



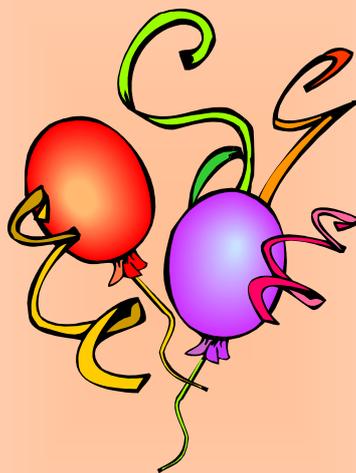
Association pour la Réflexion
et l'Action PsychoSociale
communautaire

JOURNAL N° 10



ANNÉE 2003

LA FÊTE ANNUELLE
EST



PREVUE

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2003

L'A.R.A.P.S.
VOUS SOUHAITE
UN BON ETE

EDITORIAL

Cela fait vingt ans que l'association ARAPS existe, association de santé mentale certes, mais avant tout, association loi 1901. Cette loi nous permet, d'une façon libre et volontaire, de nous associer et de débattre ensemble de façon démocratique des orientations de l'association.

S'il y a un lieu où nous pouvons prendre conscience de son importance, c'est bien dans le cadre de la psychiatrie : c'est un véritable outil pour le secteur de psychiatrie car l'association est une instance où toute personne donne son avis pour choisir les actions à entreprendre dans un cadre préventif. C'est aussi un lieu détaché d'un certain nombre de contraintes institutionnelles, permettant une liberté d'action, un lieu d'égalité où toute personne exerce sa citoyenneté.

Voilà bien un discours hors norme dans un grand nombre de services de psychiatrie, lieu où le plus souvent il se parle de maladie voire de handicap, donc de dépendance.

Dotée de la compétence de ses bénévoles et de professionnels de santé, l'ARAPS poursuit son but de démystification de la psychiatrie. Elle veut sensibiliser, informer, échanger avec tout un chacun sur les grands thèmes de santé publique (Sida, Drogue, Alcool, Dépression, Violence...), organisant conférences, débats, petits déjeuners... et réalisant un journal pour faire lien avec ses partenaires.

Depuis quelques années, l'ARAPS a développé des activités de groupe dans la ville.

Si les services de soins privilégient l'abord individuel ou familial, 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. Être bien avec soi, c'est avoir sa place parmi les autres.



*M. le Dr BEIGBEDER créateur de l'Association
M. le Dr DEJONGHE Chef de service du Secteur
Mme ROUILLER Présidente de l'A.R.A.P.S. depuis 1996*

SOMMAIRE

- Editorial - Sommaire
- Conseil d'Administration et
- Assemblée Générale.
- « Dire Non » nécessaire mais difficile
- La mémoire qui flanche
- Aquagraphie
- Danse Thérapie
- Théâtre « Tous ensemble ».
- Joie et forme à Etretrat
- La culture pour tous
- « Vademecum »

Toutes nos activités, animées par des professionnels ou des bénévoles, ont un point commun : le corps. Ce corps, l'oublié de la psychiatrie, qui nous rappelle à l'ordre par la maladie ou la douleur.

Être bien, c'est aussi être bien dans son corps. Développer la prise de conscience de notre fonctionnement, nos capacités d'apprentissage, de concentration et d'expression, dans le plaisir, le jeu, la détente et le mouvement, c'est nous permettre d'être acteur de notre propre santé, d'acquiescer une autonomie.

En effet à l'ARAPS, il n'est pas question de maladie mais de santé. Que l'on ait été malade ou non, ou qu'on le soit encore, importe peu.

L'ARAPS effectue des actions communautaires de santé qui répondent à certains besoins de la population. L'ARAPS suit ainsi le secteur de psychiatrie, qui, sous l'égide du Dr.Dejonghe, est engagé dans un travail de psychiatrie communautaire.

Myriam Rouiller

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 18 NOVEMBRE 2002

LA FETE DES 20 ANS DE L'ASSOCIATION s'est déroulée le Samedi 19 Octobre 2002 à l'Auberge « **La Chaumière** » de Viroflay autour d'un dîner dansant avec animation : 88 personnes y ont participé. Le coût de la soirée a été de 1.844,37 €.

