

JANUS34

Janus34

Groupe d'Entraide Mutuelle

Rapport d'activité - Exercice 2019

Juin 2020

1	TABLE DES MATIERES	
2	<i>Janus34 en bref</i>	4
3	<i>Fréquentation</i>	4
3.1	La fréquentation globale.....	4
3.2	Les visiteurs	5
3.3	Les adhésions.....	5
4	<i>Le Soutien face à la maladie</i>	5
4.1	Le rôle de l'équipe d'animation.....	5
4.2	La « Veille de l'Humeur »,.....	6
4.3	Le lien avec le CHU Lapeyronie - Urgence et Post Urgence Psy.	6
4.4	Le Service Universitaire de Psychiatrie Adulte.....	6
4.5	Les conférences	6
4.6	Les autres partenaires médicaux.....	6
5	<i>L'Accueil au jour le jour</i>	6
5.1	La première venue	7
5.2	L'intégration dans le groupe	7
5.3	« Les Règles de vie ».....	7
5.4	Le lieu.....	7
6	<i>Les Activités</i>	7
6.1	Nature et organisation des ateliers	7
6.2	Créativité, expression et réflexion.....	8
6.3	Mobilisation corporelle	8
6.4	Le GEM lieu de pratiques culturelles	8
6.5	Données statistiques	8
6.6	Temps forts	9
7	<i>Les acteurs</i>	10
7.1	Les salariés	10
7.2	Les intervenants extérieurs rémunérés	11
7.3	Les stagiaires	11
7.4	Les adhérents animateurs	11
8	<i>L'autonomie individuelle</i>	11
1.1.	L'ouverture du GEM en autonomie, les « Porteurs de clés ».....	11
1.2.	Les animateurs d'activités bénévoles	11
1.3.	Les sorties.....	12
9	<i>L'animation d'équipe</i>	12
9.1	Analyse des pratiques.....	12

9.2	Soutien des animateurs.....	12
10	<i>L'autoévaluation annuelle</i>	12
11	<i>Autonomie de gestion</i>	14
11.1	Le cadre juridique.....	14
11.2	Les aspects financiers et RH.....	14
11.3	La gestion courante.....	14
12	<i>Place de Janus34 dans son environnement</i>	14
1.1.	La Coordination – Réseau Emploi et Sante Psy.....	14
1.3.	Les Institutions partenaires.....	15
13	<i>Attendus du Contrat Pluriannuel d'Objectifs Moyens</i>	16
14	<i>Perspectives pour l'année 2020</i>	16
10.	<i>ANNEXES</i>	18
10.1.	Planning d'activités décembre 2019.....	18
10.2.	Questionnaire d'auto-évaluation.....	19
10.3.	Planning des conférences sur le trouble bipolaire et la schizophrénie.....	20
14.1	Procédure d'urgence avec le CHU Lapeyronnie.....	22
10.4.	Affichette Janus34.....	23

2 Janus34 en bref

Le Groupe d'Entraide Mutuelle Janus34, association loi de 1901, créée en 2006 a pour mission d'accueillir des personnes en situation de vulnérabilité psychique et leur permettre de rompre leur situation de retrait social.

Ses objectifs sont les suivants

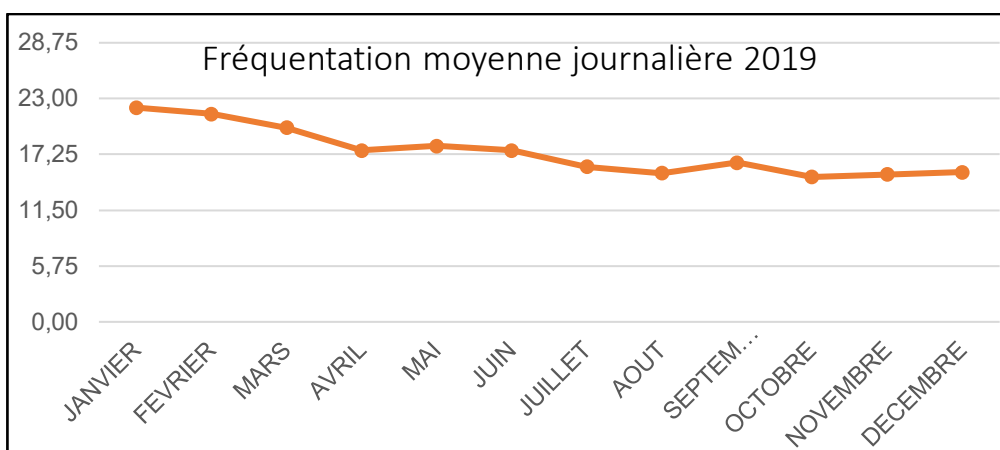
- Développer la solidarité, le partage et l'entraide entre ses membres
- Garantir un environnement serein dans un cadre agréable où chacun puisse se retrouver en toute sécurité et renouer avec une vie sociale riche.
- Favoriser l'autonomie de ses membres

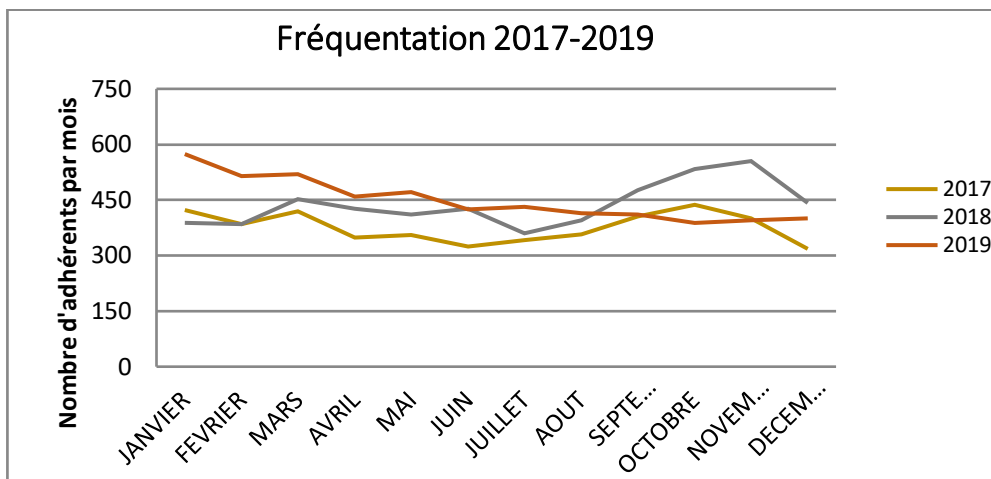
3 Fréquentation

3.1 La fréquentation globale

Fréquentation	2018	2019
Nombre de venues (adhérents + visiteurs)	5251	5401
Nombre annuel de visiteurs	89	72

Fin 2018 et début 2019 le GEM a connu une forte affluence ce qui a conduit le GEM à limiter le nombre de nouveaux visiteurs accueillis.





