



PROJET À LA LOUPE

Strata'GEM

Le Groupe d'Entraide Mutuelle de Vitré

*Interview de Chrstièle Robic, animatrice de Strata'GEM
& Matthieu Gardan, adhérent et membre du Conseil d'administration*

Strata'GEM est une association à Vitré (35) pour des personnes majeures en situation de fragilité psychique.

Comme tous les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM), Strata'GEM est portée par et pour des usagers en santé mentale et repose sur le principe de pair-aidance. Implanté au cœur de la ville, le GEM permet de se retrouver, s'entraider, organiser des activités visant au développement personnel, passer de bons moments, créer des liens,... L'espace est pensé et organisé au quotidien par les adhérents eux-mêmes.

Dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2020, l'association a créé une exposition, "Les débordés du bocal", pour lutter contre les discriminations avec humour. Retour sur ce projet avec Christelle Robic, coordinatrice du GEM et Matthieu Gardan, adhérent et co-président.

A LA DÉCOUVERTE DE STRATA'GEM AVEC CHRISTÈLE ROBIC

Christèle est l'animatrice depuis 5 ans et prochainement coordinatrice de Strata'GEM. L'art est pour elle une fenêtre pour travailler les questions d'émancipation, un moyen de faire ressurgir le lien social. Elle vient d'ailleurs à l'origine du milieu culturel, où elle a exercé comme photographe pendant longtemps. Intervenant occasionnellement auprès de publics jeunes, elle était amenée à traiter régulièrement de la question des discriminations et son appétence pour les questions sociales l'a finalement menée à l'animation socio-culturelle. Elle a rejoint le GEM de Vitré, par intérêt pour l'accompagnement des publics en situation de fragilité psychique, situation que n'importe qui peut traverser dans son parcours, mais dont tout le monde ne se sort pas facilement.

1. A l'origine de l'exposition « Les débordés du bocal »...

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale

« C'est un projet qui est né à l'occasion des SISM – les Semaines d'Information sur la Santé Mentale, qui avaient pour thème en 2020, la question de la lutte contre les discriminations. Le collectif SISM à Vitré est composé entre autres, de la Maison départementale et du CMP - Centre médico-psychologique, dont nous sommes partenaires. L'objectif des SISM est de communiquer auprès de tout public et pas seulement auprès des personnes concernées.

Nous avons lancé une réflexion autour de ce qu'était la « discrimination » : « c'est quoi être discriminé ? » et « C'est quoi être discriminant ? ». On a organisé un débat mouvant au cours duquel on a posé de nombreuses questions pour animer les échanges, et notamment des questions de plus en plus clivantes pour amener les personnes à ne pas seulement exprimer les discriminations subies, mais aussi celles dont on est tous acteurs. Même quand on a une maladie mentale, on peut aussi être soi-même discriminant. On peut être l'un et l'autre au cours de nos expériences de vie. »

Toucher le grand public à travers des mises en scènes parlantes

« Puis le but était de porter ce thème auprès du grand public. Il se trouve que je suis photographe de métier... alors j'ai proposé qu'on réalise ensemble une exposition. Sont venus se greffer les adhérents de Strata'GEM, mais aussi des personnels de santé, des jeunes de l'IME, de la mission locale ainsi que deux personnes tout simplement intéressées par ce projet.

Avant de réaliser les photos, on a recueilli la parole de chacun, assez librement, autour des histoires de discriminations qu'ils avaient pu vivre. Mais aussi pour comprendre comment ces personnes avaient pu s'en sortir, contourner, ou vivre malgré ces discriminations. Une fois les textes réunis, on a mis en place un studio et tous les adhérents de Strata'GEM ont participé. Les uns pour poser, les autres pour participer au stylisme, à la préparation des repas, la mise en place du studio. Toute une dynamique intense a émergé autour de ça.



En ce sens, les projets collectifs sont très porteurs, et celui-ci a pu rendre très fiers ses participants. Ils se sont montrés auprès de leurs proches et du grand public à visage découvert, dans des mises en scène humoristiques, évoquant leurs difficultés et les assumant donc.

