

# Revue de la Folie ordinaire

*Avançons ensemble !*

N°4  
3<sup>e</sup> trim. 2016

## Editorial



*Chers lecteurs,*

*Ce journal est fait par les associations membres avec le concours de notre secrétaire Patricia.*

*Il est le reflet de leurs demandes, il est apolitique comme le veulent nos statuts et notre éthique.*

*Un focus sur une association membre à chaque numéro vous apporte des nouvelles de notre réseau qui œuvre pour la reconnaissance de notre statut de citoyen à part entière.*

*Bonne lecture !*

**Claude Finkelstein**  
**Présidente FNAPSY**  
**33, rue Daviel 75013 Paris**  
**Tél. 01 43 64 85 42**



## *Revue de la Folie ordinaire*

Est éditée par l'association Loi 1901  
« Cercle ERASME » c/o FNAPSY – 24, rue de Maubeuge – 75009 Paris  
E-mail : [cercle.erasme@yahoo.fr](mailto:cercle.erasme@yahoo.fr)

Directrice de publication : Claude FINKELSTEIN

Focus...



41, avenue Clémenceau  
57400 SARREBOURG  
Tél. : 03 87 07 86 64

Créés par la loi du 11 février 2005 pour « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées », les Groupes d'Entraide Mutuelle sont des associations regroupant des personnes souffrant de troubles psychiques, qu'elles soient reconnues ou non handicapées. Le parrain du GEM « ENTRE SOI » est la FNAPSY.

Les GEM se caractérisent par leur convivialité, les adhérents viennent se retrouver autour d'un café, organiser des activités, des sorties ou bien discuter, écouter de la musique ou participer à des ateliers ce qui permet de rompre l'isolement.

Le GEM « ENTRE SOI » a pour but d'aider à sortir de l'isolement, de la mise à l'écart et de l'enfermement des usagers et anciens usagers en santé mentale, qui sont des personnes à part entière, en créant une chaîne de solidarité.

**Horaires d'ouverture du GEM :**

Lundi : 10h à 18h

Mardi et mercredi : 13h à 19h

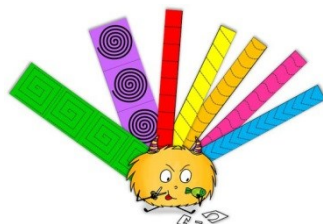
Jeudi : 13h à 20h

Vendredi et samedi : 13h à 19h



**Activités proposées :**

- Accueil café
- Lecture des journaux
- Repas convivial
- Atelier douceur
- Art plastique
- Sorties
- Console de jeux



Focus...



L'Association **ENTRE SOI**

*poursuit plus que jamais son objectif de réduire l'isolement des personnes en situation de handicap psychique ; son bilan annuel montre combien se dépensent sans mesure les responsables pour amener les adhérents à participer aux activités les plus diverses.*

Si vous souffrez de solitude et d'isolement, l'association « Entre Soi » est heureuse de vous accueillir dans un espace chaleureux et convivial où vous pourrez participer à des activités, créer des liens dans un climat d'entraide.

41, avenue Clémenceau  
57400 Sarrebourg

Tél. : **03 87 07 86 64**

*Ville de*  
**Sarrebourg**

Lundi : 10h à 18h  
Mardi et mercredi : 13h à 19h  
Jeudi : 13h à 20h  
Vendredi et samedi : 13h à 19h

**Rejoignez-nous !**



**Entre Soi**  
Groupe d'Entraide Mutuelle

Entre Soi

A lire...



*Notre coup de cœur*  
**Michel LEJOYEUX**  
*« Tout déprimé  
est un bien portant  
qui s'ignore »*



Auteur de « **Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore** », (Editions Jean-Claude Lattès), **Michel Lejoyeux**, professeur de psychiatrie vous présente des expériences et explications pour vivre sa bonne humeur.

**Un peu de Mozart dans sa vie.**

Il existe un effet objectivement euphorisant de la musique en général et de certaines musique en particulier. Ces morceaux de musique à fort impact émotionnel sont même utilisés par les services médicaux qui veulent diminuer les réactions douloureuses ou aider les cerveaux des jeunes prématurés à mûrir plus vite.

