

“Le bonheur est parfois caché  
dans l’inconnu” Victor Hugo

**OCTOBRE 2022**

**Compte rendu du mercredi 19  
Octobre 2022**



8 membres sont présents à 11h.

**Henri** : Bienvenue. Je propose d’aborder un sujet fort préoccupant: la perte de membres de l’asso et le manque de personnes qui siègent au conseil d’administration. Cherchons ensemble les causes possibles et des solutions pertinentes. Merci!

- Comment analyser l’avenir de l’asso s’il y a maintenant (c’est nouveau) autant de membres à l’extérieur qu’à Rennes?
- Certaines personnes sont venues le mercredi et ont disparu, oui....
- Les nouveaux ne viennent pas à long-terme, sont-ils pressés?
- On ne peut pas leur demander de s’engager à long terme, si?
- Il y a toujours eu des fréquentations irrégulières des permanences et des assemblées du mercredi; c’est cyclique!
- Plusieurs ne veulent pas s’investir longtemps dans l’asso. Au téléphone aussi, quelques interlocuteurs nous disent souffrir d’autres maux que la dépression. On les aide comme on peut.
- depuis Septembre, à Rennes le vendredi et à St. Malo le mardi, on reçoit un nombre raisonnable de personnes.

**Henri** : Exact, il y a un noyau de membres fidèles mais de moins en moins nombreux. Regardez l’assistance d’aujourd’hui! Ce syndrome touche aussi des bénévoles qui nous quittent ou sont moins actifs.

- Est-ce un problème d’individualisme ou d’enfermement depuis la crise du COVID?
- Le présentiel est important mais il est, aux yeux de plusieurs, remplacé par les réseaux sociaux.
- Notre site compte des milliers de visiteurs pourtant.
- Au téléphone, nos correspondants ont des attentes magiques (un besoin de réponses immédiates).
- J’ai constaté que, dans les transports en commun, les gens sont moins bavards, plus renfermés, silencieux ou plongés dans leur téléphone. Notre journée mensuelle devrait peut-être être décalée un autre jour que le mercredi car des parents et grands-parents sont alors indisponibles. Posons nous la question.

**Henri** : Je n’ai, pour ma part, jamais entendu un membre (accueilli ou bénévole) me signaler cette indisponibilité. Mais c’est une question à débattre avec ouverture au CA et lors de notre AG de mars.

- Tant que le corps médical (fermé et dogmatique) ne nous aidera pas davantage comme un partenaire complémentaire, nous manquerons de membres dans l’asso.
- Les meilleurs porteurs et prescripteurs de l’asso sont ses membres.



**Henri** : Est-ce que le parrainage individuel est utilisé ou serait recommandé?

- Ça pourrait se faire via internet, un forum public par exemple?
- Nous ne sommes pas la seule asso qui a du mal à retrouver notre rythme pre-covid.
- Le médical ne joue pas son rôle de prescripteur de notre asso. Le quotient émotif de la dépression n'est pas assez considéré.

**Henri** : C'est exact, nous avons pris certaines résolutions de démarcher par exemple dans des écoles d'infirmières mais, faute de bénévoles, cet effort est interrompu. Il y a toujours la distribution de dépliants dans les cabinets médicaux, dentaires et les pharmacies. J'ai réussi dans quelques cas.

- C'est un syndrome social. Pour aider l'autre, il faut avoir traversé des moments difficiles.
- Les personnes que nous recevons sont libres et il faut du temps pour dire et entendre les choses!
- Comment faire pour trouver l'équilibre et savoir si la personne est bien accueillie?
- Pourquoi parler des 20% de personnes problématiques et pas des 80% de bonnes choses?
- La société n'est pas toujours positive envers les dépressifs et franchir notre porte est encore difficile.
- Beaucoup de personnes appellent RTL ou Europe n°1 le soir entre 23h et 1h du matin car elles se sentent seules.

**Henri** : Après 5 ans d'expérience au sein de **Lueur**, nous sommes, selon moi, les meilleurs "**supporters**" de l'asso. Nous utilisons la parole, l'écoute, notre disponibilité: les permanences, le bulletin, la ligne téléphonique mais, faute de nouveaux membres, bénévoles, nous stagnons. Il est 12h10 et nous allons maintenant nous restaurer. ( 10 personnes présentes).

### **Après-midi : Atelier Addictions et dépression**

Exposé de **Gérard Benoit**

**Sujet sur la "Pair-Aidance"** : Je vous livre un court résumé après la vidéo. Nous avons vu un homme terrassé par le décès de son épouse dû à une addiction à l'alcool. Il était vraiment isolé face à la situation qu'il n'a pas vu venir. D'où la culpabilité . Son épouse avait peur du médical (Si je m'habitue à faire des cures, je ne m'en sortirai plus). Un homme Aimant-Aidant qui n'a pas su ou pu se faire aider?