3.2 Les visiteurs

Fin 2018 et début 2019 la fréquentation quotidienne s’approchant certains jours des 30 passages, le local atteignait alors les limites de sa capacité d’accueil et les adhérents exprimaient un sentiment de promiscuité et de difficulté à s’adapter au rythme des arrivées.

Décision a été prise de se limiter à trois entretiens d’accueil par semaine. Ceci a permis de réguler la fréquentation en douceur jusqu’en février 2019 et les entretiens ont repris au rythme des demandes à partir du mois de mars.

Au dernier trimestre 2019, alors que la nouvelle équipe n’était pas encore « rodée » et le collectif était très mouvant, il s’est avéré de nouveau nécessaire de limiter le nombre d’entretien à maximum deux par semaine.

3.3 Les adhésions

	2017	2018
Nombre d’adhérents en début année	69	77
Nombre de visiteurs	89	76
Nouveaux adhérents	25	14
Non renouvellement de cotisation	17	20
Nombre d’adhérents en fin année	77	71

Parmi les vingt adhérents qui n’ont pas renouvelé leurs adhésions, neuf ont rebondi et repris une vie sociale à l’extérieur ou un travail et six ont été hospitalisés sur de longues périodes.

4 Le Soutien face à la maladie

Le Cahier des Charges des GEM donne à ceux-ci comme première mission d’accueillir des personnes en situation de vulnérabilité psychique et souvent d’isolement social. En plus de cette mission, dès son origine, Janus34 a souhaité jouer un rôle de « Soutien face à la maladie » pour ses adhérents.

4.1 Le rôle de l’équipe d’animation

Ce soutien est facilité grâce à la présence dans l’équipe de deux professionnels ayant une formation dans le domaine de la psychologie. Le troisième bénéficie également d’une expérience significative au contact de ce public.

Chaque semaine deux groupes de paroles, permettent aux adhérents, dans un cadre sécurisant et confidentiel, de mieux comprendre la maladie, de mieux la vivre, en vue de se stabiliser, de trouver des points d’ancrage et de repères.

Exceptionnellement ils peuvent recevoir individuellement une personne en situation de grande fragilité, mais celle-ci est ensuite redirigée vers ses soignants habituels ou accompagnée et soutenue dans sa démarche de trouver un espace thérapeutique.

4.2 La « Veille de l’Humeur »,

Pratiquée jour au jour le jour par l’équipe, elle permet de détecter l’absence prolongée et imprévue d’un membre. Il arrive aussi régulièrement, que des adhérents s’inquiètent pour quelqu’un dont ils n’ont plus de nouvelles. Dans ce cas, l’équipe essaie de la contacter pour prendre de ses nouvelles, sauf refus signifié lors du premier accueil.

La « Veille de l’Humeur » manifeste de manière explicite la valeur que chacun a pour le groupe. Elle permet parfois de “raccrocher” au GEM un adhérent qui traverse un moment difficile, et en tous les cas, leur rappelle qu’ils sont “accueillis et attendus” au GEM.

4.3 Le lien avec le CHU Lapeyronie - Urgence et Post Urgence Psy.

Janus34 a été créé en bénéficiant dès le début du soutien du CHU Montpellier au travers du Service d’Urgence et Post-Urgence Psychiatrique du CHU. Ceci s’est matérialisé par une convention qui a jeté les bases d’un partenariat qui se décline ainsi

- Un cycle de conférences annuel qui présente les différents aspects du trouble bipolaire
- L’orientation par le CHU vers Janus34 des personnes pouvant tirer le meilleur bénéfice de la fréquentation du GEM.
- La mise en place d’une procédure de prise en charge de l’urgence (voir annexe)
- L’invitation des adhérents à participer aux stages de psychoéducation ou aux groupes de parole du CHU

4.4 Le Service Universitaire de Psychiatrie Adulte

Depuis octobre 2014 Janus34 a mis en place en partenariat avec le Service Universitaire de Psychiatrie Adulte un cycle de conférences mensuel sur différents thèmes autour de la Schizophrénie dans le but d’informer un maximum d’adhérents en fonction de leur pathologie.

4.5 Les conférences

Le cycle de conférences sur les troubles bipolaires initié en 2009 s’est poursuivi en 2019 (voir planning en annexe). Il est dispensé principalement par des psychiatres du Centre Expert Bipolaire du CHU de Montpellier. Y participent des adhérents mais aussi des proches qui souhaitent mieux comprendre les thérapies, les mécanismes et les conséquences de cette maladie. Les conférences sont aussi communiquées dans le journal de la Gazette, ce qui permet une certaine visibilité et à des personnes de se mettre en lien avec le GEM.

Le cycle de conférences sur la schizophrénie (voir planning en annexe) est dispensé par des médecins psychiatres du Service Universitaire de Psychiatrie Adulte. Ce cycle est lui aussi ouvert aux adhérents ainsi qu’aux proches.

4.6 Les autres partenaires médicaux

En plus du CHU, des contacts existent vis-à-vis de praticiens établis en ville et de certaines cliniques psychiatriques (Clinique Rech, La Lironde) à qui sont proposés les coordonnées de Janus34 (voir en annexe). Janus34 participe également à la Commission des Usagers de la clinique STELLA

5 L’Accueil au jour le jour

Bien accueillir est un des principaux enjeux du GEM, il est partagé par l’équipe et par les adhérents.

5.1 La première venue

Chaque visiteur est reçu par les animateurs à sa première visite. Il s'agit de faire connaissance, présenter les différentes facettes du GEM, ses activités, ses modalités de fonctionnement et aussi prendre connaissance des « Règles de vie ».

5.2 L'intégration dans le groupe

Le premier contact d'un visiteur avec le groupe est un moment crucial et c'est souvent là que tout se joue pour la suite. La bienveillance qu'aura manifesté le groupe ce jour-là, la manière dont il lui aura « raconté » le GEM, l'aura associé à la discussion ... décidera grandement de sa venue future. Les adhérents font « vivre » le GEM, chacun d'entre eux enrichissant le lieu par sa singularité, par ses initiatives, sa participation à la vie du collectif et par sa manière de veiller aux autres.

5.3 « Les Règles de vie ».

Partie intégrante du Règlement Intérieur leur rôle est de dresser un cadre de « savoir vivre » et ainsi favoriser une ambiance sereine dans le groupe.

L'équipe d'animation et le groupe (les adhérents) sont garants du respect du cadre et des valeurs du GEM que sont le respect, le partage et la solidarité.

5.4 Le lieu

Janus34 a la chance de disposer d'un local accueillant et confortablement meublé ce qui permet de créer les conditions favorables à une ambiance agréable.

Le matériel mis à disposition des personnes participe aussi de l'accueil, tant du côté de l'expression de chacun (matériel artistique, musical, en libre accès) que du côté du lien social, de la convivialité (jeux de société, table de ping-pong, revues à lire, etc.).

