



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

JOURNAL N°14



Peinture réalisée par N. BÉDIAN
pour le spectacle des « PLANCHES à PINS »

ANNÉE 2007

INFOS PRATIQUES

Si vous désirez nous adresser un article, le texte devra, de préférence, nous parvenir dactylographié, sans excéder deux pages, en précisant le nom et le prénom de l'auteur et l'adresse à laquelle on peut vous 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,
1 avenue du capitaine Tarron,
78140 Vélizy**

ou par courriel à:

araps@aliceadsl.fr

Vous pouvez consulter notre journal en ligne
sur le site de l'ARAPS

<http://araps.free.fr>

et nous envoyer vos remarques

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

Direction de Publication :
M. DECAIX, M. ROUILLER.

Comité de lecture :
M. DECAIX, V. MACHAVOINE, A. SIMONET.

Conception graphique et réalisation :
M. DECAIX, M. ROUILLER.

Photographie :
M. DECAIX

EDITORIAL

L'ARAPS fête ses 25 ans. Notre association a évolué vers la prévention en santé psychologique et corporelle et a toujours été au plus proche des besoins de la collectivité.

Depuis une dizaine d'années, l'ARAPS a développé ses activités de groupe dans les villes de Vélizy, Viroflay et Plaisir.

Toutes nos activités, animées par des bénévoles, dont certains sont des professionnels de santé, ont un point commun : le bien être psychique et corporel. C'est en développant la prise de conscience de notre fonctionnement, de nos capacités d'apprentissage, de communication, de concentration et d'expression, dans le plaisir, le jeu, la détente et le mouvement, que notre association nous permet d'être acteur de notre propre santé, d'acquérir une autonomie et un dynamisme.

Notre association privilégie la socialité le plaisir d'être ensemble sans exclusion, l'établissement de liens dans la convivialité, la sortie de l'isolement, facteur de dépression.

Outre le plaisir d'être ensemble, se tourner vers la vie sociale, vers la ville, vers la culture fait partie de nos objectifs.

Le travail de prévention de l'ARAPS s'appuie sur la solidarité et l'entraide et surtout sur l'idée d'une mixité psychosociale où les personnes les plus vulnérables côtoient dans un rapport d'égalité des personnes mieux portantes. En ce sens elle facilite l'intégration et évite la stigmatisation et l'exclusion des personnes les plus fragiles.

Longue vie à l'ARAPS. En espérant que nos adhérents seront, comme d'habitude, très nombreux à la fête de notre association.

Myriam ROUILLER

Pour plus de renseignements sur nos missions, nos activités, nos actualités, consultez régulièrement notre site web

[HTTP://araps.free.fr](http://araps.free.fr)

FÊTE DE L'ASSOCIATION « 25 ANS »

Dimanche 7 octobre 2007
de 12h à 18h

PAVILLON D'ELVIRE
à VIROFLAY

L'ARAPS tiendra son stand

à la fête de la ville de VELIZY :
le samedi 8 septembre 2007 de 14 à 19h
et le dimanche 9 septembre de 10 à 18h à l'Onde

et au forum des associations de VIROFLAY
le dimanche 9 septembre de 14 à 18h
au Gymnase Gaillon.

Nous avons besoin de votre aide,
contactez-nous.

SOMMAIRE

Éditorial	P 1
Assemblée générale mars 2007	p 2, 3
Bilan financier	p 4
Activités	p 5
Mandala	p 6
Atelier de communication	p 6
Printemps des séniors	p 7
Dossier : Attachement	p 8, 9
Semaine santé mentale	p 10
Journée mondiale contre le SIDA	p 11
Education à la sexualité	p 12
Les planches à Pins	p 13
Les 25 ans de l'ARAPS	p 14
Poème de Noubar	p 14

ASSEMBLEE GENERALE MARS 2007

RAPPORT MORAL 2006

L'ARAPS comptait 127 adhérents en 2006. 21 présents à l'A.G., 71 pouvoirs

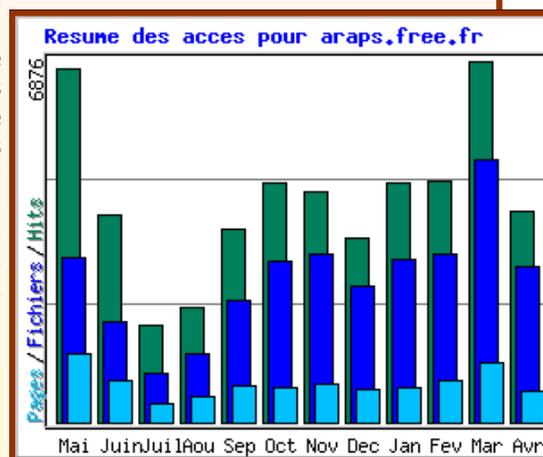
Les actions de l'ARAPS se sont réalisées dans la continuité de notre politique de prévention psychocorporelle et sociale.