FORUM DES ASSOCIATIONS :

- à Viroflay le Dimanche 15 Septembre 2002 au Gymnase Gaillon. Bonne fréquentation du stand. Rencontre avec l'Association « Au Fil de Soi ».
- à Vélizy : cette action s'est déroulée sur le week-end du 21 Septembre 2002 en partenariat avec l'UNAFAM. Peu de fréquentation au stand que nous espérons partager l'année prochaine avec l'Association Espace Jeunesse.

REPRISE DES ACTIVITES DE GROUPE :

Nouvelle activité 2002 : « **Sorties Culturelles** » animée par Monique Decaix, mise en place sur Vélizy (une sortie tous les 15 jours), selon un planning trimestriel. L'activité s'adresse à des personnes isolées.

COMMISSION SIDA :

- La convention a été revue avec le Maire Adjoint de Viroflay. La commission se dénommera dorénavant « **Commission Sida de Viroflay** ».
- L'action de prévention prévue lors de la Journée Mondiale contre le Sida aura lieu le Mardi 26 Novembre 2002 sous forme de revue de presse, en présence soit d'un médecin, soit d'une assistante sociale, spécialisés, autour d'un cocktail à 20 h. à l'Écu de France. Une subvention DASS a été demandée, mais risque de ne pas être attribuée.
- L'enquête menée sur l'existence de distributeurs de préservatifs à Viroflay auprès des pharmacies permet de constater qu'il n'existe qu'un seul distributeur sur la ville (Av du Gl Leclerc).
- Petit Déjeuner SIDA : les membres de la commission s'interrogent sur la poursuite de cette action vu la faible participation du public.

COMMISSION SANTE MENTALE :(projet 2003)

- sur Vélizy : Conférence/Formation pour les professionnels de structures publiques, privées ou associatives, en partenariat avec le Réseau Sud Yvelines sur le thème « **Les Services de Tutelle** »
- sur Viroflay : Proposition d'une conférence sur le thème « **la Dépression et le Travail** » (harcèlement professionnel...), thème qui a été souhaité par certains Médecins généralistes de Viroflay.

JOURNAL :

- L'éventualité d'une parution annuelle unique a été envisagée.

ASSEMBLEE GENERALE DU LUNDI 24 MARS 2003

RAPPORT MORAL :

Les adhérents sont satisfaits du développement de notre association. La soirée des 20 ans le prouve (un album photos est consultable à l'association). On note une certaine fidélité de nos adhérents mais aussi une augmentation du nombre d'adhésions chaque année. Les activités de groupe connaissent un grand développement, ce qui n'empêche pas la création d'autres, toute proposition étant recevable.

Nombre d'adhérents pour l'année 2001/2002 : 94. A ce jour, le nombre de nos adhérents est de 70, ce qui peut nous laisser prévoir un total de 100 pour 2002/2003.

RAPPORT FINANCIER :

- Le montant de l'adhésion (18,20 €), passe à 18 € à partir de Septembre 2003.
 - La participation à l'activité Mandala passe à 10 € au lieu de 20 €.
 - Subventions Mairies 2002 : Vélizy (800 €) ; Viroflay (305 €) ; Voisins-le-Bretonneux (380 €)
- Modifications votées par l'Assemblée Générale à l'unanimité et bilan financier approuvé.

BILAN DES COMMISSIONS ET ACTIVITES DE GROUPE

COMMISSION SANTE MENTALE :

En 2002, une seule conférence sur le thème de la drogue a eu lieu. Une conférence est prévue pour la période d'octobre/novembre 2003 sur les services de Tutelle, elle sera animée par une responsable de l'UDAF. Cette conférence sera réservée aux professionnels et à l'association.

La vice-présidente de l'UNAFAM, Mme Prévost, nous propose un projet commun comportant trois points :

1. Création de logements pour des jeunes sortant de l'hôpital, 6 ou 7 studios.
2. Création d'un service vie quotidienne et sociale.
3. Amélioration du CMP de Vélizy.