Il se situe au 1445 Route de Mende entre les Facultés de Lettres et de Sciences. Il est bien desservi par les moyens de transport : Ligne 1 du tramway – arrêt St Eloi et lignes de bus n° 22 et la Navette « St Eloi - Agropolis ». Il occupe un local de 90 m² en rez-de-chaussée d'une maison individuelle. L'extérieur dispose d'une pergola bâchée depuis 2015. Elle permet aux adhérents de profiter de la terrasse en toute saison. Le jardin est entretenu et agrémenté par les adhérents, et la cour permet le parking de 5-6 véhicules.

Il est ouvert tous les jours de 13 h à 19 h du lundi au samedi inclus. Les jours fériés il est souvent ouvert en autonomie ainsi que quelques fois le dimanche (voir plus loin).

6 Les Activités

6.1 Nature et organisation des ateliers

Les ateliers ont lieu au GEM du lundi au samedi entre 13h et 19h et sont animés par les salariés, des adhérents bénévoles, et des intervenants extérieurs professionnels. Le planning en annexe en donne le détail. Le GEM ouvre ponctuellement les jours fériés. L'accueil ces jours-là est assuré par les « Porteurs de Clés »

La mise en place des activités et ateliers répond aux demandes et besoins des adhérents. Pour cela, ils peuvent proposer directement leurs initiatives et idées à l'équipe, ou bien en faire part lors des réunions d'adhérents trimestrielles. Le planning des activités proposés par les animateurs est validé en CA.

La participation annuelle aux ateliers a diminué de manière significative en 2019 : 1984 contre 2417 en 2018. Départs des deux animatrices, temps d'adaptation pour les remplaçants et aussi une moindre implication et disponibilité des adhérents pour animer un atelier en sont les causes.

6.2 Créativité, expression et réflexion

Les ateliers ont pour visée de soutenir des ressources des personnes, de stimuler leurs compétences, de mettre en lien les personnes autrement qu'à travers le seul prisme de leurs difficultés.

C'est aussi l'occasion de faire exister pour elles des espaces de réflexion et d'imagination grâce à divers moyens d'expression : ateliers de créativité et d'expression (arts plastiques, théâtre, karaoké, écriture, écoute musicale, danse) et activités de réflexion (langage et photos, thé lectures, ciné-club, atelier philosophique « le tour de la question », remue-méninge). En outre, les ateliers soutiennent une dynamique au sein du groupe et sont générateurs de lien entre les adhérents.

6.3 Mobilisation corporelle

Il est à constater que bien souvent, la maladie psychique entraîne une sédentarité. Le GEM tente, à travers ses propositions, de favoriser la mise en mouvement du corps, et d'améliorer l'état physique et psychique par de la relaxation (méditation pleine conscience, yoga, expression corporelle), et du sport (marche, randonnée et divers cours proposés par notre partenaire Culture et Sport Solidaires).

Parmi les activités initiées par les adhérents eux-mêmes, un petit groupe s'est constitué autour d'une séance de foot hebdomadaire dans un stade avoisinant, qui a eu du mal à se pérenniser (questions de disponibilités, de météo, d'entrain, etc.). Ce créneau a pu parfois être réinvesti autour d'une partie de ping-pong spontanée.

L'équipe constate que les ateliers qui font appel au corps ont du mal à avoir une fréquentation constante et régulière. Cela semble en lien avec la souffrance psychique en général. L'équipe et les intervenants sont régulièrement amenés à déployer plus d'effort pour soutenir ces ateliers.

6.4 Le GEM lieu de pratiques culturelles

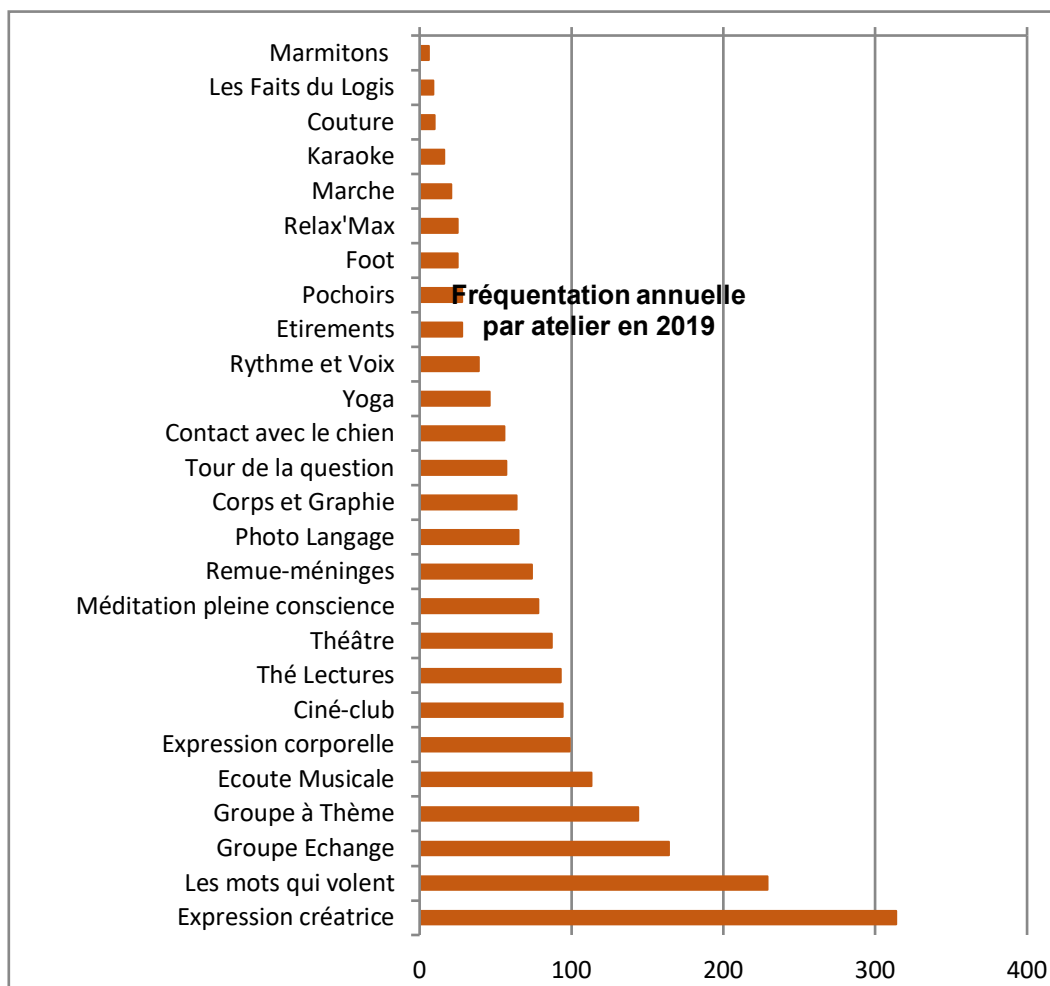
Au-delà de nombreux ateliers de pratiques artistiques et culturelles, un nouveau partenariat a vu le jour en 2019, avec le Théâtre de la Vignette. En effet, l'un des axes de travail au sein du GEM Janus34 est de maintenir une ouverture sociale, culturelle, afin de ne pas renforcer l'isolement vécu souvent par les personnes qui fréquentent le GEM.

