Lettre d'information de l'association
aux membres et aux amis
N° 42 - 2ème semestre 2020

le lien de Relais Lumière Espérance

Rencontre chrétienne de familles et d'amis de personnes souffrant de maladie psychique

Editorial

Chers amis,

C'est en plein confinement que nous avons abordé la composition de ce numéro du Lien. L'évènement était tellement soudain, imprévu et déstabilisant que nous avons voulu vous mettre à contribution et nous ne le regrettons pas.

Suite à notre appel à témoignages concernant votre vécu pendant ces 55 jours de confinement, dans le cadre de la pandémie de la covid 19, nous avons reçu beaucoup de réponses. En conséquence, nous avons décidé de les publier en leur intégralité.

Notre secrétaire générale les a regroupées par thèmes. Nous remercions chaque contributeur pour ces fragments de vie.

Cette année 2020 aura été **source de déconstruction.** Le mot peut paraître fort : toujours est-il

suite p. 3...

Le mot de Mgr Maillard

IL S'EST FAIT HOMME

Nous vivons une époque très particulière, inédite dans l'histoire qui touche l'humanité entière sur tous les continents, qui rejoint chacune de nos familles et notre vie la plus personnelle et la plus intime, les témoignages sont nombreux et divers suivant les situations de chacun, l'âge, la santé, le lieu d'habitation en rural ou en urbain, le travail, les relations. Mais notre société en a été affectée, l'Église

elle-même a dû suspendre des rassemblements, la célébration de sacrements, comme le mariage, le baptême ou même l'eucharistie du dimanche et surtout la célébration d'obsèques qui a fait beaucoup souffrir. L'économie, l'école doivent se réorganiser en profondeur et durablement. Le terme envisageable de cette pandémie n'est pas certain.

Chacun de nous vit une expérience inédite, nous devons vivre notre foi chrétienne habités par des questions sur Dieu, l'espérance, l'avenir. Pour nous, Dieu n'est pas une réalité abstraite. Nous proclamons à chaque fois que nous récitons à la messe notre profession de foi : « Notre Seigneur Jésus Christ s'est fait homme ». C'est une manière de nous redire le sens de l'Incarnation. Dieu entre dans l'histoire des hommes, il est solidaire de notre humanité, des réussites et des souffrances. Jésus lui-même, les Évangiles l'illustrent abondamment : Jésus écoute, rencontre, regarde les malades, guérit, remet debout. Dans sa vie terrestre, Jésus n'échappe pas au jugement et à la condamnation des hommes, à la mort d'esclave sur la croix.

Peut-être pouvons-nous mettre à profit la disponibilité que nous impose la pandémie de la Covid 19 pour redécouvrir cette Incarnation de Jésus au côté de notre humanité. La liturgie des dimanches de cet été nous propose de beaux textes à méditer pour renouveler notre foi :

1. **(9 août - 1er livre des rois)**
Où est Dieu ? Pas dans l'ouragan, pas dans le tremblement de terre, pas dans le feu mais dans le murmure d'une brise légère.
Quelle expérience de la brise légère dans nos vies ?
2. **(12 juillet - Mt 13)**
La semence avec les grains tombés au bord du chemin ou sur le sol pierreux ou dans les ronces ou enfin dans la bonne terre.

3. **(19 juillet - Mt 13)**
La semence mélangée à l'ivraie, la graine de moutarde qui devient un arbre.
4. **(26 juillet - Mt 14)**
Le royaume des cieux est comparable à un trésor, à une perle fine.

La graine, la semence nous invitent à contempler la nature, la beauté, les fleurs, les fruits, les arbres qui peuvent soutenir et nourrir notre prière, comme nous y invitent abondamment les psaumes, par exemple l'hymne de l'univers de l'office du dimanche matin : «Les eaux, le soleil, la lune, les astres, pluies et rosées, souffles et vents, givres, gels, nuits, jours, montagnes, plantes, sources et fontaines, océans»
Le Pape François dans l'encyclique «Laudato Si» nous invite à cette attention et nous explique que tout est lié dans notre vie : Moi avec la nature et la création, moi avec les autres humains, moi avec Dieu, moi avec moi-même.

5. (9 août - Mt 14) EN CONCLUSION

Jésus invite à appuyer notre méditation sur le dialogue de Jésus avec Pierre et les disciples lors de l'épisode de la tempête apaisée.

Jésus
Jésus seul à l'écart pour prier
«Confiance, c'est moi n'ayez plus peur»
«Viens»
«Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté !»

Pierre et ses disciples
Les disciples dans la barque battue par les vagues
«C'est un fantôme !»
«Ordonne-moi de venir vers toi»
«Seigneur sauve moi»
«Vraiment tu es le Fils de Dieu»

Monseigneur Armand Maillard
Conseiller spirituel national de Relais Lumière Espérance

... suite

que, dans beaucoup de domaines, rien ne s'est déroulé comme initialement prévu. Notre journée nationale 2020 n'a pas eu lieu et nous espérons pouvoir vous retrouver en 2021 à la basilique de Montmartre avec un programme identique et l'intervention du Père Dominique Salin.

La rencontre est un élément fondateur de notre association. Je formule des vœux afin que nous soyons créatifs et sachions, malgré les mesures de précautions, continuer à nous rassembler, prendre soin des plus souffrants dans nos groupes et éviter tout isolement de familles perturbées par la présence d'un proche en grandes difficultés psychologiques.

Bonne lecture à tous.

Jean Luc FONTENEAU
Vice-président de Relais Lumière Espérance

Sommaire

- **Editorial**
  Jean-Luc Fonteneau
- **Le mot de Mgr Maillard**
- **Le confinement**
  - Ce qui a été apprécié
  - Ce qui a été difficile
- **Témoignages**
- **Enquête**
- **Les chroniques de Pierre Sarremejean**
- **Rencontre Régionale Auvergne Rhône Alpes**
- **Annonces**
  - Les annonces de l'O.C.H.
  - Evénements à venir
  - Nous avons lu et aimé
- **Les groupes Relais**

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

LE CONFINEMENT

Le 3 mai dernier, nous avons envoyé à celles et ceux qui ont une adresse mail le message suivant :

"*Dans ce temps particulier de confinement, nous serions heureux de recevoir votre témoignage sur ce que cette période représente pour vous :*

- quelles difficultés rencontrées, pour vous et/ou pour votre proche malade,
- quelles solutions trouvées et mises en œuvre,
- quelles choses positives,
- qu'est-ce qui a pu vous aider,
- d'où sont venus les soutiens...

N'hésitez pas à nous partager vos témoignages ou ceux que vous avez reçus de membres de votre groupe, décrivant des situations, des découvertes plus ou moins heureuses ; ils pourront être sélectionnés pour le prochain Lien."

Vous trouverez l'intégralité des réponses reçues, classées selon les sujets abordés, dans les pages suivantes. Il résulte de cet échange sur le confinement des conséquences très variables selon les familles et les personnes souffrant d'une maladie psychique. Et il y aura peut-être des retours de bâton dans les mois à venir car l'organisation de la psychiatrie en France ne permet pas de soutenir les personnes en rupture de traitement...

Durant ce confinement, sur le plan spirituel, il y eut une multitude d'expériences de soutien sur les réseaux sociaux, la télévision... Soutien qui n'était pas anodin et qui fut une source de dialogue en famille, en couple : certains témoignages le soulignent.

Les mois qui ont suivi ont pu voir surgir des situations de misères sociales : par exemple des familles de personnes touchées par la maladie d'un proche qu'elles ne pourront soutenir matériellement en l'attente de reconnaissance du handicap ; quelles réponses seront apportées à ces situations?

