



NEWS LETTER Récapitulatif de l'année 2020

L'Association D'AMORE PSY et le GEMM de MONACO

Bonne année 2021 et Libérez votre générosité !!!

Pour cette nouvelle année 2021, nous aimerions vous souhaiter nos meilleurs vœux, plein de santé et de bonheur.

Dans la conjoncture troublée que nous vivons, votre soutien est plus que jamais essentiel et votre générosité permet à l'Association D'AMORE PSY et le GEMM de continuer à se développer en poursuivant ses actions.

Un grand MERCI aux membres actifs qui renouvellent chaque année leurs adhésions et aux nouveaux membres qui veulent bien nous rejoindre.

Pour préparer 2021, même un don de soutien attribué serait profitable à développer toutes les activités déployées au sein du GEMM.

Encourageons le don sous toute ses formes.

Veillez trouver les différents bulletins d'adhésion en pièce jointe.

L'année 2020 a été une année difficile et différente des autres. La pandémie a touché tout le monde au niveau financier, mais surtout, notre environnement est devenu menaçant au niveau de la vie sociale. Nos contacts humains sont limités à leur plus strict minimum. Nous avons constaté que c'est un phénomène stressant et menaçant pour les personnes en souffrance psychiques, rendant cette situation anxiogène sur la santé de notre cerveau.

Néanmoins, le GEMM D'AMORE PSY s'est donné les moyens de continuer à soutenir les adhérents en ce période très difficile comme vous le lirez dans cette NL.

Sur le site internet : <https://www.damorepsy.org> vous pouvez trouver les actualités, le programme de l'Association et ses événements, le planning du GEMM, des photos et nous vous invitons vivement de le visiter.

Comme déjà souligné dans la précédente NL de 2020, de par ses nouveaux statuts, l'Association D'AMORE PSY intègre, dans le Conseil d'Administration, les Représentants des

Familles et des Usagers en Santé Mentale, ce qui lui prévaut le titre d'« Association d'Usagers en Santé Mentale ».

C'est ainsi que, la Présidente a suivi tout au long de l'année 2020, des sessions de formations, ouvertes par France Asso Santé sur le rôle et le mandat de représentant d'Usagers en Santé Mentale.

Suivant les rythmes du confinement, ces modules de formations se sont déroulés à Nice, Marseille ou en visio-conférence.

Quoique qu'il en soit, dans ce contexte difficile, nous poursuivons nos actions et nous continuons à soutenir les usagers de la Santé mentale.

MANIFESTATIONS DE L'ASSOCIATION D'AMORE PSY EN 2020

La Pair-Aidance de Luc Vigneault

Une conférence a été organisée et animée avec enthousiasme, par Luc Vigneault, le 10 février 2020 à l'Amphithéâtre « Lou Clapas à Cap d'Ail (CHPG). De nombreux professionnels, mais aussi les familles, les usagers de la Santé Mentale étaient présents et ont témoigné un intérêt certain à ce sujet.

Déjà venu en 2017 pour présenter son livre « je suis une personne, pas une maladie ! » Luc Vigneault, **Pair-aidant Canadien** est revenue animer un exposé autour de son 2ème livre « CAP sur le rétablissement ».

Luc Vigneault, conférencier et auteur canadien, est venu de la région du Québec pour partager son expérience avec nous. Atteint d'une maladie psychique lui-même, son rôle de pair-aidant consiste de partager ses vécus et de soutenir et inspirer d'autres personnes en souffrance psychique.

Dans le contexte monégasque, il est difficilement possible d'envisager la création de ce poste au sein du CHPG et des autres structures médicales psychiques. Néanmoins, cette connaissance de la pair-aidance, a permis la prise de conscience de la nécessité de partage entre personnes souffrantes.



Handicap psychique : le sport peut être appliqué pour tous

Journée ski à Isola 2000

Le samedi 22 février nous étions attendus et formidablement bien encadrés par Jacques Pastor, Directeur Technique de la Fédération Monégasque de Ski, et de Jean Michel Cotta, Président de l'Association Monaco Escapade et Inclusion, de vrais professionnels.

Tous nos remerciements les plus sincères et les plus chaleureux, au Gouvernement Princier, et à Monsieur Didier Gamerding, Ministre-Conseiller, du Département des Affaires Sociales et de la Santé pour la présentation de ce tandem de ski.

Merci aussi à la Fédération Monégasque de Ski pour cette mise à disposition du tandem-ski.

Ce dispositif permet d'avoir les mêmes sensations de vitesse, de liberté et bien-être que nous aurions avec du matériel standard. Il est très performant, confortable et sécurisant : il permet d'être adapté aussi aux personnes de forte corpulence, ce qui n'est pas négligeable ; aucune sensation de peur et de crainte n'est ressentie par les adhérents présents à cette belle journée.



