

Rebon' dire ensemble

N°1

Pour la petite histoire...

Afin de dynamiser leurs interventions, les centres médico-sociaux organisent des actions collectives, généralement en partenariat avec des associations et d'autres institutions. Réunissant un groupe de personnes autour d'une même thématique, ces actions visent à les aider à se mobiliser, à se sentir revalorisées alors qu'elles traversent des difficultés économiques, psychologiques, de santé, d'insertion au travail... Elles viennent compléter les entretiens individuels, en stimulant la reprise de confiance en soi et la relation aux autres.

Réapprendre à être bien

Parce que le bien-vivre ensemble découle du bien-être de chacun(e), dans sa tête et dans son corps, l'Unité territoriale Est organise, chaque printemps, une Semaine du bien-être. Au programme du cru 2011 (du 14 au 18 mars dernier) : gymnastique chinoise et conseils pour se relooker, préserver sa santé, assainir son logement et ménager son porte-monnaie...

L'Espace Belin, rue de Genève, regroupe sur cinq niveaux des services consacrés à l'enfance, à la famille et aux personnes en difficulté sociale. Au deuxième étage, l'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social reçoit au quotidien des personnes connaissant des problèmes budgétaires, d'accès aux soins, de logement... Cet accueil individuel permet d'offrir une écoute et de parer au plus urgent. Cependant, la capacité de rebondir face aux aléas de la vie s'appuie largement sur les liens sociaux et la relation aux autres. Et c'est là que les actions collectives prennent tout leur sens : « *les personnes sont au coeur du dispositif et il s'agit de les aider à se mobiliser en mettant l'accent sur leurs compétences, aptitudes, dons et qualités, dont elles peuvent faire profiter d'autres personnes* », explique Louise Pérusse, conseillère en économie sociale et familiale au CMS. Les retombées de la Semaine du bien-être en sont une preuve visible : des participants de l'année



De gauche à droite : Mila Kojic, Anne Claire Januel, Qûn Rose Zang et Jean Lecuyer

dernière ont activement mis la main à la pâte cette année. Vingt-deux personnes sont passées aux ateliers de la Semaine du bien-être 2011. Chaque bilan de fin de séance a été positif.

« On est tous considérés pareils »

Sur un tableau les participants ont noté ce qu'ils ont le plus apprécié pendant la semaine, aussi bien sous forme de boutade : « *J'ai surtout apprécié le café et les snacks* » que de ressentis plus profonds : « *On était considérés tous pareils* » et surtout : « *C'était bien de se sentir revivre* »... Revivre... en sentant bouger son corps

avec la gymnastique chinoise, en se voyant dans la glace avec une coupe de cheveux rafraîchie, en sachant mieux se nourrir ou aérer son intérieur... Mais « *une semaine par an, ce n'est pas assez* ». Participants et équipe d'organisation sont bien d'accord sur ce point. Or, ces actions collectives ne voient le jour que grâce au travail de l'équipe « en plus » de l'accueil individuel. La Semaine du bien-être saura cependant jouer les prolongations : en attendant l'année prochaine, un projet alternant la gymnastique chinoise et les conseils de santé est mis en place de mai à juillet 2011. ■

Ce qu'elles en disent...

Remplir son agenda

Se dire « tel jour, je suis occupée », c'est déjà beaucoup. Lorsque l'on a des problèmes, simplement sortir de chez soi, rencontrer du monde, c'est souvent difficile... Cela faisait environ trois semaines que je venais aux permanences du CMS. J'habite un quartier un peu éloigné, il me faut presque une heure de transport pour arriver...

