



Le trimestriel de l'HDJ du
Pôle Centre Rive Gauche

En route vers une
vie riche et pleine !



Numéro 03

Avril 2024

Sommaire

Edito	p 03
Flash Info : les GEM de Lyon	p 04
Quoi de neuf à l'HDJ	p 06
Dossier : Activités	p 07
Mots croisés	p 14
Recette d'inauguration	p 17
Interview du Clubhouse	p 18
Un autre regard	p 21

Edito

« Une vie riche et pleine » est souvent une expression qui désigne la finalité des démarches orientées rétablissement. Mais pleine de quoi ?

- Pleine de fusion chocolat vanille* ! De chocolat en tout cas ça s'est sûr !
- Pleine d'assurances vie !
- Pleine d'ennui, d'ennuis, d'envie à l'envi !

Trêve de plaisanteries, trouver l'énergie n'est pas toujours « easy » alors vous trouverez dans ces quelques pages des idées pour vous relancer dans le manège de la vie. Gardez à l'esprit l'importance de recharger vos batteries : c'est vous qui tenez la barre, soyez indulgents envers vous-même, c'est un prérequis, au-delà du regard d'autrui.

*nom du gâteau improvisé pour l'inauguration du salon d'apaisement et qui a rencontré un succès fou

Bobby a envoyé un SMS à Jenny :
Jimmy serait dans les murs de
l'hôpital de Jour du 8ème
arrondissement de Lyon ? Mais
comment est-ce possible ? Et puis
qu'est ce qui se fait ici : on y voit les
médecins comme en face ? Sur
Internet ce serait l'HDJ Quadrille ? Ils
font de la danse ici ?

Quelques adresses à Lyon et alentours :

GEM Les amis du Pas	7 rue du plat 69002 LYON, 2ème étage	pas de site internet actuellement
GEM AGORA	2 rue Poly 69160 TASSIN LE DEMI LUNE	
GEM ENVOL ET CIE	CCO LA RAYONNE, 24 Rue Alfred de Musset, 69100 Villeurbanne	https://gemenvoletcie.fr/presentation/
GEMOTION	12 Rue de Brest, 69002 Lyon	https://gemotiongem.wixsite.com/gemotion/contact
GEM ICEBERGS (trouble bipolaire)	47 Rue Delandine, 69002 Lyon 2EME	http://www.icebergs.fr/
GEM LAC'OLADE	43 bis rue Francisque Jomard 69600 OULLINS	
GEM OSE	18 Rue Honoré de Balzac, 69200 Vénissieux	https://gem-ose.hubside.fr/
GEM PARTAGE (personnes avec TSA)	14 Rue des Deux Frères, 69100 Villeurbanne	https://www.gempartage.fr/

Mais aussi :

Métropole de LYON : <https://www.toodego.com/biennale-de-lhospitalite/>

Bénévolat : www.jeveuxaider.gouv.fr

Clubhouse : www.clubhousefrance.org (voir p18)

Les escales solidaires : <https://www.habitat-humanisme.org/escales-solidaires-rhone/>

Et aussi en ligne :

Knockk, OVS, Frimake... des applis existent pour sortie de l'isolement. Knockk propose gratuitement un grand choix sur Lyon

L'HDJ en visite à la maison des arts

Nous sommes allés à la rencontre de l'ONG Vie et Solidarité Bénin créée par Louis Oke Agbo pour un temps de partage autour d'ateliers d'art thérapie et de musicothérapie, exposition peinture/photo. En prime : Pique nique avec Laïka, chienne d'assistance en formation pour le TSA, le TDAH et le TAG !

Plus d'infos sur le compte instagram vsbenin et Louis Oke-agbo

Entrelacs

Les ateliers de danse et de théâtre se poursuivent : la représentation publique est prévue **le 13 juin 2024** à la Villa Gillet (25, Rue Chazière Lyon 4ème)



Quoi de neuf (Docteur) ?



Inauguration du salon Wave care (et portes ouvertes)

Le 2 avril, l'HDJ a reçu des invités pour fêter l'arrivée du salon Wavecare, solution née au Danemark

<https://www.cree.fr/salle-dapaisement-cree/>

Les gâteaux sont partis à une vitesse... éclair

Une application est disponible, n'hésitez pas à demander. Et vous pouvez reproduire chez vous un espace similaire :

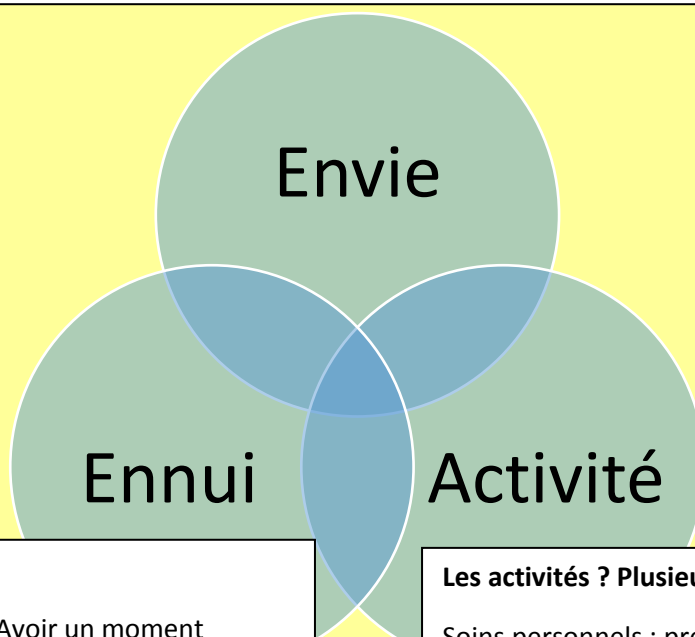
Dossier : équilibrer ses activités

Envie d'avoir envie ?

