



ADVOCACY

NORMANDIE

N°35

Janvier 2024



LES RÉACTEURS DES ESPACES

Journal de l'association Advocacy Normandie

Et des Espaces Conviviaux Citoyens de Caen, Vire, Granville et Lisieux

SOMMAIRE

ÉDITO	03
VIRE	04
CAEN	09
LISIEUX	13
GRANVILLE	17
EVÉNEMENTS À VENIR	20



L'équipe salariée Advocacy Normandie de gauche à droite :
Ludovic LERENARD, Animateur E.C.C. de Granville, **Julien CATASSO** Animateur E.C.C. de Caen, **Nathalie VAN HOOLAND** animatrice de l'E.C.C. Lisieux, **Eve VASLOT-JAUNEAU** Déléguée régionale. Au 1° plan, **Yannick COUTANT**, animateur E.C.C. Vire.

ÉDITO



E.C.C, c'est notre originalité, notre philosophie, soyons en fiers.

J'ai été très fier de vous tous, de vous voir participer activement aux SISM dans vos localités.

À l'heure où l'on sait que la psychiatrie est dans un état déplorable, je crois que c'était rassurant de voir la participation des professionnels de santé à nos côtés pour participer à l'évènement.

Il faut que nous soyons de plus en plus dans l'accueil.

Toujours impliqués dans les actions de prévention santé, nous nous sommes mobilisés dans le cadre d'octobre Rose et dans la formation des futurs médecins. Certains d'entre nous ont également participé à des conférences sur la santé mentale lors du festival **Pop and Psy à Paris** et d'autres se mobilisent pour donner un nouvel élan à **notre film, « les chercheurs en folie »**.

A l'heure où notre pays n'entend parler que de violence et de maltraitance, **nous pouvons tous être fiers d'avoir pu ouvrir des lieux d'apaisement.**

Nos Espaces Conviviaux Citoyens ne sont jamais des alternatives aux soins, ça a toujours été la règle.

Je vous remercie pour cette vitrine que vous savez rendre vivante !

Je vous remercie tous et toutes pour cette année passée ensemble, je vous présente **mes meilleurs vœux de santé et de bonheur.**

Et que les idées d'hier fassent les succès de demain !

Bonne année 2024 !

PHILIPPE GUÉRARD

PRÉSIDENT D'ADVOCACY NORMANDIE

Ours JOURNAL DE L'ASSOCIATION
ADVOCACY NORMANDIE (N°35)

Rédacteurs en chef
Philippe GUERARD et Ève VASLOT-JAUNEAU

Rédaction des articles :
Les adhérents des 4 E.C.C.

Création & impression
Création graphique : Mix Communication
Impression : Mix Communication
Imprimé sur papier PEFC- 300 exemplaires

Siret 423 059 815 300 39
Code APE : 9499Z
Association loi 1901 déclarée en préfecture
du Calvados le 28 Octobre 1998

FABRIQUE DU RÉCUPÉRATEUR D'EAU

& LA FERME PÉDAGOGIQUE

GILLES L.

A l'espace de Vire, nous avons une petite cour extérieure, un petit jardin, quelques fleurs et un cabanon de jardin contre lequel, j'ai eu l'idée d'installer une gouttière pour récupérer l'eau de pluie. Il me fallait trois bidons plastique que l'animateur Yannick s'est débrouillé pour me les trouver. Je les ai installés au pied du cabanon, reliés les uns aux autres pour que le trop plein du premier s'écoule dans le deuxième. Quand les trois bacs sont pleins, un tuyau d'évacuation renvoie le trop plein dans la cour. J'ai ensuite habillé le tout d'un coffre en bois teinté à la couleur du cabanon pour cacher les bidons. Ce qui permet à l'espace d'avoir une réserve d'eau pour arroser les fleurs et les légumes du jardin.



« Cette sortie m'a bien plu. La dame qui nous a accueillis nous a mis de suite très à l'aise. Elle a l'habitude d'accueillir des personnes fragilisées et en situation de handicap avec une bonne communication.

Avec Christophe, on s'est dit que l'on aimerait bien de faire un stage dans une ferme comme celle-ci.

La sortie était bien sûr très différente de ce que j'ai vu avec la ferme à GEGÉ, mais j'y ai quand même retrouvé des souvenirs de mon enfance et ça m'a fait du bien. »

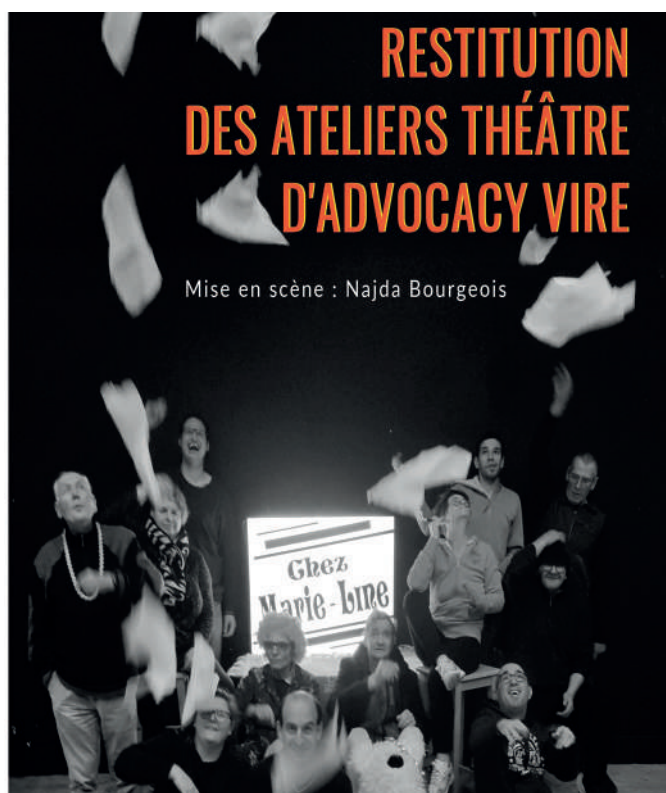
Bernard J.

