

# JOURNAL FRATERNITE

*Toujours plus près de vous !  
Février, Mars, Avril 2011 n° 9*



## SOMMAIRE :

### *Vie du GEM*

*Page 2 : Coup de cœur d'un adhérent*

*Page 3 : Semaine de la santé mentale*

*Page 4 : Forum du handicap à Saint Raphaël*

### *Nature et découverte*

*Page 7 : Mars « le mois des fous »*

## COUP DE CŒUR D'UN ADHERENT

*Le problème de la drogue est important dans notre société. Il met souvent les personnes en marge mais, plus que ça, il détruit le cerveau et peut rendre gravement malade.*

*Parlons du cannabis, le THC, que ce soit présenté sous forme de résine ou d'herbe, il agit directement sur la zone du cerveau responsable de la schizophrénie. Personne n'a envie de devenir schizophrène mais, si vous êtes utilisateur de drogues vous risquez une schizophrénie, qui débute généralement par une dépression. En fait, toutes les drogues peuvent vous rendre malade : les champignons (psilocybe ou autre), la cocaïne, etc... peuvent rendre parano. Personne n'a envie de devenir parano « A VIE » et c'est pourtant ce qui peut vous arriver en utilisant des psychotropes. Les drogues sont interdites par la loi et à juste titre : elles rendent malade !*

*Être dans la peau d'un schizophrène n'est pas de tout repos et si vous tombez dans le piège, vous n'aurez plus que vos doigts à mordre. Si vous avez un problème avec la drogue, contactez « Drogue Info Service » (0 800 23 13 13), ou votre médecin, demandez de l'aide. Et je sais de quoi je parle, je suis tombé malade à cause de ces imbéciles de drogues, je suis un loser, vous voulez devenir un loser ? Alors vous ne devriez pas utiliser de drogues. Aujourd'hui j'ai même une hépatite C à cause de la morphine, voudriez vous souffrir d'une cirrhose et finir votre vie de douleur mentale par une extrême douleur physique ?*

*Alors arrêtez tout. Se droguer n'est pas cool, n'est pas fun, n'est pas drôle, le vrai courage face à la souffrance, la vraie vie, celle qui vous fait avancer, c'est de rester sain. Alors quand vous verrez un dealer, dites lui non merci et laissez le à sa connerie puisque c'est un con, c'est tout et ce genre de personne n'est pas à prendre en exemple.*

*Voilà tout ce que j'avais à dire.*

## SEMAINE DE LA SANTE MENTALE

Semaine tant attendue pour le GEM Fraternité.

Le **vendredi 18 Mars** 2011 à 17h30, nous avons organisé une « soirée crêpes ». À 18h nous avons eu le plaisir d'entendre la conférence-débat de Mr Hubert REQUISTON. Le thème était « *La santé mentale comment en prendre soin ensemble* ». Il a parlé des informations cérébrales qui font vivre nos fantasmes. Qu'il est nécessaire de maîtriser ces pensées-là par des normes et des structures qui nous font revenir à la réalité pour pouvoir vivre en société. Discours rebondissant d'émotions créant une houle de sympathie.

Déclaration d'une adhérente : « *Conférence intéressante. Il y avait du monde. Je ne me souviens pas combien. Il a parlé pas mal de temps puis des personnes ont posé des questions. Une dame racontait qu'elle avait dû changer de psychiatre, que certains des médicaments faisaient beaucoup dormir, un des effets secondaires navrants de la maladie* ».

**Samedi 19 Mars.** Autre fait marquant pour le GEM : L'orchestre « l'Indépendante » des Arcs sur Argens nous a offert un concert de musique. Les cuivres étaient à l'honneur. Ce concert nous a permis d'aller à la rencontre du public dracénois. Notre exposition a eu un franc succès.



*L'orchestre « l'Indépendante »*

Déclaration d'un adhérent : *« Il y avait de tout pendant le concert. Je connaissais quelques chansons. Il y avait du jazz. Il y avait des flûtes traversières, trompettes, hautbois, clarinettes et saxophones. Il y avait des partitions. Il y avait des chaises en pagaille et pas mal de monde. A mon avis, on peut mieux faire mais c'était la première fois qu'on organisait un concert. C'était une bonne idée. Ce jour-là il faisait beau, c'était agréable ».*

Déclaration d'une adhérente : *« Il y a des gens qui sont rentrés pour voir les objets. Ça fait plaisir que des gens nous fassent des compliments. J'ai trouvé que Mr REQUISTON avait bien parlé. Cela m'a fait comprendre pas mal de choses sur la maladie. Il faut de la volonté pour s'en sortir. Il faut sortir de chez soi, parler avec les gens. Il faut avoir confiance même si des fois je l'oublie. C'est un tort. Il faut que je discute de nouveau avec les gens, avec la société ».*



*L'exposition d'Arts Plastiques*

## FORUM DU HANDICAP

Témoignages d'adhérents : « Je n'y suis allé qu'une journée, le samedi, d'environ 10h à 18h. Chacun avait son stand, avec de la documentation pour faire connaître ses actions. Il y avait beaucoup d'association et de professionnels mais nous n'avons pas eu trop de monde : des parents, des personnes qui vivent le handicap ou connaissent quelqu'un qui le vit, des personnes concernées par le handicap en fait. J'en connaissais certaines, du GEM. De plus, le forum est tombé pendant la semaine de vacances, ce qui n'a pas facilité l'affluence du public. Il y a eu moins de fréquentation que l'année dernière. »