- ◇ En développant des activités psychocorporelles et socioculturelles de groupe, visant à une meilleure qualité de vie, de développement de soi et de gestion du stress, intégrant des personnes vulnérables parmi des personnes bien portantes, évitant ainsi la stigmatisation des personnes en difficulté, favorisant de ce fait leur réinsertion grâce à l'entraide et à la tolérance des uns et des autres.
- ◇ En réalisant des spectacles ouverts au public.
- ◇ En organisant des conférences -débat publiques sur des thèmes de santé.
- ◇ En participant à la vie associative des communes, aux manifestations et réunions municipales concernées par la prévention.
- ◇ En développant le partenariat avec le CCAS de Vélizy concernant les séniors.
- ◇ En organisant des actions de prévention des risques en matière de Sida et IST avec le CCAS et la mairie de Viroflay.
- ◇ En favorisant la formation des bénévoles.
- ◇ En développant sa communication via le net vers ses adhérents, ses partenaires et le grand public.

COMMISSION RELATIONS PUBLIQUES

L'année 2006 a vu l'ARAPS développer sa communication interne et externe :

- ◇ Vers le grand public : Forums des associations de Viroflay et Vélizy (67 personnes), cérémonies des vœux, communication à travers les mails et le site web maintenu à jour régulièrement, information dans le journal de Vélizy Associations et l'agenda de Viroflay.
- ◇ Vers ses adhérents : Fête de l'association (42 personnes), réalisation du journal n° 13 (150 exemplaires), information par mails et le site web des événements associatifs.
- ◇ Vers nos partenaires par des informations via le net.



COMMISSION SANTE MENTALE

- ◇ Semaine de santé mentale 2006: participation au film-débat « un homme d'exception » organisé par l'UNAFAM.
- ◇ Article sur la semaine de Santé Mentale dans le Journal de Vélizy Association.
- ◇ Réunion au GEM (Groupe d'Entraide Mutuel) de Vélizy avec l'Œuvre FALRET. Jean Croizé de l'UNAFAM a présenté le GEM de Vélizy, ouvert à toute personne majeure en situation d'isolement ou de souffrance psychique.

CONFÉRENCE- DÉBAT

« Support neurophysiologique pour la méthode FELDENKRAIS »

Le Dr BOUCHOT, a animé cette conférence le 19 mai 2006 à la salle Dunoyer de Segonzac devant un public de 42 personnes.

ACTIVITÉS DE GROUPE :

- **MÉTHODE FELDENKRAIS** : un groupe à Vélizy et deux à Viroflay: 72 inscrits.
- **DANSE THÉRAPIE** : 12 inscrits

Spectacle « les chants de la nuit » le 13 mai 2006 à Paris et le 20 mai à Viroflay.

- **MANDALAS** : à Viroflay: 11 inscrits, à Vélizy (y compris CCAS): 7 inscrits.
- **LES PLANCHES A PINS** : 15 personnes ont participé à cet atelier et donné un spectacle « la salle des pas perdus » à Viroflay le samedi 20 Mai 2006. Sortie au théâtre le 30 novembre 2006: « Gustave Parking ». Sortie restaurant le 14 décembre 2006. Aide au financement par l'EPS Charcot.

- **MARCHE et DÉCOUVERTE** : 27 inscrits.
12 marches et deux week-ends.
- **SORTIES CULTURELLES** : 48 inscrits.
19 sorties.

COMMISSION SIDA :

Action de prévention et d'information : lors de la journée de lutte contre le sida le 1er décembre 2006 à la gare de Viroflay Rive Gauche, distribution de plaquettes informatives et préservatifs masculins et féminins auprès de 700 personnes. Animation par un orchestre de Jazz.

