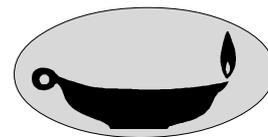


le lien

de Relais Lumière Espérance

Lettre d'information de l'association
aux membres et aux amis
N° 25 - 1^{er} semestre 2012



Rencontre chrétienne de parents et amis de personnes souffrant de maladie psychique

Editorial

Mais que peuvent-ils nous apporter ?



Question redoutable cent fois posée lors de nos rencontres en grand ou petit groupe ou bien au sein d'une vie de famille souvent chaotique.

En glanant ici ou là quelques récits de parents, de conjoints, d'amis, au travers de l'épreuve de la maladie psychique d'un des leurs, une guirlande de mots s'est déployée redonnant vie et espérance à ceux et celles dont le fardeau est souvent bien lourd. Humanité, pardon, humilité, prière silencieuse, révolte, douceur, écoute, attention à l'autre et surtout patience transparaissent dans les récits de ces personnes qui, chaque jour, remettent le métier sur l'ouvrage de leur vie.

Ce journal a pour vocation de redonner espoir aux découragés en cherchant sans cesse le vrai visage de celui ou celle qui leur sont cher, défiguré par la maladie. L'attention portée à chacun, chacune d'entre eux laisse entrevoir une dimension souvent bien cachée mais porteuse d'espérance. La force de Relais consiste à reconnaître chaque petite lumière découverte au travers de l'épreuve, celle qui malgré tout fait grandir en humanité. Pour ceux et celles qui auront la chance de faire une pause à Lourdes du 9 au 13 mai, cette lumière sera transfigurante et revitalisante. Quant à ceux qui n'ont pas la possibilité de se joindre à ce pèlerinage, qu'ils soient sûrs qu'ils seront associés à nos prières.

Jean-Claude Leclercq
Président

Sommaire

- **Editorial**
Jean-Claude Leclercq
- **Prière**
Le courage du quotidien
- **Le regard que nous portons sur les autres**
par Mgr Thomas
- **Témoignages de proches**
- **Nouvelles de Relais**
- **Nouvelles et annonces**

Prière

Le courage du quotidien

Le courage du quotidien est celui qui nous prend le plus fortement au dépourvu. Pour qu'en toutes choses, Dieu soit glorifié, il faut durer dans la patience, participer par la patience aux souffrances du Christ, sans enjambrer sur l'avenir qui n'appartient qu'à Dieu.

Il n'y a d'espérance que si l'on accepte de ne pas voir l'avenir.

Pensons au don de la manne dans le désert. Il était quotidien, mais on ne pouvait en garder pour le lendemain.

Vouloir imaginer l'avenir, c'est faire de l'espérance fiction.

Dès que nous pensons l'avenir, nous le pensons comme le passé.

Nous n'avons pas l'imagination de Dieu.

Demain sera autre chose.

Nous ne pouvons pas l'imaginer.

Christian de Chergé

écrit début mars 1996, moins de 3 semaines avant d'être enlevé avec six de ses frères

Méditation sur le regard que nous portons sur les autres



Pour voir clair, nous devons souvent nettoyer nos yeux et nos lunettes.

Nous ne regardons pas toujours de la même façon les personnes avec lesquelles nous vivons. Hier, plus positivement : aujourd'hui plus négativement ? Ou le contraire ? Notre regard évolue. Impossible de se contenter d'un seul point de vue. Il faut du temps pour analyser un horizon aussi large que l'existence des autres et la nôtre.

Nul n'est uniformément mauvais. Celui que l'opinion appelle meurtrier n'est pas que meurtrier : il aime sans doute encore ses enfants, sa compagne, tel ami ? La personne psychiquement malade est sans doute appréciée par d'autres sur tel ou tel point que nous avons jadis aimé. Nous refuserions certainement de la déclarer totalement négative, malade, invivable : preuve que nous lui reconnaissons encore des qualités susceptibles de nous apporter quelque chose.

Se souvenir des moments passés agréablement avec cette personne. Ils ont réellement existé. Peuvent-ils revenir ? Dans quel environnement relationnel se sont-ils produits ? Pouvons-nous recréer cet environnement ? Avec la collaboration de quels

membres de la famille ou de quels amis ?

« Ne jugez pas ». Tel est le conseil et même l'ordre donné par Jésus (Lc 6, 37). Ce qui signifie : n'enfermez pas l'autre dans un jugement définitif vous amenant à le rejeter : Dieu seul pénètre les reins et les cœurs ; Lui seul peut porter le jugement dernier. Abandonnez-donc ce jugement final à la sagesse de Dieu. Ceci ne vous interdit pas de réfléchir, de vous poser des questions, de faire sur les autres des discernements fondés.

Mais acceptez que les autres en fassent aussi sur vous. Jésus a mis en parabole la prière d'un Pharisien et d'un Publicain (Lc 18,10). Le premier dit des choses vraies et très positives sur lui : c'est indéniable. Mais il juge le Publicain de façon totalement négative, méprisante. Et il oublie complètement de regarder les points négatifs de sa vie ou de sa personnalité : le regard qu'il porte sur lui manque d'objectivité, tout comme son regard sur le Publicain. Jésus conclut qu'il ne rentre pas chez lui reconnu juste par Dieu alors que Dieu estime juste le regard porté sur lui-même par le Publicain. Impossible de méditer cette parabole sans se poser des questions sur l'objectivité de notre regard. La Fontaine a complété cette sagesse

du regard par la fable des deux besaces : celle de devant pour les défauts des autres, et celle de derrière pour nos propres défauts.

Sans doute est-ce-la bonne attitude que suggérait St Paul aux chrétiens de Philippiques : «N'accordez rien à l'esprit de parti, rien à la vaine gloire, mais que chacun par l'humilité estime les autres supérieurs à soi ; ne recherchez pas chacun vos propres intérêts, mais plutôt que chacun songe à ceux des autres. Ayez entre vous les mêmes sentiments qui sont dans le Christ Jésus » (Phil 2,3-5).

