



Floréal' lignes

Année 2014, n°29

31/03/2014.

DANS CE NUMÉRO :

Mot du Président	P 1
Où en sommes-nous avec l'estime de soi?	P 1-3
Grêpes-party	P 4
Choucroute party	P 4
Après-midi jeux	P 4
Le Criollo	P 4
Les Novill'art rois	P 5
Moi j'ose pas...	P 5
Les couleurs de ma vie	P 5
Après-midi « wii » oui	P 6
Météo nocturne	P 6
Ô Jardin de Floréal, des ricochets sur l'eau du GEM	P 6
La maladie psychique	P 6-7
Vernissage de l'exposition	P 7
Photothèque	P 8

Le Mot du Président.

Voilà le printemps, synonyme de regain, de renaissance. A Floréal, le printemps est habillé d'espoirs, de projets. Regain de rires, de sourires, de joies partagées. Regain d'actions, de participation. Participation active aux semaines d'information sur la santé mentale, du 10 au 23 mars. Regain en forme d'espoirs d'une meilleure reconnaissance du handicap psychique. De ce point de vue l'exposition des peintures réalisées par les Floréaliens de l'atelier peinture à l'IRTS du 11 Mars au 16 Avril a une forte valeur symbolique. Peindre, c'est exprimer des émotions, des émotions les plus intimes, les plus secrètes. La peinture est une forme de communication, c'est un langage, un message que l'on adresse aux autres. Les peintures des Floréaliens délivrent un message fort : « Regardez ce que nous sommes capables de faire ». J'espère que ce message contribuera à modifier le regard des autres sur le handicap psychique, pas seulement le temps d'une exposition, mais pour toujours.

Jacques **VUILLEMIN**
Président de Floréal.

Où en sommes-nous avec l'estime de soi?

L'estime de soi est l'une des dimensions les plus évidentes, et les plus « bruyantes », du rapport à soi : elle est la composante évaluative de ce rapport. Elle est ce qui répond en nous à toute une série de questions : Qu'est-ce que je pense de moi ? Comment je me juge ? Comment je me vois ? Comment les autres me voient et me jugent ?

La définition précise du mot « estime », dans la langue française, renvoie au « sentiment favorable né de la bonne opinion que l'on a du mérite ou de la valeur de quelqu'un. » Les deux mots importants sont ici sentiment et opinion, et soulignent à quel point l'estime de soi est un regard sur soi à forte composante affective et évaluative : c'est-à-dire subjective ! D'où les fréquents décalages entre jugement que l'on porte sur soi, et jugement porté par l'entourage.

Comprendre l'estime de soi

Quelle est la fonction de l'estime de soi, quel rôle joue-t-elle dans notre équilibre intérieur ? Elle serait avant tout, selon certains auteurs, un sociomètre », c'est-à-dire un indicateur de notre sentiment d'acceptation et d'approbation sociale. L'humain est un animal sociable qui ne peut survivre, physiquement et psychiquement, sans les

autres : c'est pourquoi le sentiment d'appartenance et d'acceptation (avant même de parler d'admiration) est vital. L'estime de soi est corrélée à ce sentiment : chaque fois que nous nous sentons acceptés, appréciés, voire aimés ou admirés, notre estime de nous-mêmes grimpe. Et chaque fois que nous nous sentons incompris, mal aimés ou rejetés, elle baisse. Ainsi, notre sentiment d'estime de soi dépendrait pour l'essentiel de la perception que nous sommes estimés ou non par les autres. D'où la violence de toute forme de rejet ou d'ostracisme social, dont on sait qu'elle est une source de pathologies psychiques ou physiques importantes, liées en grande partie à l'effondrement de l'estime de soi. En laboratoire, les expériences de mise à l'écart d'un groupe (on fait croire à des volontaires qu'ils ne sont pas appréciés par les autres) provoquent des perturbations multiples : les sujets évitent leur image dans les miroirs, perdent leurs capacités d'autocontrôle, s'engagent dans des comportements d'échec... En temps normal, l'estime de soi n'est pas forcément une dimension perceptible et sensible de notre psyché : elle est un peu comme le moteur d'un réfrigérateur ou d'une machine à

Association Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon
03 81 47 12 96
09 79 52 51 06
floreal.handicap.psy@wanadoo.fr
http://pagesperso-orange.fr/floreal.asso

laver, qui fait son travail mais que l'on n'entend pas. Elle ne s'active en général que lors de situations où existe un enjeu social : échecs ou succès, approbations ou rejets. Dans ces moments-là, elle se manifeste par des oscillations à la hausse ou à la baisse, perceptibles au travers de différents registres symptomatiques :

- pensées et monologues intérieurs, autocritiques ou autovalorisants ;
- ressentis émotionnels agréables (fierté, satisfaction...) ou désagréables (déception, sentiment d'infériorité ou de culpabilité...);
- comportements d'expansion (sourire, communiquer, interagir, s'engager dans de nouvelles actions) ou de repli (mise à l'écart, inhibition de l'action...), qui sont les programmes comportementaux automatiques associés aux vécus émotionnels ci-dessus. Cette dimension motivationnelle et comportementale de l'estime de soi est ce que l'on nomme couramment « confiance en soi », qui est centrée sur l'engagement dans l'action.

