• La Revue Numéro 190 •

• Juin 2025 •

SOS Amitié

Page 11 • Dossier :

Lien social et santé mentale

• Verbatim •
Page 5

• Portrait •
Page 6
Didier Meillerand

• L'entretien •
Page 8
Pauline Vassallo

• Un regard une oeuvre •
Page 24

Sommaire

Page 3
Édito
Ghislaine **DESSEIGNE**

Page 4
Les rédacteurs de ce numéro

Page 5
Verbatim/Courrier des lecteurs

Page 6
Didier Meillerand, initiateur du Psychodon
Elisabeth **HOFFMANN**

Page 8
L'entretien
Pauline **VASSALLO**

Page 10
Le rôle de l'écoute au pays des langues en migration
Mahalia **DE SMEDT**

Page 11
Le dossier : Lien Social et santé mentale
Matthieu **LUSTMAN** • De quelle manière les liens sociaux s'inscrivent dans la santé mentale ?
Dr Thierry **DELCOURT** • L'altération du lien social et ses effets sur la santé mentale
Jean-François **SAINT-BASTIEN** • Les écoutants, des bâtisseurs de résilience
Patricia **LIVOIR** • GEM, les groupes d'entraide mutuelle
Catherine **SIMON** • La pair-aidance en action
Martine **QUENTRIC** • Les aidants
Claudine **CHEVALLIER** • Atomisation sociale et déliaisons

Page 23
Halte poétique
Véronique **JOYAUX**

Page 24
Un regard, une oeuvre
Le cri **de MUNCH**

Page 26
Écouter selon S.O.S Amitié
Michel **LAURENS** • Un cheminement dans la nuit
Martine **QUENTRIC** • L'écoute selon S.O.S Amitié

Page 28
Culture
Nic **DIAMENT**

Page 30
Agenda

Page 31
Les associations locales de S.O.S Amitié en France

Abonnement pour 3 à 4 numéros par an

SOS Amitié
La Revue

• 18€50 •
Abonnement pour la France

• 23€ •
Abonnement pour l'étranger

• À partir de 40€ •
Abonnement de soutien

☐ Je m'abonne ☐ Je me réabonne

M./Mme .....

Adresse .....

.....

Adresse mail .....

☐ Je joins un chèque de ..... €
à l'ordre de S.O.S Amitié France

À adresser à : S.O.S Amitié France
83, boulevard Arago - 75014 Paris

Édito

« Entretenir et réparer le lien social pour une santé mentale partagée » tel était le titre de la tribune diffusée dans le journal Le Monde en juillet 2023 à l'initiative de S.O.S Amitié et regroupant des acteurs associatifs et professionnels convaincus qu'on ne pouvait aborder un thème sans le relier à l'autre. Car c'est bien de cela qu'il s'agit ! Ce qui fait société, ce sont les liens que nous tissons et entretenons toute la vie avec l'environnement et les autres êtres humains.

Dès la naissance l'interaction humaine permet de se construire au sein d'une famille de sang ou de coeur ; ce « faire société » se poursuit à l'école dans les premières relations sociales au sens diversité puis s'enrichit tout au long de la vie au grès des rencontres, du travail, des attirances, des loisirs. Ces interactions multiples nourrissent l'esprit et forgent les émotions : nous nous reconnaissons dans l'autre qui en retour nous reconnaît car c'est bien là le sens de la vie, fragile équilibre du « qui je suis et pour qui j'existe ? » On se construit, on se réalise et on se projette uniquement dans le regard de l'autre, des autres.

Alors quand il n'y a personne pour renvoyer cette image de soi, le chemin de la vie se dégrade, s'étiole et se dérobe sous les pieds. L'expression « perdre pied » prend ici tout son sens.

Ne pas pouvoir parler de ses sentiments, de ses peurs, ne pas avoir l'occasion de partager les simples moments de joie ou de tristesse peut déstabiliser fortement jusqu'à engendrer un repli sur soi parfois fatal.

Aujourd'hui plus qu'hier certainement, le lien social véritable pivot de la vie dans la famille, le travail, avec les amis, dans les villes et les villages est mis à mal dans un monde effréné où la déshumanisation prend parfois le pas dans les actes quotidiens : on paye ses courses à une machine car il n'y a plus de commerces ou de personnel de caisse, on surfe plus que de raison sur le web sans ressentir le chaud et le froid de l'océan d'images et de son qui engloutissent les plus fragiles, on hésite à parler à autrui de peur d'un jugement du « ou trop ou pas assez »…. On hésite à se projeter dans l'avenir de peur de trébucher, et pour les plus vulnérables tous ces déséquilibres de vie sociale perturbent jusqu'à la dégradation de leur santé mentale. Il faut alors soigner, au sens sanitaire et médical, alors même que nous pourrions collectivement anticiper certains effets néfastes à cette santé qui ne se voit pas contrairement à une plaie sur la peau, qui ne s'entend pas contrairement à une toux persistante.

Les récents rapports de la Fondation de France et d'autres associations, font état de la dégradation de la santé mentale : solitude, isolement, perte de repères…. Il est fondamental de comprendre que cette dégradation de l'état psychique révèle ce que devient la société et engendre. La perte du lien social est un déterminant essentiel dans la réflexion de la Grande cause 2025 sur la santé mentale.

Depuis 65 ans, avec professionnalisme et humilité les écoutants de S.O.S Amitié brisent ces spirales de mal-être et recréent le temps d'un appel ce lien social distendu. L'association s'engage autour du « lien social, liens de soins » et fera des propositions concrètes avec le collectif et le « Forum National de la Santé Mentale « auprès des décisionnaires pour rétablir et entretenir ces miroirs de vie à tous les âges et pour tous ! La santé mentale est l'affaire de tous, pas uniquement des soignants !

Ghislaine **DESSEIGNE**
Présidente de l'Association
S.O.S Amitié France

Revue éditée par S.O.S Amitié France. Association reconnue d'utilité publique.
Directrice de la publication
Ghislaine DESSEIGNE
83, boulevard Arago, 75014 Paris

Comité de rédaction
Claudine CHEVALLIER, Mahalia DE SMEDT, Nic DIAMENT, Elisabeth HOFFMANN, Michel LAURENS, Patricia LIVOIR, Martine QUENTRIC, Jean-François SAINT-BASTIEN, Catherine SIMON

Coordination/Réalisation
Guylène DUBOIS

Conception/Design
Julie GONNORD

Couverture
Pixabay

Crédits photos
Pixabay.com

Impression
ILLICO by l'Artésienne - 03 21 72 78 90
Z.I. de l'Alouette - Rue François Jacob
62800 Liévin - ISSN : 0766-4133

Ont participé à ce numéro

Le comité de rédaction et...

Pauline VASSALLO

Pauline Vassalo est une pair-aidante professionnelle, formatrice et consultante en santé mentale. www.revif77.org

Véronique JOYAUX

Née en 1953, Véronique Joyaux figure dans l'anthologie de la poésie française éditée par Pierre Seghers avec lequel elle a correspondu jusqu'à sa mort. Co-fondatrice de la Poésie de Poitiers, elle a publié des nouvelles et une douzaine de recueils. Parmi ceux-ci : Exister suffit, Ed. l'Harmattan 2017, Hauts lieux de vivre, Ed. Carnets du dessert de Lune. Prix Quai en poésie. Le poème ci-joint est extrait du recueil Hésitations de l'ombre, E. Soc et Foc. 2015.

Matthieu LUSTMAN

médecin généraliste, docteur en sociologie (avec une thèse intitulée « Le suicide comme construction sociale »), chargé d'enseignement à l'UPEC et président du Comité Éthique et Scientifique de l'UNPS.

Dr Alain MERCUEL

Le Dr Alain Mercuel est psychiatre responsable du Pôle Psychiatrie Précarité GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences, déployant les EMPP : Équipes Mobiles Psychiatrie-Précarité.

Membres de S.O.S Amitié, vous pouvez envoyer vos photos, libres de droit et cédées à la rédaction de S.O.S Amitié à redaction.sosa@gmail.com.

Prochain dossier :
Vieillir

Verbatim / Courrier des lecteurs

Vos courriers sont à adresser à redaction.sosa@gmail.com

Un courrier reçu adressé aux équipes S.O.S. Amitié

Couplet 1 :

Dans l'ombre de la nuit, j'ai trouvé des mots,
Qui guérissent le cœur, qui effacent les maux.
Tu as tendu la main, sans jamais compter,
S.O.S Amitié, tu es là pour écouter.

Refrain :

Quand le monde s'effondre, tu es mon abri,
Chaque parole, chaque sourire, c'est une vie.
Tu sais qu'on peut pleurer, sans être jugé,
Et c'est grâce à vous que je me sens aimé.

Couplet 2 :

Dans les moments sombres, quand tout semble perdu,
Votre écoute, votre douceur, m'ont tout rendu.
Pour tous ces moments où tu m'as tendu la main,
Je te remercie, du fond de mon chagrin.

Refrain :

Quand le monde s'effondre, tu es mon abri,
Chaque parole, chaque sourire, c'est une vie.
Tu sais qu'on peut pleurer, sans être jugé,
Et c'est grâce à vous que je me sens aimé.

Pont :

Et même quand je me sens seul face à l'énorme,
Savoir que vous êtes là, c'est tout ce qui m'endorme.
S.O.S Amitié, un rayon dans la nuit,
Merci d'être là, d'être celui qui me suit.

Refrain final :

Quand le monde s'effondre, tu es mon abri,
Chaque parole, chaque sourire, c'est une vie.
Vous m'avez redonné la force de sourire,
Je pleure de gratitude, de pouvoir vous dire.
Vous le méritez l'équipe sos amitié
Vous êtes des lumières adorables

Lina

Crédit photo : Pixabay

Portrait de Didier Meillerand, initiateur du Psychodon

Elisabeth HOFFMANN

Le 11 avril 2025 au Palais du festival à Cannes, la santé mentale a monté les marches sur le tapis rouge! Journée historique, intense, couronnée d'un retentissant succès pour ses quelque 700 participants et la qualité des tables-rondes. C'est dans ce lumineux sillage que nous rencontrons Didier Meillerand. Il est journaliste et fondateur en 2015 du " Psychodon : agir pour la santé mentale"[1] au bénéfice des familles affectées par la maladie mentale. Afin de nous permettre d'approcher un peu l'homme au cœur de ce coup de force médiatique, il a eu l'amabilité de se prêter au jeu de questions inspirées du questionnaire de Proust.