Ce que les animateurs accompagnateurs remarquent, lors de ces soirées, est un grand plaisir à sortir ensemble, à vivre des expériences de spectacle vers lesquelles on ne serait pas forcément allé par a priori culturel, ou bien par difficulté à sortir seul, manque d'énergie, etc.

6.5 Données statistiques

Les activités les plus fréquentées cette année sont l'Expression créatrice (arts plastiques), les Mots qui volent (écriture) et les groupes d'échange.

Les groupes d'échanges sur la maladie continuent donc à être très fréquentés et à réunir les nouveaux et les anciens adhérents qui sont en demande d'information, de compréhension et de soutien. Ils offrent un espace de parole et d'écoute privilégié.



6.6 Temps forts

En dehors des temps d'accueil et d'ateliers, le GEM, comme toute association a des temps qui ont une valeur plus particulière du fait de leur aspect exceptionnel ou festif.

- Week-end au ski à Nasbinals

En mars 2019 les animatrices ont organisé un week-end au ski où les adhérents sont partis en autonomie pour deux jours et une nuit sur place.

- Journée Portes Ouvertes

En mars dans le cadre de la Semaine Internationale de la Santé Mentale, une journée portes ouvertes a été organisée.

- Stage de calligraphie

En mars-avril, un stage d'initiation aux techniques de calligraphie et de lettrage, assuré par l'artiste « Leokadie », a été organisé en collaboration avec Culture et Sport Solidaires.

- Sortie découverte des Cabanes de Lansargues

En avril, un groupe d'adhérent est parti, en compagnie d'une guide nature, découvrir la faune et flore des marais et les plantes sauvages comestibles avec un pique-nique à la « Cabane des Joyeux ».

- Sortie au festival de la photographie documentaire « Image Singulières » à Sète

En juin, accompagnée d'une animatrice, 8 adhérents sont partis en train à Sète, visiter 6 lieux d'exposition en pérégrinant dans les jolies rues de Sète.

- Sortie cinéma an août

4 adhérents accompagnés d'une animatrice, ont vu « Parasite », Palme d'or au Festival de Cannes, au Cinéma Utopia proche du GEM. L'idée étant que les adhérents puissent repérer un lieu de cinéma proche de l'association, où ils puissent se rendre par eux-mêmes. Depuis, l'équipe a pu remarquer quelques effets de cette sortie, puisque de petits groupes d'adhérents s'organisent pour des sorties à l'Utopia.

- Visite de galeries d'art

En décembre, une animatrice a accompagné un groupe d'adhérents à une découverte des galeries d'art et autres lieux d'exposition du centre-ville de Montpellier, notamment « la Panacée », lieu de création et d'exposition riche de propositions, afin de les encourager à passer la porte de ces lieux, parfois perçus comme « intimidants » ou « réservés à des initiés », où ils peuvent voir des expositions très variées gratuitement.

- Journée canoë

En juillet, cinq adhérents sont partis faire du canoë dans les Gorges de l'Hérault.

- Randonnée à la Colline de la Madeleine

En décembre, à l'initiative d'un adhérent, un petit groupe a fait une randonnée à la Colline de la Madeleine.

- Journées festives, marquant certains temps forts dans la vie de l'association :

- En juin nous avons organisé une journée festive autour du groupe de musique d'un adhérent venu pour l'occasion. De nombreux adhérents étaient présents, ont apprécié la musique, l'ambiance.
- En décembre, a été organisée dans le GEM une grande braderie où ont été mis en vente des bibelots, peintures, créations d'ateliers, à prix symbolique
- Le repas de Noël a eu lieu le 20 décembre, avec une trentaine de personnes qui sont passées dans l'après-midi. L'équipe avait préparé des plats chauds, et les adhérents ont apporté diverses choses salées ou sucrées. Des personnes ont installé et décoré la table avec soin, ce qui a créé une surprise pour les autres, un plaisir partagé. Un karaoké a eu lieu, un échange de cadeaux traditionnel à Janus34, des moments de danse, de partage.

- Des sorties et loisirs entre « jeunes » adhérents ?

À la demande de plusieurs personnes, l'équipe a essayé de soutenir la naissance d'un « groupe jeunes », réunissant les adhérents d'une certaine tranche d'âge. Ce groupe n'a pas vraiment « pris », mais a permis à deux adhérents de tisser des liens plus privilégiés, en dehors comme en dedans du GEM (organisation de parties de ping-pong, d'entraînements de foot, sortie piscine).

L'accueil des « plus jeunes » à Janus34 reste un axe de travail, car il arrive que lors des premières visites, des personnes jeunes se sentent minoritaires au niveau générationnel, et donc ne s'y reconnaissent pas.

7 Les acteurs

7.1 Les salariés

En 2019, deux des animatrices de Janus34, sont parties, respectivement en arrêt maladie en avril et en congé maternité en septembre. Elles ont été remplacées par une éducatrice spécialisée et un animateur-psychologue, embauchés chacun sur un mi-temps de 18h.

L'année 2019 a donc été marquée par de grands changements au sein de l'équipe. Ces arrivées, en mai puis en août, ont nécessité un temps d'ajustement et d'adaptation autant pour les animateurs que pour les adhérents.

Ce départ quasi simultané de deux des trois animatrices a eu un impact négatif sur « l'humeur » de certains adhérents et globalement sur l'ambiance du GEM. Il a fallu attendre fin 2019 pour que les choses se rétablissent.

7.2 Les intervenants extérieurs rémunérés

En 2019, les activités : « Expression plastique », « Expression corporelle », « Théâtre », « Yoga » et « Méditation Pleine Conscience » ont été animées par des intervenants extérieurs rémunérés.

7.3 Les stagiaires

La stagiaire moniteur éducateur, Coline, a fini son stage commencé en 2018, en février 2019. Janus34 n'a pas accueilli de nouveaux stagiaires en 2019, du fait du changement d'équipe, dans le souci de laisser à la nouvelle équipe le temps de trouver ses marques. (Voir au 1.3.4)

7.4 Les adhérents animateurs

Janus34 incite, chaque fois que possible, ses adhérents à devenir animateur bénévole afin de développer et renforcer l'autonomie des personnes et ainsi contribuer à leur stabilisation psychologique.

8 L'autonomie individuelle

1.1. L'ouverture du GEM en autonomie, les « Porteurs de clés »

Depuis 2009 est instauré le principe de l'ouverture du GEM en l'absence d'animateur sous la responsabilité d'adhérents désignés, sur validation du Conseil d'Administration, comme « Porteurs de clés ».

