

# RESTITUTION DES ATELIERS

# 4 ateliers

**4 grandes questions** autour du  
handicap psychique



A decorative header featuring a grid of light blue icons on a white background. The icons include a magnifying glass, a smartphone, a document, a tag, a gear, a target, a pie chart, a lightbulb, a clock, a checkmark, a thumbs up, a speech bubble, an envelope, a target, a gear, a pie chart, a lightbulb, a clock, a checkmark, a thumbs up, a speech bubble, an envelope, a target, a gear, a pie chart, a lightbulb, a clock, a checkmark, and a thumbs up.

# **CITOYENNETE ET LOISIRS : COMMENT TROUVER SA PLACE DANS LA SOCIETE ?**

- **L'importance du maintien des interactions sociales et des loisirs pour les personnes en situation de handicap psychique**
- ✓ Rompre l'isolement et maintenir des interactions sociales
- ✓ Prévention et évitement des rechutes
- ✓ Estime de soi valorisée, bien être physique et psychique, montée en compétences
- ✓ Permet de pallier l'inactivité
- ✓ Occupationnel cathartique et anxiolytique

► **Difficultés à trouver sa place dans la société, les loisirs participent ils à l'intégration sociale?**

Les problèmes rencontrés, les freins

Les difficultés d'accès aux loisirs

# **LES FREINS....**

# **LES LIMITES...**

# **LES PEURS.....**

**Trouble d'anxiété généralisée, manque d'accompagnement, rejet de la famille, accessibilité financière des loisirs, Peur de l'inconnu**  
**Manque de confiance en soi**  
**Regard des autres, Peur du mot psy, Peur d'être suivi médicalement, Mauvaise estime de soi**  
**Difficultés avec les normes sociales, peur du rejet des autres, peur de ne pas être accepté,**  
**Se sentir autrement que les autres, perte des repères post hospitalisation,**  
**Transport à prendre, l'autostigmatisation, addictions**  
**Perte d'intérêt, endormissement**  
**Repli sur soi, stigmatisation**  
**Sentiment d'inutilité, peur de l'autre**  
**Peur du jugement**  
**Choix de l'activité**  
**Pouvoir décider**  
**Se libérer de soi**  
**Avoir un esprit confus**  
**Etre accepté pour ce que je suis**  
**Préjugé sur le handicap**  
**Médias et leur influence**  
**Les médicaments qui ralentissent**  
**l'éloignement géographique**  
**apragmatisme**

## Les réponses existantes et évoquées :

**“Le Bel Envol”**, le pont vers le milieu ordinaire, construire des projets sociabilisants.

**“Les portes ouvertes”** Calais  
Un GEM ...et plus encore “faire partie de la ville”

**“ARGOS 2001”** Informer, échanger, oser parler de notre maladie

## Les bénéfices personnels des loisirs et des interactions sociales

- La citoyenneté et les loisirs , ça apprend sur soi, ça permet de se découvrir des compétences insoupçonnées.. L'estime de soi se restaure
- L'accès aux loisirs accompagnés crée le lien, la solidarité, l'enthousiasme.
- La tolérance permet la construction . La dynamique du groupe permet de trouver le soutien. Le groupe permet une ressource
- Le travail associatif permet de maintenir un pied dans le réel et de retrouver une hygiène de vie stabilisante et importante dans la pathologie.
- Garder le lien social et « en parler » c'est lutter contre la stigmatisation.
- Le partage associatif permet de sortir du sanitaire.
- Le bien être c'est aussi environnemental et social.
- Les interactions sociales et les loisirs sont aussi des stratégies pour sortir du registre de la pathologie.

- Repérer les personnes facilitatrices c'est déjà remettre un pied dans la société.
- Fréquenter des gens qui ne sont pas malades ça permet de retrouver sa dignité, c'est important de se réouvrir à une réintégration vers la société
- L'association aidante se veut être une passerelle pour le retour à l'autonomie.
- Retrouver l'autonomie c'est retrouver aussi sa place dans la citoyenneté et la société.

## Les solutions innovantes, les solutions évoquées lors de l'atelier.

### ▶ L'évocation des Club HOUSE

Trouver sa place, sensibiliser le milieu ordinaire, les entreprises.

- Partage entre pairs
- Trouver des aides coordinatrices dans le quotidien de tous les jours
- Rechercher les partenariats
- L'existence des Médiateurs de Santé Pairs: être reconnu dans sa maladie par le secteur médical et devenir aidant
- S'inspirer des expériences existantes dans d'autres pays notamment anglophones
- Favoriser les partenariats post hospitalisation
- Ne pas rester « enfermé » dans sa maladie et accepter de se réouvrir à la vie en société
- Favoriser la solidarité
- Créer des projets de Loisirs ENSEMBLE Personnes concernées/professionnels (Voyage, création de spectacles)

- Aller sur l'extérieur c'est retrouver la « normalité » même si cela est difficile
- Transports mis en place pour faciliter l'accès aux loisirs
- Favoriser les liens sociaux en créant des lieux d'accompagnement
- Encourager l'Empowerment pour trouver les ressources pour faire aboutir ses projets
- Oser faire son « coming out » pour assumer et faire accepter sa maladie
- Etre attentif à un trop plein d'empathie qui peut-être enfermerait dans la maladie.
- Informer et sensibiliser le grand public aux pathologies pour ne plus confondre et assimiler identité et diagnostic.
- Ouverture des clubs sportifs, école d'arts « ordinaires » aux personnes
- Voire informer et former au handicap psychique les encadrants de ces clubs.
- Bibliothèques des Livres vivants.
- Existence des Associations de sport adapté

**Merci de votre  
attention**