Mme Prévost a présenté son projet à la mairie de Vélizy et souhaite obtenir un budget de la part des entreprises exerçant sur le secteur. Le projet écrit a été exposé par Mme Machavoine à l'A.G. L'association émet une réserve et conseille à Mme Prévost l'appui du secteur auprès du Docteur Dejonghe.

ACTIVITES DE GROUPE :

- **Activité Marche et Découverte** : un bon groupe est réalisé, environ une quinzaine de participants par randonnée. Un week-end est organisé comme l'an passé, le programme est le « Mont-St-Michel » pendant trois jours, 13 personnes inscrites.

- **Activité Sorties Culturelles** : activité débutée en octobre 2002, 7 à 14 personnes participantes. Ces sorties se déroulent en semaine, principalement le mardi.

L'association tient à remercier Mme Decaix, bénévole, qui organise ces deux activités avec une grande assiduité et beaucoup de générosité.

- **Activité Feldenkrais** : deux fois par semaine et succès grandissant.

- **Mandala** : groupe très sympathique (10 personnes environ) où règne une grande convivialité.

- **Danse de Salon** : activité fonctionnant depuis 2 ans avec 25 personnes inscrites, cesse fin juin, l'animateur ne pouvant continuer à donner ces cours.

- **Danse-Thérapie** : pourquoi Thérapie? Il est proposé une discussion sur ce thème avec le groupe et aussi un changement de nom pour fin juin. Un spectacle est organisé le 18 mai 2003, ouvert à toute personne, tarif 4 €.

- **Théâtre** : fidélité des anciens comédiens mais aussi arrivée de nouvelles personnes. Bonne convivialité.

Projet : spectacle prévu le 24 mai 2003 à Viroflay, salle Dunoyer de Segonzac.

Finalisation du film documentaire de 55 minutes qui aura été réalisé sur 2 années.

Liste des Membres du bureau de l'A.R.A.P.S. :

- Madame ROUILLER Myriam, présidente
- Madame MACHAVOINE Véronique, vice-présidente
- Mademoiselle GRONDAIN Florence, secrétaire
- Madame FAURE Chantal, secrétaire adjointe
- Madame LE LEC Aline, trésorière
- Madame DECAIX Monique, trésorière adjointe

Liste des Membres du C.A. de l'A.R.A.P.S. :

- Les six membres du Bureau plus quatre membres élus en A.G :
- Madame DERRIEN Sandrine
- Monsieur CHRISTOPH André
- Madame SIMONET Anne
- Madame LE LOHE Claude



« DIRE NON : NECESSAIRE MAIS DIFFICILE »
*Interventions auprès de groupes de parents
À la PMI de Viroflay
Dans le cadre de la semaine de l'enfance*

« Dire non » à l'enfant est nécessaire car cela participe à sa **structuration psychique**. En effet, la pose de limites et d'interdits se fait auprès d'un enfant qui n'a pas forcément conscience de cette nécessité, car il vit dans un principe de plaisir. Cette approche de la réalité va lui permettre de mieux se repérer dans son espace physique et psychique. C'est aussi une **protection et une sécurisation** (par exemple: protéger d'un danger physique comme ne pas se pencher à la fenêtre...) Les interdits, liés au respect des libertés d'autrui et à l'acceptation des normes sociales, donc à l'apprentissage à la vie avec les autres, développent sa socialisation. L'enfant lui-même accèdera à son **autonomie** quand il pourra dire non, affirmant son propre Moi, s'individualisant des autres.

Cependant **la pose des interdits nécessite certaines conditions**. L'interdit doit être adapté à la situation, à la réalité, à l'âge de l'enfant et à ses capacités de compréhension. Il doit pouvoir être justifié. Expliquer le pourquoi de l'interdit, **donner du sens** permet à l'enfant d'entrer dans un processus de compréhension et de **symbolisation**.

La notion de sanction doit être différenciée de la notion de punition. La sanction positive aide à la structuration, elle est différente de la punition qui vient après la transgression de l'interdit.

Interdire peut se faire **sans violence**. La maltraitance est une punition injustifiée, une forme d'impuissance parentale à se faire entendre. Il doit exister une certaine fermeté, sans rigidité, sans culpabilité des parents.

