

Être équilibré en 2008 : un défi pour l'humain

L'équilibre psychique en question

L'équilibre mondial - économie, finance, société - est précaire de nos jours ... L'équilibre intérieur, d'autant plus! On le sait, la terre entière et ses ressources sont fragiles et menacés par les conflits, les modes de vie actuels ... Mais qu'advient-il de l'humain, dans tout cela ?

Ballotté, à la dérive, il cherche un sens à son existence, survit, s'ajuste... Comment peut-il rester lui-même en équilibre lorsque ces diverses circonstances, la complexité sociale, le mènent au bout de ses forces d'adaptation ?¹ Comment se rétablir et penser l'« écosystème humain » menacé? Comment favoriser le retour à la vie familiale et sociale, lorsque quelqu'un perd ses capacités ? Comment redonner à cette personne et à son entourage un semblant de vie normale, alors que leur quotidien, leur sommeil et leurs « rêves » ont été profondément perturbés ?

Dans notre monde instable et en constant mouvement, les statistiques sur l'augmentation du nombre de Suisses et d'Européens en situation de risque psychologique sont alarmantes ! Au-delà des statistiques, il suffit de regarder dans notre entourage - sinon en nous-mêmes - pour constater combien la famille, la personne et son réseau social sont fragilisés par un mode de vie axé sur la compétition et le profit, par des contraintes excessives, le chômage, les séparations, les événements de la vie...

Quelles réponses, quel programme social et humain face à ces difficultés ? De telles situations, souvent exacerbées par des circonstances d'ordre social qui potentialisent cette rupture d'équilibre, appellent, elles aussi, des solutions sociales².

L'augmentation actuelle de situations de crises et de la demande de soins psychiatriques sont à considérer en termes d'actions sociales intégrales, de stratégies holistiques de santé mentale et de santé publique; ces actions et ces stratégies doivent s'inscrire dans un cadre culturel et éducationnel élargi, où la qualité de vie et le développement durable des relations entre humains sont au centre.

De nos jours, la perte d'équilibre se paye au prix fort : celui d'un mal-être à effet domino qui se répercute sur la famille, les amis, le travail, engendrant la souffrance et un coût accru pour

¹ « La dépression sera très probablement, dans les vingt prochaines années, la deuxième maladie du monde occidental... ». O.M.S.

² Voir « La fatigue d'être soi » de Alain Ehrenberg. Poche Odile Jacob, 2000.

la société dans son ensemble. Cultiver son potentiel d'équilibre intérieur est donc un nouveau défi pour l'être humain du 21^{ème} siècle.

Les états de mal-être ne sont pas qu'un vécu, une responsabilité ou une tragédie individuelle. Ils touchent les autres, reflètent une contradiction, un déséquilibre avec la société, ils questionnent nos valeurs et nos réponses individuelles et collectives. Les difficultés à être soi confrontent la personne avec des expériences essentielles, existentielles qui prennent sens ou s'égarer en fonction des contextes humains. L'entourage immédiat et social a la responsabilité de porter des réponses sincères et variées à ces interrogations, à ces trajets de vie spécifiques, à ces tracasseries pratiques et vécus particuliers...

Les associations œuvrant dans le domaine psychosocial contribuent, avec leur action accompagnatrice, solidaire et préventive, à réduire la souffrance et ses coûts.

Nos associations sont conscientes du devoir de collaborer et promouvoir des attitudes de solidarité et de compréhension envers les personnes souffrant des maladies psychiques ; d'encourager des attentes et des croyances positives quant à leur stabilisation et leur rétablissement, et contribuer à une meilleure qualité de vie.

Les Journées d'action sur la santé psychique

Nous souhaitons sensibiliser la population au fait que l'équilibre psychique est une dynamique diversifiée, personnelle, à la fois intérieure et extérieure, et que des solutions existent en nous.

Le Groupement de réflexion et d'échange en santé psychique (GREPSY), réseau genevois d'organisations œuvrant depuis plus de 20 ans, éprouve aujourd'hui le besoin de réfléchir à des projets nouveaux, de se concerter sur les grandes orientations futures et de s'ouvrir à la communauté. Méconnu du grand public, ce réseau associatif souhaite aussi élargir sa base de ressources et faire re-connaître son action comme essentielle à la vie citoyenne.