Pulsion interne d'agir ? Problème de recapture de sérotonine (plutôt dans la dépression) ou avec la dopamine (plutôt dans la schizophrénie) ? Et le désir ? Et le plaisir ? On peut citer Paul Bilhaud : le désir, c'est l'amour qui passe, l'amour, c'est le désir qui reste. Le plaisir, c'est de se revoir, le bonheur, c'est de se retrouver.

Et comment trouver la motivation ? Trouver du sens à ce que l'on fait pour être motivé, avoir l'énergie nécessaire*, des objectifs. En faisant avec la fluctuation de motivation.

Bref, l'envie favorise la créativité, les relations sociales, c'est un moteur d'énergie.



Pour ou contre l'ennui ?

C'est quoi l'ennui pour vous ? Avoir un moment d'ennui à soi après une journée chargée n'est pas comme l'ennui en hospitalisation. Alors, quel type d'ennui garder ? Faire des pauses, des décompressions pour éviter des décompensations, savourer les temps d'attente...

On ne s'ennuie pas quand on a des ennuis. L'ennui est aussi un moyen d'éviter les ennuis (de santé...)

L'ennui est positif (retour à soi, ressource) et négatif (perte de sens, perte de temps, idées noires, « tourner en rond »).

L'ennui est dans l'action. La lassitude mène à l'ennui. C'est ne rien faire mais aussi être dans des tâches répétitives ou un manque de projet (absence de stimulation).

L'ennui permet le lien aux autres : nous avons d'ailleurs des propositions pour l'ennui en hospitalisation dans le parc : supprimer les motifs pour entrer, créer un parcours santé, aller aux bibliothèques, la ferme ou chercher les 10 arbres exceptionnels.

Les activités ? Plusieurs catégories !

Soins personnels : prendre soin de son corps mais également de son âme et de son esprit : spiritualité, contemplation Extériorisation, sortir plein air ressourcement Lieu ressource

Loisirs : les passions, les hobbies mais aussi le jeu : sport, jeux de société, jeux vidéos...

Productivité : là où on peut s'impliquer et être valorisé comme le travail, le bénévolat...

Sans oublier les activités thérapeutiques... pour réveiller sa créativité par exemple ! Et une activité peut en cacher une autre comme l'illustre la série de reportages sur Radio Pinpon que nous avons visionnée dans le cadre de la préparation de ce numéro :

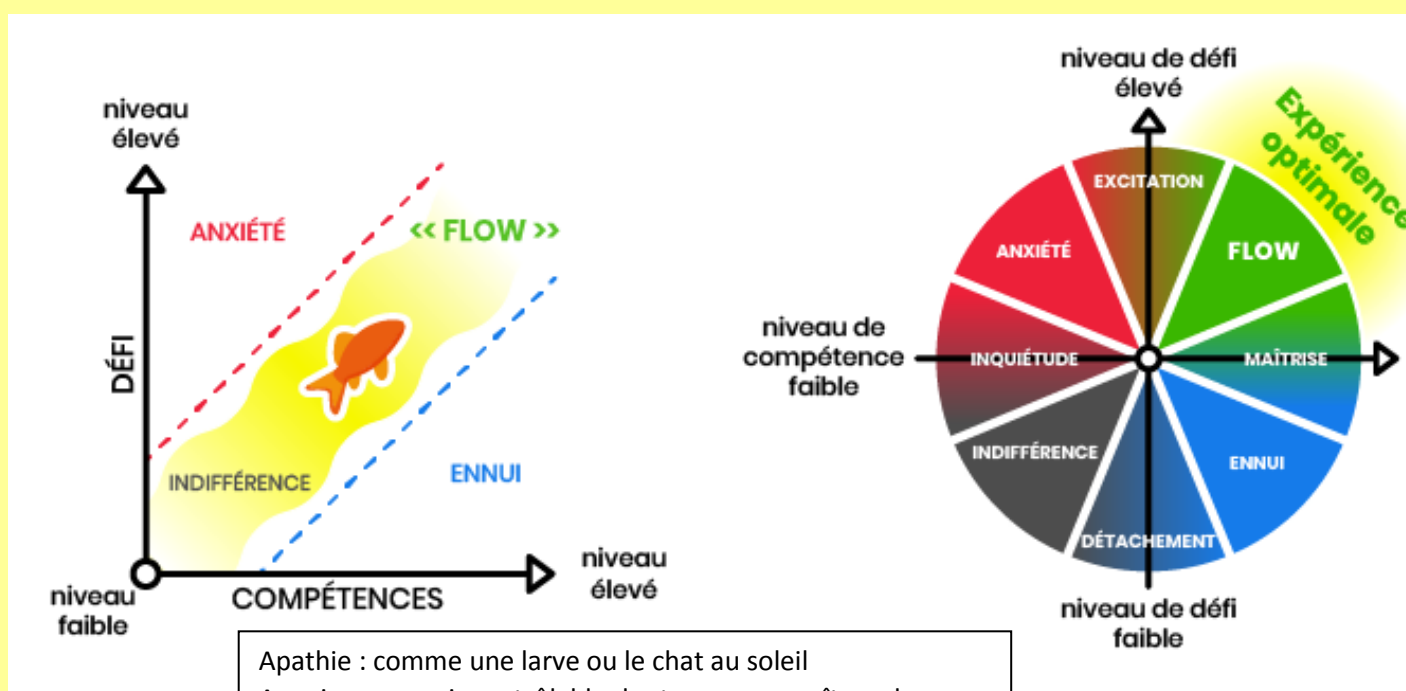


<https://www.france.tv/france-2/13h15-le-dimanche/5568735-radio-pinpon.html>

Se réaliser par les activités ?