CONSEIL D'ADMINISTRATION du 12 mars 2007

La convention avec la direction de l'EPS Charcot ne sera pas reconduite au-delà de juillet 2007. Le C.A. a souhaité préserver l'indépendance et l'originalité des actions de l'ARAPS. L'orientation de la politique de l'association, tournée sensiblement vers la prévention psychologique, corporelle et sociale avec, en son sein, une mixité de personnes vulnérables et bien portantes, se distingue de la politique hospitalière tournée prioritairement vers le soin. Ainsi Mmes Cuadros, Faure, Le Lec, Machavoine, Rouiller qui bénéficiaient d'heures de détachement devront, si elles continuent à assumer des activités au sein de l'ARAPS, le faire bénévolement. L'activité Théâtre devra être suspendue fin juin 2007 car elle ne pourra être prise en charge financièrement et dans sa totalité par l'ARAPS seule. En effet l'EPS Charcot finance, au niveau de cette activité les vacations du metteur en scène, le détachement des infirmières pour cette activité ainsi que le minibus, sorties extérieures et goûters, l'ARAPS quant à elle s'occupant de promouvoir le spectacle de fin d'année, de retenir les salles de répétitions et de spectacle, de faire la publicité de l'activité et du spectacle, de participer aux sorties, fleurs, photos, etc.

L'ARAPS envisage de défrayer les bénévoles pour les activités ou démarches administratives.

- ◇ A voté le changement de **siège social** qui sera : **1 avenue du Capitaine Tarron, 78140 Vélizy.**

PROJETS 2007 :

- ◇ Action de prévention et d'éducation à la sexualité en Janvier 2007 avec les 5 classes du collège Jean Racine de Viroflay (en partenariat avec AVH 78).
- ◇ Printemps des Séniors le dimanche 18 mars (Mandalas et Feldenkrais).
- ◇ Semaine de santé mentale: film/débat sur l'adolescent « Douches froides » avec l'UNAFAM et Le centre Harmonie à Vélizy le 28 mars.
- ◇ Week-end de marche les 26, 27, 28 mai à Semur en Auxois et les 23 et 24 juin à Rouen.
- ◇ Spectacle des planches à Pins « les histoires d'un mec » le samedi 5 mai.
- ◇ Réalisation du journal n°14 pour juin.
- ◇ Spectacle de danse à Paris le samedi 30 juin.
- ◇ Nouvelle plaquette de l'ARAPS pour fin juin.
- ◇ Projet d'ouverture d'un 2ème groupe Feldenkrais le mercredi matin sur Vélizy et arrêt du groupe du jeudi à Viroflay en septembre. Les groupes de Vélizy, animés par Monique Decaix, accueilleront aussi des séniors de Vélizy en partenariat avec le CCAS de Vélizy. Le groupe de Viroflay restera animé par Myriam Rouiller.
- ◇ Arrêt de l'Atelier Théâtre en septembre.
- ◇ Journée Handicap à Vélizy le Samedi 6 octobre.
- ◇ Fête des 25 ans de l'ARAPS le dimanche 14 octobre

ÉLECTION DU C.A. :

Marie Thérèse BOIZARD
Steve BUSSON
André CHRISTOPH
Monique DECAIX
Chantal FAURE
Geneviève GUILLARD
Michel JOLY
Aline LE LEC
Claude LE LOHE
Véronique MACHAVOINE
Ghislaine MARTIN
Myriam ROUILLER
Anne SIMONET-DAMIEN

ÉLECTION DU BUREAU :

Myriam ROUILLER, Présidente
Véronique MACHAVOINE, Vice présidente
Monique DECAIX, Trésorière
Ghislaine MARTIN, Trésorière-Adjointe
Anne SIMONET-DAMIEN, Secrétaire
Chantal FAURE, Secrétaire Adjointe

BILAN FINANCIER 2006 ET BUDGET PRÉVISIONNEL 2007

COMPTES DE RESULTATS	2006		Prévisions 2007
Adhésions	2.756,00		3 000
Dons	411,00		450
Subventions	2.005,00		2.500
Mandala	218,00		
Feldenkrais	1.038,00		
Danse thérapie	1.024,96		
Sorties culturelles	130,00		
Sorties théâtre	160,60		
Marche & découverte	526,00		
Ensemble activités (3.097,56 €)		Ensemble activités	3 300
Revenus financiers	123,93		130
TOTAL DES RECETTES	8.393,49		9 380
Prestations activités(frais inhérents)	2.782,30		3.400
Fournitures de bureau	925,96		1.300
Commission SIDA	470,50		600
Primes d'assurances	257,57		300
Abonnements & documentations	10,00		100
Commission Santé Mentale	77,00		100
Participation création du site web	1.999,71	Participation modif site	500
Maintenance du site web	499,92		500
		Logiciels (mise à jour)	300
Rbst frais des membres du bureau	45,00		200
		Accès Internet	360
Frais postaux & téléphone portable	121,22		200
Formation & conférences	450,00		450
Réception	265,04		300
Frais financiers	55,68		60
TOTAL DES DEPENSES	7.959,90		8 670
RESULTATS DE L'EXERCICE 2006	433,59	RESULTATS 2007	710
		Provision informatique	-2000

Bilan et budget adoptés à l'unanimité en assemblée générale

A noter qu'un inventaire annuel du matériel informatique de l'ARAPS sera réalisé.