Nous pensions l'intituler au départ « Les débordés du cadre », et puis nous l'avons appelée « Les débordés du bocal » en référence à Einstein et sa célèbre citation : « *Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur sa capacité à grimper dans un arbre, il passera sa vie entière à croire qu'il est stupide.* »

Décaler le regard et dédramatiser

« L'objectif des images était de jouer le visuel publicitaire, et donc d'accoler un slogan pour chaque image. Et l'exposition se présente donc comme une campagne publicitaire, un peu drôle, un peu décalée, façon Culture Pub. Nous ne sommes évidemment pas aussi bons que de vrais publicitaires mais on a cherché la pointe d'humour pour qu'il y ait certes du décalage mais aussi un message. Et les visuels sont accompagnés des textes écrits par les participants, qui viennent raconter plus en détail quelle expérience symbolise chaque mise en scène.

Nous visons à sensibiliser les gens à la discrimination : ce que c'est, comment elles se mettent en place et pourquoi. Mais nous ne souhaitons pas nous positionner en donneurs de leçon. L'idée est d'interroger et de nous interroger pour prendre de la hauteur sur les discriminations invalidantes... en proposant aux adhérents de travailler la confiance en soi, de se pardonner. En prenant le parti de l'humour, nous voulons encourager à porter un regard dédramatisé. »

Cette exposition rend par ailleurs visibles des choses taboues, cachées, souvent vécues comme honteuses pour les gens. La fragilité psychique est amplifiée par le regard de la société. Longtemps les gens ont confondu fragilité psychique et nécessité de « secouer » les personnes. Mais on ne secoue pas les gens pour qu'ils aillent mieux. On les écoute et on les accompagne. L'exposition dit ça aussi. »



Une exposition qui a commencé son itinérance

« Nous en avons tiré 25 grandes bâches, grâce au soutien financier de la Maison départementale.

Le Covid nous a un peu freinés dans notre dynamique d'exposition itinérante, mais la première a été accueillie à l'origine dans une salle d'exposition à Vitré. Nous voulions que ce soit une « vraie » exposition, en dehors d'un lieu étiqueté comme « social », afin de toucher le grand public au-delà des personnes déjà sensibilisées.

Nous en avons tiré 2 jeux supplémentaires avec la Maison départementale et l'exposition a continué son chemin. Elle est allée dans un lycée à Vitré, au Super U de la Guerche, au Foyer Jeunes Travailleurs, à la Médiathèque, elle est actuellement à Société Orange à Cesson Sévigné, ainsi qu'au jardin public de Vitré. »



Un support d'échanges et de sensibilisation

« Au premier vernissage de cette exposition, nous avons à nouveau animé un débat mouvant qui nous a montré combien les gens étaient touchés et interpellés par ces questions. Ils s'arrêtaient souvent sur une image en particulier en fonction de leur histoire particulière.

Les panneaux traitent d'une grande diversité de thèmes, et permettent de faire forcément écho à nos situations personnelles : elles abordent l'homophobie, les stigmatisations basées sur l'apparence physique, la fragilité psychique, le genre et la sexualité,



les difficultés liées au monde du travail, le vieillissement, le fait d'être une femme dans notre société.

Elle a aujourd'hui beaucoup tourné et nous souhaitons axer son périple vers les milieux scolaires. C'est important que les jeunes s'appuient sur ce type de proposition pour échanger. L'adolescence est un âge crucial, pour exprimer ces questions de discriminations, partager ses points de vue, prendre conscience de ses actes, et prévenir les comportements discriminants ou de harcèlement. »

2. A la découverte des Groupes d'Entraide Mutuelle et de Strata'GEM

Des structures pour la participation des personnes en situation de fragilité psychique

« Les GEM sont des associations introduites après la loi du 11 février 2005 sur l'Égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. D'abord se sont mises en place des associations d'usagers de la psychiatrie, puis les GEM sont nés et on en compte aujourd'hui plus de 600 en France. Ils sont financés par les ARS. Les GEMs sont dédiés à l'origine aux personnes en situation de fragilité psychique mais leur rayon s'est élargi : il existe aujourd'hui des GEM pour les personnes autistes, pour les personnes cérébraux lésés, etc.

