Lettre d'information de l'association
aux membres et aux amis
N° **32** - 2e semestre 2015

le lien de Relais Lumière Espérance

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

Editorial

La rencontre des responsables de groupes venus nombreux le 16 octobre à Paris a confirmé que « Relais vit dans les groupes locaux » comme l'illustre chaque numéro du Lien. Le Conseil d'administration et le Bureau y voient une incitation à porter leurs efforts sur ce qui peut aider les groupes à vivre, et les responsables à devenir toujours plus serviteurs de leurs groupes, attentifs à leur apporter avec les conseillers spirituels le dynamisme et l'ouverture auxquels nous convie Mgr Guyard.

Nous avons aussi constaté à quel point Relais vit dans l'Eglise et au rythme de l'Eglise. A l'échelle de notre pays ou de l'Eglise universelle, nous l'avions déjà ressenti avec les positions prises par Olivier Balsan à l'occasion du Synode de la Famille et du projet de Loi sur la fin de vie (Lien n° 31). Plus récemment, le Pape François, accompagné en cela par beaucoup d'évêques, a de nouveau et inlassablement souligné l'importance de mettre les personnes souffrantes au cœur de l'Eglise, à la première place.

Il l'a fait lors de son voyage de septembre 2016 à Cuba. Il l'a redit à sa façon originale et puissante dans l'encyclique « Laudato si». Cette encyclique embrasse bien plus que le souci du changement climatique auquel on la cantonne souvent. Elle réaffirme le souci prioritaire qui doit être celui de toute l'Eglise - de toutes ses communautés et composantes – de mettre les plus faibles, les plus vulnérables, les plus souffrants … au cœur de son existence et de son service en développant ce qu'elle nomme depuis longtemps l'option préférentielle pour les pauvres (n° 158).

J'y vois deux appels peu soulignés par les commentaires que j'ai pu lire :

* Un appel à inventer ensemble des réponses collectives (politiques, économiques, sociales…) aux défis qu'il pointe, au-delà et dans la logique des conversions individuelles auxquelles il invite (n° 219).

* Un appel à dépasser la seule réponse de la bonne volonté, du cœur, de la spontanéité personnelle - qui sont de toute évidence absolument indispensables - pour réfléchir, éclairer sa conscience, se forger des convictions , se former… Le Pape François nous invite à acquérir « l'art et la manière »- et à rendre plus justes les comportements personnels et les actions collectives. Comme le constatait très simplement - et, bien sûr, en forçant le trait - une personne membre d'aumônerie d'hôpital rencontrée par l'un de nous au début d'une session de formation, « je m'aperçois que, spontanément, je fais, avec les malades visités tout à fait l'inverse de ce qui serait bon ».

Deux facettes d'un rude travail. Travail d'abord individuel, de chacun sur soi-même, mais aussi rude travail à l'intérieur de nos communautés locales. Nous y rencontrons tant de responsables de Pastorales, de mouvements, de services … qui ne voient pas l'importance de transformer en pratiques d'Eglise cette priorité théorique reconnue aux plus pauvres et aux plus fragiles, donc d'effectuer la démarche exigeante qui en est la condition. Des outils peuvent nous aider sur ce chemin : Relais continuera de les concevoir et de vous les proposer.

Hubert Peigné
Président de Relais Lumière Espérance

Sommaire

- **Editorial**
  Hubert Peigné
- **Prière**
  Mgr Guyard
- **Vivre avec une personne malade psychique**
  Monique Durand-Wood
- **Lettre d'une maman remise au Pape**
- **Nouvelles de Relais**
  Histoire de la naissance d'un groupe
  Témoignage d'un conseiller spirituel
  La rencontre régionale des groupes de l'Ouest
  La réunion des responsables de groupe
- **Informations**
  Programme pro-famille
  Psycom
- **Annonces**
- **Les groupes Relais**

Prière

Rencontre des responsables de groupe de Relais le 16 octobre 2015

« Est-ce que l'on ne vend pas cinq moineaux pour deux sous ? Or pas un seul n'est oublié au regard de Dieu… Soyez sans crainte, vous valez plus qu'une multitude de moineaux » Lc 12,7

Seigneur, quand je vis l'épreuve, seul dans mes difficultés et ma souffrance, je crois à ta présence à mes côtés parce que tu poses sur moi ton regard d'amour. Tu es venu pour nous rejoindre au cœur de notre misère.

Mais il arrive que le doute ou le découragement m'envahissent, c'est pourquoi je te demande d'augmenter ma foi et ma confiance en toi comme

Responsable de la publication : Hubert Peigné, **Equipe de rédaction :** Claudine Boucheron, Daniel Mazenod.
Adresse du secrétariat : 90, Avenue de Suffren 75015 PARIS Tél. 01 44 49 07 17 (répondeur) - Site internet : www.relaislumiereesperance.fr

les apôtres l'ont fait lorsque la peur les saisissait dans la tempête.

Mais en même temps je te rends grâce pour tous les signes que tu me donnes pour continuer ma route dans l'espérance.

Je te rends grâce pour tous les amis que tu places sur mon chemin, pour toutes les rencontres qui me font découvrir que le partage fraternel m'invite à sortir de mon isolement et m'ouvre aux autres.

Je te rends grâce pour la Bonne Nouvelle de ta résurrection que tu nous as transmise par tes apôtres. C'est une Parole vivante pour moi aujourd'hui et elle m'apporte la nourriture dont j'ai besoin pour éclairer ma route. C'est aussi la Parole qui m'apporte le réconfort aux heures les plus sombres.

Je te confie tous mes frères et sœurs qui n'ont pas encore rencontré ton visage de miséricorde et d'amour. Donne-moi la force et le courage d'être à mon tour témoin de ta Parole et de ta résurrection. La résurrection qui est déjà à l'œuvre dans ce monde dans tous les gestes qui instaurent la paix et la justice par le pardon et la réconciliation.

Je te confie tous mes frères et sœurs chrétiens pour qu'ensemble nous reflétions ton Visage et ton regard d'amour pour tous les hommes.

Monseigneur Michel Guyard
Conseiller spirituel national
de Relais Lumière Espérance

Vivre avec
une personne malade

Tel était le thème de l'exposé de Monique Durand Wood, théologienne, ancien aumônier en établissement psychiatrique, lors d'une réunion organisée par les groupes Relais des Hauts de Seine en juin 2014

Vivre avec une personne malade psychique, comme avec toute personne, c'est d'abord la prendre comme elle est, l'accepter comme elle est. Ensuite, au bout de l'acceptation, c'est véritablement l'accueillir ; accueillir sa vie même, et nous nourrir - l'un et l'autre – des échanges possibles.

Cette acceptation de l'autre, et même, au-delà de cet autre, de situations qui se présentent à moi et que je n'ai pas choisies, c'est la « tâche humaine » de chacun d'entre nous.
C'est cette tâche que préconisent l'ensemble des philosophes et des auteurs spirituels. Citons Epictète : « *Parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. (…) Supprime donc en toi toute aversion pour ce qui ne dépend pas de nous* »... Et bien sûr Jésus : « *Qui d'entre vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ?...* (Mt 6,27). Dans la prière laissée aux disciples, Jésus introduit même cette acceptation totale : « *Que Ta volonté soit faite* ».

Cette nécessité d'accepter ce qui est, cette recommandation qui est faite pour nous soutenir et nous remettre le cœur à l'ouvrage, est donc universelle.

Mais pas facile pour autant. Nous nous heurtons à une réalité qui nous saisit, nous agresse, nous déstabilise. Nous sommes révoltés, en colère, ou alors dans la peur. Essayons d'accepter cela aussi. Accueillons nos fragilités : nous verrons mieux ce qui fait obstacle à l'accueil des fragilités d'autrui.
(Jésus encore, à Gethsémani, saisi d'angoisse, s'écrie par trois fois : « *Père, s'il se peut, éloigne de moi cette coupe !* » avant de lâcher enfin, dans un abandon total à sa destinée : « *Non pas comme je veux, mais comme Tu veux* »).

psychique

Plus la situation est douloureuse, tragique, pénible, plus elle est difficile à accepter. Et elle est d'autant plus difficile que nous n'y pouvons rien changer ; ou presque rien, du moins au début.