Le GEM peut ainsi être ouvert en cas d'absence des animateurs : période estivale, fin d'année, jours fériés. En 2019, grâce aux quatorze « porteurs de clés », 23 jours pleins (de 13h à 19h) ont été ouverts en autonomie. Par ailleurs, 37 ouvertures/fermetures du lieu, ont pu être assurées par ces mêmes porteurs de clé, à la demande de l'équipe, en fonction de modifications de plannings ponctuelles, soit au total 238 heures d'accueil où les adhérents ont pu ouvrir le lieu et en être responsables.

L'équipe constate que ces moments ont été de qualité, et que bien souvent les personnes en situation de responsabilité ont pris grand soin du lieu, et de l'accueil des adhérents.

Une réunion des porteurs de clés a eu lieu en cours de l'année 2019, en présence de l'équipe d'animation et du président, afin de donner confiance aux personnes à qui est confiée cette responsabilité. Cela a été l'occasion de clarifier ensemble les conditions nécessaires à un accueil de qualité, ainsi que les modalités de soutien à trouver auprès du groupe, des animatrices ou du président en cas de difficultés.

1.2. Les animateurs d'activités bénévoles

L'esprit de Janus34 est d'encourager la prise d'autonomie individuelle. Ainsi les adhérents qui le souhaitent peuvent mettre en place et animer de nouvelles activités. Ceci leur permet de transmettre leur passion aux autres, de reprendre confiance en eux et de s'inscrire dans une nouvelle démarche d'entraide. En 2019, neuf activités (rythmes et voix, couture, remue-méninges, contact avec le chien, écoute musicale, foot, Relax'Max, karaoké et les Faits du Logis) ont été animées par des adhérents.

Les adhérents bénévoles, ont dispensé 842 heures de bénévolat au sein de Janus34, pour l'animation d'activité, l'administration du GEM, l'accueil.

1.3. Les sorties

La règle à Janus34 voudrait que les sorties soit organisées et assurées en autonomie. Mais il faut remarquer que de s'organiser, de devoir anticiper, de s'engager, peut parfois être difficile pour certaines personnes.

L'équipe essaie de travailler cette notion d'engagement, tout en mesurant le besoin de souplesse, pour que des dynamiques collectives puissent exister. Pour le moment, l'organisation de ces sorties reposent beaucoup sur l'équipe (recherche des prix, date choisie, affichage, relance, rappel, etc.).

Les sorties (pour la plupart organisées par l'équipe d'animation) ont tout de même permis aux adhérents de se retrouver en dehors du GEM, de créer des liens et de soutenir l'ouverture vers l'extérieur.

9 L'animation d'équipe

9.1 L'analyse des pratiques

En 2019 le groupe d'analyse des pratiques instauré en 2010 continue à se réunir tous les mois. Il est animé par une psychologue clinicienne du CHU, Mme Pascale KLEMM. Il réunit les professionnels de l'équipe. Ce temps de parole permet à l'équipe de travailler sur les difficultés rencontrées, sur les pratiques professionnelles, d'être soutenue dans l'écoute de la souffrance des adhérents et de mieux gérer les éventuels conflits qui émergent au sein du groupe.

9.2 Le soutien des animateurs

Les animateurs d'atelier qu'ils soient adhérents bénévoles, intervenants extérieurs ou stagiaires, sont soutenus par les salariés et invités ponctuellement à s'exprimer sur les difficultés rencontrées lors de leur animation.

10 L'autoévaluation annuelle

Comme les autres années, il s'agit de prendre la température et de s'en servir pour faire les adaptations nécessaires. En 2018, l'auto-évaluation avait révélé que Janus34 jouait très bien son rôle en matière de rupture de l'isolement. En 2019 l'autoévaluation s'est intéressée à la perception des adhérents concernant :

- La mise en pratique au quotidien des valeurs fondamentales du GEM : l'accueil, le respect, l'entraide et le soutien d'une part.
- La possibilité offerte aux adhérents de s'impliquer dans la vie du GEM d'une part et leur degré d'implication d'autre part.
- Le rôle de soutien face à la maladie.

Vingt-huit adhérents ont répondu anonymement au questionnaire (voir annexe). La synthèse des résultats ainsi que les actions d'amélioration envisagées sur certains points sont les suivants :

1. Janus34 lieu d'accueil et d'entraide mutuelle

Le dépouillement de l'auto-évaluation met en évidence que les valeurs de solidarité et de respect sont bien incarnées à Janus34.

- L'entraide

93% des participants estiment que Janus34 est un véritable lieu d'entraide et de ressources, grâce notamment au fait de pouvoir s'y exprimer librement et sans jugement sur ses difficultés et d'être écouté par le groupe et les professionnels. Les adhérents constatent également y trouver beaucoup d'échanges d'informations pratiques et de conseils utiles.

- L'attention portée par le groupe et par l'équipe aux difficultés de chacun

86% des participants la jugent suffisante. Ils remarquent toutefois que cette attention varie entre adhérents en fonction de leurs affinités individuelles. L'attention portée par l'équipe est jugée comme étant plus impartiale et dans ce sens compensatrice des préférences personnelles qui existent naturellement au sein du groupe.

- L'accueil de nouvelles personnes

86% des participants le juge satisfaisant. Il est toutefois noté par plusieurs participants que là encore, la qualité de l'accueil dépend de plusieurs facteurs tels que l'affinité entre personnes et les facilités sociales et l'humeur de l'arrivant notamment. Certains ont pu trouver difficile l'intégration dans un groupe déjà constitué lors de leur arrivée.

- Le respect des singularités

86% des participants estiment qu'au sein de Janus, chacun est respecté. Deux participants notent toutefois l'existence d'a priori et de commérages au sein du groupe.

Actions prévues, pistes d'amélioration :

- Prendre régulièrement le temps de sensibiliser les adhérents à l'importance de l'accueil des visiteurs, d'en discuter en groupe en évoquant les difficultés éventuelles ressenties par chacun à son arrivée à Janus34.
- Consacrer un temps pour présenter le nouveau venu au groupe et réciproquement pour l'intégrer au groupe dès le premier jour.
- Faire systématiquement le point avec le nouveau venu, si possible le jour même du premier accueil. Lui proposer des temps d'échange avec les professionnels sur les éventuelles difficultés rencontrées.
- Porter une attention particulière à favoriser l'esprit collectif et veiller à ce qu'aucun adhérent ne se sente exclu par le groupe.

2. L'implication des adhérents

La deuxième dimension explorée concerne l'importance de l'implication des adhérents dans la vie du GEM, tant au niveau associatif (CA, réunion d'adhérents) que dans la vie au quotidien du GEM.

