



BILAN D'ACTIVITÉ

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE HORIZONS

ANNÉE 2022

être
ÉCOUTE
TOLÉRANCE
RESPECT
ENTRAIDE

ADEPAPE 81

Parrain du GEM :
ETRE - ADEPAPE 81

APA JH
DU TARN

The logo for APA JH du Tarn consists of the text 'APA JH' in a bold, blue, sans-serif font, with 'DU TARN' in a smaller, blue, sans-serif font below it. To the right of the text is a stylized flower with five petals in different colors: blue, pink, red, orange, and purple.

Gestionnaire du GEM :
APA JH du Tarn
(Par le biais de l'EPAS)

Introduction

Après le ralentissement et le repli liés aux phases aiguës de COVID, le GEM Horizons a mis du temps pour retrouver un fonctionnement, des repères et des habitudes. C'est un nouveau groupe qui est apparu à la suite de la crise sanitaire. Si l'éthique et les préceptes philosophiques ont subsisté, Horizons a connu en 2022 des mutations profondes issues du contexte général (actualités) et plus particulier (changement de parrainage et retraite progressive du salarié). Enfin, Horizons est redevenu un lieu ouvert vers la cité avec la fin des périodes de confinement.

I - Un GEM toujours plus « familial » et solidaire :

1-1 Une éthique et de préceptes philosophiques renforcés :

Le stand du GEM pour les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM).



Les années COVID et leurs moments d'adversité ont révélé à quel point l'esprit d'entraide mutuelle avait été assimilé par les adhérents du GEM d'Albi, et notamment par son bureau. Les actions solidaires GEM, promues par le salarié éducateur

spécialisé, de même que son implication pour maintenir du lien durant les phases aiguës du COVID, ont imprégné les gémois et ont induit des comportements entre adhérents. C'est tout l'esprit militant du groupe qui s'est traduit par le volontarisme individuel pour aider au déménagement, aux déplacements pour des rendez-vous médicaux ou des achats. Ou même jusqu'à véhiculer une fois par semaine un adhérent isolé et éloigné pour qu'il puisse passer une journée au 18 rue Mozart.

1-2 Des ambitions quantitatives revues à la baisse pour préserver l'esprit familial du GEM :

Le GEM lors d'une visite à La Cheminée (Albi).



Les vagues de COVID de 2022 nous ont contraints à moduler la fréquentation de la maison et l'inscription au repas. À tout malheur, bonheur est bon : ce temps au ralenti nous a permis d'avoir du recul sur l'évolution de notre fonctionnement au cours de la

décennie 2010 : à vouloir faire toujours plus avec les mêmes moyens, nous avons peut-être fait moins bien, et surtout, nous avons perdu notre esprit familial. Symbole de cette course au chiffre involontaire, les grandes tablées (jusqu'à 25 personnes avant le COVID). Adhérents, Bureau, salarié, bénévoles, parrain et gestionnaire : tout le monde s'accorde sur la volonté de revenir à un rythme et une échelle plus cohérente avec nos moyens et surtout de cultiver une ambiance plus familiale, le local, une maison d'habitation anonyme dans un quartier résidentiel d'Albi, allant de pair avec cet état d'esprit.

1-3 Un accompagnement renforcé du fait de la gestion de situations de crise plus fréquentes :

Durant l'année 2022, Horizons a dû mobiliser des instances disciplinaires pour gérer de situations de crise liées à un nouveau public, plus fragile et moins autonome, qui a investi l'association. Les recadrages individuels et de groupe ont été plus nombreux pour rappeler le règlement intérieur du GEM, en particulier, la notion de confidentialité.

Cet accompagnement renforcé s'est aussi manifesté en cas de carences des instances soignantes : débordées et/ou défaillantes, il a parfois fallu en 2022 dépasser les missions du groupe pour gérer des situations précaires (accompagnement d'un

patient/adhérent jeune majeur exclu du instances hospitalières sans solution d'hébergement).

II - Un GEM aux prises avec les aléas de l'actualité :

2-1 Le COVID, la guerre en Ukraine et l'inflation :



Le GEM au temps des masques...