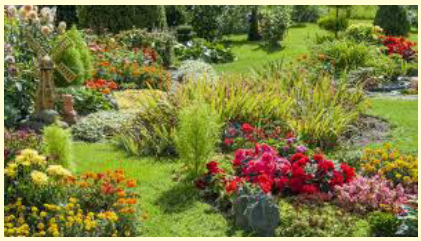
Ce qui a été apprécié

Le calme

Le calme de cette période a été bénéfique pour un bon nombre de familles comme de malades :
« En premier, je me suis reposée.... En second, j'ai rangé et trié les vêtements comme les papiers et les photos » ;
« Heureusement, mon fils malade a pu se retirer dans une maison familiale avec du calme, de la verdure et l'affection des siens »
« Il est resté seul dans son petit appartement en ville et ce confinement s'est assez bien passé. … Il a tenu, et nous l'en félicitons. Cette situation de confinement, au calme, sans avoir à se heurter au monde extérieur le mettait moins en tension et en difficulté »
« Le confinement offre du temps libre qui permet réflexion, prière, lecture... privilèges rares et bienfaisants » ;
« un peu de marche, et chaque jour une activité un peu nouvelle dans ma maison ! Dans l'ensemble ça va »

Le jardin

« Sorties au jardin en famille quotidiennement. La terre a joué un rôle important pour nous (bêchage, taille de haie, entretien de la nature, beauté des fleurs, chant des oiseaux, silence de la ville...) » ;
« Grâce à ce calme, je me livre à de nombreux essais culinaires et accorde plus de soins à mon jardin, qui me le rend bien » ;
« je vaque à mes occupations (contacts personnels, courses, ménage, cuisine, jardin etc…). Ensuite il faut trouver des occupations qui l'intéressent, le stimuler tout en évitant les excès. Tous les après-midi, on joue au jardin » ;



« Les résidents ont la chance d'habiter une maison avec jardin et d'être ''à la campagne''. Ainsi peuvent-ils marcher ou faire du footing sur des chemins de terre et autour de petits lacs peuplés de canards » ;
« Le travail du jardin, l'entretien de la nature, la beauté des fleurs, le chant des oiseaux, le silence de la ville »

Le printemps

« j'ai vite réalisé que j'étais à ce jour une privilégiée, comme retraitée, résidant dans un quartier très calme où durant ma bonne heure de sortie j'ai pu respirer le printemps et le voir à l'œuvre dans l'éclosion de toute cette floraison colorée » ;
« nous faisons 1 h de marche tous les jours dans le quartier et apprécions les jardins fleuris et odorants » ;

« il m'accompagne en promenade, ce qui permet de bons moments pour jouir de ce printemps si beau » ;
« je vois les marques de charité et de délicatesse fleurir autour de nous ! Le printemps est vraiment là ! »

Se retrouver
en famille, entouré de l'affection des siens

« J'avais la grande chance d'être confinée en famille (mari, fils et future belle-fille) » ;
«Un bon moment vécu avec lui »
« Dans une famille où le conjoint est malade, un des fils est remonté chez eux y faire son confinement à la grande joie de ses parents »;
« Confinés avec deux de nos derniers enfants de 25 et 21 ans, nous avons passé un très bon temps de découverte et d'ajustement avec nous les parents et entre nos deux enfants. … Le dosage a été pour moi de rendre nos journées joyeuses et douces. Une expérience riche : apprendre la patience ! » ;
« De son côté, ma fille qui est très angoissée, s'est désangoissée : à la maison, elle était moins seule et soutenue affectivement. Elle a fait de gros efforts pour ne pas me gêner dans ma vie de tous les jours. Et de mon côté, j'ai organisé les moments où nous nous partagions le salon et où elle me laissait y travailler » ;
« Pendant le confinement mon fils est revenu vivre avec moi dans mon petit logement de 55 m². Cela se passe très bien dans la bonne humeur. Nous essayons

de regarder des émissions gaies à la télévision, nous jouons au scrabble, faisons 1 h de marche tous les jours dans le quartier et apprécions les jardins fleuris et odorants. Il m'aide à l'élaboration des repas (qu'il apprécie particulièrement) cela le change des pâtes, pizzas, kebab. Maintenant il sait très bien faire la sauce de salade. Je suis heureuse de partager avec lui tous ces bons petits moments. »

Plusieurs ont retrouvé le plaisir des jeux collectifs (Monopoly, scrabble…) : « Tous les après-midi, on joue au jardin : mots fléchés, scrabble, belote à deux… » ; « pour mon mari : jeux collectifs (Monopoly, Rumikub, scrabble....) » ; « partage de vidéos, ce qui a permis de dédramatiser »

La présence de Dieu

« Sans le Seigneur, ce n'est pas possible pour moi. Je lui dépose mon fardeau tous les jours et je prie. Je vis seule, et je n'ai qu'un fils. Jésus est mon confident, mon ami, mon accompagnant spi, mon guide, mon coach et il me libère ; comme cela je peux avancer petit à petit » ;
« La prière seule a pu m'aider » ;
« on peut sortir et aller prier un peu dans nos églises restées ouvertes dans la journée » ;
« Il y a confinement ; Dieu créateur et père de tout homme connaît chacun et sait remédier aux besoins de chacun. Je lui confie mes enfants et essaie pour ma part de vivre au moins mal ce confinement afin de ne pas peser sur un monde déjà lourd » ;
« Face à maladie de mon enfant, ce sont mes nombreuses activités paroissiales et autres qui m'aident à avancer » ;
« les homélies du temps pascal très percutantes (messes télévisées, chants de Glorious, homélies des prêtres » ;
« nos prières ont une portée universelle » ;
« je dépose ma grande inquiétude dans les mains du Seigneur »
« C'est au jour le jour. Merci Seigneur pour cette grâce »
« je remercie le Seigneur d'avoir pu vivre ensemble, dans la paix, si longtemps. Je l'ai dit aux enfants »
« Pendant ces deux mois de confinement j'ai beaucoup pensé à vous chers conjoints de malades psychiques (à vous aussi parents de malades psychiques) et prié pour vous. Oui j'ai prié pour vous et imaginé, souhaité que nous priions les uns pour les autres, un monastère invisible en quelque sorte. Après tout, s'il n'existe pas, peut-être pourrions-nous le créer ? »
« Lorsque reviennent à nouveau les emportements, les réactions excessives qu'on ne peut maîtriser, pour tout et pour rien, je me tourne vers mon Dieu qui m'habite, qui me dit "ce combat n'est plus le tien mais le mien" et qui me protège. L'évangile de la tempête apaisée qui est revenu ces dernières semaines me ramène toujours à notre propre barque, celle que nous avons prise à trois, il y a 52 ans, avec le Seigneur. Mon Dieu, que de turbulences, de tempêtes …

Combien de fois ai-je crié "Seigneur tu dors, tu ne vois pas qu'on est en train de couler ?" La barque est abîmée, comme nous, elle a pris des coups, comme nous, mais elle n'a pas coulé ! Et maintenant on aperçoit l'autre rive. Avec mon mari c'est notre but, d'y arriver amochés mais ensemble pour nous jeter dans les bras du Père et lui dire "ça y est, nous y voilà" »

Ce qui a été apprécié

Témoignage

"Le sentiment de solitude est un appel de Jésus à vivre une union plus profonde avec Lui." *Cette parole de mère Teresa m'habite, plus encore depuis le 17 mars. Et pourtant, je ne suis pas seule, ayant la grande chance d'être confinée en famille (mari, fils et future belle-fille).*

Mais, quand les souvenirs angoissants remontent à la surface en ce temps particulier où le temps se fige et l'espace se rétrécit, je me fais ce constat : Jésus est avec moi dans la barque secouée par la tempête de mes émotions fortes. Le maître des flots, ***c'est Lui !***

Oui, c'est Lui, *quand j'arrive à me replonger au plus profond du puits de mon âme pour puiser, avec mon petit seau de volonté, la force d'être joyeuse, la force d'être dans la paix, la force de me battre pour être présente aux miens. Je Lui donne ma faiblesse et Lui, en surabondance me donne sa Lumière, sa force, sa joie.*

Oui, c'est Lui, *quand mon esprit ne comprend pas. Après 40 ans de mon épreuve d'enfance, tous ces souvenirs angoissants reviennent. Pourquoi Seigneur ? Non, pas "pourquoi" mais "pour qui", comme le dit le pape François. Alors, j'offre à Dieu ma douleur pour ceux que j'aime, ceux qui souffrent d'isolement, les malades à l'hôpital, les prêtres, les jeunes en quête de sens. Les intentions ne manquent pas et : prier, souffrir, offrir et sourire ; même si je n'en vois pas les fruits, cela a du sens !!!*

Oui, c'est Lui ! *Quand souffrant de ne plus avoir son Pardon, Il m'offre, par surprise, la rencontre inopinée d'un prêtre ami, auquel je peux me.....confesser !*

Oui, c'est lui ! *Quand l'auxiliaire de vie de ma voisine vient frapper à ma porte pour me la confier. Le confinement l'affecte et j'ai la joie de me rendre utile auprès d'elle.*

