Sur le fil

Réflexions et enjeux autour de l'intégration

N° 3 | Mars 2013

Trajets
L'intégration sociale et professionnelle

Spécial LOISIRS

Les loisirs, vecteurs précieux et méconnus de l'insertion

Ils sont source de bien-être physique et mental, car ils mobilisent nos compétences et nous relient aux autres. Les loisirs, qui semblent une chose si naturelle, ne le sont pourtant pas ou plus forcément aux personnes marginalisées par des accidents de la vie ou des difficultés psychiques. S'ils font partie de l'offre de Trajets et de divers autres acteurs du terrain, leurs mérites en matière d'insertion sociale sont souvent méconnus et sous-estimés dans une société qui, jusqu'ici, a misé avant tout sur l'intégration professionnelle.

Vous êtes en soirée et vous rencontrez de nouvelles personnes. Comment vous présentez-vous ?

D'ordinaire, les gens montrent trois images d'eux, qui les situent : leur travail (et le statut social qui l'accompagne), leur situation familiale (marié ou non, enfants ou pas) et leurs loisirs (sport, musique, sorties culturelles, voyages, artisanat…).

Ces différents personnages et « rôles sociaux » nous font exister aux yeux des autres ; ils contribuent fortement à notre sentiment d'appartenance, à notre estime de soi.

L'inclusion ou l'exclusion se font d'abord dans le regard de l'autre, qui vous catégorise en un clin d'œil. D'abord sous l'angle professionnel : s'annoncer rentier AI ou directeur de Novartis ne produit pas le même effet sur votre interlocuteur… Une utilisatrice, secrétaire à Trajets, me disait qu'avant, se présenter lui était difficile parce que son statut de rentière AI ou de malade psychique ne constituait pas un « métier », ce qui ne favorisait pas les rencontres en soirée. Depuis qu'elle a son poste à Trajets - fût-il adapté - elle se présente comme « secrétaire », le reste ne regardant qu'elle. Et cela a changé son interaction avec les autres.

Aux professionnels de faire mieux connaître les bienfaits des loisirs ?

Bien que moins visible, le rôle incarné par les loisirs est pourtant fondamental dans les stratégies d'intégration des personnes marginalisées.

L'équilibre d'une vie est une alchimie très particulière, qui tient parfois à peu de choses : se sentir aimé, utile à la société, avoir un sentiment d'appartenance culturelle et sociale, participer à la vie citoyenne, etc.

Lorsqu'une personne se retrouve « désinsérée » du monde social ou du travail, les cadres qui la structurent volent en éclats. En complément ou en substitut, c'est là que les activités de loisirs prennent toute leur importance.

Editorial

Vacances à Ovronnaz, sorties cinéma, club de foot… Toutes ces activités et l'implication des professionnels de Trajets me laissaient rêveur, voire stupéfait, à mon arrivée au Conseil de fondation de Trajets.

Venant de l'entreprise, je comprenais mal que l'on organise des vacances à des bénéficiaires de l'AI. L'emploi et le logement revêtaient un caractère évident, par leur aspect essentiel… Mais les loisirs !

Que venaient y faire Trajets en tant que spécialiste de l'insertion ?

Puis j'ai rencontré les gens concernés, j'ai découvert l'importance du temps libre, de la place essentielle qu'il prend dans nos vies. Savoir le gérer nécessite des compétences que l'on ne remarque même pas.

Sortir de chez soi, partir vers l'inconnu, aller vers les autres, organiser une activité, on le fait sans mesurer les compétences requises, ni l'impact sur son bien-être et celui de sa famille. Ces temps riches, conviviaux, donnent un sentiment d'appartenance fort (je pense à mon groupe de fous du vélo !).

Alors, lorsque l'on souffre de difficultés psychiques, l'évident peut devenir complexe, l'inconnu paraître angoissant, rencontrer du monde stressant et organiser tout cela trop compliqué.

Le repli sur soi qui en découle vient empirer le mal-être dans un cercle vicieux déstructurant, voire destructeur… Les loisirs sont un vrai pilier de l'insertion, en tout cas c'est ma conviction aujourd'hui ! C'est aussi le fruit des 34 ans d'expérience de Trajets.

Dans ce numéro, nous vous proposons donc un tour d'horizon de manières enrichissantes de vivre ses temps libres pour construire une qualité de vie durable.

Vous découvrirez aussi les éclairages d'autres professionnels comme le Dr Galli Carminati aux HUG ou la psychologue du travail Tanja Wranik qui se confrontent aux équilibres à trouver entre les différents aspects de nos vies.

Pierre-Yves Tapponnier
Président de Trajets

Sommaire:

Page 1 : Éditorial
Page 2 : Introduction
Page 3 : Les loisirs à Trajets
Pages 4-5 : La parole au réseau
Page 6-7 : Trajets de vie
Pages 8-9 : Rencontre
Pages 10-11 : Recherche
Page 12 : Le Fil des News

Malgré tout, perçus comme accessoires et dispendieux, peu étudiés dans leur rôle d'insertion, ils restent le parent pauvre des stratégies d'intégration.

Or aujourd'hui, en période de crise, le risque est que le financement de ces prestations soit de moins en moins perçu comme une priorité, contrairement au soutien au logement, à l'emploi et aux soins médicaux, qui semble une évidence à tous.

Pourtant, si chacun regarde la façon dont il habite sa vie, entre le vélo et la pétanque, la fondue entre amis et les vacances au chalet, il est facile de comprendre les trésors de bien-être - et donc d'équilibre physique et mental - qu'ils recèlent.

Alors peut-être est-ce à nous, les professionnels de l'intégration, de faire mieux connaître les bienfaits des loisirs, non seulement pour la personne marginalisée, mais aussi pour sa famille, l'économie et la société en général.

Michel Pluss
Directeur général de Trajets
(avec Anne Rougemont)

Les loisirs : des compétences qui ne vont pas de soi

Lorsqu'on va bien, tout semble évident : se lever, se laver, se nourrir, se confronter aux autres, se frotter à la nouveauté, organiser ses activités. Autant de choses qui peuvent disparaître ou ne pas exister à cause d'un handicap mental et/ou d'un trouble psychique… et que l'on peut (re)construire grâce aux loisirs.