CHRISTOPHE C

J'ai très apprécié le fait d'être au contact des animaux, surtout les chevaux et les ânes, mais aussi les chèvres et les lapins. Il y avait un coq qui boitait parce qu'il avait été attaqué par un rapace. Nous avons fait un repas tous ensemble dans une bergerie sur une petite table de ferme, c'était très convivial. La dame qui nous a accueillis était sympathique et s'occupait bien de ses animaux. Beaucoup de ceux-ci sont recueillis après abandon, comme la mascotte de la Ferme M. MENDES, un cochon excentrique plus attachant qu'il n'est beau. J'aimerais beaucoup plus tard faire un métier en compagnie des animaux avec lesquels j'éprouve un réel bien-être.

RESTITUTION THÉÂTRE & ARRIVÉE DU BABY-FOOT

VIRE



Après 7 mois et 16 répétitions, la troupe de l'espace de Vire a produit sa restitution de l'atelier théâtre. Devant 110 personnes, à la Halle Michel Drucker de Vire mise à disposition par la ville. Les adhérents ont pu se rendre compte du résultat de leur travail par les ovations de toute la salle.

Encore une merveilleuse aventure de groupe où chacun a fait preuve de rigueur, d'assiduité, d'une envie de donner le meilleur de soi-même.

Les adhérents remercient le maire de Vire **M. Marc Andreu Sabater** d'être venu en personne et pour ses gentils mots pour les acteurs, ainsi que tous les partenaires et personnes qui se sont déplacés. Remerciements également à **Marie-Jo** et **Julien** de Caen et **Brigitte** responsable du secours populaire de Vire pour leur aide.

Pour avoir partagé leurs moments de doute, d'angoisse, de stress, mais aussi de joie, de soutien envers les autres, je n'hésite pas à dire que **l'association peut être fière de ces femmes et hommes qui l'ont représentée, et quelque part aussi tous les usagers en santé mentale au vu du travail accompli par tous.**



« On a reçu le baby-foot le matin, il était très attendu par les adhérents. Avec Patrick, nous avons pris la notice et avons monté le baby-foot. Ce n'était pas compliqué, mais il fallait bien tout faire dans l'ordre. Heureusement Patrick avait des outils, car il manquait un tournevis.

Le montage nous a pris toute l'après-midi, Jessy et Antoine nous ont aidés pour les finitions.

La journée s'est donc terminée par une partie de baby-foot ».

Alain L.



PIQUE-NIQUE À LA DATÉE

& CONCOURS DE PÉTANQUE LISIEUX

Jocelyne V. : C'était un moment convivial et sympathique autour du lac de la Datée, nous avons bien mangé et l'après-midi chacun s'est occupé entre jeux de société et balades : notamment Bernard accompagné de sa princesse. Cela nous a permis d'avoir des discussions sur divers sujets.

C'est toujours agréable de se retrouver entre Espaces, merci à nos collègues de Caen, Eve et Philippe d'avoir répondu à notre invitation.

Charlène B. : J'ai apprécié que l'on se retrouve tous ensemble avec l'espace de Caen Philippe et Eve étaient présents. Nous leur avons préparé une dégustation d'andouille de Vire pour que ceux qui ne connaissaient pas, découvrent ce produit local.

Nous avons tous pris un café convivial au Bar terrasse du lac, cela nous a permis d'échanger sur nos différents espaces.



Alain L. : J'aime bien la pétanque, cela fait deux ans que je participe à ce concours, nous avons été très bien reçus comme toujours par nos amis de Lisieux. Cette année, nous n'avons pas eu de coupe, mais l'année dernière, Gilles et France en avaient rapporté deux. Nous reviendrons avec plaisir l'année prochaine.

Mauricette J. : J'ai apprécié cette journée à Lisieux, tout le monde était gentil, je fatigue beaucoup, c'est pour cela que je n'ai pas pu finir le concours de pétanque, mais l'important c'est d'être ensemble et merci pour l'accueil des adhérents de Lisieux.

À LA DÉCOUVERTE DE LA VENDÉE

VIRE

Le projet de séjour des adhérents de Vire s'est concrétisé le 25 septembre 2023. Après la mésaventure avec notre minibus, les craintes de devoir annuler ont disparu grâce au prêt du véhicule des Granvillais. Nous voudrions les remercier vivement pour cette solidarité dont ils ont fait preuve.

Une solidarité dont j'ai pu être aussi le témoin tout au long de cette semaine en compagnie des adhérents. En effet, tout le monde a fait preuve de bienveillance et d'entraide pendant les moments de vie du groupe.

Cela a permis que cette semaine se passe à merveille et le retour des adhérents sur le bien-être apporté par cette escapade (Advocacienne) s'est traduit par beaucoup de remerciements pour cette belle association dont nous faisons tous parti et qui permet aux personnes de retrouver autonomie et vie sociale.

Je cite : « T'as vu, on a tout préparé nous-mêmes, et j'ai même aidé Remi avec ses affaires. »

Pour ma part, au-delà de la joie d'accompagner **Gaëlle, Rémi, Jessy, Patrick, Jérôme, Antoine, Aurélien**, j'ai également vécu une très belle expérience humaine.

Gaëlle A. : Nous avons passé un bon séjour, on a bien profité et passé de supers moments ensemble ; il y avait de belles sorties, accompagnées de bons restaurants. À aucun moment nous ne nous sommes ennuyés et le séjour est passé trop vite, il me tarde de pouvoir recommencer.

Tout d'abord, nous avons visité une ferme avec des moutons et des agneaux. La dame était très gentille et nous a payé un café en terrasse avec vue sur le Mont Saint-Michel. J'ai joué avec leur petit chien gardien de troupeau.

On a fait un pique-nique au zoo de Nantes, j'ai vu des dauphins et les animaux de très près dans le minibus, nous rigolions bien tous ensemble. Yannick et Antoine faisaient des blagues en voyant les animaux.