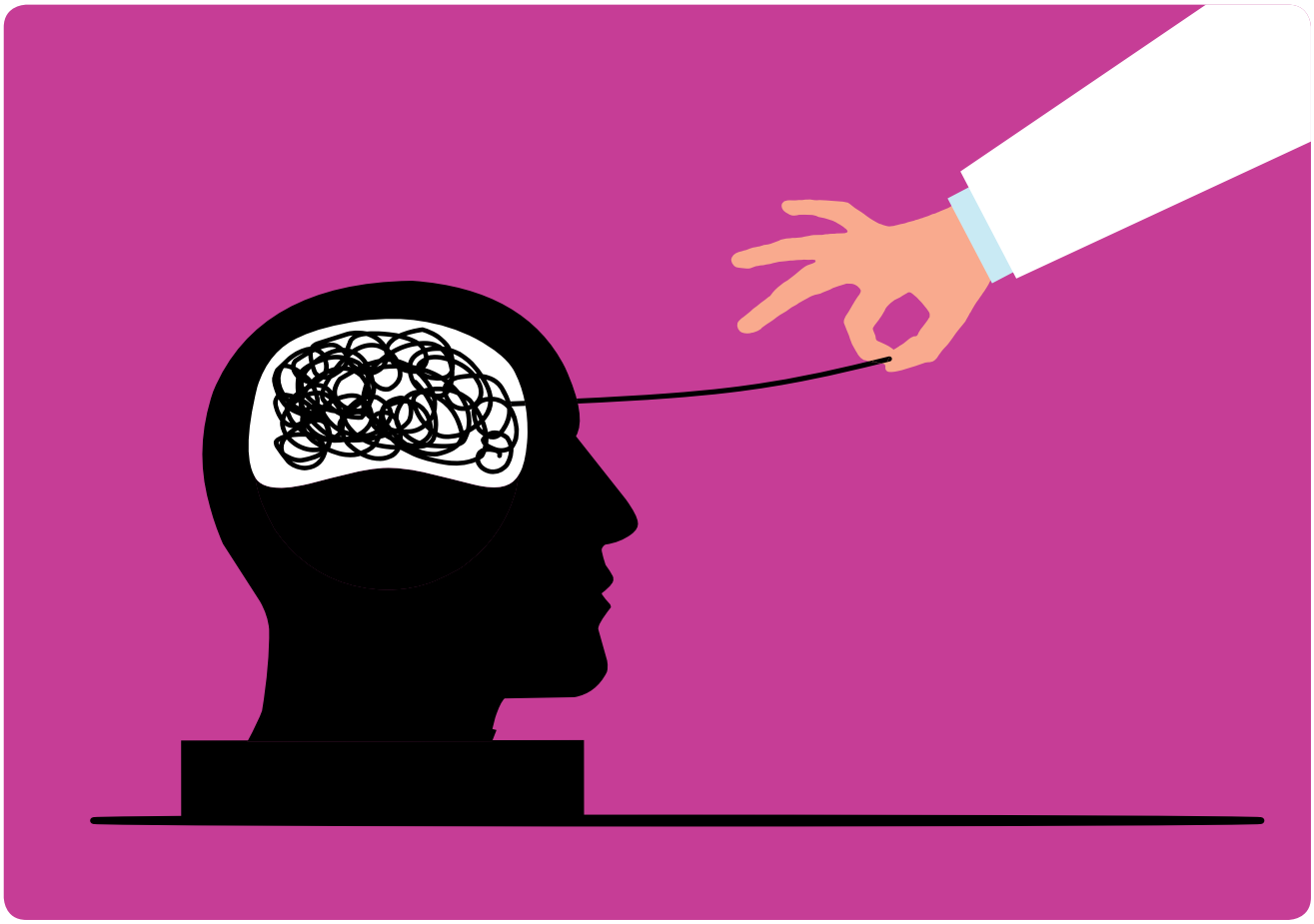
Disons-le d'emblée, il n'est pas un faiseur de phrases, mais un homme habité par une forte cause, une mission. Il y dévoue énergie et créativité. En 2017 il publie "La poire en bois, grandir avec un frère schizophrène"[2]. Son idée : sensibiliser, déstigmatiser les personnes souffrant de pathologies psychiatriques. Il lance en plein confinement des concerts à l'Olympia avec de prestigieux chanteurs et parrains, et plus récemment "50 chansons pour la santé mentale"[3] avec introduction contextuelle sur l'année de création, une partie du texte, des commentaires et conseils de lecture, sur des thèmes en lien. De ces 50 titres, il choisit l'émotion positive, préférée de "Y'a d'la joie" par le "fou chantant" Charles Trenet, créée en 1938.

Et de la joie il en faut quand on vit dans une famille marquée par la maladie d'un des siens, comme 12 millions de personnes en France et qu'on sait, globalement qu'une personne sur cinq souffrira d'un trouble psychique dans sa vie. L'année 2025 va voir éclore des partenariats, comme celui conclu avec SOS Amitié, une consultation citoyenne, et en janvier 2026 un livre blanc comme point d'orgue, et de combat puisqu'il sera présenté avec recommandations aux autorités de santé.

Alors, qui trouvons-nous en dessous de la carapace ?

C'est la "ténacité" qui définit son trait de caractère le plus marquant. Il a pu en faire montre depuis 2015 afin de briser les tabous, les peurs et déstigmatiser, créer un élan collectif, chercher ressorts, collaborations, synergies et mécénats. Cette ténacité, il en trouve la force par la "faiblesse" de son frère, malade. Pourtant malgré tout le bruit, les attentes immenses, il y a peu de recrutements de professionnels en psychiatrie et psychologie, les parcours de soins restent chaotiques. Il est sans illusion sur la motivation réelle de beaucoup. Il se définit comme volontaire, voire un peu autoritaire, ou perfectionniste, exigeant beaucoup des autres comme de lui-même. La journée du 11 avril a pris 6 mois à organiser par ses équipes, des journées de 18 h de travail. Un battant donc, habitué aux coups bas et fréquentes trahisons, mais qui trace sa route avec vigueur.

S'il rêve de paix, de moins de violences de par le monde, il est conscient de la dangerosité prêtée aux patients psychiatriques, alors qu'ils en sont les premières victimes,



Crédit photo : Pixabay

tant de la part de la société qui en a peur, que des structures de soins ou le plus souvent d'eux-mêmes.

Son pays de rêve demeure la France, exceptionnelle à ses yeux. Malgré les imperfections, les râleries… notre pays reste magnifique, avec de vrais atouts, dont des systèmes de soins et de santé généreux. Il y voit beaucoup de joie, d'humanisme, l'expérience de la diversité, la singularité de ses terroirs et ancrages…

Ses couleurs seront verte (pour l'espoir) et rose pour la joie et la "pop", telles celles arborées sur le ruban pour la santé mentale lors des Olympias. Dans une ligne similaire, il prend pour devise "Aide-toi et le ciel t'aidera ". Il évoque avec émotion une grand-mère courageuse, modeste et travaillant dur, rallumant chaque matin les braises du poêle à bois, dont l'odeur, la flamme et la chaleur constituent sa "madeleines de Proust".

En guise de conclusion, il incite le plus de personnes possibles, dont les écoutants de S.O.S Amitié à participer au recueil des attentes sur les dix priorités définies par le psychodon et son forum national de la santé mentale 2025. •

1. www.psychodon.org.
2. Meillerand, Didier, La poire en bois, grandir avec un frère schizophrène, Ed Le Texte vivant, 2017.
3. Meillerand, Didier, 50 chansons pour la santé mentale, Ed Erès, 2024.

Pauline Vassallo et la pair-aidance

Pauline VASSALLO

C'est à l'UNPS et sa journée nationale de prévention du suicide que nous rencontrons Pauline Vassallo, pair-aidante et formatrice en santé mentale, où elle intervient brillamment lors d'un débat sur « le lien social et la santé mentale dans tous ses états ». Elle a bien voulu répondre à nos questions sur comment son parcours de vie la guide vers la « pair-aidance », puis expliquer cette pratique à l'intention des écoutants de S.O.S Amitié. On notera les similitudes entre ces approches.

Depuis l'âge de 21 ans, je vis avec un trouble psychique, mais ce n'est qu'à 27 ans que j'ai enfin reçu un diagnostic. Années marquées par des échecs thérapeutiques, personnels et professionnels, un manque d'écoute et d'accompagnement tant des professionnels de santé que de mon entourage, par manque de connaissance et stigmatisation des problèmes de santé mentale. Mon parcours aurait probablement été plus simple si j'avais pu avoir accès à certaines méthodes ou informations.

Lorsque j'entends parler d'un programme formant des « médiateurs de santé pairs », afin que des personnes vivant avec une maladie psychique utilisent leur expérience pour aider celles et ceux qui en souffrent, je trouve l'idée révolutionnaire. Déjà engagée dans des activités bénévoles, j'y vois l'occasion de combiner mon expérience personnelle avec l'aide aux autres, sur un sujet que je maîtrise très bien : le parcours en psychiatrie.

Après la naissance de mon fils, je décide de me reconvertir en intégrant la nouvelle promotion de médiateur de santé pair.
Cette formation professionnelle était unique, combinant théorie et travail. Aujourd'hui elle n'est plus la seule formation, mais la seule à proposer un niveau bac+ 3.
Pour moi, la pair-aidance c'est surtout une posture. Partager son vécu avec d'autres en utilisant des savoirs expérientiels, c'est-à-dire des expériences transformées en savoirs, puis en compétences transmissibles pouvant guider des personnes. La pair-aidance souvent associée à la santé mentale, peut s'appliquer dans d' autres domaines : l'addiction, le cancer, la détention, la précarité etc.

Ce qui distingue la pair-aidance d'autres formes d'entraide, c'est qu'elle implique inévitablement un dévoilement de soi. En tant que pair-aidante, pour accompagner les autres, j'utilise mon propre vécu, partage mon cheminement : de mon diagnostic à ma relation avec les soignants, en passant par les traitements, la stigmatisation ou la reconstruction.

La pair-aidance s'est muée en métier très récemment. Bien que le programme existe depuis 2018, la profession n'est pas inscrite au RNCP, ce qui signifie que selon le lieu où l'on travaille, son exercice peut être très différent. Il n'y a pas de socle commun, chaque pratique est unique.

Mon rôle s'articule autour de trois axes principaux
• Développer le pouvoir d'agir
Aider la personne à devenir actrice de son propre soin passe entre autre par une meilleure compréhension des traitements, la capacité à communiquer librement avec l'équipe soignante, la reconnaissance de ses besoins et envies, même s'ils divergent des attentes habituelles. Acquérir la confiance nécessaire

pour exprimer ses choix et préférences de manière indépendante.
• Lutter contre la stigmatisation et l'auto-stigmatisation
Prendre pleinement conscience de sa capacité d'agir et de réussir : dépasser le regard des autres, et ses propres. La prise de risque fait partie inhérente du parcours de vie : parfois je réussis et parfois j'apprends.
.• Accompagner dans le quotidien
La question de « vivre avec » est centrale. Après avoir compris ce que l'on traverse et comment aller mieux, puis dépassé le regard des autres et son propre jugement, il reste à retrouver le contrôle de sa vie, avec ce « petit truc en plus ». Se dire « je vis avec un trouble psychique » plutôt que « je suis malade psychique » par exemple. De nombreux outils de psychoéducation et le travail sur son identité vont accompagner cette rencontre de soi-même. Après un tel bouleversement, on ne redevient jamais tout à fait la personne d'avant. Parce qu'on ne veut plus les mêmes choses, notre vie prend une nouvelle direction.

Essentielle, la posture : présence bienveillante et soutien dans le processus de rétablissement, à côté de la personne, sans la guider ni lui dire ce qui est bon pour elle. Je l'accompagne là où elle souhaite aller. Si un obstacle se présente, nous l'abordons ensemble, mais je ne me positionne jamais comme « celle qui sait ». En dehors des situations de mise en danger, je ne déconseille aucune prise de risque.

La pair-aidance est abordée comme forme d'entraide entre pairs, par exemple dans un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) ou en Hôpital de Jour (HDJ). À ceux souhaitant en savoir plus, voir les ressources accessibles : Psycom et le site du Centre de Ressources et Réhabilitation, renseignant sur les concepts de réhabilitation psychosociale et de rétablissement en santé mentale liés à la pair-aidance. Enfin le site de Pauline Vassallo : www.revif77.org. •

Crédit photo : Pixabay

Le rôle de l'écoute au pays des langues en migration[1]

Mahalia DE SMEDT

Objet de honte pour certains, de loyauté ou de fierté pour d'autres, ces langues maternelles portent une dimension identitaire fondamentale[2]. Leur destin évolue en fonction du statut du migrant, de la culture à laquelle elle est connotée et du lien, plus ou moins vivant, que son locuteur entretient avec son pays d'origine. Ces langues sont appelées à évoluer : parfois vers l'extinction, parfois en se mélangeant aux autres langues au contact desquelles elles vivent (metrolingualism).

Mais qu'en est-il de ces jeunes appelés à grandir dans une langue dominante que leurs géniteurs maîtrisent peu ou mal ?

