



*Association pour la Réflexion
et l'Action PsychoSociale
communautaire*

JOURNAL N° 12



Exposition de mandalas lors de la fête de l'ARAPS en octobre

ANNÉE 2005

EDITORIAL



Il y a 30 ans, les soignants de psychiatrie développaient un certain nombre d'associations, dites « de secteur ». Leur but essentiel était d'apporter des moyens plus souples pour l'accompagnement des malades mentaux que la communauté tente maintenant de sortir de l'hôpital. Cette souplesse devait permettre d'adapter et modifier les projets en fonction de l'évolution des besoins ressentis.

De nombreuses circonstances ont concouru à modifier le suivi des malades mentaux et à le continuer en dehors des hôpitaux psychiatriques. Les soignants avaient très mal vécu le drame de l'occupation allemande pendant laquelle nombre de patients internés, au contraire d'être protégés, avaient succombé aux conséquences du grand dénuement dans lequel l'Etat français les avait laissés.

Vers 1950, l'instauration des premiers traitements neuroleptiques transformait l'ambiance des hôpitaux, par l'apaisement des délires des malades et permettait d'envisager de plus nombreuses activités extérieures.

Certains arguments pertinents de l'antipsychiatrie, quelques décennies plus tard, allaient précipiter un mouvement qui se caricaturait par la désinstitutionnalisation radicale de la psychiatrie italienne : d'un trait de plume on pouvait supprimer les hôpitaux psychiatriques et rendre « leur liberté » aux malades mentaux.

Les équipes psychiatriques françaises obtenaient en 1960 l'instauration légale des secteurs psychiatriques : dans le but de réduire l'hospitalisation, des équipes « médico-psycho-sociales » allaient organiser à leur manière la prévention et le suivi ambulatoire des malades, au plus près de leurs lieux de vie. Dans le même mouvement elles prenaient la dimension de leur nouvelle responsabilité : la maladie mentale existe, avec ses difficultés de non reconnaissance du trouble par le sujet, d'altération grave des compétences sociales, de chronicité ; vouloir soigner les patients chez eux implique de prendre un certain nombre de mesures d'accompagnement vigilantes pour éviter d'autres formes d'exclusion ou de déchéance, voire des moments d'agitation problématique ; des temps d'hospitalisation restent parfois nécessaires pour réorganiser les soins lors de périodes critiques.

C'est dans ce contexte qu'ont été créées les associations de secteur. Le premier constat était la difficulté de trouver un logement à la sortie de l'hôpital pour un patient désinséré : l'association se porterait garante, ou gèrerait elle-même des logements à cette fin. La difficulté d'une telle gestion a conduit à réduire les ambitions et à mener des actions ponctuelles pour aider à une réhabilitation sociale, avec une réactivité que ne permettait pas la gestion hospitalière.

Parallèlement les pouvoirs publics encourageaient la création de nouveaux outils d'accompagnement ambulatoire appelés structures intermédiaires, gérées par les services de secteur psychiatrique. Elles se sont multipliées de manière très inégale sur l'ensemble du territoire, certaines équipes privilégiant des hébergements alternatifs, d'autres misant sur des formes diverses d'accueil de jour, les décisions étant souvent limitées par les moyens alloués. Elles représentent maintenant les équipements lourds de la prise en charge ambulatoire sans lesquels la situation des malades psychotiques peut s'avérer dangereuse.

La complémentarité reste nécessaire. Les structures intermédiaires tiennent leur légitimité de leur désignation légale comme outils alternatifs de soins, mais leur appartenance totale au secteur sanitaire les soumet à la pénurie de moyens que l'on continue de voir s'aggraver. Certaines associations se sont remarquablement développées dans l'action sociale préventive, au risque d'une émancipation de leur lien originel ; elles doivent poursuivre des actions d'accompagnement des personnes les plus lourdement handicapées pour justifier des divers soutiens dont elles bénéficient.

Dr Joël PLAS



ASSEMBLEE GENERALE **du lundi 14 février 2005**

Notre association est une association de prévention en santé mentale. Il convient de distinguer santé mentale et psychiatrie. Se préoccuper de Santé Mentale, c'est s'intéresser au collectif, à l'environnement santé. Cela s'intègre dans une dynamique de santé publique où les professionnels de psychiatrie ne sont plus les seuls acteurs.

Si le chiffre des malades atteints de psychose est stable depuis plus de cent ans en France, nous constatons à présent que le nombre de névrosés et de dépressifs croît de manière importante, 30 % des demandes des patients consultant un généraliste relèvent en réalité d'une souffrance psychologique. Cette évolution a fait apparaître des besoins auxquels nous pouvons mieux répondre : rompre avec l'isolement, s'intégrer dans un groupe convivial, développer ses capacités d'expression, de créativité, prendre conscience de son fonctionnement corporel et psychique, accéder à la détente, au mieux-être.

La prévention précède, accompagne le soin et le suit.

Nous ne faisons pas uniquement de la prévention primaire, c'est-à-dire celle qui a pour but de déceler toutes causes pouvant entraîner des troubles psychiques et de prévenir leur éventuelle apparition (par exemple en organisant une information grand public ou en animant des groupes d'activité). Nous accueillons aussi des personnes fragiles plus ou moins stabilisées, ayant eu ou ayant encore besoin de soins ou d'hospitalisation. Tout malade psychique ou physique, tant qu'il se trouve dans un système de soins, avec d'autres malades, continuera de se percevoir malade et ne pourra acquérir une réelle autonomie.

Etre associé à l'ARAPS, c'est être avec et faire avec des personnes lambda, hors d'un cadre institutionnel. La qualité des animations et des enseignements de l'ARAPS, d'accueil, d'intégration, de partage et de tolérance, permet à ces personnes fragiles de sortir du statut de malade exclu socialement, de se retrouver avec des personnes bien portantes, de créer des liens comme tout un chacun, de s'identifier ainsi à la « normalité ».

Les buts de l'association sont aujourd'hui :

- Démythification de la psychiatrie par des actions d'information grand public
 - Intégration de la psychiatrie dans la communauté
 - Développement du partenariat de proximité (municipalités, centres sociaux, DDASS, autres associations)
 - Ouverture de l'association avec incitation à la participation des bénévoles
 - Promotion de la santé avec amélioration de la qualité de vie des personnes
 - Développement d'activités de groupes visant au mieux-être des personnes malades ou bien portantes
- 



BILAN des COMMISSIONS ET ACTIVITES DE GROUPE

Commission RELATIONS PUBLIQUES :

- La convention avec l'EPS Charcot pour le détachement du personnel du secteur 14 et ainsi la reconnaissance de notre travail de prévention, est en cours. La direction de l'EPS nous félicite pour la qualité de notre travail et notre effort de transparence.
- Présentation de l'association et rencontres avec le réseau de partenaires dans les Forums des Associations à Vélizy (2 jours en septembre) et Viroflay (une après-midi en septembre).
- Participation à la cérémonie des vœux à Vélizy et Viroflay.
- Réalisation du journal, d'affiches, de plaquettes et diffusion dans les CMP et les communes de notre secteur.
- Fête annuelle le dimanche 10 octobre 2004 réunissant une trentaine d'adhérents.
- Demande d'adhésion à Vélizy-Associations pour publication de l'ARAPS dans le répertoire de la ville
- Adhésion de l'ARAPS au journal réalisé par l'INSEP (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé).