• (Re)structurer son quotidien
La « structuration du quotidien » : sous ce vocable barbare se cache la capacité et/ou la motivation à se lever et à se vêtir chaque matin, voire à se laver et à se nourrir. Tous ces actes ordinaires peuvent devenir problématiques lorsqu'on va mal, ou simplement lorsqu'on largue les amarres des contraintes quotidiennes lors de la retraite ou d'une perte d'emploi : on croit gagner en liberté et on trouve la solitude, le désœuvrement. Les loisirs peuvent aider à retrouver cette structuration indispensable à notre équilibre.

• Lutter contre l'isolement et le désœuvrement
Un des pièges de la marginalisation est la boucle infernale qui se noue : un simple malaise, dû parfois à la maladie, peut se muer en peur de sortir, donc pousser au repli sur soi, ce qui amplifie l'anxiété et la crainte de l'inconnu, ce qui accentue la peur de sortir, ce qui débouche sur l'isolement, ce qui aboutit au désœuvrement, ce qui nourrit le malaise/la maladie… et ainsi de suite.

• Resocialiser
Les recherches ont montré la corrélation entre psychose et isolement social, avec une forte prédiction défavorable en lien avec la diminution du réseau d'amis et de proches. Or les loisirs renforcent les « ancrages sociaux » qui permettent à la fois d'être motivé à sortir de chez soi et de recréer des liens affectifs, en élargissant le cercle de ses relations au-delà des réseaux liés uniquement à la maladie et aux soins.

• Expérimenter et se (re)découvrir
Le repli sur soi amène progressivement à se recentrer sur le connu, le « stable ». Or l'effet produit est à l'opposé de celui qui est recherché : trop se protéger augmente l'anxiété. Il s'agit donc d'un dosage subtil, entre se rassurer et renforcer son estime de soi grâce à l'expérimentation, à la confrontation avec l'inconnu. Une sortie, un voyage, par exemple, c'est se découvrir sous un nouveau jour, révéler ses propres potentiels dans des situations nouvelles. (Re)prendre confiance.

M.P./A.R.

Le secteur Loisirs & Formation de Trajets : petit inventaire

Trajets offre, via son secteur Loisirs & Formation, des possibilités de rencontres, d'échanges, de découvertes et d'apprentissages aux personnes vivant avec des difficultés psychiques. Sur différents sites, qui constituent autant de terrains d'expérimentation et de mobilisation, des activités attractives sont mises sur pied pour favoriser l'émergence de potentiels individuels et collectifs facilitant la vie en société.

Le secteur Loisirs permet aux utilisateurs…

- de trouver des lieux où ils se sentent écoutés et en sécurité
- de se confronter à d'autres réalités, à des personnes nouvelles
- de (re)créer un tissu social, de se réentraîner à la vie en groupe
- de (re)prendre confiance en soi, de s'affirmer, de construire des projets
- d'apprendre et de progresser dans des domaines d'activités variés
- de se découvrir, de développer leurs aptitudes
- d'exprimer des envies, de découvrir des plaisirs
- de prendre des initiatives et des responsabilités
- d'avoir le temps de trouver les activités qui les motivent

Katimavik en 2012, c'était…

5 séjours et **8** week-ends organisés, en Suisse et à l'étranger

(**48** clients différents pour **94** participations)

110 sorties

42 jeudis sports

19 utilisateurs de l'espace informatique

3393 Présences utilisateurs

Katimavik Loisirs Tourisme, c'est…

Un lieu d'accueil libre et un cybercafé

- ouvert pour des permanences toute la semaine et des repas communautaires (mardi et jeudi).

Un programme d'activités sportives et culturelles

- une sortie chaque vendredi
- du badminton tous les jeudis
- une équipe de foot qui s'entraîne tous les lundis, participe à des tournois et organise des matchs amicaux
- un programme sportif « découverte »
- des sorties chaque mercredi soir au théâtre ou au cinéma
- des après-midi citoyens en lien avec les enjeux de société
- des événements ponctuels en lien avec la vie sociale (Fête des voisins, etc.)
- des séjours et des week-ends, en Suisse et à l'étranger et la possibilité d'organiser des séjours individuels « sur mesure ».

Quand les loisirs ouvrent sur la formation

A Trajets, les loisirs sont associés à la formation : il s'agit d'accompagner les utilisateurs dans un processus leur permettant d'acquérir des savoirs et de développer des compétences, facilitant notamment leur intégration en entreprise sociale.

Les activités visent donc aussi à…

- se tester et préparer un retour en emploi, au sein des entreprises sociales
- se réentraîner aux conditions de l'apprentissage : tenir un rythme régulier, respecter un horaire, établir un contact, collaborer avec d'autres, etc.

Dans cette perspective, nous offrons…

2 centres de jour
L'espace Move On, un atelier de formation au monde du travail pour **les 18-30 ans**
40 places de formation
Des professionnels par métier
Un soutien psychosocial

Tous les détails des activités et des horaires d'ouverture : www.trajets.org, rubrique « Loisirs et formation »

Katimavik Loisirs Tourisme
Passage de l'Intendant 8
1227 Carouge
Tél. : 022 321 14 17

Atelier Créations
Rue de Monthoux 66
1201 Genève
Tél./Fax : 022 731 20 59

« Move On ! »
Rue du Grand-Bureau 26
1227 Acacias
Tél. : 022 300 24 40

Intersection
Rue Guillaume-de-Marcossay 10
1205 Genève
Tél./Fax : 022 328 20 24

Christian Chatelain directeur de la Fondation Cap Loisirs

Cap Loisirs existe depuis une trentaine d'années. Comment vos prestations ont-elles évolué ?