Oui, c'est Lui ! *Quand mon psychologue m'appelle chaque mardi pour m'aider !*

Oui, c'est Lui ! *Quand je vois les marques de charité et de délicatesse fleurir autour de nous ! Le printemps est vraiment là !*

Dans les moments de détresse, choisir la Vie ! Tout un programme ! »

Espoir de changement

«Peut-être que le Covid va changer les cœurs, les modes de fonctionnement, surtout sur les publics en dehors du "moule". »
« Même si une période difficile nous attend, nous sommes sûrs que Dieu vaincra, avec l'aide de notre douce Mère, la Vierge Marie. »

Liturgies sur internet

« Heureusement il y a internet (avec notamment KTO) avec toutes les possibilités de ressourcement qu'il nous propose. Pas moins de cinq messes par jour qu'il nous est possible de suivre, on a l'embarras du choix. Pour ma part j'ai choisi la messe avec le Pape François à 7h du matin dans sa chapelle privée suivie d'un temps d'adoration et de sa bénédiction. Je démarre ainsi ma journée en principe pleine de courage. Nos paroisses envoient aussi tous les jours des messages à leurs brebis pour qu'elles ne s'égarent pas » ;
« J'avais l'église chez moi, avec tout ce que le diocèse a mis en place, les émissions quotidiennes de la Traversée, avec enseignement de 15 mn, témoignage, temps de prière. Et aussi l'émission Dieu Sauve tous les soirs à 19 h 15 » ;
« Le curé de la paroisse adresse un petit mot chaque jour sur le site de la paroisse. Nous avons aussi la messe matinale du Pape François retransmise sur KTO »

« Messe sur KTO tous les matins, oraison personnelle, chapelet de Lourdes sur Radio Notre Dame » ;
« Les paroles et les évangiles, les témoignages entendus restent inscrits comme de précieux trésors »

Les services sociaux

Leurs permanences, attentives et présentes auprès de certains malades :
« Il a pu joindre aussi un infirmier d'un hôpital psychiatrique un jour où les choses étaient plus compliquées pour lui » ;
« un membre de l'équipe soignante de son hôpital lui rend visite assez régulièrement chez lui ; une grâce ! Confiné chez lui, il se voit un peu comme tout le monde, à mon avis. Il va assez bien et ça me fait du bien» ;
« 3-4 appels de la psychologue de la clinique psychiatrique qui suit notre fils en groupes de parole » ;
« mon psychologue m'appelle chaque mardi pour m'aider » ;
« les infirmières ont été formidables. Elles lui apportaient ses médicaments et prenaient par téléphone de ses nouvelles » ;
« Les infirmières lui téléphonent de temps en temps pour prendre de ses nouvelles. J'appréhende le déconfinement quand il va retourner dans son logement. Saura-t-il avoir les gestes de protection ? Par contre pour les malades qui n'ont pas de famille, cela est beaucoup plus difficile, mais les infirmiers et infirmières ainsi que les professionnels qui les accompagnent font un travail remarquable de suivi en leur téléphonant » ;

« Dans l'ensemble cela se passait bien, surtout pour les jeunes adultes hospitalisés en psychiatrie longue durée, où un net changement dans la prise en charge a été apprécié avec de nombreuses activités proposées par le personnel soignant » ;
« Démarches administratives auprès de l'assistante sociale, seul (une première !...) pour demander l'ASI et une aide ponctuelle »
« J'ai eu quelques retours suite à un courrier envoyé à tous les membres Relais d'ici et donnant différents numéros de tel à appeler en cas de besoin (Relais, diocèse numéro vert, Unafam, mon numéro personnel... Dans l'ensemble cela se passait bien, surtout pour deux jeunes adultes hospitalisés en psychiatrie longue durée, où un net changement dans la prise en charge a été apprécié avec de nombreuses activités proposées par le personnel soignant »

Meilleures relations

...avec le proche malade

« Avec le confinement, nous avons davantage de renseignements sur sa situation ; elle est plus loquace. Les relations sont très fragiles mais se rétablissent peu à peu »

...avec les voisins

« Ce temps de confinement est aussi propice à de nouvelles relations de voisinage :
« salutations à travers les grillages ou la route, proposition à deux voisines plus âgées que moi et non véhiculées pour faire leurs courses » ;

« Soutien aux voisins seuls et repas offert le dimanche. Contact quotidien avec une personne âgée » ;
« Confection de cartes pour les personnes âgées en EHPAD avec une voisine, des enfants, des jeunes, des adultes, une belle aventure.. » ;
« L'auxiliaire de vie de ma voisine vient frapper à ma porte pour me la confier. Le confinement l'affecte et j'ai la joie de me rendre utile auprès d'elle » ;
« Rituel du 20 h. : mon fils s'est impliqué (djembé) avec les voisins … Soutien à deux voisins seuls et repas offert le dimanche Contact quotidien avec une personne âgée » ;
« On a parfois le plaisir de retrouver des personnes avec les-

Ce qui a été apprécié

quelles on peut échanger un peu, à bonne distance » ;
« le lien avec les autres (voisins, amis, paroissiens) : téléphone régulier, messages »

..de Relais, de l'entourage

« Dans mon groupe Relais, on s'appelle régulièrement » ;
« Contacts bienfaisants, joie partagée » ;
« J'ai eu des témoignages de soutien de la part d'amis de Relais suite au décès de mon mari du corona virus. Merci à tous » ;
« Le confinement a provoqué de forts gestes d'entraide : courses, téléphones, contacts divers » ;
« cette période de confinement a permis à certains de souffler, de faire une pause, en tant qu'aidants, grâce à la solidarité familiale ou amicale. Ainsi, un couple de notre groupe habitant en appartement a pu confier leur fille d'une vingtaine d'années, atteinte de troubles psychiques, à son oncle et sa tante vivant dans un pavillon avec jardin, où elle a été heureuse de s'occuper de ses petits cousins. De même, l'une d'entre nous a pu souffler à la campagne, loin de sa fille jeune adulte malade psychique confiée à la surveillance d'une amie. »

Communication

« Nous nous téléphonons tous les jours … et ils s'appellent entre eux. Les responsables les appellent aussi, 1 ou 2 fois par semaine selon les besoins » ;
« Cela a donné lieu à des heures de téléphone » ;
« Le téléphone leur apportait la voix et l'amour de leur famille »
« Je faisais un peu de gym tous les jours, et je passais du temps au téléphone » ;
« il y a aussi les e-cinémas et les pèlerinages virtuels. Et il y a bien évidemment le téléphone !!! J'ai gardé tous mes contacts d'avant notre déménagement et je prends régulièrement des nouvelles des uns et des autres, contacts bienfaisants, joie partagée »

«Le partage de vidéos, d'échanges sur la situation a permis de dédramatiser » ;
« Je passais du temps au téléphone » ;
« Nous avons trouvé un système de vidéo WhatsApp qui lui a permis de retrouver ses filles le dimanche. L'affection familiale de son parrain l'aide beaucoup également. Ils communiquent très régulièrement et elle sait qu'elle peut l'appeler très facilement » ;
« Nos liens se sont encore plus renforcés » ;
« Ses frères et sœurs se sont mobilisés pour téléphoner à notre fils malade à tour de rôle et prendre régulièrement de ses nouvelles » ;
« nous échangeons avec nos ami(e)s par mails ou texto de temps en temps pour nous donner des nouvelles » ;
« je vais lui écrire plus souvent : une lettre, un poème, une carte. Il est agréable d'ouvrir sa boîte pour d'autres choses que de l'administratif. C'est aussi ce que je retiens de ce confinement » ;
« Pour notre fils : contact régulier avec ses frères par téléphone et WhatsApp » :

« les nouveaux moyens de communication WhatsApp pour garder le lien avec nos petites filles (histoires, chant...) »

La vie de couple

« maintenant que cela se termine, je remercie le Seigneur d'avoir pu vivre ensemble, dans la paix, si longtemps. Je l'ai dit aux enfants » ;
« le confinement nous a rapprochés, mon épouse et moi »

