

JANUS34

JANUS34

GROUPE D'

ENTRAIDE MUTUELLE

RAPPORT D'ACTIVITE - EXERCICE 2022

MARS 2023

1	TABLE DES MATIERES	
2	Introduction	4
3	Janus34 en bref	4
4	Fréquentation	4
4.1	La fréquentation globale	4
4.2	Les visiteurs	5
4.3	Les adhésions	5
5	Le Soutien face à la maladie	6
5.1	Le rôle de l'équipe d'animation	6
5.2	La « Veille de l'Humeur »,	6
5.3	Le lien avec le CHU Lapeyronie - Urgence et Post Urgence Psy	7
5.4	Le Service Universitaire de Psychiatrie Adulte	7
5.5	Les conférences	7
5.6	Les autres partenaires médicaux	7
6	L'Accueil au jour le jour	7
6.1	La première venue	8
6.2	L'intégration dans le groupe	8
6.3	« Les Règles de vie »	8
7	Les Activités	8
7.1	Nature et organisation des ateliers	8
7.2	Créativité, expression et réflexion	8
7.3	Mobilisation corporelle	9
7.4	Le GEM lieu de pratiques culturelles	9
7.5	Données statistiques	9
7.6	Temps forts	10
8	Les acteurs	11
8.1	Les salariés	11
8.2	Les administrateurs	12
8.3	Les intervenants extérieurs rémunérés	13
8.4	Les stagiaires	13
8.5	Les adhérents animateurs	13
9	L'autonomie individuelle	13
1.1.	L'ouverture du GEM en autonomie, les « Porteurs de clés »	13
1.2.	Les animateurs d'activités bénévoles	14
1.3.	Les sorties	14
10	L'animation d'équipe	14

10.1	L'analyse des pratiques	14
10.2	Le soutien des animateurs.....	14
11	L'autoévaluation annuelle	14
12	Autonomie de gestion	16
12.1	Le cadre juridique.....	16
12.2	Les aspects financiers et RH	16
12.3	La gestion courante.....	16
13	Place de Janus³⁴ dans son environnement	17
13.1	La Coordination – Réseau Emploi et Sante Psy	17
13.2	Les Institutions partenaires	17
14	Communication auprès du grand public et des institutions de proximité	17
14.1	Participation aux SISM 2022 sur le thème « Santé Mentale et Environnement ».....	17
14.2	Participation à la CDU de la clinique STELLA	18
15	Perspectives 2023	18
16	ANNEXES	19
16.1	Planning	19
16.2	Cycle de conférences du CHU.....	20
16.3	Procédure d'urgence avec le CHU Lapeyronnie	21
16.4	Questionnaire auto-évaluation.....	22

2 Introduction

La quinzième année d'existence de Janus34 a été marquée par des événements exceptionnels. Le départ de M. Bernard M. de la fonction de présidence du GEM a déclenché une période de transition et des changements importants au niveau du CA. Nous en parlerons plus en détail au chapitre 7 : « Les acteurs ».

3 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 retrait social.