Dès le début, le soutien aux familles a été un élément fondamental pour permettre aux parents de se ressourcer durant les week-ends et les vacances. Les activités et les séjours ont beaucoup changé. Au début nous organisions des activités simples, avec de grands groupes et dans un même lieu chaque semaine. Puis, les groupes ont diminué de taille pour favoriser leur intégration, les séjours se sont déroulés dans de multiples lieux différents, y compris hors de Suisse, et les activités se sont diversifiées dans différents domaines, sports, culture, voyage, détente. Cette évolution a permis une adaptation aux différents âges et degrés d'autonomie des personnes afin de créer des groupes plus homogènes, de favoriser l'apprentissage, la découverte et le plaisir d'être ensemble.

Quelles sont vos sources de financement ?

Nous recevons des aides publiques à travers deux contrats de prestations, l'un avec l'OFAS, via le Réseau Romand ASA, et l'autre avec l'État de Genève, via le DSE, dont le montant est malheureusement gelé depuis huit ans. En plus du financement lié à la facturation de nos prestations, nous cherchons à équilibrer notre budget par des dons privés qui couvrent plus de 10% de nos frais de fonctionnement.

Les temps sont donc un peu difficiles ?

Oui. D'une part, la recherche de fonds devient plus ardue, car il y a beaucoup de monde sur les rangs et parce que les donateurs souhaitent financer des projets et non des frais de fonctionnement - salaires, loyers - qui représentent pourtant souvent la plus grosse charge. D'autre part, les exigences et le contrôle de l'État en matière de prévisions budgétaires et de comptabilité ont augmenté. C'est aussi assez mal vu et par trop risqué à long terme que des dépenses déjà engagées dépendent de dons, par nature incertains.

Quelles en sont les conséquences pour vous ?

Depuis une dizaine d'années, et bien qu'accueillant environ 450 personnes handicapées, nous devons refuser du monde et nous ne répondons qu'aux deux tiers des demandes de participation. Le secteur des adultes est le plus touché car il grandit sans arrêt, surtout en raison du vieillissement des personnes handicapées dont l'espérance de vie a beaucoup augmenté ces dernières décennies, notamment grâce à leur meilleure intégration sociale.

Avez-vous constaté d'autres évolutions dans cette population ?

Oui, nous voyons par exemple un peu moins de personnes avec une trisomie 21, car cette déficience peut être décelée avant la naissance. En revanche, nous avons désormais affaire à des handicaps composés, associant déficience mentale, troubles moteurs et du comportement, dus par exemple à des problèmes de développement liés aux naissances prématurées. Nous constatons aussi une fragilisation sociale et familiale, notamment en raison du plus grand nombre de familles monoparentales… ce qui nécessite un plus fort accompagnement.

Dans la conjoncture actuelle, est-il facile de convaincre les décideurs publics de la nécessité de financer des loisirs ?

Par nature et dans des périodes de restrictions, les loisirs peuvent vite être jugés comme étant du luxe. Le soutien aux proches-aidants est pourtant un axe important de la politique sociale actuelle, même s'il est vrai que certains députés ne comprennent pas toujours le bénéfice des sorties en termes relationnel, comportemental ou comme intégration dans la Cité. Les aspects de formation et de développement de compétence sont pourtant au cœur de nombreux séjours sportifs ou culturels, comme le projet de médiation culturelle que nous réalisons depuis deux ans avec la Ville de Genève dans le cadre de sa politique « Culture et Handicap ».

De quoi s'agit-il ?

De mettre en place et d'accompagner des visites de musées de la Ville, afin que les expositions soient accessibles aux personnes ayant une déficience mentale. Ce projet est organisé avec l'Atelier des 1001 Feuilles et nécessite une formation particulière pour nos moniteurs.

Cap Loisirs
(www.caploisirs.ch)

Née en 1980, la Fondation Cap Loisirs offre un suivi régulier des personnes handicapées, de l'enfance à l'âge adulte, dans le cadre de leur temps libre. Un large éventail d'activités est proposé - week-ends, séjours de vacances, centre aérés, projets de loisirs personnalisés, cours, activités en journée - permettant des loisirs adaptés dans tous les domaines : culture, sport, tourisme, expression artistique, etc.

Diana Amoos, responsable de Caritas Handicap, Genève

Comment décririez-vous les bienfaits des loisirs pour une personne avec handicap mental ?

Simplement en soulignant à quel point ils sont importants pour nous, valides ! Comment réagirait-on si on nous supprimait nos vacances, nos moments de détente ? Or les personnes handicapées, elles aussi, sont de plus en plus sous pression. Au sein de leur travail, par exemple, on met en place des choses qui exigent toujours plus d'elles, comme des systèmes de pointage auxquels elles ne comprennent parfois rien. Ceci alors qu'en parallèle, elles ont droit à moins de journées en dehors de leurs institutions qu'avant, notamment pour partir en vacances.

Vous soulignez aussi les bénéfices pour les accompagnants…

Oui ! Nos bénévoles sont souvent des jeunes, parfois en formation dans le social, rarement des professionnels accomplis. Ils arrivent avec un regard « innocent », s'engagent avec leur cœur, du coup les liens tissés sont très… « vrais ». Surtout que nous organisons des sorties en petits groupes, notamment au restaurant, c'est presque familial… alors là on peut vraiment parler d'intégration. C'est une expérience qui marque à vie et ces jeunes sont peut-être les dirigeants de demain ; ils seront alors les meilleurs ambassadeurs de l'intégration.

Économiquement, quels sont vos défis ?

Essentiellement le fait que nous devons justifier très fortement ce que l'on fait auprès de l'AI, pour maintenir le contrat de prestations avec l'OFAS. Nous devons faire des prévisions quatre ans à l'avance, par exemple sur le nombre de participants escompté !… et nous n'avons droit qu'à une marge d'erreur de 5% vers le bas ! Or comme ce contrat est conclu avec notre association faîtière, le réseau romand ASA, se tromper ce serait mettre en péril les collègues…

Caritas Handicap
(www.caritas-handicap.ch)

Créée par Alain Dupont (également fondateur de Trajets), Caritas Handicap est une association autonome par rapport à Caritas Genève, dont elle est issue. Pour son fonctionnement, elle s'appuie essentiellement sur de jeunes bénévoles, qui animent des soirées bihebdomadaires, organisent des sorties culturelles et des activités créatrices, ou encore accompagnent chaque année quelque 50 personnes vivant avec un handicap mental lors de séjours de vacances.