Ce ne sont pas des lieux de soin. On ne demande pas aux personnes leur dossier médical. Le principe est celui de la libre participation. Ils ont vocation à permettre de retrouver une auto-détermination par la participation citoyenne des personnes. Ce sont des lieux où sont favorisées la reprise d'autonomie et de confiance en soi à travers des actions et des projets en collectif. »

Les spécificités de Strata'GEM, le groupe d'entraide mutuelle de Vitré (35)

« Strata'GEM est né en 2015 sur le territoire de Vitré communauté et s'est constitué en association depuis 2016. Chaque GEM doit avoir une association marraine et la nôtre est l'UNAFAM*. Les GEM sont censés être mis en place directement par des personnes concernées. Pour nous ça a été différent : c'est l'Unafam qui a mandaté l'association A.L.I.S.A** 35 avec le CMP pour monter un GEM sur Vitré.



*Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

**Accueil Loisirs Intégration Soutien Accompagnement

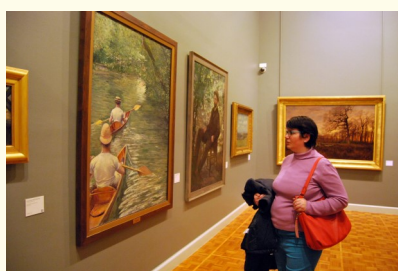
Notre projet actuel est autour de la musique : on a enregistré une chanson hip-hop pour laquelle nous nous apprêtons à réaliser un clip. Elle s'appelle « Délit de Folie » et parle des gens des GEM. Et leur donne la parole. « Je ne suis pas une maladie » est le message fort de cette chanson. Un collectif s'est formé pour écrire, s'est réparti le chant, qu'on a enregistré en studio avec l'association Démozamau. Tout le monde a participé à sa manière et cela va se poursuivre avec la mise en scène d'un clip.

Pour les prochains projets, nous travaillerons sur d'autres thématiques. Nous ne voulons pas conditionner les gens dans leur maladie et que ce soit ce qui les définit. »

Ce que le GEM apporte à ses adhérents

« Il faut savoir que le premier point de fragilité est social chez les personnes du GEM. Et en premier lieu nous venons donc recréer du lien social. Viennent des personnes qui n'ont pas forcément connu la maladie ou l'hospitalisation, mais qui sont très isolées. Le GEM donne un espace de création de lien social, permet de prendre une place, s'investir dans une mission et un objectif collectif. Je pense en tout cas qu'elles trouvent au GEM une liberté qu'elles n'ont pas ailleurs.

La lutte contre l'isolement passe par des actions d'inclusion, mais nous n'en sommes pas vraiment là. L'inclusion, c'est compliqué : ce sont plutôt les adhérents qui l'activent vers les autres publics, vers ceux qui ne présentent pas ces fragilités. Mais c'est rarement l'inverse. Et aujourd'hui nous ne renversons pas encore ce mécanisme. Nous nous attelons déjà à recréer du lien au sein des familles. Certaines personnes s'en retrouvent isolées à cause de la maladie. Notre rôle est aussi de faciliter la médiation en aidant à faire comprendre aux proches ce que traverse la personne, qui a rarement choisi d'être comme ça. Et qui a besoin d'accompagnement. »



Un collectif et une entraide qui ne vont pas soi

« Les GEM sont censés s'inscrire dans les démarches de la pair-aidance et de la pair-émulation. Mais nous sommes plutôt dans la solidarité et la bienveillance. Nous tenons à cette nuance car c'est un positionnement où la maladie n'est pas mise au centre. On ne catégorise pas les personnes dans une situation de maladie. A l'intérieur du GEM, il y a d'ailleurs des personnes à qui ça ne parle pas. Le mot ne correspond pas à grand-chose pour eux.

