



## DANS CE NUMERO

- Edito de La Présidente p1
- Journée A La Bonne Santé Mentale à Prades p2
- « Raccord » du Chœur de Radio France à l'Archipel p2
- Sensibilisation des lycéens au handicap à la MDPH p3
- Visite du centre historique de Perpignan p3
- Danse libre avec Virginie Maignien p3
- Réveillon du nouvel an ! p4
- Traditionnelle galette des rois p4
- Nouvel an chinois ! Le zootoscope de l'atelier des mots ! p5
- Psychiatrie communautaire : L'expérience italienne p6
- Cinéma : « Bonjour l'Asile » en avant première p6
- Manifestation pour les 20 ans de la loi 2005 sur le handicap p7
- On se bouge à la Maison Bleue ! p7
- Les événements à venir... p8
- Rendez-vous pour fêter nos 20 ans ! p8

Numéro  
34

# LE CHEVAL BLEU

Printemps  
2025

## EDITO

DE L'INTÉRÊT D'UNE « USAGER » À L'INTÉRÊT DES USAGERS

Si aujourd'hui, la santé mentale c'est l'affaire de tous ET avant tout des patients directement concernés, la réponse à apporter ne doit pas être que médicale, il faut élargir le cercle des besoins. Ils ne sont pas que médicaux mais également sociaux.

Nous nous rétablissons mieux lorsque nous sommes partie prenante de notre projet de vie. Nous sommes conscients que les conséquences de la maladie ont bouleversé nos trajectoires de vie (invalidité, incapacité, précarité... autant de termes stigmatisants), notre quotidien est parfois encore difficile. À la MAISON BLEUE, chaque personne devient adhérente d'une association où chacun trouve sa place et évolue vers une plus grande autonomie. Cela a une incidence bénéfique sur le comportement social en général.

Après avoir connu les soins sous contrainte, l'enfermement, nous avons fondé les bases de ce qui allait devenir en 2005 les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM). Notre action est reconnue dans la ville grâce à des rencontres artistiques et sportives, grâce auxquelles nous voyageons pour des échanges avec des partenaires européens.

Notre association des usagers de la psychiatrie est en lien avec la communauté environnante, tisse un réseau de partenariats pour une ouverture et une participation réelle à la vie de la Cité

Nous retrouvons des rôles valorisants et menons une vie active et satisfaisante. Nos situations handicapantes ne nous interdisent pas toutes fonctions. Le savoir des patients est encore insuffisamment reconnu et valorisé.

En effet, si le patient :

- n'est pas considéré d'abord comme une personne,
  - si sa liberté et sa dignité ne sont pas respectées,
  - si son opinion n'est ni entendue ni prise en compte sous prétexte qu'il est « fou » et ne peut avoir aucun avis pertinent sur sa propre existence,
- Alors il est impossible et illusoire d'envisager une démarche de promotion de la santé ou un projet de vie.

La capacité des adhérents à faire vivre La Maison Bleue est notre réussite.

### Ont contribué à l'élaboration de ce numéro :

Rédaction : Dominique, Ricardo, Estelle, Claire, Floriane et les adhérents du collectif de l'atelier « Les mots » et « Journal »

Maquette, mise en page, choix des photos, graphisme : Estelle Gineste

Photos : Dominique Laurent, Estelle Gineste, Aude Valaison, François Xavier Briclot, Laura Rodrigues

Relecture : Marc Olive, Dominique Laurent, collectif de l'atelier mot

## Journée à Prades : « A la Bonne Santé Mentale »



Le jeudi 5 décembre, pour la deuxième année consécutive, nous avons été invités par le GEM ça de Prades à participer à une grande journée de rencontre inter associative « A la Bonne Santé Mentale ». Une bonne trentaine d'adhérents de la Maison Bleue a répondu présent à cette invitation.

A notre arrivée, nous avons installé un très beau stand avec les créations de notre atelier afin de les présenter et de les vendre dans la journée. Nous avons aussi affiché les photos en noir et blanc de notre expo. Nous sommes allés à la rencontre des associations et des professionnels présents sur les autres stands et avons apprécié les créations artistiques, écologiques et pratiques des autres GEMs. Nous avons pu échanger et présenter notre Maison Bleue avec enthousiasme.