Clinique de l'estime de soi

On peut évaluer l'estime de soi en fonction de plusieurs dimensions, dont les plus explorées sont le niveau et la stabilité.

Le niveau de l'estime de soi : L'estime de soi peut être basse ou haute, ce qui renvoie au degré plus ou moins positif du jugement sur soi :

- Plus l'estime de soi est haute, plus la personne est capable de porter sur elle un regard favorable, d'être consciente de ses qualités, de ne pas se résumer à ses défauts ou limitations. Sur le plan comportemental, elle est capable de donner son avis, de s'engager dans l'action, d'aller vers les autres, de s'exposer à leur regard sans appréhension excessive. Se faire des amis, ne pas être d'accord avec ses interlocuteurs, s'inscrire à un nouveau club de sport, passer un entretien d'embauche... sera envisageable sans difficultés.

- Plus l'estime de soi est basse, plus la personne, à l'inverse, a tendance à porter un regard défavorable sur elle, est focalisée sur ses défauts et limites, a du mal à admettre ses qualités et forces (ou en limite la portée : « ce n'est pas toujours vrai, je n'y suis pas pour grand-chose... »). Sur le plan comportemental, une personne à basse estime de soi a du mal à donner son avis, à s'engager dans l'action, à aller vers les autres, à s'exposer à leur regard. Elle a peur de faire des erreurs, de susciter des moqueries, de ne pas plaire ou se faire accepter dans de nouveaux milieux...

La stabilité de l'estime de soi : L'estime de soi peut donc être stable ou instable, ce qui renvoie aux oscillations plus ou moins intenses en fonction des expériences de vie :

- Plus l'estime de soi est stable, plus elle permet à la personne un bon degré de résilience par rapport à l'adversité : elle ne se remet pas violemment ou douloureusement en question après un échec ou un conflit avec des amis, ou une méchanceté entendue sur son compte. Cela la touche, mais ne va pas la « rendre malade ». Et en cas de réussite ou de valorisation, elle se réjouit sans fanfaronner ni frimer : il n'y a pas de boursofflure excessive de l'ego.

- Plus l'estime de soi est instable, plus au contraire la personne est vulnérable et excessivement réactive à l'adversité (très abattue par échecs et difficultés, effondrée ou rendue agressive par les critiques et rejets. Et parfois (plus rarement) anormalement euphorisée par ses réussites, au point par exemple d'avoir des paroles blessantes ou méprisantes pour les partenaires ou adversaires qu'elle a surpassés lors d'un jeu, et de trop en faire alors dans l'autopromotion.

Régulation : Un bas niveau d'estime de soi mais aussi son instabilité semblent corrélés à un risque accru de psychopathologie, notamment dans les troubles affectifs, dépression ou anxiété. D'où l'importance des capacités d'autorégulation de l'estime de soi, pour éviter les emballements à la baisse (auto dévalorisation) ou à la hausse (inflation de l'ego). Ces mécanismes sont en général à l'œuvre de manière automatique et intuitive chez la plupart des sujets, comme le raconte par exemple le chanteur Alain Souchon : « En faisant certaines chansons réussies, en étant applaudi par six mille personnes qui crient mon nom, j'ai l'impression d'être légèrement supérieur à moi-même. » Mais il s'agit ici de régulation pour empêcher les hausses excessives de l'estime de soi. Le problème le plus fréquent en clinique concerne plutôt la nécessité de régulation pour limiter les baisses. C'est pourquoi l'estime de soi joue aussi un rôle réparateur de première importance dans nos capacités de résilience, que certains auteurs ont comparé à un « système immunitaire de la conscience ».

Estime de soi et évolutions sociales

L'estime de soi est une vieille histoire devenue nécessité nouvelle. Contrairement à ce que l'on pense parfois, le questionnement sur l'estime de soi ne date pas d'aujourd'hui. Ainsi, Descartes dans son traité sur les passions de l'âme notait : « Et nous pouvons ainsi nous estimer ou nous mépriser nous-mêmes... » Peu après, c'est Rousseau qui l'évoquait dans la huitième promenade de ses *Rêveries* : « L'estime de soi-même est le plus grand mobile des âmes fières, l'amour-propre fertile en illusions se déguise et se fait prendre pour cette estime... ».