NOS ACTIVITÉS

METHODE FELDENKRAIS

Leçons collectives de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM)



Harmonie et liberté des mouvements.
Détente et gestion du stress.
Meilleure connaissance de soi.

Le mardi et mercredi de 11 h à 12 h
Salle Lifar et Pontois
Centre Maurice Ravel
VÉLIZY

Le jeudi et vendredi de 11 h à 12 h
Gymnase Gaillon
VIROFLAY

DANSE THERAPIE

Base de danse classique



Découverte et approfondissement des possibilités d'expression.
Travail corporel réellement technique.
Relaxation.
Réalisation d'une chorégraphie.

Le lundi de 10 h à 11 h 30
Salle Lifar
Centre Maurice Ravel
VÉLIZY

MANDALAS



Détente, concentration.
Harmonisation des couleurs.
Échanges.

Le mercredi de 16 h à 18 h
Salle Juliette
VIROFLAY
Le vendredi de 14 h 30 à 16 h
(priorité aux séniors)
Résidence M.Wagner
VÉLIZY

SORTIES CULTURELLES

Découverte de PARIS et ses environs.
Promenade à thèmes.
Échanges et décontraction.
Sortir de sa solitude.



Le mardi ou lundi
après-midi
tous les quinze
jours

Le samedi ou le
dimanche une fois
par trimestre

MARCHE DECOUVERTE

Découverte de la nature.
Amélioration physique.
Rupture avec l'isolement.

Un dimanche après-midi par mois



« LE MANDALA »

Il y a peu de temps, je ne connaissais pas le « Mandala » et c'est en regardant quelques personnes mettre des couleurs dans des motifs que j'ai éprouvé l'envie de commencer immédiatement à faire de même. J'ai essayé, j'ai eu du mal à trouver la couleur qui me plaisait mais petit à petit la main s'est activée et ma foi j'ai trouvé cela fascinant et surtout j'étais détendue, calme et sereine.



J'attends avec impatience le vendredi après-midi. Nous nous retrouvons toutes et tous avec beaucoup de plaisir, nous travaillons dans le calme, la magie des couleurs agit et le dessin se transforme. Nous pouvons être plusieurs à colorier chacun en même temps, un même motif, qu'à la fin on verra des motifs différents.



Le « Mandala » m'a déjà apporté beaucoup de bienfaits. J'arrive à détendre mes muscles, à ne plus tant sentir les douleurs, à avoir de l'assurance dans ce que je fais, à avoir confiance en moi-même et ayant les mains handicapées au point de vue force et mouvements, déjà, les doigts sont plus mobiles et moins douloureux et cela dans les deux mains car je travaille avec l'une ou l'autre.

Françoise

PROJET D'ATELIER D'EXPRESSION ORALE ET DE COMMUNICATION

L'ARAPS a le projet d'ouvrir un atelier d'aide à l'expression orale et à la communication, animé par un spécialiste de la communication, et un co-animateur.

Les objectifs de ce projet sont :

- ⇒ oser communiquer,
- ⇒ apprendre à connaître ses difficultés de communication,
- ⇒ vaincre ses peurs et sa timidité dans la prise de parole,
- ⇒ apprendre à gérer son stress (trac) et ses émotions,
- ⇒ développer son aisance verbale,
- ⇒ améliorer sa confiance en soi et l'estime de soi,
- ⇒ avoir de la présence, savoir s'affirmer, prendre sa place,
- ⇒ acquérir de l'assurance pour partager idées, désirs, émotions, sentiments.

Ce groupe s'adressera à toutes personnes adultes ayant des difficultés à s'exprimer dans les relations interpersonnelles et de groupe (vie familiale, privée, professionnelle)

Ce groupe fonctionnera sur une après-midi tous les quinze jours de novembre à février (huit séances) et la participation financière sera très modique.

Nous espérons une salle près de la gare de Chaville-Vélizy.

Une préinscription est possible dès maintenant au **30 24 75 15** ou **araps@aliceadsl.fr**

Myriam ROUILLER

PRINTEMPS DES SENIORS

Le dimanche 18 mars 2007 a eu lieu à la Mairie de Vélizy:

« **La Journée Printemps des Seniors** » organisée par Mme Drevon, déléguée aux Personnes Âgées et le Service des Animations Seniors, pour permettre aux aînés de choisir leurs loisirs parmi les différentes activités qui leur sont proposées.



Le thème pour cette journée était :

« **La Belle Époque** ».