Lorsque nous sommes arrivés au gîte, nous étions fatigués de notre journée, car il y avait de la route. Le gîte était très beau, de grandes chambres avec douches et WC, tout était à notre disposition.

Le lendemain matin, Jessy, Rémi et moi avons préparé le petit déjeuner pour tout le monde.

Ensuite, nous sommes allés faire une balade en barque sur le Marais Poitevin et le batelier a

fait sortir des flammes du fond de l'eau, c'était impressionnant.

L'aquarium de La Rochelle était magnifique, et j'ai poussé le fauteuil de Rémi.

À Nantes, nous avons grimpé dans le gigantesque éléphant en bois qui avance vraiment très lentement en arrosant les gens qui sont en bas.

Patrick L. : Cela faisait 4 ans que je n'étais pas parti en vacances, tout le monde a été sympa, c'était beau. J'ai aimé la ferme, c'était joli avec les moutons et les petits. Il y avait aussi des poneys. Au zoo, j'avais oublié ma casquette aux dauphins, puis les animaux s'approchaient du minibus. On a vu des gazelles, des lions, des girafes, des éléphants en liberté sans cage. J'ai fait les courses avec tout le monde. Rémi nous attendait dehors. Le soir, on a découvert nos chambres, la piscine chauffée, et la grande terrasse où il y avait le barbecue.

On a fait de la barque pendant 2 h sans ramer, car c'est un monsieur qui poussait. Il nous parlait des serpents, des ragondins qui vivaient sur le Marais poitevin et avaient fait du feu dans l'eau.

On a visité l'Aquarium de la Rochelle avec les requins et après le port.

À Noirmoutier, on s'est fait avoir par un restaurant qui a dit qu'il était complet, mais nous en avons retrouvé un mieux avec une dame très gentille.

Le jeudi, j'ai été dans la piscine jusqu'à la taille, car il fallait que je fasse attention avec mon appareil auditif et j'ai vaincu ma peur avec l'aide de Jessy pour entrer dans le jacuzzi.

Après, c'était le barbecue et on a tous fait le repas, Aurélien et Jessy ont cuit la viande.

Pour le départ, tout le monde a fait le ménage pour que le gîte soit propre avant de partir.

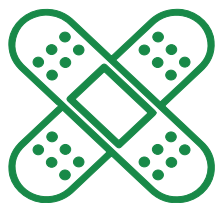
Rémi L. : Je n'ai que des louanges à faire de ce voyage et je remercie Advocacy pour m'avoir permis de me sortir ainsi en dehors des murs de l'Ehpad. Le groupe était soudé. C'était beau.

Les jeunes ont été formidables avec moi, ils ont même poussé mon fauteuil, car je fatigue facilement pour marcher.

Merci à Advocacy pour ce voyage.

STAGIAIRES ÉLÈVES EN MÉDECINE

VIRE



Cette analyse de la place de chacun peut être réellement transposable à un professionnel qui reçoit une personne fragilisée par sa santé mentale.

Elles se sont inspirées de l'arrivée d'Halloween pour proposer aux adhérents de faire la décoration de notre vitrine. Le résultat a dépassé leur espérance, car elles ont rencontré une participation pleine et entière de la part des adhérents qui les ont chaleureusement remerciées.

Le stage s'est terminé par un goûter partagé et avec le message que **cette rencontre fut une belle réussite et que les adhérents renouvelleraient cette expérience avec plaisir.**

Lors des **SISM**, nous avons accueilli **deux stagiaires de la faculté de médecine de Caen**, en effet celle-ci a le mérite d'avoir inclus **un module sur la sensibilisation au handicap.**

Les adhérents étaient impatients de faire leur connaissance et c'est tout naturellement qu'ils ont partagé leur espace privilégié avec sincérité et bienveillance.

Nos invitées ont été de suite à l'aise par cet accueil, ont facilement ensuite inversé les rôles et entamé les discussions avec la même bienveillance.

Différents thèmes ont été abordés, notamment celui des SISM de cette année « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit », mais aussi celui des déserts médicaux.

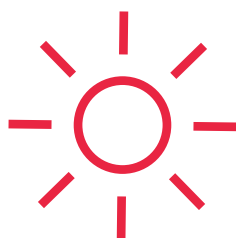
Par la mise en place d'une activité pour les adhérents par les stagiaires, nous avons pu mettre en évidence que parfois le handicap invisible de la santé mentale pouvait induire une mise en difficulté des personnes et avant la mise en situation de cette activité, elles ont su s'adapter et tenir compte de certains paramètres pour faire en sorte que cet atelier soit un réel succès à tous les niveaux.



L'ÉTÉ ANIMÉ

DE L'E.C.C. CAEN

CAEN



Cet été, plein de choses se sont déroulées à l'E.C.C. ! Durant les vacances de **Julien**, (l'animateur) le lieu était ouvert une semaine sur deux. Les réunions hebdomadaires du lundi ont été animées par plusieurs adhérents en duo : **Morgad, Michel, Jeanne** et **Lorenza**. Les adhérents se retrouvaient tous les mercredis au jardin y compris durant les semaines de fermeture.

Nous avons préparé le programme avec des sorties de groupe dans la région proposées par les adhérents lors d'une réunion préparatoire. Ainsi nous sommes allés passer une journée à Arromanches, visiter la ferme d'élevage des Escargots de l'Odon avec une bonne dégustation accompagnée de cidre. Nous sommes allés à Luc-sur-Mer pour se promener sur la digue et au parc de la baleine.

Un groupe d'une vingtaine de personnes s'est aussi retrouvé un midi au restaurant Caen Grill. Il y a aussi eu un repas partagé organisé à l'E.C.C. où chacun avait apporté sa spécialité maison ! Puis en fin d'été lors d'une très belle journée, nous sommes allés visiter la côte du Cotentin dans le secteur Nord Ouest : Port Racine, Baie d'Ecalgrain, Nez de Jobourg...

