



# Le bulletin de liaison de la Seine-Saint-Denis

EPS de Ville-Evrard – 202 avenue Jean Jaurès - 93330 Neuilly-sur-Marne  
Tél. : 01.43.09.30.98 – [93@unafam.org](mailto:93@unafam.org)

**Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou  
handicapées psychiques – Reconnue d'Utilité Publique**

*Un autre regard*



*Vue très partielle du dernier café-rencontre*

**N° 4 – NOVEMBRE 2009**

## **Sommaire**

- P. 2 à 5                    L'événement :  
                                  La vie d'un GEM
- P. 6                         Fiche pratique et  
                                  agenda
- P. 7 et 8                La parole est à vous :  
                                  parents... parrains

## **Editorial**

Un GEM qui donne de l'espérance aux familles.

Ce jour-là, notre café-rencontre a réuni les familles venues écouter l'expérience de vie des usagers de l'association du GEM « l'Entre-temps » créée il y a trois ans.

Un moment d'échange, difficile à retransmettre, que seuls la présence, le contact direct des familles et des usagers peuvent véritablement faire vivre.

Des moments qu'il ne faut surtout pas manquer, qui en quelques poignées de minutes viennent effacer les préoccupations, les incertitudes et les doutes de nombreux mois d'effort de chacun.

Un moment magique de respiration, d'espoirs nouveaux et d'énergie retrouvée.

Des moments étonnants pendant lesquels un frisson d'émotion a souvent parcouru les familles.

Des parents venus pour écouter, découvrent, surpris, étonnés, que les « GEMeurs leurs apprennent plein de choses » sur leurs proches. Ils s'enhardissent même à leur poser des questions sur leur aventure singulière.

Un grand merci à tous pour ce vrai moment d'humanité partagé.

Le comité de rédaction

participer

# L'Événement

s'entraider

coopérer

s'informer

comprendre

mieux vivre dans la cité

## LA VIE D'UN GEM

*L'organisation du café-rencontre du 10 octobre 2009 se différencie un peu des cafés-rencontres habituels avec des interventions de professionnels de la santé.*

*On a fait un grand U avec les chaises face à un écran et les invités du GEM « l'Entre-temps » de Saint-Denis, l'animateur Gérard Gressin et les membres du bureau d'« A Plaine Vie » se sont installés parmi le public. Il n'y a eu aucun exposé préliminaire ; très vite les gémers ont parlé librement de leur expérience et ont répondu aux questions de l'auditoire. Ces notes prises sur le vif vous permettront de suivre la discussion très animée mais ne peut recréer l'extraordinaire atmosphère de chaleur humaine et de solidarité de cet « Événement ».*

*au rythme des diapos défilant sur un grand écran  
séjour en Auvergne,  
spectacle à Pantin,  
forum des associations,  
barbecue au jardin ...*

Présentation par Elizabeth de l'association « A Plaine Vie » créatrice et gestionnaire du GEM « l'Entre-temps » :

Bref rappel historique de la création de l'Association « A Plaine Vie » affiliée à l'Unafam ; après la création de l'association en 2005, et le projet d'un SAVS, l'association a décidé de créer un GEM, motivée par la décision du gouvernement de subventionner des GEM via la DDASS (loi de février 2005). Le GEM a ouvert le 6 novembre 2006 sous le nom d'« A Plaine Vie ». Depuis les gémers ont créé et gèrent leur propre association : « l'Entre-temps ».

Il y a trois GEM qui fonctionnent en Seine-Saint-Denis :

- deux sont soutenus par les familles (« Bol d'Air » et « A Plaine Vie »)
- un se trouve à Aulnay (« les Envolées » - créé par les soignants)

Après la présentation des participants du GEM « l'Entre-temps » de Saint-Denis présents dans la salle : Gharib, Marcos, Raymond, Muriel, Thierry, Marie-Hélène, Patrick, Myriam, Omar, Sabine, Karim, Gérard, la parole est donnée aux gémers.