L'association ARAPS a organisé avec six bénévoles, une démonstration de la « **Méthode Feldenkrais** » afin de la faire découvrir aux Seniors.

A notre stand, de nombreux Véliziennes et Véliziens sont venus s'informer sur les activités qui leur sont proposées « Mandala et Méthode Feldenkrais ». Huit bénévoles ont participé à la démonstration de l'activité « **Mandala** ».

Une responsable de l'A.P.E.I., admirative devant les cartes postales « Mandala » exposées, a demandé s'il serait possible de leur faire don de cartes coloriées pour leur vente-exposition au profit des Enfants Handicapés.

Les deux groupes (A.R.A.P.S. et C.C.A.S.) participent avec enthousiasme à cette demande.



Mme Decaix de l'ARAPS
et M. Lambert du CCAS
de Vélizy
(service animation seniors)



Mme Drevon
(déléguée aux personnes âgées)
et Mme Decaix

ATTACHEMENT

ATTACHEMENT: »Sentiment qui unit une personne aux personnes ou aux choses qu'elle affectionne « (Le Petit Robert, 1994).

Le terme d'attachement a commencé à être utilisé, dans les années 1950, par certains thérapeutes et chercheurs pour décrire la relation entre la mère et le bébé. Nous verrons comment cette relation était étudiée, dans le monde humain et aussi dans le monde animal, qu'il s'agisse des bébés après la naissance, ou après l'éclosion d'un œuf ! Le concept d'attachement est actuellement utilisé pour mieux comprendre certains troubles psychiques ou relationnels et par la suite pour mieux les traiter.

La théorie de l'attachement chez l'animal et chez l'homme :

Sigmund FREUD déjà a décrit des stades dans le développement de l'enfant, pendant lesquels certains comportements sont acquis dans un certain ordre à certains moments (stade oral, anal, génital). Sa fille Anna FREUD et René SPITZ, psychanalystes à Londres, ont observé les troubles du comportement de jeunes enfants, qui ont été séparés de leur mère : les enfants hospitalisés et les orphelins après les bombardements. A certains âges, ces troubles étaient plus importants et laissaient plus de traces qu'à d'autres moments. Avec eux travaillait à Londres John BOWLBY, psychiatre, psychanalyste, qui a été désigné par l'OMS pour faire une enquête sur les orphelins de guerre.

L'étude de la relation mère-enfant, développée par la suite par BOWLBY, utilise des études expérimentales non-traumatisantes, analogues à celles utilisées par les *éthologistes*, qui étudient les composantes innées et acquises du comportement animal. Ceux-ci ont observé, que chez les jeunes, il existe une période critique, pendant laquelle se forme, s'imprime durablement, un attachement très fort vis à vis de leur mère ou du substitut de leur mère, *l'empreinte*. Ainsi, le public large connaît les images de l'un d'eux, Konrad LORENZ, nageant dans un lac, sa tête étant suivie par une rangée de canetons, qui l'ont acceptée comme mère de substitution après l'éclosion de leur œuf ! J. HARLOW, de son côté, a observé des jeunes singes (macaques rhésus) : quand on remplace leur mère par un mannequin couvert d'un tissu éponge, ils restent accrochés à ce mannequin même après la fin de la tétée et s'y réfugient si on leur présente un objet qui leur fait peur.

En France, Hubert MONTAGNER dirige la recherche spécialisée dans la psychophysiologie et la psychopathologie du développement. On peut considérer que *le bébé est déjà une personnalité, qui a des compétences*. Ainsi, par exemple :

- la relaxation de la mère par la méthode sophrologique, avec de la musique, est accompagnée au bout de 10 à 50 secondes par des mouvements chez le fœtus de 6 – 8 mois ;
- un stimulus sonore de 40 – 50 dB provoque en réponse des potentiels évoqués chez les bébés prématurés de 25 à 30 semaines ;
- 2 jours après la naissance, la réponse cardiaque varie avec la concentration du glucose dans la tétine ;
- à 2 – 3 jours, le bébé commence à reconnaître l'odeur du sein de sa mère (et celle-ci reconnaît l'odeur de son bébé sur ses vêtements)

L'attachement correspond à un besoin de protection qui dure toute la vie. Tout d'abord, la « **figure principale d'attachement** » suscite des réactions d'apaisement, ce que le bébé recherche activement. On peut dire aussi que l'enfant « charme » l'adulte. La famille entière crée pour l'enfant un environnement sécurisant. Ces conditions peuvent varier, selon les conditions extérieures, selon la personnalité des uns et des autres aussi. Par exemple, au cours du développement de la relation avec leur bébé, les parents attribuent à sa mimique une émotion qui vient souvent de leur propre passé, de leur propre histoire (B. CYRULNIK)...Et voici un autre exemple, concernant de clichés sociaux : les Français privilégiés-

raient chez les bébés le babillage, les Allemands la « lecture », tandis que les Chinois apprécieraient plutôt la gravité dans l'expression... La privation d'environnement affectif chez l'enfant (et chez le jeune animal) arrête le développement. Tous les êtres vivants ont besoin d'attachement pour s'épanouir.