Que nous apportent nos proches malades? (1)

Pour illustrer cette méditation sur le regard que nous portons sur les autres, voici quelques témoignages glanés dans le "Groupe des conjoints" auquel j'avais posé la question : « Que vous apporte la personne malade proche de vous ? »

PAUL - « Entre nous je ne sais pas encore où est et qui peut se vanter d'être NORMAL sauf l'UN qui est venu parmi nous et que j'admire par ce que les Évangélistes racontent de ses actes et de ses propos ... , donc ma conjointe m'a appris peu à peu à mettre de l'ordre " dans mes pensées, mes paroles et mes actes" où chacun recherche le plus de coordination, de bon sens partagé, d'homogénéité... Tout ceci est une œuvre qui demande des années, avec des moments sombres et des joies profondes ».

AUDE- « Mon conjoint m'a fait faire tout un chemin humain et spirituel, rude mais beau ; j'ai découvert mon

impuissance radicale à le "sauver" de son malheur, à le comprendre... J'ai découvert mes limites, les limites de l'amour humain aussi ; cela m'a permis de me situer plus en vérité par rapport à moi-même, aux autres et au Seigneur aussi. Tout cela m'a rendue plus "humaine", plus confiante aussi en la force et la grâce de Dieu donnée au jour le jour... j'ai aussi mesuré quel courage et quelle foi, il lui faut pour vivre, certains jours...»

DANIÈLE- « Grâce à mon mari et à son handicap, le Seigneur a fait pour moi des Merveilles... m'apprenant à me laisser déplacer de mes idées et bouger de l'acquis reçu de l'éducation... pour m'ouvrir à l'inconnu, à l'Autre, à autrui... me donnant de vivre Sa paix... à ne pas confondre avec "la tranquillité de conformité à sa propre ressemblance"».

CLAIRE- « Le "Notre Père" prend une place différente :
* Vivre le pardon au quotidien : "pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons" ... et Dieu sait si je dois pardonner plusieurs fois par jour le stress, les blessures/veux subies..
* "Donne-nous notre pain de ce jour" : donne-moi la force de vivre "un jour à la fois", et parfois dans les crises "une heure à la fois"....
* S'il me faut renoncer chaque jour à avoir un compagnon, l'accueil du Christ ressuscité est un autre compagnonnage, mystique et riche ... Je suis mal mariée, je suis seule à deux, solidaire de bien d'autres, connus et inconnus.

* Dans le passé, les crises et le mal-être de F, m'ont appris à communiquer autrement avec les hommes que je rencontrais dans le cadre de mon travail ; et si j'ai fait du "bon travail" à cet égard, c'est vraiment "grâce à F". Puissent ces quelques réflexions nous permettre de "tenir" dans l'amour et la sérénité ».

CHANTAL- « Chaque jour, me dépasser, réfléchir avant d'agir, comprendre que derrière des mots terribles se cache autre chose, une souffrance qui me dépasse. Essayer de garder "la maîtrise" dans le bouillonnement de mes pensées. Cela contraint à l'humilité, avec un grand H. Vivre au jour le jour, voire à l'heure dans les moments troublés. Pardonner...à la limite du supportable (dans la foi). Se ressourcer sans cesse, prier, écouter les autres, ne pas se replier, "tenir la barre" pour éviter que le bateau coule, mais accepter de ne pas être le "capitaine". Me "taire", "être là", opter pour la "compassion muette" dans les moments de dépression. ...J'ai fait un choix : VIVRE ! Donc j'essaie de "lâcher prise" le plus possible. Si le Seigneur a mis mon mari sur ma route, je le supplie de s'en occuper ».

SYLVIE- « Que m'a apporté mon mari ? Colère, désespoir, haine, découragement, certes...et pendant des années. Mais j'ai découvert en moi une montagne de patience, la capacité de prendre de la distance sans avoir l'impression de ne plus l'aimer. J'ai acquis davantage de liberté, de compréhension de la souffrance d'autrui ; j'apprends à "Aimer sans dévorer" (livre de Lytta Basset), à respecter les choix de mon mari, à accepter ses angoisses délirantes



tes, même si sur le moment je l'envoie balader sous le coup de la colère ; j'apprends petit à petit à présenter à Dieu mes soucis, nos souffrances, ma difficulté à ne pas vouloir tout gérer, mes ratés quotidiens ; j'apprends à me déculpabiliser (et çà, c'est un gros boulot !) et à m'aimer.

J'apprends heure après heure à percevoir les signes de la présence de Dieu dans nos vies ; tout doucement, j'apprends à accueillir de minuscules étincelles de joie au milieu de mes larmes.

Sans la maladie de mon mari, je n'en serais peut-être pas là. La prière qui m'habite en ce moment : "Mon Dieu, fais de moi ce que Tu veux, ...mais dis-moi ce que je dois faire. Où es-Tu donc ? Que je Te voie et T'entende ! Attire mon mari près de Toi ! "Parfois aussi je me dis que l'humour peut être un remède efficace et puissant à notre désarroi ; en ce qui me concerne, c'est une voie que j'essaie de réemprunter, avec un certain (petit) succès».

CORINNE - « Lorsque je suis près de Pierre, je me sens apaisée. Je ne l'ai jamais entendu se plaindre ni se révolter. Quelle leçon! J'ai appris à me réjouir de petites choses et à faire provision de bonheur en attendant la prochaine étincelle, à vivre au jour le jour, à être plus patiente, moins exigeante, plus indulgente. Sans cette maladie, je ne serais pas ce que je suis ; elle nous confronte à notre impuissance, à notre pauvreté. Comme Marie qui méditait toutes ces choses en son cœur et se tenait au pied de la croix ...»