Ce qui est nouveau, ce n'est donc pas le concept ni sa quête, mais l'importance qu'il a prise du fait des évolutions sociales : nos ancêtres vivaient dans des sociétés rigides, où la mobilité sociale était quasi inexistante. L'individu n'avait guère de choix à faire, ni de valeur personnelle à démontrer, autre que celle de l'obéissance et de la conformité : on ne passait pas d'entretien d'embauche, mais on reprenait le métier de ses parents ou de ses voisins ; on n'avait pas à séduire, car les familles arrangeaient les épousailles, se faire de nouveaux amis n'avait guère de sens, car on naissait, vivait et mourait en général au même endroit, où chacun connaissait tout le monde. Dans ces conditions, avoir ou ne pas avoir une bonne estime de soi était peu décisif, et différenciait peu les individus.

Ce n'est plus le cas dans nos sociétés hyper compétitives, où chacun est rapidement, et parfois définitivement, jugé sur son image et ses performances, où l'on doit sans cesse démontrer sa valeur, sur le marché du travail, de l'amour, des relations sociales. C'est pourquoi l'estime de soi est devenue, pour le meilleur et pour le pire, l'une de nos grandes préoccupations contemporaines. Un des meilleurs observateurs de la violence sourde de ces

pressions est l'écrivain Michel Houellebecq, qui écrit dans son roman 'Extension du domaine de la lutte' : « De nos jours tout le monde a forcément, à un moment ou à un autre de sa vie, l'impression d'être un raté. » Les conséquences sont multiples : souffrances individuelles mais aussi fuite dans un narcissisme excessif et dangereux. Si l'on comprend le narcissisme comme une forme de défense « offensive » par rapport aux doutes sur soi, on voit bien qu'il n'est en rien une bonne solution, coupant l'individu des autres (qu'il ne voit que comme des adversaires) et élevant son niveau de stress (en lui faisant voir la vie comme une compétition permanente et féroce). Plusieurs recherches ont montré une élévation inquiétante des traits narcissiques dans les jeunes générations des populations occidentales. Mais qui, sinon la société et ses membres adultes, c'est-à-dire nous, a créé ainsi ces tendances narcissiques chez ses propres enfants ?

Des évolutions nécessaires.

Les thérapeutes et les chercheurs ont ainsi compris qu'il était temps de modifier le discours et les pratiques sur le rapport de l'estime de soi. Non seulement à la suite de ce constat sur l'impasse d'une vision seulement centrée sur la valorisation par la performance, mais aussi parce qu'en évaluant systématiquement les bénéfices de l'estime de soi, il s'est avéré qu'ils n'étaient pas présents dans tous les domaines. Les liens les plus significatifs résident entre estime de soi et prises d'initiatives. En revanche, les liens entre estime de soi et performance sont plus complexes. Ainsi, pour la réussite scolaire, des dimensions comme l'autocontrôle (régulation des impulsions liées aux capacités d'anticipation de leurs conséquences) semblent bien meilleures prédictrices de succès à long terme.

De même, les stratégies de valorisation de soi ne sont pas efficaces chez toutes les personnes. Par exemple, chez les sujets à basse estime de soi, les pensées positives (« je suis quelqu'un de bien ») n'améliorent ni l'humeur ni l'estime de soi (parfois même l'aggravent). Cela marche seulement (et modérément) chez les sujets à haute estime de soi. D'autres travaux ont montré qu'il y avait de plus grands bénéfices pour l'estime de soi à être choisi par les autres comme pair que comme leader, remettant en question la nécessité de dominer pour pouvoir s'estimer : le sentiment d'appartenance offre une estime de soi plus épanouie et stable que celui de dominance.

Acceptation et auto compassion

Ainsi, les évolutions récentes ont été amenées à explorer deux dimensions capitales du rapport à soi : l'acceptation de soi, et l'auto compassion.

L'acceptation de soi : S'accepter consiste à pouvoir se dire : « même imparfait, je peux exister et être apprécié. » Les bénéfices thérapeutiques de cette attitude d'acceptation inconditionnelle de soi ont été largement documentés depuis plusieurs années. Un malentendu règne souvent autour du terme « acceptation » qui est parfois perçu comme une incitation à la résignation. Mais accepter ses limites, ce n'est pas forcément les aimer ni s'y résigner. C'est juste reconnaître qu'elles sont là. Ne pas s'en vouloir, ni se punir, mais simplement décider que faire. L'acceptation bien comprise ne représente donc pas une résignation, mais un préalable à l'action sereine. D'ailleurs, le courant de thérapie centré sur l'acceptation se dénomme clairement : Thérapies d'acceptation et d'engagement.