Le résultat fait apparaître un écart très important entre la possibilité reconnue de s'impliquer dans la vie de Janus34 (93%) et l'implication effective (29%). Les freins résultent du besoin de prendre le temps de faire sa place mais aussi la crainte de ne pouvoir assurer dans la durée.

Actions prévues, pistes d'amélioration :

- Soutenir avec enthousiasme toutes les propositions d'activités, sorties
 - Encourager et valoriser les initiatives des adhérents tout en respectant le rythme et la façon de s'impliquer de chacun. Il semble également opportun que l'équipe et les adhérents rappellent régulièrement aux visiteurs « l'esprit du GEM » et sa différence avec un lieu d'accueil relevant du médico-social.
3. Le soutien face à la maladie

Le soutien face à la maladie est toujours un axe fort à Janus34, 75% des participants affirment y trouver, le soutien dont ils ont besoin.

11 Autonomie de gestion

11.1 Le cadre juridique

Dès sa création le GEM a été mis en œuvre par l'association d'usagers ou proches. L'autonomie est donc effective dès l'origine et sa gestion relève de la gestion associative loi de 1901. Depuis l'automne 2006 quatorze Assemblées Générales ont eu lieu et les Conseils d'Administration élus sont entièrement composés « d'usagers de la psychiatrie ». Le Conseil d'Administration se réunit une fois par mois.

Après une auto-évaluation 2018 où le CA était jugé « obscur », un effort a été mené au sein du GEM pour bien diffuser les rapports de chaque conseil d'administration, mieux parler des décisions prises, les relayer en réunion d'adhérents, inviter un ou deux adhérents à chaque CA. Aussi, fin 2019 début 2020 deux nouvelles personnes ont été cooptées par le CA, en vue de relancer une dynamique, et en attente de la prochaine assemblée générale.

11.2 Les aspects financiers et RH

Le GEM reçoit directement les subventions : ARS, Région. Les dossiers annuels de demande de subventions sont élaborés conjointement par les animateurs, le trésorier et le président. Le suivi budgétaire est assuré par le trésorier et le président. La fonction RH est partagée entre le président et le trésorier.

11.3 La gestion courante

La gestion administrative est assurée principalement par les animateurs. Les adhérents qui s'impliquent dans la vie du GEM participent à la logistique, l'aménagement ou l'entretien des locaux, la préparation de sorties ... De fait, de nombreux adhérents organisent vie matérielle et administrative du GEM.

12 Place de Janus34 dans son environnement

1.1. La Coordination – Réseau Emploi et Sante Psy

Janus34 participe depuis l'origine à ce réseau qui vise à améliorer les conditions d'insertion professionnelle et sociale et fluidifier le parcours des personnes concernées. Initialisé en lien avec l'Agence Régionale de la Santé, il réunit dans son Comité de pilotage :

- L'APSH 34, CAP Emploi et l'Unité de Remobilisation, l'EDIT et la MAÏRE du CHU
- Pôle Emploi
- L'union des USR (Rech et St Clément)
- L'UNAFAM
- La MDPH
- Janus34

La contribution de Janus34 se situe à plusieurs niveaux :

- Participer à la réflexion au sein du Comité de pilotage
- Accueillir à Janus34 dans son rôle habituel les personnes isolées adressées par la Coordination
- Accompagner ces personnes dans la recherche d'un emploi bénévole en association quand elles sont trop loin de l'emploi.
- Adresser des adhérents de Janus34 à la Coordination dès lors qu'ils se placent dans une démarche de retour à l'emploi

En 2019, trois visiteurs en recherche de retour à l'emploi se sont vus proposés d'être mis en contact avec « La Coordination » mais ont préféré poursuivre leurs démarches auprès d'autres dispositifs d'insertion professionnelle tels que le Cap Emploi et l'EDIT.

Par ailleurs une aide à la rédaction de CV et de lettre de motivation et aux différentes démarches administratives est assurée entre adhérents ou par les animatrices.

1.3. Les Institutions partenaires

- **La FNAPSY** : Janus34 s'inscrit dans un réseau national d'information de par son adhésion à la FNAPSY.
- **Dans le domaine culturel**, le partenariat avec **Culture et Sport Solidaires** se poursuit. Les adhérents bénéficient de places gratuites pour certains cours de sport ainsi que de places de concert, cinéma, exposition, spectacles, etc. Par ailleurs, nous avons pu organiser un stage de calligraphie –choisi par les adhérents- grâce au recours financier de Culture et Sport Solidaires (voir plus haut dans « les temps forts »)
- **Côté sport**, nous continuons à travailler avec **Sport adapté Hérault**, qui propose des cours sportifs auxquels les adhérents peuvent s'inscrire à titre individuel. Peu d'adhérents en 2019 ont bénéficié d'une activité proposée par ce partenaire. Cela rejoint la problématique de sédentarité évoquée plus haut.
- **Le partenariat avec Unis-Cité**, initié en 2016, s'est poursuivi en 2019 autour d'un projet de théâtre. Depuis son origine, ce partenariat a un double objectif : permettre à ces jeunes bénévoles de mieux comprendre la maladie psychique et aussi d'apporter une nouvelle dynamique et une certaine fraîcheur au groupe. Comme les années précédentes la « rencontre » a été une réussite et les adhérents ont pu témoigner de leur plaisir à rencontrer ces jeunes et à travailler avec eux autour d'un projet. Par ailleurs, dans le cadre du festival du Court-Métrage, les jeunes ont animé une séance de projection de 5 court-métrages et animé un débat autour des films avec une douzaine d'adhérents présents.

13 Attendus du Contrat Pluriannuel d'Objectifs Moyens

Fin 2019 les attendus du CPOM étaient les suivants

- Mesure de l'avancement dans la démarche de création de l'association du GEM
 - ✓ Sans objet, association créée depuis septembre 2006
- Proximité de l'accompagnement du parrain (FNAPSY)
 - ✓ Réponses rapides de la présidente à nos demandes éventuelles.
 - ✓ Le rythme de 5 visites par an est jugé trop contraignant compte tenu de la conformité de Janus34 au cahier des charges et de l'éloignement (siège FNAPSY à Paris)
 - ✓ Invitation systématique de la FNAPSY aux AG.
- Relation avec l'organisme gestionnaire et participation à l'AG
 - ✓ La gestion comptable est confiée à un cabinet d'Expertise Comptable. Son rôle se cantonne à l'élaboration des suivis comptables et du suivi de la consommation de l'enveloppe, il est défini par lettre de mission en date du 2 janvier 2016.
 - ✓ L'élaboration du budget, les choix en matière de dépense, l'analyse à posteriori, sont de la seule responsabilité du CA de Janus34.
 - ✓ L'idée d'inviter le comptable lors de l'Assemblée Générale est rejetée. Il faut noter que la participation d'une personne peu au fait des problématiques liées aux troubles psychiques aurait pu perturber l'expression de certains adhérents pendant l'AG.
- L'exercice professionnel des salariés
 - ✓ Contrat de travail, associé à une description de poste : existe depuis l'origine de Janus34
 - ✓ Rencontres régulières entre les animateurs : le président (plusieurs fois par mois) et le CA (une fois par mois)
 - ✓ Réunion des adhérents tous les mois en présence des animateurs
- Anticipation des conflits
 - ✓ La convention avec la FNAPSY répond explicitement à ce cas de figure
- Soutien de l'exercice professionnel des salariés
 - ✓ Séances d'analyse des pratiques : en place depuis 2008
 - ✓ Fiche recensant les coordonnées des professionnels de santé.
 - ✓ Procédure d'urgence établie avec le CHU, réactualisée juin 2020 elle complète la convention existante avec le CHU pour l'accès aux soins en urgence.