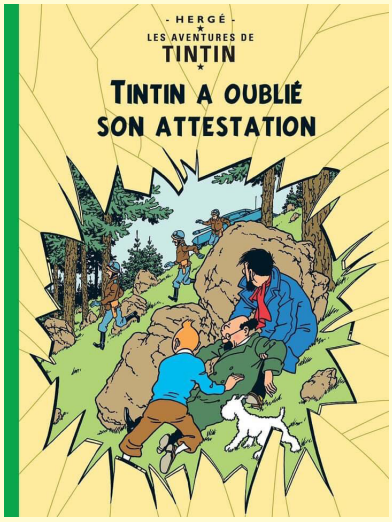
« Et puis et surtout il y a mon conjoint qui ne peut plus sortir, qui ne peut plus spontanément et sans réfléchir aller à la ''recherche de liens sociaux''. Je n'ai plus à appréhender un accrochage en voiture ni m'inquiéter de qui va-t-il encore aller déranger, bousculer. Du coup, moins de tensions entre nous, apaisement partagé. Oui, pendant ce temps de confinement nous sommes comme dans une bulle bienfaisante qui

Ce qui a été difficile

nous protège des turbulences habituelles du quotidien. …
Nous avons souvent des échanges comme si tout allait bien. Et je me surprends à oser croire, à rêver encore à une guérison, vivre enfin sereinement »
« Le soutien entre conjoints a été aussi renforcé durant cette période, chacun s'impliquant avec encore plus de patience qu'en temps normal, dans l'écoute et le soutien de nos enfants malades, en tâchant de les occuper au mieux (travaux de bricolage, de peinture…) »

L'angoisse

« Angoisse pour mes enfants, petits-enfants, proches et amis et membres de mes nombreux engagements. Puis un matin j'ai été surprise à me dire : mais toi tu peux aussi l'avoir... » ;
« Angoisse face à sa situation financière de notre fils ; même attestation non remplie sur toute la période » ;



« les souvenirs angoissants remontent à la surface en ce temps particulier où le temps se fige et l'espace se rétrécit»
« Pour moi, les difficultés rencontrées ont été l'appréhension d'accueillir ma fille. La difficulté était d'accepter qu'elle fume et disperse cette odeur de cigarette dans la maison, et je craignais également son manque de soin »

La solitude

« Ne pas voir nos petites filles (la plus grosse difficulté), absence de voix d'enfants » ;
« Nous n'avons plus nos deux petits soleils de 5 et 10 ans plusieurs fois par semaine pour goûter, jouer (déranger aussi!), rire, chanter, coucher à la maison » ;
« le confinement privait ma fille de la visite de ses enfants le mercredi et un

Ce qui a été difficile

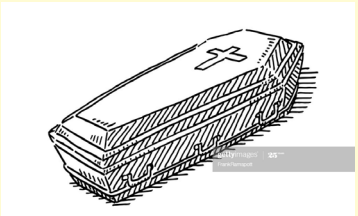
week-end sur deux » ;
« Des grands parents en charge du petit garçon de leur fils malade ont vécu difficilement cette période sans l'école pour les soulager »

« La difficulté vient de l'absence de RV psy, le CMP n'assurant plus les rencontres hebdomadaires autres que téléphoniques.»
« Aucune manifestation du psychiatre » ;
« Certains d'entre nous ont dû supporter à plein temps nos enfants malades psychiques, en raison de la fermeture des hôpitaux de jour ou des ESAT qui les prenaient en charge en journée » ;
« Nous sommes bien entendu tous soulagés par la réouverture progressive des hôpitaux de jour et des ESAT » ;
« Pour la fille d'un de nos membres qui habitait dans un petit appartement, le confinement a vite été insupportable et elle a dû être hospitalisée sous contrainte ; elle s'est échappée puis a été récupérée par l'hôpital. »

La fermeture des restos et cafés ainsi que l'absence de messes creusent la solitude.

Plusieurs ont exprimé qu'il a été très difficile de faire respecter les contraintes :
« Contrainte pesante pour l'établissement de l'attestation, plusieurs fois par jour en fonction des motifs »
«Nous avons eu le regret comme tous de la suppression des réunions de Relais Lumière Espérance. Suppression des réunions de Foi et Lumière qui manquent beaucoup à notre fille »
« Le confinement : un sentiment d'ennui et de solitude » ;
« Difficile et long ce temps de confinement »;
« J'ai été surprise, car peu de personnes de ma paroisse m'ont appelée, alors que beaucoup savent que j'ai un enfant qui a un handicap. C'est un constat mais éclairant pour moi, et je rejoins notre Saint Père, sur le fait que l'on évite de côtoyer et d'aider les personnes avec des problèmes psy, bien sûr pas la majorité mais quand même. Ces familles sont stigmatisées. Il faut accepter. »

Certains ont perdu un être cher : « est arrivée l'annonce de l'hospitalisation de mon plus jeune frère, qui nous a rapprochés dans ma famille, puis son départ et la célébration que nous avons vécue avec texte et bougie, chacun chez soi, dans la supplication et la tristesse et un certain soulagement car c'était très pénible de ne pas respirer »



«Deux décès ont affecté deux membres de notre groupe, très difficiles à surmonter en raison des mesures sanitaires restrictives dans le cadre du confinement, appliquées avec plus ou moins de discernement et d'humanité, par le personnel concerné.

Ainsi, l'une d'entre nous a perdu son frère âgé, malade psychique dont elle s'occupait et dont la santé s'était fortement dégradée ces derniers mois, et elle a dû se débattre dans les démarches administratives devenues compliquées avec le confinement ; néanmoins, elle a pu voir son frère lors de ses derniers instants et être accompagnée par l'aumônier de l'hôpital.

En revanche, une autre participante de notre groupe a été confrontée au confinement appliqué dans son radicalisme extrême, lors du décès de son mari.

Dans les deux cas, les cérémonies religieuses ont été reportées et même si les autres membres de notre groupe n'ont pas pu y assister en raison des risques sanitaires, nous avons été unis dans nos prières qui ont été d'un grand soutien je crois pour nos amies endeuillées.

« Cette période de confinement a été une épreuve particulièrement douloureuse pour moi. J'ai contracté ce covid 19 début mars, et malheureusement mon mari a été contaminé. Il a dû être hospitalisé pour insuffisance respiratoire fin mars.

Après 15 jours il allait mieux ; par deux reprises, l'hôpital a prévu une sortie en maison de convalescence, mais c'est précisément à ce moment-là que son état s'est dégradé au cours de deux week-ends - celui de Pâques et celui du 25 avril - alors qu'il était sous la surveillance du même médecin. Cette dernière lui a administré du Rivotril qu'il n'a pas supporté et il est décédé le 3 mai des suites de ce traitement alors qu'il était guéri du coronavirus.

Il n'a pas été confiné mais isolé - je dirais même torturé : pas de téléphone, on ne pouvait pas communiquer avec lui, pas de télévision, rien d'autre que la solitude et l'abandon.

Si les infirmières et les aides-soignantes ont fait preuve d'humanité, certain médecin n'était rien d'autre qu'un robot sans âme ni compassion, ne parlant que de règlement qu'elle appliquait sans discernement.

Au début de son hospitalisation j'ai demandé à le voir alors que j'étais immunisée, le médecin m'a répondu "ce n'est pas possible. Vous le verrez lorsqu'on lui aura administré un sédatif en soins palliatifs, mais à ce moment-là, vous ne pourrez pas lui parler car il ne sera plus conscient". Elle avait dès le début de l'hospitalisation prévu son décès. Nous avons vécu l'horreur.

Quant à mon petit-fils Fabien, il a eu aussi le coronavirus, cela n'a pas duré longtemps, confirmant en quelque sorte l'hypothèse de la nicotine qui fait barrage au virus.