Entre différence culturelle et fracture linguistique, ces enfants grandissent dans un contexte autre que celui dans lequel leurs propres parents ont établi leurs points de repères. Le défi des différences à appréhender et auxquelles s'adapter est quotidien. Parfois, sans les mots pour se faire entendre. Certains de ces jeunes le disent, de façon éloquente, quand on les interroge sur le pourquoi ils ne font pas appel à leur famille, par ailleurs soutenante : 'Parce qu'ils ne parlent pas ma langue[3]'. Cette solitude douloureuse à laquelle ils sont renvoyés malgré eux peut être soulagée dès lors qu'elle est identifiée.

Comment ? En tant qu'écoutant, en leur proposant des métaphores, des ponts et des images entre le monde duquel ils proviennent - souvent plus fantasmé que connu - et celui dans lequel ils évoluent. En leur offrant une oreille suffisamment attentive, pour qu'elle favorise en retour le surgissement d'expressions nouvelles. Un peu comme on le fait avec un tout jeune enfant, avec lequel on commence par développer un langage intime ; avant de l'inviter à acquérir les codes qui lui permettront de s'adapter ensuite au monde.

L'exercice consiste, avec ces jeunes migrants, à leur renvoyer en miroir la richesse de leur traversée et notre intérêt sincère pour qui ils sont. Afin qu'ils ne perdent pas confiance en la force du dialogue, même quand ce dernier se résume à une traversée aride du royaume de la frustration. Jusqu'à ce qu'enfin, dépassée cette phase, ils puissent déployer de nouvelles racines, faites de la rencontre des mots d'ici et là-bas. •

1. DEPREZ (Christine), art. Langues en migration, in : Langage et société 2021/HS1 – Hors-série, Paris, Ed. de la Maison des sciences de l'homme, pp. 205-209.
2. BILLIEZ (Jacqueline), La langue comme marqueur d'identité, in : Revue Européenne des Migrations Internationales, Vol.1- N°2, Université de Poitiers, Décembre 1985, pp. 95-105.
3. Citations recueillies auprès d'un enseignant d'un établissement situé en ZEP.

Du lien social

La tenue du Forum national de la santé mentale du 11 avril 2025 à Cannes n'est pas étranger au thème de ce dossier. S.O.S. Amitié est membre de son collectif aux côtés de l'association Psychodon et de l'AdESM (Association des Etablissements participant au service public de Santé Mentale). Ghislaine Desseigne a organisé une table ronde sur le lien social. Didier Meillerand, président de Psychodon et organisateur de ce Forum appelle les aidants, les soignants, les chercheurs, les associations, les mécènes et les pouvoirs publics à exprimer un état des lieux, des attentes et des propositions sur les enjeux de la santé mentale. Il propose des marches citoyennes dès le mois de septembre 2025, avec comme objectif la publication du Livre blanc de la santé mentale, remis aux candidats politiques, aux entreprises mécènes, aux acteurs engagés.

Avant tout, il fallait bien l'article de Marc Lustman pour préciser les définitions de santé mentale et lien social. M.L. décrit quatre catégories de liens entre les humains et agrandit la notion de santé mentale au-delà du contexte psychiatrique. L'article de Jean-François Bastien, à l'appui de ces définitions, fait la place belle au travail de S.O.S Amitié.

Lorsqu'un être humain s'adresse à un autre humain de façon différente, en allant parfois jusqu'à l'exclusion de l'autre par sa différence, qu'elle soit physique ou psychique, c'est le début de l'ostracisme et du rejet. Lorsque la personne perçoit que l'autre l'aborde de façon différente d'un autre, si cette façon d'aborder se répète sociétalement, le lien social se délie, en écartant ceux qui ne sont pas dans le moule social contemporain qui sert la norme. Thierry Delcourt invite à faire de cette notion de respect envers les autres une affaire citoyenne. T. D. déplore les effets néfastes de la communication numérique, impersonnelle et désincarnée.

Cette idée de l'omniprésence numérique qui entrave les bonnes relations est continuée par Claudine Chevalier qui montre le paradoxe entre la facilité relationnelle via le numérique et l'exacerbation du sentiment de solitude.

Patricia Livoir, en proposant un article sur les GEM, les Groupes d'entraide mutuelle et Catherine Simon, en évoquant la notion de pair-aidance à travers les podcasts montrent deux actions destinées à créer du lien entre des personnes dont la différence fait barrage à la communication. C'est du concret !

Pour Martine Quentric, les aidant.e.s familiaux sont les premières personnes proches de celles isolées par leur handicap et leur âge. Ces aidant.e.s peuvent à leur tour être socialement isolé.e.s.

Guylène DUBOIS

De quelle manière les liens sociaux s'inscrivent dans la santé mentale ?

Matthieu LUSTMAN

Penser la prévention en santé mentale suppose de comprendre la part du biomédical, du psychique et du social. De ses trois axes, le social est le plus difficile à appréhender, alors qu'il est essentiel. Ainsi un enjeu majeur de la prévention du suicide est de renforcer le lien social (écoute, lutte contre l'isolement). Cependant que signifie renforcer le lien social ? Est-il aisé de répondre à cette question ? Surtout comme l'a montré Durkheim à travers sa typologie (Suicide égoïste / altruiste d'une part et suicide anomique / fataliste d'autre part) que le suicide peut être lié soit à un manque ou à un excès d'intégration sociale, soit à un manque ou à un excès de normes sociales régulatrices.

Répondre à cette question invite à définir les notions de **santé mentale,** de **lien social,** de **relation sociale,** car comment mettre en œuvre des concepts sans saisir leur sens et leur complexité ?

Il existe plusieurs définitions de la **santé mentale** mais aucune ne fait consensus. La définition de l'OMS est souvent mobilisée : *« la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».*

La **santé mentale recouvre** un champ plus large que celui de pathologie mentale et rompt avec l'approche classique de la psychiatrie. Il n'est plus question uniquement de *maladie,* de *traitement,* de *guérison,* mais aussi de *bien-être* (physique, émotionnel, psychologique, social). Il s'agit de s'accomplir, de pouvoir étudier, travailler, échanger, donner un sens à sa vie, faire face aux épreuves de la vie.

Chacun peut être confronté à la souffrance psychique sans être atteint de pathologie mentale. La santé mentale est un continuum qui va de la santé mentale positive à la détresse psychologique réactionnelle et aux troubles psychiatriques. Elle propose une conception dynamique des troubles psychiques où chacun peut être acteur et fait évoluer le soin et la relation soignant/soigné. Elle vise le rétablissement et la réintégration sociale.

Dans la définition de la santé mentale, le **lien social** transparaît (travailler avec succès, apporter une contribution à la communauté, échanger avec les autres). Pour Keyes, *bien-être personnel* et *bien-être social* sont *interdépendants.* Une bonne santé mentale favorise des interactions sociales positives et les liens sociaux nourrissent le bien-être individuel, elle est reliée à l'*intégration sociale,* à la *contribution sociale,* à la *cohérence sociale,* à l'*acceptation sociale.* Ces concepts portent des valeurs et interrogent la notion de **lien social.**

> *• « le lien social désigne l'ensemble des relations qui unissent des individus faisant partie d'un même groupe social et/ou qui établissent des règles sociales entre individus ou groupes sociaux différents » •*

Pour Paugam : *« le lien social désigne l'ensemble des relations qui unissent des*

individus faisant partie d'un même groupe social et/ou qui établissent des règles sociales entre individus ou groupes sociaux différents ». Ainsi il n'existe pas *un lien social* mais *des liens sociaux.* Ceux-ci jouent plusieurs rôles *(protection, reconnaissance, etc.).* Ils peuvent aussi être aliénants, *toxiques.* Pour Paugam il existe quatre types de liens sociaux complémentaires :

Lien de filiation :
- Attachement contraint, non choisi
- La famille est le lieu d'apprentissage des valeurs, où se construit la confiance en soi
- Lien institutionnalisé, fort, difficile à briser.

Lien de participation élective :
- Attachement non contraint, choisi
- L'amitié suppose confiance, franchise, sincérité, pouvoir compter sur l'autre
- Lien peu institutionnalisé, faible, facile à briser mais socialement reconnu et valorisé.

Lien de participation organique :
- Attachement avec part de contrainte, semi-choisi
- L'école, le travail, donne un statut social, source de reconnaissance, de sécurité
- Lien institutionnel fort, relations interpersonnelles plutôt faibles, moyennement facile à briser.

Lien de citoyenneté :
- Attachement identitaire
- La citoyenneté implique la reconnaissance de droit et des devoirs
- Lien de référence difficile à briser.

Ces quatre liens constituent la trame sociale qui enveloppe l'individu et dans laquelle s'inscrivent les relations interpersonnelles. Les liens sociaux sont structurants mais parfois aliénants et sources de souffrance. Les rompre peut faire sens : le détachement de l'enfant vis-à-vis de ses parents, par ex. Mais il faut éviter de glorifier l'individu libéré de toutes contraintes, *l'autonomie* peut s'accompagner de fragilités spécifiques.

Le **lien social** diffère d'une société à l'autre. Pour Ehrenberg la modernité a *« généré une société d'individus émancipés ».* Elle fait de l'homme le propriétaire de lui-même, incité à juger par lui-même. Mais moins guidé, il est obligé de construire ses propres repères à partir de ses ressorts internes, de ses compétences. Il est davantage libre mais plus responsable et donc confronté au risque de dépression.

Crédit photo : Pixabay

Le lien social donne le cadre général. Les dimensions interpersonnelles sont mieux définies par le concept de **relation sociale** : *« la relation sociale désigne les interactions entre les individus au sein d'une communauté. Elle englobe une multitude d'échanges, que ce soit à travers des interactions informelles ou des relations plus formelles et organisées ».* Elle n'est pas neutre et peut être le cadre de jeux de pouvoir, de domination mais aussi de coopération, de collaboration.

Ces concepts sont complexes et s'appuient sur des non-dits, des normes et des valeurs idéologiques sous-jacentes. **La santé mentale** peut varier d'une société à une autre, en fonction d'une vision particulière de l'autonomie, de la maîtrise de soi, de l'injonction à la responsabilité. **La santé mentale** est aussi une manière de concevoir la vie et d'agir dans une société précise. Elle peut être source de dérives si elle n'est pas objet de débats et si elle s'inscrit dans une logique normative. •

L'altération du lien social et ses effets sur la santé mentale

Dr Thierry DELCOURT, psychiatre et pédopsychiatre

La moindre petite différence peut compromettre la qualité du lien social : la couleur de peau, un nez un peu long, une petite taille, un embonpoint, une légère difficulté d'expression, voire un accent, un bégaiement, un handicap, même léger, une maladie de peau, une caractéristique liée à un trouble génétique, un comportement un peu étrange, tel celui d'une personne atteinte d'un trouble autistique ou d'une affection psychiatrique. Bref, tout ce qui n'entre pas dans une norme sociale, ce qui dépasse ou qui manque peut induire une exclusion relationnelle liée à deux mécanismes : la mise à distance sociale par les autres personnes dont parfois les proches mais aussi, et c'est souvent lié, une intériorisation de sa différence comme déficit, source de dépréciation et d'évitement de la relation. D'un côté l'ostracisme, le racisme, l'intolérance, le jugement a priori, le dégoût et la moquerie, le rejet explicite ou sournois (un regard chargé de mépris), de l'autre l'anticipation du rejet qui devient un automatisme de fuite, d'isolement qui creuse toujours un peu plus la dévalorisation et la solitude.

Si certaines personnes assument bien leur différence et réussissent à surmonter ce regard a priori excluant, nombreux sont les autres qui se déprécient, convaincus même si ça n'est pas le cas, heureusement ça arrive, qu'ils ne sont pas les bienvenus et ont intérêt à s'effacer s'ils ne veulent pas subir une humiliation qu'ils ont déjà subi maintes fois depuis leur enfance.