On est loin d'avoir mesuré tout le bien que la musique fait à notre esprit et à notre corps. Elle diminue le stress et stimule les facteurs de croissance des neurones. Au-delà de ces effets biologiques, elle vous convie à un petit moment de méditation agréable.

Je fais souvent des ordonnances de musique avec surtout un morceau de Mozart dont l'action est particulièrement intense. Vous l'écoutez dix à quinze minutes le soir et vous allez apprendre tout à la fois :

- à ralentir votre esprit
- à vous concentrer sur l'instant présent que vous montre la musique
- à laisser monter en vous les émotions positives
- à vous sentir en meilleure forme et moins fatiguée
- à voir s'éloigner comme par enchantement tout ou partie de vos émotions négatives.

Vous avez ainsi à portée de main un producteur de bonne humeur et de résilience dans lequel vous n'avez pas toujours assez confiance.

Vous voulez essayer... mes deux morceaux favoris (je les conseille et j'en use et abuse ) sont :

le **Concerto italien de Jean-Sebastien Bach** et surtout la **Sonate pour deux pianos Koechel 448 de Wolfgang Amadeus Mozart.**

Je ne suis pas le seul à faire confiance à cette musique. Un certain nombre de publications confirment leur puissante action pro-bonne humeur. J'espère que vous y trouverez vous aussi du plaisir, de l'agrément et que vous accepterez de faire partager vos grandes bouffées d'émotion positive. Vous allez réaliser à quel point le bien portant qui est en vous ne demande qu'à se réveiller, dès qu'une musique un peu magique l'attire. **Nous possédons tous sous notre crâne une véritable machine à bonne humeur... mais sans mode d'emploi !**

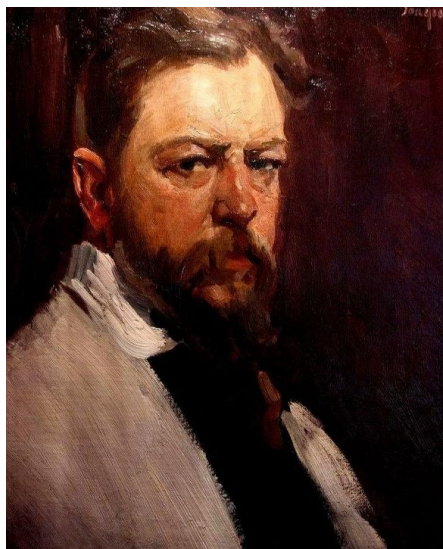
Ce livre vous le donnera et vous proposera un style de vie antidéprime, sans médicaments, sans chimie ni molécules du bonheur. Vous pouvez entretenir seul votre moral, chasser les émotions négatives comme vous travaillez vos muscles, votre souffle ou votre cœur. Il vous suffit d'appliquer des techniques scientifiquement validées, simples, pleines de bon sens, mais redoutablement efficaces.

En vous construisant une belle image de vous... En vous débarrassant de vos « faux amis », les gêneurs, les produits toxiques, les mauvaises habitudes... En apprenant à sourire, à rire, méditer, bouger... En trouvant votre énergie dans votre assiette, dans la nature, dans le mouvement. Autant et encore plus de conseils, de recettes, de techniques, d'exercices, de réflexions pour apprendre à vivre mieux avec vos états d'âme.



A voir...

## Joaquín Sorolla du 14 juillet au 6 novembre 2016



*En 1906, le peintre espagnol Joaquín Sorolla expose pour la première fois à Paris, à la galerie Georges Petit, chez l'un des principaux promoteurs des impressionnistes. L'évènement rencontre un vif succès et achève d'établir la réputation internationale de l'artiste. Sa maîtrise des effets de la lumière conduit à le considérer comme un peintre impressionniste.*

L'exposition « **Sorolla, un peintre espagnol à Paris** » permettra de comprendre comment s'est forgé son style si surprenant et novateur dans le Paris de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Le musée des impressionnistes Giverny présente ainsi une centaine de peintures dont une cinquantaine d'esquisses : des paysages, des portraits et des scènes de plages, qui ont façonné la renommée de l'artiste.