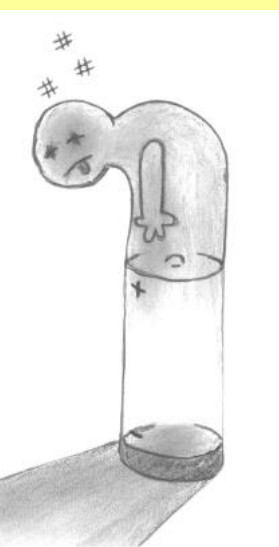
Selon la théorie du flow de Csikszentmihalyi, il existe des activités où nous sommes pleinement nous-mêmes : l'expérience optimale qui comporte 8 caractéristiques :

- la tâche est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière.
- La tâche exige une concentration profonde qui absorbe et canalise l'attention.
- Cette concentration est possible parce que l'activité a un but précis et bien compris.
- L'activité donne lieu à un feed-back immédiat, car on sait quand le but est atteint.
- On agit en s'impliquant complètement mais sans vraiment ressentir l'effort. On n'est plus conscient des soucis et des frustrations de la vie quotidienne.
- On a le sentiment d'exercer un contrôle sur son action (et non pas d'être contrôlé par elle, comme dans le cas d'une dépendance).
- Le souci de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens de soi se trouve renforcé après.
- Le sens du temps est altéré, les heures deviennent des minutes et les minutes peuvent se prolonger en heures.



Apathie : comme une larve ou le chat au soleil
 Angoisse : peur incontrôlable dont on ne connaît pas la cause
 Excitation : excès d'énergie
 Contrôle : maîtrise de la situation, de ses réactions et ses conséquences
 Inquiétude : Crainte, appréhension. Moins fort que l'angoisse
 Détente : Sensation de bien-être, apaisement

source :
<https://www.linkedin.com/pulse/la-th%C3%A9orie-du-flow-adeact-grandest/>



La finalité serait de trouver un équilibre entre envie, ennui, activité, trouver « le juste milieu » : l'équilibre occupationnel !
 Au sens international du terme, l'occupation est un ensemble d'activités signifiantes (qui ont du sens pour la personne) et/ou significatives (qui ont un sens pour la société)



d'après le film Mary et Max (2009) réalisé par Adam Elliot " (Max a un TSA/DSM et TAG).

Déséquilibre dans les activités ? Entre stress et ressources

Trop ou pas assez d'activités ? Il faut voir aussi comment on mène l'activité : faites-vous partie des personnes qui font tout au dernier moment ou de ceux qui anticipent et angoissent dès le début de la tâche ? Lequel est le mieux ? La procrastination serait un signe de problème de santé mentale ?

Sans oublier les différences entre une vie en ville et une vie à la campagne, la vie en ville serait davantage stressante et la campagne est ressourçante, la nature, les animaux, le plein air. Risque : se faire courser par des animaux ! Vaches, Ane, oies....

Sans oublier notre vie numérique avec beaucoup de stress aussi autour du téléphone : l'attente des notifications et l'interprétation des SMS (notamment des smiley !)



Et à l'HDJ ?

STRESSEURS HDJ : manque de place au niveau des locaux, la vie en communauté (rappels de souvenirs, adaptation permanente), se déplacer pour venir à l'HDJ, difficile de trouver la motivation...

La pression extérieure est différente de la pression intérieure : la temporalité des 3 mois à l'HDJ est stressante, on a la pression d'aller mieux.

RESSOURCES HDJ : contact aux autres, « cocon », se trouver dans un espace où l'on est compris. Solidarité, tolérance et confiance ! Il y a un intérêt d'avoir des groupes à grande échelle : dynamisme, mixité, possibilité de se mettre en retrait, « se fondre dans la masse »

Cela reste à difficile d'évoquer les ressources dans la maladie, on se concentre trop facilement sur les points négatifs.

Et le monde du travail ? Tourné autour de la performance, nombreux sont les burn out. Sans oublier la double charge : charge mentale au travail et à la maison avec la gestion du foyer, ce que nous verrons au prochain numéro !

Salle d'art

Jessy, artiste

Comment redonner des couleurs à la vie ? L'HDJ a Jessy : elle anime des groupes d'art, donne des conseils, des techniques... ça motive à venir ici !

Prépa Soins

Gabby, quinquagénaire très anxieux

Gabby découvre la salle sensorielle : C'est bien ici, ça change d'ambiance ! Il faudra que je redemande à Lilly comment elle a fait avec tous ces boutons. Ce serait top avec des odeurs : où est le diffuseur d'huiles essentielles ?

Wavecare

Qui fait quoi à l'HDJ ?

Lydie, tante de Jimmy

Depuis qu'elle a accueilli son neveu Jimmy, elle découvre un nouvel univers. Après avoir vu débarquer un infirmier à vélo, voilà qu'on lui propose de l'aide aux aidants. Bref, en psychiatrie, il faut s'attendre à tout !

Betty, sous surveillance pendant 3h

Betty est là car elle a régulièrement des injections d'un neuroleptique qui nécessitent une surveillance. Comment ne pas tourner en rond ? Heureusement elle peut venir à Archimonde avec Coralie ou Conversation avec Dr Rouby !