L'auto compassion : L'auto compassion est, quant à elle, la démarche qui permet de se dire : « Je n'ai pas à me punir lorsque j'échoue ; au contraire, j'ai à me reconforter, pas de double peine. » Elle est centrée sur une réalité clinique fréquente : la dureté envers elles-mêmes des personnes ayant des troubles de l'estime de soi. Des agressions autocentrées (self-attacks) sont ainsi fréquentes en cas d'échec perçu : paroles dévalorisantes (« Tu n'es qu'un idiot »), attitudes de repli et de privation des activités que la personne aime en temps habituel, voire coups portés contre soi ou des objets. Il semble que l'auto compassion (la douceur et la sollicitude pour soi) soit la composante de l'estime de soi la plus précieuse et la plus utile. Beaucoup de travaux expérimentaux et cliniques ont été récemment conduits pour en explorer l'efficacité. Par exemple, on demande à des volontaires de songer à un événement récent qui les a fait souffrir et moins s'aimer. On propose à un premier groupe, tiré au sort, de se reconforter par la valorisation de soi (lister ses qualités, souligner que cela ne dépendait pas que de nous...). Et à un second groupe de se reconforter par l'auto compassion (souligner que la plupart des êtres humains ont connu cette expérience, voir ce que l'on en dirait à un ami...). Sans surprise, la meilleure réparation émotionnelle est obtenue dans le groupe « auto compassion ».

On distingue classiquement trois composantes à l'auto compassion :

- Douceur et bienveillance avec soi-même.

Acceptation plutôt que jugement. Lien amical à soi. « L'amitié que chacun se doit... », dont parlait Montaigne.

- Connexion aux autres : expérience de sa souffrance comme commune à tous les humains, et non comme une expérience unique et solitaire attestant d'une infériorité spécifique.

- Pleine conscience de ses souffrances : établir un rapport équilibré avec elles, ni déni ni fusion.

On confond parfois auto compassion et auto-apitoiement. Mais il existe des différences notables : dans l'auto-apitoiement, il n'y a pas de connexion aux autres, ni de distances avec ses souffrances. Au contraire, focalisation sur soi et sentiment de solitude. Et ruminations sur ses souffrances. De fait et contrairement à l'auto compassion, l'auto-apitoiement n'est pas vraiment un acte amical envers soi-même.

Conclusions provisoires

Actuellement, les conceptions théoriques et thérapeutiques sur l'estime de soi se trouvent donc à un tournant, en raison notamment des évolutions sociales qui ont profondément affecté la nature du rapport à soi des humains du XXI^e siècle, dans le sens d'une narcissisation et d'une insécurisation accrues. Le besoin en matière d'estime de soi est donc à la fois plus grand que jamais (pour l'insécurisation) mais il ne doit pas se cultiver dans ce que l'on peut appeler l'impasse du narcissisme. D'où l'importance de l'acceptation de soi, de l'auto compassion, et aussi de tout un courant de recherches que nous n'avons pas eu le temps d'aborder ici : le développement d'une estime de soi plus centrée sur la collaboration que sur la quête absolue d'autonomie. Il est probable que la prochaine décennie verra de ce fait des évolutions notables de nos pratiques thérapeutiques.

Emeline Bardou, Extrait Thèse de Doctorat en psychologie in Santé mentale, n° 185, Février 2014, p. 22 à 27

Crêpes party.

Le 1^{er} février 2014, les Floréaliens ont commencé le mois par un après-midi loto-Chandeleur. Est-ce la « perspective » de gagner un lot, la venue de Laëtitia ou la gourmandise qui ont attiré Alain, Karim, Philippe, Vincent, Benoît, Marc, Katia, Marie-Agnès, Jennifer et moi-même, pour un après-midi fort sympathique.

Pour les 3 parties du loto, Benoît et moi-même avons eu de la chance.

Benoît a gagné une tasse, deux linges de vaisselle et une trousse de toilette. Alain a eu un bon pour un après-midi goûter, Karim une bougie parfumée et Katia, le lot le plus convoité : un bon pour la choucroute fin février. En ce qui me concerne, la main de Laëtitia m'a porté chance : j'ai gagné une jolie serviette de bain turquoise, 3 verres et une participation à l'atelier cuisine.

Puis nous avons dégusté les crêpes préparées avant le loto, Delphine s'est chargée de les faire sauter !! Garnies de chocolat, miel ou confiture, elles ont été excellentes et appréciées de tous, chacun en a mangé plusieurs.

Après la vaisselle, le rangement de la salle, chacun regagne son chez-soi. Il pleuvait. Qu'importe, le soleil aura été dans nos cœurs tout l'après-midi.

Nicole P.

Choucroute party.

L'Alsace était le thème de notre repas du 16 février. Onze personnes s'étaient inscrites et j'ai accompagné Marlène et Laëtitia pour les courses la veille du jour J. Dans les rayons je commence à être bien rodée : les quantités, le rapport qualité/prix, le budget...

Chacun a participé à la préparation du repas. Moi qui aime bouger je suis allée chercher le pain et j'ai dressé la table. Nous avons porté un toast et en entrée ce fut une macédoine aux œufs durs, ensuite devinez quoi ? Une choucroute, garnie à souhait. Et après ce plat plantureux, la salade de fruits était la bienvenue. Après le café, tarot et scrabble ont diverti les uns et les autres.