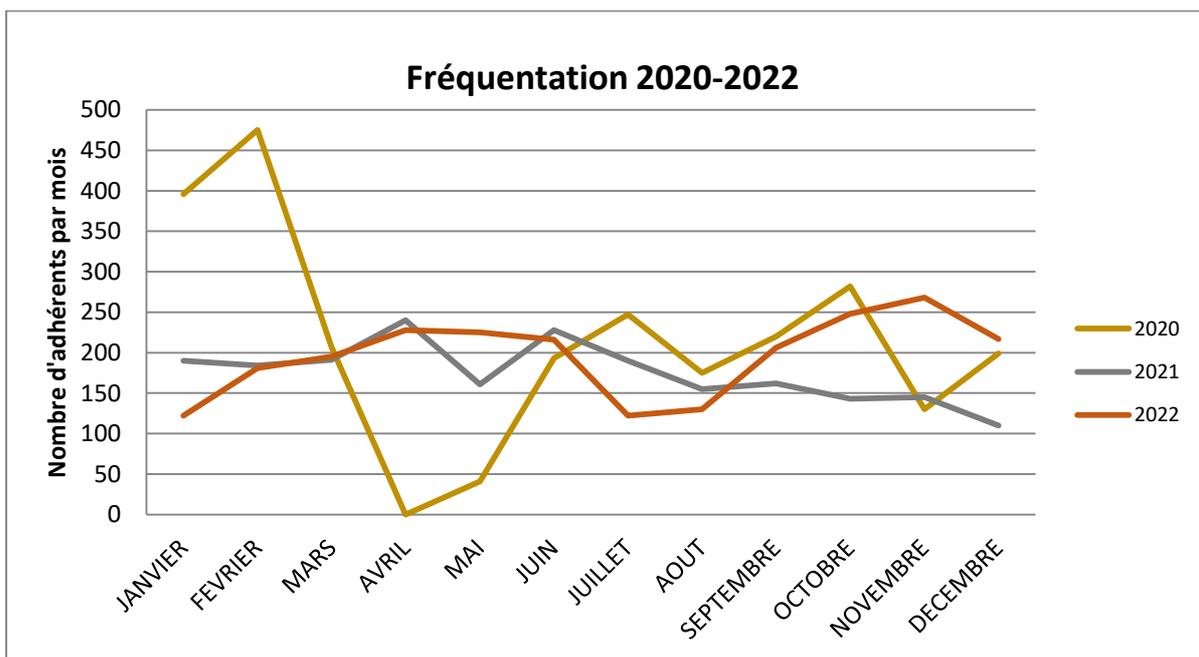
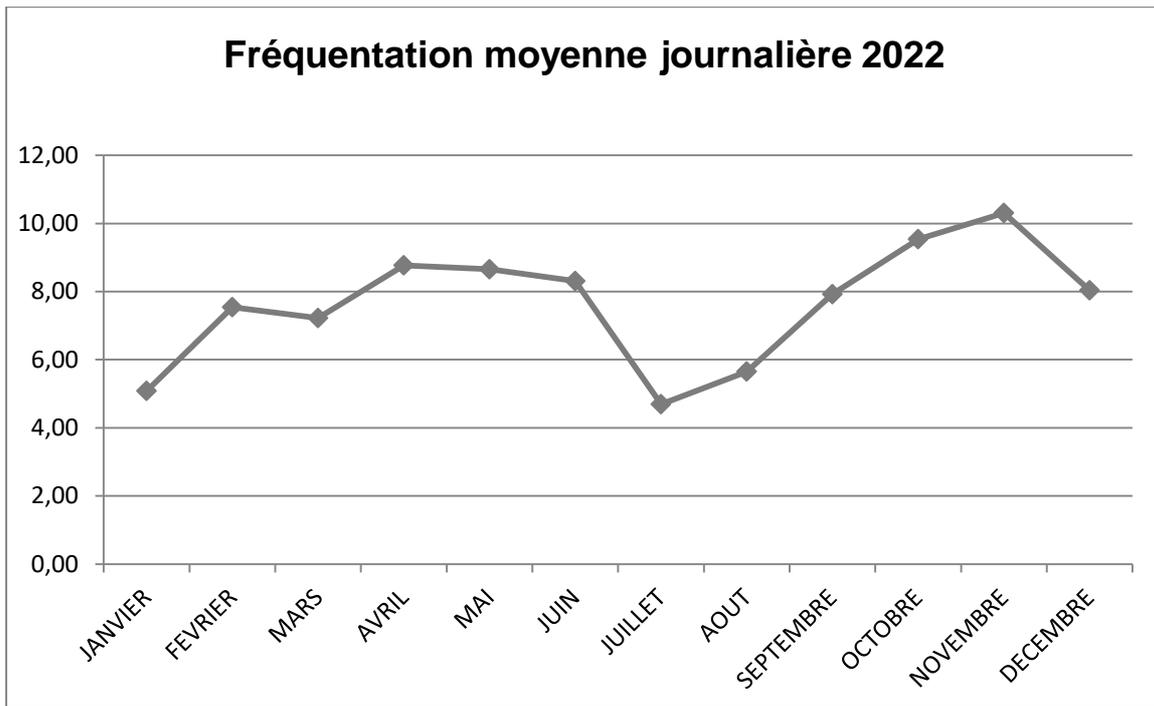
Ses objectifs sont les suivants :

- Rompre l'isolement, 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

4 Fréquentation

4.1 La fréquentation globale

Fréquentation	2021	2022
Nombre de venues (adhérents + visiteurs)	2105	2358
Nombre annuel de visiteurs	50	51



4.2 Les visiteurs

En 2022, Janus34 a accueilli en moyenne quatre nouveaux visiteurs par mois.