Cette période est sans doute la plus difficile de mon existence, j'ai dû me rendre à l'évidence d'une réalité que je n'avais jamais soupçonnée. La prière seule a pu m'aider et le soutien de ma famille. Pour moi le confinement est aussi destructeur que des médicaments inappropriés. Car si les médicaments guérissent et parfois tuent, l'amour guérit. Mon mari était un homme exceptionnel de bonté, d'humanité, et je pense que Dieu l'a accueilli dans sa lumière éternelle. »

Les relations

... entre conjoints

« Nous sommes là, tous les deux, face à face, 24 h/24 » ;
« La seule ombre au tableau fut parfois d'être obligée de vivre avec mon mari et en laissant les enfants être témoins des rapports difficiles à la suite de la maladie, sans pourvoir fuir, ou partir » ;
« Pour mon mari : repli plus important sur lui, impossibilité de compléter l'attestation de sortie. Il ne peut pas suivre les recommandations sanitaires - refuge auprès de la télévision, aucune communication sur ce qui se passe »

... avec le fils ou la fille malade

« L'emmurement chez nous n'a rien changé à nos relations avec notre fils malade. Nous avions déjà raréfié nos visites, eu égard à la pénibilité de nos rencontres. Depuis quelques semaines, il accentue la fréquence de ses mails et texto, et le ton de ses écrits devient de plus en plus difficile à supporter. Nous sommes au bord de la rupture »

« Je mets de la distance et une discipline avec des entretiens trop longs et trop personnels avec ma fille (il doit y avoir moins de psychiatres). Ces entretiens m'éreintent et je n'y ai pas ma place »

Ce qui a été difficile

La dégradation de l'état du proche malade

« Notre fils est confiné dans notre appartement depuis 43 jours, s'ennuie ferme, et s'il a arrêté les drogues dures, sa consommation de tabac, de Red Bull et de chewing-gums explose, il lui faut toujours quelque chose à la bouche. J'ai du mal à supporter (mais je fais de gros efforts, je trouve !!!). Il devait aussi être contacté (ça fait des mois) par une association d'insertion pour travailler sur la chaine graphique, et boum là-dessus le confinement. Leur réouverture éventuelle et sûrement progressive va reporter ce projet de travail une nouvelle fois… » ;

« Après deux semaines de relatif équilibre, notre fils est revenu à des comportements qui nous rappellent de mauvais souvenirs. Il mange énormément, fume énormément, court après le shit et passe la plus grande partie de la journée dans la rue. Il passe de brusques bouffées de rage quand on lui refuse de l'argent ou qu'on lui dit de ne pas piller le frigo, à des attentions touchantes à notre égard. Il arrive encore à renvoyer les travaux que son professeur lui donne par téléphone, mais in extremis et avec un investissement minimal. Bien entendu, il est impossible de lui demander comment il se sent, ni comment il envisage l'avenir, alors que l'association d'insertion lui a dit que son contrat allait s'achever au début d'août et qu'il devait chercher du travail » ;
« Il commençait à remonter un peu la pente et puis... covid »

J19 : Exercice du jour
Faire deux fois le tour du pâté de maison

« C'est vraiment triste et découragée que j'écris ces quelques lignes. Notre fille est à la maison depuis la veille du confinement, et il est vraiment difficile de la voir allongée dans son lit 24h/24, les yeux fixés au plafond. Elle accepte de participer aux tâches culinaires mais elle ne souhaite pas participer au ménage.

Je me rends bien compte que sa prise de poids est compliquée et qu'elle s'essouffle très vite. La plupart du temps elle refuse que je l'accompagne lors de la promenade des chiennes (elle en fait une par jour). Elle a vraiment du mal à se mobiliser. Il faut dire que maintenant, elle est à la moitié de sa vie dans la maladie et qu'elle n'a rien pour se raccrocher... rien !

Je ne sais plus quoi lui dire.... je suis triste pour elle... aucun projet... ses 3 petites sœurs rentrent dans la vie active et elle.... Elle me répond non à tout ce que je lui propose, nous habitons (heureusement) une grande maison, nous avons de la place et différentes activités sont à sa disposition. Mais elle ne veut rien, rien....sauf manger... que dis-je ? engouffrer de la nourriture sous les cris de son papa qui ne supporte pas. Somnoler, dormir, rire toute seule et manger beaucoup, voilà ce qui rythme ses journées... »

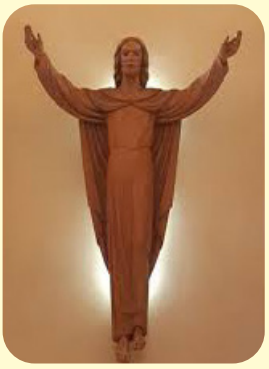
Témoignages

D'une responsable de groupe

Au début du confinement, j'ai de suite été inquiète pour les malades et familles de notre groupe.
Soit en établissements spécialisés, soit à l'hôpital, en clinique ou dans des lieux d'hébergement ou tout simplement confinés en famille, comment les malades allaient-ils supporter ces obligations ? Et les familles comment allaient-elles pouvoir faire face à cette difficulté de la vie qui débarquait, comme s'il n'y avait pas assez d'épreuves comme ça. Et certaines ont deux malades !
Régulièrement j'ai pris des nouvelles de tout le monde. Mon souci était vraiment de f**aire le Relais pour garder le lien** et ne pas laisser s'installer le vide au milieu de nous, nous laissant en manque d'amitié, d'affection et de soutien. Et **je renvoyais les nouvelles de chacun à tout le groupe** en un mail commun. Parfois j'envoyais des pièces jointes distrayantes - **il fallait éviter de tomber dans la morosité** - ou d'autres plus en relation avec la religion venant de WhatsApp notamment.
Une malade est sortie de la clinique où elle avait pourtant été volontairement, ne pouvant supporter les contraintes d'hygiène. Mais ça peut aller, il semble que tout se soit à peu près bien passé, avec des hauts et des bas, côté malades et famille. Les équipes qui s'occupent des personnes en établissement ont bien pris en charge les personnes handicapées. Et l**e téléphone leur apportait la voix et l'amour de leur famille**. Bon je vais continuer ainsi, car si le confinement est fini, en théorie, les contraintes physiques... et non pas sociales, ne sont pas terminées.
Le positif est que **nos liens se sont encore plus renforcés**. **J'ai fait mieux connaissance avec la paroisse** où nous nous regroupons à travers ses communiqués « Gardons le Cap » qui sont très bien faits. Je me suis rapprochée du curé qui connaît bien Relais, et qui accepte de laisser paraître un petit article dans le journal en juin, quand la vie aura repris un rythme plus normal.
Autre positif du confinement, j'ai fait installer « Zoom» et me voilà prête pour ... le prochain confinement !

Du fils d'une maman
touchée par la bipolarité

Tout ce qui va dans le sens des mineurs ayant eu à vivre avec un parent atteint d'une pathologie psychique m'intéresse car le sujet est encore trop peu abordé. J'en ai fait l'expérience au contact de diverses associations chrétiennes (dont Relais) et laïques. Cette configuration où un enfant mineur est contraint de soutenir sa maman relève d'une spécificité très singulière avec des problématiques et des séquelles très différentes de celles de parents ayant un enfant touché par la maladie.
Si je ne me suis pas encore investi dans une démarche active autour de la maladie psychique liée à ma Maman, c'est parce que le sujet est encore trop vif pour le moment. Il a fallu m'éloigner géographiquement, ce qui a pris du temps.
Toutefois, j'ai entamé une démarche de réconciliation avec elle très fructueuse, même si bien sûr elle n'était pas coupable de sa maladie ni des séquelles sur ses enfants.
Je l'accueille telle qu'elle est, dans toute la réalité de son être, et dans tout ce qui fait sa singularité et son unicité car ma Maman n'a pas toujours été "une personne malade". Elle EST!



Et elle SERA de toujours à toujours une personne qui EST. Comme JE SUIS, et que je serai de toujours à toujours.
Je lui redonne sa dignité et son mystère, comme elle le fait pour moi-même.
C'est une façon de nous replacer dans l'Eternité de Dieu. Et quelle actualité, alors que nous venons de célébrer avec Joie la

Témoignages

Pâques du Seigneur, le Christ ressuscité.
Ce temps de confinement imposé doit mettre à rudes épreuves les familles touchées par le handicap. Que chacun puisse obtenir sa bulle d'air et son espace pour pouvoir se ressourcer, avec la certitude que Dieu nous garde en lien les uns avec les autres, et dans l'espérance d'un jour nouveau.

Du président de
La Demeure des Sources 35

Notre association loge et accompagne six jeunes adultes qui présentent des troubles psychiques, lesquels se manifestent par des difficultés relationnelles importantes, peu de motivation pour les choses à faire, et des angoisses déprimantes.
Le confinement décidé le 17 mars est source de multiples émotions négatives : anxiété, colère, lassitude, ennui, perte de l'envie, de la motivation ou difficultés de projection dans l'avenir. Il peut conduire également à une perte de repères. Il n'est donc vraiment pas bon pour nos résidents, dans la mesure où les relations et les contacts avec les autres sont interdits. En effet, on passe notre temps à leur dire : «Il faut que tu aies des relations avec les autres », et tout d'un coup on leur dit : « il faut que tu n'aies aucune relation avec les autres ». Difficile à accepter, même en disant « mesure gouvernementale ! ».