Le matin, nous avons participé à un grand jeu par équipe de 10 personnes. Il s'agissait de plusieurs épreuves : un jeu d'habileté avec le lancer de balles dans des cibles, un jeu de construction « en équilibre », du tir à l'arc, un jeu de pétanque, un jeu de « cuisine » dans lequel il fallait éplucher le plus de fruits et de légumes possible en 30 minutes. D'autres installations comme le vélo-smoothie ou le vélo disco ont éveillé notre curiosité.

Le midi nous avons pu déguster une très bonne soupe cuisinée par le GEM ça.

L'après midi a été consacré à la présentation des talents sur la scène : les adhérents se sont succédés au théâtre et au chant, en chorale ou individuellement. La journée s'est achevée avec un atelier de danse libre et le flash-mob avec tous les participants.

Le bilan : une très belle journée de partage, plus de 70 objets vendus sur notre stand à de tous petits prix solidaires, et la joie d'avoir pu exprimer nos talents. A l'année prochaine !



## « Raccord » du Chœur de Radio France à l'Archipel

Le mercredi 11 décembre 18h, quelques privilégiés ont eu la chance d'assister au raccord pour le concert du soir. Invités par Armelle Pomet responsable des publics de l'Archipel et accompagnés par Aude Valaison, nous avons apprécié la puissance vocale, la précision, la justesse, le travail de détail de ce grand ensemble choral. Les 65 chanteurs occupaient la scène immense de la salle du Grenat dirigés par Lionel Sow pour un concert de Noël orthodoxe avec des concertos de musique du baroque, romantique ou contemporains. Du grand art !



## Sensibilisation des lycéens au handicap à la MDPH



Très bonne ambiance pour cette journée. Le matin, cinq de nos adhérents se sont mobilisés pour installer le stand d'information et présenter notre association aux lycéens présents. Certains élèves avaient des questions précises sur le monde de la santé mentale et la psychiatrie, en rapport avec leur projet professionnel ou des besoins personnels, et nous avons tenté de leur répondre au mieux.

L'après midi, nous avons donné un concert devant l'assemblée attentive et enthousiaste des lycéens. Ils nous ont beaucoup encouragés et ovationnés en reprenant tous ensemble notre dernière chanson.

Au cours des présentations de leurs projets scolaires, nous avons pu constater leur engagement dans leur formation à l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

## Visite du centre historique de Perpignan

Le samedi 30 novembre 2024, une quinzaine d'adhérents de La Maison Bleue est allée faire une balade du centre historique de Perpignan. Accompagnée de Céline Rey, guide conférencière, et d'Aude Valaison qui a monté le projet, nous avons commencé notre petit voyage au pied du Castillet. Sous un soleil radieux, nous avons débuté la visite guidée par la mairie de Perpignan, suivie de la Loge de Mer, du Campo Santo et son Pessebre de Noël, juste avant de se diriger et de conclure par la rue de La Main de Fer.

La visite s'est avérée très interactive et enrichissante à tout point de vue. Malheureusement, nous n'avons pas pu visiter tout ce qui avait été programmé. Casa Xanxo, Hotel Pams, etc. Ce n'est que partie remise...



## Danse libre avec Virginie Maignien

Chaque mois depuis novembre dernier, un atelier de Danse Libre est proposé par Virginie Maignien danse-thérapeute. Sur le canevas de la Danse des Cinq Rythmes créée par Gabrielle Roth, ex-danseuse étoile blessée au milieu de sa carrière. Un thème est choisi par les adhérents : le monstre en soi, les éléments, les couleurs, masculin/féminin. Personnage omniprésent de la séance, la musique développée sous cinq formes différentes a insufflé l'inspiration suffisante à chaque participant afin qu'ils s'approprient le voyage voulu par Virginie.

Ricardo, suite à la séance « masculin féminin » écrit : « ce lâcher-prise vécu au travers d'une vague de mouvements parfois pensés, parfois spontanés, mais toujours indépendants de toute attache culturelle subie souvent à nos dépens, nous a fait lentement mais sûrement dériver, sans soubresauts, jusqu'aux rivages de la réconciliation.

Réconciliation avec notre environnement proche, avec l'autre, et surtout avec soi. Polarité n'est donc pas opposition. Tout comme réconciliation n'est pas effacement de ce qui fut, au bénéfice d'une nouvelle certitude qui ne ferait que reprogrammer un éternel recommencement de prétendues vérités non contrastées. »

Copyright graphisme original de Virginie Maignien



jeudi  
14  
nov

14h

Atelier de  
danse libre  
avec Virginie Maignien

## Réveillon du nouvel an ! Fiesta !



Cela faisait plusieurs semaines que nous étions mobilisés pour la préparation de cette soirée. Discussions animées pour le choix du menu avec l'expertise de Rudy, préparation de la décoration de table par Dani, avec sa magnifique corne d'abondance aux mille paquets cadeaux décoré de vœux, organisation des courses, des différents postes de travail en cuisine, à la décoration et au rangement et à l'animation avec FX à la sono. Passage réussi et entrée en amitié dans la 20ème année de la Maison Bleue !