Emmie, case manager de Jimmy

Emmie, c'est un peu la référente de Jimmy... mais pas que ! Elle coordonne l'action de différents services pour lui, elle fait le lien. Jimmy peut lui parler de manière plus privilégiée. Et c'est la mieux informée !

Elle n'est pas là pour tout faire mais elle s'assure que tout soit fait. Une aide précieuse pour Jimmy

WC

Jimmy

Jimmy est songeur : « Alors ici c'est la psychiatrie ? C'est original dans un immeuble de bureaux ! Par contre, cela manque de nature ici, mais j'ai vu qu'ils ont un patio... on pourrait peut-être y faire un potager. »

Maggy l'ASH

Elle permet la beauté et la qualité de l'accueil. Indispensable au bon fonctionnement du service, elle sait mettre les petits plats dans les grands. Toujours souriante même lorsqu'elle vous amène la pire des tambouilles hospitalières

Julie l'assistante sociale

Qui va aider Jimmy à construire un projet et dans ses démarches administratives ? C'est la dynamique et chaleureuse Julie ! Ici elle règle tous les problèmes parce qu'elle s'y connaît ! Elle redonne, mobilise les droits des personnes tout en conservant leur dignité

Sophie, psychologue multisite

Que fait Sophie ? Elle fait la psychologue. Et elle est très demandée ! Elle enchaîne les entretiens tout en restant une oreille à l'écoute, complémentaire à l'assistante sociale, la psychiatre ou l'infirmière. Elle donne son avis, c'est une autre forme de soins. Mais va-t-elle dire tout ce que Jimmy lui a confié à l'équipe ?

Vers bureaux AS & Psycho ←

Repos individuel

Salon casiers

Bobby, auteur d'un livre sur la bipolarité

Maniacodépression, cyclothymie, troubles de l'humeur : Bobby, il s'y connaît ! Il en a même fait un livre et la Pr Psychimie va en faire la préface. Il paraît qu'il n'est pas le premier à qui ça arrive... Aujourd'hui, il est invité au groupe de psychoéducation. Va t'il vendre des exemplaires de son livre ?

Bernie l'interne,

C'est un étudiant alors il chill ? En tout cas ici il soutient, conseille les patients, il fait de l'éducation thérapeutique... bref il apprend et les patients de l'HDJ sont ses cobayes (consentants ?)

Annie la secrétaire

Mais qui assiste la Pr Psychimie ? C'est Annie ! Elle accueille, répond au téléphone, gère les taxis les rendez-vous.... Et tout ce que l'on ne voit pas ! Elle aime bien venir à l'atelier de Jessy et pas pour se faire ses ongles !

Bureaux

Pr Psychimie, médecin cheffe

Qui va mener le 1er entretien de Jimmy ? La Professeure Psychimie ! Médecin psychiatre, elle réalise aussi des prescriptions, des comptes rendus... et gère des décisions comme organiser des portes ouvertes.

Accueil

Lilly, infirmière en hôpital de jour

Lilly répond au téléphone. Et souvent ! Sinon, elle a plein d'autres activités dans sa journée de travail : elle donne des traitements, participe à des groupes (qu'elle a construit avec ses collègues), lit et écrit dans des dossiers, mène des entretiens, sert des "bons" repas...Un vrai couteau suisse !

(le sauna)

Salle de groupe

Teddy, psychomotricien

La motricité, le rapport au corps, les connexions entre le cerveau et le corps... on a l'homme qu'il vous faut ! Teddy est psychomotricien. Et en plus s'occupe de relaxation. Tout pour être tous au diapason en somme.

Fanny, pair-aidante

Comment rendre concret le rétablissement ? Pour cela, on vous propose de rencontrer Fanny qui l'incarne. Au-delà de la psychoéducation et de la rédaction des Directives Anticipées en Psychiatrie, Fanny essaye d'être plus au contact des patients en utilisant son expérience de la maladie, ce qu'elle a traversé peut aider.

Bien dans sa peau, bien dans ses baskets

Une activité qu'on fait tous, par nécessité mais pas que : chercher des fringues !

Comment s'habiller ?

- En fonction d'un évènement : une sortie resto ? un rendez-vous ?
- En fonction de son style : cool ?
- En fonction des couleurs et des accessoires (ceinture, chaussure, coiffure... bijoux)
- En fonction de sa morphologie

Shopping, trouver des habits : pour la vie sociale, pour se faire plaisir peut se faire avec des amis, ludique... mais où ?

- Magasin de vêtements dégriffés
- Carré de soie : moins de monde qu'à la part dieu
- Marchés aux puces
- Villages de marques
- Boutique à jet d'eau : 4 euros les 1kg de vêtements !
- Sites type Vinted
- Fripperies

« Vaines bagatelles qu'ils semblent être, les vêtements ont, disent-ils, un destin plus important que de nous tenir chaud. Ils changent notre vision du monde et le point de vue du monde sur nous. », Virginia Woolf

Mais attention il y a des limites :

- dans les tailles de vêtements => on ne peut pas toujours trouver ce qu'il nous plait
- c'est la 2ème industrie la plus polluante après le pétrole
- Tendances de mode qui changent.. très vite !
- Et des problèmes éthiques : conditions de fabrication, déchets de vêtements, colorants toxiques...