ELISABETH- « Je n'arrive pas à rentrer dans toutes ces belles dynamiques dont vous témoignez et je vous admire. Je persévère dans la prière mais je me sens toujours au

milieu de décombres comme après un tremblement de terre avec beaucoup de silence autour de moi. Je n'ai pas encore saisi le sens de tout ce qui est arrivé.

Que m'a apporté l'état de mon mari? A ce jour d'aujourd'hui je ne vois pas de positif. Il a précipité sa famille dans un complet désastre dont mes deux enfants et moi-même avons beaucoup de mal à nous remettre. Maintenant qu'il ne vient plus à la maison je mesure dans quelle violence psychologique nous baignions y compris les débordements de violence physique. Je mesure l'ampleur des dégâts et comme me dit le médecin vous quittez le mari et vous prenez maintenant de plein fouet l'effet boomerang sur les enfants... Mes enfants et moi-même avons fait l'expérience d'un souffle dévastateur à l'endroit même où devait régner l'amour. Cela est très déstabilisant et il faudra encore beaucoup de temps pour en effacer les séquelles. Je me dis que cela est ma Croix et qu'il faut y passer. Qu'en retirerons-nous? Par delà la colère qui m'habite j'ose encore faire confiance à Dieu à qui rien n'est impossible et qui peut des pierres que voici faire surgir des enfants à Abraham » .

CHRISTIANE - « A peine avais-je rédigé mes deux derniers mails avec "mon moral dans les chaussettes" que je les regrettais, avant même de recevoir le témoignage très fort d'Elisabeth qui vit des choses si difficiles ! "Apprendre le silence", c'est aussi ne prononcer que les bons mots, ceux qui peuvent faire du bien et taire ceux qui encombrant inutilement ceux qui nous entourent... Vous demandez quel positif y a-t-il à être déglingué ? Je répondrai aucun. Ce qui est positif, c'est de pouvoir sortir de l'épreuve sans être trop déglingué, en ayant appris à être plus fort ou plus adapté à la situation quand l'épreuve se présente, plus aimant,

plus compréhensif, plus empathique mais plus distant et moins fusionnel, sachant nous protéger nous-mêmes pour pouvoir durer, plus acceptant de ne pas être responsable de tout, moins culpabilisé, plus acceptant nos propres limites, nos mauvaises décisions, nos ignorances, plus dans le lâcher-prise... C'est un long chemin».

Je vois dans tous ces récits des témoignages irrécusables et manifestement inspirés humainement et spirituellement. L'Esprit de Dieu est bien là !

Jean-Charles THOMAS
Conseiller national,
ancien évêque de Corse
et de Versailles

(1) Depuis la rencontre nationale de Lille, en 2010, un groupe d'une dizaine de personnes ayant épousé un conjoint atteint de troubles psychiques a pris l'initiative de correspondre par mail. Ces échanges libres et confiants s'étant révélés positifs et source de réconfort se sont progressivement étendus à plus de 30 conjoints. Toute personne se reconnaissant dans cette situation peut se joindre au groupe si elle possède une adresse email personnelle : il lui suffit d'exprimer la demande en écrivant à thomasjc@orange.fr

Un père

Qu'est-ce que nos deux enfants majeurs m'ont apporté ?

- Tout d'abord de la patience pour suivre leur rythme et pas le mien ! Mon activité professionnelle ces 20 dernières années m'a permis d'accorder mon emploi du temps à leur rythme étant père et jardinier au foyer.

- Ensuite l'acceptation de leurs différences sans chercher à les juger ni à les changer. Du fait que je ne suis pas un scientifique ce n'était pas trop difficile pour moi. J'ai constaté que les nombreuses années d'études des psychiatres ne leur suffisent pas pour comprendre et accepter les différences de leurs patients. En plus des connaissances médicales il faut que nous acceptions le fonctionnement atypique de nos proches sans chercher à les changer et sans attendre qu'ils guérissent.

Nous avons essayé de créer un environnement adapté à leurs difficultés :

- des randonnées avec des personnes sensibles aux problèmes de nos enfants,

- un foyer de vie avec des éducateurs, une orthophoniste formée aux méthodes d'éducation structurée utilisées avec succès auprès de personnes souffrant de troubles envahissants du développement,
- en mettant nos enfants en contact avec d'autres personnes souffrant de handicaps physiques ou psychiques qui peuvent donc comprendre par expérience leurs souffrances.

Nous continuons à chercher un lieu de vie où ils soient acceptés avec leurs valeurs de qualité de cœur, d'honnêteté, d'esprit de service, sans leur donner l'illusion de devenir « normaux ».

Depuis de longues années j'ai un problème d'audition et suis mis à l'écart ou critiqué car je donne l'impression de ne pas écouter ! N'oublions pas que pour les personnes ne fonctionnant pas comme les autres c'est aussi difficile de comprendre les gens normaux que l'inverse !

S'aider mutuellement et volontairement sans exclure un membre de la famille de la vie commune est ma ligne de conduite et mon désir le plus cher.

Un autre père...

poète à ses heures

U N I S VERS *en vrac*

Sur quelle planète sommes-nous ?

Ne dites rien ! En êtes-vous sûr ?

Et (lui ou elle) sur quelle planète

est-il ou est-elle ? C'est certain, mais laquelle ?

Vous sentez-vous "normal" ?

Ne dites rien ! En êtes-vous sûr ?

Et (lui ou elle) ? (Bien sûr : sur sa propre planète!). En fait, ne connaissant pas sa planète, donc ...Vous n'en savez rien !

Pensez-vous que vos planètes respectives sont éloignées ?

Vous n'avez pas d'idées sur le sujet, car vous ne connaissez pas sa planète Et ne savez où elle est. Pourtant vous

voudriez qu'elle soit proche de la vôtre ou plutôt que vous soyez Proche de (il ou elle)

Il va falloir vous entraîner pour faire le voyage !!!