Covid-19 – Synthèse de la situation - Le confinement

Durant les 2 mois de confinement, le GEMM a pris, de suite, des mesures lui permettant de continuer à garder les liens avec les adhérents, même si ce lieu d'accueil a été dans l'obligation de fermer physiquement ses portes aux adhérents, du 17 mars au 7 juin.

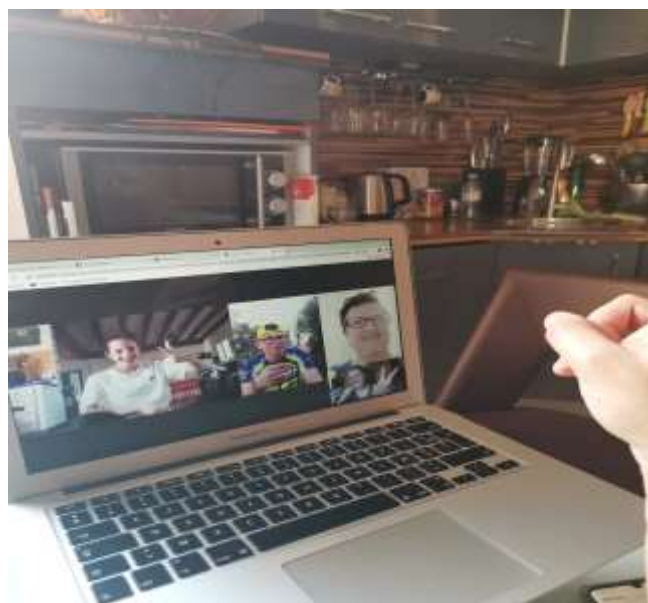
En cette période de confinement, rompre l'isolement, pouvoir parler à autrui, avoir un objectif dans la journée sont des choses que le GEMM a pu apporter aux adhérents en instaurant un espace ludique virtuel, mis en place, par le biais de Facebook, ouvert 7/7j, de 14h à 18h.

C'était très important pour les personnes en souffrance psychique de pouvoir continuer à communiquer et à participer à des activités ludiques. Pouvoir traverser cette rude épreuve dans les meilleures conditions qui soient était l'objectif des éducatrices du GEMM, que nous remercions pour leurs dynamismes. Ces rendez-vous sécurisaient, structuraient et rassuraient.

Toutes les après-midi, Anne Toebes, éducatrice-responsable du GEMM et Mylène Lampidecchia, éducatrice, étaient disponibles par téléphone pour parler individuellement avec les adhérents qui le souhaitent. Un groupe a été créé sur Facebook dont les adhérents pouvaient se joindre quand s'ils le désiraient, sans prendre RDV.

Le programme en visio, en général était varié :

- Tous les jours les adhérents en visio se dépensaient pendant une séance de sport de 30-60 minutes. Des différents exercices adaptés aux différents niveaux ont été démontrés et réalisés.
- Une séance de méditation par semaine, suivie sur le site de Thierry Villette, spécialiste du Bien-être et de la méditation. Au cours de ces moments conviviaux, de nombreux jeux ont été joués en ligne : Rummikub, UNO, baccaauréat, ou tout simplement l'écoute de la musique...



Covid-19 – Suite - Le déconfinement

Depuis le 7 juin, le GEMM est partiellement opérationnel.

Comme dans chaque lieu publique les gestes barrières doivent être respectés. Nous sommes très fiers d'avoir obtenu le label « **MONACO SAFE** » décerné par le Gouvernement Monégasque.

Règles mis en place : le GEMM n'ayant pas une surface suffisante pour recevoir tous les adhérents, ce qui pose de plus en plus problème, nous avons donc procédé à des roulements : 5 adhérents sont autorisés à venir simultanément. Il a donc fallu établir deux groupes par jour.

Avant de venir au GEMM, il est nécessaire aux adhérents de s'inscrire aux animations. C'est ainsi que les éducatrices ont instauré un site où les adhérents se notent directement, sur les créneaux qui les intéressent pour y participer :

www.calendly.com/damorepsy

L'atelier **esthétique, théâtre, méditation** et **court-métrage** ont repris. Les ateliers **cuisine** et **musique** sont suspendus jusqu'à nouvel ordre pour des raisons d'hygiène. Les boissons et goûters sont pris individuellement dans une autre salle libre ou à l'extérieur, devant la porte d'entrée du GEMM, car il n'y a pas de terrasse au GEMM. Des balades sont organisées sur la demande des adhérents pour faire des activités sportives.

Tous les jours, avant de partir, les adhérents aident les animatrices à désinfecter le GEMM.