Nouveauté

La carte culture de Caritas Suisse

Le réseau Caritas Suisse propose désormais une offre de loisirs à tarifs très réduits pour les personnes au bénéfice de rentes AI ou d'un salaire minimum.

Renseignements et commande :
www.carteculture.ch

Alain Bolle Directeur du Centre social protestant (CSP)

En ces temps difficiles, les loisirs sont-ils devenus superflus ?

Le problème n'est pas là, tout le monde souhaite avoir des loisirs. Le problème, c'est qu'une partie de la population vit désormais avec des revenus qui limitent fortement leur accessibilité. Quand on a entre 2800 et 3200 francs nets par mois pour vivre, par exemple avec un emploi de solidarité, cela situe tout de suite la difficulté. On ressent vraiment une péjoration ; les gens ont parfois juste de quoi couvrir le minimum vital, surtout en cas de saisie sur salaire, et même pas assez pour les imprévus ou le paiement des 10% de participation sur les factures médicales. Donc rien ou peu pour les loisirs, or c'est important…

Pourquoi ?

Derrière les loisirs, il y a la question de l'insertion sociale. Nous vivons dans une société où la valeur travail est essentielle, et si on en est exclu, on est exclu de toute une série de cercles. Si on ne peut pas accepter d'invitation, aller au café, etc. c'est très difficile. Cela limite les loisirs à ce qui est simple, gratuit, ou éventuellement accessible moyennant le prix d'un billet de bus.

Des exemples de loisirs gratuits ?

Les musées, une balade au bord lac, dans la nature… Ou des concerts et des expositions proposés dans les communes ; mais certaines personnes ne veulent surtout pas se retrouver dans ce genre d'événements pour éviter les tentations de consommer sur place. Du coup, elles ne sortent que très peu de chez elles… C'est un gros travail de trouver des activités gratuites ou peu coûteuses. C'est ce que nous faisons par exemple à l'atelier Gallife du CSP - à l'instar de Katimavik à Trajets - qui reçoit des personnes en situation de handicap psychique.

N'y a-t-il pas des fonds de soutien que les gens peuvent solliciter ?

Si, le Centre protestant de vacances (CPV) dispose par exemple du Fonds Mimosa, alimenté par les ventes de bouquets à fin janvier, qui permet d'offrir au moins une semaine de vacances à un enfant. Il faut savoir que certains parents ne peuvent même pas payer la cotisation annuelle de 200 francs pour un club de sport… Mais ce fonds est très fortement sollicité et donc vite épuisé. Nous avons aussi un fonds pour donner des coups de pouce aux seniors.

D'autres bons tuyaux ?

Je conseillerai de consulter le livre « Ariane » édité par l'Hospice général, qui répertorie les fonds de soutien et les fondations à Genève.

Et aussi, sur le web

Réseau romand ASA
www.asa-handicap-mental.ch

Ariane 2012, répertoire de l'Hospice général de Genève (recherche en ligne)
www.hospicegeneral.ch/prestations/publications

Centre protestant de vacances (CPV)
www.camps.ch

« Ce sont mes projets qui me tiennent debout »

Sarah, 30 ans

Utilisatrice de Katimavik* depuis 2004

En septembre dernier, nous sommes allés deux semaines en Floride avec Katimavik! C'est moi qui ai initié ce séjour et l'ai préparé, avec l'aide d'une animatrice. Nous étions quatre participants et deux accompagnants à partir. Il a fallu tout organiser, notamment les passeports biométriques et les formalités à cause des traitements médicaux : il a fallu remplir des formulaires assurant que nous n'étions pas dangereux pour les Américains…

Depuis 2004, je fais toutes mes vacances avec Katimavik, je ne me sentirais pas en confiance autrement, à cause des médicaments que je prends. J'ai fait par exemple des séjours à la Pierre Bleue - la maison de Trajets en Normandie - des camps de voile dans les îles anglo-normandes et des week-ends de ski et bains thermaux, notamment à Ovronnaz. Je me rends aussi souvent aux repas des mardis et jeudis soir, avec ma colocataire : je vis depuis un an en colocation dans un appartement de Trajets, à la Jonction.

J'avais 19 ans quand on a diagnostiqué ma schizophrénie affective, après que j'aie attenté à mes jours. A cause de ça, j'ai été opérée du dos - on m'a mis des plaques et des vis dans la colonne - puis j'ai séjourné quelque temps en clinique. A 21 ans, j'ai commencé à travailler à mi-temps dans le maraîchage, à Trajets Jardins : je faisais les semis, du repiquage, du rempotage, des plantations... Là, je vais devoir changer à cause de mon dos, et je vais entre autres faire des stages dans le social, notamment à Clair Bois et aux EPI.

Dans ma vie privée, j'ai la chance d'être bien entourée par ma famille, ma psy, les gens de Katimavik… Et par mon ergothérapeute, avec laquelle je travaille sur des projets artistiques : en 2009, j'ai publié un recueil de poèmes et de dessins, et là, je prépare un autre recueil intitulé « Vies imaginaires ». Il regroupe des tableaux que je réalise avec différentes techniques - crayon, peinture, collages - et huit textes qui parlent d'amour, de guerre, du bien et du mal, d'anges… J'y crois, aux anges!

C'est Gabrielle, une amie, qui m'avait encouragée à écrire sur mes émotions. Malheureusement, elle a mis fin à ses jours. Comme Grégoire, un autre ami qui était schizophrène ; j'aimerais qu'il soit encore là… on aurait pu discuter ensemble de ce que l'on vit.

Moi, lorsque ça ne va pas, j'en parle tout de suite à mon entourage, pour trouver de l'aide. Je suis très ouverte, les gens me disent que je suis un rayon de soleil, ils m'encouragent à garder la joie de vivre que j'ai depuis toute petite… Et puis j'ai toujours beaucoup de projets, qu'ils soient professionnels, artistiques ou de voyages : ce sont eux qui me tiennent debout.