Et début septembre, nous avons passé une journée pluvieuse mais heureuse de visite au Haras du Pin dans l'Orne, avec un beau spectacle équestre en fin de journée.

Nous nous félicitons collectivement de la bonne ambiance au sein du groupe. Les prises de responsabilités ont été nombreuses et partagées du point de vue des permanences d'ouvertures du lieu, de la gestion financière, ainsi que de la conduite du camion.

Michel : « J'aime bien conduire le camion pour partir en groupe à la journée, et comme j'avais la responsabilité de la carte bleue j'ai pu remettre du carburant et aller faire les courses avec Giani pour la cafétéria ».

Marie-Thérèse : « Moi j'ai géré les encaissements avant les départs. Pour chaque sortie je notais le

nom des participants et l'argent était mis en enveloppe pour que Julien s'y retrouve à son retour... »

Tous ces moments renforcent les liens au sein du groupe, donnent confiance en soi et stimulent les envies... Nous avons déjà une liste longue comme le bras d'idées de sorties pour les mois à venir !

Allez zou Simone... en camion !!

Julien C.



Cette année le thème des **Semaines d'Information en Santé Mentale** était « **A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit** »

Dès janvier, 5 à 8 adhérents se sont mobilisés lors de réunions régulières du collectif SISM, coordonnées par **Gérald Halley**, afin de préparer et participer aux différentes actions mises en place. Nous pouvons nous féliciter de cet engouement militant car c'est l'occasion de se former en se familiarisant aux thématiques de prévention en santé mentale. Les adhérents deviennent alors acteurs de la lutte contre les mauvaises représentations sur les troubles psychiques en collaborant avec plusieurs partenaires professionnels, institutionnels et associatifs.

Ces moments de travail font tomber les barrières et favorisent la prise de pouvoir (empowerment) sur son propre parcours.

Cette année ce travail a abouti à un programme conséquent. Les adhérents étaient parfois présents sur les événements en tant qu'intervenants ou alors en tant que participants ou spectateurs.

Le 9 octobre, **Lorenza** est intervenue à la radio Hérouvillaise 666 pour présenter la quinzaine accompagnée de **Gérald Halley** coordonnateur **SISM Caen La Mer** et **Fanny Foucault** du **Samsah l'Envol**. Quelle aisance face à un micro !

Le mercredi 11 octobre, nous nous sommes rendus à 7 personnes devant la bibliothèque Alexis de Tocqueville à « Sentez Vous Sport », une initiation de marche nordique et de cardio boxing organisée par la chaleureuse équipe « Sport Santé » de l'EPSM. Un bon défoulement et une belle découverte car 3 adhérents ont pris contact par la suite pour participer à une des activités de leur copieux et varié programme hebdomadaire.

Le jeudi 12 octobre, 9 adhérents sont allés voir le film « Louise Wimmer » au cinéma LUX lors d'un ciné débat consacré aux thèmes : **santé mentale et logement**, organisé par le Conseil Départemental du service de l'Accès aux Droits du Calvados (CDADC). Il y a aussi un très beau film témoignage sur le parcours plein d'espoir de **Pascal** et **Jonathan** qui fréquentent la Ferme Thérapeutique de May/Orne.

Denis Renier, adhérent de l'E.C.C. Caen est intervenu lors du débat pour parler des difficultés d'accès au logement en lien avec les ressources AAH et les besoins de logements spécifiques en fonction du handicap. Quelle aisance sur le plateau !

Samedi 14 octobre, nous étions nombreux à être mobilisés (une quinzaine d'adhérents) pour « **la Santé mentale s'anime !** » place Bouchard à Caen. Les lèves-tôt étaient là pour monter les barnums et installer toute la logistique nécessaire. **Bravo aux adhérents, qui sont impressionnants de dynamisme !**

Lors de cette journée un peu chagrine en météo, nous avons installé nos panneaux témoignages. Il y a eu pleins de beaux moments : le concert de la chanteuse **Chrysalide** (à voir sur youtube), les témoignages de **Mathis** et **Jonathan**, les rencontres impromptues, la danse inclusive avec la compagnie « **Ensuite en corps** »...

Le clown **Pimous** était de la partie en attirant parents et enfants vers l'espace lecture ou l'atelier créatif « **Jardin du dedans** » pour mentaliser ses émotions et les ressources dans son environnement personnel.

Environ 80 personnes sont passées sur la manifestation durant l'après midi.

Mercredi 18 octobre, 11 adhérents ont participé aux « ateliers bien-être, prendre soin de sa santé » co-organisés par le **CHU** et l'**EPSM** Caen en collaboration avec **Cap'Sport**. Cette action avait pour but de sensibiliser aux 3 thématiques : manger, dormir et bouger. Les adhérents ont apprécié l'accueil chaleureux des organisateurs, l'aspect ludique des contenus qui leur ont permis de **confirmer des connaissances et d'être sensibilisé à de bonnes habitudes tout en passant un moment de convivialité et de rigolade ensemble !**

Samedi 21 octobre, ils étaient 8 à se rendre à la salle de spectacle de l'**EPSM** pour la conférence gesticulée « **To be or not to bipolaire** ».

Ils ont salué la qualité de l'intervention d'**Elodie Joly Schwab**, qui apporte de la connaissance et des ressources à partir de sa propre expérience de cette maladie.

Nous envisageons déjà les prochaines SISM qui auront lieu du 7 au 20 octobre 2024 et auront pour thème « **En mouvement pour notre santé mentale** ».

VISITE DE L'EXPO SEMPÉ

ET EMPRUNT DE LIVRES

CAEN



Mathilde, la médiatrice auprès des associations partenaires nous a résumé la biographie de Sempé et expliqué les caractéristiques et le style de ses dessins.

Ensuite elle nous a accompagné pour la visite de l'exposition de ses œuvres. Chacun a pu apprécier la justesse des dessins ainsi que la pointe d'humour qui les accompagne.