Car nous pourrons y changer quelque chose : sinon changer cette situation, changer notre regard sur elle. Modifier notre attitude. Cela n'ira pas du jour au lendemain.

Face à la maladie psychique d'un proche, en particulier, nous aurons là un chemin avec des étapes, et, à chaque étape, des soutiens adaptés. C'est ce que je propose maintenant, modestement : que nous suivions ce chemin.

***

Quelques mots, au préalable, sur ce verbe : « accepter »

I. Accepter

Accepter ne veut pas dire : tout accepter ! Ce n'est pas se laisser manipuler, se laisser faire ! Les insultes, les coups, ne sont pas acceptables. Mais ils doivent être replacés dans une situation qui, elle, est à accueillir.

Le chemin sera d'ailleurs moins difficile, je crois, moins tendu, si l'on parle d'accepter une situation – cette situation où nous place la maladie du proche – plutôt que le proche lui-même. Car ce proche, nous l'aimons. Comment convenir sans culpabilité, sans honte de soi, que, par moments, nous l'aimons moins ?... Le travail d'acceptation peut rencontrer en nous une certaine violence, ne nous le cachons pas, du ressentiment, du rejet... Ce travail se fera donc avec moins de souffrance – en considérant la situation – que si l'on reste collé émotionnellement aux problèmes du proche.

Et puis, au bout du compte, c'est bien lui, le proche malade, qui tirera bénéfice de cette acceptation. C'est lui, grâce à cette mise à distance progressive de la situation difficile, qui sera « rétabli » sous notre regard d'apaisement et d'accueil.
Les étapes, donc, passent par là :
- d'une manière d'affronter une situation
- à une manière d'accueillir la personne.

II. Les trois étapes de l'acceptation :

Affronter – Supporter - Accueillir

Reprenons le verbe « accepter », car il couvre un champ large de significations, pour en retenir trois :
- accepter une situation, c'est d'abord l'*affronter ;*
- c'est ensuite la *supporter* ou l'endurer ;
- c'est enfin pleinement l'*accueillir*.

Ce chemin implique des distances. Nous verrons que chaque fois, à chaque étape, la distance s'agrandit entre mes émotions négatives, qui rajoutent à la douleur, et la situation elle-même. Et cette distance, en même temps qu'elle m'apaise, laisse la place à un amour plus pur, plus profond pour mon proche.

1. Affronter

(L'action d'affronter suppose un combat, des résistances à vaincre, des efforts et des grincements de dents...).

Affronter : nous entendons d'abord un choc frontal ! Surtout quand les troubles surviennent brutalement, ou qu'ils s'aggravent soudain. Affronter c'est d'abord prendre de plein front, et c'est, ensuite seulement, faire front. Nous avons donc ici, déjà, deux mouvements :
Recevoir de plein front – et faire front

1. Prendre de plein front
Même si l'on s'engage là déjà sur un chemin d'acceptation, on est loin d'accepter consciemment quoi que ce soit. On refuse, au contraire ! Pourquoi cette maladie du cerveau ? Ces troubles du comportement ? Pourquoi lui, pourquoi elle ? Pourquoi moi, comme parent, est-ce que je dois affronter cela ? D'où cela vient-il ?... Qu'est-ce que j'ai fait ?

Les souffrances s'accumulent : incompréhension, douleur, sentiment d'impuissance, culpabilité, honte, angoisse, peurs diffuses, accablement... Ces souffrances sont

d'autant plus vives qu'il n'y a pas alors de distance entre moi-même et mon proche malade. Je suis comme piégé(e) par ses troubles, entraîné(e) dans son chaos, impuissant(e) à agir. On n'échappe pas à ce premier moment. Et il ne faut pas y échapper. Affronter, comme je le disais, c'est déjà être en chemin d'acceptation. Sans l'affrontement, nous sommes dans le déni – ou bien nous entrons en dépression et c'est aussi une forme de déni. Or, le déni n'aide personne, ni soi, ni le malade, ni l'entourage.

Soyons francs, nous commençons souvent par là, par le déni. Nous disons : « C'est une crise d'adolescence » ; ou bien : « il est surmené, il lui faut du repos » ; ou encore « elle déprime, son copain l'a quittée, ça passera » ; ou pire : « Il veut seulement attirer notre attention sur lui, sur elle »... Peut-être, mais alors une attention indispensable ! Car il y aura bien des choses à faire pour que tout le monde, le malade et l'entourage, ne sombre pas dans l'aventure.

Le déni, s'il se prolonge, est dangereux car il laisse s'envenimer les choses, il laisse « pourrir » la situation.

Il va consister, par exemple, à supprimer les médicaments… Pourquoi les prendrait-on puisque tout semble rentré dans l'ordre ?... On oublie que si ça va mieux, si les troubles semblent stabilisés, c'est d'abord grâce aux médicaments.

Ils ne font pas tout, loin de là ! Et tant mieux si l'on peut les diminuer avec le temps... Mais leur action est telle, nous le savons, qu'il y a grand risque à l'interrompre. Les rechutes ont presque toujours lieu après arrêt du traitement prescrit.

Il faut donc sortir du déni. Ce qui se fera, la plupart du temps, avec la répétition des crises et l'accroissement des troubles.

Affronter se poursuit alors avec ce deuxième mouvement :

2. faire front

Nous mettons ici en mouvement l'action vers les soins.

Les soutiens médicaux vont être recherchés et commencer à se montrer. C'est encore très éprouvant : on ne vous reçoit pas toujours bien, le malade ne se laisse pas convaincre qu'il a besoin de soins, les appels à la police, aux pompiers, au Samu, déchirent le cœur...

Mais en même temps, nous constatons que la collectivité prend le relais ; le malade n'est plus seulement à notre charge. (D'ailleurs on prend soin d'éloigner la famille, ce qui est vécu douloureusement aussi, mais qui permet une distance, mot-clé, entre nos émotions et la situation du proche malade).

Le proche aura désormais un médecin, qu'il verra régulièrement, il bénéficiera, le cas échéant, de services infirmiers, de services sociaux, d'allocations diverses... Je ne sais pas si l'on se rend toujours compte de cette chance – je dis bien cette chance – de pouvoir disposer en France, malgré les critiques légitimes que l'on peut faire sur le fonctionnement des institutions, d'autant de relais. Et je ne parle pas encore des associations.

Voilà pour ce qui d'affronter. Une fois encaissés les premiers chocs, une fois évacué le déni, on va pouvoir affronter la situation telle qu'elle se présente. Faire front, avec d'autres, à la réalité. On est malheureux, bien sûr, pas question de le nier là non plus, mais il y a déjà un peu de parade à cette situation malheureuse dans le fait de pouvoir agir, et de n'être plus seul(e) pour mener cette action. Même avec de nombreuses difficultés, on est épaulé par la collectivité nationale, par tout le système de solidarité mis en place.

Naturellement, il vaut mieux être conscient de cela. On pourrait se complaire, sinon, dans une victimisation ; on penserait que tout nous est dû ; on trouverait que ce n'est jamais assez bien, et on n'en sortirait pas. On s'enfoncerait, et on enfoncerait l'entourage avec soi. Mais nous faisons front et cela permet de passer à l'étape suivante.

2. Supporter / endurer

Nous supportons, non par stoïcisme ou goût du sacrifice, mais parce que les aides extérieures, la meilleure connaissance des troubles aussi – il est important de s'informer là-dessus auprès de personnes compétentes – la compréhension plus grande (même si elle n'est jamais totale), tout cela a permis d'agrandir la distance (on en revient toujours là) entre moi-même, ce que j'ai à vivre dans ma vie personnelle, et la situation de mon proche malade.

Supporter n'est pas un mot plaisant... C'est un peu comme « endurer »... dans « endurer », il y a d'ailleurs « durer » et en effet les problèmes semblent ne jamais devoir finir ; les difficultés sont chroniques, les premiers chocs sont passés, les troubles sont « installés », et nous savons maintenant qu'ils sont très graves.