BOWLBY et ses élèves, puis d'autres chercheurs et thérapeutes, ont développé la *théorie de l'attachement*. Selon elle, certaines pathologies peuvent être liées à la qualité des attachements formés dans l'enfance : dépendance, carences affectives et éducatives, réactions à des traumatismes physiques ou psychiques, troubles du comportement etc. Les « préférences de l'apprentissage » dans la vie, les motivations pour acquérir certaines connaissances et expériences, sont déterminées par les conditions d'attachement. Néanmoins, même si l'attachement devient défaillant (dépression de la mère, décès d'un des parents, mauvais traitements), des personnages, ou « tuteurs de substitution » (éducateurs, thérapeutes, instituteurs, etc.) peuvent aider l'enfant à reprendre le cours de son développement (CYRULNIK).

Troubles de l'attachement et thérapies :

Selon que l'attachement dans l'enfance était « sécuritaire » ou « insécuritaire » (de bonne ou de moins bonne qualité), certains parlent de personnes « sécuritaires », établissant facilement une relation de confiance, ou « insécuritaires », souffrant d'une mauvaise différenciation entre soi et autrui (ils perçoivent mal les émotions d'autrui), avec manque de distinction claire entre des aspects affectifs et cognitifs de leur personne (ils ont du mal à s'adapter à beaucoup de choses, car leurs émotions les gênent).

Dans la littérature Anglo-saxonne, on rencontre actuellement des thérapeutes qui ont recours à la fois à la **psychanalyse** et à l'**éthologie**. En se référant à la théorie de l'attachement, le thérapeute peut aider le patient à internaliser progressivement ses expériences d'attachement. Il peut lui faire comprendre, que l'angoisse de séparation, le sentiment de solitude et de tristesse peuvent avoir des bases biologiques et peuvent représenter des réponses naturelles face au stress, à la maladie, à la perte, avec le but de maintenir les relations affectives. Par la suite, il sera guidé vers les patterns relationnels de l'âge adulte.

Dans la **vie du couple**, le partenaire peut devenir la figure principale d'attachement pour l'autre. Les figures d'attachement de l'enfance peuvent apparaître en concurrence avec la figure d'attachement que représente le partenaire. Ces attentes insatisfaites peuvent se reporter aussi sur l'enfant.

La thérapie est alors basée sur l'élucidation, pour chaque partenaire, de son style d'attachement, sur la prise de conscience de la répétition, dans la vie du couple, des scénarios relationnels de l'enfance.

Dans les **thérapies avec la famille**, on aide ses membres à construire une base familiale de sécurité, un foyer. On essaye de rendre les membres de la famille disponibles pour les tâches de la vie conjugale et familiale, pour qu'ils puissent combler les besoins affectifs mutuels et construire des bases solides d'attachement pour les enfants.

Dr Eva HEMON
Psychiatre

Bibliographie :

- CYRULNIK, B. : *Les vilains petits canards*, Odile Jacob, 2001,2004.
MONTAGNER, H. : *L'attachement. Les débuts de la tendresse*, Odile Jacob, 2006.
LORENZ, K. : *Essais sur le comportement animal et humain*, Seuil, 1978.

SEMAINE NATIONALE DE SANTÉ MENTALE 2007

Dans le cadre de la 18^e SISM, dont le thème national était, cette année :

« Adolescents : citoyens en devenir »,

le CMP « Harmonie », l'ARAPS, avec le soutien de l'UNAFAM 78, de la mairie et du ciné club de Vélizy-Villacoublay, vous ont proposé le jeudi 29 Mars 2007 la projection du film:

« Douches Froides ».

Synopsis : Un jeune garçon de 17 ans apprend à éviter les douches froides, entre défis sportifs et frisson amoureux, complications familiales et printemps du bac. Mickael est capitaine de l'équipe de judo et prépare le bac. Tout irait bien si sa famille n'avait pas des problèmes d'argent chroniques. Et surtout s'il n'était pas étrangement tenté de partager sa petite amie, Vanessa, avec Clément, nouvellement débarqué, dont le père est devenu le sponsor de l'équipe. (Présenté au festival de Cannes 2005)

Cela s'est suivi d'un débat animé par le Dr Béatrice ALBOUKER (pédopsychiatre) et le Dr Joël PLAS (psychiatre).