4.3 Les adhésions

	2021	2022
Nombre de visiteurs	50	51
Nouveaux adhérents	4	15
Non renouvellement de cotisation	14	14
Nombre d'adhérents en fin année	49	50

En ce qui concerne les 15 personnes comptabilisées dans les nouveaux adhérents, neuf sont des personnes qui n'avaient jamais fréquenté le GEM auparavant et six sont des personnes qui avaient été par le passé visiteuses ou adhérentes.

5 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.

5.1 Le rôle de l'équipe d'animation

Ce soutien est facilité par la présence dans l'équipe de professionnelles formées à l'accueil de la souffrance psychique.

Exceptionnellement les animatrices peuvent recevoir individuellement une personne en situation de grande fragilité et offrir leur écoute, mais celle-ci est ensuite redirigée vers ses soignants habituels ou accompagnée et soutenue dans sa démarche de trouver un espace thérapeutique adapté. Pour pouvoir orienter au mieux les adhérents, l'équipe tient à jour un « carnet » du réseau des lieux de soin psychiques et somatiques et de différents dispositifs d'accompagnement pour la réinsertion professionnelle notamment.

Le groupe de parole permet 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.

5.2 La « Veille de l'Humeur »,

Pratiqué au jour le jour par l'équipe, le suivi de présence 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 reprendre contact, de « veiller à son humeur », sauf refus signifié lors de l'entretien d'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, lui rappelle qu'il est « accueilli et attendu » au GEM.

5.3 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 et de leurs proches à participer aux stages de psychoéducation ou aux groupes de parole du CHU

5.4 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.

5.5 Les conférences

Le cycle de conférences sur les troubles bipolaires initié en 2009 et interrompu durant toute la crise sanitaire (de mars 2020 à décembre 2021), a repris en 2022.

Ces conférences sont dispensées principalement par des psychiatres du Centre Expert Bipolaire du CHU de Montpellier. Y participent des adhérents, des visiteurs mais aussi des proches qui souhaitent mieux comprendre les thérapies, les mécanismes et les conséquences des troubles bipolaires. Les conférences sont annoncées dans le journal de la Gazette, ce qui permet une plus grande visibilité auprès du grand public.

Le cycle de conférences sur la schizophrénie est dispensé par des médecins psychiatres du Service Universitaire de Psychiatrie Adulte. Ce cycle est lui aussi ouvert aux adhérents ainsi qu'aux proches.

Ces conférences, très demandées, sont aussi l'occasion des moments d'échanges entre soignants et participants où ces derniers peuvent adresser leurs questions, interrogations directement. (Voir le planning en annexe).

5.6 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).

6 L'Accueil au jour le jour

Le GEM 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 par les « porteurs de clé ».

Bien accueillir est un des principaux enjeux du GEM, la fonction d'accueil est partagée par l'équipe et par les adhérents.

6.1 La première venue

Chaque visiteur est reçu par un des animateurs à sa première venue. Durant l'entretien d'accueil, l'animateur présente les différentes facettes du GEM, les activités proposées, ses modalités de fonctionnement, ainsi que les « Règles de vie ». Il s'assure aussi que la personne accueillie est insérée dans un parcours de soins adapté. Pour la personne accueillie, c'est l'occasion de parler de son environnement social et d'exprimer ses attentes vis-à-vis du GEM, ce qui permet à l'équipe de mieux l'accompagner au sein du groupe d'adhérents. Dans de rares cas, l'animatrice oriente la personne vers les soins, avec la possibilité de recontacter le GEM quand son état permettra d'intégrer le groupe sereinement.

6.2 L'intégration dans le groupe

Le premier contact d'un visiteur avec le groupe est un moment crucial et c'est souvent là que le lien au GEM se noue. 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. L'importance de cet accueil collectif est régulièrement soulignée à l'occasion des réunions d'adhérents et de moments de discussion informels.

6.3 « 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 et conviviale 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 l'entraide.

7 Les Activités

7.1 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.