Dès le début du mois de janvier, la cinquième vague de COVID a imposé de limiter l'accès au repas avec deux services proposés et limités à 6 personnes. Le maintien des gestes barrières et un souci accru de l'hygiène (jusqu'à la désinfection des interrupteurs par le salarié) ont permis de limiter la propagation du virus jusqu'au printemps.

Au début du mois de juillet, les gestes barrières ont été restaurés et un point COVID hebdomadaire dressait un état des lieux des adhérents malades ou de la situation au GEM.

Enfin la guerre en Ukraine et l'inflation, au-delà des conversations informelles au GEM et leur aspect anxiogène décuplé chez des personnes en souffrance psychique, nous ont contraints à revoir notre politique de courses alimentaires en fin d'année (reprise en main de ce volet d'action par des bénévoles, souci d'économies renforcé).

2-2 S'adapter à la canicule avec un public sous traitement :



Les fortes chaleurs ont impacté le GEM dès la mi-mai : en termes de fréquentation, avec une file active moindre les jours de forte chaleur. Il a aussi fallu s'adapter en

proposant des repas frais, en disposant de stocks de glaces et de boissons fraîches. Enfin, cette canicule, qui est amenée à devenir la norme, nous invite à repenser les activités estivales : impossible de proposer des sorties trop lointaines alors que, paradoxalement, c'était l'été qui se prêtait le mieux à ce type d'actions. Il a même fallu annuler plusieurs d'entre elles à cause de température (annulation sorties Kayak ou Aiguelèze).

C'est ainsi le jardin du 18 rue Mozart qui s'est parfois transformé en station balnéaire (maillots de bain, bronzage, rafraîchissement avec tuyau d'arrosage). Rappelons que les traitements psychotropes renforcent la sensibilité aux fortes chaleurs.

2-3 Le changement de parrainage au profit d'ETRE-ADEPAPE 81 :



Signature de la convention, le 5 juillet 2022.

Le retrait de Marie-Élisabeth Soulié, déléguée départementale de l'UNAFAM, et l'éloignement géographique des nouveaux représentants de cette association qui parrainait Horizons depuis 2018, les a poussés à mettre un terme à la convention de parrainage. Des premiers contacts ont eu lieu au printemps 2022 avec ETRE-

ADEPAPE 81 qui ont abouti à la signature d'un parrainage en juillet. La présidente Arlette Weil est présente et impliquée aux côtés du GEM (réunions, projets, propositions, échanges et mutualisations avec Horizons).

III – Des activités qui se restructurent et variées :

3-1 Un incontournable : le repas et la vie quotidienne.

Le repas du midi, c'est l'ADN du GEM d'Albi, avec des adhérents et des bénévoles toujours plus mobilisés pour que ça continue. Penser les menus, faire la liste de courses, cuisiner, puis la répartition des tâches (mettre et lever la table, faire la vaisselle, passer le balai, l'éponge) : tout cela anime pour un moment de partage et de convivialité qui fait du bien aux esprits et remplit aussi les ventres avec un repas complet, parfois le seul de la journée pour certains.

Mais au-delà, c'est la maison qui appartient aux gémois : ménage, bricolage, tondeuse, déchetterie, nettoyage de la voiture... beaucoup ne comptent pas leur temps et leur énergie pour que l'association vive au quotidien.

Le quotidien, c'est aussi les conversations animées qui finissent toujours en éclats de rire devant un café ou un sirop. Ou les anniversaires qui se fêtent, mais parfois aussi les obsèques d'amis partis trop vite...

Enfin, c'est la vie des instances associatives : l'encaissement des repas, le dépôt des espèces et chèques



de cotisations à la banque, le rendez-vous trimestriel au pôle comptabilité à Castres, les réunions mensuelles où on discute du GEM avec le salarié et les membres du bureau à bâtons rompus (vendredi matin) ou les réunions plus formelles avec le gestionnaire et/ou le parrain.

3-2 Le difficile retour d'activités régulières après le COVID :

La crise sanitaire a percuté le planning du GEM : le coup d'arrêt a vu disparaître bon nombre de bénévoles et d'intervenants. Il a surtout détruit les habitudes des gémois, les repères dans la semaine d'activités. Seul le sport adapté a subsisté tous les jeudis et lors de sorties événementielles (bowling), grâce à l'implication et au travail du CDSA 81, qui n'a jamais fait défaut, même si les adhérents sont parfois peu nombreux à se rendre aux séances hebdomadaires.