Gérard (un des animateurs professionnels) ; le GEM : lieu de vie et de convivialité avec de nombreuses activités et surtout échanges et apprentissage du vivre ensemble avec de nombreuses activités de peinture, écriture, anglais mais aussi ouverture sur l'extérieur, rencontres inter-GEM. Le but est de créer des situations qui font les événements.

Gharib, le Président de « l'Entre-temps » nous a déclaré :

En groupe, tout est possible, l'union fait la force. Les gens qui viennent au GEM sont souvent en difficulté, ils peuvent en parler comme ne rien dire sur leur maladie. Gharib qui est au GEM depuis ses débuts, dit comment

« s'est fait » le GEM avec d'abord l'appropriation des locaux, peu à peu un lieu où l'on prend plaisir à se retrouver, puis des activités arrivent, surtout la peinture au début.

Gharib parle de la soirée musicale organisée début juin à Pantin, ce fut une super soirée organisée en collaboration avec le GEM « Bol d'Air », c'était très touchant. Il y a eu un super couscous (fait par la maman de Gharib).

Les gémers interviennent sur des questions de parents concernant la maladie et le déni :

Gharib parle de son parcours avec des hauts et des bas. Depuis longtemps au CATTP de Gonesse, grâce à une infirmière psy, elle-même vice-présidente de l'association « A Plaine Vie », il a eu connaissance du GEM de Saint-Denis. Depuis sa vie a changé et plein de choses se sont passées. Le GEM est pour lui, non seulement un lieu magique, plein de rêves mais aussi le GEM a donné un sens à sa vie.

Sur la question d'un parent qui dit être « gêné » par un discours un peu anti-psychiatrique et anti-CATTP, Gharib dit qu'au contraire, le GEM est complémentaire du CATTP, les structures psychiatriques sont nécessaires et une étape dans le cheminement d'une personne en souffrance psychique...

Il dit également qu'il parle autour de lui du GEM, il a rencontré récemment un nommé Gabriel en grande difficulté familiale et psychique, il l'a invité au GEM et cela s'est très bien passé.

A ce propos, Elizabeth fait remarquer que « A Plaine Vie » a fait très attention aux horaires d'ouverture du GEM, qui ont lieu en dehors des heures d'ouverture du CATTP.

Gharib parle également de la création de l'association « l'Entre-temps » qui fonctionne maintenant comme une vraie association avec dépôt des statuts par le Président (Gharib), l'association va même prendre son autonomie au niveau de l'assurance (qui jusque-là était sous la responsabilité de l'association « A Plaine Vie »).

Pour répondre à la question d'un parent demandant aux gémers s'ils ont accepté leur maladie, Gharib témoigne de son parcours de « malade » : diagnostiqué schizophrène avec hallucinations auditives, il dit que dans ces moments-là, il n'est plus dans la réalité mais dans un monde abstrait. Mais peu à peu les choses s'arrangent, c'est un long chemin.

« D'ailleurs, quand je ne prends pas mes médicaments, ça se voit tout de suite. » Mais il faut garder espoir, avec le temps et avec l'aide des soignants, de l'entourage et du GEM, on arrive à remonter la pente.

A ce propos, Muriel intervient en affirmant qu'on est bien obligé au bout d'un moment d'accepter sa maladie, on vit avec, on fait avec.

Françoise Gourdon fait remarquer alors que les participants sont d'abord des personnes, avant d'être des malades et ajoute qu'on adapte la maladie à la vie quotidienne.

Gérard conclut qu'on a tous une part malade et non malade en nous, avec en boutade : on est tous des malades potentiels...

Au cours du débat, d'autres gémers sont intervenus :

Raymond : 29 ans de maladie avec une lutte constante pour résister. Il nous lit un poème : « Ouvre cette porte »

Il parle de l'exposition de peinture à l'Inattendu à Pantin, des barbecues au jardin, du studio musique.

Il est vice-président de l'association « l'Entre-temps »

Thierry : Secrétaire de l'association « l'Entre-temps »

Il a participé au séjour en Auvergne où des choses fortes ont été échangées. Avant le séjour en Auvergne, il a participé à un séjour voile avec l'hôpital, mais il a gardé un souvenir beaucoup plus fort du séjour auvergnat, ce n'était pas la même chose qu'avec le séjour organisé par l'hôpital.