La notion de pair renvoie au fait d'être un peu les mêmes. Or, c'est une difficulté de notre collectif animé par des logiques de distinction entre les personnes qui ont connu l'hospitalisation et celles qui sont là parce qu'elles sont isolées. Il faut souvent travailler la communication entre ces personnes. Et la bienveillance se travaille au quotidien. Parfois le collectif prend toute sa place... et à d'autres moments, il faut recréer les liens, comme dans tout groupe. »

* [Délit de Folie, la chanson de Strata'Gem Zoom sur un Gem - CNIGEM](#)

** <http://demoszamau.com> : Démozamau défend les valeurs du mouvement Hip-Hop – partage, unité, diversité – et œuvre pour la démocratisation des pratiques musicales.

RENCONTRE AVEC MATTHIEU GARDAN ADHÉRENT & CO-PRÉSIDENT

« Je suis Matthieu, je suis en invalidité depuis 5 ans et demi. J'ai été reconnu travailleur handicapé, après avoir craqué au travail. J'ai fait un burn-out dont je ne me suis jamais remis. J'étais agent d'entretien dans une station-service, chez Total, le plus gros mangeur d'hommes. »

La rencontre avec Strata'GEM

« Je n'étais pas encore licencié quand j'ai franchi la porte du GEM. Quand j'ai été hospitalisé en 2015 au moment de mon burn-out, j'y ai vu une affiche qui présentait le GEM de Vitré. Mais je croyais que c'était pour les proches des malades. Je suis quelqu'un de curieux et j'ai franchi tout de même la porte d'une réunion constitutive qui m'a permis de comprendre que c'était pour les personnes comme moi : les personnes en fragilité psychique, ou reconnues par l'Etat comme travailleurs handicapés.

Je n'étais pas prêt au début. Tu arrives et tu ne sais pas où tu mets les pieds. Tu croises des gens qui ont été hospitalisés avec toi. Je ne me sentais pas légitime d'en faire partie. Mais je me suis vite aperçu que c'était un repère pour moi, indispensable si je voulais reconstruire ma vie en dehors du travail. Surtout à Vitré, où il est difficile de dire qu'on n'a pas de travail. C'est une ville où il y a quasiment le plein-emploi. Moi je ne me sentais plus légitime dans cette ville. »

D'une adhésion simple au rôle de représentant

« Le GEM était pour moi l'opportunité de rencontrer des pairs, notamment des personnes plus en difficulté que moi encore. Et de réaliser qu'on pouvait faire des choses constructives et enrichissantes humainement à travers des projets.



Objectifs non atteints

Dans le monde du travail, pas de cadeau, la dépression est incomprise. Le regard, les réflexions et le jugement des collègues peuvent être pesants. Je témoigne d'une situation particulière. Victime d'un « burn-out » qui a fragilisé ma vie professionnelle et personnelle. C'est le cadre médical et associatif qui m'a aidé à sortir de cet état de névrose ; j'ai retrouvé un équilibre qui m'a permis de ne plus être à l'écart des autres.

Extrait de l'expo « Les débordés du Bocal »

Quand on m'a ensuite proposé la co-présidence du GEM pour 2 ans (renouvelables), j'ai accepté car je m'en sentais les capacités et parce que ça me plaisait d'être reconnu en tant qu'adhérent.

Notre rôle est de temporiser de temps à autre les relations entre les personnes, les incompréhensions. D'en discuter en bureau. Nous nous occupons aussi des partenariats et nous votons les décisions du bureau. On a la main sur les projets et surtout on connaît désormais la méthodologie de projet. Nous animons souvent les activités. Nous avons les Chamboul'tout deux fois par mois qui nous permettent de nous réunir et de recueillir les idées et envies de chacun. À partir de ces échanges, on adapte un planning tous les mois.