Pendant la Semaine du bien-être, j'ai appris beaucoup de choses, ça fait du bien d'avoir d'autres avis, on a bien discuté. Cela a permis aussi à chacun et chacune d'avoir une nouvelle coiffure. Le maquillage aussi a intéressé tout le monde. La gymnastique chinoise a été un point fort : saviez-vous qu'il valait toujours mieux se lever du pied gauche, pour moins souffrir du stress pendant la journée ? Nous avons appris aussi à nous débarrasser d'un mal de tête en massant nos tempes... ■

Maryse Emond
Usager du CMS

Etre acteur de sa santé

« Une personne sortie d'affaire, c'est 100% de réussite », déclare le Dr Emelie Rahaga. Active au sein du Relais Emploi Santé Insertion (RESI), ce médecin est intervenue lors de la semaine du bien-être pour répondre aux questions des participants et animer le débat autour de la santé. « On a honte, voire peur d'aller chez le médecin. Or, comprendre que chacun est acteur de sa santé entraîne une nette diminution des maladies graves ». ■

Dr Emelie Rahaga
RESI

Ne pas être jugée

J'avais suivi la semaine du bien-être l'année dernière, en tant que participante. Cela m'avait beaucoup aidée d'être accueillie au CMS : alors qu'on a l'impression « de n'être rien », des personnes patientes vous permettent de raconter vos problèmes, vous écoutent... Dans un groupe, c'est important de savoir qu'on est tous dans la même galère. Plus besoin de faire semblant, de dire « ça va bien ». Chacun a ses problèmes, on en discute, on se file des astuces... Et pendant une semaine, on sait qu'on va retrouver ces personnes le lendemain, pour passer un bon moment avec elles. Cette année, comme je suis coiffeuse de métier et en congé parental, j'ai décidé de donner un coup de main à la semaine de bien-être. Me rendre utile, cela me fait du bien... Et cela fait du bien aux gens que l'on s'occupe d'eux. Quand je travaillais au salon de coiffure, j'ai noté que les gens racontaient facilement leurs problèmes quand on les coiffait... Pendant cette semaine de bien être, chaque participant, femme ou homme, a eu droit à une coupe-brushing, dans une ambiance très sympathique. Après mon congé, j'aimerais vraiment reprendre mon métier, mais dans un contexte plus « humain » que dans un salon de coiffure où l'on est toujours obligé de se dépêcher et de pousser les clients à dépenser davantage... ■

Jannette Rojas
Usager du CMS

Se voir autrement

« Mais de quoi ai-je l'air ? » S'en soucier procède aussi de la recherche d'une revalorisation et d'une estime de soi-même, de son image, mais aussi de ses savoirs et de ses pratiques. Le but de l'association Rédécome est que chaque participant à la Semaine du bien-être s'approprie au quotidien des conseils personnalisés de coiffure, d'esthétique et vestimentaires pour une meilleure « présentation de soi ». ■

Odile Omam
styliste, REDECOME

Savoir que l'on existe

Ce qui nous manque, c'est de prendre le temps de réfléchir et puis sans doute aussi le courage : avec la galère, je suis devenue « sauvage », c'est le terme qui me semble le plus adapté...

Dans ce groupe, ce qui unissait les gens, le seul point commun, c'est qu'ils l'avaient tous connue, la galère. Cette semaine m'a redonné une certaine confiance en moi : c'est important de savoir que l'on a quelque chose à faire, qu'on est attendue, entendue, vue... Que l'on existe, tout simplement ! A la fin de la semaine, j'étais très fatiguée, parce que j'avais perdu l'habitude tout simplement de faire quelque chose tous les jours. C'est important de se rendre compte de ce dont on est encore capable... Cela m'a permis de retrouver quelques repères, de penser à demain, quand j'aurai de nouveau une vie digne de ce nom... ■

Evelyne Goepfer
Usager du CMS

Les gestes qui donnent du courage

Formée à la gymnastique chinoise dans son pays d'origine, la République populaire de Chine, Qùn Rose Zhang l'a enseignée dans bien des milieux différents et notamment à des travailleurs en entreprise. Elle a une approche à la fois poétique et pragmatique de cet « art » millénaire qui parvient, en quelques séances, à délier les corps et les âmes. « C'est une gymnastique populaire, c'est pour tout le monde, pour voir la vie. Ce qui est important, c'est de transmettre les bons gestes, de donner le courage aux gens... Ils ont envie de faire des mouvements, mais ils ne savent pas comment les faire. Il faut qu'ils arrivent à se dire : je sais faire ça ». ■

Qùn Rose Zhang
Usager et intervenant en gymnastique chinoise

Textes et propos recueillis par Myriam Niss