Soyons conscients, là encore, de cette gravité. Parce que si les aides émanent de la collectivité, c'est que la collectivité aussi est concernée, touchée, et parfois menacée. Il nous faut donc supporter avec vigilance.

Le verbe « supporter », lui, contient « porter ». Et c'est vrai que là, pour cette seconde étape, nous ressentons un poids.

Et nous porterons ce poids toute notre vie, ou toute la durée de vie du proche malade, parce que sa maladie est quasiment inguérissable. Elle peut se stabiliser, évoluer plus ou moins

favorablement, mais il y aura toujours le risque d'une nouvelle crise.

C'est ainsi. Personne n'en porte la faute, ou alors tout le monde parce nous vivons tous en lien les uns avec les autres. Je dirais même : « C'est la vie »... Parce que toute vie est chaque jour en suspens, tout peut arriver à tout instant, à nous-même ou à l'un de nos proches, malade ou bien portant. Voilà : supporter, c'est porter sa charge. Mais cette fois encore, nous ne sommes pas seuls. En plus des soutiens médicaux, sociaux, mais aussi familiaux et amicaux, nous trouvons ici des associations.

On ne se dirige pas tout de suite, semble-t-il, vers les associations. L'urgence, c'est le soin médical, le (la) psychiatre, l'hôpital, tout ce qu'on appelle « la prise en charge », tout ce qui permet, après le premier temps du déni, d'affronter la situation.

Alors, **les associations, c'est comme les vrais amis : cela met du baume au cœur. Le soin médical, c'était pour la tête**, notre tête à nous aussi, tourmentée par l'incompréhension, l'anxiété, les insomnies. **Le soin associatif, lui, c'est pour le cœur**. Pour l'entraide, l'échange et la consolation. Vous pouvez, par exemple, contacter l'Unafam presque à toute heure du jour pour une écoute, des conseils, des informations, des orientations. C'est extrêmement précieux.

Avec une association comme Relais Lumière et Espérance, c'est encore une autre direction, j'en parlerai avec la troisième étape qui est « accueillir ».

Donc, en cette deuxième étape, nous supportons, nous endurons, avec endurance ! Et c'est déjà pas mal si nous en sommes là. Bien sûr, les aides ne sont pas parfaites, les démarches administratives sont pénibles, les rencontres parfois décevantes, le regard des autres peu supportable. Et puis, les traitements ont des effets secondaires. Et puis, il y a toujours la peine éprouvée pour le proche, la crainte aussi des nouvelles crises, et les incertitudes sur l'avenir...

Mais il y a davantage d'appuis. Je parlais de « durer », du verbe durer, mais il y a aussi « la durée », le temps qui nous enseigne, qui aide à comprendre ce qui se passe grâce aux informations meilleures dont nous disposons, grâce aux échanges, grâce à l'observation.

Nous assistons certes à des crises, à des hospitalisations, à des phases pénibles.

Mais nous voyons aussi des rémissions. Nous retrouvons chez le proche malade des moments d'apaisement, quelquefois de gentillesse et de douceur, que nous avions perdus.

Nous pourrons même voir surgir d'autres qualités, que nous ignorions, des possibilités enfouies et qui n'auraient jamais vu le jour sans l'épreuve. Si nous sommes en mesure de détecter cela, avec d'autres et grâce à d'autres encore, si nous sommes en mesure de l'apprécier, alors nous franchissons cette étape qui nous mène vers le véritable accueil.

3. Accueillir

(L'action d'accueillir, quant à elle, met en route une bienveillance ; bienveillance qui peut aller jusqu'à une gratitude, une reconnaissance de certains bienfaits issus, malgré tout, de la situation problématique.)

Plutôt que d'une action, je parlerais ici d'un état. Accueillir devrait faire partie des verbes d'état, comme le verbe être**. Accueillir, c'est une manière d'être.**

Revenons au mot-clé distance. En entrant dans cette manière d'être, l'accueil, nous allons mettre encore une distance supplémentaire entre nous-même et la situation douloureuse du proche malade. Non pas que je propose de repousser le malade loin de mes pensées et de mes préoccupations.

Mais je propose d'oublier « les liens du sang » pour entrer dans la fraternité universelle.

Je propose de regarder mon proche non plus comme « mon » fils, « ma » fille, « mon » conjoint, « mon » vieux parent, mais un frère ou une sœur en humanité.

Alors, non seulement j'accepterai mieux sa situation – laquelle m'est donnée par les aléas de la vie – mais je serai en mesure de l'aimer librement, sans me sentir coupable, sans imaginer que Dieu m'a bien puni(e) – ou lui – et sans me sentir particulièrement menacé(e).

Comment en venir là ? Comment accueillir ? C'est là que les soutiens familiaux, amicaux, médicaux, associatifs, aussi importants soient-ils, ont besoin d'un « relais » supplémentaire, et c'est le soutien spirituel.

D'abord, avoir franchi l'essentiel des étapes précédentes : s'être laissé aller à la colère, même à la colère contre Dieu comme Job ; avoir peut-être pleuré beaucoup ; avoir démarché auprès des médecins, des psys, des services sociaux... avoir cherché les moyens d'une prise en charge adaptée – ce qui peut prendre beaucoup de temps ! – avoir trouvé des solutions même temporaires, d'ailleurs c'est toujours temporaire ; avoir connu les crises répétées, l'aggravation parfois des troubles, les dysfonctionnements dans l'entourage... Peut-être même devoir recommencer tout ou partie de tout cela !

Mais accueillir, c'est projeter son regard au-delà de la situation dramatique. C'est repérer une lumière par-delà l'épaisseur la nuit : une

présence, une consolation, que je peux appeler Dieu ou Sagesse bienveillante, et que je n'aurais pas devinées sans cette obscurité.

C'est peut-être plus facile à détecter comme aumônier que comme parent... Mais si la maladie défigure – si elle change le visage de l'autre tel qu'on croyait le voir – elle re-figure aussi, et même quelquefois elle transfigure.

Et même si je ne vois pas cette re-figuration, et encore moins une transfiguration ! Même si j'en reste à la défiguration, je peux encore accueillir celle-ci. La défiguration – aussi – me rend le Christ présent – ce Christ serviteur souffrant qui « n'avait *plus rien d'un homme à son aspect* » mais qui est promesse de relèvement et de vie.

Je ne verrai peut-être jamais le relèvement de mon proche malade, peut-être même prendra-t-il le chemin de la mort, mais si j'accueille sa défiguration, j'accueille une espérance, j'accueille le Christ. La lecture des évangiles est ici une grande aide, la méditation des textes, la prière de chaque jour, même une prière lasse, les retraites accompagnées, les conseils spirituels...

Mais je disais : il y a également des re-figurations. Au bout d'un certain temps, nous voyons autrement notre proche malade, avec moins d'appréhension. Avec de la compassion, mais aussi avec de l'admiration parfois, car il essaie de se battre, lui aussi, contre des aspects de sa maladie. Il essaie d'espérer. Il arrive même qu'il espère – et qu'il prie – plus que nous-mêmes ! Ce témoignage qu'il offre devrait nous aider aussi à croire, à faire confiance aux mouvements souterrains de la vie, à espérer.

Je pense à un homme, brillant mathématicien, qui s'est retrouvé hospitalisé en CHS. Cet homme, qui subissait une pression énorme dans son travail, dormait très peu, ne voyait guère sa famille, avait fait comme on dit un « burn-out ».
Il est d'abord resté effondré et aphasique pendant 6 mois. Après cela, il s'est montré très confus, en gestes comme en paroles ; désorienté, riant pour un rien ou éclatant subitement en sanglots. Ensuite, au bout d'un an, il a semblé revenir à lui. Il venait à la messe chaque semaine et cela nous donnait aussi l'occasion de parler. Il a compris peu à peu ce qui était arrivé. Il a, comme on dit, retrouvé ses esprits... mais plus question de reprendre l'ancien travail qu'il considérait comme déshumanisant. Il n'en avait d'ailleurs plus les capacités mentales. Mais il avait envie de travailler le bois, et si possible aider, avec ses ressources, une petite communauté de frères. Et c'est ce qu'il a fait. Il vit dans une communauté, heureux, dit-il, en accomplissant divers petits travaux.
Roselyne, elle, a découvert la peinture aquarelliste en ergothérapie. Cette femme, alcoolique, sombrait dans la dépression et se retrouvait régulièrement en hôpital après une T.S. Elle avait honte d'elle-même, détestait son image, se montrait agressive. Et puis, doucement, elle a vu ce qu'elle était capable de faire, des aquarelles d'une remarquable délicatesse qui sommeillaient en elle... et il fallait voir son sourire, un sourire impossible auparavant, quand elle faisait jaillir de la beauté sous ses doigts.