Pensez aussi à l'application GEEV : Zone d'échange de mobiliers, vêtements

Notion de budget : 20 euros 1 tee-shirt en magasin contre 20 euros 2 sacs d'habits en recyclerie

Différentes façons de s'habiller en fonction du contexte, de l'objectif visé, évènement particulier

Cela montre une partie de notre personnalité, c'est la première image que l'on renvoie aux autres et aussi un moyen d'expression : quel message veut-on faire passer ? À l'adolescence, cela signe l'appartenance à un groupe donc très important. Il faut donc apprendre à jouer avec ! Mais comment :

Se documenter avec des revues, des émissions, des discussions avec Antoinette !

Faire appel à un conseiller en image : proposition de tenues, styles en fonction de notre morphologie

Prendre en compte l'habillement professionnel (uniforme dans certains métiers, codes sociaux), imposé : aller voir les associations comme <https://lacravatesolidaire.org/>

- ➔ Les fringues peuvent redonner confiance en soi, nous permettre d'être en lien... une activité magnifique que nous vous conseillons chers lecteurs !

Pair-aidance

Spécial activité

Jenny s'ennuie. Elle attend son tour dans la file d'attente du bureau de poste pour récupérer un colis mais ça n'avance pas, qrrr...

Notre conseil à Jenny

- S'occuper (musique, livre, ou smartphone avec son application wavecare !)
- discuter avec les gens de la file d'attente
- revenir à un autre moment si possible ? : voir les horaires/jours d'affluence
- se concentrer sur ce qu'elle va recevoir, ce qu'elle va en faire
- Jenny aurait dû mieux s'organiser ! si possible...

Jimmy doit recevoir le médecin de l'équipe mobile chez lui. Il faut ranger mais par quoi commencer ? Et comment faire avec tata Lydie qui est toujours là ?

Notre conseil à Jimmy :

- Mettre à contribution tata Lydie (ou la mettre dehors poliment)
- Etablir une stratégie (d'attaque)
- Se motiver avec de la musique dynamique
- Faire appel à un employé de maison
- Recevoir dehors?
- Blâmer quelqu'un d'autre
- Mettre à contribution les membres de l'équipe mobile
- Assumer pleinement
- Chanter une chanson magique
- Commencer par les petits rangements
- Se mettre des objectifs réalistes

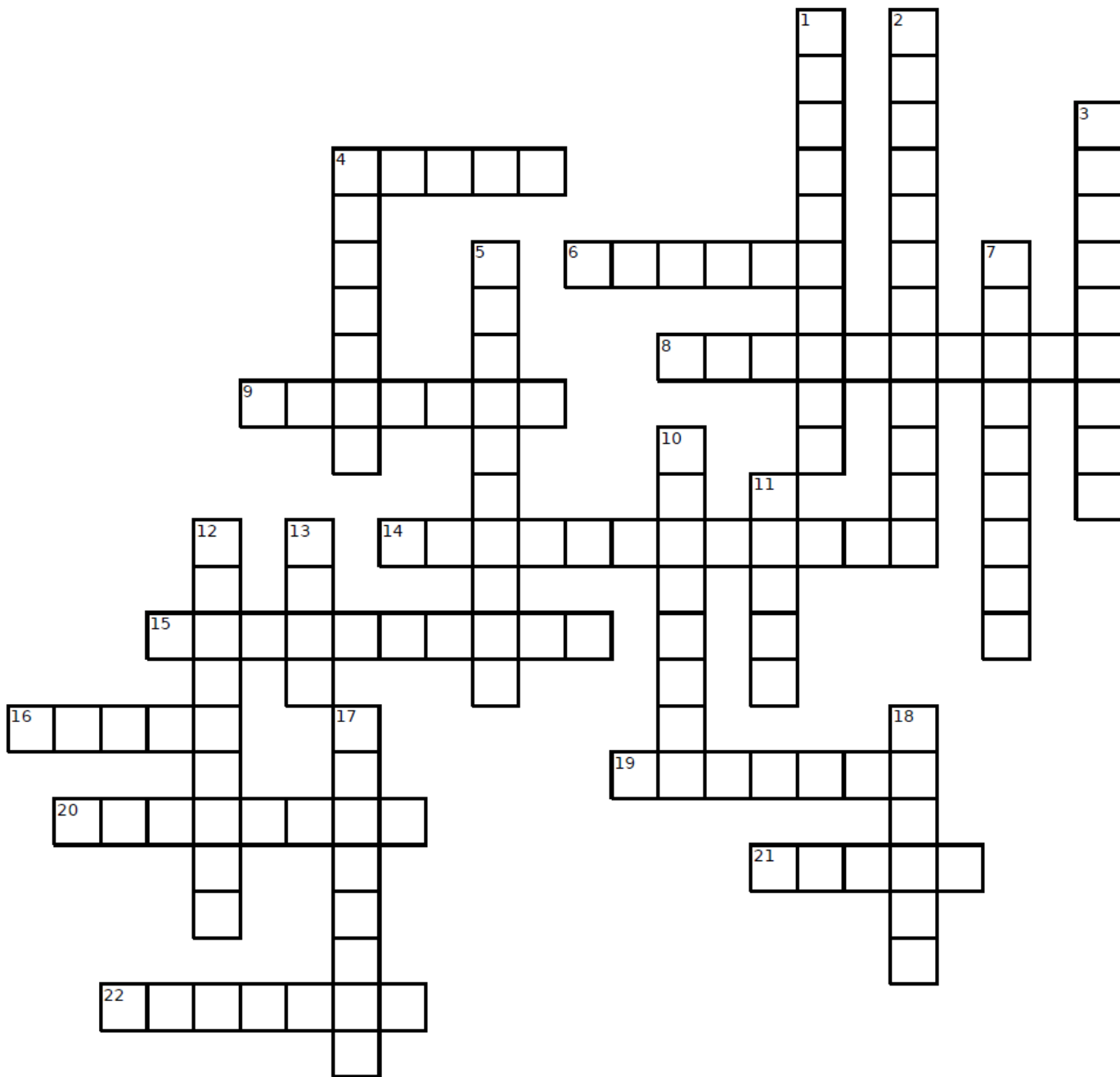
Notre conseil à Bobby :