## Traditionnelle galette des rois à la Maison Bleue



# Nouvel an chinois ! Le zorooscope de l'atelier des mots !

C'est la nouvelle année !

Nos spécialistes, amis des bêtes vous renseignent sur votre côté animal. Devinez à quel signe vous appartenez selon votre caractère, et appréciez nos prédictions pour 2025.

## Coccinelle



Cette année, vous arriverez à point dans toutes les situations. Vous êtes un rayon de soleil et vous portez chance à votre entourage.

Sur le plan professionnel : c'est le moment de déployer vos ailes. Santé : préférez les infusions florales pour garder un sommeil réparateur. Les hydrolats de pucerons seront du meilleur effet pour votre peau.

## Bouc



Attention, votre réputation démoniaque de satyre vous précède.

Amour : soyez vigilant, vous avez des cornes !

Travail : Foncez tête baissée, mais prenez garde à ne pas devenir chèvre !

Santé : changez de déo, ça pue le bouc !

## Lièvre



Amour : pour vos rendez-vous galants, ne posez pas de lapin, et ne courez pas plusieurs lièvres à la fois.

Travail : rapprochez-vous des natifs du signe de la coccinelle car rien ne sert de courir, il faut partir « à point »

Santé : niveau régime, privilégiez les carottes plutôt que la salade, ça rend aimable !

## Chat



Relations : votre indépendance et votre autonomie vous jouent des tours mais vous saurez vibrer et ronronner pour vous faire pardonner.

Au travail : Mettez à profit votre souplesse pour vous adapter aux nouvelles situations et sortez les griffes face à la concurrence.

Santé : il vous reste 8 vies, mais préservez déjà la première en vous étirant bien chaque matin.

## Paresseux



Cette année, c'est votre année ! les paresseux seront à l'honneur. Au programme : sieste, grasses matinées, bains relaxants, farniente à la plage, toutes les occasions seront bonnes pour ne pas lever la griffe.

N'allez surtout pas trop vite, prenez votre temps, et comptez sur les autres pour travailler à votre place.

Faites attention à vos lombaires : pensez à vous étirer quand vous passez du lit au canapé.

Attention au surmenage.

## Loup



En meute ou solitaire, vous saurez montrer patte blanche et trouver la partenaire idéale. Célibataire : travaillez votre côté « mâle alpha ». En couple : bonne année pour avoir des louveteaux.

Entrepreneurs : redevenez le prédateur que vous êtes et ne lâchez pas le morceau.

Santé : mangez de la viande fraîche, privilégiez les longues marches en montagnes, et restez sauvage.

## Girafe



Amour : votre cœur puissant fait de vous un amoureux fidèle et romantique. Ne vous couchez pas trop vite pour éviter les peines de cœur.

Côté travail : Vous êtes sur le cou(p) comme toujours, orientez votre carrière vers les métiers en col blanc.

Santé : gare aux torticolis.

## Éléphant



Cœur : Méfiez-vous de votre réputation : on dit que vous trompez énormément alors que vous êtes tout le contraire.

Travail : Votre sagesse vous permet d'être une personne ressource pour n'importe quel patron (sauf pour celui des magasins de porcelaine)

Santé : mangez léger, privilégiez les bains de boue et prenez soin de votre mémoire, votre meilleur atout.

## Crocodile



Vous traversez les âges depuis la préhistoire jusqu'à nos jours sans prendre une ride.

Amour : Vos larmes de crocodile ne tromperont personne. Travaillez votre sincérité. Côté look, misez sur les polos.

Travail : vous saurez évoluer dans les eaux stagnantes et surgir au bon moment pour atteindre vos objectifs.

Finance : placez tout aux Îles Caïmans.

Santé : prenez soin de votre peau, si vous ne voulez pas finir en sac à main.

## Hippopotame



Cette année, vous nagerez en eaux troubles, mais cela s'éclaircira en fin d'année.