14 Perspectives pour l'année 2020

Le nouveau local

La création de la ligne 5 du tramway va avoir un impact très important sur le local actuel.

Les travaux qui ont démarré fin 2019 se déroulent à quelques mètres des murs du local. Ils vont créer des nuisances sonores difficilement supportables pendant de nombreux mois.

Après l'ouverture de la ligne, la circulation des trams à quelques mètres seulement du local (la plateforme empiète sur notre parking) perturbera la tranquillité des lieux et le déroulement des activités.

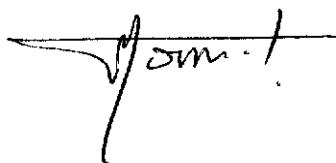
Dès l'annonce des travaux, la nécessité est apparue de trouver un nouveau local. Les recherches ont été assez brèves, puisque notre propriétaire actuel nous a proposé un autre local de taille sensiblement équivalente avec un grand jardin et qui présente l'avantage d'être à proximité du local actuel. Autre avantage il est contiguë au bois de Montmaur avec un accès privatif à celui-ci.

Les actions prévues

- Investir le futur local à la fois dans un esprit de continuité avec ce qui se fait dans le GEM actuel mais aussi se saisir de toutes les nouvelles opportunités (le jardin, le bois de Montmaur pour reprendre les séances de marche, etc.)
- Travailler sur les partenariats avec Culture et Sport Solidaire et Sport Adapté, pour favoriser l'accès à des activités culturelles et sportives, et lutter contre la sédentarité, les problèmes de santé physique.
- Relancer une dynamique plus porteuse pour les plus jeunes adhérents de Janus34
- Développer les actions identifiées lors de l'autoévaluation
- Soutenir les nouveaux adhérents très impliqués dans leur souhait de prendre des initiatives, et pour certains de rejoindre le CA.

-

Montpellier, le 19 juin 2020



Bernard Moissiard
Président du CA

10. ANNEXES

10.1. Planning d'activités décembre 2019

Planning d'activités Janus34

	lundi Elif & Thibault	mardi Anaïs & Elif	mercredi Thibault	jeudi Anaïs & Elif	vendredi Thibault & Anaïs	samedi Elif <u>ou</u> Anaïs <u>ou</u> Thibault
10h30						
11h30						
12h30						
13h	Accueil au GEM					
13h30	Accueil au GEM					
14h						Étirements 14h-15h Anaïs
14h30	Les mots qui volent 14h30-16h00 Elif ou Thibault (en alternance)	Foot 14h30-15h30 collectif	Remue-méninges 14h30-16h Marie-Jo	Yoga 14h30-15h30 Séverine	Expression créatrice 14h30-16h30 Brigitte	ThéLectures 14h30-15h30 Elif ou Thibault
15h		Groupe d'échange 15h30-16h30 Elif				
15h30						
16h				Les Faits du Logis 16h00-17h00 Alexis&Elif		
16h30	Théâtre 16h30-18h Taouès		Expression corporelle 16h30-17h30 Julia	Le tour de la question 17h-18h Anaïs (1 sem/2)	Groupe d'échange à thème 17h-18h Thibault	Ciné Club 16h30-18h30
17h		Corps et Graphie (En alternance Danse/ Ecriture) 17h00-18h30 Anaïs	Écoute musicale 17h30-18h30 Mika	Karaoke 17h-18h Mika(1 sem/2)		
17h30						
18h						
18h30						
19h	* Sortie au Théâtre de la Vignette 1 fois/mois. Voir le site @ de Janus					
19h30						
20h						

téléphone :
04 67 04 87 68
site internet : www.gemjanus34.org

10.2. Questionnaire d'auto-évaluation

Auto-évaluation 2019 : La convivialité et l'ambiance à Janus 34

Nous vous remercions de prendre le temps de répondre à ce questionnaire qui restera anonyme, en cochant une réponse par question. Nous serons particulièrement attentifs à vos éventuelles remarques afin d'améliorer le quotidien de Janus.

Diriez-vous que l'entraide n'est pas un vain mot à Janus34 ?

Tout à fait d'accord D'accord Pas d'accord Pas du tout d'accord Sans opinion

Remarques

Diriez-vous que l'attention portée par le groupe et l'équipe aux difficultés de chacun(e) est suffisante ?

Tout à fait d'accord D'accord Pas d'accord Pas du tout d'accord Sans opinion

Remarques

Diriez-vous que les « nouveaux » (visiteurs ou adhérents) sont suffisamment bien accueillis ?

Tout à fait d'accord D'accord Pas d'accord Pas du tout d'accord Sans opinion

Comment imagineriez-vous améliorer leur accueil ?

Diriez-vous que Janus34 est un lieu où chacun est respecté et accueilli dans sa singularité ?

Tout à fait d'accord D'accord Pas d'accord Pas du tout d'accord Sans opinion

Remarques :

Estimez-vous que Janus34 est un lieu où l'on peut facilement s'impliquer lorsqu'on le souhaite ?

Tout à fait d'accord D'accord Pas d'accord Pas du tout d'accord Sans opinion

Remarques :

Et vous, comment jugez-vous votre degré d'implication à la vie de l'association ?

Essentiel Important Moyen Négligeable Sans opinion

Quels sont les obstacles, s'il en existe, qui vous freinent :

Diriez-vous que vous trouvez à Janus34 le **soutien** face à la maladie dont vous avez besoin ?