• Il ne suffit pas de belles paroles pour lever ces obstacles à se réaliser dans le lien social •

Nous devons faire avec cette réalité complexe à transformer. Il ne suffit pas de belles paroles pour lever ces obstacles à se réaliser dans le lien social, non pas le lien de la communication basique, qui peut toujours avoir lieu, mais celui de la relation entre les personnes sur tous les plans : scolaire, professionnel, affectif et amoureux. En effet, quand l'automatisme s'installe de se sentir déprécié, minoré, rejeté, il sera difficile d'aller contre et de rassurer la personne différente sur la légitimité de sa place, sur sa valeur et sur l'accueil positif qui peut lui être fait par nombre de personnes ayant appris à dépasser l'a priori de ce premier regard. Celui-ci n'est jamais indifférent car il nous confronte à l'étranger. Mieux on se connaît, avec l'ambivalence de ses sentiments, mieux on accueillera la personne différente, et l'accueillir, c'est l'adopter dans sa singularité.

Toute différence peut être vue comme un atout et un plus d'humanité, quand on sait dépasser ce premier regard parfois dérangeant. Car ne nous le cachons pas, il peut l'être et c'est grâce à la volonté de le dépasser, que l'accueil devient une réelle adoption. Reste à trouver le moyen de le faire sentir à celui qui s'est empêtré dans son automatisme de repli. Ce n'est pas simple, d'autant que la réaction de la personne qui s'isole peut être paradoxale. Se vivant comme une victime - ce qu'elle est car elle n'a pas choisi sa singularité - son sentiment d'injustice risque de se transformer en syndrome de persécution. La personne devient aigrie, agressive. Elle s'isole et refuse la main tendue, revendique, plutôt que de prendre la place qui lui est parfois offerte.

Cette altération du lien social ne peut que compromettre la santé mentale en tant que celle-ci repose sur une sensation de bien-être, ce qui ne veut pas dire de bonheur. En effet, il n'y a pas d'existence sans moments

de mal-être, sans stress, sans tristesse ou colère face à ce que la vie nous réserve. De plus, cette santé mentale dépend de la santé physiologique et physique, et il est rare que l'on traverse la vie sans maladie, perte ou autres blessures. La qualité de la relation sociale est un facteur important dans cette santé mentale qui est bio-psycho-sociale. L'enfant qui se fait harceler ou qui vit une situation familiale douloureuse, la mère célibataire ou divorcée, multitâches et épuisée, la personne âgée avec un déficit sensoriel, le jeune qui n'est pas à la bonne place, qui n'a pas le style de la caste de son contexte étudiant, la liste est longue de ces situations qui sont caractérisées par un phénomène d'exclusion. C'est pire quand on le masque par une fausse inclusion car on ne met pas les moyens pour l'inclusion sociale de la différence.

Alors que faire pour améliorer la tolérance, l'accueil et l'inclusion ? Certes, il ne faut jamais renoncer à faire évoluer les mentalités par tous les moyens, y compris juridiques. Il faut aussi assurer la dimension matérielle et informative d'une inclusion de qualité (dispositif handicap, aides matérielles et humaines). C'est l'affaire de tous car c'est une affaire citoyenne. Au sein de S.O.S Amitié, chaque intervenant en a conscience mais c'est un recours et non une anticipation de l'inclusion dans une qualité du lien social. Il faudrait aussi faire connaître les applications de rencontre (sortie, échanges, amitié, amour) et créer des lieux d'échange. C'est un problème politique, citoyen mais aussi professionnel au sens de développer l'accompagnement et l'aide pour faciliter le lien social. C'est l'opposé à quoi on assiste avec la dématérialisation et le tout numérique des non-relations humaines. Notre rôle citoyen est de questionner les politiques et les médias, de faire intervenir à chaque fois que c'est nécessaire le défenseur des droits et les juridictions qui protègent les personnes en situation de différence et/ou de handicap.

Delcourt Th. *Quand la crise devient une chance,* Eyrolles, 2018 - *Je ne sais plus qui je suis,* Max Milo, 2025. •

Crédit photo : Pixabay

Les écoutants, des bâtisseurs de résilience :
à la croisée du lien social et de la santé mentale

Jean-François SAINT-BASTIEN

Le lien social, c'est l'ensemble des relations qu'un individu entretient avec les autres et qui structurent son intégration dans une communauté. Il se manifeste à travers les relations familiales, amicales, professionnelles, associatives ou de simple voisinage. Lorsque ce lien se distend, se dissout, il fragilise l'équilibre psychologique de la personne. En contactant S.O.S Amitié, l'appelant a besoin d'exprimer la souffrance qu'il ressent, de verbaliser des émotions que le manque de relations sociales bloque intérieurement. L'écoutant peut devenir alors le facilitateur d'une certaine résilience en facilitant la recréation du lien social de l'appelant.

Lien social et équilibre psychologique

Le lien social joue un rôle fondamental dans le bien être mental d'une personne ou sa dégradation. Il intervient à trois niveaux : le besoin d'appartenance : se sentir accepté au sein d'un groupe, le besoin de reconnaissance, se sentir valorisé et exister aux yeux du monde, le besoin de soutien, trouver un appui émotionnel en situation de détresse psychologique. Se sentir relié aux autres renforce l'estime de soi et réduit le sentiment de solitude. Lorsque l'écoutant décroche, l'appelant se sent relié à quelqu'un, ce qui renforce l'estime de soi et réduit le sentiment de solitude en obtenant une interaction humaine, même éphémère et distancielle.

Impact du manque de lien social sur la santé mentale

L'isolement social va à l'encontre de ces besoins fondamentaux et peut être générateur d'une vulnérabilité psychologique qui peuvent se transformer en anxiété, en dépression ou faire émerger des troubles psychiques plus graves. Faute d'échange et de réassurance, la personne peut ressentir une augmentation significative du stress et de l'anxiété. Parce qu'elle manque de stimulation et de soutien, il y a un risque accru de dépression. Enfin, l'isolement social peut conduire à une perte de repère identitaire pouvant mener à une détérioration de l'image de soi.

Maintenir des liens sociaux qualitatifs est source de protection essentielle contre la souffrance psychique et un facteur clé de résilience face aux difficultés de la vie. C'est dans cette dynamique que l'écoute proposée par S.O.S Amitié peut contribuer à recréer du lien lorsqu'il manque.

L'écoute chez S.O.S Amitié

L'écoute bienveillante que propose S.O.S Amitié, offre à l'appelant un espace où sa parole est entendue et reconnue, où il peut exprimer sa souffrance et déposer les angoisses liées à son isolement social. L'écoutant offre un soutien émotionnel nécessaire pour réduire la souffrance psychique de l'appelant. Puis, dans un second temps, l'écoutant peut contribuer à permettre à ce que son interlocuteur explore les relations humaines qui pourraient lui être bénéfiques, d'envisager sa situation autrement et pouvoir mieux faire face aux épreuves qu'il rencontre. C'est le cas de cet appelant en détresse après une rupture amoureuse douloureuse. Cet homme d'une trentaine d'années se sent abandonné, n'a plus envie de voir ses proches, se dévalorise, convaincu qu'il ne compte pour personne. Après avoir facilité la verbalisation de sa souffrance, l'écoutant confirme qu'elle est

légitime et, par la reformulation, encourage l'appelant à explorer ce qui, hors de cette relation, lui apporte du bien-être, à envisager de reprendre contact avec ses amis pour pouvoir se reconstruire.

Ce sont aussi les situations d'isolement prolongé comme cette femme âgée, veuve depuis plusieurs années, appelant régulièrement S.O.S Amitié pour exprimer son profond sentiment de solitude n'ayant presque plus de contact avec sa famille et ses voisins. À travers cet espace d'expression libre et sans jugement, elle fait part de ses souvenirs et, en les partageant avec l'écoutant, peut identifier ce qui lui manque dans ses relations sociales et réfléchir à la reconstruction d'un réseau social.

C'est encore ce jeune de 16 ans harcelé au lycée et replié sur lui-même. Il se sent rejeté, ne veut plus aller en cours et n'ose pas en parler à ses parents par crainte de leur réaction. Avec l'écoutant, il peut exprimer toute sa souffrance sans qu'elle soit minimisée. L'écoutant peut l'aider à reconnaitre qu'il n'est pas responsable et qu'il a le droit de demander du soutien. Toujours dans l'exploration de son entourage, l'échange peut conduire à identifier une personne de confiance à qui le jeune pourra se confier.

Ces trois exemples montrent que l'écoute permet aux appelants de pouvoir libérer leur surcharge émotionnelle en cas de crise, de se sentir compris et soutenus psychologiquement, de pouvoir retrouver confiance en eux et envisager des actions pour recréer du lien avec leur entourage.

Les écoutants, bâtisseurs invisibles du lien social

Nous l'avons vu, l'écoute active et bienveillante peut être précurseur de résilience en accueillant la parole sans jugement, en créant un espace de parole sécurisant et soutenant et en validant le ressenti et les émotions de l'appelant et leur impact sur son bien être psychologique. L'écoute que nous pratiquons construit un pont entre l'individu en détresse et la société en aidant l'appelant à passer de la rive de l'isolement à la berge de la reconstruction sociale ou, tout du moins, d'une première ébauche de réseau social, notamment pour lui permettre de renouer avec son entourage.
L'écoute bienveillante agit aussi chez les appelants en perte ou en rupture de lien social comme un facteur de protection psychique en contribuant à ce que l'appelant reconsidère sa situation sur le continuum de sa santé mentale et en faisant évoluer le curseur d'une situation négative vers un mieux-être mental qui lui permettra de modifier sa posture et de réenvisager plus positivement sa situation en recherchant des solutions, des améliorations à sa qualité de vie sociale. L'écoute permet d'éviter que des difficultés « normales » de la vie courante ne soient exacerbées et ne glissent vers des troubles plus sévères. Cette vision relationnelle de la santé mentale souligne l'importance de créer, entretenir et réparer du lien avec autrui et replace l'individu, l'appelant, dans un tissu social nécessaire. Quant à la résilience, elle repose sur la qualité des relations. Nous en avons évoqué plusieurs dans une relation anonyme, distante et éphémère. Pourtant, ce n'est pas sur la quantité de relations que repose la résilience. Un environnement soutenant même restreint, un seul lien significatif et de qualité qui reconnait la parole de l'autre, sa valeur et son histoire, peut suffire pour traverser une crise et avancer. Et c'est bien ce lien vital minimal que les écoutants offrent en répondant à l'appel des personnes isolées.

Dans la discrétion de nos postes et de notre pratique, invisibles mais essentiels, les écoutants de S.O.S Amitié accomplissent un travail important pour la santé mentale des appelants, non pour guérir, ce qui ne relève pas du tout, nous le savons, de nos compétences, mais pour prévenir, soutenir, aider à réparer. Et c'est bien en ce sens que les écoutants sont des bâtisseurs de résilience.

Écouter, c'est offrir un abri à celui que le monde a rendu inaudible ou qui ne sait plus comment exister aux yeux du monde. Par la parole accueillie, quelque chose de l'humain renaît comme la personne isolée peut renaître à l'humanité. Quand bien même cela n'est qu'un instant, sentir que l'on existe pour quelqu'un peut contribuer à agir sur la santé mentale d'une personne, d'un appelant. En tissant ces liens invisibles, les écoutants démontrent que le lien n'est jamais perdu tant qu'un humain prend le temps d'écouter un autre humain. Participer à ce que l'appelant rétablisse des liens sociaux, c'est certainement l'aider à redevenir sujet de sa propre histoire, de son propre univers. •

GEM, les groupes d'entraide mutuelle : « Des rencontres improbables »

Patricia LIVOIR

Le premier président du caféGEM a parlé de « rencontres improbables » pour souligner quelque chose de très fort : dans un GEM, des personnes qui n'auraient jamais eu l'occasion de se rencontrer dans la vie quotidienne - à cause de leur parcours, de leur souffrance, ou de l'isolement - se retrouvent, se découvrent, se lient dans une société qui segmente, catégorise, sépare.