Sachez rebondir et vous pourrez sortir la tête de l'eau et vous imposer, tant côté cœur qu'en affaires : attention : Votre grande gueule pourrait vous jouer des tours.

Santé : continuez la balnéothérapie, les bulles vous feront du bien.

Vous saurez vous montrer les dents quand il s'agira de protéger votre famille.

## Caméléon



Amour : vous n'avez pas votre langue dans votre poche ce qui vous aide à les attraper comme des mouches, mais ne dégainez pas trop vite.

Travail : vos identités multiples vous permettront de vous adapter à tous les postes.

Santé : Ne gobez pas n'importe quoi et pensez à consulter votre ophtalmo pour peaufiner votre vision périphérique.

Mode : exploitez votre garde robe, privilégiez les couleurs passe partout.

## Baleine



Travail : Cette année c'est assez ! C'est le moment de tout changer.

Amour : Mettez du sel dans votre vie, travaillez votre chant.

Santé : vous avez le dos fin, pensez à vous muscler et faites une cure de Krill.

## Psychiatrie communautaire : L'expérience Italienne Colloque pour les 20 ans de l'association Polysportiva

J'ai intégré la Maison Bleue il y a presque 10 ans. J'y ai trouvé, comme tous les adhérents, de la compagnie, de la gentillesse et des occupations stimulantes et valorisantes.

Je me suis d'abord engagée bénévolement pendant plusieurs années, puis j'ai été embauchée comme assistante de direction pour aider Dominique à l'administration, puis coordinatrice. J'anime aussi les ateliers chant, danse, arts plastiques et « les mots ».

A la Maison Bleue nous nous exprimons grâce au sport et à l'activité physique (foot, volley, gym, danse, yoga, marche nordique) mais aussi grâce aux arts : la musique, la peinture, le théâtre, la poésie... Nous avons le courage et la fierté de montrer nos talents sportifs et artistiques au monde et cela nous aide à la guérison et au rétablissement.

J'ai rencontré l'association Polysportiva Aurora en 2018 à Prato à l'occasion du XXIVème tournoi Aurora. J'ai participé comme joueuse de volley sur herbe à cette semaine de rencontres sportives de football et de volley ball sur herbe. Et j'ai



assisté au colloque sur la fermeture des hôpitaux psychiatriques et notre expérience française de La Maison Bleue sur la promotion de la Santé Mentale. J'ai été très touchée par l'accueil chaleureux qui nous a été fait. La vie collective au couvent, les soirées organisées à la pizzeria associative m'ont enthousiasmée. La rencontre avec les associations européennes ont été l'occasion d'échanges et de partage lors de moments conviviaux. J'ai été très intéressée par les expé-

riences de soins psychiatrique dans la ville, au plus proche de la vie quotidienne des personnes. C'est formidable de pouvoir organiser des rencontres sportives où tout le monde joue ensemble : les soignants, les patients, mais aussi d'autres populations de personnes marginalisées ou exclues comme les déficients intellectuels ou les personnes délinquantes en réhabilitation. J'ai vu dans ces échanges une vraie politique d'inclusion mise en œuvre dans l'action collective !

A La Maison Bleue, nous nous aidons les uns les autres, nous recréons du lien social pour lutter contre les ruptures relationnelles, familiales, professionnelles... Nous avons souffert du sentiment d'être différents, exclus. Nous avons l'élan, la force, la confiance dans nos valeurs d'entraide, de solidarité, de bienveillance. C'est pourquoi nous voulons pouvoir donner à chacun une place parmi les autres et à se remettre « en mouvement » dans nos corps, nos esprits et dans nos vies. La Maison Bleue a été pour moi un lieu de renaissance.

**Estelle Gineste**

## Sortie au Cinéma le Castillet à Perpignan « Bonjour l'Asile »



Le cinéma Le Castillet  
vous annonce la sortie de



**BONJOUR  
L'ASILE**

un film de Judith Davis

**le 26 février 2025**

**19h**

en partenariat avec La Maison Bleue  
qui animera les échanges  
à l'issue du film, à l'occasion des  
20 ans de la loi sur le handicap

Nous avons été invités par l'association Una Mattina le 21 janvier à l'avant-première du film « Bonjour l'Asile » en présence de la réalisatrice Judith Davis.