Tout à fait d'accord D'accord Pas d'accord Pas du tout d'accord Sans opinion

Remarques :

10.3. Planning des conférences sur le trouble bipolaire et la schizophrénie

PROGRAMME de CONFERENCES 2018-2019

Animées par les départements d'Urgences et Post-Urgences Psychiatriques et de Psychiatrie Adulte du CHU de Montpellier et proposées par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) JANUS34

Lieu : JANUS 34, 1445 Route de Mende, MONTPELLIER

Informations et inscriptions : 04 67 04 87 68 ou contact@gemjanus34.org

9 octobre 2018 19h30 - 21h00	Introduction aux Troubles Bipolaires	Dr MOLIERE
13 novembre 2018 19h30 - 21h00	Facteurs de vulnérabilité et évolution du trouble bipolaire	Dr DUCASSE
17 décembre 2018 19h00 – 20h30	Troubles borderline et schizoaffectif	Dr DUCASSE
15 janvier 2019 19h30-21h00	Psychoéducation et hygiène de vie	Dr GACHET
19 février 2019 19h30-21h00	Remédiation cognitive dans le trouble bipolaire	K DUPUY MAURIN
26 mars 2019 19h30-21h00	Les différentes approches psychothérapeutiques	A HENRION
12 mars 2019 19h30-21h00	Traitements médicamenteux	Dr GACHET
23 avril 2019 19h30-21h00	Acceptation du trouble bipolaire	Dr OLIE
14 mai 2019 19h30-21h00	Vulnérabilité, Facteurs de risque et Traitements médicamenteux dans la schizophrénie	Dr ATTAL
28 mai 2019 19h30-21h00	Prise en charge multidisciplinaire dans la schizophrénie	Dr RAINTEAU et Dr DE CONNOR
6 juin 2019 20h00-21h30	Troubles de l'humeur et méditation de pleine conscience	Mélanie CLAIRON
11 juin 2019 19h30-21h00	Symptômes et troubles cognitifs dans les troubles schizophréniques	Dr MICHEL
18 juin 2019 19h30-21h00	Trouble bipolaire et parentalité	Dr MOLIERE

**PROGRAMME de CONFERENCES
2019-2020**

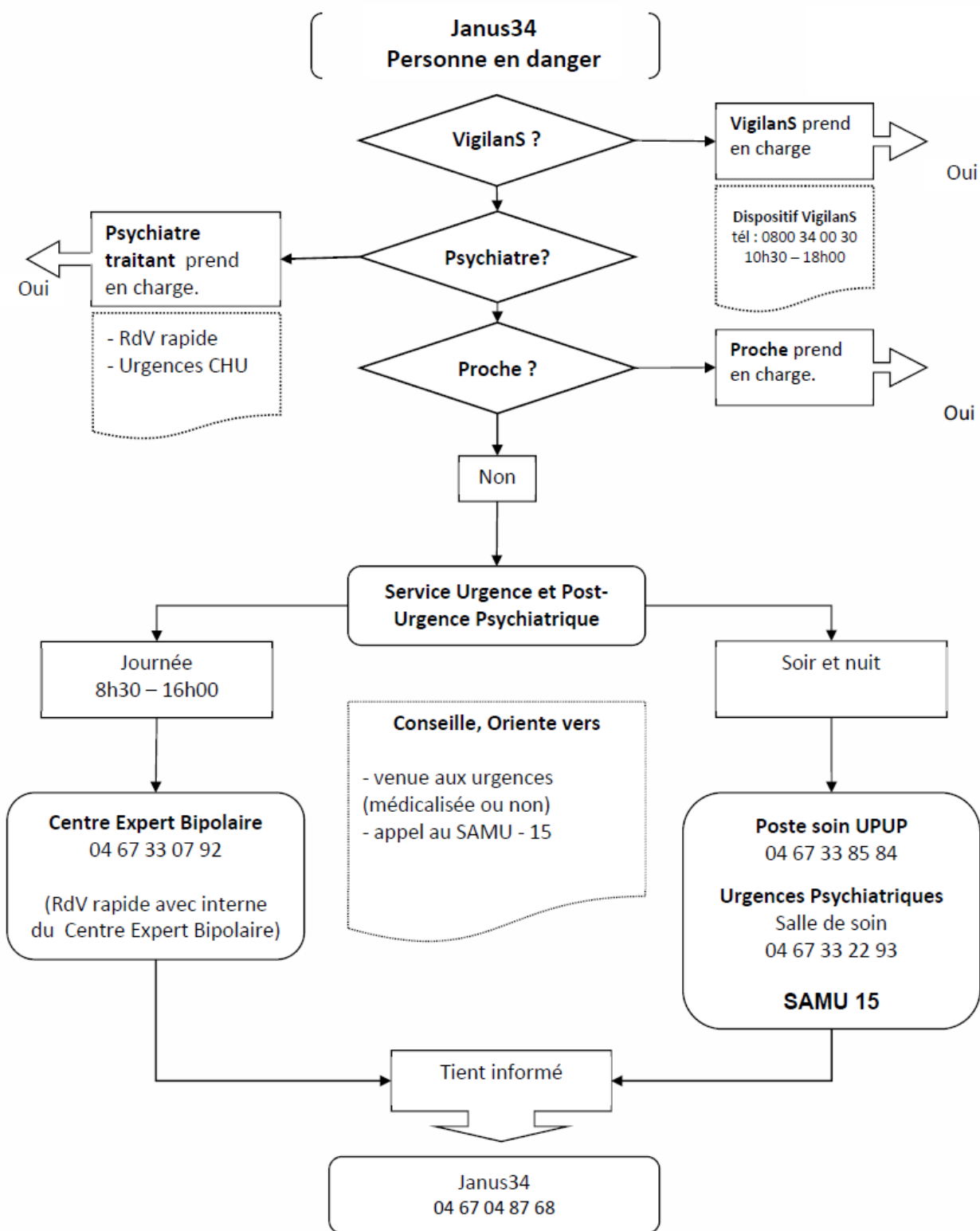
Animées par les départements d'Urgences et Post-Urgences Psychiatriques et de Psychiatrie Adulte du CHU de Montpellier et proposées par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) JANUS34

Lieu : JANUS 34, 1445 Route de Mende, MONTPELLIER

Informations et inscriptions : 04 67 04 87 68 ou contact@gemjanus34.org

8 octobre 2019 19h30 - 21h	Introduction aux Troubles Bipolaires	Dr MOLIERE
12 novembre 2019 19h30 - 21h00	Facteurs de vulnérabilité et évolution du trouble bipolaire	Dr HENRION
19 décembre 2019 19h30 – 21h	Troubles borderline et schizoaffectif	Dr DUCASSE
14 janvier 2020 19h30-21h	Psychoéducation et hygiène de vie	Dr GACHET
18 février 2020 19h30-21h	Remédiation cognitive dans le trouble bipolaire	B. NOISETTE
3 mars 2020 19h30-21h	Les différentes approches psychothérapeutiques	K. DUPUY MAURIN
17 mars 2020 19h30-21h	Traitements médicamenteux	B. DEFFINIS
7 avril 2020 19h30-21h	Acceptation du trouble bipolaire	Dr MOLIERE
21 avril 2020 19h30-21h	Trouble bipolaire et parentalité	F. PUPIER

Procédure d'Urgence en liaison avec le CHU





ASSOCIATION JANUS34

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE



BIPOLAIRE ?

RENCONTRER - ECHANGER - PARTAGER

Groupes de paroles

Méditation - Sophrologie

Activités artistiques - Théâtre - Sorties

04 67 04 87 68 - contact@gemjanus34.fr

www.gemjanus34.fr

