas en commun, et qui pourraient continuer toute la nuit à discuter, à danser, à rire, à exister tout simplement.

Refermons la porte, laissons-les, ils se débrouillent très bien tous seuls !



Bernard James

◆ Des Ateliers cuisine à l'Espace !

2019 n'est pas encore terminée et Les Virois ont déjà organisé 17 ateliers cuisine et repas conviviaux à l'E.C.C.

Kévin, nous livre une de ses meilleures recettes.

Recette de la ratatouille avec des légumes de ma maman

Il faut : Poivrons rouges et verts, Courgettes, Aubergines, Gousses d'ail, Tomates, Huile d'olive, Romarin, Feuilles de laurier, Poivre et sel

Et aussi : Casserole, Planche à découper, Couteaux

Préparation:

Laver les tomates, les courgettes, et les aubergines à l'eau froide. Éplucher les courgettes.

Couper les tomates, les courgettes, et les aubergines en dés.

Allumer le feu, et prendre une casserole, et mettre 4 litres d'eau dedans. Ajouter les tomates, les courgettes, et les aubergines.

Ajouter les feuilles de laurier.

Enlever les graines des poivrons rouges et verts, et les éplucher.

Ajouter dans la casserole, avec une cuillère d'huile d'olive, et le romarin.

Ajouter les gousses d'ail, le sel et le poivre.

Bon appétit !



Kevin G.

Texte libre de Michel, adhérent de Lisieux



Partir au ciel maintenant, « c'est impossible »

Cette histoire sur ma vie est un tout en étant l'accomplissement d'un rêve d'enfant et le résultat d'une lutte d'une vie durement menée.

Je n'avais pas encore l'âge de devenir adulte, j'étais très jeune et je devais déjà supporter le poids d'une lourde précocité.

Mon enfance ayant été volée d'un mal avec lequel je devais vivre, aujourd'hui, dans la solitude d'un monde basculé, alors que je me sentais vide d'avenir au bord d'un lac, je me suis mis à écrire des histoires sur ma vie. Je n'avais jamais pensé à évoquer l'aventure d'une vie, ou les sentiments cachés que je ressens et pourtant de mémoire et malgré moi, à un moment précis où je ne pouvais que revenir en arrière sur certains événements de ma vie, sans en avoir parfois le souffle coupé de douleur.

Cette histoire sur ma vie est parfois dans un silence isolé. Aujourd'hui je voudrais briser ce miroir, mais cela me paraît trop à affronter. Casser tout de moi, me voilà, ou fuir ...

Mais aucune force n'est plus importante aujourd'hui que d'avoir des amis (es) des gens merveilleux avec qui je me sente bien, faire une réconciliation avec un passé vécu.

« Et c'est très bien ainsi ? »

Chaque matin, la vie recommence, l'hiver figé par le froid, le printemps, l'été qui s'allonge.

Je me souviens d'une journée de juillet 2016 à Honfleur, j'étais allé à la plage pour contempler la mer, les vagues puis les bateaux, j'ai levé la tête comme pour découvrir le dieu invisible, soudain une petite lumière humide, transparente de soleil m'a secoué comme un courant électrique, les gens étaient si loin de moi que j'avais une impression de solitude absolue.

Cette vie est toujours très difficile, mais aujourd'hui je suis libre, parfois je me sens envahi par les sentiments de solitude.

Personne ne me dira au revoir, personne ne m'attendra ou viendra pour me donner un baiser d'adieu en me jurant une éternelle fidélité...

Cette histoire que je raconte aujourd'hui sur ma vie est vraie, elle est inhumaine même pas pour une larme, chaque minute, chaque heure passée entre ces murs me rend plus faible.

Aujourd'hui j'attends avec impatience ce voyage vers l'inconnu, je compulse mes souvenirs et j'aimerais emmener celui de quelques visages, mais il n'y en a plus qu'une qui vit en moi, et c'est alors que je pense soudain à cette vie...

« Pourquoi faut-t-il donc partir un jour ? »

« Question sournoise et malveillante »

Cet air froid que je respire à la plage, a le tranchant d'un couteau, j'ai peut-être encore une chance de vivre longtemps ; puis quelques instants plus tard, je me retrouvais dans la rue car un étrange sentiment de mal de mer m'étouffait et le malaise m'entraînait vers un pays inconnu à ce moment là.