Les proches malades ne seront pas tous aquarellistes ou menuisiers... mais – pour ceux qui ont des délires de grandeur particulièrement – l'épreuve de la maladie les ramène vers la terre... l'humus, qui a donné humilité. Et dans cette humilité, cet humus, apparaissent des germinations nouvelles : minuscules peut-être, presque invisibles, mais bien réelles. Un tel qui n'avait jamais prié de sa vie, va venir régulièrement à la chapelle et participer au groupe de prière. Un autre, qui ne se souciait que de lui-même, va soudain venir en aide à un autre beaucoup plus malade, lui offrir un café, couper sa dernière cigarette en deux : j'ai vu faire cela à l'hôpital. C'est aussi cela, la vie, l'essentiel de la vie : ce que l'humus de l'humain permet de laisser pousser et qui était jusque-là ignoré ou coincé.
Evidemment, si l'on avait soi-même des rêves de grandeur pour son fils ou sa fille, on aura du mal à accepter cette « descente », on y verra une « chute » ; alors que c'est une montée. Pas une montée au sens social, au sens ordinaire et extérieur. Mais une montée spirituelle, là oui, rejoignant cette parole qui dit : *« Tu relèves les pauvres de la poussière, Seigneur, et tu les fais asseoir parmi les princes »...*

Nous allons ici désormais plus loin que l'accueil. Accueillir, c'est déjà s'accomplir : c'est garder les bras ouverts malgré tout, c'est dire oui. Oui, mon Dieu, tu m'as mis dans cette situation et je vais tâcher d'en tirer le meilleur ; je vais tirer les rideaux pour apercevoir ta lumière. Et si parfois il fait vraiment trop sombre, vraiment trop noir, si j'ai rencontré la noirceur du monde et que personne n'est là pour me tenir la main, je me rappellerai que tu es descendu aux enfers... et que tu en es remonté !
Je te rends grâce, mon Dieu.

Monique Durand-Wood

Place des malades psychiques dans l'Eglise :

Lettre remise en mains propres au Pape

par une maman de Relais

Ayant la grande joie d'assister à votre audience privée de ce jour, je me permets, très Saint Père, d'avoir l'audace de saisir cette occasion pour vous remettre cette lettre en vue d'attirer votre attention sur le cas des personnes atteintes de maladies psychiques afin que ce problème soit évoqué lors du prochain Synode sur la famille.

En tant que maman d'un enfant atteint de ces troubles je fais partie de l'association Relais Lumière Espérance. La conférence des Evêques de France a demandé à cette association de lui faire part de ses observations en vue du prochain Synode et nous avons transmis celles-ci à Monseigneur Aupetit évêque de Nanterre. Conformément à un adage français qui dit qu' « il vaut mieux s'adresser au Bon Dieu qu'à ses Saints», je me permets en tant que simple fidèle de remettre entre vos mains *ma demande*.

La maladie psychique n'est en effet comprise que de peu de personnes, même parmi les médecins, et touche de façon profonde toute la famille de la personne atteinte et bouleverse totalement la vie de ses membres. Elle engendre une grande solitude du fait de cette incompréhension et de grandes souffrances morales sur un très long terme. Ce qui est terrible dans ces maladies c'est qu'elles atteignent l'essence même de la personne et sa volonté.

Voici l'exemple de mon fils : à l'âge de 14 ans il m'a dit un jour *« maman je ne veux pas me suicider, mais je pourrais le faire sans le vouloir tellement je suis mal à certains moments. J'aurais préféré souffrir d'un handicap physique ou même d'un cancer car ces maladies sont mieux considérées et que j'aurais peut-être la force de me battre alors que cette maladie m'en empêche ».*

Serait-il possible de faire une place à ces malades dans l'Eglise ?

Du fait de sa maladie mon fils s'éloigne *de l'Eglise* car il estime que les principes de celle-ci sont pour lui trop difficiles à respecter, ceci d'autant plus que certains médecins ont cru devoir lui dire que c'est la religion qui l'avait rendu malade en raison de son anxiété à vouloir trop bien faire (névrose obsessionnelle.) Il m'a dit par exemple qu'il ne pourrait pas se marier puisqu'il ne peut s'engager ni accueillir des enfants puisqu'il n'était pas capable de les élever. De plus ne pas avoir d'enfant supposerait des méthodes contraceptives. Or il craint terriblement la solitude et sait bien que son papa et sa maman ne sont pas éternels.

Merci, très Saint Père, de l'attention que vous voudrez bien porter à ma démarche que j'effectue de façon solidaire avec toutes les familles qui connaissent cette souffrance.
Je confie à votre cœur de père tous ces enfants souffrants qui sont parmi les plus pauvres parce que les plus démunis.

Le 18 avril 2015

Deux par Deux ou La naissance d'un groupe

Il était une fois une femme qui sortait de la mairie presqu'au bord des larmes. Une autre femme la vit.

Ce n'était pas vraiment un conte mais une histoire d'écharde plantée dans la chair, dans le cœur, aujourd'hui.

« Seigneur, viens à notre aide,
Seigneur, à notre secours »…

Le psalmiste nous rappelle que, dans la situation, il y a un recours qui ne déçoit pas, Dieu.
Elles font partie du groupe Relais d'Ile de France. Elles décident de fonder un groupe sur le doyenné de Neuilly, Levallois, Courbevoie, appelé « des deux rives » pour mieux s'épauler et implanter le mouvement sur les trois communes. De deux, nous passons à quatre. Un lieu de rencontre ? Un aumônier ?...

« Viens Esprit Saint en nos cœurs
Et envoie du haut du ciel
Un rayon de ta lumière.
Viens en nous, père des pauvres,
Viens, dispensateur des dons,
Viens, lumière de nos cœurs ».

Nous partons deux par deux. Les sœurs hospitalières de Saint Thomas de Villeneuve veulent bien nous accueillir. Elles sont à la croisée des trois communes, un lieu de prière aussi. Le père Combelles de Saint Jean Baptiste accepte de nous accompagner.

De quatre nous passons à six puis à dix, d'autres nous rejoignent, parents, enfants, sœurs, épouse, grands-parents, cœurs battant de la même souffrance, de la même Espérance aussi que lorsque deux ou trois sont réunis u nom de Jésus, Il est au milieu d'eux. Il vient apporter la lumière là où sont les ténèbres. Les « sœurs » se rendent présentes à chaque réunion, le « père » panse nos bleus à l'âme, non sans une pointe d'humour, il sait détendre l'atmosphère, il fait halte avec nous sur des textes pour ouvrir notre regard, renforcer notre foi intérieure et distinguer les signes que Dieu accorde à chacun. Il met dans son calice une goutte d'eau, nous.

« Seigneur, j'ai confiance en toi
Seigneur, j'ai confiance en toi
Seigneur, j'ai confiance en toi ».

Oui, mais bipolarité, dépression, schizophrénie, addiction, hospitalisations, violence, suicides. Les coups tombent, « battant les bourgs ».
Extraordinaire ? Non, rien que de l'ordinaire ; vous aussi ?!

« Seigneur, viens à mon aide,
Que mon cœur ne se taise pas ».