Ce n'est pas tous les jours qu'on a la parole quand on traverse des situations comme les nôtres. Ici on libère une certaine parole et on porte un message auprès des personnes qui n'oseraient pas franchir la porte d'un GEM, qui s'empêcheraient. Il faut dédramatiser les choses car on n'est jamais soi-même à l'abri d'avoir besoin. »

Des bienfaits sociaux libérateurs

« Ce rôle m'a aidé à me relever et à sortir des murs de chez moi. J'aime porter la parole du GEM, en être l'image, y accueillir les nouveaux adhérents en entretien, et j'ai l'impression d'avoir compris son fonctionnement.

Le GEM m'apporte des objectifs, une hygiène de vie, une vie dans la cité, un but. On n'y fait pas n'importe quoi, on mène de beaux projets. On n'y va pas juste pour jouer à la belote. Enfin, on fait ça aussi, mais pas que !

On parle pas de médicament au GEM, c'est très différent de l'hôpital de jour où je vais 2 fois par semaine. Là-bàs ce sont les mêmes activités qui sont proposées toutes les semaines, et elles ont un caractère plus obligatoire. Alors qu'ici nous venons quand nous le souhaitons. On peut garder la bonne distance ou approfondir nos relations avec d'autres. On est plus libres. On décide de venir, ne pas venir, de faire l'activité ou non, de rester une heure ou tout l'après-midi... c'est déjà un petit espace de choix ! Certains disent que c'est comme une deuxième famille le GEM.

En tout cas, on m'aurait dit il y a cinq ans, quand j'étais hospitalisé, que j'en serais là aujourd'hui, je n'y aurais pas cru ! J'ai une certaine fierté du chemin parcouru. »

L'expérience de Matthieu sur les Débordés du Bocal

Matthieu s'est mis en scène dans un visuel intitulé « Objectifs non atteints ». Il a accompagné la photographie d'un texte : « Dans le monde du travail, pas de cadeau, la dépression est incomprise. Le regard, les réflexions et le jugement des collègues peuvent être pesants. Je témoigne d'une situation particulière. Victime d'un « burn-out » qui a fragilisé ma vie professionnelle et personnelle. C'est le cadre médical et associatif qui m'a aidé à sortir de cet état de névrose : j'ai retrouvé un équilibre qui m'a permis de ne plus être à l'écart des autres ».

« Être bénévole dans un GEM, c'est travailler. C'est cérébral, c'est concret, c'est gratifiant d'être élu co-président de Strata'GEM. Mais c'est travailler un petit peu... c'est un « petit travail » qui n'a pas de prix.

Moi, on me demandait des objectifs dans le monde du travail que je n'arrivais pas du tout à atteindre humainement. Le personnel était sans cesse réduit, alors qu'on nous demandait plus de tâches. « Objectifs non atteints » est le titre de ce visuel, qui représente aussi une pile quasi à vide.

CARTON ROUGE À L'HOMOPHOBIE



pour apporter de l'écoute et faire en sorte que les personnes participent de plus en plus aux actions, qu'ils se sentent capables et trouvent l'envie, quel que soit leur âge, leur situation et la phase qu'ils traversent... »

J'espère que ça a permis de porter un message pour d'autres personnes : savoir dire « stop » quand on ne peut plus. Moi j'ai été hospitalisé 40 jours en 2015. Voilà où ça peut amener. »

Une expérience porteuse de nouvelles rencontres

« J'ai rencontré une personne trans, une femme qui vient de la communauté des gens du voyage, des professionnels de divers milieux... C'est enrichissant car ce ne sont pas des personnes que je rencontre tous les jours et j'ai trouvé ça humainement très enrichissant de dialoguer avec eux.

Parfois je me suis rendu compte que je peux porter moi-même un regard primitif sur les autres, notamment quand je les considère moins intelligents que moi. J'aime la photo intitulée « J'ai parfois été traitée de gogole », parce qu'elle me fait réfléchir.

C'est pour ça, que je veux continuer :

Crédits Photos : Strata'GEM

Propos recueillis par le Campus des Solidarités,

Février 2022