Commission SANTE MENTALE :

- **6mai 2004** : conférence auprès de 40 professionnels, sur « **Mesures de protection des majeurs et des mineurs : modalités d'action sur le terrain et partenariat** », qui a eu lieu à **Vélizy** (centre Maurice Ravel), avec la participation de Madame PIGNOL de l'UDAF de Versailles.
- **16ème semaine d'information sur la Santé Mentale du 14 au 19 mars 2005** : Le Dr Beigbeder, membre du comité d'organisation du SISM, nous propose d'être partenaire de cette action. Le cycle « cinéma et Psy », propose au Roxane à Versailles les diffusions du film « Family Life » le mercredi 16 mars et du film « La Vie Volée » le vendredi 18 mars, suivies d'un débat. Le Dr PLAS a accepté d'être l'animateur de la première soirée.

Commission SIDA :

Composition : A.Nautin et R.Combes de la mairie de Viroflay, M.Rouiller, M.Julien, C.Faure du secteur 14 et M.Decaix, bénévole.

Une nouvelle Convention tripartite avec la mairie et le CCAS de Viroflay a été signée au cours de l'année 2003, pour régulariser la participation de « deux membres du personnel détachés » de la mairie et allouer un budget pour cette commission de Viroflay.

- Préparation et organisation de la Journée Mondiale contre le SIDA qui a eu lieu le 1er Décembre 2004 à la sortie des deux gares de Viroflay : distribution de plaquettes informatives et de préservatifs féminins et masculins et échange avec le public, soupe offerte et groupe de musiciens de Jazz New Orléans à chaque gare : 500 personnes ont été touchées par notre action de prévention.
- Réalisation d'une plaquette d'adresses utiles dans le Sud Yvelines.
- Diffusion de plaquettes informatives dans tous les lieux publics et services municipaux de la ville de VIROFLAY;
- **18 mars 2004** formation pour le personnel de la mairie de Viroflay sur la question du VIH dans le Travail, en partenariat avec l'association Ville Hôpital 78 : 40 personnes étaient présentes.
- Diffusion de plaquettes adresses utiles dans les cabinets médicaux de la ville.
- Réalisation d'affiches de prévention sur la ville durant les mois précédents l'été 2005.



Commission des ACTIVITES DE GROUPE ouvertes au public

Centrées sur l'approche Psychocorporelle, activités de prévention

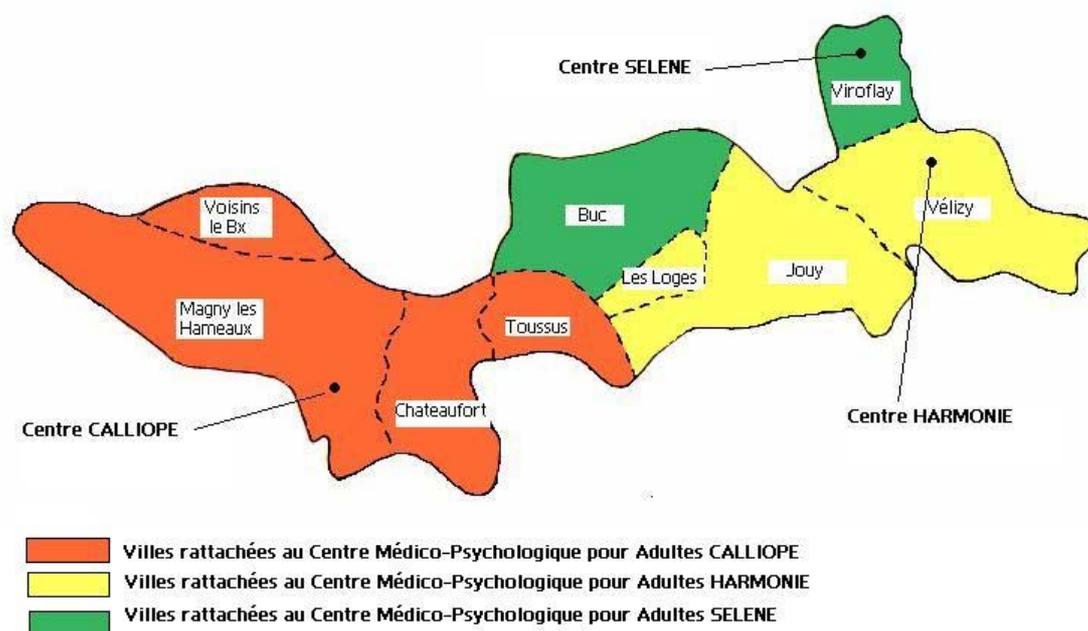
- **Activité « FELDENKRAIS »** (animée par M.Rouiller, praticienne Feldenkrais et psychologue au Centre Sélène de Viroflay) Prise de conscience du corps par le mouvement
2 cours hebdomadaires d'1 h (53 participants inscrits + 1 stagiaire psychologue)
- **Sensibilisation METHODES CORPORELLES** : responsable A.Christoph
L'initiation aux techniques corporelles permet une meilleure connaissance de ce qui existe sur le marché, une différenciation des méthodes et une critique de celles-ci.
Ce n'est pas une démarche publicitaire
-Initiation à la « **Biodanza** » en juin 2004 : a rassemblé 43 personnes sur un atelier de 2 heures. Coût : 200 €
-Deux séances d'initiation au « **Qi Gong** », gymnastique chinoise les 21 janvier et 4 Février 2005 : 28 et 30 personnes. Coût 150 €
-Projet d'une conférence à la place du cours Feldenkrais du vendredi sur le fonctionnement du système nerveux et ses processus d'apprentissage animée par le Dr Bouchot
- **Activité « DANSE-THERAPIE »** (animée par V.Machavoine, formée à la Danse Thérapie et psychologue au Centre Harmonie de Vélizy) Méthode de base de danse classique
Un atelier hebdomadaire de 2 h (11 inscrits + 2 stagiaires psychologues)
Projet de participation à un spectacle au théâtre de la Plaine de Paris le samedi 21 mai 2005
- **Activité «MANDALAS** »(animée par M.Decaix, bénévole et A.Le Lec, M.Julien infirmières au Centre Sélène de Viroflay).
Les infirmières qui participaient une fois tous les 15 jours ont décidé d'arrêter pour rester référentes auprès de M.Decaix si elle rencontrait des problèmes.
Méthode de détente, de concentration par le biais du dessin
Atelier hebdomadaire de 2 h (13 inscrits)
- **Activité « THEATRE »** (encadrée par A.Le Lec, infirmière du Centre Sélène)
Troupe composée de 14 personnes, dirigée par une comédienne professionnelle
Atelier hebdomadaire de 3 h. Sortie au théâtre (soirée en 2004 à St Quentin)
La représentation publique a eu lieu le samedi 15 mai 2004 à Viroflay
Prochaine représentation publique le samedi 28 mai 2005 à Viroflay
- **Activité « MARCHE ET DECOUVERTE »** (animée par M.Decaix)
Randonnée mensuelle, le dimanche en Ile de France (35 inscrits + 6 invités)
Week-end à Chinon les 29-30-31 mai 2004 (10 participants)
Soirée galette des rois le 17 janvier 2005 (organisée et prise en charge financièrement par le groupe randonnée).
Projet d'un week-end à Amiens (la Baie de Somme) les 14 et 15 mai 2005 et d'un week-end dans les Alpes Mancelles (Alençon) les 11 et 12 juin 2005
- **Activité « SORTIES CULTURELLES »** (animée par M.Decaix)
Visites de musées, expositions, déjeuner au restaurant
Une sortie tous les 15 jours (37 inscrits)
L'ARAPS a participé au financement des sorties à raison de 165 € pour permettre des visites guidées ne dépassant pas 8 € par personne.
- **Projet de création d'un groupe fermé de FELDENKRAIS** :
Mme Delaporte nous transmet une demande venant de la Mairie de Magny pour l'ouverture d'un groupe ouvert au personnel et qui sera animé par Y.Tuchband les lundis midi.
Cette activité a débuté en janvier 2005. Une information par voie d'affiches a été faite.
L'A.G. a voté à l'unanimité le remboursement des frais de transport et une aide de 300 € à Y.Tuchband pour la poursuite de sa formation à la méthode Feldenkrais et le versement de la même somme à M.Decaix pour la même formation, une façon de remercier Monique pour tout le travail fourni et l'animation de 3 groupes d'activités.