Un lieu de Soutien et de Convivialité

Les GEM, ou Groupes d'Entraide Mutuelle, sont des lieux d'accueil et de vie sociale destinés à des personnes en situation de fragilité psychique, cognitive ou avec un handicap. Ils ont été créés à l'initiative du ministère de la santé, à la suite de la loi de 2005 sur le handicap, pour favoriser l'inclusion, la citoyenneté et la lutte contre l'isolement. Inspirés par les principes de la pair-aidance, les GEM reposent sur l'entraide entre adhérents, qui sont eux-mêmes acteurs de leur parcours. Ces espaces sont animés par des intervenants mais portés par les membres, qui en choisissent les activités et participent au fonctionnement. Les GEM ne sont ni des structures médicales, ni des établissements médico-sociaux : ce sont des lieux autonomes où la parole circule librement, des activités y sont proposées pour encourager le lien social.
Le lieu est ouvert à tous, sans engagement immédiat. Chacun peut prendre le temps d'observer, d'essayer avant de décider de s'y impliquer. Le mot clé est liberté. La charte de l'association en reflète les valeurs : bienveillance, entraide, non jugement, convivialité.
Parmi ces lieux, le caféGEM de Reims, bar associatif sans alcool, fonctionne avec des outils essentiellement culturels pour ouvrir des espaces d'expression où la souffrance psychique peut être partagée, écoutée, transformée.
L'association compte peu de personnel, principalement constitué d'animateurs salariés mais est soutenue par de nombreux bénévoles parmi lesquels, des retraités, des éducateurs spécialisés et des étudiants qui accompagnent les adhérents au cours de leurs activités. Désormais grâce à WhatsApp, ceux-ci échangent, se retrouvent et donnent vie à des sorties qui prolongent l'esprit au-delà des murs. Le caféGEM favorise un brassage intergénérationnel et s'engage activement contre les stéréotypes et la stigmatisation.

Un lieu de Partage et de Rencontres

Les adhérents ont l'opportunité de participer à un éventail d'activités conçues pour promouvoir le bien-être, la créativité et l'épanouissement. Ces activités réparties en sessions hebdomadaires et mensuelles offrent à chacun la possibilité de s'y investir à son rythme, guidé par ses envies et le désir de partage.
Les adhérents du caféGEM peuvent profiter d'animations régulières qui favorisent la rencontre et le développement personnel. Parmi les plus appréciées, les séances de dessin ou d'écriture permettent à chacun de transformer son ressenti en création. Quand on se découvre singulier et créateur, quelque chose de soi prend forme. Ces temps partagés, riches en émotions et en écoute, favorisent une expression authentique, libre de tout jugement.
Parmi les activités, le potaGEM - un jardin de 3000 m² prêté par la municipalité -

offre à ses membres un espace pour jardiner, se ressourcer mais aussi s'exprimer à travers le slam, la musique, l'écriture ou encore la lecture à voix haute.
Chaque samedi, les adhérents se retrouvent pour un repas partagé qu'ils ont préparé ensemble la veille et le matin même. Au fil de temps, ce moment convivial s'est inscrit comme un rituel structurant, propice à la consolidation des liens et à l'émergence de complicités.
Une diététicienne intervient régulièrement pour sensibiliser les participants aux enjeux d'une alimentation équilibrée et leur transmettre des conseils adaptés à leur quotidien.
Chaque mois, le caféGEM propose des événements spécifiques tels que des randonnées, des séances de cinéma ou des sorties culturelles, afin d'ouvrir une fenêtre sur le monde et d'encourager la participation à la vie collective. Parmi les rendez-vous, le café PHILO animé par Didier Martz[1] offre un espace où l'on peut dialoguer avec soi-même autant qu'avec les autres.

GEMPHILO

Didier Martz rappelle que dans un café philo on entre et on sort librement : il s'agit avant tout d'un espace de confort et de liberté d'être. Le thème, choisi par les adhérents invite à une réflexion personnelle et collective : « qu'est-ce que se sentir compris et aimé ? ». Dans un climat de confiance totale, les adhérents partagent des fragments de leur parcours de vie et s'écoutent sans jugement. La discussion explore le besoin d'être compris mais également celui de comprendre l'autre. Se mettre à la place de l'autre c'est ouvrir la voie à un regard différent.
Être à l'écoute c'est créer du lien. Les lieux où l'on peut parler de soi sans crainte sont peu nombreux. Le respect et la confiance sont nécessaires.
Didier Martz soulève également la question de l'incompréhension dans les relations de pouvoir. Il souligne que des expériences partagées et une certaine proximité favorisent la compréhension mutuelle. Certains adhérents abordent la question du handicap invisible et laissent entrevoir leur souffrance face aux jugements qu'ils subissent.

GEML'ART

Des ateliers de création encadrés par des artistes professionnels offrent aux adhérents une expérience valorisante, propice à l'estime de soi et à l'expression personnelle. Ils expérimentent la peinture, l'écriture, le théâtre ou la musique. Ces ateliers sont aussi des espaces de réparation où le plaisir de faire et de se reconnecter à sa propre sensibilité est libérateur.

Les ateliers d'écriture du caféGEM sont bien plus qu'un simple rendez-vous littéraire : ce sont des espaces de liberté, d'expression et de reconstruction personnelle « écrire, c'est commencer à se reconnaître ». Les Éditions du caféGEM publient les récits de vie que produit son collectif d'écriture. L'auteure Gisèle Bienne[2] a accompagné Cédric Croy sur le chemin d'une lecture intimiste de son parcours et de ses angoisses. Le titre du livre : « l'enfant qui pense » en illustre un monde intérieur profond et sensible.

Des événements réguliers ouverts à tous

Au caféGEM, la musique s'invite le vendredi et le samedi : des concerts acoustiques, rock portés par des artistes locaux ou plus connus transforment le lieu en une scène animée. Parfois, ce sont les mots qui prennent le relais à l'occasion de séances de dédicace ou de rencontres avec des auteurs comme François Schmidt qui viennent déposer un peu de leur univers dans cet espace.
Dans cette même envie de partage, le caféGEM propose aussi des lectures publiques à la médiathèque Falala en partenariat avec des écrivains, des conteurs et des poètes.

En conclusion

Le caféGEM, un manifeste vivant, un espace où l'on peut être fragile sans être en danger, un lieu de vie pour tisser du lien autrement. On y découvre que les troubles psychiques n'empêchent ni la créativité, ni la solidarité ni la joie de vivre. C'est une énergie vibrante d'humanité qui circule du dedans au dehors et du dehors au dedans. •

1. Didier Martz, Le Philosophe et l'handicapé, ed. L'Harmattan, 2022.
2. Gisèle Bienne, La Malchimie, éd. de l'Aube, 2019. - Prix Maurice-Genevoix, prix Mouans-Sartoux du roman engagé pour la planète.

La pair-aidance[1] en action

Catherine SIMON

Au fil de l'écoute de certains podcasts[2] dédiés à la santé mentale, cette notion m'est apparue comme essentielle. Des journalistes passés par l'épreuve de la souffrance psychique directement ou indirectement souhaitent informer, partager, rechercher et trouver des interlocuteurs susceptibles de faire avancer la connaissance de ces troubles, de favoriser l'inclusion de tous dans nos projets de société.

Le podcast réalisé par Claire Selma[3], tenaillée par la dépression depuis des années a le projet de déstigmatiser la maladie mentale, en général, et la dépression, en particulier. Le document est constitué de 8 épisodes d'une trentaine de minutes, tous aussi intéressants les uns que les autres. Deux d'entre eux ont plus particulièrement retenu mon intérêt. Le 5ème épisode, intitulé *Repousser la nuit* évoque des notions telles que les idées suicidaires et « de trouver à parler ». La force du document réside dans les témoignages ; la question du consentement même si la personne est en péril est éclairante pour l'écoutante que je suis de même que la place des directives anticipées en santé mentale. Le 6ème épisode, *Construire des escaliers* propose les différentes actions que les personnes mettent en place pour se sortir de leurs affres psychiques. Les témoins mettent en avant l'écoute, à condition d'être entendus. Le temps qu'il faut prendre pour tenter de comprendre l'autre dans toutes ses dimensions, au point que parfois l'entourage soit lassé et de moins en moins disponible. Cet épisode aborde aussi la notion de santé communautaire, ce rhizome humain ou réseau de liens qui relie patients, professionnels aidants de tous bords. Tisser une toile humaine pour soutenir celui qui chute et rechute, celui qui tente de se relever, de tenir debout.

À ce titre, La perche est un podcast santé qui donne la parole aux membres de la Maison perchée[4], communauté d'entraide pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique. « Bâtir une communauté et un lieu d'accueil pour les esprits singuliers », la Maison a ouvert en septembre 2020. Le podcast a édité une vingtaine d'épisodes pour changer le regard des gens (sic), déconstruire les préjugés, diffuser espoir, bienveillance, l'opportunité de vivre avec sa folie. Qui mieux que celui qui vit la maladie serait à même de nous aider à comprendre pour construire avec eux des solutions personnalisées pour vivre sa singularité ?

La pair-aidance est une notion qui fait florès actuellement. Elle semble diffuser les différentes communautés de malades. C'est, de mon point de vue, le signe que la parole se libère, que la honte recule, que l'organisation des prises en charges se diversifient, que les positionnements se modifient. De nouvelles formes de collaborations patients-professionnels s'instaurent. Selon Carmen Delavaloire « quand on écoute quelqu'un, c'est déjà un premier soin[5]» C'est ainsi que S.O.S Amitié et ses écoutants pourraient se targuer de faire du soin de premiers secours. Et là encore, un podcast *Apprendre à aider*[6] propose des sessions très documentées sur de nombreux sujets auxquels nous sommes susceptibles d'être confrontés à l'écoute. •

1. Trajectoire de rétablissement qui repose sur une entraide entre personnes étant ou ayant été atteintes de maladie somatique, psychique ou d' une problématique sociale.
2. Les maux bleus Folie douce Zone grise Vide ton sac_la perche.
3. Quelques raisons de ne pas disparaître La clameur Podcast Social Club.
4. La maison perchée 75011 Paris Créée par 4 jeunes adultes atteint de troubles psychiques en complémentarité de l'offre actuelle en psychiatrie.
5. Directrice Céapsy, centre de ressources des troubles psychiques Ile de France.
6. Podcast Premiers secours en santé mentale_RDV le dernier vendredi du mois pour un nouvel épisode.

Les aidants

Martine QUENTRIC

Leurs détresses...

Nous ne classons pas d'emblée les aidants parmi ceux qui auraient besoin d'attention, de répit, d'aide, de moyens financiers, de présence.

Pourtant, pris au piège de l'altruisme, ou de l'obligation sociale, beaucoup ont renoncé à leurs métier, vie privée, loisirs, liens sociaux. Ils peuvent être heureux de leur rôle, mais aussi stressés, épuisés, isolés, voire en burn-out. Comme l'aide est souvent donnée pour des motifs affectifs, ils ne demandent pas d'aide pour eux-mêmes, comme si face aux problèmes de l'aidé, leurs difficultés étaient insignifiantes.

On estime que 25 % des français sont des aidants, souvent des aidantes, les femmes assurant une présence et une aide pratique, les hommes participant plutôt financièrement. L'aide serait supérieure à 20h par semaine pour un aidant sur six, faute d'aides médico-sociale et familiale suffisantes.

Ils pourraient être soutenus administrativement ou par des associations de leur région, mais combien d'entre eux le savent et obtiennent l'assistance, les moyens, les moments de répit, les lieux de parole indispensables ?