Le film met en évidence l'adolescence en tant qu'état transitoire qui mène vers la capacité de s'occuper de soi et de sa santé. Il souligne les difficultés que certains adolescents rencontrent lorsqu'ils prennent leur autonomie, passent des épreuves importantes de la vie, découvrent leur sexualité...

Environ 40 personnes étaient présentes. Le Dr Albouker et le Dr Plas, après un bref exposé sur les problématiques adolescentes, ont pu répondre aux questions et partager leur point de vue. Des expériences personnelles ont été apportées ce qui a mis en évidence l'angoisse des parents pour l'avenir de leurs adolescents (susceptibles de tomber dans la souffrance, les conduites à risque, la violence et l'exclusion).

En conclusion on retiendra l'idée principale de ce film :

l'adolescence synonyme de changement.

Mélanie RUIZ, étudiante en psychologie

**JOURNÉE
MONDIALE CONTRE LE SIDA 2006**



Pour la journée de lutte mondiale contre le SIDA toute une équipe de bénévoles s'est mobilisée afin de promouvoir les lignes directrices de cette action du 1er décembre 2006. Le mot d'ordre : faire reculer la propagation du HIV en sensibilisant le public sur la nécessité de se protéger lors de rapport sexuel entre partenaires n'ayant pas effectué de

dépistage au préalable. En effet, au regard de l'évolution des statistiques il est plus qu'indispensable de relancer et de renforcer la prise de conscience de la gravité de ce virus, qui est encore mortel. Le développement des trithérapies est certes une avancée dans cette bataille mais en contre partie un relâchement dans les conduites d'évitement de la contamination s'est ressenti. C'est une des raisons pour lesquelles le renforcement de la prévention est de rigueur.

Une équipe pluridisciplinaire (infirmière du centre Sélène, éducatrice de prévention de la Mairie de Viroflay, stagiaires psychologues, animateur culturel de la Mairie, bénévoles de l'ARAPS...) associée à une troupe de musiciens de Jazz s'est mobilisée devant la gare de Viroflay en fin d'après midi pour une distribution de préservatifs masculins et féminins et de tracts de sensibilisation. Le froid, malgré notre motivation et la dégustation de soupe mise à disposition ne nous a pas permis d'établir de véritable échange. Néanmoins nous sommes certains que le message est passé, peut être rapidement mais en tout cas les voyageurs de 17-19 heures transitant par la gare sont repartis avec une idée en tête : stopper la progression de cette maladie.

Un nouveau thème d'action avec pour slogan « pourquoi avez-vous peur de moi alors que c'est moi qui suis séropositif » et une campagne d'affichage ont été lancés cette année pour que les discriminations dont sont victimes les malades diminuent.

Luc, étudiant en psychologie



ACTION de PRÉVENTION et d'ÉDUCATION à la SEXUALITÉ



La commission Sida de Viroflay qui réunit en partenariat l'ARAPS, le CCAS et la Mairie de Viroflay a organisé au sein du collège Jean Racine de Viroflay **une action de prévention et d'éducation à la sexualité** auprès des cinq classes de 3^{ème}. Elle a eu lieu en janvier et février 2007 et a été organisée avec le Réseau Ville-Hôpital 78 (AVH78). Deux professionnels de santé, Mmes Aubert-Fourny et F. Dumez ont animé pendant deux heures avec chaque classe les échanges autour de la sexualité et les infections sexuellement transmissibles (IST).

Une courte présentation sur les récentes recherches en matière de traitements et de vaccin a permis de réaliser qu'à part de nouveaux médicaments plus efficaces et avec moins d'effets secondaires, le vaccin n'est pas encore pour demain en raison de la difficulté que pose la présence non pas d'un seul virus mais de deux.

En attendant, le taux de contamination ne cesse d'augmenter en particulier chez les femmes (plus de 50% des contaminations) En France, il existe 63000 cas de Sida, 150 000 séropositifs, à raison de 7000 nouveaux cas par an.

La méthodologie de nos intervenantes s'est faite autour d'un travail sur les représentations verbalisées des élèves et écrites au tableau qu'évoque le mot Sexualité (amour, sensualité, désir, préliminaires, contraception....) A partir de ces représentations personnalisées, l'animatrice a pu aborder de façon interactive une multitude de questionnements et réaliser une véritable prévention. Un rappel anatomique et le fonctionnement biologique ont pu être présentés facilement sans pour autant apparaître comme un cours.

Les pratiques à risques (sous l'emprise de l'alcool, drogue...), les dangers de la pornographie aisément accessible par internet, ne font que renforcer chez les jeunes la confusion entre l'acte d'amour et le rapport sexuel pornographique non protégé.