Succès de l'atelier théâtre

La perte de Marie-Ange Vangheluwe, Membre du Conseil d'administration de notre Association et Responsable des ateliers animations du GEMM a laissé un grand vide au sein de l'Association.

Marie-Ange animait depuis 3 ans, chaque mardi, bénévolement l'atelier théâtre au sein du GEMM. Elle-même comédienne à la Compagnie Florestan depuis 30 ans, Marie Ange a su créer ces moments chaleureux avec tous les adhérents. Souvent elle participait à nos rendez-vous ludiques et aux repas de groupe.

Toujours un petit mot gentil, toujours à l'écoute des adhérents, Marie-Ange était très appréciée de tous, qui l'aimaient beaucoup. Souriante, drôle et généreuse, Marie-Ange était toujours positive et pleine d'ardeur. C'est un hommage que nous lui faisons ici.

Mais, il a fallu s'organiser, sans Maire AngeAlors Anne Toebes, Responsable du GEMM et les adhérents ont continué à faire les exercices que Marie-Ange leur a laissé en héritage. Rapidement, les participants à l'atelier théâtre, se sont rendu compte qu'il fallait quelqu'un d'expérimenté pour faire évoluer cet atelier, tant prisé et continuer à le développer.

En octobre nous avons fait appel à Ariane Alban, comédienne professionnelle de Nice qui a une trentaine d'années d'expérience dans le domaine théâtrale. Son grand atout est qu'elle a donné des cours de théâtre au Centre Hospitalier Sainte-Marie ainsi qu'à l'hôpital de jour de Menton. Elle connaît donc bien ce chapitre des personnes en difficulté psychique. Elle est très professionnelle et met le focus de l'atelier sur la coordination des gestes, des mouvements et les paroles.

L'atelier théâtre du GEMM se déroule tous les mardis de 14h30 à 16h30.



Le 9ème salon du Livre de Monaco - octobre 2020

Le 10 octobre a eu lieu de 9ème Salon du Livre de Monaco au Tunnel Riva.

Le livre de Karine LATORE, « la Force de Vaincre » a été présenté à nouveau. Belle initiative pour la promotion du GEMM, dont 1 euros est reversé en faveur de l'Association D'AMORE PSY.

Depuis la parution du livre en 2019, le total des livres vendus sur les salons ou par le biais des sites littéraires s'élève à plus de 400 livres, ce qui a permis d'apporter une somme conséquente au profit de l'Association D'AMORE PSY.

Merci Karine pour cette belle contribution.



PREPARER 2021

Dès la rentrée, après une semaine de légers travaux d'entretien et d'embellissement, le GEMM de Monaco a rouvert ses portes dans un contexte bien agréable pour accueillir les adhérents.

Devant cette pandémie qui perdure, l'Association D'AMORE PSY, en accord avec le Conseil Scientifique et le Conseil d'Administration a décidé de jouer la prudence et d'annuler, à leur grand regret les 2 manifestations prévues en mars, pendant la semaine de la Santé Mentale.

C'est ainsi que la 6ème rencontre de la Santé Mentale, prévue au sein du Conseil National, sur le thème « Santé mentale et Bien-être » sera reportée à l'année suivante.

De même, la pièce de théâtre jouée au profit de l'Association : « La plainte du Bipo » de Erwan Quesnel, ne sera pas programmée en mars, mais à une date ultérieure.

Nous sommes désolés de ces annulations mais il est préférable de continuer à nous protéger.

L'Association D'AMORE PSY et le GEMM, c'est grâce à votre soutien

Adresse d'envoi au siège social : 3 Avenue Pasteur, les Caroubiers, 98000 Monaco

Tel : 06 37 58 25 13

ANNEE 2021

1) BULLETIN D'ADHESION – 50 € - Membre actif

Nom et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Paiement par virement Paiement par espèces Paiement par chèque
numéro :

2) BON DE SOUTIEN – Membre Sympathisant

Même faire un don pour un autre montant, de votre choix, c'est permettre la continuité de nos actions pour animer les ateliers rémunérés et les sorties.

*A cocher, svp : 20 € 30 € 40 €

Nom et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Paiement par chèque Paiement par espèces Paiement par virement

3) Don systématique pour l'Association D'AMORE PSY :

L'achat du livre « **la force de vaincre** » de **Karine Latore**, contribue à un don systématique de **1 euros**, en faveur de l'Association D'AMORE PSY.

Si vous désirez vous le procurer, il peut être commandé directement au sein de l'Association, ou en vente sur les sites de la FNAC, BABELIO, Editions LC, AMAZON, DECITRE, Librairie numérique Monaco , etc... au prix de 15 €.