- paramétrer les alertes de temps passé,
- désactiver les notifications,
- désinstaller certaines applications
- reprendre un vieux téléphone, à clapet simple
- s'accorder des temps sans téléphone
- trouver des activités non connectées
- se faire bloquer des plages horaires
- dormir c'est important
- Voir le clip <https://www.youtube.com/watch?v=m52sDEdlZgM>

Bobby en a marre des réseaux : il a plein de notifications sur son smartphone et il passe de plus en plus de temps à s'en occuper. Il pense qu'il doit réduire son temps de sommeil

Conclusion : Il existe plein de façon d'aborder les défis du quotidien : à chacun sa manière de mener une activité

Si vous avez d'autres idées : envoyez vos suggestions à hdjournal@ch-le-vinatier.fr



Mots croisés Activités

Horizontal	Vertical
4. Lieu culturel de contemplation	1. Zen, soyons zen
6. Invention des Frères Lumière	2. Chemin dans les arbres
8. « Je ne peux pas j'ai poney ! »	3. En mettant les mains dans la terre
9. Passage du fil dans le chas et dans le tissu	4. Ensemble de sons mélodieux
14. Portrait tiré	5. La tête dans les étoiles
15. Accumulation, de la récupération à l'échange	7. Jamais sans la boîte à outils
16. Chauds les marrons, chauds !	10. Avec sa plus belle plume
19. Tourne pages	11. Activité physique
20. Comme un poisson dans l'eau	12. Pour se dégourdir les jambes
21. Sous une boule à facettes et un stroboscope	13. Simulation de chute libre
22. Mariage des saveurs	17. Lèche vitrine
	18. Griffonnage sur différents supports

Solutions des mots croisés du numéro précédent

Empathique	Se mettre à la place de l'autre
Généreux	Qui donne sans compter
Altruiste	Donne de sa personne, tourné vers les autres
Orgueilleux	Imbu de sa personne
Colérique	Qui se laisse emporter rapidement
Gourmand	Qui aime les bonnes choses, épicurien
Pingre	Près de son argent
Malicieux	Qui fait preuve d'espièglerie
Naïf	Garde une forme d'innocence
Résilient	Qui sait se relever
Bienveillant	Qui ne veut pas nuire à l'autre et veut l'aider
Optimiste	Qui voit le verre à moitié plein
Pessimiste	Qui voit le verre à moitié vide
Persévérant	Qui avance coûte que coûte, malgré les échecs
Têtu	Qui ne change pas de position/d'idée
Polyvalent	Qui s'adapte facilement
Fier	Qui a une haute estime de soi
Jovial	Heureux et souriant
Sociable	Qui aime être entouré et facilite le contact
Avenant	Qui est en capacité d'aller vers les autres
Curieux	Qui aime apprendre, s'intéresse à tout
Enthousiaste	Joyeux en toutes circonstances
Téméraire	Qui prend des risques
Franc	Pense ce qu'il dit
Dominateur	Qui aime avoir le contrôle sur l'autre

Notre recette !

Délice des « sens » chocolaté

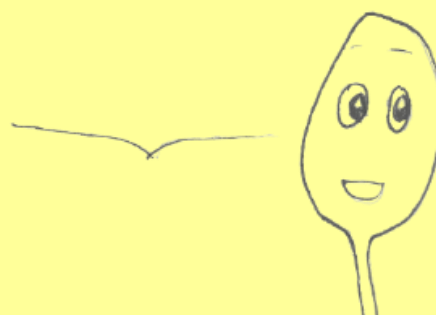
Pour l'inauguration du salon Wavecare, nous avons réalisé des gâteaux. Voici la recette de l'un d'entre eux :

50 g de farine - 3 œufs - 50 g de sucre - 200g de chocolat dessert - 20cl de crème liquide - un sachet de levure

Battre les œufs dans un saladier, incorporer la farine, le sucre et la levure. Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau verser le chocolat fondu et la crème dans la préparation, mélanger le tout.

Beurrer et fariner un moule à cake puis verser la préparation. Préchauffer le four à 200 degrés puis enfourner pour environ 20 minutes, vérifier la cuisson en piquant régulièrement le gâteau.

La théorie des
cuillères



***Théorie des cuillères** : la cuillère, c'est la « dose d'énergie disponible en fonction des personnes ». C'est comme quand on a une batterie ancienne ou un chargeur compact, il faut se brancher plus souvent (= se reposer !) Les pires conseils pour retrouver l'énergie : prendre une douche froide, « bouge-toi », « sors de ton lit »

Interview du clubhouse par Maelle et Thierry



Pouvez-vous nous expliquer le fonctionnement du Clubhouse ?

Lila : Le Clubhouse est basé sur le modèle américain établi à New York en 1948. Il y en a de plus en plus dans le monde. En France, le premier était à Paris, ensuite Lyon à l'initiative de la fondation Eureka, du professeur Franck et de Messidor. Ici, l'équipe se constitue de la directrice, 5 staffs et un leueur de fonds.