La question des préliminaires pour l'accès au désir, la question d'une sexualité sans amour, l'importance de la 1^{ère} fois, l'antériorité des sentiments sur l'acte, le respect de soi-même et de l'autre, le savoir dire non, l'oubli de soi pour faire plaisir, la consommation de la sexualité comme un autre produit consommable....tout un ensemble de problèmes qui a amené les jeunes à la réflexion.

Protéger sa santé et sa dignité a été un thème essentiel de cette intervention : les différents modes de contraception (pilule, patch, préservatif féminin et masculin, anneau vaginal, implant, stérilet, pilule du lendemain, interruption volontaire de grossesse) ne protègent pas tous des infections, le préservatif restant le seul mode de protection contre les Infections Sexuellement transmissibles (IST).

Concernant ces IST, les modes de contaminations du VIH [relations sexuelles non protégées à 82%, sang (attention aux piercings), transmission mère-enfant, lait maternel], les tests de dépistage, le traitement d'urgence par trithérapie après un prise de risque), et les autres IST (Hépatite B, hépatite C...), ont été largement abordés.

M. Rouiller

SPECTACLE

Le samedi 5 mai 2007 à 20H30, à la salle DUNOYER de SEGONZAC de Viroflay l'atelier théâtre « les planches à Pins » nous a présenté en Hommage à Coluche :
« Les histoires d'un mec »

Une centaine de personnes est venue les applaudir et vivre avec eux un vrai moment de rire et d'émotion.



J'ai eu la chance d'assister 3 années de suite aux représentations de la troupe des Planches à Pins. Mis à part une représentation plutôt moyenne à mon gout l'année dernière (moins dynamique et moins vivant), ce fut un vrai plaisir d'assister aux deux autres! Il faut aussi noter le réel effort des membres de la troupe, pour que chaque représentation soit réussie, et pour cela ils méritent tous un grand bravo!

Jérôme



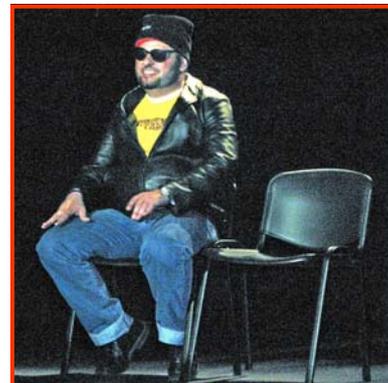
Venue assister à la représentation de la troupe des Planches à Pins la première fois pour soutenir une ex-collègue, j'ai été surprise et ravie par la qualité du spectacle.

Depuis, c'est un rendez-vous incontournable. Et travaillant en psychiatrie, c'est en toute connaissance que j'ai pu apprécier le travail accompli par tous les membres de la troupe, professionnels de santé ou non.

Solange

Je viens chaque année car je trouve que chaque spectacle est une surprise. C'est vraiment enrichissant et intéressant au niveau technique et humain. J'admire ainsi le travail de tous.

Myriam



C'est avec beaucoup d'émotions et de plaisir que la Troupe a donné rendez-vous à son fidèle public pour lui offrir cet hommage à Coluche.

Émotion aussi pour la dernière représentation d'Aline et la Troupe tient à la remercier pour tout ce qu'elle lui a donné et apporté depuis tant d'années.

La Troupe



L' A.R.A.P.S. fête ses 25 ANS

L'Association a pour objectif la prévention et le mieux-être psychique, corporel et social, de permettre aux personnes vulnérables ou isolées de s'intégrer dans les groupes d'activités.



Au nom de la plupart des adhérents, je remercie Myriam Rouiller, présidente de l'ARAPS depuis 11 ans, pour son travail, son courage, sa volonté concourant à ce que chacun trouve accueil, tolérance, convivialité, soutien et respect au sein de l'A.R.A.P.S.



M.D.

*Dr Beigbeder, Dr Dejonghe, M.Rouiller :
des présidents successifs réunis aux 20 ans de l'ARAPS*

« LA MAIN »

*Mains, maintes fois, miraculées
Mains, maintes fois, ébranlées
Mains d'artisans, mains ouvrières
Mains ne cherchant point de frontières
Mains laborieuses, ô mains fières
Travaillant pour vaincre la misère
Mains qui partagent le repas du soir
Avant de gagner le repos du bonsoir
Mains qui bercent l'enfant qui sommeille
Avec l'Amour s'éloignant du soleil
Mains qui se joignent pour l'ultime prière
Avant de fermer justement les paupières....*

Noubar