Thierry propose également d'animer un atelier d'alphabétisation au GEM !

Marie-Hélène : Le GEM lui a énormément apporté sur le plan personnel. Elle a retrouvé la confiance : « *au GEM, on ose, on est jamais jugé, on n'a pas peur du ridicule, on est gentil les uns avec les autres. C'est un endroit où l'on parle, où l'on rit, on parle même de sa maladie, on se diagnostique* » ...

On a tout ce qu'il faut au GEM (écriture, cuisine, anglais, etc.) on n'est pas comme au CMP.

Pour elle, le GEM est la charpente et les géméurs apportent les tuiles et les murs. La charpente est solide, elle est confiante dans cette charpente.

Elle remercie les « quatre dames » d' « A Plaine Vie » et le Président de l'Unafam 93.

Muriel : se dit « bipolaire, maniaco-dépressive et schizophrène ».

Au GEM, on se recharge, alors qu'au CATTP, on nous ordonne de faire des choses.

Elle a retrouvé une vie au GEM, est devenue animatrice. Elle propose de faire des ateliers de chant et de dessin. Elle cherche aussi des « nanas » pour faire de la cuisine...

A la question d'une bénévole de l'Unafam 93 sur le fonctionnement des GEM en général, Patrick, un géméur, lui répond qu'il fréquente aussi « la Maison de la Vague » à Paris qui ne fonctionne pas comme « l'Entre-temps », par exemple : tous les mois ils organisent un colloque avec des psychologues qui ont la parole et cela est gênant.

Françoise répond alors que ce sont les gens qui déterminent le fonctionnement. Dans le CATTP où elle travaille, ce dernier fonctionne un peu comme un GEM, c'est l'équipe, ce sont les gens qui font l'esprit des structures. Pour elle, quand on est psychotique, on a besoin des deux structures (le CATTP et le GEM)

- Diverses questions ont été posées par des parents et par l'association « Bol d'Air » qui est parrain d'un GEM à Montreuil.

« Combien de temps faut-il pour faire une association d'adhérents ? » demande un responsable de la jeune association « Bol d'Air » ? Réponse : il faut du temps, de la maturation, ne pas faire pression sur les gens qui veulent s'investir. Au GEM de Saint-Denis il a fallu deux ans, certains géméurs qui avaient pris des responsabilités ont démissionné car la pression était trop forte. Pour Saint-Denis, la maison des associations est venue expliquer comment fonctionne une association et comment établir les documents pour la préfecture.

Autre question d'un parent : il a un fils de 32 ans, schizophrène, sans activité, sans désirs... il se demande quels sont les éléments déclencheurs pour arriver à aller frapper à la porte d'un GEM ? Quels sont les événements qui ont amené les géméurs à faire cette démarche ?

Réponse de Muriel : Au CATTP, on m'a orienté sur le GEM, et maintenant j'ai un poste d'animatrice. « *Si vous baissez les bras, votre fils baissera les bras* ».

Réponse de Marcos : avant, je ne connaissais pas les GEM. J'étais perdu après la mort de ma mère. Une psychologue du CATTP m'a donné l'adresse du GEM.

Intervention de Georges (bénévole Unafam)

Il est impressionné par la maturité des géméurs. Il constate que ces derniers ne sont pas dans le déni de la maladie alors que très souvent, les proches des bénévoles sont installés dans le déni.

Sabine, une géméuse répond qu'effectivement les gens qui viennent au GEM vont déjà mieux, et qu'il y a une longue évolution avant l'acceptation de la maladie.

Elizabeth déclare que les participants du GEM ont environ entre 28 et 85 ans... avant, ils font souvent un déni de la maladie, il faut tout un cheminement pour l'accepter et venir au GEM.

### Quelques interventions et autres questions :

Pierre (bénévole Unafam) : les parents peuvent-ils être adhérents de l'association des usagers ?