Le principe du Clubhouse : ça commence le matin à 9h, c'est ouvert toute la journée et on peut même y déjeuner à condition de s'inscrire. Le tout est basé sur la cogestion, qui veut dire "faire ensemble". Il n'y a pas de hiérarchie entre le staff, la directrice, le leueur de fonds et les membres ; on est tous sur le même pied d'égalité. On est régi par les 37 standards internationaux communs à tous les Clubhouse.

Julien : Dans la cogestion, on travaille tous ensemble. Chaque matin ou début d'après-midi, on met au tableau ce qu'il y a à faire, et les gens s'inscrivent de manière volontaire aux tâches. Ils s'inscrivent en fonction de ce qu'ils aiment faire, de leurs envies, de leurs compétences ; on ne les oblige à rien.

Nous avons trois missions : aider les membres à se rétablir, rompre l'isolement, favoriser l'insertion sociale et professionnelle, mais aussi la déstigmatisation des troubles psychiques.

Vous faites des entretiens d'embauches, des CV...

Lila : Des ateliers emplois sont créés, par exemple.

Julien : Tout ce qu'on fait dans la journée au Clubhouse (un peu comme vous avec votre interview), en faisant la newsletter, les statistiques, la comptabilité, les membres retrouvent confiance en eux, en leur capacité, leur parole et leur pouvoir d'agir, et c'est ça qui fait que certains ont envie de retourner à l'emploi ou au bénévolat. Il y a beaucoup de membres qui ne vont pas aux ateliers emplois mais qui repartent au boulot car ils ont retrouvé confiance en eux en faisant plein d'autres choses au Club.

On retrouve un rythme aussi !

Julien 2 : Oui, rien que se lever le matin, faire quelque chose, au lieu de rester devant sa télévision à ruminer et rester seul chez soi, et puis on retrouve ses amis ! J'ai des proches ici que j'aime bien, et ça fait du bien.

Quels sont les critères d'entrée du Clubhouse ? A qui s'adresse-t-il ?

Julien : Pour venir au Clubhouse il faut avoir un trouble psychique reconnu, être suivi par un psychiatre, avoir 18 ans, un toit (on peut vivre en foyer, à l'hôpital, mais ne pas être SDF), être dans une optique de rétablissement et être sobre des addictions liées à l'alcool et la drogue.

Lila : Et il faut avoir une lettre de son médecin psychiatre qui atteste que la personne est bien suivie.

Combien y a-t-il d'adhérents ?

Julien : Actuellement, 310. 7 salariés, et on accompagne 35 personnes par jour en moyenne.

Vous faites des repas à 35 ?

Julien : En ce moment, on est entre 28 et 34 aux repas. Aujourd'hui, ils doivent être 5 ou 6 en cuisine. C'est les adhérents qui choisissent les menus, c'est validé par Laurette pour le budget, ensuite courses en ligne pour les ingrédients, et on fait la cuisine !

Comment s'organise le réseau ?

Julien : Nous sommes financés à moitié par les subventions publiques et à moitié par le privé. On travaille en partenariat avec le CMP qui nous envoie des patients, beaucoup d'hôpitaux nous connaissent,...

Lila : On va à la MDU aussi !

Julien : On envoie aussi régulièrement une newsletter pour donner de nos nouvelles. Ça, c'est pour le réseau santé. Ensuite il y a le réseau des partenaires emploi, parce que pour animer les ateliers emplois on a beaucoup d'entreprises qui viennent animer des ateliers au sein du Clubhouse. Nous-même intervenons des fois dans les entreprises, pour changer le regard sur la santé mentale.

Une à deux fois par an, on organise aussi une journée portes ouvertes.

Le réseau se construit aussi en fonction du projet des membres. Chaque membre a un staff référent avec lequel il travaille son projet individuel. Ça peut être trouver un nouveau logement, faire du bénévolat, juste de se lever pour venir au Clubhouse, trouver de l'emploi, refaire des études... En fait, c'est du sur-mesure.

Lila : Il peut même y avoir du sport, un projet diététique...

Et est-ce qu'il y a des membres qui organisent des ateliers ?

Marina : Quand je suis arrivée, il y avait un membre colombien, et comme j'ai vécu en Espagne on se parlait en espagnol. Julien nous a entendu et a suggéré un atelier espagnol, et on s'est rendu compte que pas mal de membres étaient intéressés.

Julien : Oui, plein de membres ont créé leur atelier, comme Céline qui est prof de danse et animatrice sportive, on a un membre architecte qui a aidé le staff à être en relation avec l'architecte qui faisait les travaux et a eu un rôle d'architecte conseil.

Julien 2 : Il y a aussi eu comptabilité, anglais...

Julien : Si un membre a une compétence, il peut tout à fait la mettre au service des autres pour animer des ateliers tant que ça rentre dans le cadre des missions du Clubhouse.

Existe-t-il des structures similaires ? Si oui, travaillez-vous ensemble ?

Julien : Il y a d'autres Clubhouse en France, mais pas sur Lyon : l'association Clubhouse France a des Clubhouse dans plusieurs villes.

Est-ce que vous travaillez avec les GEM par exemple ?

Julien : On travaille aussi en complémentarité avec les GEM. Il n'y a pas de partenariat officiel avec des GEM, mais c'est très complémentaire. Il y a des membres qui vont au GEM et au Clubhouse alternativement, ou qui sont passés de l'un à l'autre... Sauf que nous, on ne fait pas trop d'activités sociales ou de loisirs en journée. Les activités plus ludiques ou culturelles en journée sont plutôt organisées par les GEM.

Lila : Les GEM sont plus occupationnels.

Est-ce qu'il y a des critères de réussite ?