« J'ai vécu sans aucune vie sociale durant dix-sept ans »

Geneviève**, 52 ans

Utilisatrice de Katimavik depuis l'été 2012

C'est à la sortie d'un séjour à Belle-Idée qu'on m'a aiguillée sur Katimavik. C'était l'été dernier. Depuis, je fréquente très régulièrement les repas du mardi et du jeudi soir. Ça m'évite de cuisiner, moi qui ai beaucoup de peine à me concentrer sur une activité. C'est aussi une manière de retrouver d'autres personnes, dans une ambiance sympathique.

J'ai vécu complètement seule, sans aucune vie sociale, depuis ma mise sous tutelle il y a dix-sept ans. A ce moment, j'ai coupé tous les ponts avec ma famille et mes connaissances. Avant, pourtant, j'étais en pleine forme et très sociable. Sauf à partir de mes difficultés professionnelles, là j'ai été complètement larguée…

A l'époque, j'étais juriste. Je travaillais dans une étude - après avoir été assistante à l'Université - mais je n'arrivais pas à suivre le rythme, j'étais stressée par la complexité des dossiers. Dans ce métier, il faut aller vite et moi je travaille lentement. J'ai démissionné de moi-même, et durant ma période de chômage, j'ai entamé un projet de réinsertion, visant à ramener mes ambitions à un niveau adapté à mes capacités. Pour le faire aboutir, une fois arrivée en fin de droits, j'ai fini par demander de l'aide à des « amis ». Mais au lieu de cela, ils m'ont dénoncée aux autorités tutélaires, qui ont décidé d'une incapacité de travail à 100%.

Je n'ai eu aucun suivi psychiatrique après la procédure. J'ai occupé mes longues journées à rénover mon appartement, en décapant et revernissant toutes les boiseries ; j'ai aussi entamé des recherches sur la guerre d'indépendance américaine, après avoir lu un article fascinant du « National Geographic ». J'ai aussi osé quelques déplacements en train, avec un guide, à Zurich et à Lyon. Aujourd'hui, je n'y arriverais plus seule.

J'ai tenu le coup comme ça jusqu'à l'été dernier, où j'ai finalement craqué et me suis retrouvée à Belle-Idée. Mon échec professionnel et ma mise sous tutelle m'ont détruite. Je n'ai plus l'espoir de pouvoir retravailler un jour.

Aujourd'hui, je vis sur mes réserves, je ne vais pas très bien et je me fatigue très vite, mais je m'accroche aux activités avec Trajets. J'ai déjà fait des excursions à Colmar, au Marché de Noël, au Musée Tinguely à Fribourg, ou dans la Vallée d'Orbe. Et aussi des sorties cinéma et théâtre…

Je voulais aussi dire que les animateurs jouent un rôle important : ils sont très sympathiques, ils désamorcent les conflits et ils assurent toute l'organisation des activités. Katimavik m'a donné des zones de répit par rapport à ma maladie.

***prénom fictif*

** « Katimavik Loisirs Tourisme » appartient au secteur des Loisirs de Trajets et propose d'inscrire la notion de loisirs au chapitre des aspirations quotidiennes des personnes souffrant de difficultés psychiques et de leurs proches.*

Propos recueillis par Anne Rougemont

« On est vraiment humain lorsqu'on s'amuse »

Mieux vaut offrir des loisirs plutôt que de l'insertion professionnelle à tout prix… du moins pour une bonne partie des personnes vivant avec un handicap mental et parfois des troubles psychiques. Telle est la position défendue par la Dre Giuliana Galli Carminati, psychiatre spécialiste du retard mental et responsable de l'Unité de psychiatrie du développement mental des HUG, à contre-courant de la vision actuelle qui mise beaucoup (trop ?) sur la réussite par le travail.

Vous vous intéressez beaucoup aux loisirs pour les personnes vivant avec un handicap mental. Pourquoi ?

Parce que je remarque qu'on s'acharne à dire que le travail, c'est la panacée, la manière pour la personne avec un handicap mental d'être « normale »… Et à mon avis, c'est vrai disons pour 40% de cette population, qui tient beaucoup à l'insertion professionnelle, qui veut à tout prix avoir un travail. A ces personnes, il est tout à fait juste d'offrir des possibilités d'utiliser leurs capacités.

Et pour le 60% restant ?

Ce sont des personnes qui ont une réelle difficulté à s'insérer dans le travail… D'abord parce qu'elles ont parfois de grands problèmes cognitifs qui nécessitent une importante adaptation des activités de travail. Mais aussi et surtout du fait qu'elles doivent se concentrer très fort, utiliser à fond leurs capacités… Du coup, il y a souvent une sorte de fatigue qui les met dans un état d'anxiété susceptible de dégénérer en stress psychique. Nous pouvons arriver à des états de détresse grave pouvant déboucher sur une hospitalisation qui, soit dit en passant, va générer des dépenses importantes. Je ne vois l'intérêt ni pour la personne, ni pour sa famille, ni pour la société.

Vous voulez dire qu'offrir des loisirs plutôt que du travail à ces personnes coûte finalement moins cher à la société ?

Oui. Centrer la citoyenneté de ces personnes sur la réussite au travail fait partie de la mentalité sur laquelle se base notre civilisation… Qu'elle soit bonne ou pas, c'est la nôtre. Mais pour cette population-là, il faut prendre des pincettes : selon moi, on aura besoin d'investir moins d'énergie et de moyens économiques sur elles si on leur offre du plaisir dans les loisirs, y compris des ateliers dits de développement personnel, plutôt que de la souffrance au travail. Ces activités les stimulent à se lever le matin, prendre leur douche, aller au boulot le cas échéant, rencontrer des copains, manger, bouger, etc. Cliniquement parlant - et utilisés à bon escient - les loisirs peuvent avoir un réel effet thérapeutique.

Cela semble valable pour tout le monde, dans une société qui mise beaucoup sur le travail…

Oui, notre société a donné une importance énorme au travail. Or c'est quelque chose de relativement nouveau ! Il faut se souvenir que pour les nobles du 18e siècle, travailler c'était la déchéance absolue. L'exaltation du travail - et les névroses qui sont nées avec - et la disparition de cette culture du non - travail coïncident en gros avec la révolution industrielle, parce qu'il fallait que les gens acceptent de travailler comme des fous et de mourir à l'usine, pour être clair… Nous avons hérité de cela, mais cette exaltation de la réussite par le travail et les études, ça me fait peur.