J'aime beaucoup ces repas à thème où la convivialité, et l'échange sont à l'honneur. Il y a ceux qui ont le talent de raconter les histoires et ceux celui de les écouter. Et ce qui ne gâte rien le menu est toujours savoureux.

Virginie V.

Après midi jeux.

Nous étions 3 : Virginie, Marc et moi. Nous avons décidé de jouer au scrabble, Laëtitia nous a accompagnés. Nous avons fait deux parties.

Bonne après midi convivial avec pour finir un petit goûter. Le temps passe trop vite à Floréal

Christine P.

Le Criollo.

Nous sommes allés visiter la fabrique de chocolat « Le Criollo » le mercredi 26 février. Nous étions 8 : Sébastien, Benoît, Jennifer, Virginie, Christine, Marlène, Laëtitia et moi-même.

Nous avons été accueillis puis dirigés vers une salle de projection. Un film nous a présenté l'histoire du chocolat, depuis les cabosses jusqu'au traitement des fèves de cacao. La première opération est la fermentation. Après l'écabossage, les fèves sont placées dans des caisses en bois. Dès que la température atteint 50°C la fermentation commence et dure de 5 à 7 jours. La deuxième opération est le séchage, en général au soleil, à même le sol. La troisième opération est la torréfaction. Le but de celle-ci est de libérer les arômes sous l'action de la chaleur. La cuisson dure jusqu'à 30 minutes et la température varie de 100 à 150°C. Les fèves sont ensuite broyées, avec du sucre pour obtenir une pâte qui s'appelle le chocolat.

Un guide nous a parlé du long périple des fèves de cacao à travers le monde.

Le cacaoyer se trouve à l'origine en Amazonie. Au Moyen Age, ce sont les Espagnols qui amenèrent les fruits du cacaoyer en Europe. Peu de gens s'y intéressaient, mais un jour des moines espagnols adjoignirent du lait et du miel aux fèves de cacao

broyées, chauffèrent l'ensemble ; cela se traduit par une boisson délicieuse. Cette boisson se répandit en Europe.

Des cacaoyers sont alors plantés en Afrique. Lors de la révolution française, le travail des fèves de cacao tombe un peu dans l'oubli. Ce fut la Suisse avec de grands chocolatiers comme Tobler, Lindt, Suchard qui donnèrent plus d'importance au chocolat. Ils créent le chocolat au lait, le chocolat aux noisettes, le chocolat blanc et perfectionnèrent toutes les étapes de fabrication.

Un ouvrier nous a montré la conception de chocolats au « Criollo ». Notre attention a été attirée par une ligne de production.

Nous sommes ensuite allés dans le magasin où nous avons dégusté plusieurs sortes de chocolat. Qu'est-ce qu'ils étaient bon ces chocolats que l'on pouvait presque laisser fondre dans la bouche ! Encore mieux, le dernier donnait une sensation de fraîcheur, grâce à des épices paraît-il. Plusieurs d'entre nous se sont laissés tenter en achetant des produits de second choix car moins chers ou du chocolat en plaque contenant différents adjuvants.

Tous les participants, les animatrices, furent ravis de cette visite et de la dégustation, bien sûr.

Marc G.

Les Novill'art rois.

L'an dernier, j'étais déjà de la partie, tant ce spectacle me tenait à cœur. Cela fait donc 2 ans que je participe à la chorale de Novillars, imaginée au départ par l'association *Présence* et intitulée astucieusement les Novill'art rois. C'est toujours un bonheur de se retrouver avec les participants et les soignants sous la houlette de Monsieur Damien Currin, un musicien de grand talent. Et cette année nous avons eu le privilège d'être accompagnés par les instrumentistes – Jean Marc à la contrebasse, Sofian au violon et à l'accordéon et Stéphane au saxo. La virtuosité de ces derniers nous ont portés et ont mis une ambiance très chaleureuse. Nos mots et leurs notes se sont mariés divinement bien. A titre d'information, nous étions vingt sur scène l'année passée, trente cette année, 1 heure de spectacle en 2013 et 1h30 en 2014. Et sur la grande scène de la Rodia, excusez du peu !! Les nombreux applaudissements émis dans la salle nous laissent à penser que le public a été conquis. Et nous aussi !!! « *On a vu un spectacle plus professionnel* » a dit de nous une spectatrice ! Moi j'ai osé alors pourquoi pas un rendez-vous en 2015 ?!!!

Peggy R.

Moi j'ose pas...