On ignore souvent la responsabilité pesant sur les jeunes aidants qui se confient rarement sur la charge qui leur incombe. Estimant agir parce qu'ils ne peuvent pas faire autrement, ils sont enfermés dans l'univers des problèmes d'adultes, allant jusqu'à une confusion des rôles, qui menacent leur scolarité, leur santé physique et morale actuelle et à venir.

Crédit photo : Pixabay

L'impression ou le besoin de devoir en faire toujours plus sans tenir compte de leurs limites pèse, avec parfois des tensions et reproches, de la colère voire un manque de reconnaissance de la part de la personne aidée. La communication se détériore et le risque mutuel d'emprise ou de maltraitance apparaît alors. À tout cela peuvent s'ajouter des difficultés dans la relation avec les soignants professionnels et les structures.

Aider les anciens dure un temps plus ou moins long, aider un enfant handicapé dure toujours. En vieillissant, les aidants s'inquiètent et se culpabilisent de risquer de laisser ce rôle à leurs enfants. Or, un tiers d'entre eux meurent avant leur proche, faute d'un suivi médical suffisant pour eux.

Certains proches aidants, épuisés, ne sachant pas comment sortir du « piège », ne voyant pas de solution, tout particulièrement face à des malades relevant de la psychiatrie, ont un risque suicidaire important. Ce risque longtemps invisibilisé est désormais connu.

Lorsque le malade meurt ou doit entrer en institution, l'aidant se retrouve soudain devant sa perte de rôle, et sa vie sacrifiée à reconstruire si possible. Il peut difficilement exprimer auprès d'autrui cet état ambivalent de soulagement, de colère refoulée, de regrets, de honte pour cet « abandon », qui risque de ne pas être compris.

Pour les entendre et les honorer, il y a désormais une Journée Nationale des Aidants le 6 octobre. •

1. https://theconversation.com/burn-out-et-fardeau-des-aidants-de-quoi-parle-t-on-exactement ?

Atomisation sociale et déliaisons

Claudine CHEVALLIER

Les réseaux sociaux n'ont jamais été aussi nombreux à favoriser, avec un élargissement de la sphère privée à la sphère collective, un accroissement des rencontres avec l'autre, le proche comme le lointain. Pourtant paradoxalement, dans le même temps, le sentiment de solitude, de déréliction s'est fortement accru, cela dans tous les aspects de la vie quotidienne.

Les liens sociaux générés par les réseaux numériques s'avèrent plus quantitatifs que qualitatifs, plus égotistes qu'altruistes. De surcroît, les chatbots censés apporter réponses et soulagement aux usagers accentuent l'impression de déréalisation. Enfin, faute d'autonomie, sans moyen de déplacement suffisant, des personnes âgées et/ou handicapées se retrouvent recluses chez elles, parfois sans plus pouvoir en sortir, même pour le strict nécessaire. Cette dissolution des relations intersubjectives ou bien ces pseudo-échanges virtuels, démultipliés, poussant à être instantanément partout et donc nulle part, fragmentent en profondeur le tissu social. N'assistons-nous pas alors, par cet individualisme décomplexé, narcissiquement revendiqué, à une « atomisation de la société »[1]?
Si, comme l'a analysé Hannah Arendt, ce phénomène prépare le terreau du totalitarisme, n'entraîne-t-il pas également cette désagrégation des interactions humaines et, corollairement, de plus ou moins violents déséquilibres de notre santé mentale ?

Avec la perte de liens consolidés, durables, générateurs de repères et d'ancrages stables, ce délaissement nous enferme dans un isolement physique et mental produisant un cercle vicieux sans aucune échappatoire.

Car l'absence ou la facticité des échanges, le manque d'une présence réelle conduisent à une parole de plus en plus amoindrie.
Ne pouvant plus se déployer, l'expression de soi, désenlacée d'autrui, s'en trouve alors disqualifiée. En effet, sans résonance réciproque de soi en une autre conscience réceptive, le désir de dire, de se dire s'étiole, laissant place au ressassement intérieur et délétère. Cela ne peut que conduire à l'affaiblissement de ses facultés intellectuelles et morales, ainsi qu'au sentiment d'être hors-jeu, « atome errant » dans la galaxie de l'indifférence. En son temps, Aristote avait affirmé que l'être ne s'humanise pleinement qu'au sein de la société, sans laquelle, isolé, incomplet, il perd tout sens [2].

En effet, chacun ne se sent exister que parce qu'il est reconnu par autrui comme un être humain sensible et pensant, dans son entière dignité, avec ses compétences, ses valeurs, condition nécessaire à son équilibre, à son bien-être. Et, quelles que soient les modalités de ce lien : parole, silence accueillant, attention, geste d'apaisement, de réassurance, si le lien n'est plus, où puiser en soi la force de trouver sa raison d'être? Quelle raison aurions-nous de continuer à habiter un monde auquel plus rien ne nous rattache ?

Cette défection de la solidarité, familiale et/ou sociale ne peut que générer d'angoissantes questions existentielles, des troubles et déséquilibres de la santé mentale. Cela est d'autant plus inquiétant que cette évolution progresse à bas-bruit, à laquelle répond une certaine surdité sociale et politique. Ainsi, cette atomisation élabore un monde vidé de l'authentique présence de l'autre. Une bulle dans laquelle chacun se meut, s'affaire et s'agite, indifférente aux autres bulles, ne saurait constituer un monde vivant et vivable. Alors pour tenter de remailler, un tant soit peu, le tissu social délité, reste le travail de fourmi des bénévoles. •

1. Hannah Arendt, Les Origines du totalitarisme, Partie III, chapitre X
2. Aristote, Les Politiques, Partie I, chapitre I

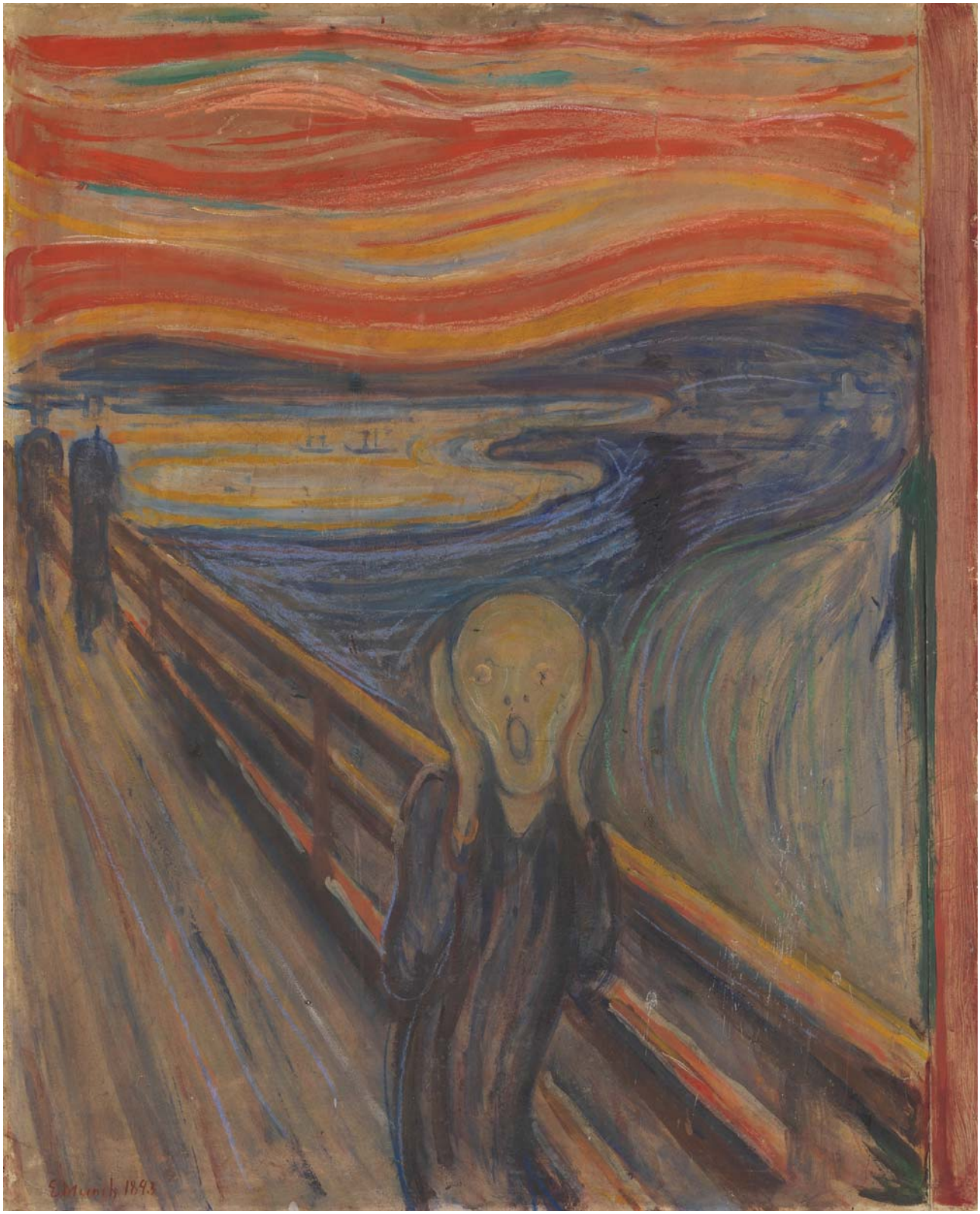
Poème

J'attends que les hêtres aient fini de s'agiter
Le jour vient de si loin qu'il semble irréel
Le temps ne cesse de lancer ses arches et des mots
qui n'arrivent jamais
J'ai creusé dans la nuit un refuge
Le ciel ne parle pas le temps circule dans ma tête
et descend ses marches petit à petit
Les mots sont si grands et je me demande pourquoi
l'on dort
Je regarde passer des êtres inaccessibles les saisons
tout entières cernées de larmes
Je range la pluie dans mes poches
et l'aube dressée devant mes yeux
Personne ne me suit
Il y a des plaines qu'on traverse et qui déchirent les
blés
des bannières de chanvre accrochées à des ancres
bleues
et ton ventre qui était le mien

Véronique JOYAUX,
Extr. de Hésitations de l'ombre . Éd. Soc et Foc 2015.

Véronique Joyaux est une poétesse contemporaine, et est enseignante à Poitiers.
Elle a publié de nombreux recueils, des poèmes dans différentes revues et à ce titre figure dans l'anthologie de la Poésie française de 2007. Elle fait aussi des compositions textiles (broderies calligraphiques).
Elle travaille également avec des plasticiens.

Le cri de Munch



Le cri

Peint en 1893 par le Norvégien Edvard Munch

Claudine CHEVALLIER et Martine QUENTRIC

Ce tableau d'Edvard Munch est sans doute la plus connue de ses œuvres.
Mais on ignore souvent qu'il est le témoignage d'une souffrance intime : Edvard Munch n'était qu'enfant quand sa mère et sa sœur moururent de tuberculose. Il en a souffert longuement, et est devenu un homme torturé, de santé fragile et craignant toujours une mort proche. Il exorcisait ses douleurs morales à travers sa peinture.

Celle qui est la plus connue est peinte à la tempera sur carton, mais le même thème a été repris cinq fois : trois en peintures, une fois en pastel et une lithographie, entre 1893 et 1917.

Notons la distance spatiale instaurée entre la détresse de l'homme au premier plan et dans le lointain derrière lui (quelles que soient les 5 versions) la tranquillité de deux autres promeneurs ? Peut-on comprendre cela comme la matérialisation visuelle et symbolique de la distance existant entre celui qui émet un "cri silencieux" et autrui, voire ses « amis », ne pouvant soupçonner, imaginer ou concevoir son angoisse ?