En tant que psychiatre, pensez-vous qu'il est important d'équilibrer vie privée et vie professionnelle ?

C'est très délicat de donner des formules. L'équilibre dépend de la réalité et du psychisme de chacun. On ne peut pas tous être gentils et heureux. Une personnalité dite alpha - une personnalité de « leader » - a besoin de créer, de se concentrer sur des choses de manière monomaniaque. Et il faut être honnête : notre société a besoin de gens monomaniaques, qui ne pensent qu'à leur travail, sinon le service, l'entreprise ne fonctionnent pas.

C'est donc un peu l'éloge du déséquilibre…

Le discours qui va bien pour monsieur ou madame Lambda ne doit pas forcément être accroché à des personnes qui sont des entrepreneurs, des créateurs, des génies… Ces gens-là, il faut leur permettre d'être déséquilibrés ! Les génies déséquilibrés, ça ne court pas les rues, les génies équilibrés, c'est encore plus rare… Il faut respecter les différences.

Que pensez-vous des entreprises, alors, qui engagent des professionnels du work-life balance* pour éviter que leurs managers ne s'écroulent ? Ou pour en faire de meilleurs dirigeants pour leurs équipes ?

Il est clair que les « alphas » sont des gens en danger, par exemple au niveau de leur santé… D'où le besoin, parfois, de dire « attention, ne te concentre pas que sur ça, ne concentre pas ton narcissisme que là »… Mais cela me gêne quand ce discours émane de l'entreprise.

Pourquoi ?

Parce qu'il y a actuellement une réalité philosophique et économique qui fait qu'on met en place des systèmes de contrôle ou des choses « esthétiques » de ce genre… Alors que tout ce qu'on fait, c'est chercher à couper les budgets, les postes, etc. Quitte à mettre toute une partie de la population à l'écart, dont le social devra ensuite s'occuper. Au lieu, peut-être, d'injecter l'argent directement dans le soutien à la production au sens large.

Vous ne croyez pas au discours qui valorise la « matière humaine » de l'entreprise ?

Si un coaching peut aider les gens à être moins malheureux et à mieux traiter leurs collaborateurs, c'est bien sûr positif. Mais la réalité demeure que le « bon manager équilibré » mettra à la porte la moitié de son personnel si on le lui demande. Il faut que ce soit clair que les seuls intérêts défendus sont ceux de l'entreprise. Surtout en période d'écroulement économique comme celle que nous vivons depuis une dizaine d'années… et qui m'inquiète beaucoup.

Pourquoi ?

Parce qu'en tant que psychiatre, je vois passer de plus en plus de chômeurs que je dois traiter aux antidépresseurs. L'équilibre, c'est bien beau, mais quand on commence à avoir de vrais problèmes pour manger ou garder un toit sur la tête, alors qu'on a été un bon employé toute sa vie, qu'on a des diplômes, c'est vraiment une crise majeure pour un individu.

Vu sous cet angle, la question des loisirs semble bien secondaire…

Non, au contraire, elle est très importante et philosophique ! Car où l'Homme est-il vraiment Homme ? Dans le bonheur, le plaisir, l'amitié, la joie… On est vraiment humain lorsqu'on s'amuse. Et comme par hasard, seules les personnes handicapées sont autorisées à vivre comme ça.

Vous accordez beaucoup d'importance aux partenariats, notamment avec Trajets. Pourquoi ?

Une personne avec un retard mental et/ou un trouble psychique a besoin de points de repère plus clairs, car elle supporte moins bien les situations floues. Il lui faut donc un réseau qui la soutienne davantage que la personne « normale » - dont la capacité à se débrouiller est en moyenne meilleure - donc de différents partenaires qui l'aident à organiser ses journées et sa vie en général.

Avec quels autres partenaires travaillez-vous ?

Nous sommes en partenariat très serré avec les EPI, Aigues-Vertes, INSIEME, la fondation Ensemble, la SGIPA, le CISP ou encore avec Cap Loisirs. Plus on est, mieux c'est… Car les gens sont différents les uns des autres, donc ils ont besoin de choses différentes. Cette population n'est pas « unifiée » par le handicap mental.

*work-life balance = équilibre entre le travail et les autres aspects de la vie

Propos recueillis par Anne Rougemont

Spécial Loisirs
Recherche

« La clé de l'équilibre, c'est d'être acteur de sa vie »

Bien s'entourer, assumer des rôles variés et faire des choix. Voici, en résumé, les clés de voûte d'un bon équilibre de vie entre travail, famille, loisirs et santé, dans le monde rapide et complexe d'aujourd'hui. C'est du moins la vision du Dr Tanja Wranik, psychologue du travail et des organisations. En tant que consultante et coach, elle intervient entre autres auprès d'entreprises sur les questions liées au « work-life balance »* des collaborateurs, et enseigne notamment à l'Université de Genève.

Vous travaillez avec des organisations se préoccupant du « work-life balance » de leurs employés. A quels niveaux intervenez-vous ?

Au niveau stratégique, je travaille avec les Ressources Humaines et la direction sur les meilleures manières de gérer les compétences des employés - ce qu'on appelle le « talent management » - et de garantir les performances dans la durée, mais de façon à ce que les personnes ne tombent ni en burnout, ni en boreout (ndlr : de l'anglais « ennui »).

D'autre part, j'interviens souvent auprès des managers, qui pour être bons doivent avoir des compétences émotionnelles et sociales. Or, sachant qu'on n'est bien avec les autres que si l'on est bien avec soi-même, je les aide à trouver leur propre équilibre entre travail, santé et famille.

Qu'est-ce qu'un « bon équilibre » entre vie privée et vie professionnelle ?