Réponse : Oui, c'est le cas pour « A Plaine Vie » qui est parrain et adhérent. Mais Elizabeth qui assiste aux réunions de « l'Entre-temps » une fois par mois, ne vote pas.

Gérard ajoute qu'un comité de pilotage va être mis en place pour faire des demandes de subventions afin que le GEM devienne de plus en plus autonome financièrement pour les projets futurs.

En conclusion : Jean-Claude Davidson, Président de l'Unafam 93, remercie chaleureusement les invités du GEM l'Entre-temps pour « ce moment d'humanité ».

## ***Le bénévolat ouvert à tous***

Le bénévolat à l'UNAFAM 93 n'est pas réservé à quelques-uns qui auraient des compétences ou des qualités particulières ; bien au contraire, il est ouvert à tous.

La plupart des tâches demandent surtout une ouverture aux autres et beaucoup de bon sens.

Les formations et la documentation proposées permettent d'acquérir facilement telle ou telle connaissance indispensable.

Voici quelques réflexions de bénévoles :

- « Le bénévolat est un espace de liberté et de choix, beaucoup de bénévoles sont profondément humanistes et respectent leur prochain, quelles que soient son apparence, ses convictions et sa condition ».
- « C'est un contact plus authentique, les masques tombent, les relations sont vraies ; cette vérité n'existe ni au travail, ni en famille, ni entre amis ».
- « On ne gagne pas d'argent, mais il n'y a pas de gratuité non plus : on reçoit énormément ».
- « ... être clair avec soi-même et garder à l'esprit qu'on n'est pas là pour soi ; mais pour l'autre ».
- « ... acquérir la capacité de rester à la bonne distance pour laisser toute la place à celui qu'on vient aider ».
- « Le regard sur les malades psychiques change progressivement ».

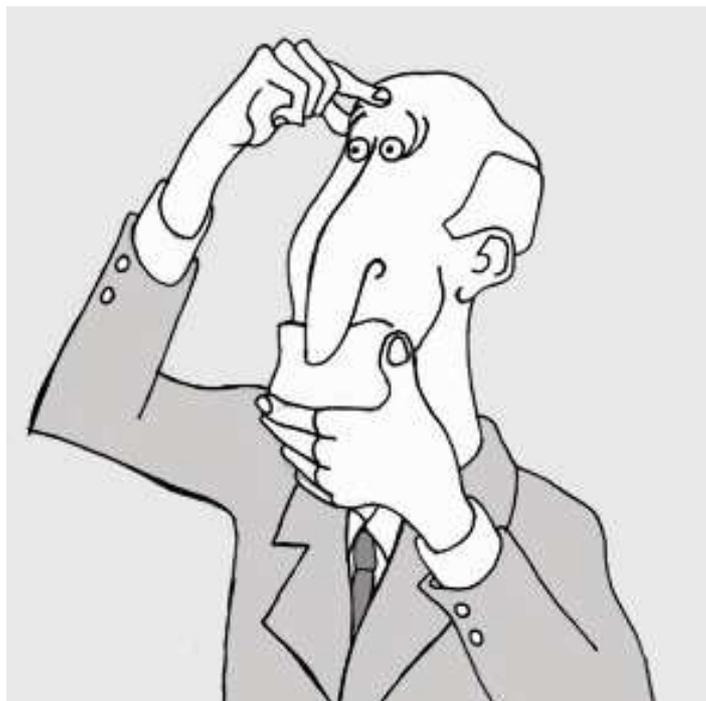
***Nous vous attendons nombreux !***

## FICHE PRATIQUE

*Dans chaque bulletin, le comité de rédaction souhaite proposer une fiche pratique pour faciliter les démarches des adhérents et de leurs proches auprès des administrations.*

### La carte Améthyste

- La carte Améthyste donne accès gratuitement pendant 1 an au réseau RATP et SNCF d'Ile-de-France, sous réserve de frais de participation (15 euros) par le bénéficiaire.
- Les pièces justificatives demandées ci-dessous sont à envoyer directement au :  
**Conseil Général de la Seine-Saint-Denis  
Bureau de la carte Améthyste – BP 193  
93003 BOBIGNY Cedex**