**Musée des impressionnistes  
99, rue Claude Monet – 27620 Giverny**

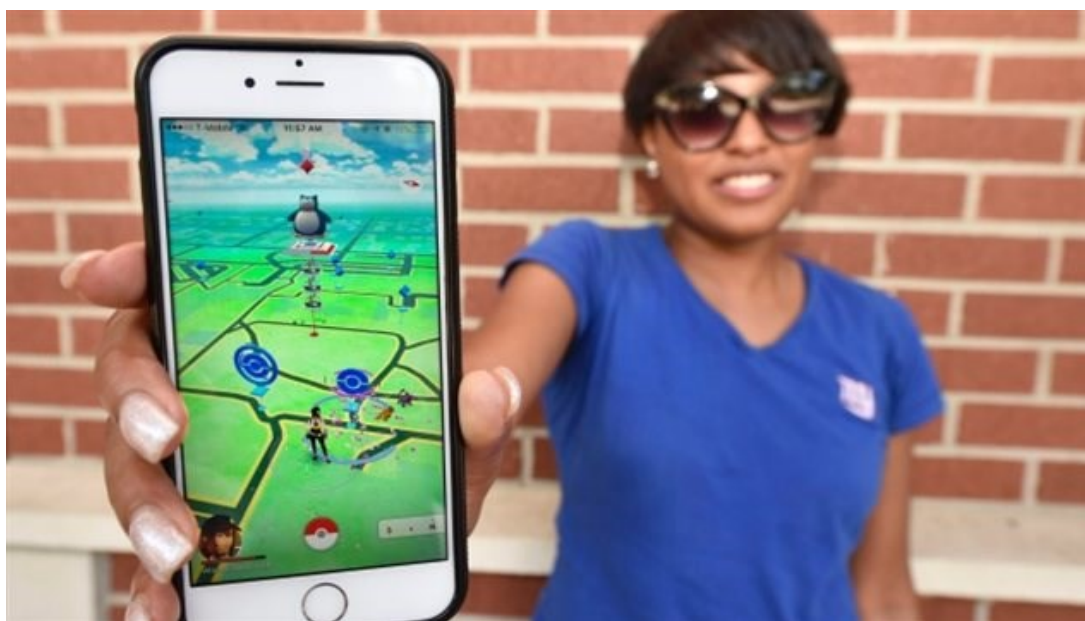
*"Peintre. Considéré comme le plus haut représentant de l'impressionnisme espagnol, il acquiert une renommée internationale grâce à ses représentations de la côte du Levant espagnol."*

Né à Valence en 1863, il commence son apprentissage artistique dès 1877 auprès du sculpteur Cayetano Capuz, puis se forme à l'Académie des beaux-arts de San Carlos. Dès sa jeunesse, il s'intéresse également à la peinture en plein air, à travers laquelle il tente de reproduire la lumière caractéristique de la Méditerranée, aussi bien dans la *huerta* de Valence que sur la plage, à l'instar des impressionnistes français. Après avoir complété sa formation à Paris et à Rome, il revient en Espagne et s'installe à Madrid (1890) où il connaîtra une carrière jalonnée de succès, de prix et de grandes réalisations. Parmi ses thèmes de prédilection se trouvent les paysages du Levant espagnol – notamment le littoral – caractérisés par la présence humaine, et dans lesquels la lumière joue toujours un rôle privilégié. Il meurt à Madrid en 1923.



Actualité...

## Pokémon Go aide des personnes atteintes de troubles de santé mentale



**L'application Pokémon Go aide des personnes atteintes de troubles de santé mentale à Edmonton à sortir de l'isolement.**

Offerte au Canada puis en France, l'application compte déjà plus de 28 millions d'utilisateurs quotidiens autour du globe.

L'application de réalité augmentée dont le but est de capturer des Pokémon qui se trouvent virtuellement dans son environnement permet à des personnes telles que **Eden Millholand, 15 ans, de combattre son trouble d'anxiété sociale.**

L'adolescente ne quittait presque plus la maison depuis près de sept ans : **« Je me sentais anxieuse, perdue et mal à l'aide. J'avais l'impression que personne ne m'appréciait et que tout le monde me regardait d'une manière étrange. »**

Depuis qu'elle a commencé à utiliser **Pokémon Go**, il y a moins d'une semaine, elle sort régulièrement de chez elle et va à la rencontre d'autres utilisateurs. **« Ils sont distraits par le jeu, et cela brise le cycle de l'anxiété »**, explique le psychologue Ganz Ferrance, d'Edmonton.