La cohésion entre les parents est importante. Ils doivent intervenir dans le même sens et se servir de relais car il peut exister un danger de manipulation inconsciente de l'enfant.

C'est au moment de l'adolescence que le dialogue et la négociation sont encore plus nécessaires.

Tout ce processus de la pose des limites à l'enfant ou l'adolescent est difficile. L'enfant de par nature est dans la transgression de l'interdit. Sa structuration passe par un travail de frustration où le principe de plaisir est confronté au principe de réalité. La culpabilité du parent peut rendre difficile la pose des interdits. Il est en effet difficile d'accepter d'être le mauvais objet, de faire pleurer, de contrarier un enfant. Le parent peut avoir peur de dire non ou peur de devenir violent, peur du conflit. Il doit avoir un certain recul par rapport à son propre vécu éducatif et affectif pour ne pas reproduire éventuellement un vécu difficile de son propre apprentissage des interdits.

M.Rouiller

BIBLIOGRAPHIE:

- **Patrick Delaroche:** « Parents, osez dire non! » Albin Michel, Paris 1996
- **Gisèle George:** « Mon enfant s'oppose. Que dire, que faire? » Odile Jacob, Paris 2002
- **Asha Phillips:** « Osez dire non » Marabout, Paris 2000
- **Barbara Unell, Jerry Wyckoff:** Se faire obéir sans crier » Marabout, Paris 2002

« LA MEMOIRE QUI FLANCHE »



* Notre mémoire est complexe. Nous ne pouvons pas tout retenir, alors nous sélectionnons les informations qui nous intéressent. Ce tri, le plus souvent inconscient, est guidé par de multiples facteurs que sont nos goûts, nos habitudes, nos connaissances, nos sentiments. A l'intérieur de notre cerveau, tous les messages circulent dans les neurones (cellules cérébrales) sous forme de courant électrique, appelé influx nerveux.

* La mémoire est répartie dans différents sites du cerveau où les informations sont traitées par catégories avant d'être emmagasinées :

- *La mémoire des événements de notre vie* (souvenirs de faits, dates, lieux).
- *La mémoire de travail* (mémoire active:calculer, retenir numéros de téléphone ...)
- *La mémoire théorique* (le sens des mots et des symboles).
- *La mémoire des automatismes* (conduire, faire du vélo, apprendre par cœur).

* Tout le monde a un jour été trahi par sa mémoire, les petits oublis ne sont pas forcément les premiers symptômes d'une maladie. L'âge en lui-même n'implique pas une altération de la mémoire, ce ne sont pas les performances qui diminuent, mais la stratégie d'apprentissage. Il faut maintenir en alerte les potentialités de notre cerveau et l'entretenir comme on le fait pour les muscles.

* Les ennemis de la mémoire : alcool, dépression, médicaments, certaines carences alimentaires.

* Nous devons garder et développer notre mémoire : avoir une bonne hygiène de vie, manger un peu de tout, sans oublier de boire, dormir convenablement, garder une vie active (relations et activités sociales), se dépenser physiquement, faire des exercices d'entraînement à la concentration (mots croisés, jeux, etc.). Maintenez tous vos sens en éveil pour mieux goûter les plaisirs de la vie. Les stimulations visuelles, auditives, gustatives, olfactives activent la mémoire.

* Améliorer sa mémoire est possible quel que soit l'âge: essayer de mémoriser des numéros de téléphone, calculer mentalement, se souvenir des noms de fleurs, médicaments, d'une recette, retrouver des trajets, des titres de chansons, pièces ou livres que vous avez entendus, vus ou lus.

Lisez le journal de l'A.R.A.P.S et parlez-en à vos proches, un très bon exercice de mémoire.

Recherches et réflexions. M. Decaix

L'AQUAGRAPHIE

TEMOIGNAGE D'UNE LECTRICE



Maryse du Souchet-Robert, auteur du livre *LE CLAVECIN OCULAIRE* ou *L'AQUAGRAPHIE PEINTURE MAGIQUE ET MÉDIATION THÉRAPEUTIQUE*, est une orthophoniste art-thérapeute, qui a mis au point une technique d'aquagraphie en relation avec la thérapie du langage parlé et écrit. Elle nous explique ce qu'est l'aquagraphie, nous donne quelques conseils pratiques, nous fait part de ses expériences.