Croyez-vous (qu'il ou elle), parle et pense comme vous ?

En fait vous ne savez pas non plus, vous ne faites qu'imaginer

Pensez-vous que (s'il ou elle) vous parle, vous allez vraiment comprendre le sens de leur pensées ou de leurs demandes, leurs souhaits, leurs désirs, leur attente ?

Ou bien que vous allez "croire ou penser que vous comprenez !" dans une Autosatisfaction "délirante" ! se transformant pour (il ou elle) en un obstacle d'incompréhension ?

Mais en fait ! Où est le délire ?

Alors comment faire ?

COMPRENDRE

Admettre qu'il y a une autre planète, (MÊME PLUSIEURS) peut-être, tout aussi merveilleuse que la vôtre !

Ne pas vous énerver, ravalier votre salive, tourner 7 fois un caillou dans la bouche avant de leur parler. Peut-être comprendront-ils mieuxvotre langage ?

Vous documenter sur ce qui peut se passer ailleurs que sur votre planète: Comment peut-on voir ou apprécier les mêmes choses que nous pensons..... mais ailleurs ?

(liste non limitative !)

Alors peut-être ?...serez-vous UNIS - VERS ...EUX

Interview d'une maman

Marcel travaillait en entreprise depuis quelques années lorsque la maladie lui est « tombée dessus » à l'âge de 23 ans.

Sa maman reste discrète sur tout le parcours du combattant que vivent les parents d'un enfant « pas comme les autres ».

Elle n'a jamais perdu l'espoir de jours meilleurs, même lorsqu'elle voyait que Marcel n'arrivait pas à s'en sortir. S'en sortir mais pour quoi faire ? Rentrer dans le monde de la normalité ? Ou bien accepter de voir chez son fils malade une autre forme de vie ? Complètement à l'opposé de ce que l'on avait pensé pour lui. **La maman de Marcel a appris la patience**, la grande patience, celle qui chaque jour vous demande de ne pas intervenir, de laisser les critiques et les injonctions de côté et de chercher à comprendre quel est l'univers dans lequel se débat son fils. C'est la découverte d'une autre personne qui l'a amenée à réfléchir, comprendre, accepter. Sachant que l'espoir ne la quittait jamais, elle se disait qu'un jour prochain une solution serait trouvée. Car Marcel vivait toujours

chez ses parents après plusieurs tentatives d'installation en solitaire dans un petit studio.

Marcel ne pouvait vivre seul, gérer le quotidien était impossible pour lui bien que les psychiatres essayaient de convaincre ses parents de l'urgence de la séparation. Sa maman se disait en son for intérieur que Marcel, son fils qu'elle aimait autant que ses autres enfants, n'était pas prêt à s'assumer seul. Contre l'avis d'amis, de la famille, elle luttait pour que son fils aie chez elle une vie décente. Elle s'est mise à chercher chez lui d'autres qualités, à comprendre ses propres centres d'intérêt, à s'intéresser à sa philosophie de la vie. « Tout va trop vite » lui disait-il, preuve que sa maladie ne lui permettait pas d'activer son cerveau aussi rapidement qu'un autre. Sa maman a appris une autre patience encore, plus grande encore, gardant toujours au fond de son cœur le fol espoir qu'un jour une solution serait trouvée !

Marcel a cinquante ans et désire partir en vacances. « Vacances » de quoi ? Sommes-nous tentés de dire puisqu'il ne fait

Interview d'un frère

André fait partie d'une fratrie de sept et se trouve être visiteur d'une de ses sœurs, Brigitte, âgée de 78 ans, vivant en maison de retraite avec d'importants troubles bipolaires.

Brigitte dans sa jeunesse est passée par des phases d'anorexie, s'est mariée, a eu deux enfants, a été veuve très jeune et s'est beaucoup repliée sur son travail et ses enfants. Au départ de ceux-ci, elle a manifesté des troubles psychiatriques que son entourage ne comprenait pas bien.

André a décidé d'aller voir régulièrement sa sœur, d'abord par devoir. Cela

lui était pénible et il ne savait pas bien quoi faire de cette heure de visite.

Il avait l'espoir de la voir aller mieux et chaque visite le perturbait. En rentrant chez lui il était déçu que rien ne change...

Aidé par sa femme à qui il s'ouvrait de sa déception, il a changé de cap et s'est dit qu'il allait désormais visiter sa sœur sans attendre spécialement quelque chose de cette rencontre.

Les visites se déroulent mieux, André parle de sa vie, écoute, laisse l'échange s'installer comme il vient et remarque qu'il ne va plus par devoir auprès de sa sœur mais par affection. Parfois il prie

un « Notre Père » avec elle, il l'embrasse et observe que sa sœur le remercie chaque fois de sa visite.

Les visites d'André sont importantes pour la fille de Brigitte qui sait que quelqu'un d'autre va voir sa maman et qu'elle peut en parler avec son oncle.

André a bien conscience que son rôle est léger par rapport à des parents qui vivent quotidiennement avec un malade psychique chez eux. **Il dit que désormais il reçoit quelque chose de Brigitte sa sœur lorsqu'elle lui dit : « Au revoir, merci, mon chéri » et que cela transforme son regard sur le handicap psychique.**

« rien » au vu des gens normaux.
« Voir autre chose » rétorque-t-il.

Un organisme accepte de l'emmener en « vacances », le directeur fait confiance à Marcel et lui confie des petites tâches. Marcel se sent valorisé, il redevient quelqu'un, il a quitté ses parents, il peut donner le meilleur de lui-même.

