

Témoignage collectif Luciole 92

Rebecca *Ce témoignage est le produit de plusieurs rencontres au sein desquelles les adhérents du GEM Luciole 92 ont échangé autour de l'inclusion sociale et du rôle du GEM dans le parcours de rétablissement.*

Nadine Pour la plupart d'entre nous, l'exclusion sociale est liée à la perte du travail et à la conscience de ne pas pouvoir travailler : ça nous fait sentir différents des autres, inutiles et avec une vie diminuée. Nous sommes plus isolés car nous n'avons pas ce lieu où construire des liens sociaux, et nous sommes souvent angoissés car l'absence du travail amène une diminution de revenus qui nous empêche d'avoir un mode de vie satisfaisant et de participer à des activités récréatives qui nous permettraient de rencontrer des gens et de créer des relations.

Georges Cet isolement est aiguisé par la peur du jugement des « autres » qui nous amène à éviter les relations sociales et à cacher constamment notre maladie. Nous avons l'impression que les « autres » ne nous comprennent pas et nous rentrons facilement dans un cercle vicieux augmenté de plus en plus par la solitude.

Patrick R Le GEM est d'un grand soutien dans la lutte contre la solitude : il permet de compenser, en partie, le vide laissé par l'absence d'un emploi. Nous pouvons nous engager dans l'association, proposer et animer des activités et participer à des ateliers ludiques et à des sorties culturelles, auxquelles nous ne participerions pas seuls par manque de disponibilité financière, de motivation et de courage.

Elisabeth Venir à l'association, en donnant un objectif à notre journée, nous aide à nous lever plus tôt et à mieux gérer le rythme de la journée (y compris le suivi du traitement médical), de plus, la participation est complètement volontaire et le GEM n'est pas médicalisé, ce qui nous permet de nous sentir responsabilisés et de nous réapproprier notre autonomie.

Gaël P Au GEM, nous nous rencontrons entre personnes ayant des expériences et un vécu similaire : ça nous permet de diminuer le stress dû à la peur du jugement et de nous sentir accueillis et compris pour ce que nous sommes. Nous nous sentons moins seuls, entourés par des gens qui ont fait l'expérience des mêmes difficultés et ça nous permet de sortir du cercle vicieux de la maladie.

Frédérique T Il y a encore beaucoup de travail à faire pour la déstigmatisation de la maladie mentale : plusieurs d'entre nous ne disent pas à leurs proches ou à leur entourage qu'ils viennent au GEM, car ils craignent d'être considérés comme fous et malades.

Cependant, la participation au GEM a permis à beaucoup d'entre nous de recréer des liens amicaux et de trouver un soulagement à la souffrance psychique. Au GEM nous retrouvons un lieu protégé et bienveillant où nous sommes considérés comme des adhérents et non comme des patients.