Maryse raconte son cheminement et comment elle a œuvré mystérieusement sur elle-même grâce à cette technique. Elle ajoute : « l'aquagraphie, comme le rêve, nous invite à passer les portes qui nous séparent du monde invisible. J'étais dans la brume d'un monde flou, accrochée à mes points de repères familiers et sécurisants, incapable d'accepter la perte du vert paradis. Par l'aquagraphie, j'ai vu par les oreilles, entendu par les yeux et senti mon espace interne, vécu des flashes de mémoire involontaires et ressenti cette joie d'une permanence d'être »

Qu'est-ce que l'aquagraphie ?

C'est une technique de peinture aléatoire à l'aquarelle ou à l'encre, d'où émergent des formes éphémères qui permettent une interprétation ludique, stimulant l'imagerie de la mémoire inconsciente. Elle ouvre l'œil intérieur.

Comment pratiquer ?

Choisir le grain de son papier, mouiller entièrement la feuille dans un bac ou sous le robinet. Ensuite, avec l'aide d'un pinceau, d'un compte-goutte, d'un vaporisateur ou des doigts, laisser couler goutte à goutte, vaporiser, éclabousser, tracer etc... avec l'encre ou l'aquarelle. Les couleurs créent sur la feuille des formes fugaces qui se succèdent. On peut utiliser des adjuvants tels que sel, cire d'abeille ou de bougie, savon, colle.

On peut aussi jouer : bouger la feuille ou souffler dessus pour diriger l'eau colorée et changer les formes.

Ces formes, ces images provoquent un choc de surprise et aident l'imagination, éveillent des sensations, des émotions qui ont une résonance inconsciente. Ce sont des embrayeurs de parole.

Aquagraphie Médiation Thérapeutique.

Maryse l'utilise aussi bien pour favoriser l'expression orale que l'expression écrite notamment avec les dyslexiques. La dyslexie est la manifestation d'une perturbation dans la relation entre le moi et l'univers. Cette perturbation a envahi les domaines de l'expression et de la communication.

L'aquagraphe est créateur. Pour lui, c'est un jeu permanent où se construisent des images qui peu à peu vont être mises en mots, en textes, ou en poèmes. Il fait l'expérience qu'une image peut être communiquée sans être perdue puisqu'elle va devenir l'objet d'une communication par le langage et l'écrit. Celui qui travaille son rapport au langage, travaille en même temps, son rapport à lui-même.

L'aquagraphie est composée de taches informes qui prennent forme grâce au langage. Des images mentales se forment.

L'aquagraphie fait appel à la pensée analogique, ce que l'école fait rarement car elle développe et privilégie la pensée logique.

Aquagraphie miroir de l'âme et cosmos.

L'aquagraphie, étymologiquement, « écriture d'eau » peut-être considérée comme un miroir qui éveille et affine les cinq sens : le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat et le goût. Ces sens mis ainsi en éveil, ouvrent les énergies qui nous relient à l'univers et au cosmos par les quatre éléments qui sont présents dans l'aquagraphie : l'eau, la terre (pigments), l'air (le souffle) et le feu (les teintes rouges et jaunes, la bougie).

L'eau coule et entraîne les pigments. S'il y en a beaucoup, les aquagraphies sont claires, servent de miroir pour s'y contempler, trouver son identité et sa dualité.

Au contraire, si l'aquagraphie est pleine de couleurs successives jusqu'à la « boucher », cela devient un écran de projection de l'angoisse (deuil, séparation...).

La terre : Minéraux et végétaux entrent dans la composition de l'aquarelle. Les émotions tactiles sont éveillées par le toucher du papier, les doigts qui se mouillent, étalent ou secouent la peinture. En recevant des couches successives, les aquagraphies « s'empâtent », deviennent tactiles. L'aquagraphe peut avoir envie de mettre la main à la pâte : traces de doigts, griffures d'ongles, pâtés de peinture qui peuvent aller jusqu'au modelage.