Une des deux

Témoignage d'un conseiller spirituel

Voici maintenant deux bonnes années d'accompagnement du groupe Rémois de Relais Lumière Espérance. Délégué diocésain à la Pastorale de la Santé j'ai rencontré, à sa demande, Vincent ALLIOT qui venait alors d'arriver à Reims.
Il se trouvait que j'avais été contacté par une famille qui cherchait un accompagnement chrétien, suivie bientôt par une autre maman et nous nous rencontrions déjà, régulièrement depuis une année.
Le hasard étant la manifestation discrète du Seigneur de nous précéder sur nos routes, tout était donc mis en place pour démarrer un groupe Relais à Reims. Une première dans notre diocèse.
A leur demande, j'ai accepté d'être leur accompagnateur spirituel et j'ai été accueilli comme tel par Mgr Jean-Charles THOMAS.

Quelle belle aventure ! C'était tout neuf pour moi, j'ai découvert avec eux une réalité d'existence dont j'ignorais toute l'acuité, mais osons, allons à la Grâce de Dieu.
Je suis heureux de partager le cheminement de ce groupe et de découvrir avec lui la diversité des situations, des difficultés, mais aussi de ce qui fait la beauté et la grandeur de cette vie placée sous le regard du Seigneur.
Je me sens tout petit et pourtant émerveillé devant la qualité des partages, la fraternité qui se vit, la confiance qui s'instaure. Les faims d'écoute et de réconfort.
Chacun vit les rencontres en fonction de sa vie et en toute liberté et le groupe s'enrichit de nouvelles têtes.
Christ est venu nous apprendre à humaniser nos vies, à accueillir l'autre comme le frère, la sœur qu'il nous confie, que le chemin c'est ensemble, dans la richesse de nos diversités, que nous devons le vivre si nous voulons arriver au but, à la promesse qu'Il nous a faite, d'une demeure préparée pour nous dans la Maison du Père.
Chemin où il est important de relire notre vie, d'en recueillir le tout, sans exception, le meilleur comme le pire, car c'est ce qui a fait ce que nous sommes, c'est ce qui nous permet de vivre en vérité, ensemble, sur le chemin de l'Amour, avec l'Espérance au cœur.

Henry CASTANY
Conseiller spirituel du groupe de Reims

La rencontre régionale des groupes Relais de l'Ouest les 30 et 31 mai 2015 à Lisieux

Pourquoi choisir Lisieux pour une rencontre des groupes Relais de l'Ouest ?
Choisir Lisieux, c'est visiter les lieux de vie de la famille de Sainte Thérèse après le décès de Zélie Martin. C'est connaître un peu mieux cette famille à la fois simple et exceptionnelle qui eut maille à partir avec la maladie, physique comme psychique. C'est réfléchir aussi aux messages que Thérèse et ses sœurs nous laissent. Enfin, une rencontre à Lisieux, c'est passer un week-end en famille, famille de Relais, famille de Thérèse, famille de prière dans l'épreuve de la maladie psychique.
Aussi, pour vous, Hélène Leterrier, responsable du groupe de Caen, a pris quelques notes.
Bonne lecture ...

Samedi après – midi :

Nous accueillons les participants à l'Ermitage, une cinquantaine de personnes de Normandie, d'Anjou, du Maine et de Bretagne. Nous sommes heureux de nous retrouver autour du pot d'accueil.
Visite des Buissonnets (la maison de famille), puis du Carmel. Devant les vitrines, notre guide nous présente la famille Martin, ses lieux de vie, ses épreuves.
L'élaboration du texte « Histoire d'une âme » prend tout son sens, sur les bâtiments du Carmel, et enfin sur la vie « spartiate » des carmélites au temps de Thérèse. Puis nous retrouvons les Sœurs pour un temps de prière aux Vêpres.
Après le diner, temps de partage et d'amitié, nous regardons le film « Une course de géant », brève mais essentielle évocation de la vie des Martin et de Thérèse. Un temps de prière suit un court échange pour préparer quelques questions à poser à Sr Monique-Marie le lendemain.

Dimanche matin :

Nous retrouvons notre conférencière de la veille dans la Basilique. En commentant vitraux et mosaïques, elle aborde la spiritualité de Thérèse, sa foi en un Dieu non pas juge sévère comme on le décrivait au XIXème siècle, mais berger amoureux de ses brebis.
Suit la messe, fête de la Sainte Trinité. L'homélie de Mgr Guyard met l'accent sur la proximité du Seigneur : *« Dieu n'est pas lointain, il est tout proche. La vie chrétienne est spirituelle, nous vivons animés par l'Esprit du Seigneur, même si demeure une certaine tension entre le bien et le mal. Ce combat donne du sens et du goût à la vie. L'Eglise nous donne des moyens concrets de vivre cela, à commencer par le beau geste du Signe de Croix dans ses deux dimensions horizontale et verticale. Rencontrer Dieu dans la prière, l'écoute de sa parole, l'Eucharistie, nous permet de vivre cette affirmation : Dieu est amour ».*

L'après-midi :

Nous écoutons Sr Monique-Marie de la communauté des Béatitudes, thème de la conférence : « **Prier avec la famille Martin dans la maladie... ».** Sr Monique-Marie nous rappelle l'importance de la béatification des époux Martin, car « ils se sont sanctifiés en couple ». Elle évoque les éléments essentiels de leur biographie avant, puis après leur mariage, leurs épreuves avec le décès de quatre de leurs enfants, leurs parcours

professionnels, leur vie aisée grâce à leur travail et leur courage.
Seront évoqués ensuite les différents traits de caractère des sœurs Martin, pas des « saintes nitouches » mais des personnalités affirmées, puis la douloureuse maladie de Zélie, un horrible cancer du sein qui la ronge au sens propre. Le décès de l'épouse entraîne Louis à rejoindre l'oncle Isidore et la tante Céline à Lisieux : un nouveau départ pour la famille. Les sœurs Martin choisissent la vie religieuse les unes après les autres, non sans difficultés pour Léonie.
La maladie frappe à nouveau la famille, Louis doit être interné, Thérèse est déchirée par ce terrible malheur. Puis il est question du parcours de Léonie et de son éventuelle béatification. En effet, les Visitandines reçoivent de nombreux témoignages sur l'aide apportée par l'intercession de Léonie. Enfin nous recevons des réponses à nos questions sur la maturité spirituelle et psychologique de Thérèse, sur ce qu'est un « docteur » de l'Eglise, sur Thérèse patronne des Missions…
Mgr Guyard donne une conclusion à cette riche rencontre de Lisieux et nous envoie en mission, munis maintenant du mode d'emploi de « La petite voie », celle de la confiance et l'amour.

« Prier avec la famille Martin, dans la maladie ». Conférence de Sr Monique-Marie.

Les époux Martin seront bientôt canonisés. Ils ont vécu dans leur quotidien le bonheur de l'Evangile. Louis a eu une éducation stricte, de même que Zélie. Tous deux dans leur jeunesse se sont sentis attirés par la vie religieuse. Ils ont connu la guerre, ont perdu quatre de leurs enfants. Leur foi était théologale, elle ne s'appuyait pas sur le ressenti. Zélie était toujours enceinte, elle veillait sur ses enfants, ses bonnes, son entreprise de dentelle d'Alençon. Elle a horriblement souffert du cancer qui l'a emportée. La famille se rapproche de l'oncle Isidore et part à Lisieux. Les filles deviennent toutes religieuses et Louis tombe à son tour malade, il reste 3 ans interné. Thérèse en a été déchirée mais à cette occasion découvre le mystère de la Sainte Face, celui du serviteur souffrant (Isaïe). C'est Léonie, devenue visitandine, qui suivra le mieux la « petite voie » de Thérèse et la spiritualité de St François de Sales.