Après cette présentation, **Mathilde** avait préparé des dessins plastifiés de Sempé pour que chaque participant ajoute des bulles de paroles, en écrivant des phrases personnelles ou en prenant des phrases déjà écrites.



Enfin, nous sommes allés aux **fonds documentaires partenaires** pour procéder à l'échange des livres empruntés et en reprendre, notamment des livres de Sempé.

Le prêt de documents à l'espace partenaires permet d'emprunter plus de livres et de les garder plus longtemps.

Nous avons aussi d'autres temps spécifiques avec la bibliothèque par l'intermédiaire de **Mathilde** :

- des ateliers autour des livres « Facile à Lire »
- lecture à voix haute et atelier d'expression (peinture, jeux ludiques autour des mots...)
- **Mathilde** nous informe des spectacles et événements culturels organisés par le réseau des bibliothèques de Caen la Mer.

Roselyne et Marie-jo

PUY DU FOU

E.C.C. DE CAEN

CAEN



« Le mercredi 13 septembre 2023, nous sommes partis avec 8 adhérents et Julien l'animateur de l'E.C.C. de CAEN au PUY DU FOU, Julien avait réservé un camping aux EPESSSES (Vendée). Nous avons passé 2 jours au parc du PUY DU FOU (jeudi et vendredi) où le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous.

Nous sommes repartis samedi matin du camping et arrivés à l'E.C.C de CAEN en fin d'après-midi.

Pour moi, ce séjour c'était vraiment magnifique : je suis rentrée avec des souvenirs plein les yeux, tous les spectacles étaient très beaux à voir.

L'ambiance était chaleureuse, tout le monde s'entendait bien et nous avons tous bien profité.

Je remercie beaucoup Julien pour la réservation du séjour du camping et au PUY DU FOU, ça prend du temps et énormément de travail. »

Lorenza B.

« Puier au fond de soi, un spectacle, des spectacles qui sortent de l'ordinaire.

Le Puy du Fou est la révélation, l'admiration, la contemplation.

S'émouvoir d'images féériques où les figurants qui s'épanouissent au fil de leurs « show » virevoltent dans un silence...

S'émerveiller de regards étincelants.

Quel beau lieu ! »

Giani F.

PUY DU FOU

E.C.C. DE LISIEUX

LISIEUX

Du 13 au 16 septembre 2023, 7 adhérents, grâce au soutien financier de le **Fédération des acteurs de la solidarité**, ont pu séjourner dans deux mobil-homes au sein d'un camping 4 étoiles, à un quart d'heure du parc du Puy du Fou.

Ces deux nuits et deux jours au parc, ont permis aux adhérents d'apprendre à vivre seuls avec une première expérience pour tous du camping en mobil-home.

Partage des repas et des tâches ménagères conviviaux au camping, avec deux repas dans des restaurants du parc, autant un régal pour les papilles que pour les regards.

Durant ce séjour, des échanges riches en émotions après avoir eu les yeux emplis d'émerveillement grâce aux spectacles et animations découverts sur les deux journées au sein du parc du Puy du Fou !

Un retour de séjour avec des souvenirs qui donne tout son sens à la valeur « d'être ensemble »



NUIT DU CIDRE

ET SÉJOUR EN BAIE DE SOMME

LISIEUX



.....

Une superbe soirée avec un fort lien social car nous étions parmi 850 personnes à l'occasion de **la fête de la pomme et du cidre dans tous ses états** où tous les agriculteurs cidricoles de la région étaient représentés, permettant d'appréhender la culture et transformation de la pomme.

En finalité, un cépage créé une fois tous les deux ans, d'une cuvée d'un cidre produit avec une variété de pommes différentes.

.....



Nous voilà parti, pour le périple de trois jours deux nuits au camping de la baie de Somme !

Nous avons acheté les tentes chez Emmaüs et dans une ressourcerie.

Arrivée à Saint-Valéry sur Somme, montage des tentes, qui pour tous, était une première avec la vie du campeur : table et ustensiles essentiels au camping pour les repas à installer et bien sûr... ses aléas !!

Eh oui la pluie s'est invitée dès le premier matin, avec un orage aux premières heures du jour ! Mais qu'à cela ne tienne la pluie n'arrête par les adhérents, petit déjeuner sous abris des parasols et parapluies !!!

Allez hop ! Le soleil revenant, nous avons voyagé à bord du train à vapeur de la baie, un peu plus d'une heure de trajet pour découvrir la baie et St-Valéry-sur-Somme.

Ce séjour en camping et tout ce que cela comporte de promiscuité avec ses périples, car nous avons eu aussi un petit souci avec notre mini-bus. Renforçant la patience, le plaisir d'être ensemble et surtout l'entraide mutuelle.



ATELIER COUTURE

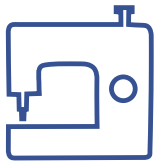
Une dizaine d'adhérents et adhérentes ont eu le souhait de créer un atelier couture.

Pour d'une part apprendre les rudiments de la couture pour confectionner divers travaux pour chacun et pour pouvoir vendre certains de ces travaux sur l'année 2024 **pour auto-financer de petites sorties.**

Une adhérente nous a fait rencontrer sa tante qui est couturière de métier et qui aide une autre association de citoyens de Lisieux à confectionner des costumes de théâtre. Une rencontre avec **Françoise**, notre couturière qui a accepté de mener cet atelier bénévolement et est devenue par-delà une nouvelle adhérente.

Les premiers pas pour cet atelier couture seront de confectionner nos costumes pour les scénettes de théâtre que nos adhérents de Lisieux sont en train de répéter pour les présenter dans les autres E.C.C. Les adhérents travaillent aussi sur un projet de théâtre au sein des ehpad de l'agglomération et dans tous lieux intéressés par notre prestation pour apporter un temps de plaisir dans des lieux d'accueil et pour apporter du bien-être auprès d'un public qui souhaite passer un bon moment.

Un travail sur soi qui est pour tous, une première expérience d'apprentissage de la scène. Mais chuuut cela fera l'objet d'un prochain article dans un futur « Réacteur »...