L'air : C'est le souffle sur la feuille qui crée les formes aléatoires et éphémères.. Il permet une aquagraphie mouvante, vivante, changeante, ce qui autorise l'aquagraphe à jouer avec les taches. Le hasard transforme les formes selon le désir du rêveur. Au début l'aquagraphe est souvent silencieux et retient son souffle. C'est un silence gestateur qu'il convient de respecter. Attendre la libération du souffle permet à l'aquagraphe d'exprimer ses visions, de donner un nom à ses formes, de libérer ses émotions par les mots. Ceci le confortera dans sa capacité à faire des choses bien donc d'accepter qu'il est bien.

Le feu : Le feu et l'eau sont antinomiques et aussi paradoxal que cela puisse paraître, l'aquagraphie peut faire surgir des visions d'incendie, qui libèrent ce qui a pu rester bloqué dans le passé. On le trouve dans les jaillissements de couleur rouge, jaune, orange et dans la flamme de bougie. Le feu incite souvent à la rêverie. Il conduit à la transgression, au non, et cette transgression créative amène au « je ».

L'aquagraphie est donc un processus de transformation de l'être. Elle permet de se voir et de s'entendre pour ensuite pouvoir voir et entendre autrui.

Mais à côté de ces applications thérapeutiques, l'aquagraphie peut elle être pratiquée ? Oui bien sûr. En ce cas c'est simplement un jeu, un plaisir comme toute activité artistique.

La lecture de ce livre m'a donné envie de faire de l'aquagraphie et de découvrir le surréalisme qui réhabilite le rêve et donne accès au spectacle intérieur.

Ceci n'est pas un résumé, car tout, dans cet ouvrage ne m'a pas parlé. J'ai privilégié ce qui m'a touché davantage en livrant mes impressions et mon ressenti. J'ai beaucoup aimé ce livre. D'autres lecteurs peut-être en feront un article différent qui viendra faire écho au mien dans ce journal.

Talchan



DANSE THERAPIE

ATELIER A QUATRE TEMPS : COURS—DANSE LIBRE— RELAXATION—PAROLE

Témoignage d'une participante, assidue depuis septembre 2001, ravie d'avoir découvert cet atelier dans lequel chacun peut oser laisser vivre et bouger son corps, dans le plaisir de la musique et de la danse.

COURS :

Enseignement technique de danse classique, offrant après un échauffement musculaire et un travail à la barre, un entraînement par exercices et enchaînements, avec apprentissage de la rigueur dans l'exécution, de la justesse des attitudes, de l'harmonie dans le geste mené jusqu'au bout. Ce cadre stricte de travail suivi favorise la progression personnelle.

DANSE LIBRE :

Atelier d'improvisation collective éphémère sur une musique adaptée. Invitation, dans un lieu familier, à partager un moment de musique, dans une attitude d'ouverture aux autres, d'attention au groupe, d'accueil et d'acceptation des différences.

On peut faciliter le démarrage par exemple par un cercle et évoluer ensuite pour occuper tout l'espace de la salle.

De l'écoute de la musique naîtra l'émotion qui crée le geste, porte le corps et offre le regard. Le geste de l'un pourra être imité, amplifié, symbolisé, ou repris en miroir, en opposition, en complément, sans contrainte ni interdit, dans une constante bienveillance.

Choisir ou accepter d'entrer dans le mouvement de la danse libre, c'est laisser vivre sa danse et participer à créer une dynamique qui fortifie l'énergie de chacun au sein du groupe.

RELAXATION :

Guidée sans musique.

TEMPS DE PAROLE :

Occasion pour chacun de se poser la question : comment je me sens, comment j'ai vécu la matinée, ai-je envie d'en parler, ai-je d'autres questions à formuler en fonction de mes motivations et de mes attentes au sein de cet atelier danse ?

Mes attentes et motivations :

Vivre un moment agréable et me sentir contente et détendue en sortant.

Combattre les effets du stress et les tensions excessives.

Améliorer la santé de mon dos et réaliser une prévention de l'état général.

Contrôler le comportement postural, la tonicité musculaire et la manière de me mouvoir.

Apprécier les progrès constatés, mêmes minimes.

Avant de décider « ce n'est pas pour moi », venez essayer un lundi matin avec Véronique.