Présentation du travail du 14^e secteur de psychiatrie adulte des Yvelines

La matinée du 25 novembre 2004 était destinée à présenter au Docteur Joël Plas, nouveau Chef du service, le travail effectué au Secteur XIV.

Le Docteur Plas a pris ses fonctions de Chef de service intérimaire au Secteur XIV le 1^{er} novembre 2004 en attendant sa nomination officielle en juillet 2005. Ses missions prioritaires sont la prévention et l'accès aux soins des personnes défavorisées.

Le Docteur Katia Rideller, praticien hospitalier assurant l'intérim entre le départ du Dr Dejonghe et l'arrivée du Dr Plas, a précisé que les CMPA, Centres Médico Psychologiques Adultes, sont des lieux de consultation, d'accueil, de prévention et d'orientation réservés aux habitants de ce secteur.



Carte du secteur 14 des Yvelines

1. **LE CENTRE CALLIOPE** **3 place Pierre Bérégovoy, 78114 Magny Les Hameaux.** **Tel: 01.30.52.41.62.** **Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.**

Calliope est situé sur la commune de Magny les Hameaux, le projet d'extension sur la ville nouvelle avait pour but de créer une psychiatrie de liaison (projet établi en 1996 par le Dr Dejonghe).

Mme Gwenaëlle Le Ray, infirmière, a présenté le travail de prévention effectué par le biais de la santé communautaire. La souffrance bien souvent entraîne un isolement par rapport à la société. Le travail de santé communautaire a pour mission d'éviter l'exclusion. Il faut bien connaître les partenaires sociaux et les institutions sanitaires et sociales, en comprendre le fonctionnement, savoir cerner les limites de leurs actions pour apporter une solution rapide, adaptée, limitant ainsi le nombre et la durée des hospitalisations.

Une spécificité du centre est qu'il sert de lieu d'exposition (sculptures, peintures, photos) : « l'art est inséparable du bien être ». Les lieux sont proposés gracieusement aux artistes débutants ou confirmés, cette pratique a permis de démystifier la psychiatrie auprès de la population.

Par rapport aux prises en charge, il est important de préciser que les infirmières assurent seules un tiers de la file active, sous la responsabilité médicale.

De plus, ils existent 4 permanences infirmières par semaine, qui ont lieu au CCAS de Voisins le Bretonneux et de Magny les Hameaux.

2. CENTRE HARMONIE
4 rue Aristide Briand, 78140 Vélizy.
Tel: 01.39.46.40.70.
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, le lundi jusqu'à 19 h.

Mmes Patricia Nourry et Nathalie Rousseau, infirmières ont parlé des entretiens infirmiers qui permettent d'accompagner les personnes en situation difficile. La secrétaire essaie de prévoir un premier rendez vous dans la semaine pour une évaluation .

Suivant les désirs et les besoins du patient il sera ensuite orienté vers le médecin, la psychologue (Psychothérapie), ou les infirmières (thérapie de soutien).

Quant aux visites à domicile, elles se font sur prescription médicale et sont réservées au patient ayant des difficultés de déplacement.

Les infirmières interviennent sur les structures extérieures telles que la MAS (déficients physiques et mentaux), le Foyer Eole, la Résidence personnes âgées, l'Espace territorial (consultation depuis Avril 2003). Elles assurent un suivi sur l'hôpital Charcot et les cliniques privées.

Une activité piscine est proposée par Catherine Dreux, infirmière, et accueille deux patients une fois par semaine . L'eau est un élément de médiation thérapeutique : c'est un espace qui privilégie la relation verbale et non verbale et où le corps de chacun devient source de ressenti personnel.

Depuis octobre 2001, Mme Marie Christine Batista De Abreu, infirmière, intervient sur la commune de Vélizy dans le cadre d'un travail sur la parentalité en partenariat avec la Mairie, l'Espace territorial, le conseil pastoral, le REAAPY (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents des Yvelines), les directrices d'écoles maternelles et de crèches.

Mlle Sonia Ouabed, assistante sociale travaille sur deux CMPA (Harmonie et Sélène) et l'intra-hospitalier. Son rôle est de permettre au patient qui sort de l'hôpital de pouvoir retrouver sa place au sein de la société.

Le Dr Ali Hamdame pratique avec l'équipe le débriefing. C'est une intervention psychologique précoce destinée aux victimes afin d'éviter stress ou névrose post-traumatique.

Il doit se faire dans les 48 heures qui suivent la catastrophe, un deuxième débriefing sera effectué une semaine après, puis un mois plus tard (avec la possibilité entre temps de venir au CMP pour une prise en charge individuelle).

Mme Christiane Fantin Labelle, cadre de santé, a précisé qu'avec la participation des infirmières, une formation intitulée « l'analyse des crises » a été mise en place .

Mme Véronique Machavoine, psychologue, propose au CMP de Vélizy des entretiens de soutien, des psychothérapies, de la relaxation, et anime un atelier danse thérapie (ARAPS).

3. CENTRE SELENE
27/29 rue Costes et Bellonte, 78220 Viroflay
Tel: 01.30.24.45.40
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, le mardi jusqu'à 20 h.

Le Dr Martha Anxo a précisé qu'au centre Sélène, il y a des consultations classiques, mais également des consultations pour les personnes dépendantes ainsi que des thérapies cognitives et comportementales. Elle créera un groupe de thérapie d'affirmation de soi pour les patients avec ou sans troubles psychiques.

L'équipe du centre Sélène a le projet d'ouvrir un point d'accueil et d'écoute.