SEMAINE BLEUE

LISIEUX

Nos adhérents participent à un atelier d'écriture au sein de la **médiathèque de Lisieux**.

Le thème était d'écrire sur la vieillesse à l'occasion de la semaine bleue.

Ces textes riches en écriture et émotions ont été affichés au sein de la médiathèque.

Le 5 octobre 2023 le CLIC a organisé dans la salle de l'espace Victor Hugo un colloque intitulé « **le bien être psychique de nos aînés** » une conférence a été présentée par une psychologue et une psychiatre, nous avons également tenu un stand pour présenter l'E.C.C. de Lisieux et l'association Advocacy Normandie. **Les adhérents se sont sentis concernés et impliqués par cette semaine et journée étant sensibilisés par cette notion de bien-être psychique et du vieillissement de notre population dans un monde toujours plus anxiogène.**

Joie de vivre
Quiétude
Richesse intérieure
Amour de soi
Amour du prochain
Sensibilité
Plénitude intérieure
Extériorisation de soi des toxicités
Libération intérieure
Ne pas se laisser déborder
Garde la tête hors de l'eau
Concentration intérieure et extérieure
Expulser les pensées négatives
Penser positif
Ne pas regarder derrière soi
Bien être de la personne
La richesse ne fait pas la personne
Sans se comparer

Hervé

Il était une fois un vieil homme qui était endormi dans son lit pour rêver des océans qu'il aimait bien, quand soudain un coup de vent apparaît, et les fenêtres s'ouvraient et l'électricité se coupa pendant 5 minutes puis, il se rendormit.

Le lendemain matin, il fait son ménage pour nettoyer la saleté au sol qui en avait beaucoup et il repassa ses vêtements et dépoussiéra ses meubles et regardait ses bibelots dans son armoire, qui était toute penchée, en pensant aux glaciers qui étaient en train de s'effondrer partout dans le monde entier. Enfin il s'habillera pour aller travailler, puis avant ça, il prend une douche tiède. Il décida d'aller au travail à pied mais il y avait une tempête qui s'abattait sur son lieu de travail. Quand il rentra chez lui, sa maison était renversée et il remettait tout en ordre puis il refait sa vie comme avant...

Jean-Lou

.....

Maman, papa, où êtes-vous ? Belle maman je te découvre enfin.

Je suis si heureuse de partir et de revenir vers vous. Ne partez pas, je vous suis, j'aime votre compagnie, belle compagnie, je vous aime.

Ni passé, ni avenir allez enfin du respect de l'autre du soleil du bruit du silence plus de guerre, la paix, vous êtes nos petits, on vous choisit notre repère enfin l'entente la quiétude.

Pas d'histoires de disputes mes aïeux.

J'aime enfin la vie en harmonie avec l'univers de tous les temps, ne vous effrayez pas, vous avez bien vécu.

Non il ne faut pas se suicider, non il ne faut pas, la vie est trop courte.

Quand j'étais jeune, je trouvais la vie trop longue. On ne peut tout vivre, on ne peut se laisser aller trop longtemps, le travail le courage les épreuves et temps passe trop vite je n'ai pas de petit enfant que faut-il faire ?

Brûler les étapes, et tout gâcher, changer de vie, les amours sont une leçon.

Les saisons passent, les jeunes partent parfois fumer boire, les addictions survivent, se dire qu'il y a pire que soi, être heureux, être soi.

Marcher dans la forêt, mamie ne peut plus marcher, je pense à elle.

Je veux lui parler, l'écouter, elle a son autorité, mais elle me rassure, elle est la dernière des aïeux. J'aime ton fils mamie, on va bien s'occuper de toi quand tu clis avancer, tu es courageuse, tu nous portes ton enthousiasme, ta joie de vivre.

Ton corps ne peut plus nier, ton esprit est là.

Maman tu es partie épuisée fatiguée, papa aussi, et Hubert ton frère, il a les enfants maintenant, c'est l'amour qui vous porte la vie présente et future.

Irène

LA RÉSIDENCE THÉÂTRALE

GRANVILLE



Enthousiasmé par un projet à vocation culturelle, un groupe d'adhérents souhaite la création d'une activité d'expression théâtrale et corporelle. Pour cela, nous nous adressons à l'Archipel scène conventionnée d'intérêt national « **Art et territoire** » à Granville. Sur leur conseil, nous contactons la compagnie **Charivari Palace**. Depuis 2020, deux intervenants de cette compagnie nous accompagnent.

La résidence théâtrale se déroule au mois d'octobre conjointement aux Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM). Ceci donne l'occasion aux adhérent.e.s de lier activité militante et activité théâtrale au sein d'un même projet.

Cette année comme les précédentes, nous investissons le théâtre de la Haute-Ville. Un seul intervenant nous accompagne sur ce projet. Comme point de départ pour construire notre spectacle, nous reprenons le thème des SISM :

“ A tous les âges de la vie : ma santé mentale est un droit ”.

PAROLES D'ADHÉRENT.E.S AVANT

LA RESTITUTION :

Fabian : “ Faire un spectacle, écologie, nettoyer figure, laver les dents, chercher le seau, monter sur le plateau, creuser un trou avec la main, moi je me suis transformé en arbre où les branches bougent, le public a applaudi ”.

Michel : “ Monter sur la scène ça fait drôle, j'avais le trac, c'était la première fois, on faisait des gestes pour se détendre, échauffement, les mains ”.

Isabelle : “ Cela s'est déroulé en 7 séances. En fonction du thème, j'ai écrit un texte. Avec Fabien, on a joué. J'ai joué mon texte, on a modifié le texte. Après j'ai improvisé sur scène. C'était assez difficile pour moi. J'ai persisté et au fur et à mesure, c'est devenu un peu plus construit, c'était assez long et fatigant. Le texte que j'ai écrit m'a rappelé des souvenirs, c'était dur de le jouer parce que cela parlait de ma santé ”.