Sa maman s'agaçait de le voir ne rien faire chez elle et se disait que Marcel devait ressentir son agacement. Elle a compris qu'il fallait accepter, vivre au jour le jour, attendre qu'une fenêtre s'ouvre et continuer à aimer. En elle, elle a trouvé des trésors insoupçonnés, une force que l'on a, même si on se sent décalé par rapport à d'autres.
« Oui Marcel et son étrange maladie m'ont apporté quelque chose, ne serait-ce que l'admiration que j'ai pour la grande bonté de mon fils ; je m'étonne moi-même du chemin que j'ai dû parcourir. Même si l'étape actuelle prend fin un jour, **je garde l'espoir. Toujours** ».

Une autre maman...

"Certains jours, disait cette maman d'un garçon schizophrène, il est si gentil, il sait si bien me faire partager sa détresse mais aussi me dire son amour, que je me prends à espérer à nouveau !"

Nous considérons souvent (avec quelque raison, sans doute) que nous avons à être pour nos proches malades ce roc, ancré dans la foi, signe fort d'Espérance (parfois contre toute espérance, nous semble-t-il...).

Et si notre juste place (combien importante pourtant) n'était seulement qu'à charrier le sable, le gravier, le ciment, l'eau, pour que Lui bâtisse solidement, durablement ?

Et si notre acharnement patient à cette humble tâche était le meilleur signe de l'Espérance qui nous habite ?

Et si, dans un temps de pause (il en faut !), nous savions observer ces signes (infimes parfois) que l'Amour est à l'œuvre et construit en silence, en secret... signes que Dieu sauve ?

Mère et filles

Quelques lignes de Caroline, sœur aînée de 5 ans de Juliette, qui a développé une schizophrénie à l'âge de 17 ans :

« Pour ma part, le changement radical de ma jeune sœur m'a profondément déstabilisée. Là où avant je vivais dans une certaine insouciance tant que nous partagions les choses de la vie quotidienne, j'ai pris mes distances face aux nouveaux symptômes du comportement de Juliette. Je commençais à construire ma vie d'adulte, alors j'ai laissé mes parents se dépêtrer avec ma sœur.

Après plusieurs années de maturation, de prise de conscience que l'accueil de l'autre commence envers celui qui est le plus démuné, j'ai compris que

Juliette avait de grandes choses toutes simples à nous apprendre.

Juliette ne blâme personne et cela m'apprend à faire la même chose ».

Caroline a appris à respecter les choix de Juliette, ses désirs tout en affirmant les siens. Les deux sœurs se font des cadeaux réciproques. Caroline apprend à son compagnon et à ses enfants l'accueil de la différence, la tolérance envers celle « qui n'est pas comme nous » !

Désormais Caroline s'intéresse de très près à la vie de sa sœur en lui téléphonant une fois par semaine, s'intéressant à ses activités, ses amis, ses besoins matériels et psychologiques afin de décharger leur mère de certaines tâches.

Témoignages

Témoignages

Témoignages

Témoignages du groupe de Limoges

- J'ai été interpellée par la Foi de mon fils, qui s'accompagnait d'une très grande Espérance.

- Ma fille m'a reproché lors d'une retraite en silence, de ne pas lui avoir transmis la Foi Chrétienne. Elle effectue un chemin spirituel qui l'aide à vivre. D'ailleurs dans l'anorexie, il peut y avoir une faim spirituelle.

- Ce sont tous nos projets de parents sur notre fille qui se sont effondrés. Elle nous a amenés à faire un long cheminement pour changer notre regard. Aujourd'hui à nos yeux **l'important finalement est qu'elle soit heureuse.**

- Je me désolais de ne plus pouvoir prier. En réalité j'avais abandonné toute espérance pour ma fille. J'ai réalisé que Dieu compte pour elle, même si parfois elle se sent dans la désespérance. Mon expérience m'a amené à me méfier du mélange du "psy" et du "spi".

- Ma fille m'oblige à me **réajuster constamment**. Il ne faut en faire ni trop ni trop peu, être vigilant et chercher à rester positif.

- A travers un long chemin parsemé d'évènements très lourds, notre fils est resté très attaché à sa famille et à sa foi d'enfance qui le soutient.

- La vie professionnelle de notre fille est remise en question, mais elle s'accroche. Elle fait l'apprentissage de la langue des signes avec l'angoisse de ne pas y arriver. Elle appelle au soutien de sa famille et je m'accroche à ce qu'elle s'accroche !

Il y a des signes d'Espérance : de tout petits signes.

Un conseiller spirituel

Irène, Olivier, Adeline, Christophe, Jacques....

Chaque fois, s'égrènent les prénoms inscrits sur ce bouquet de ballons formant le cœur de notre prière. Le Relais lumière Espérance de Sèvres, Chaville, Rueil, Meudon... s'élève, prend son envol. C'est le point d'orgue de notre rencontre mensuelle.

Nous aimons ces rencontres. D'abord pour la joie toute simple et toujours reconstituante de nous retrouver fraternellement. Se connaître c'est aussi se reconnaître porteurs des mêmes souffrances, de la même espérance, même si elle a tant de mal à se concrétiser.

Nous aimons échanger, nous écouter longuement. Pour un peu, nous userions d'une pointe d'humour peut-être déplacée : quand je me regarde, je me désole, quand je me compare, je me console. Il y a comme une force nouvelle à resserrer les liens entre nous.

L'Evangile, lu et partagé, n'est pas prétexte à une réunion pieuse. Loin de là. Il nous aide à mieux comprendre la fascinante personnalité du Christ. Inoubliable pédagogue en humanité, Jésus est à la pointe de la rencontre des plus démunis. Guérissant les uns, relevant les autres, invitant tous ceux qu'il considère comme ses frères, à la conquête de leur liberté par le don de soi...Jésus qui a la passion de nous conduire vers le Père.

Pierre, François, Blandine....

C'est une chance que vous nous donnez sans le savoir. Loin d'être seulement à cause de vous, ces retrouvailles se font toujours avec vous, dans l'échange comme dans la prière.

Quelle que soit la forme de ses branches, c'est le chêne tout entier qui s'élève vers le ciel de Dieu.