Mme Sandrine Derrien, infirmière a expliqué que les infirmières assurent :

- ✓ Les entretiens d'accueil et d'orientation, les visites à domicile en liens avec les médecins du centre et les partenaires,
- ✓ L'encadrement des élèves d'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers)
- ✓ La mise en place de réunions d'analyse des pratiques, avec les équipes des deux autres CMPA ,
- ✓ Différents groupes de travail :
 - Comité SIDA (Margarethe Julien),
 - Groupes référents des stagiaires (Sandrine Derrien),
 - Réseau : adolescents (Marie Louise Cuadros),
 - Réseau : infirmiers (Margarethe Julien),
 - Réseau : thérapie familiale (Sandrine Derrien),
 - ARAPS : Théâtre (Aline Le Lec),

S.Derrien a souligné que ce travail se fait avec l'ensemble de l'équipe pour une meilleure qualité des soins.

Mme Myriam Rouiller, Psychologue assure des consultations de psychothérapie et des prises en charge psychocorporelles individuelles et collectives par la Methode Feldenkrais. Elle est aussi coordinatrice du Comité SIDA de l'EPS Charcot et fait partie de la Commission SIDA de Viroflay (A.R.A.P.S. / MAIRIE / C.C.A.S.)

4. *UNITE ATED*
EPS Charcot, 30 rue Marc Laurent, 78370 Plaisir
Tel: 01.30.81.86.00

L'ATED est l'unité où l'on soigne les personnes atteintes de troubles envahissants du comportement. Cette unité comprend également un hôpital de jour pouvant accueillir quatre personnes (patients vivants avec leur famille).

Le service est composé de 14 lits, la durée moyenne du séjour à l'ATED est de deux ans. L'objectif est de faire acquérir aux patients des compétences afin de pouvoir intégrer des structures telles que les foyers d'accueil médicalisé ou des maisons d'accueil spécialisées.

Les infirmières interviennent dans les IFSI pour faire connaître leur travail.

5. *PAVILLON VERT*
EPS Charcot, 30 rue Marc Laurent, 78370 Plaisir
Tel: 01.30.81.86.00

Le Dr Marina Blum a présenté le service. Celui-ci comporte 9 lits d'hospitalisation. Il faut savoir que 4 lits sont occupés par des patients chroniques (dont deux patients sont en hospitalisation de nuit). De ce fait, il ne reste que 5 lits pour accueillir les patients de notre secteur.

Le Dr Blum avec son équipe a pour projets :

- ✓ d'établir un lien avec l'hôpital de jour de Versailles,
- ✓ de se réunir tous les 2 mois avec le secteur XIII afin de pouvoir échanger sur les expériences thérapeutiques.

Le Docteur Joël Plas a insisté sur la nécessité de maintenir des liens forts entre l'intra et l'extra-hospitalier afin de faciliter le maintien du patient dans son environnement social habituel.

6. *ARAPS*
4 rue Aristide Briand 78140. Vélizy
27/29 rue Costes et Bellonte 78220 Viroflay

Mme Myriam Rouiller, présidente de l'association , a présenté l'ARAPS comme une association du secteur orientée vers la prévention en santé mentale. Elle a exposé le travail de l'association de ces dernières années et définit ses objectifs.



JOURNEE MONDIALE DU SIDA



Jazz de Neworleans à la gare rive gauche

La prévention sur les rails

Mercredi 1er décembre 2004, à l'occasion de la journée mondiale du SIDA, la commission de Viroflay organisait une action d'information et de prévention aux sorties des gares rive-droite et rive-gauche de 17h. À 19h.

Autour d'une distribution gratuite de soupe chaude, les membres de la commission ont proposé au public une brochure de prévention, un dépliant d'adresses utiles réalisé par la commission et des préservatifs masculins et féminins. Ce sont près de 500 personnes qui ont été touchées et plus de 50 qui ont pris le temps de dialoguer avec l'équipe, prenant connaissance de l'existence de la commission de Viroflay, découvrant le préservatif féminin, posant des questions plus ou moins précises ou partageant leur sentiment sur le sujet. Quatre musiciens de jazz assuraient sur chaque lieu une animation très appréciée pendant que les gobelets de soupe réchauffaient les plus courageux. Cette nouvelle action de la commission SIDA a permis de toucher un public pluri-générationnel, de rappeler à chacun que le SIDA est plus que jamais d'actualité et qu'il concerne toute la population.

Le premier ministre a d'ailleurs déclaré, jeudi 25 novembre 2004, la lutte contre le sida « grande cause nationale » en France pour l'année 2005.

Le rapport annuel de l'Onusida fait état d'une nouvelle progression de l'épidémie dans toutes les régions du monde. Plus de 3 millions de personnes mourront cette année, estime l'agence, qui fait état de près de 5 millions de nouvelles contaminations. En tout, près de 40 millions de personnes vivent avec le virus.

En France près de 100.000 personnes vivent désormais avec le VIH, le nombre de nouveaux diagnostics est estimé à 6.000 au cours de l'année 2003.

Pour que la prévention ne se relâche pas et que la protection reste le mot d'ordre, la commission SIDA est à votre disposition et prépare de prochaines interventions.



Distribution de soupe à la gare rive droite par les membres de la commission

**Commission SIDA de Viroflay :
MAIRIE . CCAS . ARAPS**

Renseignements : 01-39-24-11-13

Richard Combes

SEMAINE NATIONALE DE SANTÉ MENTALE

Du 14 au 20 mars 2005 s'est déroulée la semaine d'information sur la santé mentale, dont le thème était « **la prévention en santé mentale** »

Culture et Cinéma en liaison avec les associations **Adolescences, ARAPS, Dialogues du XXI^e siècle** a organisé les 16 et 18 mars la projection de deux films suivis de débats animés par des professionnels de la santé:

« FAMILY LIFE » et « UNE VIE VOLEE »

Le contexte de ces films reflète le mal-être vécu par des adolescentes, placées en hôpital psychiatrique sans leur consentement. Leur situation empire à la suite de l'incompréhension entre parents et enfants et des erreurs thérapeutiques. Cela aboutit à une hospitalisation dans un institut spécialisé.

Au cours des débats qui ont réunis une centaine de personnes sur les deux soirées, plusieurs questions ont été posées, en particulier :

- savoir à quel degré de la maladie peut-on décider d'interner une personne contre son gré?

- le non-respect de la personne hospitalisée

- la charte du patient

- le problème de l'accompagnement des familles

- comment aider les parents d'adolescents?

- où commence la schizophrénie?

PETIT RAPPEL HISTORIQUE DE LA PSYCHIATRIE.

(Journal ETRE Handicap Information n° 76)

Au cours des siècles la population a pris les fous pour des possédés du démon. A la Révolution Française, la psychiatrie accède au rang de véritable science médicale. Le neurologue J.M. Charcot travaille sur l'hystérie. Le neuropsychiatre S. Freud prend le relais et avance une théorie du psychisme associée à une méthode thérapeutique. En 1952 les neuroleptiques sont découverts. La psychiatrie a évolué et élargi son champ d'action grâce aux psychothérapies individuelles et de groupe. Elle offre de soigner toutes sortes de pathologies (névrose, psychose légère, dépression) sans hospitalisation, ce qui permet au patient de ne pas rompre avec son cadre familial et professionnel.

En 1960, c'est la création des secteurs qui connaissent un développement dans les années 1980 : à chaque secteur de population a été attribuée une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, infirmiers, psychologues, assistantes sociales. Cette équipe travaille dans des structures qui permettent la proximité des soins.