Anne

THÉÂTRE

« TOUS ENSEMBLE »



Lorsque l'on m'a proposé de participer à l'atelier théâtre, dans le cadre de mon stage en licence de psychologie, j'ai ressenti une certaine appréhension, la peur des planches sûrement... (je n'avais jamais fait de théâtre auparavant!).

Je ne vais certainement étonner personne en écrivant que ce moment que j'ai partagé avec la troupe des « Planches à Pins » a été très fort, riche et m'a beaucoup apporté. J'ai réussi à jouer (au sens premier du terme), le jeu du théâtre, à trouver une place dans ce jeu, à trouver ma place dans cette troupe, non pas à me faire intégrer car j'ai été la bienvenue dès le début, mais à trouver ma place dans cet espace et ce temps de jeu que tous nous partagions ensemble. J'ai pris un plaisir immense à regarder les autres jouer, sans jamais me lasser de revoir les mêmes scènes, de rire aux mêmes endroits, d'observer l'évolution et le travail de chacun, la manière que les uns et les autres avions de jouer, de créer, de colorer cet espace qu'est le théâtre.

Que de moments forts et riches en émotions lors de l'élaboration du spectacle, nous étions tous solidaires les uns des autres, tous liés par ce même projet qu'était le spectacle, par le partage implicite de nos états d'âmes, par notre dépassement même les jours où nous étions mal, tout cela tourné vers le spectacle. La richesse de cet espace théâtre vient des personnes que l'on y rencontre, qui nous accueillent au sein de cette troupe, des personnes qui ont vécu des moments difficiles à certain moment de leur vie, qui ont une très grande sensibilité et aussi un très grand enthousiasme et qui vont nous entraîner dans cette aventure qu'est le théâtre. Soignants, (anciens) patients, stagiaires, adhérents de .l'A.R.A.P.S., nous sommes tous comédiens amateurs pour les metteurs en scènes, nous avons tous notre mot à dire!

Notre statut, les étiquettes véhiculées par la société s'effacent dans ce lieu où le jeu, la création, les émotions sont rois, où la performance de chacun compte autant que celle d'autrui. Cet espace et ce lieu ont été exceptionnels pour moi car ils m'ont fait partager avec des gens ouverts et chaleureux des moments intenses, j'ai rarement ressenti une telle solidarité. Il m'a appris à voir ou plutôt à casser cette étiquette de « patients en psychiatrie », de « malades psychiatriques » que la société se plaît tant à dessiner, à maintenir. Cela m'a permis de retrouver « l'humanité » que ces étiquettes, que les préjugés, les médicaments aux moments des hospitalisations dissimulent chez ces personnes. Au théâtre nous sommes tous les mêmes, nous avons tous envie de jouer, nous nous retrouvons tous dans cet espace, nous apprenons à nous connaître, nous nous apprécions, comédiens et metteur en scène. Avant, le seul point commun c'était notre statut, notre rôle social et pour ces anciens patients c'était, en plus, la maladie. Ici c'est le désir et la joie de vivre grâce au théâtre, au jeu lui-même qui nous redonne le sourire chaque jeudi.

Merci à toute la troupe de m'avoir accueillie et d'accueillir aussi chaleureusement tous ceux qui veulent se joindre à elle.

JOIE ET FORME A « ETRETAT »

Le samedi 8 Juin 2002 début de notre week-end tant attendu : direction ETRETAT.

A notre arrivée sur la digue, par un temps frais et ensoleillé, nous apercevons la mer que domine de superbes falaises.

La randonnée commence dans la bonne humeur, tout en grim pant la pointe de la Cour-tine, nous approchons des mouettes peu farou-ches, passons la porte d'Aval et l'Aiguille, montons 200 marches pour atteindre la falaise d'Amont et prendre un pique-nique bien mérité.

Dans l'après-midi nous continuons à longer les falaises et profitons d'un splendide panorama. Après l'effort, le réconfort.
« Dîner autour d'une table bien animée ».



Le dimanche 9 Juin 2002 à 8 h. tous au petit-déjeuner, pas de temps à perdre, HONFLEUR nous attend avec ses maisons normandes, ses plages d'où nous apercevons Le Havre et le Pont de Normandie que nous avons passé au matin..