En tout cas, ce n'est pas une question de nombre d'heures. C'est l'erreur qu'on fait souvent : penser qu'un équilibre se définit par un « bon » nombre d'heures de travail versus un « bon » nombre d'heures de loisirs. Il faut plutôt considérer qu'une personne a besoin d'une multiplicité de rôles et d'activités dans sa vie pour être bien. Il faut donc adopter une vision beaucoup plus large. Pour certains, travailler cent heures, c'est le bonheur, pour d'autres, ce serait l'horreur !

Selon vous, il n'y a donc pas le travail d'un côté, les loisirs de l'autre ?

Il faut bien distinguer ce dont on a besoin pour être bien de ce qu'on aime faire. Par exemple : on a besoin de santé physique et psychique, donc, comme les deux sont liés, d'avoir une forme d'activité sportive. Mais pour certains, ça n'a rien à voir avec un loisir !

Ce qui motive un individu, c'est de se développer et d'être valorisé. Or cela s'obtient dans toutes sortes de domaines, notamment le travail. Et en matière de santé psychique, ce qui est aussi très important, c'est de pouvoir se dire « c'est moi qui gère ma vie, je ne la subis pas ».

Mais tout de même, trop miser sur sa vie professionnelle, n'est-ce pas dangereux ? Qu'arrive-t-il si celle-ci s'écroule brusquement ?

Il s'agit bien d'avoir des rôles multiples ! Certains trouvent davantage de ces rôles dans leur travail qu'à l'extérieur. L'important, c'est de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier, qu'il s'agisse de son travail, de ses enfants, de son couple, d'amis particuliers ou d'un hobby. Car effectivement, on ne sait jamais lequel peut disparaître… Plus on a d'éléments et de personnes sur lesquels s'appuyer, moins lourde sera une éventuelle perte.

Que nous dit la recherche scientifique sur ce point ?

La recherche scientifique, qui explore notamment comment les individus définissent et concilient leurs différents rôles, constate que ce qui est crucial, ce sont les ressources nécessaires à leur bonne gestion.

Quelles sont-elles, ces ressources ?

Par exemple des ressources sociales : il faut avoir un bon réseau, c'est-à-dire les bonnes personnes autour de soi. On parle respectivement de réseau instrumental, socio-affectif et informationnel.

C'est-à-dire ?

Le réseau « instrumental », ce sont des gens sur lesquels vous pouvez compter de manière pratique. Exemple : quelqu'un qui peut vous dépanner si votre enfant est malade et que vous devez aller travailler. Sur le lieu du travail, ce peut être un collègue qui vous aide avec un client.

Le réseau « socio-affectif », ce sont des personnes avec qui partager « ses hauts et ses bas ». Y compris au travail : là, il ne s'agit pas forcément d'amis, mais bien de collègues. D'après mon expérience, ce n'est pas nécessaire à tout le monde, mais ceux qui en bénéficient sont ravis : ils pourront notamment échanger sur la manière de gérer certains conflits, ou obtenir des informations sur les questions « politiques » de l'entreprise.

Enfin, on a besoin d'un réseau « informationnel » : souvent, lorsque les gens rencontrent des difficultés, s'ils n'ont pas accès à la bonne information, ils vont s'égarer plus longtemps avant de trouver une solution qui leur convient.

Comment situez-vous l'explosion des réseaux sociaux sur internet dans ce contexte ?

Les réseaux sociaux sont un outil de réseautage comme un autre. Ce qui est important, c'est d'être sélectif… comme dans tout type de réseautage : autrefois, on choisissait de quels clubs on serait membre, aujourd'hui on va choisir à combien de groupes ou de chats on va s'affilier.

Il faut se demander ce qui est gérable et utile par rapport aux trois registres - instrumental, socio-affectif et informationnel. A nouveau, c'est très individuel : pour certains, cinq personnes suffisent, d'autres arrivent à gérer 150 personnes… Ce qu'il ne faut pas, c'est être stressé par son réseau !

Les gens parviennent-ils vraiment à faire ces choix ? Tout le monde n'a pas ces trois registres en tête… surtout avec la pléthore de possibilités actuelles !

Effectivement, c'est devenu plus difficile, je le constate depuis vingt ans en tant que coach et chercheuse. Faire des choix, cela passe par dire peut-être plus souvent « non » qu'avant. Or j'en vois beaucoup qui ne réalisent pas qu'ils sont acteurs de ce système et qui le subissent. En particulier ceux qui sont sous grand stress et ne parviennent plus à gérer. Il faut alors leur apprendre à remettre des limites et à choisir ce qui est important… toujours selon leurs propres critères. Et depuis dix ans, les entreprises s'interrogent sur la nécessité de fixer elles-mêmes des cadres plus clairs, par exemple pour l'utilisation des réseaux sociaux et des e-mails.

Le problème, c'est que les attentes liées à chaque rôle sont de plus en plus grandes. Et les gens ont parfois de la peine à faire abstraction de certaines, qu'elles émanent de la société… ou d'eux-mêmes.

Quelle est la source de ces attentes accrues ?

Elles peuvent notamment venir d'images véhiculées par notre réseau ou par les publicités, qui nous font croire qu'on peut tout faire à 100%. Or il faut se voir comme un gâteau : on n'a que 100% de notre temps, qu'il faut diviser entre ses rôles pour pouvoir à la fois gagner sa vie, rester employable, se maintenir en bonne santé et avoir une vie sociale. Ce qui compte, c'est que ce gâteau corresponde à ma réalité et à mes envies. C'est vrai que cela demande une grande maturité d'établir ses propres limites.

Que de défis pour garder son équilibre aujourd'hui…

Oui, depuis trente ans, tout est devenu plus rapide et plus complexe. On est responsable de tout, on doit tout connaître, se poser plein de questions… Au travail, il faut maîtriser trois langues, l'informatique, etc. C'est très lourd si l'on n'a pas un bon réseau autour de soi.

Le pire danger pour l'individu, aujourd'hui plus que jamais, c'est donc l'isolement ?

Absolument. D'où l'importance de créer des contacts, et ce au travers d'activités diversifiées.

Il faut se montrer très proactif pour ne pas « tomber du bateau » !