Un atelier confection laine animé par une bénévole n'aura pas tenu toutes ses promesses : quatre séances seulement. L'atelier belote géré par Fabrice S., adhérent, se sera maintenu durant plusieurs mois le vendredi après-midi. Le début de 2022 aura été propice aux jeux de société, aux ateliers pâtisserie improvisés. C'est à partir de juin qu'un groupe de parole (prestation) animé par une psychologue présentée par le parrain ETRE s'est mis en place. Durant l'été, des ateliers créatifs autour des bijoux notamment ont vu le jour du fait d'une bénévole jusqu'à l'automne (photo en haut de page). Des tentatives d'atelier dessin ou d'écriture ont tourné court au début de l'automne.



3-3 La part belle aux activités hors les murs :

C'est cas du sport adapté mais aussi de la piscine. Cette activité aquatique, relancée par un stagiaire (Anthony) en mai, a été



maintenue par une bénévole (Josy) pour devenir hebdomadaire le lundi après-midi. Les beaux jours auront été aussi synonymes de pétanque à Pratgraussals. La sortie cinéma une fois par mois est devenue un autre incontournable du GEM pour 2022 avec des choix de films parfois militants (*Presque*) mais surtout l'envie de passer un bon moment et de rigoler.

Les sorties estivales, d'habitude nombreuses, auront été limitées par la canicule de 2022 : pique-nique à la Roucarié et sortie à la passerelle de Mazamet (mai, photo ci-contre), balades à Notre-Dame de la Drèche (juin et septembre).

Les randonnées sont devenues hebdomadaires depuis novembre 2022 grâce à Josy (bénévole), qui a aussi organisé des sorties Loto.



GEM Horizons

S'épanouir, chacun, dans le respect des différences !

3-4 Des bénévoles impliqués :

Horizons ne serait pas Horizons sans ses bénévoles. Ils ont désormais signé une charte refondue et reformulée au cours de l'année 2022. Ils adhèrent ainsi à des valeurs et des pratiques. Ils sont là pour les adhérents et parce que ça leur fait plaisir d'être là et de donner du temps pour faire reculer la stigmatisation des personnes en souffrance psychique. Josy pour les sorties et la cuisine, Marie, pour les courses et la cuisine, Tony et François pour la communication (site Internet revu 2022, nouvelles plaquettes et nouveau roll-up), Vanessa pour des activités de loisirs créatifs...

3-5 Les événementiels : les 50 ans de l'APAJH du Tarn, la SISM et Noël

En novembre 2023, cela fera déjà dix ans que l'APAJH du Tarn accompagne le GEM Horizons en tant que parrain puis gestionnaire. Les liens sont devenus ténus entre les deux instances. S'il nous était naturel de participer à la célébration des cinquante ans de l'APAJH du Tarn, il était évident pour l'APAJH du Tarn de nous y associer. D'où notre présence à Castres pour la journée événementielle autour de cet anniversaire avec la diffusion du film *Presque* et l'intervention de notre présidente Anne-Marie CAMPAM au micro devant un salle comble. Une occasion de rappeler à quel point il y a des affinités



électives entre l'accessibilité universelle promue par l'APAJH et la philosophie d'entraide mutuelle des GEM.

Autre moment militant : les Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM), disparues durant le COVID et qui ont eu lieu à l'automne 2022 dans le Tarn. Outre une journée portes ouvertes, le GEM d'Albi a visité le CATTTP Le Ranch et participé à un forum associatif sur une journée, au Grand Théâtre des Cordeliers d'Albi.

Pour Noël 2022, le GEM avait mis, comme d'habitude, les petits plats dans les grands (trente-six adhérents, les familles, certains partenaires) avec un atelier de création de décorations dès fin octobre, et la logistique liée à la fête : pour les cadeaux, pour le buffet... Cette année, le GEM était ouvert la dernière semaine de décembre avec des repas améliorés pour la période festive.