Quand à Craig Versaevel, un jeune homme qui souffre aussi d'un trouble d'anxiété sociale, le jeu l'aide désormais à marcher au milieu d'une foule, ce qui était auparavant impossible pour lui. Il se rend même au centre commercial West Edmonton Mall, qui est très achalandé, pour rencontrer d'autres joueurs.

**Il a même lancé un groupe Facebook afin de discuter avec d'autres Edmontoniens pour organiser des rencontres Pokémon Go.**

**Un catalyseur pour combattre les troubles de santé mentale**

Selon le psychologue, l'application pourrait être une sorte de catalyseur pour les gens souffrant d'anxiété, de dépression et même de trouble obsessionnel compulsif. **« Les utilisateurs du jeu qui souffrent de troubles de santé mentale vont à l'extérieur, car ils ont un cadre et une raison de le faire »**, précise le psychologue.

Il ajoute que cela pourrait même avoir un effet à long terme, puisque le simple fait de se sentir de nouveau à l'aise dans un endroit qui n'était plus considéré comme rassurant peut complètement éliminer l'anxiété qui y était associée.

## Témoignage...

### "Tout a basculé du jour au lendemain"

**À 21 ans, Cathie est diagnostiquée psychotique. Aujourd'hui, elle revient sur son parcours et explore l'étape du déclenchement de sa maladie.**

J'ai 53 ans, et un parcours en santé mentale qui remonte à plus de trente ans. Aujourd'hui bien stabilisée, avec un antipsychotique léger, je ne me réfère plus à une étiquette spécifique, même si, au cours de mon parcours, j'ai été diagnostiquée psychotique (selon les éléments portés dans mon dossier à la Maison départementale des personnes handicapées [MDPH] ou de reconnaissance d'Affection de longue durée [ALD] : « *psychose schizophrénique ou dysthymique* »), le rétablissement passant aussi pour moi par cette volonté de mettre à distance un diagnostic qui m'a longtemps pesée.

#### **Le choc de la décompensation**

Le déclencheur de ma première décompensation, à l'âge de 21 ans, reste

encore mystérieux, même trente ans plus tard et après de nombreuses années de psychothérapie.

À l'époque, les soignants l'avaient reliée, entre autres, au décès de mon père survenu trois ans et demi auparavant. Décès qui, sur le moment, n'avait pas semblé me traumatiser plus que cela.

Certes, il y avait peut-être eu des signes plus insidieux à l'adolescence. J'étais décalée, avec un comportement parfois imprévisible, et difficile à comprendre, j'imagine, par mes proches mais comme beaucoup d'adolescents. J'ai eu des comportements à risques (fugues, prise de cannabis, sexualité) dès mes 13 ans. J'ai connu également une désaffection dans mes études, alors que j'étais très bonne élève jusqu'à 12 ans. Ma mère a éprouvé le besoin de me faire évaluer par un psychologue. J'ai passé des tests, pendant une journée entière, avec des résultats qui ne m'ont jamais été communiqués, mais qui ont, semble-t-il, réussi à la rassurer.





## Informations...

### Les labels et concours Droits des usagers sont reconduits en 2016-2017

En 2016, les labels et concours «Droits des usagers » organisés par le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, sont reconduits, indique la Fédération hospitalière de France (FHF), compte tenu du succès de la démarche qui est très fortement relayée au plan régional avec l'appui des agences régionales de santé (ARS) et des commissions spécialisées « droits des usagers » des conférences régionales de la santé et de l'autonomie (CRSA).

L'instruction et le cahier des charges 2016 intègrent de nouvelles orientations comme celle de la promotion des droits des usagers dans le parcours de santé en s'appuyant notamment sur les rapports de la commission droits des usagers de la Conférence nationale de santé (CNS). Ils seront diffusés cette année pour la première fois aux directeurs régionaux de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), actant ainsi l'élargissement au secteur médico-social et social.

**Les projets retenus pour le concours seront ensuite valorisés sur l'espace « droits des usagers de la santé » du ministère.**

## A vos agendas...



Le **21 octobre 2016**

nous organisons un colloque au Ministère de la Santé sur le thème

« **Groupe d'Entraide Mutuelle :  
outil de réinsertion ?** »

Notre blog Fnapsy Ile-de-France  
[fnapsy.over-blog.com](http://fnapsy.over-blog.com)