Alors... merci !

Jacques Sévenet

>> Nouvelles de Relais

• Vie du groupe Paris/Ile de France

Le grand groupe de Paris/Ile de France se réunit 4 fois par an pour une journée, le samedi, avec une quarantaine de participants. Il est intéressant de relater cette expérience pour nous donner des thèmes de réflexion, choisis par l'équipe de préparation et nous faire part de la venue d'intervenants qui acceptent de venir donner leur témoignage.

Au cours de ces rencontres, nous avons accueilli comme témoins :

- **Etienne Roussel**, diacre, aumônier à l'hôpital Maison Blanche, ancien aumônier à l'hôpital Ste Anne et de prisons,
- **le Dr Patrice Van Amerongen**, psychiatre, bénévole à l'UNAFAM, sur le thème

"Est-il possible de se comprendre afin d'aider les malades psychiques et leur entourage?"



Notre prochaine rencontre aura lieu le samedi 9 Juin 2012 à Paris (maison des Lazaristes, 95 rue de Sèvres)

Ce groupe consacre la matinée à l'accueil, l'échange des nouvelles, la méditation de la Parole de Dieu à l'aide du père JP Bouchain et du pasteur Ph Hamon, et à un partage en petits groupes. Après le repas tiré du sac, un témoin, choisi à l'avance vient faire part de son expérience acquise auprès de personnes malades psychiques.

Voici les thèmes de nos dernières rencontres :

"Comment vivre l'adaptation de nos vies avec l'Espérance"

"Laissons-nous regarder par l'autre, sachons pardonner"

"Oser, Espérer, Rencontrer"

"Etre solidaire dans le bonheur et dans l'épreuve"

"Relevez-vous, n'ayez pas peur"

- **Frère Marc**, de la communion fraternelle de Jésus serviteur, sur le thème : "L'insertion dans l'emploi des personnes malades et handicapées"

- **Henry Belin** : " Edifier un lieu de vie selon la loi ou bien selon une visée chrétienne : y a-t-il opposition?"

L'intervention de ces témoins extérieurs est un moyen de s'ouvrir à d'autres façons de voir nos problèmes et ceux de notre proche malade, d'envisager d'autres approches, de connaître d'autres méthodes de soin, et entretenir cet esprit d'ouverture me paraît fondamental.

Philippe Lefèvre,

responsable du groupe Paris/Ile de France

• Une amie nous a quittés...

Bien des personnes ont marqué l'existence de RELAIS par leur foi, leur engagement au service des proches de personnes souffrant de troubles psychiques. Parmi elles il y avait Dany Jourdan.



En Mai 2003, Jean-Paul et Dany Jourdan sont rentrés en contact avec RELAIS. En effet ils avaient une fille, Claire, leur 5^{ème} enfant, malade souffrant de grandes angoisses et ils recherchaient un soutien. Ils habitaient alors Mialet, un petit village dans le Gard. A l'époque, les groupes les plus proches étaient Marseille et Aix-en-Provence. Ils ont décidé malgré la distance de participer au groupe d'Aix.

Puis la maladie de leur fille les a amenés, courant 2004, à s'installer à Montpellier. Continuant à participer au groupe d'Aix, ils ont songé très vite à lancer un groupe RELAIS sur Montpellier. Ils ont pris quelques contacts avec des personnes intéressées et l'idée a cheminé. Dany a vraiment été l'âme de ce lancement. Elle a su trouver un conseiller spirituel en la personne du frère Thierry-Joseph, à l'époque prieur du couvent des Carmes Déchaux.

Mais un drame affreux a transpercé le coeur de Dany et Jean-Paul : leur fille Claire a mis fin à ses jours brutalement en mars 2006. Elle avait plein d'amis, plein de projets mais elle avait une intense souffrance psychique. Sa prière était "Prends mes angoisses et transforme-les en Vie et en Victoire pour tous ceux que tu m'as confiés". Avec un immense courage, Dany a su reprendre le fil de la création de ce groupe à Montpellier. Elle et son mari ont ensuite décidé de partir s'installer à Angers auprès d'une autre fille. C'est là qu'elle est décédée dans la sérénité le 22 décembre dernier des suites d'une longue maladie. Elle était dans sa 83^{ème} année.

Tous ceux qui l'ont approchée n'oublieront pas son beau sourire lumineux, sa grande douceur et sa modestie.

A Jean-Paul, à toute sa famille, nous disons toute la reconnaissance de Relais et toute notre amitié.

Guillaume Lamy de la Chapelle

Qu'est-ce qu'un "Séjour R.E.P.I.T ?"

(Respirer, Ecouter, Partager, Informer, se Transformer)



Le séjour « R.E.P.I.T » a été créé **pour les aidants familiaux, directement concernés par la maladie psychique de leur proche** et qui ont besoin de détente et d'une prise de recul par rapport à la maladie. Un groupe R.E.P.I.T comporte une trentaine de personnes au maximum (parent(s) aidant(s), famille et proche malade). Ce séjour se déroule **une semaine en septembre à Sainte Montaine (Cher)** en Sologne au village vacances Azuvera.

L'UNAFAM Centre (Union nationale des amis et familles de malades et /ou handicapés psychiques) est à l'origine de R.E.P.I.T, financé depuis 2009 par les familles participantes, la Fondation de France et le Conseil général du Cher.

Les objectifs

- Permettre un temps de répit aux familles de malades/ handicapés psychiques tout en enrichissant ce temps

d'acquisitions nouvelles qui permettront aux aidants de se doter de pratiques personnelles de vie (techniques de détente corporelle, activités physiques douces) et de se positionner face à la maladie (atelier de pair à pair PROSPECT).

- Encourager les malades / handicapés psychiques venus avec leur famille, à une vie collective (vie dans la structure d'accueil et visite d'un Groupe d' Entraide Mutuelle), en étant accompagné par un animateur spécifique qualifié.