« C'est la première fois que j'y allais. Ça m'a changé complètement d'environnement. La curiosité m'a poussé à voir quelque chose que je n'avais jamais vue. C'était très fatiguant (une journée complète) mais très intéressant. Il y avait Frédéric, Christophe et moi. J'ai pris des photos : les stands, le public, pour illustrer le journal du GEM. Il devait y avoir une conférence mais elle a été annulée. Il s'agissait d'une projection mais il n'y avait pas assez de monde. »

« J'y retournerai l'année prochaine car ça me fait changer d'air. En plus, c'était près de la mer; il y avait le port à côté, donc je suis allé me balader. Il faisait beau, c'était très agréable. Nous avons mangé sur place, au stand, nous avons préparé des sandwiches avec les aliments que nous avons emmenés. Certains sont partis au restaurant mais comme ça c'était bien, on était entre nous. Le soir nous avons partagé entre nous la nourriture qu'il restait. »

A la question : « Que vous a apporté cette journée ? »

Un adhérent répond : « J'ai pu voir d'autres personnes handicapées, et on voit autrement l'handicap des autres. Il y avait toutes sortes de handicaps : des personnes handicapées physiques, en fauteuil, qui ont eu des accidents et des personnes avec d'autres handicaps, peut être comme nous au GEM, avec des troubles psychiques. Je ne suis pas allé voir les autres stands, il y avait trop de choses à voir. Mais je suis quand même passé devant. »



*Le stand du GEM*

*Un autre adhérent déclare : « Frédéric, Mr REQUISTON et moi-même étions au Forum le vendredi, au Palais des Congrès de Saint Raphaël. Nous sommes partis à 8h30 du GEM avec la voiture de Mr REQUISTON. Nous avons chargé la voiture avec les tableaux, la porcelaine (assiettes, tasses).*

*Nous sommes arrivés à 10h, nous avons été accueillis par des hôtessees qui nous ont montré notre emplacement. Nous avons tout déballé et exposé. Vers 10h30, nous avons eu droit à du café et des gâteaux offerts par les organisateurs de la manifestation.*

*Avec Frédéric nous sommes allés faire un tour parmi les stands. Il y avait l'ESAT de Fréjus, des IME, la COPAD, l'APF, des associations et institutions pour aveugles et sourds, etc. Il y en avait tellement (une vingtaine) que je ne me rappelle pas de tout ! Je me suis fait masser gratuitement par une kinésithérapeute, qui était là pour montrer l'efficacité de ses interventions. J'ai joué au tennis de table avec un monsieur paralysé, en fauteuil. Il y avait*

*aussi du handball, du golf. Des animateurs proposaient d'essayer des activités. Il y a également eu une démonstration de danse africaine par des gamins handicapés, probablement de l'IME.*

*Le midi, nous avons eu droit à un apéritif puis nous avons mangé ensemble au stand vers 12h30 et repris le stand vers 14h. Notre Président, Frédéric, a fait un discours depuis notre stand au micro, pour expliquer les missions du GEM. En effet, une personne déambulait parmi les stands, avec un micro qu'elle tendait à chaque représentant de stand. Chacun expliquait les objectifs de son association ou de son institution.*

*Plus tard, nous sommes allés au port avec Frédéric. Nous avons terminé à 18h. Cette journée a été très intéressante. »*



*Les escrimeurs*

# NATURE ET DECOUVERTE

## MARS : LE MOIS DES FOUS

Voici « *Mars qui rit malgré les averses prépare en secret le printemps* », transmis autrefois par les instituteurs dès l'école primaire. Il laisse deviner le caractère changeant de ce premier mois du printemps : pluies, giboulées, soleil nouveau... où la transition avec l'hiver s'avère souvent chaotique ! La citation est de l'un des charmants auteurs, aujourd'hui inconnus – peut-être Victor de Laprade – qui avaient composé pour les enfants de l'école primaire française, des poèmes pour chacune des saisons dont la maîtresse nous faisait découvrir la littérature à mesure que se déroulait l'année. Il y en avait pour tous les mois et il fallait en savoir par cœur leurs textes. L'âge venant, j'en ai oublié pas mal et celui-ci me fâche à ne pas vouloir me revenir à l'esprit. Il serait pourtant de circonstance. Nous voici en mars, le mois des fous et des folies du temps. Il n'est pas étonnant que les Romains aient choisi le dieu de la guerre pour symboliser ce mois si turbulent. On dit, en Amérique du Nord, que « Si Mars arrive comme un lion, il repartira comme un agneau ». Ce qui doit vouloir signifier les extrêmes d'un mois fantasque. Nous étant rapprochés du soleil, un jour sera chaud mais le lendemain glacial.

Mars était le premier mois de l'année quand les Romains utilisaient un calendrier lunaire. Lorsqu'on a instauré une nouvelle division de l'année en douze mois, on a ajouté janvier et février. Les Ides de Mars étaient une période de l'année, le 15 mars, qui ne voulait pas nécessairement évoquer quelque chose de funeste. Cette idée de sombre présage s'est répandue après que Shakespeare ait fait dire au ramoneur que rencontre César: « Méfie-toi des Ides de Mars! » César n'était sans doute pas superstitieux puisqu'il n'a pas tenu compte de la mise en garde répétée et s'est fait assassiner.

Le mois de mars n'a pas toujours mauvaise réputation, tout au moins parmi les astres puisque les prédictions des astrologues sont plutôt bonnes pour les personnes nées sous ce signe, celui du Poisson. Elles seraient rêveuses, toujours dans la lune, indécises, insatisfaites; également généreuses, sensibles, parfois trop, elles pleurent facilement. Elles ont une santé fragile mais veulent se soigner elles-mêmes et rester dans leur petit monde. Elles sont douées d'imagination et de sens artistique original. Parmi elles, on trouve Einstein, Michel Ange, Victor Hugo et Sacha Guitry. Mais on fait tout dire aux astres !