17 h. déjà l'heure du retour, nous repartons ravis, enchantés et la tête pleine de souvenirs.

Il nous reste un désir, vivre à nouveau de si bons moments. A suivre.....

Un grand merci à Monique.

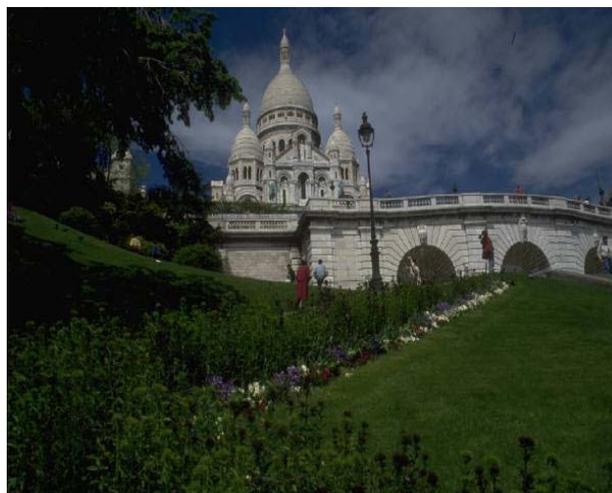
Martine et Cathe-

rine

PROCHAIN WEEK-END : « MARCHE ET DECOUVERTE »
7-8-9 JUIN 2003
LE MONT SAINT-MICHEL

« LA CULTURE POUR TOUS »

Des sorties sont organisées tous les 15 jours, elles permettent des échanges d'idées, des rencontres, de ne pas être seul. Les plus appréciées sont celles commentées par un conférencier, ce qui demande une inscription trois semaines à l'avance pour la réservation et un minimum de personnes (10 à 20 selon visite). Le programme est divers. Nous attendons vos propositions que nous étudierons ensemble.



SORTIES ORGANISEES DURANT CES DEUX PREMIERS TRIMESTRES

- * **VERSAILLES** : *Jardins et Bosquets*
- * **CINEMA** : *le film « être et avoir ».*
- * **PARIS** : *Conciergerie et Ste-Chapelle*
- * **VERSAILLES** : *Musée du Parlement.*
- * **PARIS** : *Restaurant et illuminations.*
- * **PARIS** : *Musée Carnavalet.*
- * **SAINT-DENIS** : *Basilique.*
- * **PARIS** : *Musée Jacquemart-André.*
- * **PARC DE LA VILLETTE** : *Cité des Sciences et de l'Industrie.*
- * **PARIS** : *Serres d'Auteuil.*
- * **PARIS** : *Restaurant-quartier Montmartre.*

POUR LE 2EME TRIMESTRE 2003 :

- * Exposition—Manufacture des gobelins—Institut du Monde Arabe—Musée Rodin -
Visite-conférence—Panthéon et restaurant.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS ET SUGGESTIONS

S'adresser à Madame **DECAIX** – TEL : 01-30-24-75-15 ou 06-76-54-57-81

VADE-MECUM

ARAPS

A tous la même recommandation,
Rejoindre le groupe sans appréhension,
A votre vitesse et sans obligation,
Pouvoir établir des relations
Sans discrimination.

A l'écoute de nos envies
Réunis pour savourer la vie.
A l'occasion, une amitié surgit,
Pas de crainte d'être jugé
Se retrouver dans la sérénité.

A mener toujours le meilleur,
Recouvrer notre vivacité,
A voir le plaisir de partager,
Produire la gaieté lors des activités,
Se réaliser au cours de ces heures.

Agir, oser entreprendre,
Réapprendre à donner sans attendre.
Apprécier et profiter de l'ambiance,
Proscrire à jamais la violence,
Savoir faire preuve d'indulgence.

A paiser douleurs et rancœurs,
Retrouver une certaine candeur,
Aérer nos esprits boudeurs,
Provoquer la bonne humeur,
S'accorder une pointe de bonheur.

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 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

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

Direction de Publication : M. Decaix, A. Le Lec, M. Rouiller, A. Simonet

Mise en page : 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.