..... Moi j'ose pas... Moi j'ose pas...
La confiance en soi :
Vous connaissez ?
Et bien pas moi,
Car moi j'ose pas !
..... Moi j'ose pas... Moi j'ose pas...
Il y a des gens,
Pour qui c'est inné,
Sans timidité,
Mais moi j'peux pas !
..... Moi j'ose pas... Moi j'ose pas...
Vous allez penser :
C'est bête ma foi !
Je vous répondrai :
Que c'est comme ça !
..... et puis faut pas en faire tout un plat non plus, hein !!!!
..... Moi j'ose pas... Moi j'ose pas...
La timidité,
C'est dur à assumer,
Mais la connerie,
C'est dur à soigner
..... alors, l'un dans l'autre, hein !!!!
..... Moi j'ose pas... Moi j'ose pas...
Pendant que j'ai le micro,
J'voulais dire un mot,
Tout à l'heure j'ai trouvé que ça n'applaudissait pas très fort ;
Vous pourriez peut-être faire un petit effort ? Allez-y, montrez-moi ce que vous savez faire ?

..... (bravo du public) ah voilà... bien.....
C'est pas parce que moi j'ose pas que, hein... !!!!
Et puis autre chose aussi,
La dernière fois qu'on a bu le café en coulisse,
Il y a quelqu'un qui a fini la boîte de gâteaux, alors que certains n'en avaient pas eu...
Et ce quelqu'un je le connais bien.... mais vu que je suis timide....
J'ose pas le dénoncer....
..... Moi j'ose pas... Moi j'ose pas...
Bon, je peux juste dire qu'au moment où je vous parle, il est en train de jouer du piano....
Bon ben, je crois qu'on a fait le tour,
De toute façon, comme vous avez pu le remarquer, je ne suis pas du genre à raconter ma vie,
Et puis après tout, pourquoi changer ?
Dans le fond, c'est pas mal d'être timide....
D'ailleurs ne dit-on pas :
« Rien de plus arrogant qu'un timide qui a vaincu sa timidité » !
.... Ben oui, c'est vrai....
Et aussi :
« *La timidité chez un homme est une faiblesse charmante...* »
Il y a des timides dans la salle ?... levez la main ! ah bin non, il n'osent pas... Ils n'osent pas... levez le doigt alors... Ils n'osent pas... les sourcils... bon tant pis...
Damien se lève : « moi, j'ai une citation » !! :
« *Comme les homards, les femmes rougissent quand on veut les rendre comestibles* » !!
Peggy : « Mais c'est pas vrai... comment oses-tu » !!!!!

Peggy R.

Les couleurs de ma vie.

Refrain : Les couleurs de ma vie
Ne sont pas celles que tu crois
Les couleurs de ma vie
Ne sont pas celles que tu vois

Il fait bleu... dans mes yeux, loin des cieux, langoureux
Il fait rouge... rien ne bouge, en buvant du rouge, comme le petit chaperon rouge
Il fait rose... mais je n'ose, je suppose, ton hypnose
Il fait gris... c'est mistigri, qui fait pipi, dans son abri

Refrain

Il fait noir... sans espoir, peur du soir, comment te voir
Il fait blanc... comme mes dents, en souriant, et en respirant
Il fait jaune... tout est faune, dans la zone, en amazone
Il fait vert... et j'espère, en hiver, un colvert.

Refrain

Bruno L.

Après midi jeu « Wii » oui.

Étaient présentes Dominique, Christine, Marlène et Laëtitia.

Nous avons joué au bowling, tir à l'arc, golf, courses cycliste, basket, se fut très sympathique et divertissant, et comme d'habitude c'était un après-midi qui est passé très vite.

Dominique C. et Christine P.

Météo nocturne.

Il est 3h30. Nous sommes le 3 février 2014. J'écoute avec inquiétude le silence de la nuit. Tout semble calme et pourtant... à l'intérieur de ma tête se déroule une terrible « bataille ».

Un serpent interne hante mes entrailles. Il ne cesse d'aller, venir, se retourner dans mon corps. Ses va-et-vient sont incessants, du bout de mes pieds jusque dans mon cerveau. J'ai beau essayer de le repousser, le combat semble perdu d'avance : David contre Goliath ! J'allume ma radio, c'est une émission littéraire. Je ne peux rien comprendre. J'essaie de prier, peine perdue ! Quelqu'un me conseille de me lever, aussitôt je suis en bas du lit, marche sur le carrelage, engloutis un verre de lait, mais le calme ne vient pas ; je vérifie si j'ai bien pris mon traitement hier soir, tout est ok. J'ai envie de reprendre un comprimé, ce serait si facile pour trouver la « paix ». Mes pensées divaguent. Pourquoi ai-je tant mal à la vie ? J'ai malmené mon corps, et on lui a infligé de tels traitements qu'il se rebelle. Après 35 ans de lutttes pourquoi n'aspire t-il pas enfin à se reposer, et à me laisser tranquille. Au contraire il se rappelle à moi, et me fait souffrir. Maudite « carcasse » je te hais !!!

Va t-elle s'arrêter seule ou faudra t-il que j'appuie sur le bouton « STOP ». Mes paupières sont lourdes, mes yeux ne se ferment pas. Que faire ? Si je pouvais je crierais un grand coup mon mal-être. Oui, j'ai envie de hurler. Il est plus sage de me recoucher.