Voici donc, en quelques mots, résumée la conférence sur les Martin. En tant que proche de malades psychiques, j'y ai trouvé trois enseignements. Tout d'abord, cette famille touchée par les malheurs et les épreuves, garde la foi, demeure dans la confiance et surtout reste unie, soudée, et même solidaire puisque Isidore accueille Louis malade, en famille. Le deuxième enseignement est cette identification que fait Thérèse entre son père malade et le Christ de la Sainte Face, celle du suaire, tragique, réaliste mais aussi belle icône du Serviteur souffrant. Nous avons parfois tant de mal à voir dans nos malades, cette assimilation que Mère Térésa exprimait si bien lorsqu'elle disait à un homme à moitié rongé par les vers : « *Tu es Jésus dans l'horrible manteau de la souffrance, je t'aime* ». Enfin j'ai retenu aussi l'idée du désarmement de toute notre société qui doit passer par celui de chacun. Nos malades, plus ou moins, en situation de dépendance et de désarmement, deviennent ainsi des modèles pour notre relation à Dieu, Père aimant, dont nous sommes les enfants dépendants. Ils nous enseignent le désarmement de notre propre cœur, et quand ils demeurent croyants, évangélisent nos angoisses, et notre désarroi. Comme disait Coluche : *« Dieu, c'est un truc qui s'attrape chez les pauvres. »*

Hélène Leterrier

Rencontre nationale des responsables de groupe
16 octobre 2015

Cette rencontre, qui a rassemblé une quarantaine de responsables de groupe – dont une dizaine étaient nouveaux- était axée sur le thème **« Mieux agir en Relais »**.

Monseigneur Guyard a fait un exposé sur la **pédagogie à mettre en œuvre par ces responsables**. Au cours de cet exposé, il a insisté sur le fait que chacun a la responsabilité d'être missionnaire pour faire connaître Relais, mouvement d'Eglise à part entière.

Puis Laure Templier et Anne Planchais de l'OCH sont intervenues sur le thème **« Comment animer une réunion et écouter une personne en souffrance ».**

L'après-midi, les responsables de groupe ont pu participer à des ateliers sur les présentations du matin :

• **Ecouter et être écouté : comment je fais ?** Atelier animé par Laure Templier et Anne Planchais. Ces dernières ont prodigué des techniques d'animation pour être davantage à l'écoute et faire progresser le groupe. Puis, elles ont proposé des mises en situation concrète de ces techniques.

• **Comment sensibiliser à la maladie psychique les mouvements et services d'Eglise ?** Atelier animé par Hubert Peigné.

• L'**animation spirituelle des rencontres** – Atelier animé par Monseigneur Guyard et le père François Ripoche. Cet atelier a permis aux participants de s'enrichir de l'expérience des autres et des conseils des deux animateurs.

La prière, l'enseignement de Mgr Guyard et la formation faite par Laure Templier et Anne Planchais ont été enregistrés et sont disponibles sur le site de Relais (www.relaislumiereespérance.fr)

Le groupe
RELAIS DE LILLE
a pu se réunir autour du thème de :
L'Estime de soi, la Confiance en soi

3 matinées les samedi matin de septembre à octobre.

Accompagnées par **André RUCHOT,** consultant en richesses humaines dont le cabinet se situe à Wattignies.

Ces rencontres ont permis à l'ensemble des participants de prendre un peu de recul par rapport à leur rôle d'aidant de personnes en situation de fragilité.

Les exercices personnels ont été proposés. Chacun a pu se positionner et effectuer un état des lieux afin de retrouver l'estime de soi qui est le socle de la confiance en soi.

Françoise Lesage

Témoignage :
Le programme PROFAMILLE

Par **Françoise Baudouin,** *groupe Relais de Rennes*

Lors d'une réunion UNAFAM à Rennes, dans le courant de l'année 2011, j'ai entendu plusieurs adhérents parler avec enthousiasme de cette formation « PROFAMILLE », vantant les bienfaits d'une telle formation pour nous, les proches de patients touchés par la schizophrénie, exprimant combien cela les avaient aidés pour gérer la relation avec leurs malades.
Me disant qu'il ne fallait négliger aucune aide, je me renseigne auprès du « centre ressource familles » de l'hôpital spécialisé de Rennes qui prend en compte ma demande et me convoque quelques temps après pour une réunion d'information.
Après avoir réfléchi à l'engagement que cela impliquait, je me décide et commence la formation en octobre 2012 qui se poursuivra jusqu'en décembre 2013. Puis, une séance révision et bilan en mars 2014, et enfin une autre en septembre 2015.
A noter que toutes ces séances étaient en soirée, donc compatibles avec un travail dans la journée.
Par ailleurs, cette formation réunit des personnes partageant la même préoccupation, donc possibilité de compréhension et d'entraide pendant et entre les séances. Tout cela contribuant à rompre la solitude dans laquelle la maladie nous plonge souve

Pro-famille est un **programme psycho-éducatif destiné aux familles et aux proches de patients souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés**, qui s'interrogent sur cette maladie, qui se sentent démunis face aux réactions de leur proche, qui ont du mal à communiquer avec lui et de ce fait, sont en souffrance et se sentent isolés.

Ce programme, canadien à l'origine, est **proposé par certains hôpitaux spécialisés départementaux.**

Chaque session se déroule sur 24 mois en deux temps :

- D'abord un premier module intensif de 14 séances de quatre heures chacune toutes les semaines…
- Puis un deuxième module de consolidation et d'approfondissement pendant 1 an, moins intense mais s'étalant sur la durée
- Pour terminer, une rencontre-bilan à 2 ans.

L'équipe d'animation est composée de médecins psychiatre, psychologues et infirmières.

Ce programme aborde les thèmes suivants :
- Connaître la maladie et les traitements
- Jeux de rôle et cas concrets, pour apprendre les meilleurs comportements à avoir avec le malade.
- Développer des capacités relationnelles
- Mieux gérer ses émotions
- Savoir obtenir de l'aide
- Développer un réseau de soutien

Quelques exemples de symptômes difficiles à gérer, et auxquels la formation donne les moyens de faire face :

- Déficit de perception de la maladie
- Déni de l'utilité du traitement
- Manque d'énergie et de motivation
- Anxiété excessive
- Etat dépressif
- Alcoolisme
- Toxicomanie

Quelques exemples concrets de ce que peut apporter ce parcours de formation

- ***Poser des limites*** *: savoir poser des limites à temps pour éviter les conflits, et savoir les poser de façon claire et précise. Expliquer brièvement le pourquoi de la limite. Sans menace. Ne pas être rigide, mais ferme. Être tolérant, c'est-à-dire, accepter que la limite ne soit pas respectée immédiatement car il faut être patient avec le malade. Poser des limites a une valeur structurante pour le malade et contribue à l'équilibre de la famille.*

- ***L'écoute réflexive*** *: C'est-à-dire, redire en miroir ce que la personne vient de dire, sans jugement, pour que le malade se sente compris, et ainsi manifester de l'empathie.*

- ***Le renforcement positif*** *: repérer les petites réussites, les petits progrès, et féliciter pour donner confiance, encourager. Ceci augmente l'estime de soi, favorise le renouvellement de bonnes actions et de progrès.*

• ***La règles des 4 S*** *: Consiste à éviter la* ***S****urcharge émotionnelle : Le malade a du mal à gérer l'excès émotionnel et le comprend mal (la colère, la critique, l'hostilité, le rejet, par exemple) ; éviter la* ***S****ur-stimulation : Une répétition excessive des mêmes commentaires et reproches, n'aboutit à rien et augmente le stress ; éviter le* ***S****urinvestissement : Lui « lâcher les baskets », respecter son intimité, éviter de trop longues discussions pour ne pas entretenir un délire par exemple ; éviter la* ***S****urprotection : Ne pas faire à sa place. Par contre, pour pallier au déficit de l'initiative de l'action (paresse pathologique), initier l'action avec…*

• *Tenir compte des problèmes de mémoire (surtout verbale) dus probablement aux problèmes de concentration, rappeler les choses à faire mais sans sur-stimulation….*

Ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres….

Quels sont les points positifs de ce programme pour les familles

En dehors du fait qu'il permet de mieux comprendre le malade et sa maladie, d'être plus tolérant, de mieux accepter la situation de handicap, de prendre du recul, il permet aussi de prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi et de sa famille.
Les séances commencent toujours par un temps de respiration abdominale, et nous faisons, à certaines séances, quelques exercices apparentés à la sophrologie et à la méditation.

Il permet aussi d'apprendre à réduire les conséquences du stress que provoque la maladie sur les familles et sur leur santé.
Exemples de stress ressentis par les familles : l'anxiété, l'irritabilité, le mauvais sommeil, le sentiment de culpabilité, le sentiment de frustration, la tristesse, l'abattement, la fatigue, les situations de conflits familiaux, voire de divorce.

