

La Bulle d'Oxygem



Depuis quelque temps, Michel vient se mettre à l'abri de TOC intenses. A la maison, il s'épuise dans ces contraintes envahissantes. Il a été écarté de son travail de technicien depuis plusieurs années. Notamment pour sa bipolarité. Après quelques mois, il veut donner de son énergie, par solidarité, et coanime un groupe de paroles pour personnes bipolaires.

Madeleine se noie dans la solitude, doute de la bienveillance de ses voisins, se sent observée par les passants dans la rue, les entend chuchoter de manière désobligeante. Elle entre dans le local. Un permanent s'approche, noue un contact et ils découvrent ensemble

qu'elle aime jouer au Scrabble. Peut-être acceptera-t-elle une partie avec d'autres amateurs dans la salle ? Mais d'abord, il lui offre un verre de bienvenue : un café, de l'eau ou un soft ? On peut aller fumer sur la terrasse...

La Bulle d'OxyGem, 5 demi-jours par semaine, accueille des usagers en santé mentale, sans autre condition que de respecter la convivialité du lieu.

Juste être là, être en lien, un peu, petit à petit, un peu plus, voire beaucoup si affinités. On peut participer à animer la Bulle, car, et, c'est fondamental, le dispositif est cogéré par les usagers qui sont devenus cogestionnaires, avec quelques professionnels. Ceux-ci, en arrière plan, soutiennent le travail de réunions et participent, occasionnellement, en coanimant certaines activités. Deux fois par mois, les cogestionnaires se réunissent pour évaluer l'ambiance, la qualité de l'accueil, le déroulé des activités en cours, en proposer d'autres. On les décide avec le groupe.

Devenir cogestionnaire ? Si tu as fréquenté la Bulle et que tu es d'accord avec notre idée de l'entraide mutuelle, alors, tu fais un stage de 3 mois. Tu pourras compter sur l'aide privilégiée d'un/e cogestionnaire plus expérimenté/e, ton parrain ou ta marraine, et bien sûr, de tous les autres durant tes permanences.

Tu t'appuies sur le groupe des cogestionnaires, tu ne travailles jamais seul.

On reste ouvert aux besoins des usagers, on dépasse l'auto stigmatisation et la stigmatisation. Ce n'est pas facile, mais on est tous de bonne volonté. Parfois, on se frotte à des mots bizarres comme empowerment participatif. Comme c'est une ASBL, on peut même devenir membre ou administrateur.

Et puis, pourquoi pas ? Participer à un groupe de parole thématique, ou libre, sur la solitude, la médication, l'administration de biens, les hallucinations, la recherche d'un logement, l'envie de dessiner, d'écrire, de chanter ou d'organiser une sortie en ville, une petite marche... Ou même l'organiser. Tu peux compter sur l'aide du groupe.

D'ailleurs, à propos, nous fêtons le premier anniversaire d'un atelier du samedi après-midi, initié et assumé par deux cogestionnaires, Jé. et Jè., aux énergies communicatives. Cela s'appelle DEFOUL'DANCE. Peut-être qu'ils nous préparent une petite surprise pour notre stand du 5 juin.

La Bulle d'Oxygem

📍 Rue de l'Athénée, 9 – 7000 Mons ☎ 0491 281 291 /0492 79 40

✉ samantha.labulleoxygem@gmail.com

😊 Samantha Aeria – Accompagnatrice socio-communautaire