J'essaie de lire, les lignes s'entrechoquent comme mes os sans doute. La panique s'empare de moi. Un « démon » me conseille de bouger, de m'activer physiquement. Comme un ressort mon corps obéit. Je saute du lit. Monsieur Sommeil ne veut pas de moi cette nuit. Je ne perçois aucun signe de sa part. C'est décidé, je dormirai debout. Je rends les armes...

Nicole P.

Ô Jardin de Floréal, des ricochets sur l'eau du Gem.

Chacun prépare de son propre chef des futures activités, sorties, etc., et donc propose, avec l'avis des autres ces recherches lors de la réunion du GEM, pour mettre le planning. Lorsque l'on dévie et prenons une mauvaise direction, les membres du GEM nous aide avec des termes sympathiques. De temps en temps, Virgins m'aide dans ce sens. Nous respectons les accompagnatrices et agissons pour elles de notre mieux. Toujours envie d'être agréable avec les autres et être le groupe. Personnellement je prends plaisir à offrir des fleurs de temps en temps. Je prends des photos que j'offre aux autres pour faire plaisir. J'essaie d'être de mon mieux avec notre nouvelle Laëtitia et tous, nous l'apprécions. J'invite chaque année une quinzaine de Floréliens(nes) à venir à une sortie restaurant (chacun paye sa part), la dernière fois au restaurant « La Grange », thème repas-fromage.

De temps en temps, je fais chez moi des petits mâchons en invitant des Floréliens. Quelquefois je téléphone pour que personne ne s'ennuie, et certains Floréliens, Floréliennes me téléphonent également. Lors de la galette des rois à Floréal, j'étais obligé d'être absent, alors deux Floréliens, Marc et Christian sont venus chez moi tirer les rois, amenant la galette et les couronne. Lorsque j'ai connu le GEM, j'ai fini les vacances avec Manu GB au salon de thé.

Philippe me dépannait bien lorsqu'il avait sa voiture pour aller en courses. De temps en temps, un Florélien achète un gâteau pour sa fête, gâteau que nous partageons à l'association. A plusieurs reprises, plusieurs Floréliens et Floréliennes ont été durs avec moi, mais je n'en tiens pas compte et agis comme si de rien n'était pour ne heurter personne. Certains Floréliens sont véhiculés et prennent des passagers afin de se rendre à Floréal. En vacances, être avec une personne choisie, partager non seulement la chambre, mais se faire des petits cadeaux, des promenades. Prenant de l'autonomie, nous prenons des initiatives et respectons l'organisation. J'ai chez moi des choses réservées pour certain, comme du café, du thé, de la bière, des boissons, des glaces, mais je n'y touche pas...

Tous ces écrits sont des ricochets et des exemples de ce qu'apportent les gens aux niveaux des Floréliens.

Benoît J.

La maladie psychique.

Depuis 35 ans, je souffre de troubles bipolaires (ou psychose maniaco-dépressive). J'ai connu la psychiatrie « lourde » (environ 30 comprimés par jour + injections et électrothérapie). J'ai toujours vécu avec cette maladie, et j'en souffre encore aujourd'hui.

Pendant des années, l'hôpital psychiatrique, les foyers de post-cure, l'appartement thérapeutique... ont été mon unique univers. A la souffrance morale dûe à cette maladie, est venue s'ajouter la souffrance dûe à l'isolement. Très vite, j'ai perdu mes amis, et même certains membres de ma famille n'ont pas compris ce qui m'arrivait. Ils ont eu tendance à se détourner de moi. J'ai fait le long apanage de la solitude. Je trouvais le réconfort auprès de mes semblables, en souffrance aussi, et auprès des infirmiers hélas trop souvent débordés de travail. Mais lorsqu'ils avaient le temps cela me faisait du bien d'être écoutée, et comprise. Dans ces structures hospitalières travaillaient aussi des psychiatres, et des psychologues.

Lors de mes périodes dépressives, je ne mangeais pas ou très peu, m'automutilais pour lancer des SOS, puis j'ai fini par un « accident volon-

taire » dont je souffre physiquement encore aujourd'hui.

Malgré un baccalauréat en poche, je n'ai travaillé que 6 mois à La Poste avant d'être licenciée. De vie affective, sentimentale je n'ai pratiquement pas connue, et le fait de ne pas avoir pu fonder une famille, d'avoir d'enfants est un très grand regret.

Le problème financier s'est vite posé, avant que je ne touche, l'allocation adulte handicapé, ou la pension d'invalidité (environ 790euros aujourd'hui.)

Ma maladie a évolué avec l'apparition de nouveaux médicaments, et la rencontre d'une psychologue, et d'une psychothérapeute, avec qui j'ai entrepris une psychothérapie fastidieuse, mais très efficace.