Ce groupe comprend des animations loisirs en commun avec l'ensemble des résidents du village (balades, contes, soirées découvertes régionales et danse...), des activités R.E.P.I.T pour les aidants et un programme "à la demande" pour les personnes fragiles.

Une semaine de «REPIT» en Sologne

*Témoignage d'une participante,
maman de malade psychique*

Dimanche, à notre arrivée en après midi au domaine de Grand'maison, mon fils Emmanuel (37 ans), et moi, sommes accueillis chaleureusement par la responsable de REPIT. Puis ce fut la découverte de ce joli village-vacances, son superbe étang et son hébergement : des chambres individuelles, simples et confortables.

Rendez-vous est donné : 17h. Se succèdent la présentation de la région, limite entre Berry et Sologne, du programme de notre séjour, et des animateurs, le tout dans une ambiance conviviale, projections, explications et consignes, boissons et petites galettes.

Lundi 9h : « On y va » ! Les participants vont être invités à se répartir en **trois unités** : le groupe « REPIT », les parents qui viennent pour la première fois ; le groupe « PAUSE », pour ceux qui ont souhaité revenir pour conforter les acquis de leur dernière session et enfin le groupe « VIE » qui rassemble les personnes handicapées psychiques. Elles passeront une semaine de détente avec leur animatrice, Marie-Noëlle qui saura les distraire et leur faire découvrir le plaisir d'être ensemble.

Mon groupe, « REPIT », a le privilège de s'installer dans la superbe salle au milieu de l'étang, celle de l'affiche ! Christine, une animatrice bénévole, elle-même maman d'un fils adulte handicapé, accompagne notre réflexion en suivant le programme des ateliers « Prospect », de l'Eufami, association européenne regroupant les familles de malades psychiques. En partant de notre expérience nous découvrirons comment il est possible et libérateur de redonner place à nos aspirations personnelles sans négliger l'attention à notre proche. Chacun se présente. Sans se connaître, nous nous retrouvons tous unis par la souffrance, celle de nos proches et la nôtre. A la sortie des séances, se partagent naturellement bien des moments que l'on n'a jamais osé con-

fier, ni au psychiatre, ni à notre famille qui a tant de difficultés à comprendre la maladie psychique.

Le groupe « PAUSE » conduit sa réflexion selon une méthode canadienne destinée aux « aidants naturels ». A partir de petites vidéos, l'échange guidé par les animatrices invite à se réinventer de nouvelles voies pour mieux vivre sa vie personnelle même si elle est encore lourde de la responsabilité proche ou à distance de celui qui se bat avec la maladie psychique.

Emmanuel me dira qu'il s'est senti très à l'aise tout de suite dans son groupe « VIE ». Leurs journées sont bien remplies : mini-golf, randonnées, visite de château, journée découverte de la région,

Après le dîner nous sommes tous invités à partager les soirées du centre de vacances : danses country, musette, créole, groupe folklorique, dégustation de produits régionaux, loto.

Ainsi se mêlent régulièrement, ateliers studieux et temps de détente, petite pause avec boissons, biscuits, bonbons, moment convivial apprécié, sans oublier les activités de bien-être avec apprentissage de techniques anti-stress et de relaxation.

Durant les repas, les échanges et les discussions avec l'autre groupe sont spontanés. Emmanuel, très réticent au départ, partage sans problème son repas avec ses pairs, à la table animée par Marie-Noëlle et son sourire, et loin de moi dans la salle de restaurant !

Vendredi après-midi, « après-midi surprise » : en autocar vers la route des vins de Sancerre et la visite d'une fromagerie. En soirée : croisière sur le canal de Briare avec repas dansant animé par un orchestre chantant. « Que de la bonne humeur ! ».

Samedi, après un dernier atelier de réflexion, il faut repartir riche de nos découvertes.

Quelle belle semaine, enrichissante, conviviale et humaine, où chacun s'est retrouvé entouré de personnes chaleureuses dans un cadre reposant et paisible!

● A lire dans " Ombres et Lumière "



N° 184 de novembre-décembre 2011

* **La maladie psychique au quotidien** : les points de vue de *Patrice Van Amerongen, psychiatre, et d'Agnès Auschitzka, journaliste*

* **Initiatives** : rencontre avec Grégoire Ahongbonon qui soigne **des malades psychiques en Côte d'Ivoire et au Bénin** (p.10-11)

* **Enquête** : Des personnes [âgées] malades psychiques en situation précaire (p.27)

* **Maladie psychique : l'argent est pour eux une source d'angoisse**, par Dominique Soyris, Psychiatre (p.42-43)

N° 185 de janvier-février 2012

* **Témoignages** :

- **Je me suis inventé un monde**, par Philippe, malade psychique (p.6-7)
- **Une journée avec Benoît**, malade psychique (p. 26-27)
- **Briser le mur autour de la maladie psychique**, par Jean-Claude Leclercq (p.28)

N° 186 de mars-avril 2012

* **La maladie psychique au quotidien** : les points de vue de *Patrice Van Amerongen, psychiatre, et d'Agnès Auschitzka, journaliste*

● Journée "Frères et sœurs"

Le dimanche 5 février dernier a eu lieu la 17e journée des frères et sœurs d'une personne malade ou handicapée, organisée par l'OCH.

L'ambiance fut chaleureuse malgré la neige, invitée de dernière minute, et chacun, grand ou petit (dès 9 ans !) y a trouvé son compte. Les frères et sœurs de personnes malades psychiques étaient nombreux. Le Dr Sylvie de Kermadec est intervenu en début de matinée, traitant de la question de la culpabilité et redisant **combien il est important pour chaque frère et sœur de bâtir sa vie à lui**. Ont suivi des groupes de partage entre

frères et sœurs, très appréciés, puis après le déjeuner différents ateliers animés par des professionnels, psychiatre, psychologue, juristes.