Puis lors de la sortie en salle du film le 26 février, nous avons organisé l'animation du débat, accompagnés par Céliné Siné, présidente de l'association « courts circuits »

Ce film parle du lien d'amitié entre deux femmes qui collaborent, pour la réalisation d'un livre illustré, et nous emmène au cœur d'une abbaye délabrée, qui sert de tiers lieu pour des personnes marginalisées, et qu'on nomme avec humour « L'H.-P. » (Hospitalité Permanente). L'ensemble des acteurs sont issus d'une troupe de théâtre, et nous proposent une interprétation double de leur personnage en jouant la part d'ombre et de lumière qui se trouve en chaque individu. Nous passons par toutes les émotions, du rire à la colère, du dégoût à l'admiration, de l'amour à la haine. Ce film nous fait ressentir les derniers moments d'une France qui veut préserver sa nature face à la force des promoteurs qui grignotent du terrain pour faire de notre sol une aire de jeux pour le tourisme et le loisir.

Un grand merci pour ce formidable moment de cinéma.

**Claire et Floriane**

## Manifestation pour les 20 ans de la loi sur le handicap



Cette année, nous avons fêté les 20 ans de la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances. À cette occasion, nous avons participé à une manifestation rassemblant diverses associations. Les adhérents de La Maison Bleue étaient bien sûr présents pour représenter les personnes porteuses de handicaps psychiques, qui restent toujours invisibilisées.

Nous avons fait une marche silencieuse sur la boucle partant de la place Catalogne, passant devant le Castillet et la préfecture et revenant par le Boulevard Clémenceau.

C'était pour certains un moment très émouvant d'être tous rassemblés autour de nos fragilités devenues des forces par le pouvoir du collectif.

Nous étions fiers de brandir nos banderoles, nos slogans revendiquant des moyens pour l'autonomie, et l'importance de conserver des lieux de rencontres, de convivialité et de solidarité.

Mme Françoise Fiter, vice-présidente du Conseil Départemental déléguée aux personnes handicapées.

## Visite de l'expo « rêves d'artistes » avec Annick Llory

Nous sommes allés à l'exposition « Rêves d'artistes » qui s'est tenue au Palais des Congrès. Elle présentait des œuvres de peinture, sculpture et photographie.

Nous avons rendez-vous avec Annick Llory, qui nous a fait une visite guidée de ses œuvres personnelles en tant qu'exposante. Elle nous a fait partager son univers de peintre inspiré

des jardins zen japonais appelé « karesansui », ce qui signifie « paysage-sec ». Ce sont des jardins de pierres et de sable, souvent utilisés pour la méditation.

Deux tableaux côte à côte, sur fond noir, s'ouvrent face à nous comme une fenêtre. Une coulure de peinture blanche nous donne l'impression d'une danseuse. Ses œuvres utilisent beaucoup le noir et blanc, le gris bitume, avec des percées de rouge.

Cette artiste, amie de la Maison Bleue, nous a fait partager sa passion de l'art de sa couleur.

Nous avons également apprécié le travail d'autres exposants qui présentaient des photos de femmes nues, des tableaux réalistes sur les animaux sauvages et des mosaïques abstraites.

Claire



## On se bouge à la Maison Bleue !

**Le yoga avec Marie Pierre** : cela fait maintenant 5 mois que nous sommes invités à participer, par groupe de 10, à un atelier yoga animé par son joli sourire, professeure de yoga professionnelle. Elle nous apprend en douceur par le biais de postures de yoga à être à l'écoute de notre corps et notre respiration.

**La Gym avec Bruno**. Dans une ambiance musicale motivante, Bruno nous propose bénévolement un atelier gym d'une heure par semaine. Après un court échauffement, il nous fait travailler musculairement les principales parties du corps (abdos, bras, jambes), les dix dernières minutes étant consacrées à la relaxation.

## Exposition des œuvres de l'atelier création à La Maison de quartier du Haut Vernet pour la semaine Internationale du droit des femmes



## Assemblée générale et 80 ans de la Présidente



## Les événements à venir...

- Visite de la Casa Xanxo avec une guide conférencière
- Sorties aux concerts du Festival de Musique sacrée et invitation aux répétitions des grands concerts avec Maritée Péris, Bénévole du Festival : Les noces de Saba, Song of Hope, Les Arts Florissants...
- Accueil de nos partenaires : l'association SOS Amitié, la direction de l'ARS.
- Invitation pour OCCI'GEM à Narbonne le 4 juin 2025 avec nos propositions de Flashmob, gym, concerts, théâtre
- Et bien d'autres choses à suivre !

Rendez-vous en fin d'année  
pour fêter nos 20 ans !



Nos partenaires