Pour la première demande d'une personne handicapée :

- carte d'identité,
- certificat de non-imposition sur le revenu de l'année précédente
- justificatif de domicile (quittance EDF, ...)
- 1 photo d'identité
- Notification d'attribution de l'Allocation Adulte Handicapé (AAH) ainsi que le dernier avis de paiement ou
- Notification d'inaptitude au travail de 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> catégorie ainsi que le dernier paiement de la pension d'invalidité

Pour un renouvellement :

Fournir les mêmes papiers que lors de la première demande avec comme pièce supplémentaire la photocopie de la carte Améthyste en votre possession. La demande devra être faite deux mois avant la fin de validité de la carte en cours.

## AGENDA

- Groupe de parole à Montreuil le mardi 15 décembre à 18 h (35/37 avenue de la Résistance).
- Réunion pour les frères et sœurs le mercredi 16 décembre de 19h30 à 21 h au siège national de l'UNAFAM.
- Groupe convivial à Saint-Denis le 19 décembre de 11h30 à 13h30.
- Groupe de parole à Aulnay-sous-Bois le samedi 9 janvier et le samedi 6 février à 10 h (78 rue Vercingétorix).
- Groupe de formation sur les schizophrénies à Aulnay-sous-Bois par le Dr BENDJENANA et Mme FAVRY le samedi 23 janvier à 10 h au 78 rue Vercingétorix.
- **Assemblée annuelle de l'UNAFAM 93** le samedi 30 janvier 2010 à 14 h avec la participation du Dr Guy BAILLON, psychiatre des hôpitaux, médecin chef, puis praticien hospitalier à Bondy, rattaché à l'hôpital de Ville-Evrard et auteur de « Les usagers au secours de la psychiatrie ».

# La parole est à vous

## **GEM : parents... parrains**

Nous avons été quelques parents de l'UNAFAM 93 à nous mobiliser lorsque la loi de 2005 a reconnu le handicap psychique et créé les GEM.

A Montreuil, l'aventure a débuté fin 2006.

Pour les familles qui se sont lancées cela a été passionnant, difficile parfois. Le travail des autres a été profitable, leur expérience acquise nous a permis de progresser plus vite.

Créer une association de parrainage a été le premier acte de naissance du GEM à Montreuil. Ainsi est né « Bol d'Air ».

Dans le même temps, il a fallu négocier avec la mairie pour obtenir des locaux et ça n'a pas été facile, contractualiser une convention avec la Fondation Maison des Champs pour l'embauche du personnel et assurer la comptabilité, rechercher l'aide de la psychiatrie et enfin établir le dossier de subvention auprès de la DDASS.

Quel enthousiasme pour les familles lorsqu'en avril 2008, nous avons pu entrer dans les locaux : nettoyage, enduit, peinture. Chacun s'est employé

à apporter du mobilier, de l'électroménager, de la vaisselle et même un canapé !

Tout cela sans subvention, car les pouvoirs publics avaient décidé sans nous le dire de geler les nouvelles créations de GEM.

L'embauche des deux permanentes s'est effectuée en mai.

Cette période a été des plus stressantes car nous avons fait comme si tout allait de soi.

Nous avons fait connaître notre projet auprès des associations du quartier.

Mais aussi nous avons interpellé les élus de la municipalité, du conseil général, le député, la sénatrice-maire en même temps que l'administration.

Comment régler les salaires, nos loyers, nos factures avec seulement nos cotisations et notre bonne volonté ? Nous avons dû attendre le week-end du 15 août pour recevoir la convention de financement tant attendue mais réduite de moitié.

Alors comment boucler l'année avec cette subvention réduite et surtout comment en recommencer une autre sans argent car sans l'assurance de l'administration d'une nouvelle convention. En 2009, il a fallu attendre septembre pour toucher la subvention, neuf mois de fonctionnement, comment fonctionner normalement dans ces conditions !