Fioretti : « Quelle bienveillance lors de ces journées ! Je me suis sentie accueillie et écoutée »

« Des professionnels de grande qualité »
« Enfin pouvoir dire ce qu'on a sur le cœur ! A refaire ! »

« La prochaine fois, j'en parle à mon autre frère ! »

... Cette journée sera reconduite en 2013 sans nul doute. Pour toute question, contactez l'OCH au 01 53 69 44 30.

● Conférences-rencontres de l'OCH en 2011/2012

L'une d'entre elles nous concerne plus particulièrement :

Samedi 9 et dimanche 10 juin 2012 à Trosly-Breuil - 4^{ème} week-end
"Mon père, ma mère est malade ou handicapé"

Renseignements :

OCH-Service communication,
Tel. 01 53 69 44 30 ou www.och.fr

Relais Lumière Espérance

"une lumière dans la nuit"

• **Association** au service des familles et amis de personnes atteintes de troubles ou de maladie psychiques. Fondée en 1982, avec le soutien de l'OCH et du Secours Catholique.

But : soutenir ceux et celles qui sont éprouvés par la relation familiale avec une personne malade psychique et les aider à découvrir les signes d'Espérance dans leur vie.

RESPONSABLES

Président : Jean-Claude Leclercq
Secrétaire nationale : Christine des Portes
Courriel : contact@relaislumiereesperance.fr

Egalement membres du bureau et du Conseil d'administration :
Philippe de Lachapelle, vice-président
Olivier Balsan, vice-président
Joseph Gressin, chargé de mission
Jean-Michel Grzeczakowicz, trésorier

Autres membres du Conseil d'administration :
Julien Arcanger, Monique Bantegny,
Françoise Baudouin, Claudine Boucheron,
Brigitte Descourtieux, Jean-Luc Fonteneau,
Philippe Lefevre, Françoise Lesage,
Mireille Ripert, Philippe Rouvillois

CONTACT

90, avenue de Suffren 75015 PARIS
Tél : 01 44 49 07 17 (répondeur)
Courriel : contact@relaislumiereesperance.fr
www.relaislumiereesperance.fr

Les groupes Relais Lumière Espérance

ILE DE FRANCE

■ BOUCLE DE LA SEINE / YVELINES

Claire Bielak
Contact : Joseph Gressin
Tél. 01 39 13 63 97

■ GROUPE DES DEUX RIVES

Courbevoie/Levallois/Neuilly
Béatrice Balsan
Tél. 01 47 45 37 12

■ HAUTS DE SEINE

Brigitte Descourtieux
Tél. 01 47 51 78 74

■ MELUN/SEINE-ET-MARNE

Hubert et Brigitte Peigné
Tél. 01 64 71 09 35

■ PARIS/ILE DE FRANCE

Philippe Lefèvre
Tél. 01 47 47 25 24
06 13 73 29 93

■ PONTOISE / VAL D'OISE

Jean et Suzanne Gilliet
Tél. 01 30 35 49 16

■ RAMBOUILLET

Michèle Mencik
Tél. 09 64 03 30 63

■ ST QUENTIN EN YVELINES

Jean-Claude Leclercq
Tél. 01 39 53 60 88

■ VAL DE MARNE

Béatrice Mottin
Tél. 01 42 07 23 98

■ VERSAILLES

Annik Leclercq
Tél. 01 39 53 60 88

NORD-PICARDIE

■ LILLE

Michèle Hétru Van Engelandt
Tél. 03 20 92 81 21 après 19h

■ CLERMONT DE L'OISE / OISE

Monique Bantegny
Tél. 03 44 21 45 00

EST

■ EPINAL

Jean-Marie Thomas
Tél. 03 29 35 67 47

■ NANCY

Alice Noël
Tél. 03 83 21 44 66

MIDI-PROVENCE

■ AIX EN PROVENCE

Anne et Maurice Litaudon
Tél. 04 42 23 10 36

■ MARSEILLE

Hélène Poitevin
Tél. 04 91 90 35 53

■ MONTPELLIER

Dominique-Anne Vandesande
Tél. 04 67 50 54 32

■ TOULON

Ghislaine Lambert
Tél. 04 94 30 03 12

CENTRE

■ BOURGES

Thérèse Vidal
Tél. 02 48 65 81 38

■ MOULINS-SUR-ALLIER

Bettina Vernier
Tél. 04 70 44 81 93

■ TOURS

Françoise Terracher
Tél. 02 47 20 56 51

LYON / SAVOIE

■ GRENOBLE

Bernadette Métral
Tél. 06 66 09 63 43

■ LYON

Marie-Paule Voorhoeve
Tél. 04 78 57 65 68

OUEST

■ ALENÇON

Anne-Marie Chuquard
Tél. 02 33 29 29 10

■ ANGERS

Geneviève d'Anthenaise
Tél. 02 41 59 98 82

■ BAGNOLES DE L'ORNE

Marie-Noëlle Crué
Tél. 02 33 30 87 02

■ CAEN

Marc Gavard
Tél. 02 31 97 08 88

■ LAVAL

Julien et Jacqueline Arcanger
Tél. 02 43 05 73 16

■ NANTES

Anne Garnier
Tél. 02 40 47 50 60

■ RENNES

Françoise Baudouin
Tél. 02 99 36 46 23

■ SAINT BRIEUC

Marie Duault
Tél. 02 96 61 64 13

■ VANNES

Maurice Brulé
Tél. 02 97 60 21 00

SUD-OUEST

■ BORDEAUX

Aliette Lescuré
Tél. 05 56 08 84 51

■ LIBOURNE

Odée Delsart
Tél. 05 57 84 40 53

■ LIMOGES

Guillaume Lamy de La Chapelle
Tél. 05 55 35 32 58

■ TOULOUSE

Antoinette Pouzenc
Tél. 05 61 49 32 81