J'avais envie d'ouvrir les yeux mais l'oscillation lumineuse qui s'acharne et s'amplifie me paralyse, alors parfois dans un tourbillon d'angoisse et de fatigue, m'apparaissait un visage aux lèvres acquiescentes, je me demandais à qui donc ce visage peut-t-il bien appartenir.

Quand et où, ai-je pu le remarquer au point de le revoir qui me souillait et me parlait?

Je n'entendais pas la phrase qu'il ou elle prononçait, alors je pris la route à pieds pour rentrer chez moi tout en regardant de temps en temps le ciel avec inquiétude, car d'épais nuages étaient si bas que j'avais l'impression de pouvoir les toucher.

Aujourd'hui j'ai cinquante-neuf ans, et il ne m'est pas facile de courir vite, mais aujourd'hui « Celui qui cour pour sauver sa vie, n'a pas d'âge. »

Aujourd'hui, il ne m'est pas facile de vivre car on ne sait jamais dans la vie quand on a besoin de l'un et de l'autre.

Je savais que j'écrirai cette histoire sur ma vie, mystérieusement bon marché, je sentais parfois jaillir des mots et des détails.

J'imagine souvent une amie de la même classe que moi, celle de l'aventurière résolue à se retirer dès son trentième anniversaire dans un coin de la société d'aujourd'hui, que l'on peut appeler « Honnête », et je trouve alors l'éternel dieu qui me dit :

« Sois naïf, sois capable de confondre l'amour, l'amitié et la patience. » J'étais arrivé à la source de mon propre secret, et c'est comme ça que j'ai dessiné ma ligne invisible, un cercle magique d'où je partageais les amis (es) que j'avais connus jusqu'alors en deux camps.

Lorsque mon heure viendra de monter au ciel, je garderai en forme le souvenir fluide et ceux qui reprendraient leurs visages.

C'est grâce à un ami comme moi, qu'ils garderont j'espère très longtemps dans leurs cœurs

Aujourd'hui j'ai perdu totalement le sens de la réalité de

la vie ; il y a quelques jours j'étais assis au milieu d'une histoire que j'écrivais en pensant aux amis(es) et je me posais cette question :

« Quel destin j'ai de cette vie aujourd'hui, et ces quelques mots dont le visage se perd dans une irréalité ».

J'étais devenu quelqu'un de sensible, jusqu'à fleur de peau, et mes réflexes sont si vifs que le seul contact avec un objet, ou un regard, me font parfois trembler...

Il n'est pas si facile de vivre, et de raconter sa vie lorsque la solitude est là...

Je savais que j'écrirai cette histoire sur ma vie, mystérieusement et bon marché. Je sentais parfois jaillir des épisodes et des détails, j'imaginai déjà que j'aurai un jour une amie brune de la même classe que moi, celle de l'aventurière dans un coin de la société qu'on appelle honnête.

Cette aventurière qui porte son propre corps comme une armure, et qui « se range » dès qu'elle m'aperçoit. Elle trouve alors l'éternel ami, naïf, capable de confondre l'amour et le corps, la tendresse et la patience.

Ce petit bonhomme c'est moi qui emmène une femme gentille, douce, et admirable à regarder.

J'étais à la source de mon propre secret, fier et heureux en même temps.

Ce partage des amis que j'avais connu jusqu'alors en deux camps.

J'étais assis au milieu d'une histoire que j'écrirai un jour...

Texte libre de Gilles, adhérent de Caen

Petit cœur, mon chat, est insociable je ne sais pas s'il a déteint sur moi ou si c'est inné,

Je l'ai eu à un an. Il avait peur des manches à balais et des humains en général.

Il a dû en voir des vertes et des pas mures avec les humains : un chat ça n'oublie pas !

Il avait ses habitudes, il partait à onze heures et rentrait à six heures tous les matins.

J'étais tout le temps à l'heure pour l'attendre...

Il était ponctuel, mais un matin il n'est pas rentré.

Un jour, deux jours passent, je me suis imaginé tous les scénarios possibles...

Mais, je me dis qu'il avait envie de partir. Ouvrir la cage, c'est ce que j'ai fais

Et vivre la liberté, c'est mieux ainsi !



ADVOCACY
Normandie

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

Association loi 1901 déclarée en préfecture du Calvados le 28 Octobre 1998