Le soutien des élus a été précieux : pour 2008 nous avons bénéficié des loyers et des charges de la part

de la Mairie. La Maison des Champs a accepté de réduire de 1000 Euros ses prestations en 2008 et surtout nous a soutenu en avançant les salaires des permanentes dans cette période cruciale pour l'existence du GEM.

Nous avons ouvert les portes début septembre et déjà nous assistons à un début de fréquentation, beaucoup de curieux viennent nous rendre visite. Il faut dire que la vie associative est riche et dans le quartier, « Bol d'air » a été très vite adopté.

Les secteurs psychiatriques de Montreuil, Romainville et Noisy-le-Sec ont joué le jeu et ont envoyé dès le début des patients.

Et puis, miracle ! La DDASS 93 a décidé en décembre de nous donner un bon coup de main en nous allouant une subvention complémentaire qui nous permet de débiter l'année 2009 avec un fond de roulement de 3 mois.

### Evènement :

le 26 novembre, la journée portes ouvertes. Près de trois cents personnes se déplacent dans nos locaux, élus, associations, médecins, infirmiers, acteurs sociaux, les «gémers de Saint-Denis, l'Unafam 93, le tout dans une atmosphère festive, colorée, musicale. Les premiers habitués des lieux heureux de cette reconnaissance disent leur joie : « c'est pour nous tout cela ! »

L'activité n'a cessé depuis d'augmenter. Certains ne viennent qu'une fois,

d'autres ne reviennent plus pendant un certain temps, puis reviennent. Un petit groupe se constitue et fréquente les lieux avec assiduité. Cette année nous avons assisté à une fidélisation des usagers du GEM. Les activités se sont développées, dessin, poésie, piscine, repas partagés, et barbecues. Dès le printemps le jardin a pris une bonne place, les récoltes de radis, de tomates ont pris la place des orties et puis on pense à l'avenir, on plantera des pommes de terre. Et puis ces petits déjeuners ouverts sur le quartier, et puis l'Espéranto enseigné par un géméur et puis... l'ambiance est là, c'est gai, on rit. L'inter-GEM fonctionne avec l'« Entre-temps » à Saint-Denis et La Maison de la Vague à Paris. Une soirée est organisée par les trois GEM le 6 juin à « l'Inattendu », café culturel de Pantin :

vernissage, couscous maison, « l'impro » musicale réunissent plus d'une centaine de personnes. Les fêtes de Montreuil mobilisent géméurs et bénévoles. Quelle évolution depuis un an ! En juillet « l'Entre-temps », « A Plaine Vie » et « Bol d'Air » réalisent un séjour d'une semaine à Chomy en Auvergne, ce qui a nécessité un travail de préparation collectif pendant deux mois. Et c'est un moment extraordinaire dans un site magnifique ; le beau temps était de la partie. Que de souvenirs heureux et encore plus de liens. L'Événement en 2009 c'est le café-rencontre organisé en octobre par l'Unafam 93 à Bobigny. Les adhérents du GEM « l'Entre-temps » de Saint-Denis viennent présenter leur association aux familles de l'Unafam. Ils sont 17, chacun tient à prendre la parole pour dire son parcours et surtout

parler de la vie qu'ils mènent aujourd'hui grâce à cette structure originale et irremplaçable qu'est le GEM, lieu de liberté, de création et d'entraide qu'ils ont pleinement investis. Parents, parrains, géméurs, tous réunis dans le même projet. A Montreuil, grâce à cette structure, des géméurs ont retrouvé confiance et certains ont pu retrouver un travail. Cette dynamique a amené les habitués à se réunir autour des permanentes pour commencer à débattre de la construction de leur association. Les liens entre parrains et géméurs commencent à se tisser. Le lien social rompu trop souvent se renoue au GEM. C'est le respect mutuel, la découverte de l'autre dans l'entraide. C'est un avenir toujours en construction et plein d'espoir.



*Pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement d'un GEM, voici le schéma détaillé de celui de Saint-Denis qui met en évidence ses liens administratifs et financiers*