En effet, dans son journal de 1892, Edvard Munch explique : « Je me promenais sur un sentier avec deux amis - le soleil se couchait - tout d'un coup le ciel devint rouge sang.
Je m'arrêtai, fatigué, et m'appuyai sur une clôture - il y avait du sang et des langues de feu au-dessus du fjord bleu-noir de la ville - mes amis continuèrent, et j'y restai, tremblant d'anxiété - je sentais un cri infini qui passait à travers l'univers et qui déchirait la nature ».

Un ancien écoutant de S.O.S Amitié face au « cri » disait : « Tu te bouches les oreilles en regrettant de ne pouvoir aussi te masquer les yeux. Tout est terreur autour de toi, la nature est furieuse, elle est devenue effroyablement humaine ». •

Un cheminement dans la nuit

Michel LAURENS

Un appel exceptionnel illustre la force de l'écoute.

L'appel

Trois heures du matin, je commence une écoute par l'appel d'une femme âgée de 50 ans environ.
Elle souffre d'une crise d'angoisse très sévère. Je lui demande si ces crises sont fréquentes. Elle me décrit des épisodes de claustrophobie et d'agoraphobie très spectaculaires, tels des moments de paralysie dans des centres commerciaux.
Elle s'apaise progressivement. Vers la 35ème minute elle fait allusion à des traumatismes mais n'en dit pas plus. Au bout de quelques minutes je saisis la perche qu'elle a tendue et lui demande si elle souffre d'un syndrome de stress post-traumatique. Elle me le confirme et me dit que les traitements n'ont rien donné.
Ce n'est que 20 mn plus tard qu'elle aborde d'elle-même les traumatismes qu'elle a subis : des maltraitances familiales dans l'enfance. Elle fait des rapprochements entre ces traumatismes et ses angoisses, par exemple entre des enfermements dans des lieux sans lumière et ses accès de claustrophobie. Elle m'indique qu'elle n'avait jamais fait de tels liens jusqu'à présent.
L'appel a duré maintenant un peu plus d'1h30, il va falloir se dire au revoir. Elle m'a confié avoir souffert de sentiments d'abandon dans le passé. Je lui demande si elle se sentira abandonnée quand notre appel prendra fin. Elle me le confirme et l'écoute se poursuit. 30 minutes plus tard, elle décide d'y mettre fin. L'appel a duré plus de 2 heures et sera le seul que je prendrai cette nuit-là.

Les trois phases de l'appel

L'appel s'est déroulé en trois phases qui correspondent aux objectifs de la charte de S.O.S Amitié. Celle-ci dit que « l'écoute est centrée sur la personne qui appelle. Elle vise à desserrer son angoisse. Elle tente de lui permettre de clarifier sa situation et de retrouver sa propre initiative ».

Crédit photo : Pixabay

La première phase desserre l'angoisse.
Elle est ouverte par l'annonce de la crise d'angoisse et la question sur la fréquence de ces crises. Elle permet un apaisement et installe un lien de confiance.
La deuxième phase clarifie la situation. Elle est ouverte par l'allusion aux traumatismes et la question sur un syndrome de stress post-traumatique. L'appelante va faire des rapprochements, inédits pour elle, entre ses traumatismes et ses phobies.
La dernière phase rend l'initiative. Elle est ouverte par la question sur l'abandon. L'appelante va choisir le moment de clore l'écoute. Elle n'a pas été larguée mais elle a décidé elle-même du moment de raccrocher. Elle a repris un peu de contrôle sur sa vie.

La force de l'écoute

Je retrouve dans cet appel la force fantastique de l'écoute. Il a suffi de trois toutes petites questions, des rebonds sur ce qu'avait dit l'appelante, pour poursuivre les objectifs fixés par la charte.
Qu'a-t-il été dit pendant plus de deux heures ? Au-delà de ce j'ai rapporté plus haut je ne m'en souviens pas. Par contre, je sais que nous avons cheminé ensemble, à son rythme, sur le chemin qu'elle a choisi. •

L'écoute selon S.O.S Amitié

Martine QUENTRIC

L'écoute qui permet vraiment à autrui de se dire est rare et précieuse.

Nous naissons, grandissons, allons à l'école, au lycée, à l'université. Nous apprenons mille choses souvent utiles, parfois incongrues. Mais quand nous apprend-on à écouter ?

Il y a, certes, l'écoute contrainte des enfants devant les adultes, les enseignants, celle tout aussi contrainte de l'employé devant le chef de service ou autre patron, mais l'écoute bienveillante, celle du cœur, celle qui offre un espace à nous-même ou à autrui, quand l'apprenons-nous ?

Nous arrivons à S.O.S Amitié, prêts, croyons-nous, à écouter. Mais quel est notre intérêt personnel ? Beaucoup estiment qu'ils viennent pour autrui, qu'ils n'ont aucun intérêt personnel dans la démarche. Mais nous sommes humains !

Si nous commençons d'emblée par nous « raconter des histoires », comment allons-nous tenir face à la réalité de l'écoute, aux appelants insultants, à ceux qui n'ont pas un instant de reconnaissance, aux manipulateurs, aux émotions que nous vivrons ? Car écouter autrui c'est le recevoir tel qu'il est dans l'instant : triste, content, en colère, véhément, injurieux, angoissé, etc… et être parfois bousculés par tout cela.

Crédit photo : Pixabay

Après la longue formation initiale, il y aura des formations continues et des temps de remise en question personnelle en groupe afin de devenir toujours plus conscients de ce que nous faisons.

C'est l'écoute rogérienne qui est proposée. Des formateurs qualifiés prennent tout le temps nécessaire pour enseigner ce type d'écoute, puis pour nous aider à l'appliquer.

Lorsqu'enfin nous nous retrouvons au téléphone, au tchat ou à la messagerie, nous ne savons rien de la personne qui appelle, ni son âge, ni son sexe parfois, ni son lieu. Tout est anonymisé. Nous ne saurons que ce que l'appelant.e dira.

Saurons-nous si l'entretien a pu lever une angoisse, soulager une douleur morale ? Il est rare que nous ayons l'opportunité de réentendre la même personne. Car le même type d'histoire personnelle ne signifie pas nécessairement qu'il s'agit de la même personne.

Nous avons appris à écouter sans à-priori, sans avis sur ce que l'autre « devrait » faire, en silence au besoin, avec bienveillance toujours vis-à-vis de l'appelant.e, mais aussi de nous-mêmes. En effet, écouter vraiment la parole d'autrui ne veut pas dire entériner tout ce qui est dit, nous ne sommes pas là pour dire « ah mais non ! », mais nous sommes comme des miroirs qui ne prennent ni les couleurs ni les formes qu'ils reflètent.

Au fil du temps, nous allons assurément retirer quelque chose de l'écoute : des enseignements sur la vie, de la patience, des rires parfois, des tristesses solidaires même si on ne le dit pas nécessairement à l'appelant.e, la satisfaction d'avoir donné un peu à La Vie, une meilleure connaissance de soi… Quelle chance ! •

Culture

Nic DIAMENT

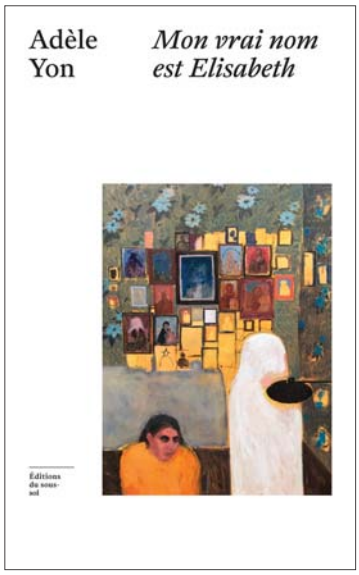
Deux livres à lire...

Nicolas Demorand - Intérieur nuit
Les Arènes
Le livre a beaucoup fait parler à sa sortie (fin mars 2025), à juste titre. Il est court (104 pages), concis, complet, émouvant.
On ne présente pas Nicolas Demorand, journaliste réputé, actuellement présentateur de la matinale de France-Inter après avoir été, entre autres, le directeur de Libération.
Après l'avoir cachée parce qu'il en avait honte et par peur des conséquences, il révèle sa bipolarité. Celle qui lui pourrit la vie et qu'il tente de pacifier depuis tant d'années. Et ses douloureux efforts pour cacher sa maladie et rester à niveau sur le plan professionnel, on ne peut que saluer cette réussite chèrement payée.
L'entame coupe le souffle : chaque paragraphe commence par un Je suis un malade mental, anaphore étourdissante qui dure sur plusieurs pages, qui nous met d'emblée la larme à l'œil, on sait le regard - entre incompréhension et agacement - qu'il risque de susciter en nous faisant cet aveu. Lui aussi d'ailleurs : « ... je suis malade mental dans un monde qui ne sait pas ce qu'est la maladie mentale. Qui pense, d'ailleurs, que ça n'est pas vraiment une maladie. Tout ce qui a trait au corps, à ce qui l'affecte, à ce qui l'endommage, est perçu - et c'est un réel progrès - comme des épisodes douloureux ou tragiques qui méritent le soin et le souci. La maladie mentale, sauf cas extrême, reste prise dans un nuage de mépris, de déni et de morale. Bouge-toi, sors faire un tour, arrête de te regarder le nombril. Pourquoi tu vas mal alors que tu as un super job ? Allez, un peu de volonté ! »

Il y dit aussi l'euphorie de ses (rares) phases maniaques ou hypomanes, et combien il lui est douloureux de détecter dans cette joie inhabituelle les prémisses de la dégringolade à suivre. Il dit ses subterfuges pour ne pas se trahir : « ... je donne le change ou fais belle figure - alors que j'ai envie de mourir. Je masque la dépression en prétextant des insomnies. Mes silences sont pris comme des moments de réflexion. Je ris quand, dans un groupe, il serait incongru de ne pas le faire. Je maintiens un grand flou sur mes vacances, si souvent passées chez moi dans la pénombre, allongé sur un canapé. Un « je me suis reposé » ferme toute conversation. »
En 104 pages denses et d'une écriture somptueuse, il se livre avec retenue et authenticité, en espérant que son témoignage allègera le sort de ce qu'il appelle « l'amicale des malades mentaux » : Aujourd'hui, j'écris en pensant à toutes celles et ceux, des centaines de milliers, peut-être des million, qui souffrent en silence du même mal... celui qui ... nous isole alors que nous sommes si nombreux à souffrir, à avoir honte et à nous taire.

Adèle Yon - Mon vrai nom est Elisabeth,
Ed. du Sous-Sol
Adèle Yon, née en 1994, normalienne, enseignante, écrivaine et aussi... cheffe de cuisine, doutant de sa santé mentale, mène une enquête pour tenter de rompre le silence qui entoure la maladie de son arrière-grand-mère Elisabeth, dite Betsy. Aînée d'une fratrie de onze enfants, dans une bourgeoisie confortablement pourvue et catholique, réputée « folle » et dont on rapporte les foucades avec un amusement détaché, elle fut diagnostiquée schizophrène en 1950 et, à cause de cela, une des premières femmes lobotomisée de France.
Adèle Yon se livre à un travail de recherches minutieux et obstiné, interroge ceux qui se souviennent, ceux qui ne se souviennent pas ou pensent que psychisme ou Freud

sont des gros mots (mais ne refusent pas une explication « génétique »). Toujours dans la bienveillance, elle respecte le déni des uns, l'impossibilité de témoigner des autres, n'impose jamais d'explications, elle sait bien que les choses sont toujours plus complexes qu'on ne veut le dire. Elle prend le temps de nous expliquer ce qui a amené les tenants de la lobotomie aux USA à prôner cette « thérapie » barbare, visite les lieux où a été internée son arrière-grand-mère, retrouve des lettres échangées avec son fiancé. Le livre est un patchwork passionnant entre analyses de fond, récit haletant de son enquête, interviews de celles et ceux qui l'ont connue, lettres, documents médicaux, photos. Ajouté à tout cela, une fort belle écriture, frémissante et précise. Un livre fort, essentiel, incontournable.