Enfin, ce programme permet aux familles d'apprendre à mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

En conclusion, je peux témoigner de l'intérêt de ce parcours pour soi-même, pour la famille et pour son proche malade. J'ai appris, compris, écouté les uns et les autres (soignants et parents), et cela m'a permis d'acquérir un meilleur savoir-faire avec mon fils malade.
Le fait d'être accompagné par des professionnels compétents et compréhensifs, d'échanger entre nous, est aussi très positif.
Si j'avais un conseil à donner, je dirais que **ce parcours est d'autant plus utile au tout début de la maladie**, au moment où l'on est facilement perdu, désorienté et très seul.

*Renseignements auprès de l'**UNAFAM** - Tel. 01 53 06 30 43*

Information

PSYCOM

est un **organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Il aide à mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiatriques**. Conçu initialement pour Paris, Psycom a élargi son périmètre en 2014 et peut maintenant informer les personnes, les professionnels , les associations et toutes les instances partout en France.

Ses documents, ses outils, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale (patients, proches, professionnels de santé, du social, du médico-social, de l'éducatif, de la justice, élus, jeunes, journalistes, etc.).
Le Psycom travaille régulièrement avec les associations d'usagers et de proches, afin de lutter contre la stigmatisation des personnes ayant des problèmes de santé mentale et leur entourage.
Psycom diffuse des documents d'information rédigés par des professionnels (psychiatres, psychologues, infirmiers, juristes, travailleurs sociaux ou pharmaciens).
Quelques chiffres : en 2014, le Psycom a diffusé 145000 brochures, 7000 guides de la santé mentale à Paris.Son site **www.psycom.org** est consulté par 20000 personnes par semaine. C'est un outil de référence tout public qui donne accès à :
• l'ensemble de l'information en santé mentale
• l'actualité en santé mentale en France et dans le monde grâce à ses brèves régulières, sa newsletter hebdomadaire gratuite **l'Hebdo du Psycom,** sa page Facebook et son fil Twitter.
• un Espace presse complet : fiches thématiques synthétiques, santé mentale de A à Z,

Renseignements Camille Joseph
01 45 65 86 74 - c.joseph@psycom.org

• Une nouvelle maison des sources vives* à Paray le monial (Saône et Loire) depuis février 2015

Une dizaine de personnes, sensibles aux difficultés rencontrées par les personnes dites « en souffrance psychique », ont décidé de créer une association permettant un accueil de **6 à 8 personnes** dans un cadre « familial ». Le principe en est simple : les résidents louent une chambre et vivent ensemble comme dans une grande famille, sous un même toit, usant de lieux communs. Chacun participe aux tâches communes le matin (préparation des repas, entretien, courses ...). Diverses activités sont proposées l'après-midi. L'objectif est de permettre aux personnes concernées de retrouver une vie sociale, et de reprendre pied à travers l'accompagnement et la vie fraternelle.

Dès que les fonds le permettront, nous aménageront la deuxième partie de l'habitation afin d'obtenir un hébergement pour 8 personnes. L'aventure, car c'en est bien une, est commencée.
Pour plus de détails vous pouvez contacter :
Odile et Eric Chevallier 03 85 81 06 06 (e.chevallier@lecedre.fr)
Marie P. et Philippe Dury 03 85 88 86 19 (dury.philippe@neuf.fr)

* Rappelons que les Demeures des sources vives ont pour premier objectif de lutter contre la solitude des personnes en souffrance psychique : ces dernières n'ont en général aucune raison d'être accueillies durablement dans un hôpital psychiatrique ; elles sont souvent en souffrance dans leurs familles ; et si elles sont logées dans un appartement indépendant, leur solitude est immense. Or, il n'existe pas d'autres solutions.
Les Demeures des Sources Vives entendent combler, modestement, ce manque en proposant des ***lieux d'hébergement permanent, spécifiquement destinés à l'accueil des personnes en difficulté psychique, et adaptés à leurs besoins.***

PASTORALE des PERSONNES HANDICAPÉES
vivre ensemble

• La Pastorale des Personnes Handicapées prépare une : **Rencontre nationale des personnes en situations diverses de handicap du 12 au 15 septembre 2016 à Lourdes**

Avec les Évêques du Conseil Famille et Société nous avons donné notre aval à ce projet de la Pastorale des Personnes Handicapées. Les associations chrétiennes (Voir ensemble, Relais Lumière Espérance, Amitié Espérance, Fraternité Chrétienne des Personnes Malades et Handicapées (FCPMH), coordination de la pastorale des sourds, OCH, L'Arche ...) sont partie prenante. Jean Christophe Parisot, diacre et préfet ; Philippe Pozzo di Borgo, écrivain ; Véronique Dufief, écrivaine, y seront présents ... En lien avec moi, ce projet est porté par Claudie Brouillet, Coordinatrice nationale pour la Pastorale des Personnes Handicapées.

Cette rencontre ne sera pas un pèlerinage, même s'il n'est pas indifférent qu'elle ait lieu à Lourdes, ni qu'elle se situe au moment de la fête de la Croix Glorieuse, le 14 septembre 2016 et celle de Notre-Dame de Compassion le 15 septembre.

Nous souhaitons que cette session qui s'adresse à des personnes de tous handicaps : moteur, sensoriel, psychique, intellectuel soit portée par une dynamique diocésaine, avec le

soutien, l'envoi, voire la présence de l'Évêque dans une démarche qui invite à aller plus loin dans une pastorale *avec* et non plus *pour* les personnes handicapées, dans l'élan de Diaconia.

Le responsable de la Pastorale des Personnes Handicapées (PPH) de votre diocèse ou le Délégué Diocésain pour la Pastorale de la Santé (DDPS) vous sollicitera prochainement à ce sujet.

Je vous remercie d'accueillir et de vous saisir de ce projet, dont nous avons vu qu'il réjouit et encourage les personnes concernées, quel que soit leur handicap.

Je reste à votre disposition et vous assure de mon dévouement fraternel,

+ Michel Aupetit,
évêque de Nanterre
Membre du Conseil Famille et Société
Evêque accompagnateur du Département Santé

Remarque de Relais : vous ne pouvez pas vous inscrire directement, si vous êtes intéressé et n'avez pas été contacté, adressez-vous à la PPH de votre diocèse, il n'y a pas d'autre solution.

• A lire dans " Ombres et Lumière "

N° 206 de de juillet-août 2015
*** La maladie psychique au quotidien : "*Mon grand frère souffre de troubles psychiques. J'ai honte lorsqu'il se met à agresser verbalement des inconnus. Que faire avec ce sentiment ? »*** - *Les points de vue de Patrice Van Amerongen, psychiatre, et d'Agnès Auschitzka, journaliste (p.8-9).* - Les *points de vue de Patrice Van Amerongen, psychiatre, et d'Agnès Auschitzka, journaliste (p.8-9).*

*** Au service des proches** – *Interview d'Hubert Peigné, le nouveau Président de Relais Lumière Espérance (p. 12-13)*

N° 207 de septembre-octobre2015
*** La maladie psychique au quotidien : *« Mon mari et moi avons des réactions opposées face à l'état dépressif de notre fils Olivier, 35 ans, malade psychique. Lui veut le voir quitter la maison et moi non, car actuellement il refuse tout traitement psychiatrique. Je crains pour notre couple.»*** - *Les points de vue de Patrice Van Amerongen, psychiatre, et d'Agnès Auschitzka, journaliste (p.8-9).*

*** Ouverture d'une maison des Sources vives à Paray- le- Monial** *(Saône et Loire) (p.10)*

*** Quand le malade devient expert :** *le témoignage de JP Julien, bipolaire stabilisé :* ***« Avec les patients, je parle la même langue »*** *(p.34)*

• Conférences-rencontres de l'OCH 2015/2016

Conférences

• 27 janvier 2016, à Paris :
« Aujourd'hui je suis désarmé » par Jean Vanier

• 18 mai 2016, à Paris :
« Dans l'épreuve, aimer la vie ? » par Martin Steffens, philosophe