Julien : Il n'y a pas "d'objectifs". L'année dernière, 49% des membres ont eu une activité liée à l'emploi. Ils n'ont pas tous travaillés ; certains ont fait des stages, du bénévolat, ont repris des études...
L'objectif, c'est ceux des membres. Mon objectif, c'est que les gens aiment venir au Clubhouse, qu'ils passent un bon moment, et que ça amène une dynamique. C'est plein de réussites individuelles, en fait. Et après, la réussite collective au sein du Clubhouse c'est le travail de tous les membres et tout le staff quand on voit un Clubhouse qui est propre, qui donne envie de venir, que chaque visiteur est bien accueilli.

Est-ce que l'augmentation des membres est un objectif ?

Julien : Si on est dans des nouveaux locaux, c'est pour pouvoir accueillir plus, parce qu'il y a de la demande. Dans une même ville, il pourrait y avoir plusieurs Clubhouse.

Lila : Il existe également beaucoup d'autres associations, comme AMAHC, qui est un accueil de jour qui propose beaucoup d'activités variées.

Quels sont vos liens d'interaction avec le centre hospitalier du Vinatier ?

Julien : On a des membres qui y sont hospitalisés, d'autres qui en sortent et à qui on recommande de venir nous voir, on va régulièrement se présenter et faire des permanences à la maison des usagers, des fois des salariés du Vinatier viennent nous rendre visite pendant les journées portes ouvertes.

Sauf urgence grave, nous n'avons pas de lien avec les psychiatres. Aucun des salariés n'a de formation médicale. On vient tous du monde de l'entreprise, il n'y a pas d'infirmiers, pas de psychologues, psychiatres dans le club... D'ailleurs souvent, on ne parle pas de la maladie au Clubhouse. Il y a des gens que j'accompagne depuis plusieurs années dont je ne connais pas la pathologie. Ici, comme dit une membre on travaille avec "la partie qui va bien" des gens. Ici les gens sont appelés "membres" du Clubhouse ; pas usagers ou patients.

L'objectif est plus de sortir du soin, de retrouver le monde actif...

Julien : Il y a des membres qui ont été hospitalisés, fait des périodes de rechute, puis qui retrouvent une certaine stabilité mais se retrouvent seuls chez eux ; c'est souvent à ce moment-là que le Clubhouse intervient pour renouer du lien, faire des projets. On fait un peu office de tremplin ou de passerelle entre l'hôpital et une vie sociale de citoyen. Certains ont rompu des liens mais se refont des amis ici.

Lila : Et puis on se sent utile au Clubhouse. On peut utiliser les compétences professionnelles qu'on avait avant, parce qu'on travaille beaucoup avec l'outil informatique et du coup on fait beaucoup de choses (des interviews, la communication sur facebook, instagram...). On a même un projet "femme" actuellement, où on s'intéresse aux besoins des femmes.

Julien : Elles y discutent de problématiques spécifiques aux femmes qui ne sont parfois pas abordées ou qu'elles préfèrent ne pas aborder en présence d'un homme.

Lila : Voilà, parce qu'on a remarqué que les femmes étaient minoritaires par rapport aux hommes dans les associations. On y invite des femmes inspirantes, des intervenantes qui peuvent répondre aux problématiques que nous avons, par exemple une sage-femme. Nous sommes aussi aller visiter un planning familial...

Existe-t-il une liste d'attente ?

Julien : Non. Il y a une réunion d'information pour les futurs membres tous les mardis à 15h30. Il faut envoyer un mail pour s'inscrire (lyon@clubhousefrance.org).

Merci pour cette interview à Julien L, Marina, Lila, Julien Y, Florent et Céline du clubhouse Lyon.

Un autre regard

Nos activités passent par nos sens : voici des kanji pour les redécouvrir :

Les sens en Japonais

<p>五感: gokan les 5 sens cinq émotions sensation</p>	<p>toucher → 味覚: le goût michaku saveur goût</p>
<p>感性: kanshi la sensibilité nature genre</p>	<p>嗅覚: kyūjaku l'odorat sentir renifler</p>
<p>感覚: kankaku sensation sensorialité memoriser apprendre veille</p>	<p>昆虫 → 触覚: shokkaku le toucher contact toucher, caresser</p>
<p>知覚: chikaku perception savoir sage</p>	<p>第六感: dai rokkaku le 6^{ème} sens sixième</p>
<p>視覚: shikaku vision regarder voir</p>	<p>直感: chokkan l'intuition force</p>
<p>聴覚: chōjaku l'audition écouter</p>	

Pour finir, quelques photos de nos sorties :





HDJournal, une publication du Pôle Centre Rive Gauche

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



Comité de rédaction

Alexandre, Anne, Antoinette, Axelle, Bastien, Christophe, Clara, Clément, Coralie, Denis, Elisabeth, Emmanuelle, Inès, Jean-Baptiste, Jeremy, Juliette, Khedidja, Laurence, Lauriane, Ludovic, Mohammed, Maëlle, Margot, Mathilde, Nadir, Nicolas, Nina, Océane, Philippe ; Régine, Sabine, Sandrine, Sarah, Shana, Thibault, Thierry

Illustrations réalisées à l'hôpital de jour, dans le cadre de l'atelier d'expression par les arts d'Alexia PARISI

Comité de relecture

Anne Laure, Antoine, Gaëlle, Lotfi, Mikael, Nicolas, Nigar, Virginie

Écrivez-nous :

<https://centre-ressource-rehabilitation.org>

hdjournal@ch-le-vinatier.fr