Puis, petit à petit des structures destinées à des personnes en difficulté psychique, se sont ouvertes. J'ai ainsi fréquenté, le foyer « le Colombier », le CMP, le CATTP, l'association Les IAF pendant 12 ans, et depuis 10 ans, je vais régulièrement à l'association Floréal. J'ai pris des responsabilités au sein du bureau du GEM, qui a vu le jour en 2007.

Entourée de salariés, bénévoles, d'intervenants, il m'est possible de pratiquer des activités manuelles, sportives, culturelles, sans crainte d'être jugée. L'oreille attentive, et bienveillante des salariés ou autres est très importante. Ils apportent le réconfort, dont on a besoin, et elles sont un complément dont je ne pourrais me passer. Souvent, elles évitent les rechutes

Le fait de retrouver des personnes souffrant aussi de maladie psychique me dynamise, me fait progresser. J'ai enfin trouvé un sens à ma vie sinon il me serait difficile de me lever sans but dans la journée.

La convivialité règne au sein du groupe, il est agréable de se retrouver ensemble et de faire des choses en commun.

La traversée du désert ou tunnel, car je ne voyais aucune issue à ma vie, a été longue.

Certes je n'ai pas de profession, mais je me sens utile, et cette terrible solitude est brisée du moins partiellement.

Je suis « autonome », mais je vois régulièrement un psychiatre, qui ajuste mon traitement en fonction de mon état (les médicaments restent une béquille indispensable)

Lorsque je rechute je retourne à l'hôpital. J'y suis retournée un mois l'an dernier, mais grâce au GEM j'étais restée presque 8 ans sans être hospitalisée. Les rechutes sont moins fréquentes mais plus « fortes ».

Je pense, après bien des années être devenue « acteur » de ma vie. Pour cela j'ai saisi les perches qui m'étaient tendues. C'est un très long parcours. Aussi, je remercie les personnes qui m'ont aidée.

Nicole P.

Vernissage de l'exposition de peinture à l'IRTS.

Le mardi 11 mars 2014 à 18h nous étions invités à L'IRTS (Institut Régional en Travail Social) au vernissage de l'exposition de peinture de l'atelier de Floréal.

Le matin même, Nicolas, Jean Pierre, Vincent et moi sommes allés préparer l'exposition à l'IRTS.

Cela consistait à mettre sous verre certains tableaux et à les accrocher de différentes façons.

J'ai appris ce qu'était une cimaise. La cimaise à tableaux ou cimaise d'exposition : historiquement, c'est une moulure en bois se positionnant près du plafond. Son profil permet d'y apposer des crochets pour suspendre les tableaux et cadres. Aujourd'hui, ce profil est le plus souvent en aluminium ou en acier. Sur ces profils sont suspendus des tiges, tringles, fils perlon ou câbles acier tous équipés de crochets pour recevoir les tableaux et cadres. Nous avons donc accroché certains tableaux sous verre à l'aide des cimaises fournies par l'IRTS, et le reste des tableaux ont été accrochés sur des panneaux grillagés à l'aide de pinces à linge.

L'après midi passé, j'attendais mes parents qui devaient passer me chercher en voiture. Je me suis dit que ce serait bien d'emmener quelqu'un d'autre, et j'ai pensé à Jean-Luc. Je lui ai téléphoné et comme je le pensais, il avait oublié la date de l'expo.

Mes parents arrivèrent en retard puis nous sommes passés chez Jean-Luc le prendre.

Évidemment les retards s'accumulant nous sommes arrivés en retard à l'IRTS et nous avons manqué les discours de la présidente de L'IRTS et de Jacques Vuillemin le président de Floréal. Mais tout n'était pas perdu car il restait à manger pour le gourmand que je suis !

Après avoir fait le tour des salutations, mon père me demanda de me faire visiter l'expo, ce que je fis. Je lui ai montré les belles reproductions détaillées et minutieuses d'Éric, les tableaux des Emmanuelles, de Benoît, de Vincent et ses lino-gravures, de Laurent et ses peintures à l'encre de couleur, le tableau de Noël spécialiste des films de sciences fiction, les tableaux de Latifa et ses fleurs bicolores et j'en oublie.

Ensuite je me suis délecté de boissons, pétillantes comme l'exposition, et de gâteaux salés et sucrés que Floréal avait commandé à un traiteur. Délicieux ! A la fin nous avons aidé Delphine, Marlène et Laëtitia à transporter les affaires qui avaient servis à nourrir cette foule immense que nous étions !

Une très belle journée instructive et passionnante.

L'exposition restera un mois à L'IRTS.

Félicitation à tous les artistes peintres de Floréal et aux organisateurs.

Philippe C.

Photothèque



Galette des rois - Janvier 2014



Loto, Chandeleur - Janvier 2014



Choucroute - Février 2014



Visite du Criollo - Février 2014



Vernissage à l'IRTS - Mars 2014



Les GEM's et partenaires exposent - Mars 2014