• CMP : centre médico-psychologique

• CAC : centre d'accueil et de crise

• HOPITAL DE JOUR : implanté le plus souvent en ville, il accueille le patient ayant besoin de soins réguliers.

Un plan national de Santé mentale a été annoncé pour répondre à la situation d'urgence exprimée depuis plusieurs années par la psychiatrie.

M.D. et C.L., témoignages de deux participantes



MALADIE « DEPRESSION »

Qui n'a connu parmi ses proches des personnes dévorées d'angoisse ? Qui ne s'est senti soi-même un jour anxieux ? Qui d'entre nous n'a un moment frisé la « déprime ».

Le terme dépression est aujourd'hui un mot employé couramment. La plupart des gens l'utilisent pour désigner une baisse de tonus passagère, un accès de blues, des difficultés temporaires, un coup de déprime en rapport avec des ennuis ponctuels, un stress ou des problèmes quotidiens. Les médecins savent ce que veut dire déprime, mais ils la distinguent bien de la dépression.

Celle-ci est une maladie durable responsable d'une grande souffrance morale, qui retentit négativement sur tous les aspects de la vie du déprimé et sur son entourage. Elle isole le malade du monde, ce qui renforce son sentiment de solitude, d'abandon et d'échec. Elle peut mener au suicide.

Une personne déprimée a besoin d'être aidée, c'est-à-dire d'être traitée par des médicaments et soutenue psychologiquement, la communication étant le premier moyen de guérison. La dépression n'est pas une maladie honteuse, ce n'est ni un signe de faiblesse ni un défaut de caractère.

La maladie dépressive est encore difficilement avouable. Dans un monde où seuls triomphent les gagnants, il n'est pas aisé d'expliquer qu'on « flanche », qu'on a une baisse de ses capacités, bref que l'on devient moins performant.

Le soutien psychologique permet de mieux connaître sa maladie, de prévenir une rechute et de savoir demander de l'aide si nécessaire. Il permet d'apprendre à ces patients, souvent fragiles, à mieux vivre leurs émotions et leurs tensions de la vie quotidienne.

Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes par la dépression. La dépression peut aussi s'ajouter à l'alcoolisation chronique ou survenir lors du sevrage de certains toxiques (héroïne par exemple), enfin accompagner une maladie grave : cancer, sida, maladies du système nerveux.....

Une fois que l'aide médicamenteuse commence à agir, il vous faut apprendre à être à l'écoute de soi. Trouvez des façons de vous faire du bien, entre autres en vous reposant lorsque vous en avez besoin. N'ayez pas d'exigences irréalistes envers vous-même. Ne vous faites pas un sang d'encre pour des situations qui ne dépendent pas de vous. Permettez-vous de vivre vos deuils en pleurant ce que vous avez à pleurer afin de pouvoir par la suite poursuivre votre vie. Soyez actif afin de satisfaire vos besoins de base en évitant la passivité et l'isolement. Planifiez des activités agréables en investissant sagement un minimum d'énergie pour un maximum de plaisirs. Développez vos habiletés sociales et affirmez-vous entre autres en apprenant à dire non et à exprimer des demandes de changement. Rappelez-vous ce que vous appréciez en vous-même : vos succès, vos forces et vos qualités.

L'amour et l'amitié sont également importants et l'aide des autres de manière générale.

Dans son livre « Tomber sept fois, se relever huit », Philippe Labro dévoile son long cheminement vers la guérison. Un livre que je vous recommande, même les plus forts peuvent être victimes de cette maladie.

La vie est un mouvement, une série de cycles : il faut aussi se donner le droit de faire confiance au temps pour en sortir.

LA CONDUITE ET LES RISQUES D'ACCIDENTS

Le mercredi 17 novembre 2004 s'est déroulé à Viroflay une conférence-débat sur la « Conduite et les Seniors », animée par un membre de la prévention routière et un médecin du conseil médical de la prévention routière, voici ce que j'en ai retenu.

La prévention routière a été créée en 1949.

D'après les statistiques, les accidents ont baissé mais restent élevés. Entre 1959 et 2003, il y a 6 fois 1/2 plus de circulation, 22 tués et 50 blessés très graves **par jour**, soit un airbus A 320 par semaine. Il y a eu plus de 500.000 morts depuis 1959.

Les facteurs d'accidents mortels sont :

- * Comportement du conducteur 90 %
- * La vitesse 50 %
- * L'alcool 40 %

Il faut savoir que la distance de freinage est de :

- * 28 mètres à 50 k. heure
- * 130 mètres à 130 k. heure
- * 150 mètres à 150 k. heure

En ville, à 50 kms.heure, il faut 30 mètres pour freiner et 40 mètres à 60 kms.heure, ne jamais être à moins de 30 mètres du véhicule devant soi, c'est la distance de sécurité.

Les causes d'accidents des Seniors :

Les rond-point à l'anglaise et les contre-sens, d'une manière générale les situations compliquées..

Il était question d'un certificat médical à partir de 75 ans, mais cela reste en suspens.

Sur le plan santé, trois facteurs à surveiller pour conduire :

LA VISION : presbytie - cataracte - glaucome

Nous avons besoin à 60 ans de 4 fois plus de lumière qu'à 20 ans et de faire plus attention à l'éblouissement pour la conduite de nuit. Un examen de la vue est recommandé tous les deux ans.

L'AUDITION : presbyacousie (perte auditive liée au vieillissement naturel des cellules sensorielles de l'oreille interne). A partir de 70 ans, une personne sur trois est malentendante.

LA PSYCHOMOTRICITE :

Les articulations (cou, membres inférieurs) sont à prendre en compte. A cela ajouter les risques dus à la mémoire, la concentration, l'attention, l'hypertension, au diabète (vue), à la somnolence, aux médicaments, aux psychotropes (alcool, tabac, café, thé), à la fatigue..

En conclusion, même si l'examen médical n'est pas obligatoire, il est souhaitable que chaque conducteur soit conscient de son état de santé.

Marie D.

*LETTRE OUVERTE
A LA TROUPE
DES PLANCHES A PINS*



A tire-d'aile l'hirondelle
*C'*est le printemps lave le ciel
*Q*uelques bourgeons éclatent aux branches
*N*aissent bientôt des pousses blanches
*R*oses et mauves à peine écloses
*S*ous la rosée qui se dépose
*S*ur le tapis vert de la scène
*F*eutré les comédiens s'entraînent
*J'*en entends un en voix de basse
*Q*ui s'essouffle et son ton se casse

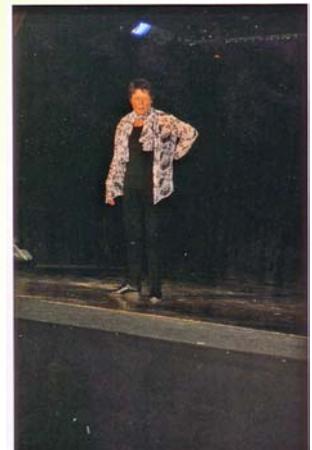
*I*l lui faut emplir ses poumons
*S'*il veut souffler dans un clairon
*C'*est un poète c'est un ami
*Q*ui sait faire le mot joli
*M*ignelita dans son carrosse
*S*ait nous faire le lion féroce
*E*t Jean-Michel il est cocasse
*I*l est un drôle quoi qu'il fasse
*K*hader lui c'est le monte en l'air
*I*l improvise en atmosphère



*C*écile et sa voix comme un ciel
*B*rille comme étoile qui scintille
*A*line Hélène et Valérie
*E*t Sylviane qui nous sourient
*C*hantal et sa deux chevaux verte
*R*emplie de pommes elle est ouverte
*O*n fait la fête avec Monique
*T*out ce petit monde s'applique
A faire honneur à un poète

*S*urréaliste dans ses textes
*R*aymond Devos court sur un fil
*S*ous chapiteau haut sur la ville
*Y*olande souvent nous rend visite
*J'*allais l'oublier dans la liste
*E*t puis aussi Marie-Louise
A qui nous faisons une bise
*C*e petit monde et j'en oublie
*F*ait une troupe de comédie.