Les réactions des personnes présentes étaient riches ce qui a donné vie à ce thème. Merci

#### **Comment amener une personne à se faire aider avant d'envisager de se faire soigner?**

Les motivations sont créées par des besoins fondamentaux à satisfaire : Il ne peuvent être satisfaits que dans un ordre repéré par une **ÉCOUTE** de l'aidant correspondant aux souhaits du "patient" et au degré d'urgence à les satisfaire.

Une motivation n'apparaît que lorsque le besoin précédent est satisfait, ensuite, on passe à la motivation supérieure :

1. Les besoins physiologiques liés à la survie (nutrition) mais aussi au confort personnel de l'individu au travail (vidéo : La femme isolée à son travail).



2. Les besoins de Sécurité : manque d'assurance dans le présent comme dans l'avenir.
3. Les besoins de liens sociaux (ou d'appartenance pour certains).
4. Les besoins de reconnaissance (d'estime ou de considération) non seulement font partie d'un groupe, mais de savoir qu'on y est utile, que nos apports y sont appréciés à leur juste valeur.
5. Enfin le besoin d'accomplissement ou de réalisation de soi.

**Tolérance : Face la situation : Notez un ou deux points du mal-être**

Face à ceux-ci, notez ce qui vous gêne: notez ce que vous pouvez tolérer; notez ce que vous avez craint; enfin notez vos réactions face à cette réflexion.

Notez ce que vous avez constaté de positif chez l'autre. Que connaissez-vous de l'autre dans ses souhaits, dans ses besoins?

Quel est apparemment, l'ordre des choses importantes pour l'autre? Pour chacun de ces points, notez ce que vous pourriez modifier à votre niveau:

1. La peur du conflit, du jugement, de l'inconnu?
2. Le doute de son état, de ses envies, de la démarche?
3. La confusion dans ma façon de penser et de lui parler directement ou pas?

En vous fiant à votre jugement, trouvez des gestes concrets ou une action qui pourrait modifier un tant soit peu chacune des situations. En choisissant le moment opportun pour vous, pour l'autre et en mettant en pratique ce geste ou cette action.

Suite à cela, faites un constat, une évaluation sur l'impact. Évaluez non seulement le résultat, mais ce que cette expérience a révélé, ce qu'elle a permis de vivre et de développer, ce qu'elle vous a fait découvrir pour passer à l'étape suivante que vous aurez choisie et préparée.

Pour tout cela, ne le faites pas seul. Appuyez-vous sur un entourage que vous et l'autre appréciez comme sûr. De plus, il faut donner du temps au temps. L'aventure, car c'en est une, peut commencer. Je sais que ce n'est pas simple mais démontrer à l'autre que vous faites cela afin qu'il se connaisse mieux peut l'entraîner dans cette aventure humaine.

**Grand Merci à Gérard** pour son exposé très intéressant.

**Complément au texte de Gérard**

Pendant cet atelier, de nombreuses déclarations et interactions ont permis d'approfondir les liens entre la dépression et les addictions. En voici quelques preuves et des pistes de solution.

- La dépression précède souvent l'addiction car on a une image de soi dégradée, la honte de son état.
- Il faut valoriser la personne, son identité, ses qualités et efforts de s'en sortir.

- Gardons le contact avec l'autre avec affection, amitié sans se considérer être le seul "sauveur".
- On peut lui proposer des activités selon ses besoins, capacités, compétences etc.
- Lui faire connaître **Lueur d'Espoir**.
- Ecouter beaucoup pour comprendre avant de conseiller.
- Penser et suggérer des actions étape par étape et ne pas s'arrêter au seul plan médical!
- Être un "spéléologue" **Aidant** pour le sortir du trou à son rythme, palier par palier.
- Ne pas se "brûler" en se dépensant trop.
- Veiller à ce que la personne en souffrance **s'aide elle-même** (respecter son rôle, rythme, identité).
- Éviter, bien sûr, de juger, condamner (mettre des gants blancs).
- Proposer plusieurs actions différentes avec délicatesse : "As-tu pensé à faire..."
- Tenir ses promesses si l'on fait et garder le contact. (**12 membres à 16h**).

Très bel atelier participatif! **Henri**

La journée s'achève par un goûter amical.

**Tout membre de notre Association est vivement sollicité pour participer au contenu de ce bulletin par un texte, citation de son choix. A soumettre à notre Président Henri. Merci**

**Date à Retenir: 18 Janvier 2023 Déjeuner à Bréal sous Montfort. A votre inscription auprès des bénévoles, veuillez verser 25 euros. Les cadeaux du loto sont offerts par l'asso.**

### **MERCREDI 16 NOVEMBRE 2022**



### **JOURNÉE RENCONTRE - À ST. MALO**

Elle débutera à **10h45**

**Matinée de partage**

**Après-Midi 14 h : Thème : "Peurs et blessures psychiques" animée par Madame de Beudrap. Nous vous attendons très nombreux**