En particulier, ils ne peuvent plus voir les bénévoles, les collègues de travail ou d'activité, leur famille en week-end.
En outre, le climat de « guerre » et de dénombrement journalier des morts n'est pas propre à apaiser les angoisses. Sur décision médicale, une résidente a dû rejoindre sa famille ; un résident a été incapable de sortir de la maison pendant plusieurs jours.
De même, en temps normal, nous les encourageons à avoir des activités. Or, aujourd'hui, les activités sont fermées car les encadrants sont confinés chez eux. Heureusement, le «Soldat» Sabrina, l'animatrice de La Demeure, ne se laisse pas intimider. Elle est bien présente tous les jours pour remonter un moral défaillant, et pour dynamiser ceux et celles qui ont tendance à rester dans leur chambre. Elle est seule, car les bénévoles

sont, hélas!, persona non grata pour cause de confinement, et le contrat de la volontaire service civique a été suspendu par la préfecture Elle doit rester chez elle jusqu'à la fin du confinement.
Sous la houlette de l'animatrice, les résidents, pour respecter les mesures gouvernementales de confinement, restent donc dans la maison et sortent seulement pour faire des courses d'alimentation et s'aérer. Ils ont la chance d'habiter une maison avec jardin et d'être « à la campagne », à Vezin-le-Coquet.
Ainsi peuvent-ils marcher ou faire du footing sur des chemins de terre et autour de petits lacs peuplés de canards. Autre avantage ou opportunité : le confinement les incite à avoir plus de liens entre eux, par exemple à jouer ensemble : scrabble, triominos, cartes, sudoku,… aussi à faire jouer l'entraide technique: une résidente apprend à une autre à faire de la couture, une autre à faire du dessin. Ils partagent leur savoir, car ils ont des talents !
En outre, ils ou elles pensent aux autres, et, en particulier aux bénévoles, en prenant contact régulièrement avec eux, par téléphone ou SMS ou courriel,

pour prendre de leurs nouvelles, leur envoyer une blague,... Les bénévoles en font de même. Certains résidents prient ensemble. Maintenons les relations et activités pour penser à l'après : la fin du confinement.

D'un conseiller spirituel

Je vois peu de situations très difficiles, à part celle de la fille d'un de nos membres qui habitait au 6e étage dans un petit appartement. Le confinement a vite été insupportable. Elle a dû être hospitalisée sous contrainte. Elle s'est échappée puis a été récupérée par l'hôpital.

Enquête

Les effets du confinement sur la santé mentale

Article paru sur le site :
https://www.politis.fr/articles/2020/05/nicolas-franck-la-sante-mentale-doit-etre-une-priorite-41822/

Nicolas Franck : «La santé mentale doit être une priorité »

Après des semaines de restrictions en matière de liberté de circulation, quelles sont les conséquences du confinement sur notre santé mentale? Grâce à une étude menée par une équipe de psychiatres à Lyon, qui confirme un abaissement de notre bien-être psychique, certains facteurs de risque se dessinent.
Une étude pour évaluer l'état de notre santé mentale à l'épreuve du confinement. L'équipe a développé et diffusé un questionnaire dès le début de la deuxième semaine, ouvert jusqu'à la fin du confinement. L'objectif est d'extraire et de traiter les données récoltées semaine par semaine, afin de mesurer l'évolution des altérations du bien-être psychique de la population.

Evénéments à venir à l'OCH

● **Les journées des grands-parents, 14 novembre 2020**
Le handicap de votre petit-enfant vous touche et bouleverse toute la famille. Vous essayez d'être présent sans peser...
Venez vous ressourcer et partager votre expérience avec d'autres grands-parents. Une journée que vous pourrez vivre seul ou en couple. inscription sur https ://www.och.fr/nos-evenements/les-rendez-vous-famille

● **La journée des conjoints,**
Paris : 4 décembre 2020;
Grand-Ouest : 12 décembre 2020
Une journée pour vous, conjoint d'une personne malade ou handicapée. Au programme, table ronde, ateliers thématiques... Avec une équipe d'animateurs formés.
Déposer la réalité du quotidien, partager en vérité avec des paris, trouver de nouvelles pistes pour avancer sans s'épuiser.
Plus de détails sur www.och.fr

● **Mercredi 10 février 2020**
Samuel Bénard est bibliothécaire. Atteint d'autisme, il habite dans un foyer de l'Arche. Il partage avec son frère Florent, responsable de communication à l'OCH, une même passion pour le foot et une complicité à toute épreuve. Un témoignage revigorant !
St Jean-Baptiste de Grenelle, 15 pl. Etienne Pernet - 75015 Paris. La conférence sera retransmise en direct sur le site l'OCH et sur sa

● **Veillée de prière**
vendredi 19 mars 2021 à 20h.
Eglise Saint Ignace, 33 rue de Sèvres,
75006 Paris. M° Sèvres Babylone

FONDATION OCH
OFFICE CHRÉTIEN des PERSONNES HANDICAPÉES

Les chroniques
de Pierre Sarremejean (publiées sur le site de l'OCH)

Mai 2020

Confinement, encore, et jusqu'à quand ?
Autant le reconnaître, je me suis habitué, sans trop d'angoisse, à ces journées trop régulières, qui se ressemblent, que je voudrais meubler de façon presque monastique.
Heureusement, il y a une liste de personnes, amis ou isolés, quelque fois les deux, à appeler ou rappeler. Les réunions zoom viennent me rappeler la présence proche ou lointaine de groupes d'amis et d'associations. De temps en temps on esquisse des voies de changement pour l'après.
L'immobilisation de mon épouse après une chute dans la rue perturbe ce risque de train-train au ralenti. Nous réaménageons la vie à deux. Je dois aménager l'appartement et ses couloirs étroits pour la circulation du fauteuil ou de la chaise roulante, apprendre à plier vite le fauteuil, le charger dans la voiture, monter et descendre les plans inclinés, ce qui m'aide à comprendre les familles dont c'est le lot permanent.
Le nombre d'appels de notre réseau de voisins et d'amis est impressionnant. Oui, décidément nous ne sommes pas seuls.
Notre fille est en confinement strict dans son FAM. La première visite autorisée sera 1/2 heure, en parloir et à distance "légale", en présence d'un soignant, sans communiquer d'objet. Elle se sent bien seule, confinée strictement dans sa chambre, avec visites brèves des « serviteurs de l'ombre », comme ceux qu'on salue tous les soirs à 20h. Elle trie, range, re-trie et re-range, crayonne des mandalas, lit « Pèlerin » profite des jeux de l'hebdo, et prie pour retrouver des forces.
Elle appelle, écrit, prend des nouvelles. Nous sommes plusieurs à lui regonfler le moral et susciter le meilleur d'elle-même. Pour ma part, mon chemin de conversion est tracé depuis Pâques: c'est vraiment de ne pas m'agacer, ni m'apitoyer, mais encourager, manifester que je l'aime. La triple question de Jésus à Pierre « m'aimes-tu » résonne souvent, pour atteindre le cœur.
Et puis voici un signal de dégel. Nous pouvons lui rendre une première visite. Je ne détaille pas les précautions traduites dans un protocole que nous signons. J'efface les images de parloirs, enfermantes, pour être prêt à goûter, pleinement, les retrouvailles, et le lui faire sentir.
Pas de miracle. Le premier regard est lourd, triste. Je ne peux pas le balayer d'un coup, je le lui dis. Chacun à notre tour, comme nous le sentons, mon épouse et moi, alternons informations et questions, écoute, encouragements. Le fauteuil roulant est un bon médiateur, il fait de mon épouse, pour un temps, une maman qui vit un handicap, moins inquiétant que ce virus insaisissable. Quand nous nous séparons, elle et nous pouvons dire, « c'était bien ! ». Nous sentons une bonne complicité entre elle et la cadre de santé qui vient la chercher.
Prochaine visite ? Au mieux, dans 2 semaines, A nous de vivre cette attente de Pentecôte, de nous en réjouir.