IV - Un GEM en évolution :

4-1 Retraite progressive du salarié et ses conséquences :

Depuis décembre 2022, le salarié éducateur spécialisé qui coordonne le GEM Horizons est en retraite progressive. L'aménagement de son temps de travail qui en découle a engendré une redéfinition des plages d'ouverture sur les mardis, jeudis et vendredis. Ces modifications ont responsabilisé les gémois et notamment le bureau pour pallier ces temps où le salarié n'est pas en poste et aussi prendre en charge la destinée du groupe d'entraide mutuelle Horizons.

C'est ainsi que les plages d'autonomie, disparues durant la période COVID ont réapparu. D'abord en mai, puis en novembre, ces ouvertures sont devenues de plus

en plus fréquentes le lundi ; certaines fois, ces journées étant déclinées en temps de travail associatif et/ou dédiées à la logistique de la maison (courses alimentaires).

4-2 Un lieu de passage : Travail en réseau et inter-associatif

Avant le COVID, le GEM Horizons était un lieu ouvert sur la cité porteur des valeurs républicaines telles que la laïcité, l'égalité, ou la fraternité. Les confinements ont entraîné un repli comme dans beaucoup d'associations. Nous n'avions plus de nouvelles de nos partenaires, nous ne les voyions plus. Pire, lors des premières réunions post-crise sanitaire, certains interlocuteurs avaient changé.

2022 a vu une reprise du travail en réseau et inter-associatif. Au travers du Conseil Local en Santé Mentale de la ville d'Albi (préparation SISM et commission des usagers), ou par les venues de professionnels au GEM : infirmiers, mandataires judiciaires, éducateurs spécialisés, formateurs dans différentes structures (Uni Cité, Maison des Femmes, SPIP, Fondation du Bon Sauveur, Institut Saint Simon, École d'assistantes sociales de la Croix Rouge, entreprise adaptée Wallaby).

Des rencontres ont eu lieu avec de nouvelles associations : le GEM de Lavaur, le FabLab de Carmaux (visite par les gémois), ASL passion (pour les licences sportives, via l'APAJH du Tarn), Amidon, ou le Rotary Club (places au cinéma de Carmaux offertes au GEM).



À la rencontre des élèves assistantes sociales de la Croix Rouge.

Enfin, le GEM demeure un lieu de formation pour les futurs professionnels : Céleste et Anthony, deux élèves monteurs éducateurs, en ont fait l'expérience en 2022, l'une en début d'année, et l'autre aux mois de mai-juin. Quatre élèves assistantes sociales sont venues sur plusieurs mois à partir de la fin d'année (Lydie, Inès, Zoé et Éloïse). Deux interventions dans les écoles d'assistantes sociales (Croix Rouge, Albi) et de monteurs éducateurs (Saint Simon, Le Séquestre), témoignent de l'implication d'Horizons pour faire connaître le dispositif GEM et lutter contre la stigmatisation des personnes en souffrance psychique.

Conclusion et perspectives :

2022 aura été pour Horizons une année de redémarrage et de restructurations après les crises du COVID. Malgré une actualité chahutée, le GEM d'Albi a su s'adapter et avancer alors même qu'en fin d'année, nous apprenions que pour un an, nos ressources seraient amoindries. Le dépassement de toutes ses difficultés atteste à quel point le GEM est un dispositif pérenne et qu'il est devenu indispensable dans le paysage médico-social.

Cela semble d'autant plus vrai dans l'Albigeois alors même que les instances hospitalières ont limité l'accueil de jour et fermé les services d'urgences spécialisés. Nous ne pouvons pas nous substituer à des dispositifs soignants, les GEM n'étant pas un lieu de soin, mais notre accompagnement permet d'éviter les rechutes et les hospitalisations dans de nombreux cas.

Pour autant, nos moyens sont modestes et limités et nous plaidons pour une augmentation des ressources allouées aux groupes d'entraide mutuelles dans les années à venir.

L'année 2022 invite enfin à être prospectif pour les enjeux des années à venir : avec le départ à la retraite du salarié éducateur spécialisé et la mise en place d'une nouvelle équipe, et face à un public accueilli au GEM d'Albi plus fragile et moins autonome.