François MONI



METHODE FELDENKRAIS

Prise de conscience par le mouvement... Et retrouver le plaisir de se mouvoir.

Moshe Feldenkrais né en Russie en 1904 étudie en France, devient ingénieur physicien, pratique le judo et obtient une ceinture noire en 1936. Sérieusement blessé au genou, il veut éviter une intervention chirurgicale qui risquait de le condamner au fauteuil roulant. Grâce à ses connaissances en génie mécanique et en arts martiaux, à l'étude de la biologie, de la cybernétique et du développement psychomoteur, il réussira à se rééduquer et marcher de nouveau. Il a mis ensuite au point une méthode « d'éducation somatique », en a décrit les différents aspects dans plusieurs ouvrages, et a formé de nombreux praticiens à travers le monde de 1970 jusqu'à sa mort en 1984.

Pour lui « entraîner un corps à perfectionner toutes les formes de configuration possible de ses membres ne change pas seulement la force et la flexibilité du squelette et des muscles, mais entraîne un changement profond et bénéfique dans l'image de soi et dans la qualité de la réalisation de soi ».

Nous avons la chance au sein de l'ARAPS de pouvoir profiter de séances guidées par Myriam ROUILLER, praticienne de la méthode Feldenkrais, chaque jeudi et vendredi matin au gymnase Gaillon de Viroflay.

Depuis quatre années, la pratique régulière de cette « gymnastique douce » en séances collectives hebdomadaires m'a permis, par ce lent processus de découverte, qui ne demande pas d'effort physique particulier mais sollicite constamment l'attention, de retrouver le plaisir de bouger, en gagnant un peu de mobilité au niveau des articulations et de souplesse.

J'ai été étonnée de voir combien ces différentes explorations gestuelles, dirigées avec précision et patience par Myriam, faisant appel à l'imagination et à la sensorialité de chacun, m'ont aidées à prendre conscience de rigidités et de blocages qui m'empêchaient depuis trop d'années de bouger sans réveiller des douleurs dorsales.

Au début, je cherchais surtout un moyen d'améliorer le confort et de ne plus limiter mes gestes. Petit à petit j'ai pu me mouvoir différemment, tirer meilleur profit d'un potentiel difficile. Pour me réconcilier avec un corps récalcitrant, il m'a fallu, à près de 60 ans, me mettre à l'écoute de ma façon de bouger dans l'espace. accepter de me « reformater », oser engager tout le corps dans les gestes quotidiens. C'était pour moi rouvrir une porte blindée et cela me paraissait au-dessus de mes forces. C'est le soulagement de me sentir libérée d'une carapace de tensions qui m'encourage à persévérer. Chaque séance me réserve une découverte stimulante. Le chemin est long et sans doute le travail n'est-il jamais terminé.

Pratiquer cette méthode, c'est se rencontrer soi-même, au travers d'un travail qui met en situation de recherche, d'écoute des sensations, et d'exploration. C'est surtout redécouvrir le geste facile et s'accorder le droit au mieux-être.

Pour vous faire une idée réelle, venez essayer. Ce travail guidé verbalement, grâce à des MOTS CHOISIS pour des MAUX CACHES ne peut s'apprécier qu'en le VIVANT.

TEMOIGNAGE Anne S.

LA BIODANZA

Dans le cadre de son activité de groupe « La prise de conscience par le mouvement », l'ARAPS a invité ses adhérents, le 25 juin 2004, à découvrir une nouvelle méthode corporelle :
« la biodanse ».

La biodanse a été créée par Rolando TORO, chilien vivant au Brésil. Dans son pays natal, il fut professeur de psychologie de la créativité et d'anthropologie médicale. Ses études sur les danses primitives l'ont amené à développer ce système qui met en œuvre : mouvement, musique et émotion. Le modèle actuel, résultat de ses 20 années d'étude et d'expérimentation, nous a été présenté par Claudine SOULIER, formée par Rolando TORO et diplômée en 1998 de la Première école française de Biodanse.

En début de séance, Claudine SOULIER se montre rassurante, ici, pas de pas à retenir, pas de mouvements codifiés à suivre, chacun s'exprime en toute liberté pour trouver le geste qui traduit le mieux ses émotions et facilite la créativité, la spontanéité, l'ouverture aux autres. Elle nous explique son rôle de facilitateur, plutôt que de professeur. Pour chaque exercice proposé, elle ébauche un mouvement dont chacun pourra s'inspirer librement. L'expression BIODANZA ou BIODANSE signifie danse de la vie. Cette danse vise à favoriser l'évolution personnelle, un plaisir de vivre plus riche et plus intense, et s'appuie sur des musiques choisies à cet effet pour leur rythme et leur mélodie dans des registres comme samba, classique, variétés, musiques de films...

Durant les exercices, on ne parle pas, « la parole au vestiaire » la communication se fait par le regard. En fin de séance, 15 minutes sont réservées à un échange de questions et partage du vécu.

L'atelier commence par une ronde, main dans la main, pour « que chacun entre en contact, trouve sa place et puise l'énergie nécessaire pour se mettre en mouvement ».

Claudine propose ensuite une marche dans tout l'espace de la salle et suggère d'aller puiser toute la vitalité et la joie de vivre instinctive inscrite en chacun et de continuer par deux puis par petits groupes. Elle propose plus tard une « danse de rencontre », face à face, main dans la main ou simplement reliés par le bout des doigts, pour transmettre et faire éprouver de la tendresse, du respect, du désir, du plaisir...

Autre proposition « une ronde de transformation » qui permet à chacun d'oser quitter son partenaire pour danser avec d'autres en écoutant son besoin naturel d'exploration.

Autre exercice important, la relaxation du cou et des épaules, pour favoriser le lâcher prise, oublier le mental et se concentrer sur son ressenti. Puis, appuyée sur la confiance en soi, une danse au ralenti, sur une musique asiatique, qui incite les danseurs à s'accorder du temps. Et comme dans tous les ateliers de BIODANZA, Claudine terminera la séance en nous réunissant par une ronde.