Juin 2020

Alors, ça y est, on déconfine ?
Un petit air de liberté dans les rues ou les promenades de ce samedi printanier, veille de Pentecôte, que je goûte avec mon épouse, elle en fauteuil et moi apprenti accompagnant.
Si notre fille pouvait sortir de son FAM, elle serait la première à vouloir pousser le fauteuil.
Mais le foyer est toujours confiné, comme l'Ehpad qui partage les mêmes bâtiments. J'admire sa façon de vivre son enfermement, avec ses habitudes de prière, d'écriture de lettres, de conversations téléphoniques.
Nous avons pu lui rendre une deuxième visite, toujours avec les mêmes précautions, dans une pièce plus accueillante
Mais, dans ses appels quotidiens, l'impatience de nous retrouver s'exprime de plus en plus.
Je commence à avoir quelques doutes sur la nécessité de main-

tenir le confinement. La communication de la Direction est moins fréquente. Les Foyers et Ehpad seront-ils les derniers à s'ouvrir ?

La fête de Pentecôte arrive dans cette période indécise.

Nous pouvons nous inscrire à l'une des premières messes célébrées dans notre paroisse.

Quelle joie de se retrouver, même avec ces espacements et ces masques insolites. La Parole, les chants à l'Esprit saint, semblent résonner plus fort, dans l'assemblée et au cœur de chacun. Quelle joie, encore, de trouver avec la feuille de chants une invitation à dépasser l'émotion, en prenant le temps d'une relecture de la période qui s'achève, « condition de l'émerveillement ». Car « L'homme qui ne revient pas sur ce qu'il a vécu reste à la surface de lui-même ». Une manière concrète de relire ces journées sera de reprendre les courriers que notre fille nous a adressés, avec cette succession de demandes diverses, de projets toujours renouvelés, de merci spontanés, de preuves d'affection et de prières qui disent sa foi profonde.

Et comment ne pas confier dans la prière commune tous ceux qui sont encore soumis, confinés, aux contraintes sanitaires strictes ?

ANNONCE

Chers amis de Relais,

La fondation OCH propose une conférence-rencontre avec Anne-Dauphine Julliand le mercredi 14 octobre 2020 à 20h sur le thème « Consoler, être consolé ».

«J'ai perdu mes deux filles... » écrit-elle « Au fond de moi cohabitent dans une parfaite harmonie la douleur et la paix. La douleur de celui qui pleure. Et la paix de celui qui est consolé. » (Consolation, ed. Les Arènes, à paraitre le 7 octobre 2020).

Nous souhaitons que cette soirée de témoignage soit comme un baume consolant pour les personnes ayant à vivre des épreuves ou des deuils, grands ou petits, et parfois invisibles.

Cette conférence a lieu à **St Jean-Baptiste de la Grenelle, 15 pl. Etienne Pernet - Paris 15e (inscription sur www.och.fr – places limitées) également retransmise en direct sur www.och.fr**

A lire dans "Ombres & Lumière"

Dans le dernier numéro d'Ombres et Lumière, nous avons noté :

p. 5 : Florence Gros répond à la question d'une personne malade psychique qui aimerait retravailler.

p. 12-13 : Des séjours pour les aidants de personnes en souffrance psychique, proposés par l'Œuvre Falret. Une pause salutaire où formation et détente permettent à chacun de recharger ses batteries, avant de poursuivre sa route.

p. 14 : Un nouveau guide sur la maladie psychique - Un nouveau regard sur l'avenir, unafam.org

p. 37 : la chronique de Monique Durand-Wood

p. 49 : Un extrait de Philippe et Charlotte Franc, L'espérance est un chemin escarpé, Mame. Comment percevoir au-delà de la maladie psychique, les trésors cachés en nos enfants ?

Rencontre Régionale Auvergne Rhône Alpes

La Rencontre Régionale Auvergne Rhône Alpes s'est faite sous forme d'échanges en avril dernier, chacun chez soi, à partir d'une réflexion pour Relais Lumière Espérance du Père Sandro Petrizzelli dont nous vous livrons ici un extrait. Ce texte a permis de nourrir un échange prolongé entre les groupes et les membres de toute cette région :

« Nous sommes accablés par toutes sortes de détresses et cependant jamais écrasés, terrassés mais non pas anéantis » comme le dit Saint Paul en 2Co 4,8-9.
La Parole de Dieu est notre nourriture, notre rempart. Elle est « esprit et vie » (Jn 6,63).
Chaque jour, elle nous permet d'entrer dans le regard de Dieu sur le monde, sur nos proches, sur nous-mêmes : cela remet l'esprit du monde à sa juste place, car « les pensées du Seigneur ne sont pas nos pensées » (Is 55,8).
Pendant ce temps de confinement, nous rendons grâce à Dieu pour tous les priants qui présentent à Dieu ce monde avec ses misères et son aveuglement.
Dieu ne nous laisse pas seuls. Il nous a donné son eucharistie pour « être avec nous jusqu'à la fin du monde » (Mt 28,20) et, quand on ne peut communier sacramentellement, il nous rejoint par notre communion de désir. Que de gens vont découvrir la soif de Dieu puis, « qui cherche trouve », la confession spirituelle et la communion spirituelle !
Comme « de tout mal, Dieu peut tirer un bien » (Rm 8,23), on peut penser que cette période de réclusion forcée pour éviter la mort qui rôde, peut nous amener à nous poser la question du sens de la vie et donc peut-être à découvrir Dieu. Il y aura des conversions ! Dieu nous rejoint dans la solitude la plus extrême. Si les actions extérieures sont limitées, notre relation à Dieu peut s'approfondir.
Et notre monde technologique a du bon : il est possible d'avoir une messe quotidienne grâce à nos ordinateurs : en direct de Rome, Lourdes, Notre-Dame du Laus et tant d'autres lieux, nous nous unissons à l'Église universelle : nous sommes tous membres d'un même Corps. Grâce aux mails, au téléphone, nous pouvons chaque jour échanger plus longuement que d'habitude avec notre famille, nos amis, des personnes seules et nous réjouir de ces moments partagés. Le Seigneur est toujours à l'œuvre (Jn 5,17). »

En réponse à ce texte, de nombreuses réponses ont exprimé des occasions de rendre grâce :

« Tous les groupes auxquels nous appartenons, dont Relais Lumière Espérance, nous les présentons à la miséricorde de Dieu et cela renforce nos liens invisibles mais bien réels. »

« Seigneur, je mets toute ma confiance en Toi, car je crains tout de ma faiblesse, mais j'espère tout de Ta bonté. »

« Le Seigneur est ma lumière et mon salut de qui aurais-je crainte
Écoute Seigneur je t'appelle pitié réponds-moi
Espère le Seigneur, sois fort et prends courage
Espère le Seigneur »

Nous avons lu et aimé

Jacques Lusseyran, ***Et la lumière fut,*** Le Félin, 2005.

Cette autobiographie est un exceptionnel exemple d'amour de la vie, de courage et de liberté intérieure face à l'adversité :

« L'autobiographie d'un enfant qui se fortifia de son handicap, la cécité totale, survenue après un accident à l'école à 8 ans. Malgré sa cécité, il explique comment il voyait en couleurs, comment cette cécité, loin de l'isoler lui permit au contraire de s'ouvrir aux autres. Pour lui, tout est couleurs, y compris la musique. Un regard étonnant sur le handicap.

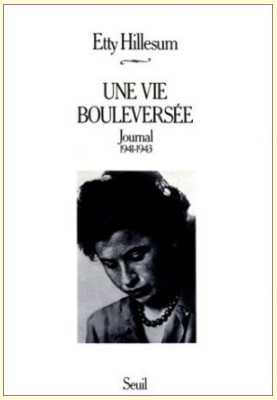
L'autre personnage principal est la Lumière, la Lumière intérieure, cette force qui nous permet de passer les obstacles de la vie.

Cet enfant réussit à intégrer Normale Sup puis à s'engager dans la Résistance, mobiliser quelques amis et créer un réseau de résistance avec 600 jeunes qui distribuaient clandestinement un journal de quelques pages qui devint France-soir.… Il fut dénoncé, déporté à Buchenwald… Seule cette force et cette Lumière intérieure lui permirent d'en sortir vivant. Un message d'amour, de courage, de force, d'ouverture aux autres, d'engagement.

« *La joie ne vient pas du dehors. Elle est en nous quoi qu'il arrive. La lumière ne vient pas du dehors. Elle est en nous, même sans les yeux* »

Etty Hillesum, ***Une vie bouleversée***, Le Seuil, 1995.

De 1941 à 1943, à Amsterdam, une jeune femme juive de vingt-sept ans tient un journal qui est un document extraordinaire, tant par la qualité littéraire que par la foi qui en émane. Une foi indéfectible en l'homme alors qu'il accomplit ses plus noirs méfaits. Ces années de guerre sont pour Etty des années de développement personnel et de libération spirituelle. Celle qui note, en 1942, " *Je sais déjà tout. Et pourtant je considère cette vie belle et riche de sens. A chaque instant.*", trouve sa morale propre et la justification de son existence dans l'affirmation d'un altruisme absolu.



