

Santé mentale : s'oxygéner le regard avec les GEM

Par les membres de *Singuliers Collectifs, histoires de vie en partage*

Fêter les 10 ans d'existence de leur association, pour les adhérents du GEM, c'était aussi l'occasion de jeter un œil dans le rétroviseur afin de « mesurer le chemin parcouru pendant ces dix années ». Dans les pages que vous allez lire est ainsi relatée une histoire de vies en partage où s'entrecroisent du singulier et du collectif.

Cet ouvrage est le fruit d'un lent et conséquent travail de co-construction que nous avons eu grand bonheur à coordonner. Notre action s'est appuyée de façon privilégiée sur la parole des gens. Vous découvrirez une complémentarité entre des extraits issus de plus d'une douzaine d'entretiens individuels et d'une réflexion collective menée au cours de deux tables rondes ainsi que des écrits sur l'historique du GEM et des témoignages spontanés.

Dans un tel projet, toute la démarche compte autant que l'aboutissement. Ce chemin de vie partagé s'est étendu sur plus d'un an, temps long propice à la création de relations de qualité. Dès la première rencontre d'ébauche du projet, en 25 juin 2015, nous nous sommes sentis accueillis, avec chaleur et simplicité. Ensemble, avec les adhérents, avec les coordonnateurs de l'association et avec les bénévoles du GEMSOC¹, avec la motivation, le désir et les efforts de toutes et tous, nous avons réussi à mener à bien ce beau projet même si, à ses débuts, il paraissait un peu complexe pour nombre d'adhérents.

Car il s'agissait pour eux d'en être acteurs, de s'y investir, de prendre des décisions... Et la tâche n'était pas mince : réunions du comité de pilotage, participation active à deux tables rondes, engagement dans plusieurs groupes de travail aux missions précises comme relater l'histoire du GEM, sélectionner les photos parmi 10 ans d'archives, choisir le titre de l'ouvrage, relire le manuscrit avant publication... et surtout, pour certains, se former au recueil d'histoires de vie.

En effet, pour mener les entretiens individuels, qui demandent beaucoup de temps², nous avons proposé de former des adhérents volontaires, tout en supervisant la démarche. Nous étions confiants dans leurs capacités à œuvrer eux-mêmes au recueil de témoignages pour l'écriture de l'ouvrage. Un groupe, composé de sept adhérents du GEM et deux bénévoles du GEMSOC, a donc été constitué. À l'issue des trois demi-journées de formation (présentation de la démarche des histoires de vie et de ce qu'elles apportent, déroulement d'un entretien et expérimentation, retranscription écrite, expérience de se relire, questions liées à la notion de réécriture...), le groupe a élaboré une grille d'entretien ainsi que la liste de personnes à interviewer. Organiser et aller à la

¹ Comité de liaison entre le Centre social et le Groupe d'entraide mutuelle.

² La démarche des histoires de vie que *Singuliers Collectifs* met en œuvre s'appuie sur des entretiens, enregistrés puis retranscrits, réécrits et enfin validés (le principe est : celui ou celle qui raconte a forcément le dernier mot sur le texte). Une heure d'entretien enregistré demande entre quatre et six heures de travail d'écriture pour une personne habituée.

rencontre de personnes parfois inconnues pour les interviewer représentait un challenge pour certains, créateur de confiance en soi.

Ce chemin s'est fait en marchant, ponctué d'ajustements pour intégrer le maximum d'adhérents au voyage et de petits points d'étape réguliers pour que tout le monde soit au même niveau d'information et n'aurait pu être mené à bien sans la précieuse collaboration avec les deux coordonnateurs du GEM qui se sont relayés, Thomas Kammerer et Céline Le Dreff.

Au regard de la richesse des propos tenus lors des tables rondes, nous avons en cours de route proposé deux lectures à voix haute des extraits par les adhérents, à l'occasion du rendez-vous hebdomadaire qui se tient au Barouf. L'intensité de ces moments partagés a certainement aussi contribué à la réussite du projet. Autant de courage de la part des lectrices et lecteurs, autant de qualité d'écoute, sans jugement... Et ce retour d'un adhérent s'adressant devant l'assemblée aux participants de la table ronde : « C'est vous qui avez dit tout ça ? Je suis fier de vous ! »

Au travers ce projet d'écriture avec le GEM, parsemé de belles rencontres, notre chemin commun nous a rappelé que nous sommes toutes et tous des funambules sur des lignes de vie ! Lignes de vie, fils fragiles que des éléments divers et variés peuvent déstabiliser, déséquilibrer. Le Groupe d'Entraide Mutuelle, par son expérience et son histoire, nous montre que les relations tissées par ses adhérents, et le travail coopératif qu'ils y mènent, constituent un filet de sécurité. Ce solidaire maillage permet à chacun de trouver un certain équilibre. Et surtout de rappeler que chacun a une égale place dans cette société, malgré les différences.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à lire ce livre. Et vous verrez qu'il est possible, grâce aux GEM, de « s'émanciper du domaine médical, à travers une aventure associative collective » et de « se (re)prendre en charge, reprendre des responsabilités ».

Singuliers Collectifs, Histoires de vie en partage

Thierry Brulavoine, Paul Maisonneuve, Anne Warin