A la suite de cette expérience quelques participants ont témoigné leur ressenti que nous vous livrons en conclusion :

*« L'ambiance du groupe est sécurisante, on
Se laisse facilement gagner par le rythme. »*

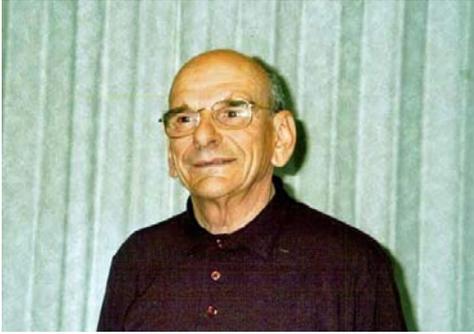
*« Cela m'a permis de ressentir mes besoins profonds
Et ainsi de me découvrir sous un nouveau jour.
A mon retour à la maison, ma fille m'a dit,
Maman je ne te reconnais plus. »*

*« J'ai trouvé pour ma part que cette danse
Faisait trop appel à la sensualité »*

*« J'ai été étonné de voir le plaisir et la facilité avec
Lesquels beaucoup de participants se sont laissés
Aller à bouger, naturellement et librement. »*

*« Je suis repartie chez moi plus légère,
Plus réceptive et remplis de chaleur humaine. »*

André Christoph.



François Bibiloni

LE QI GONG

Comme pour la biodanse, beaucoup d'adhérents ont répondu présents à l'invitation de l'ARAPS, les vendredis 21 janvier et encore plus nombreux le 4 février 2005, à venir découvrir le Qi Gong. Avez-vous déjà vu ces personnes qui, au soleil levant, effectuent de lents mouvements, comme si avec leurs mains, elles déployaient tout autour de grandes voiles invisibles ? C'est du Qi Gong comme en pratiquent des millions de chinois, par des exercices quotidiens sur le pas de leur porte, dans les parcs ou même à l'usine.

Les mouvements de Qi Gong sont doux, très lents et exécutables par tous, y compris les personnes âgées ou handicapées. Dans cette gymnastique chinoise, la respiration se ralentit, ce qui l'oppose à la gymnastique occidentale basée sur l'effort musculaire, entraînant une forte consommation d'oxygène. On sait aujourd'hui que la suroxygénation produit des radicaux libres favorisant le vieillissement et la dégénérescence cellulaire prématurés. Au contraire, la gymnastique chinoise permet à ses adeptes d'atteindre un âge avancé en restant souples et en parfaite santé.

Nos deux matinées ont été animées par François BIBILONI, formé à cette discipline, par de grands maîtres chinois pendant plus de 16 années. Professeur de Yoga, puis de Qi Gong, il a le mérite d'avoir introduit le Qi Gong en France, en l'adaptant à l'esprit occidental. Aujourd'hui, il se consacre à la formation de formateurs, à la recherche, à l'expérimentation des énergies humaines et de leur rapport avec la nature.

François démarre chaque séance par quelques explications, dans le soucis de rendre sa connaissance accessible à tous. Il refuse de se faire appeler maître, pour lui, ce titre n'est pas « réservé », chacun a la possibilité de devenir son propre maître.

Le terme QI GONG (prononcez TCHI KONG) se traduit littéralement par QI : ENERGIE, SOUFFLE et GONG : TECHNIQUE, TRAVAIL. Qu'est-ce que l'énergie ? C'est le mouvement, c'est la vie. Sans elle... c'est la mort. La plupart des techniques énergétiques sont issues de la médecine traditionnelle chinoise.

François nous captive quand il nous parle des origines du Qi Gong : « elles se perdent dans la nuit des temps... chinois. Il y a 5000 ans, l'homme vivait en symbiose totale avec la nature. Dans ces conditions pures et non polluées du corps et de l'esprit, par instinct, est né le Qi Gong. Il s'appuie sur la connaissance de l'homme et de la nature à partir de la sagesse taoïste. Privilégier l'être au paraître, écouter sa nature profonde, s'accorder à l'univers sont les principes simples puisés dans la pensée de LAO TSEU (philosophe chinois du VI^e siècle av. J.C.). Le Qi Gong est à la civilisation chinoise ce que le yoga est à la civilisation indienne. Ces deux disciplines sont comparables dans leur finalité : l'épanouissement, la santé et le développement des potentiels humains endormis.

Avec un grand sourire, François nous invite à former un cercle, en intercalant hommes et femmes, pour pratiquer un entraînement au ressenti de l'énergie. Nous débutons par un auto-massage, moment très important de la séance :

- frotter lentement les mains, paume contre paume, pour obtenir de la chaleur et faire monter l'énergie dans les mains, puis se masser le visage où passent plusieurs méridiens.
- refrotter les mains et se masser le cuir chevelu.
- masser les oreilles (stimule l'énergie des reins).
- masser chaque épaule et remonter par le cou jusqu'à la tempe.
- tapoter le reste du corps (bras, tronc, jambes, pieds) pour permettre l'ouverture de tous les méridiens, en insistant un peu sur les endroits douloureux.

Nous sommes à présent prêts à démarrer un Qi Gong plus dynamique, dont l'enchaînement des gestes ressemble à une danse au ralenti : mouvements d'ouverture, de fermeture, de montée, de descente, de boucle...

Répétés dans le silence, les mouvements finissent par libérer les articulations, les assouplir et rendre le corps plus alerte et plus tonique.

Dans la dernière partie de la séance, François nous propose d'aborder le côté thérapeutique du Qi Gong, en pratiquant les six sons. Chaque exercice consiste à former un son, relié à un organe et associé à une couleur, selon le tableau ci-dessous :

ORGANE	SON	COULEUR
POUMONS	TZEE- -	BLANC
COEUR	REU- -	ROUGE
RATE	ROU- -	JAUNE
FOIE	SUU- -	VERT
REINS	TCHOUE- -	BLEU NOIR
TRIPLE RECHAUFFEUR	SII- -	INCOLORE

Nous laissons émaner les sons comme ils viennent, lorsque l'énergie de l'organe est déséquilibrée, le son a du mal à sortir. A chaque son nous inspirons en visualisant la couleur correspondante et posons notre conscience avec cette couleur sur l'organe approprié.

Une respiration normale, la présence des couleurs et les vibrations dans les organes agissent sur les centres de l'énergie (identiques aux trajets des méridiens en acupuncture).

Ces exercices permettent de rejeter les déchets de l'organisme, capter l'énergie pure, rééquilibrer les organes pour prévenir ou soigner les maladies.

La séance se termine toujours en amenant les deux mains l'une sur l'autre posées sous le nombril (main gauche dessus pour les femmes, main droite pour les hommes). Il convient de rester ainsi quelques instants pour rassembler et concentrer les énergies puis se frotter les mains et répartir l'énergie ainsi accumulée en les passant sur le visage et le cuir chevelu.

En guise de conclusion, François nous propose quelques conseils pour une pratique de chaque jour :

- ⇒ effectuer quelques exercices régulièrement, sans abuser.
- ⇒ ne jamais forcer un mouvement, veiller à garder le corps souple.
- ⇒ pratiquer « le sourire intérieur » : ébaucher un léger sourire et intérieurement , développer la joie douce et chaude de la sérénité, de la tranquillité.
- ⇒ devenir spectateur de soi-même.

Ne pas oublier que la pratique du Qi Gong doit être un plaisir, et permettre de vivre à chaque instant ICI, MAINTENANT et PLEINEMENT.