A cette fin, le GREPSY organise ses premières Journées d'action sur la santé psychique, qui se dérouleront les 21 et 22 mai prochains, avec des activités grand public et un Forum au niveau cantonal ouvert à tous, réunissant les personnes concernées par les troubles psychiques, leurs proches et les réseaux de professionnels.

Au cœur des préoccupations du GREPSY : revendiquer un droit de cité pour les associations qui le composent. En effet, le droit et la capacité de poursuivre leurs actions en autonomie et

de les améliorer, les adapter, les faire évoluer en s'appuyant sur l'expérience de terrain sont aujourd'hui largement remis en question. Dans un monde globalisé, privatisé, rentabilisé à l'extrême, de telles associations, qui n'ont pas de but lucratif, ont de plus en plus de mal à exister. Et pourtant, leur action est de plus en plus nécessaire...

Comment faire reconnaître leur rôle économique et social à moyen terme face à des contraintes de rentabilité à court terme ? Quelle liberté et quel statut (partenaires, sous-traitantes ?) par rapport à l'Etat « subventionneur » et aux institutions spécialisées?

Les associations en péril réagissent

Les associations du GREPSY ont une action discrète mais cruciale pour soutenir et porter secours aux personnes en difficulté psychique. Certaines, largement dépendantes des subventions étatiques pour exercer leur action, se sentent fragilisées, menacées et non reconnues à leur juste valeur dans leurs missions.

Et pourtant, ce réseau associatif contribue généreusement au maintien de l'équilibre économique et social à travers des activités diverses (hébergement, accompagnement, assistance juridique, loisirs, ateliers et travail rémunéré, entraide, échanges et conseil, etc.) qui font intervenir l'entraide, le bénévolat et l'engagement de professionnels du psychosocial.

Cette action alternative et locale complète avantageusement le rôle des institutions.

Les activités de « rencontres avec la communauté »

Mercredi 21 mai 2008, aux Bains des Pâquis

- 10h : tartines et sirop pour les enfants
- 11h : concours de ricochet
- 12h : AcroYoga « sculptures vivantes » + animation musicale
- 12h30 : rencontre avec la presse
- 13h : performance « Equilibre intérieur » - Traversée de la rade en boule métallique

Le projet « Equilibre intérieur : traversée de la rade à pied » évoque les enjeux intimes de l'humain et sa capacité à prendre soin de sa santé.

Dans cette performance exceptionnelle, proposée par l'Allemand Arnd Drossel, le sport, la santé, la culture et la créativité s'allient pour former une représentation originale de l'équilibre intérieur, à la fois symbolique et réel, de l'être humain. Une occasion photo à ne pas manquer !

Quelques places sur un bateau mis gracieusement à disposition par la Société Nautique de Genève sont disponibles pour les photographes et/ou cameramen qui seraient intéressés à suivre la traversée de la rade en direct. Contactez M. Carlos León si vous êtes intéressés.

Les associations du GREPSY distribueront au public un plan de Genève présentant leurs adresses et leurs services.

Le Forum

Jeudi 22 mai 2008, de 8h30 à 17h30.

Ce premier rassemblement formel du GREPSY poursuit trois objectifs :

- Imaginer de nouvelles perspectives en santé mentale inscrites dans un objectif large de prévention, d'action publique et de service à la communauté.
- Renforcer l'identité d'un réseau d'institutions et d'associations engagées depuis longtemps en faveur des personnes souffrant de troubles psychiques.
- Réfléchir sur nos pratiques, délibérer sur les besoins convergents, les liens précis de collaboration et de partenariat entre les associations et avec les institutions sociales, politiques et médicales. Dresser un bilan de la présence des associations dans le réseau de santé.

Cette journée d'échanges et de discussions est gratuite et ouverte au public.

(Pour le GREPSY : C. León, D. Marie)

Consulter :

www.grepsy.ch

Avec le soutien de la commune de Plan-les-Ouates, La SSPS (Société suisse de psychiatrie sociale), La Migros, Les Bains des Pâquis, La Police de la Navigation, la Société de Sauvetage de Genève, la Société Nautique et les associations du GREPSY.