Rencontres Famille

• 21/22 novembre 2015, à Lyon
WEEK-END COUPLES ayant un enfant malade ou handicapé - couples@och.fr

• Samedi 5 décembre 2015 et samedi 23 janvier 2016, à Paris :
« Accompagner mon fils, ma fille (malade ou handicapé)
dans sa vie affective et sexuelle »

• Samedi 23 et dimanche 24 janvier 2016, à Lyon :
« A l'écoute de mon cœur de père » - papa@och.fr

• Jeudi 17 mars ou samedi 19 mars 2016,
JOURNEE DES MAMANS à Lille, Lyon, Paris…

• Samedi 21 mai 2016 à Nantes, Paris, Tours, Lyon…
JOURNEE DES FRERES ET SOEURS

Renseignements pour ces conférences et rencontres :
OCH-Service communication-
Tel. 01 53 69 44 30 ou www.och.fr

>> Annonce

Nous recherchons…

- Un secrétaire général
- Un renfort pour l'équipe du Lien
- Un expert en Internet, en appui du responsable

(s'adresser au secrétariat)

>> Annonce

La prochaine Rencontre Nationale de Relais se tiendra le **samedi 30 avril 2016 à Paris** sur le thème **« Maladie psychique et vie spirituelle ». Véronique Dufief et Agnès Auschitzka** ont déjà donné leur accord pour intervenir ; nous attendons la réponse d'un troisième intervenant, un responsable d'Eglise pouvant donner l'éclairage de l'"Eglise institutionnelle."

En 2017, la Rencontre Nationale sera incluse dans un **pèlerinage spécifique à Relais** qui aura lieu à **Lourdes du 10 au 14 mai**, à la suite et dans l'esprit de ceux de 2007 et 2012. Nous serons hébergés à la Cité Saint Pierre ; des détails seront donnés dans le prochain Lien.

Réservez dès maintenant les dates de ces deux évènements !

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

BUREAU
Président : Hubert Peigné
Vice-président : Philippe de Lachapelle,
Vice-président : Daniel Mazenod
Trésorier : Jérôme Trogan
Secrétaire nationale : Christine des Portes

CONSEILLER SPIRITUEL NATIONAL
Monseigneur Michel Guyard

ADMINISTRATEURS
Vincent Alliot, Françoise Baudouin, Jean-Pierre Beuriot, Claudine Boucheron, Marie-Laure Chabrol, Claire Desgraves, Muriel du Souich, Philippe Lefèvre, Françoise Lesage, Franck Piaton, Thérèse Vidal

COMMUNICATION
Muriel du Souich

LETTRE D'INFORMATION
Claudine Boucheron

SITE INTERNET
Joseph Gressin / Yves Boccon-Gibod

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

SITE INTERNET
www.relaislumiereesperance.fr

Les Délégués régionaux et les groupes Relais Lumière Espérance

(un astérisque indique un simple contact)

DELEGUES REGIONAUX

ILE DE FRANCE
Philippe Lefèvre
Tél. 06 13 73 29 93

NORD-PICARDIE
Françoise Lesage
Tél. 03 20 91 71 31

EST
Alice Noël
Tél. 03 83 21 44 66

OUEST
Marc Gavard
Tél. 02 31 97 08 88

SUD-OUEST
Claire Desgraves
Tél. 07 81 79 33 74

GROUPES

ILE DE FRANCE

- **BOUCLE DE LA SEINE/ YVELINES**
  Danielle Delperié
  Tél. 06 84 82 79 40
- **ESSONNE**
  Odile et Jean-Baptiste Bourguignon
  Tél. 01 60 11 16 46
- **GROUPE DES DEUX RIVES**
  Courbevoie/Levallois/Neuilly
  Béatrice Balsan
  Tél. 01 47 45 37 12
- **LES DEUX COLLINES**
  Chaville/Sèvres
  Brigitte Descourtieux
  Tél. 01 47 51 78 74
- **MELUN/SEINE-ET-MARNE**
  Hubert et Brigitte Peigné
  Tél. 01 64 71 09 35
- **MONT VALERIEN**
  Rueil-Malmaison
  Marie-Laure Chabrol
  Tél. 01 47 49 11 16
- **PARIS-ALESIA**
  Philippe Lefèvre
  Tél. 06 13 73 29 93
- **PARIS/ILE DE FRANCE**
  Philippe Lefèvre
  Tél. 06 13 73 29 93
- **PONTOISE / VAL D'OISE**
  Jean et Suzanne Gilllet
  Tél. 01 30 35 49 16
- **RAMBOUILLET/ LES ESSARTS-LE-ROI**
  Maryline Glorian
  Tél. 01 30 41 51 48
- **ST QUENTIN EN YVELINES**
  Jean-Pierre Beuriot
  Tél. 06 82 18 49 11
- **VAL DE MARNE**
  Béatrice Mottin
  Contact : Nicole Giovaninetti
  Tél. 01 43 74 03 70
- **VERSAILLES**
  Charles-Henri et Bernadette de la Laurencie
  Tél. 06 83 31 19 84

NORD-PICARDIE

- **LILLE**
  Michèle Van Engelandt
  Tél. 03 20 92 81 21 après 19h
- **CLERMONT DE L'OISE / OISE**
  Jean-Luc Fonteneau
  Tél. 03 44 42 85 72

EST

- **EPINAL***
  Jean-Marie Thomas
  Tél. 03 29 35 67 47
- **METZ**
  Marie-Bernard Diligent
  Tél. 03 87 64 23 89
- **NANCY**
  Antoine et Chantal Thomas
  Tél. 06 20 32 69 04
- **REIMS**
  Vincent Alliot
  Tél. 03 26 35 86 82

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**
  Bétina Vernier
  Tél. 04 70 44 81 93
- **TOURS**
  Françoise Terracher
  Tél. 02 47 20 56 51
  TOURS /Temps de grâce
  Bénédicte Rolland
  Tél. 02 47 37 13 82

LYON / SAVOIE

- **GRENOBLE**
  Gabrielle Leviel
  Tél. 04 56 00 41 48
- **LYON**
  Franck Piaton
  Tél. 04 78 29 17 86

OUEST

- **ALENÇON**
  Anne-Marie Chuquard
  Tél. 02 33 29 29 10
- **BAGNOLES DE L'ORNE**
  Josiane et Michel Thommerel
  Tél. 02 33 64 21 86
- **CAEN**
  Hélène Grasset-Leterrier
  Tél. 02 31 22 96 15
- **LAVAL**
  Julien et Jacqueline Arcanger
  Tél. 02 43 05 73 16
- **NANTES**
  Marie-Madeleine Palmieri
  Tél. 06 41 83 36 46
- **PRESQU'ILE DE GUERANDE**
  Daniel et Nelly Gufflet
  Tél. 02 40 62 08 37
- **RENNES**
  Françoise de la Broise
  Tél. 02 99 36 10 56
- **SAINT BRIEUC**
  Roland Allouis
  Tél. 02 96 72 51 72
- **VANNES**
  Christiane Gilbert
  Tél. 06 89 86 00 08

SUD-OUEST

- **ANGOULÊME**
  Annie Fauconnet
  Tél. 05 45 21 40 52
- **BORDEAUX**
  Claire Desgraves
  Tél. 07 81 79 33 74
- **BORDEAUX-CENTRE**
  Claire Desgraves
  Tél. 07 81 79 33 74
- **BORDEAUX-MERIGNAC**
  Catherine Michon
  Tél. 09 81 24 28 92
- **BORDEAUX-TALENCE**
  Christine Mathieu
  Tél. 05 56 80 45 61
- **LIBOURNE**
  Sœur Cécile Clausse
  Tél. 05 57 51 47 02
- **LIMOGES**
  Guillaume Lamy de La Chapelle
  Tél. 05 55 35 32 58
- **PAU**
  Maïté Dombideau
  Tél. 05 59 04 62 25
- **TOULOUSE**
  Antoinette Pouzenc
  Tél. 05 61 49 32 81

DN/RL 11/2015