Et deux films à regarder.

Guillaume Brac - Ce n'est qu'un au revoir, 2024, 66min. (suivi de) **Pincement au cœur,** 2023, 38 min.

Les amitiés de lycée peuvent-elles durer toute la vie ? Guillaume Brac, documentariste souvent sélectionné dans les festivals, filme avec délicatesse et sensibilité les dernières semaines de terminale, dans le Diois, la période des choix d'orientation et des dernières révisions avant le bac, mais aussi l'adieu à la chambre d'internat, aux baignades dans la Drôme, aux confidences chuchotées, aux chahuts de dortoirs… et aussi, dans un lycée d'Hénin-Beaumont, les relations chaotiques de deux amies en seconde. Ces adolescents attachants et lucides tiennent des propos, entre mélancolie et gaieté, entre espoir et tourments, qui tracent en creux les raisons pour lesquelles les ados sont de plus en plus nombreux à appeler S.O.S Amitié. Les deux films sortis ensemble en salle au printemps, seront disponibles en DVD et en vod (Univers ciné) dès le début de septembre. •

NB : Vous avez adoré un livre, un film, une série, un podcast ? Envoyez votre critique à redaction.sosa@gmail.com

Colloque “Les psychologues dans la cité : quelles perspectives?”

(9h-18h)

Édition organisé par la Convergence des Psychologues en lutte.

Le colloque sera suivi d’une soirée spectacle : « De petits riens si précieux, de petits riens en merveilles » par la compagnie Les Inconscientes et Ada Mondes, poétesse nomade.

le mercredi 12 septembre 2025 à Toulon, Palais Neptune

Renseignements et inscriptions : https://sites.google.com/view/colloque-cpl-2025/accueil.

Colloque : Relations sociales des jeunes différents : entre exclusion et inclusion

11 octobre 2025 de 9h à 17h – MVA - 1 rue Eugène Wiet - Reims

Quelles conditions d’inclusion, de relations sociales pour le jeune en situation de différence : pathologie psychiatrique, handicap, autisme, jeune migrant ?

Relations sociales, de quoi parle-t-on ? Codes, expressions infra-verbales, savoir-vivre, intentions ambivalentes, affect masqué ou trompeur, ce n’est pas facile à décrypter pour certains en fonction de l’âge, des conditions sociales, de l’accès à la langue et à la culture, des opérateurs neuropsychiques d’identification cognitive et sensorielle. Cela dépend aussi de l’accueil de la différence d’une société, de sa volonté et capacité à réduire les phénomènes de stigmatisation.

Film-débat : Dernières nouvelles du Cosmos (sur Babouillec) 2016 - Julie Bertucelli

Ouvert à tous publics - 10 oct. 2025 à 20h.
Cinéma Opéraims - Place d’Erlon - Reims

Inscriptions sur https://www.alfapsy-international.org/Citépsy 2025 ou auprès de Thierry Delcourt : thcdco@gmail.com

SOS Amitié

• www.sos-amitie.com • Numéro d'appel 09 72 39 40 50 •

ALBI
05 63 54 20 20
BP 70 070
81027 Albi Cedex 9

ANGERS
02 41 86 98 98
BP 72204
49022 Angers Cedex 2

ANNECY
04 50 27 70 70
78 allée Primavera
Centre UBIDOCA 19994
PRINGY 74 370 Annecy

ARRAS
03 21 71 01 71
BP 50511
62008 Arras Cedex

AVIGNON
04 90 89 18 18
BP 128
84007 Avignon Cedex 1

BESANÇON
03 81 52 17 17
2 rue Megevand BP 41572
25009 Besançon Cedex

BORDEAUX
05 56 44 22 22
BP 40036
33007 Bordeaux Cedex

BREST
02 98 46 46 46
BP 11218
29212 Brest Cedex 1

CAEN
02 31 44 89 89
Maison des associations
"Le 1901"
8 rue Germaine Tillion
14000 Caen

CHARLEVILLE-MÉZIÈRES
03 24 59 24 24
BP 444
08098 Charleville-Mézières
Cedex

CLERMONT-FERRAND
04 73 37 37 37
Centre Jean Richepin,
17 rue Jean Richepin
63000 Clermont-Ferrand

DIJON
03 80 67 15 15
Maison des Associations BV8
2 rue des Corroyeurs
21000 Dijon

GRENOBLE
04 76 87 22 22
BP 351
38014 Grenoble Cedex

LA ROCHELLE
05 46 45 23 23
BP 40153
17005 La Rochelle Cedex 1

LE HAVRE
02 35 21 55 11
BP 1128
76063 Le Havre Cedex

LE MANS
02 43 84 84 84
BP 28013
72008 Le Mans Cedex 1

LILLE
03 20 55 77 77
BP 10 332
59015 Lille

LIMOGES
05 55 79 25 25

LYON CALUIRE
04 78 29 88 88

VILLEURBANNE
04 78 85 33 33
BP 11075
69612 Villeurbanne Cedex

MARSEILLE
04 91 76 10 10
BP 194
13268 Marseille Cedex 8

METZ
03 87 63 63 63
BP 20352
57007 Metz Cedex 1

MONTPELLIER
04 67 63 00 63
BP 6040
34030 Montpellier Cedex 1

MULHOUSE
03 89 33 44 00
BP 32116
68060 Mulhouse Cedex

NANCY
03 83 35 35 35
BP 212
54004 Nancy Cedex

NANTES
02 40 04 04 04
BP 82228
44022 Nantes Cedex 1

NICE
04 93 26 26 26
Maison des associations
3 bis rue Guigonis
06300 Nice

NORD FRANCHE-COMTÉ
03 81 98 35 35
Maison des associations
1 rue du Château
25200 Montbeliard

ORLÉANS
02 38 62 22 22
BP 5251
45052 Orléans Cedex 1

PARIS ET ILE-DE-FRANCE
01 42 96 26 26
Secrétariat 7 rue Heyrault
92100 Boulogne-Billancourt

PAU
05 59 02 02 52
BP 555
64012 Pau Cedex

PAYS D'AIX
04 42 38 20 20
BP 30 961
13 604 Aix-en-Provence Cedex 1

PERPIGNAN
04 68 66 82 82
Mairie de quartier Est
1 rue des calanques
66000 Perpignan

POITIERS
05 49 45 71 71
BP 90021
86001 Poitiers Cedex

REIMS
03 26 05 12 12
Maison de la vie associative
Boite 214/56
122 bis rue du Barbâtre
51100 Reims

RENNES
02 99 59 71 71
BP 70837
35008 Rennes Cedex

ROANNE
04 77 68 55 55
19 rue Benoît Malon
42300 Roanne

ROUEN
02 35 03 20 20
BP 1104
76174 Rouen Cedex 1

ST ETIENNE
04 77 74 52 52
Maison des Associations,
Casier 101
4 rue André Malraux
42000 St Étienne

STRASBOURG
03 88 22 33 33
BP 125
67028 Strasbourg Cedex 1

TOULON ET VAR
04 94 62 62 62
BP 5513
83098 Toulon Cedex

TOULOUSE
05 61 80 80 80
Communauté Municipale
de Santé
2 rue Malbec
31000 Toulouse

TOURS
02 47 54 54 54
BP 11604
37016 Tours Cedex 1

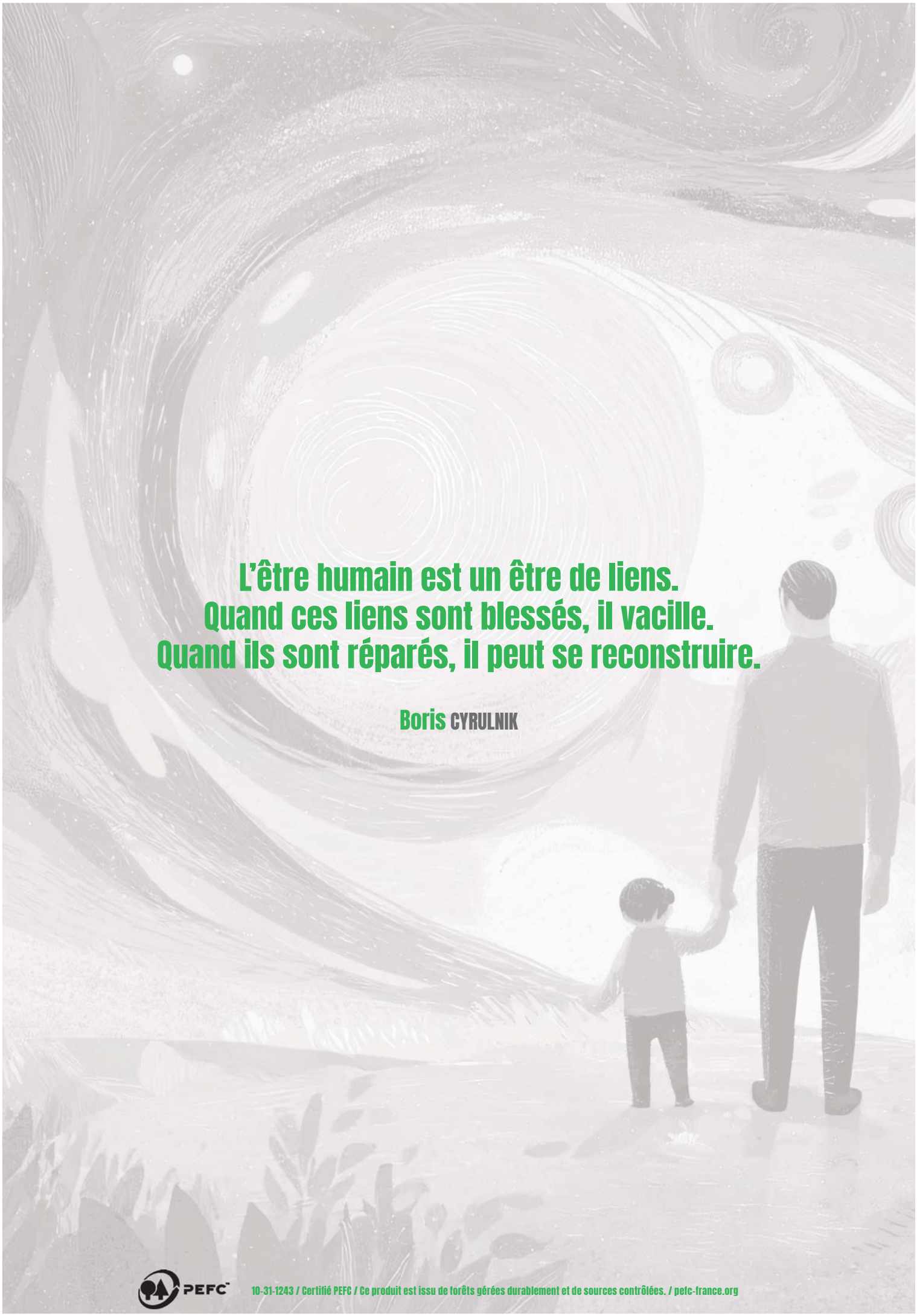
TROYES
03 25 73 62 00
BP 186
10006 Troyes Cedex

English speaking

S.O.S HELP
01 46 21 46 46
Maison des associations du 7ème
4 rue Amélie
75007 Paris

SIÈGE FÉDÉRAL
01 40 09 15 22
83 boulevard Arago
75014 Paris

S.O.S Amitié France est une Association loi de 1901 Reconnue d'Utilité Publique par décret du 15 février 1967.



L'être humain est un être de liens.
Quand ces liens sont blessés, il vacille.
Quand ils sont réparés, il peut se reconstruire.

Boris CYRULNIK

PEFC 10-31-1243 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org