Cyrille : “ Cela a duré deux semaines. Au début, avec ma timidité, c'était dur de créer un texte, cela m'a rappelé mon histoire, mon vécu. C'était dur



d'en parler, c'était dur d'avoir confiance en moi. Le soir, j'étais fatigué, éreinté ; le matin, on faisait des exercices d'échauffement ”.

Nadège : “ On a refait des séances. Les séances ont commencé par des échauffements avant d'apprendre à faire des passages sur la scène. Au fur et à mesure, le texte s'est construit avec l'aide de Fabien, en gardant en tête le fil conducteur (thème des SISM) ”.

Caroline : “ C'était pour moi une découverte du monde du théâtre, j'ai été surprise par les exercices d'échauffement car je ne savais pas que les gens de théâtre faisaient cela avant de jouer. Sinon, j'ai réussi au fur et à mesure des séances à construire un texte et à jouer avec le corps. C'était fatigant, on était tous KO, cela demande beaucoup de concentration ”.

LA RESTITUTION :

Michel : “ On s'est préparé, échauffement, on bougeait les mains les pieds, on faisait cela en groupe avec Fabien, la salle était grande ”

Isabelle : “ Après l'échauffement, Fabien a installé des chaises devant la scène pour démarrer dos au public. Ensuite, on est passé à tour de rôle jouer notre scène. Comme je passais en dernier, le trac montait, mais je me suis armée de courage pour monter sur scène. J'ai oublié un peu de mon texte mais dès les premiers rires la confiance est revenue peu à peu. C'est passé très vite et j'étais fière de moi ”.

Merci à tous, au public présent et ce chaque année, à la compagnie Charivari Palace, à l'Archipel, à l'association Advocacy-Normandie qui soutient financièrement ce projet.

L'année prochaine sera peut-être l'occasion pour nous de vous montrer une nouvelle production et nos talents de comédien.ne ”.

PRATIQUE SPORTIVE



GRANVILLE

Durant l'année 2023, nous, les adhérents de l'Espace Convivial Citoyen de Granville, participons aux journées organisées par le **Comité Départemental de Sports Adaptés de la Manche et l'association CAP'Sport**. Dans ce cadre, nous pratiquons diverses activités physiques adaptées telles que course d'orientation, tir à l'arc, karaté, home ball, hand ball, tchoukball, rugby, body karaté, jonglage, équitation, tir à la carabine, ultimate frisbee, vortex, tennis de table, badminton, vélo adapté, jeux d'agilités, balade à pied, hockey, chi gong, balle aux prisonniers... Tous ces événements se déroulent dans certaines villes du Calvados et de la Manche tel que Blainville-sur-Orne, Mondeville, Ouistreham Riva Bella, Coutances, Avranches, Agneaux...

PAROLE D'ADHÉRENT.E.S :

Fabian : “ j'aime bien le sport, c'est cool ”

“ J'ai fait du sport, de l'équitation, tennis de table, karaté, home ball, basket ball, hand ball, un peu de rugby, un peu de badminton, j'ai couru et attrapé le ruban... J'ai fait du vélo, j'aime bien le sport, c'est cool, j'ai joué à la pétanque, j'ai fait du judo ”.

Nadine : “ faire du sport, cela fait bouger ”

“ J'ai fait du home ball, du karaté, j'aime bien faire du sport, cela fait bouger, cela me plaît beaucoup ”.

Cyrille : “ c'est difficile de passer d'une activité à l'autre ”

“ C'était intéressant de faire du sport à notre rythme, sans pression des encadrants. Cela fait du bien de se retrouver ensemble en petit comité. J'étais fatigué le soir : c'est difficile de passer



d'une activité à l'autre, je ne suis pas un grand sportif mais cela fait du bien de se dépenser un peu. Les bénévoles étaient accueillants ”.

Isabelle : “ c'est libérateur ”

“ Le sport adapté, cela me permet de m'évader, de me défouler. J'y prends toujours plaisir, cela m'évite de trop cogiter, de trop penser, c'est libérateur. J'aime tout faire, toutes les activités et je vapote moins. Cela permet aussi de se mélanger, d'échanger avec plein de personnes ”.

Véronique : “ Celui de Ouistreham, m'a beaucoup plu ”

“ Celui de Ouistreham, organisé par le CDSA 14, m'a beaucoup plu. C'était une bonne journée. On a eu droit au café, il fallait redonner les gobelets. On a participé aux ateliers : cela fait du bien et cela dérouille. On a pique-niqué sur les bancs ou sur l'herbe. A 13h30, on voulait boire un café, ils ont dit « non » car pas de gobelet, c'est vraiment nul ! Notre petite Béa a fait sa pause oreiller dans le camion. Personnellement, c'était mieux l'après-midi que le matin ”.

Merci aux bénévoles, professionnels qui nous accueillent sur ces journées.

Petit message n'oubliez pas le café.

Merci de la part de tous les adhérents

SÉJOUR EN ARDÈCHE

Dans le cadre du séjour vacances demandé par les adhérent.e.s de l'Espace Convivial Citoyen de Granville, nous nous sommes réunis à plusieurs reprises entre le mois d'avril et le mois de juin pour préparer ce projet.

Les échanges ont permis dans un premier temps de choisir le lieu puis de réserver le gîte. Dans un second temps, nous travaillons sur les activités possibles et, également, sur leur réservation.

Dans le troisième temps, nous effectuons une demande de financement auprès de la **Fédération des Acteurs de la Solidarité** grâce au dispositif **Aide au projet vacances**. Elle nous accorde une aide financière d'environ $\frac{3}{4}$ du coût total du séjour. Dans le dernier temps, nous échangeons sur l'organisation de la vie quotidienne et de la vie en groupe.

PAROLE D'ADHÉRENTS-ES :

Véronique : “ Nous avons choisi lieu, gîte et activités ”

“ On a tous cherché notre lieu de vacances et on a décidé d'aller en Ardèche. Je n'étais pas trop chaude, j'aurai préféré aller dans le Nord. Nous avons choisi lieu, gîte et activités. Nous avons cherché des restaurants. Nous avons fait la demande concernant les chèques vacances ”.