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 : Jean-Luc Fonteneau, Trésorier : Jérôme Trogan, Secrétaire nationale : Chantal Mougin - **CONSEILLER SPIRITUEL NATIONAL** : Monseigneur Armand Maillard - **ADMINISTRATEURS :** Vincent Alliot, Françoise Baudouin, Jean-Pierre Beuriot, Claire Desgraves, Marc Gavard, Franck Piaton, Dominique Soyris, Thérèse Vidal - **COORDINATION DES GROUPES :** Françoise Baudouin - **LETTRE D'INFORMATION :** Bénédicte de Maleprade, Chantal Mougin - **SITE INTERNET :** Franck Piaton - **CONTACT :** 90, avenue de Suffren 75015 Paris, Tél : 01 44 49 07 17 (répondeur), Courriel : relaislumiereesperance@gmail.com - **SITE INTERNET :** www.relaislumiereesperance.fr

Les Délégués régionaux et les groupes Relais Lumière Espérance

(un astérisque indique un simple contact)

DELEGUES REGIONAUX

CENTRE
Joseph Gressin
Tél. 06 89 40 91 92

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

HAUTS DE FRANCE
Françoise Lesage
Tél. 03 20 91 71 31

EST
...

LYON
Carole Vial
Tél. 06 19 55 77 80

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 (78-1)**
  Danielle Delperié
  Tél. 06 84 82 79 40
- **ESSONNE (91-1)**
  Odile et Jean-Baptiste Bourguignon
  Tél. 01 60 11 16 46
- **FONTAINEBLEAU (77-2)**
  Claire Meunier
  Tél. 06 82 12 03 17
- **GROUPE DES DEUX RIVES (92-3)**
  Courbevoie/Levallois/Neuilly
  Béatrice Balsan
  Tél. 01 47 45 37 12
- **MELUN/SEINE-ET-MARNE (77-1)**
  Hubert et Brigitte Peigné
  Tél. 01 64 71 09 35
- **MONT VALERIEN (92-2)**
  Rueil-Malmaison
  Marie-Laure Chabrol
  Tél. 06 20 47 25 86
- **PARIS-ALESIA (75-2)**
  Philippe Lefèvre
  Tél. 06 13 73 29 93
- **PARIS/ILE DE FRANCE (75-1)**
  Philippe Lefèvre
  Tél. 06 13 73 29 93
- **PONTOISE / VAL D'OISE (95-1)**
  Jean et Suzanne Gilllet
  Tél. 01 30 35 49 16
- **RAMBOUILLET/ LES ESSARTS-LE-ROI (78-4)**
  Maryline Glorian
  Tél. 01 30 41 51 48
- **ST QUENTIN EN YVELINES (78-2)**
  Jean-Pierre Beuriot
  Tél. 06 82 18 49 11
- **VAL DE MARNE (94-1)**
  Béatrice Mottin
  Contact : Nicole Giovaninetti
  Tél. 01 43 74 03 70
- **VERSAILLES (78-3)**
  Charles-Henri et Bernadette de la Laurencie
  Tél. 06 83 31 19 84

HAUTS DE FRANCE

- **AMIENS(80-1)**
  Marie-Claire Mérioua
  Tel. 06 70 59 33 64
- **CLERMONT DE L'OISE / OISE (60-1)**
  Jean-Luc Fonteneau
  Tél. 03 44 42 85 72
- **LILLE (59-1)**
  Michèle Van Engelandt
  Tél. 03 20 92 81 21 après 19h

GRAND EST

- **EPINAL* (88-1)**
  Jean-Marie Thomas
  Tél. 03 29 35 67 47
- **METZ (57-1)**
  Andrée Gabriel
  Tél. 03 87 74 57 76
- **NANCY (54-1)**
  Gisèle Simon
  Tél.06 95 72 38 94
- **REIMS (51-1)**
  Bernadette de la Morinerie
  Tél. 06 69 06 99 19
- **SARREGUEMINES (57-2)**
  Maïté Marchand
  Tél. 06 76 59 42 19

MIDI-PROVENCE

- **AIX EN PROVENCE (13-1)**
  Anne Litaudon
  Tél. 04 42 23 10 36
- **MARSEILLE* (13-2)**
  Hélène Poitevin
  Tél. 04 91 90 35 53
- **MONTPELLIER (34-1)**
  Dominique-Anne Vandesande
  Tél. 04 67 50 54 32
- **VAR (83-1)**
  Marie-Christine Cano
  Tél. 04 89 11 61 33

CENTRE

- **BOURGES (18-1)**
  Thérèse Vidal
  Tél. 02 48 65 81 38
- **ORLEANS (45-1)**
  Catherine et Gaugéric Bataille
  Tel. 02 38 47 90 95
- **TOURS (37-1)**
  Alix Decouvelaere
  Tél. 07 82 02 44 24

  TOURS/Temps de grâce (37-2)
  Bénédicte Rolland
  Tél. 02 47 37 13 82

LYON / SAVOIE / SUISSE

- **ANNECY (74-1)**
  Marie-Françoise Cézard
  Tél. 06 24 94 79 30
- **CHAMBERY (73-1)**
  Marie-Thérèse Bouchet
  Tél. 04 79 72 32 49
- **GENEVE (CH-1)**
  Ildephonse Mbabazizimana
  Tél. 00 41787531192
- **GRENOBLE (38-1)**
  Gabrielle Leviel
  Tél. 04 56 00 41 48
- **LE PUY EN VELAY (43-1)**
  Elizabeth et Alain Cornut
  Tél. 06 43 48 94 43
- **LYON (69-1)**
  Franck Piaton
  Tél. 06 18 98 64 48
- **MOULINS-SUR-ALLIER (03-1)**
  Bétina Vernier
  Tél. 04 70 44 81 93

OUEST

- **ALENÇON (61-1)**
  Anne-Marie Chuquard
  Tél. 02 33 29 29 10
- **ANGERS (49-1)**
  Hubert et Viviane Joulin
  Tél. 02 41 79 33 09
- **BAGNOLES DE L'ORNE (61-2)**
  Josiane et Michel Thommerel
  Tél. 02 33 64 21 86
- **CAEN (14-1)**
  En attente d'un nouveau responsable
- **LAVAL (53-1)**
  Julien et Jacqueline Arcanger
  Tél. 02 43 05 73 16
- **NANTES CENTRE (44-3)**
  Marie-Madeleine Palmieri
  Coordinatrice
  Tél. 06 41 83 36 46
- **NANTES OUEST (44-1)**
  Marie-Claire Ledû
  Tel. 02 40 52 62 42
- **NANTES PROCÉ (44-4)**
  Elizabeth Prigent
  Tél. 02 40 20 16 57
- **NANTES-SAUTRON (44-5)**
  En attente de responsable
- **PORNIC (44-6)**
  En attente de responsable
- **PRESQU'ILE DE GUERANDE (44-2)**
  En attente de responsable
- **RENNES (35-1)**
  Monique Ruault
  Tel. 02 99 60 19 23
- **SAINT BRIEUC (22-1)**
  Agnès de Saint Laurent
  Tel. 06 71 59 85 38
- **VANNES (56-1)**
  Pascale Sejournet
  Tél. 06 65 11 31 04

SUD-OUEST

- **ANGOULÊME (16-1)**
  Annie Fauconnet
  Tél. 05 45 21 40 52
- **BORDEAUX (33-2)**
  Claire Desgraves
  Tél. 07 81 79 33 74
- **BORDEAUX-MERIGNAC (33-4)**
  Gislaine Gutierez-Vilret
  Tél. 06 70 92 16 25
- **BORDEAUX-TALENCE (33-3)**
  Christine Mathieu
  Tél. 05 56 80 45 61
- **LIBOURNE (33-1)**
  Sœur Cécile Clausse
  Tél. 05 57 51 47 02
- **LIMOGES (87-1)**
  Guillaume Lamy de La Chapelle
  Tél. 05 55 35 32 58
- **PAU (64-1)**
  Maïté Dombideau
  Tél. 05 59 04 62 25
- **TOULOUSE (31-1)**
  Antoinette Pouzenc
  Tél. 05 61 49 32 81