Oui, et l'on voit de plus en plus de gens qui allient l'utile à l'agréable dans le choix de leurs loisirs : ils prennent des cours de langue, à la fois pour le plaisir et pour acquérir de nouvelles compétences professionnelles. Ou font un cours de yoga pour se faire du bien tout en créant peut-être de nouveaux contacts. D'autres encore financent de leur poche des formations continues.

Ce n'est pas donné à tout le monde, ce réflexe proactif…

Effectivement. Les statistiques montrent que cette dimension dépend entre autres des cultures nationales, religieuses ou autres : certaines apprennent plus que d'autres aux gens à être proactifs dans leur manière d'aborder la vie. Ceux qui n'ont pas reçu cela dans leur éducation sont clairement fragilisés. Ils apprendront seulement au moment où ils chutent, comme certains cadres licenciés à cinquante ans, qui n'avaient jamais eu à se remettre en question. D'où l'importance d'enseigner aux jeunes à se prendre en main le plus tôt possible.

Propos recueillis par Anne Rougemont

*work-life balance = équilibre entre le travail et les autres aspects de la vie

Repères

A lire

Creating Balance ? International perspectives on the work-life integration of professionals.
Stephan Kaiser & Max Ringlstetter (2011). New York : Springer.

Sur internet

Site de Tanja Wranik
www.psyinfo.ch

Site de l'Association des Psychologues du Travail et des Organisations en Suisse romande
www.apsytra.ch

Site du MASRH de l'Université de Genève
www.masrh.ch/

Site de l'Association des Psychologues du Travail et des Organisations en Suisse romande
www.apsytra.ch

Economie sociale et solidaire
Retour sur les rencontres transfrontalières de l'ESS du 17 novembre dernier

Fruits d'un an de travail mené par quatre chambres de l'économie sociale et solidaire franco-valdo-genevoises, les Rencontres Transfrontalières de l'ESS ont rencontré un énorme succès le 17 novembre dernier. Elles ont rassemblé plus de 200 participants à Uni-Mail (Genève), acteurs et grand public, qui ont pu débattre, lors de conférences, tables rondes et ateliers, autour de l'ESS entre ces régions.
L'événement a permis de travailler avec des sous-traitants issus de l'ESS et ainsi de montrer la richesse de cette nouvelle économie. Quatre thématiques cruciales pour l'agglomération franco-valdo-genevoise ont été mises en avant.

Petit résumé des discussions et des actions décidées lors des ateliers :

L'entreprise et l'ESS

Bien-être social, démocratie, environnement, travail et cohérence. Autour de ces cinq valeurs phares de l'ESS, s'est tissé au fil du dialogue tout un maillage d'actions - de principe ou concrètes - se traduisant au final en plus-value pour l'entreprise. Un exemple ? Le respect de la valeur travail valorise et satisfait le personnel. Plus stable, celui-ci développe un meilleur équilibre entre vie privée et professionnelle. La cohésion au sein de l'entreprise n'en est que meilleure et son image plus positive.

L'agriculture de proximité

Innovant jusque dans la technique d'animation, cet atelier « world café » a bouillonné de propositions autour de cinq grandes problématiques de l'agriculture de proximité : comment mobiliser le consom'acteur ? Comment financer l'agriculture de proximité et avec quel modèle économique ? Cette agriculture peut-elle contribuer à résoudre la question du foncier ? Comment redéfinir les systèmes alimentaires locaux dans le sens du bon, du bio et du proche ? Quels sont les facteurs de réussite ? Croiser les expériences (politiques d'aménagement du territoire), favoriser les échanges techniques, développer des modèles économiques ou juridiques capables de transcender les frontières (comme une monnaie complémentaire pour structurer la production)… Les idées sont semées ! Reste à en récolter les fruits…

Les emplois verts

« Nous sommes des pros ». Ce leitmotiv, cet atelier l'a fait sien et n'a pas chômé pour livrer une foule de clés inspirantes et pragmatiques aux acteurs de l'ESS. Pour créer des emplois - verts oui, mais pas seulement - une palette de pistes ont été proposées pour renforcer la création et le développement d'entreprises (parrainage-essaimage, monnaies inter-entreprises, projets pilotes, etc.), améliorer la visibilité et la connexion entre les acteurs (portail de produits et services internet transfrontalier, groupes de travail thématiques pour prolonger la réflexion, etc.), et générer un environnement favorable (agir sur la commande publique, financer l'innovation sociale et managériale, etc.).

Le logement coopératif

Faire le point sur les initiatives existantes, les mettre en réseau et glisser quelques pistes de développement, voilà ce que les participants à cet atelier ont bâti autour d'un thème qui fait mouche dans un contexte de grande tension transfrontalière sur le marché de l'immobilier. Car mutualiser la construction de logements, c'est créer de la plus-value sociale et environnementale, et c'est ouvrir un

vaste champ à l'innovation. Logements plus grands et mieux adaptés aux besoins de leurs usagers, espaces intermédiaires de socialisation entre la rue et son chez-soi, recherche systématique des meilleurs standards environnementaux… Mais, pour aller plus loin, il faut des terrains, un cadre légal et des outils transfrontaliers, et, là aussi, la reconnaissance et la promotion des coopératives participatives. Avis aux communes et décideurs politiques!

Les résultats principaux de cette journée ont été la mise en réseau des 200 participants, les débats sur le futur de l'ESS, les échanges sur ces quatre thèmes et la possibilité de faire entendre les opportunités de l'ESS aux parties prenantes du monde économique.

Laure Bonnevie & Mathieu Jacquesson (APRÈS-GE)

Erratum

Dans notre précédent numéro, nous avons évoqué un « prix GENILEM » de 20'000 francs attribué au vainqueur du prix IDDEA (www.prix-iddea.ch), pour le meilleur projet d'entrepreneuriat durable. En réalité, cette somme était remise par la Ville de Genève, qui soutient activement la démarche d'IDDEA. Toutes nos excuses pour cette erreur.

IMPRESSUM

Responsable éditorial :
Michel Pluss
Rédaction des textes :
Anne Rougemont
www.dire-ecrire.com
Michel Pluss
Sébastien Joly
Graphisme et photographie :
Trajets Concept
Impression :
Imprimerie Trajets
Imprimerie Atar Roto Presse SA / GE