Emmanuel : “ J'ai aidé à la réservation des restaurants et des activités sur place ”.

Isabelle : “ J'ai participé au choix géographique du lieu de vacances “ l'Ardèche ” et également aux préparatifs des vacances à savoir liste de courses, menus...”

Béatrice : “ J'ai participé à trois séances de travail : le choix géographique du lieu du séjour, le courrier de réservation du gîte et l'organisation de la vie collective et quotidienne ”.

Le séjour nous permet au-delà des préparatifs, de partir une semaine en Ardèche. Il se déroule du 09 au 16 septembre 2023 au Mas de Marquet à Gras. Le gîte comprend chambres, cuisine, salle à manger, terrasse, piscine, jacuzzi...

PAROLE D'ADHÉRENTS-ES :

Fabian : “ J'ai préparé les repas ”

“ J'ai mis la table pour les repas, j'ai mis mes affaires dans la machine à laver le linge, j'ai préparé les repas ”.

Michel : “ J'ai aimé regarder les montagnes à partir du gîte. Je suis allé à la piscine. J'ai aidé pour la cuisine. Ma chambre était bien et grande.



J'ai pu regarder un peu la télévision, j'ai fait un peu la sieste. Les propriétaires étaient sympas, très gentils ”.

Emmanuel : “ Le gîte était bien et grand, il y avait une piscine. Un seul regret : je n'ai pas pu faire de randonnée. Nous prenions le temps de cuisiner ”.

Isabelle : “ La chaleur était au rendez-vous ”

“ J'ai trouvé le gîte spacieux. Il y avait une piscine dont j'ai bien profité. Les propriétaires étaient sympathiques et j'ai participé à la préparation des repas ”.

Fabian : “ C'était magnifique ”

“ J'ai visité la grotte Chauvet 2, j'ai bien aimé, c'est magnifique : les mammoths, la projection vidéo sur les murs. J'ai visité la boutique de souvenirs. J'ai visité la ville d'Aubenas, c'était beau, je me suis baladé dans les rues, on a bu un coup ”.

Michel : “ On a vu la grotte, on a vu les dessins sur les murs. On a vu les projections vidéo sur les murs. On a monté des chemins. On a bu un verre. J'ai acheté un livre sur les grottes. On s'est baladé à Vallon-Pont-d'Arc ”.

Nadine : “ C'était bien et instructif ”

“ On a fait en groupe des visites, grâce au musée on a appris des trucs ”.

Emmanuel : “ Les grottes Chauvet 2 c'était intéressant. La visite d'Aubenas c'était bien aussi ”.

Véronique remercie les deux adhérentes : **Béatrice** qui lui ont offert un set de table représentant un dessin d'ours de Chauvet 2 et aussi la bague achetée à Vallon-Pont-d'Arc par **Nadine**. Pour mes premières vacances c'était super.

Béatrice - Cela fait deux fois que je pars en séjour et ceci est à recommencer.

Emmanuel - C'était un bon séjour.

Isabelle - J'étais contente de ce séjour avec les amis.

Nadine - Les vacances, cela se passe toujours bien et pour moi c'est important d'être en groupe.

Michel - C'était bien.

EVÉNEMENTS À VENIR

DANS NOTRE ASSOCIATION

L'association **ADVOCACY Normandie** en partenariat avec le CLSM de Caen-Mondeville-Hérouville et l'ARS du Calvados vous invite à l'événement :

LA SANTE MENTALE FAIT SA TOURNEE

Ciné-débat autour du film
"Les chercheurs en folie"

L'événement aura lieu de 18h00 à 20h30 dans les villes suivantes :

- Mondeville : 15/02, auditorium de la médiathèque
- Hérouville : Date à définir
- Vire : 11/04, salle Michel Drucker
- Lisieux : 21/05, salle Victor Hugo
- Bayeux : Date à définir
- Deauville/Trouville : Date à définir

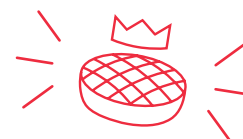
Gratuit et ouvert à tous

Inscription et contact :
delegation.regionale@advocacy.normandie.fr



Vœux du Président dans les Espaces Conviviaux et Citoyens et galette des rois :

- Granville : Mercredi 17 Janvier
- Lisieux : Vendredi 19 Janvier
- Vire : Mardi 23 Janvier
- Caen : Jeudi 25 Janvier



La Santé Mentale Fait sa Tournée De 18h à 20h30

- Mondeville : Jeudi 15 Février
- Hérouville : Date à définir
- Vire : Jeudi 11 Avril
- Lisieux : Mardi 21 Mai
- Bayeux : Date à définir
- Deauville/Trouville : Date à définir

Assemblée Générale
le 13 juin à 14 h,
lieu de rendez vous à préciser.



ADVOCACY Normandie Délégation Régionale Siège Social

Maison des associations
10.18 Grand Parc
14 200 Hérouville-Saint-Clair

06 38 95 89 44 - 06 86 91 99 96

delegation.regionale@advocacy-normandie.fr

www.advocacy-normandie.fr

Espace Convivial de CAEN

Place Maurice Fouques, 14000 CAEN
02 31 86 11 79 - 06 73 74 72 98
caen@advocacy-normandie.fr

Espace Convivial de VIRE

32 rue Halbout, 14500 VIRE
02 31 68 77 68 - 06 73 74 72 98
vire@advocacy-normandie.fr

Espace Convivial de LISIEUX

82 Henri Chéron, 14100 LISIEUX
09 51 41 80 95- 06 17 25 51 93
lisieux@advocacy-normandie.fr

Espace Convivial de GRANVILLE

608 rue St Nicolas, 50400 GRANVILLE
02 33 69 30 73- 06 38 95 89 43
granville@advocacy-normandie.fr