HUMOUR, AMOUR, SIMPLICITE et HUMILITE sont les valeurs que maîtres et adeptes de Qi Gong essaient de semer autour d'eux.

André Christoph





« SORTIES CULTURELLES »

MUSEE DE L'EVENTAIL

Parlons un peu de notre activité « Sorties culturelles » qui réunit un nombre d'adeptes de plus en plus important.

Deux fois par mois, en principe le mardi après-midi (sauf en cas de fermeture du site ou d'indisponibilité de la guide), nous nous retrouvons au moins une quinzaine de personnes pour admirer et découvrir les merveilles de notre région.

L'imagination féconde de Monique nous a conduit dans des lieux très variés mais tous aussi attrayants et personne ne saurait s'en lasser.

Au fil des mois, du musée du parfum Fragonard, au Sénat, en passant par les passages couverts des Grands Boulevards, tout en faisant le tour par l'Ile de la Cité et bien d'autres pérégrinations encore, rien n'a su arrêter notre groupe avide de découvertes.



A LA MOSQUEE DE PARIS

Certaines fois, nous affinons même notre curiosité jusqu'à goûter les spécialités locales. Ainsi à la Mosquée de Paris, un délicieux couscous pris dans les jardins ombragés nous a tout de suite trempés dans l'ambiance avant la visite.

Toutes ces sorties se font toujours dans la décontraction et la bonne humeur, nous n'avons jamais l'impression d'être là pour apprendre mais pour nous distraire.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre, ce sera un grand plaisir pour nous toutes et tous de vous accueillir et vous ne le regretterez pas.

Encore un grand merci à Monique qui sait dépenser son temps sans compter pour nous concocter ces après-midi très agréables.



MUSEE DE LA POUPEE

Sylvie T.

EN AVANT, « MARCHÉ ! »

Un rythme de croisière pour une activité qui fête ses quatre années d'existence et qui remporte l'adhésion et l'enthousiasme de ses participants réguliers et occasionnels.



PARC BOTANIQUE A ORSAY

Voilà quatre ans, une nouvelle activité de l'A.R.A.P.S. voyait le jour, lancée et mise en œuvre par Monique DECAIX, bénévole de l'association : la randonnée pédestre, un dimanche par mois, au départ de la gare Viroflay rive gauche.

La demande fut modeste, étaient présents Monique, l'initiatrice, un jeune stagiaire psychologue et deux randonneurs.

Depuis le groupe s'est étoffé et les participants se sont retrouvés au fil du temps de 5 à 6 personnes à une trentaine. Une douzaine forme le noyau dur, « les accros » de la marche par tous les temps. Les autres, bien que fidèles, sont moins assidus, mais chaque retrouvaille du mois se fait dans la bonne humeur et la gaieté, on prend des nouvelles des uns, des autres, des absents. Puis on se répartit par voiture pour gagner notre lieu de promenade.



LES ANDELYS : CHÂTEAU-GAILLARD

En forêt, nous bavardons et échangeons les uns, les autres au rythme de nos pas. Parfois, nous avons la chance d'apercevoir un chevreuil, un sanglier ou simplement un lièvre. Les grands croisements de chemins forestiers sont l'occasion pour certains d'entre

nous d'entourer Monique et d'examiner avec elle le tracé du circuit pour donner son avis sur la direction à prendre. Les autres pendant ce temps en profitent pour se désaltérer et s'asseoir quelques instants.

En fin d'après-midi, la troupe s'est effilochée, quelques-uns sont distancés tandis que d'autres accélèrent l'allure, sentant l'écurie proche!

Une fois notre petit périple terminé, il ne nous reste plus qu'à découvrir, après que chacun se soit prononcé, le nombre de kilomètres parcourus et c'est le podomètre de Monique qui donnera le verdict, réjouissant les uns, décevant les autres!... le tout accompagné de commentaires comparatifs joyeux sur les précédentes randonnées.

Ces demi-journées et parfois journées entières constituent une bouffée d'air pur et une parenthèse de détente et de convivialité dans nos vies pressées et organisées de citadins.

C'est l'occasion de se retrouver et de partager le bonheur simple d'un moment de vie paisible



FORET DE PORT ROYAL

Catherine P.



QUI SUIS-JE ?

Tous à vos crayons !
Je réclame votre attention !

Dans le monde nous sommes des millions !
Nous faisons partie intégrante de la population.

Les médecins recherchent une malformation.
Souvent ils ne trouvent pas de raison.

Nous affichons des troubles de perception,
Notre langage connaît des perturbations.

Notre conscience subit des altérations,
Nous assurons alors une inégalable prestation.

Il se peut que l'on souffre d'aggravation,
Certains vivent même en institution.

Si un jour, on trouve la bonne médication,
Nous vivrons dans de meilleures conditions.

On nous conseille vivement d'agir avec précaution
Nos permis de conduire sont accordés par une commission.

Les assurances établissent les majorations,
Sans oublier les formalités d'exécution...

Il arrive que l'on parle de guérison
Après des années d'observation.

Devinez de quelle maladie nous parlons ?
Celle qui nous défavorise au plus profond !
« l'épilepsie » chut...

ULTIMATUM

Comment pouvoir être sûre
De ce que me réserve le futur ?
Avoir le droit de ne plus savoir,
Avoir le droit au désespoir.

Pouvoir consoler mes peines
Quand la vie me malmène,
Dans un monde incertain
Suivre mon pénible chemin.

Plus fidèle que mon ombre
Ce mal qui me ronge,
Restant dans la pénombre
Jusqu'à ce que l'orage gronde.

Rien ne vous sera jamais acquis,
Moi si, mon épilepsie...!
Elle est peut-être ma pire ennemie,
Mais me tient sans cesse compagnie...

Pour mettre fin à tous mes maux,
Mon éternel propos :
Elle n'aura pas le dernier mot,
Un jour j'aurai sa peau !



Catherine L.

Si vous désirez nous adresser un article, le texte devra, de préférence, nous parvenir
Sous fichier Word, sans excéder deux pages, en précisant le nom et le prénom de l'auteur et
l'adresse à laquelle on peut le joindre.

Les articles non insérés ne seront pas rendus.

Les articles publiés dans ce journal n'engagent que la seule responsabilité de leurs
auteurs.

Adressez vos articles et vos remarques à :

**ARAPS, 4 rue Aristide Briand, 78140 Vélizy
27/29 rue Costes et Bellonte, 78220 Viroflay**

Ou par email à araps@aliceadsl.fr

Ce journal est publié par l'association pour la Réflexion et l'Action
Psychosociale Communautaire.

Direction de Publication : M. Decaix, M. Rouiller.

Comité de rédaction : M. Decaix, A. Lelec, V. Machavoine, M. Rouiller, A. Simonet.

Conception graphique et réalisation : M. Decaix, M. Rouiller.

Photographie : M. Decaix.

Journal tiré à 170 exemplaires.

Si vous le désirez, vous pouvez faire un don ou adhérer à l'association.

Je fais un don de la somme de.....

J'adhère et je verse la somme de 18 €.

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

A Renvoyer à A.R.A.P.S. (4 rue Aristide Briand 78140 Vélizy)