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 proposées par les animateurs est validé en CA.

En 2022, la participation annuelle aux ateliers a été de 693 contre 827 en 2021. Cette baisse de fréquentation s'explique tout d'abord par la diminution du nombre d'ateliers proposés. En effet, en 2021, 19 ateliers différents ont été proposés dans l'année contre 15 ateliers en 2022, dont trois n'ont eu lieu que sur une séance. Certains des ateliers ont été supprimés faute de participation suffisante. Les adhérents ont exprimé leur envie de se retrouver collectivement, autour d'échanges informels, plutôt qu'autour d'une activité en petit groupe, après une période de grande restriction et isolement.

7.2 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, karaoké, écriture, écoute musicale, linogravure, pochoir) et activités de réflexion (langage et photos, thé lectures, Ciné-club). En outre, les ateliers soutiennent une dynamique au sein du groupe et sont générateurs de lien entre les adhérents.

7.3 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 (yoga), et du sport (marche, randonnée et divers cours proposés par nos partenaires Culture et Sport Solidaires et Sport Adapté 34).

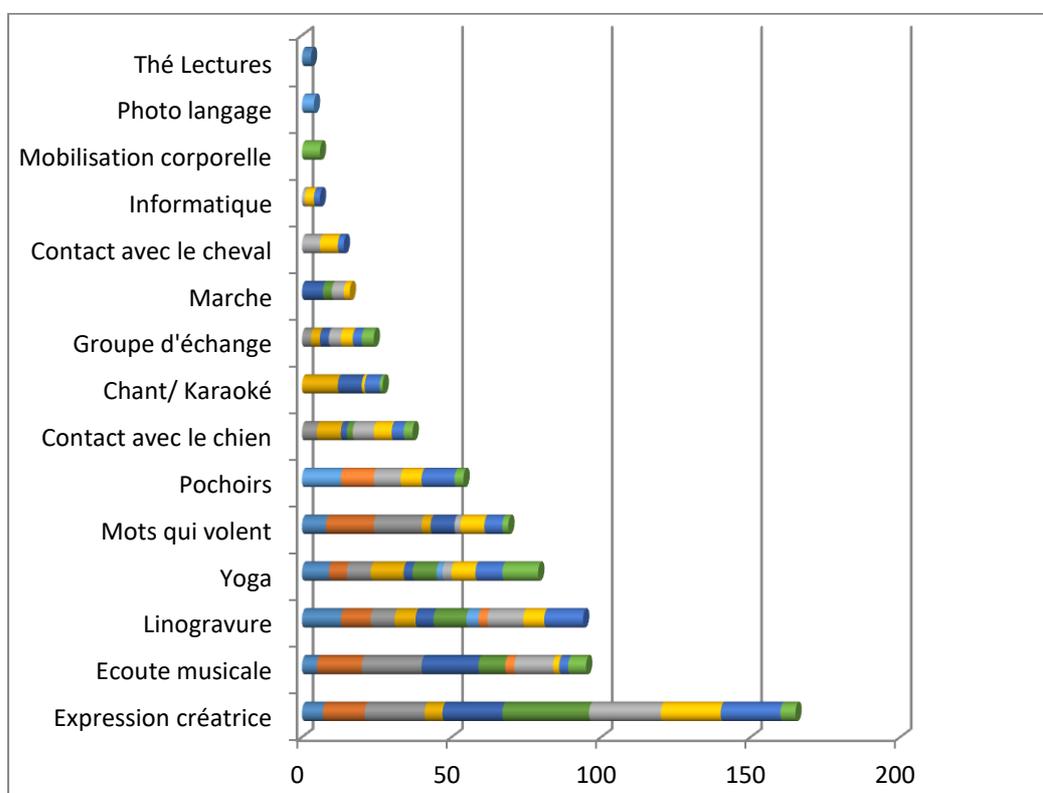
7.4 Le GEM lieu de pratiques culturelles

Le partenariat initié en 2019 avec le Théâtre de la Vignette, qui est un théâtre de proximité pour Janus34, a continué en 2022. 3 adhérentes ont pris un abonnement annuel au prix de 20 euros –le « laissez-passer Vignette », financé de moitié par Janus34.

7.5 Données statistiques

Les activités les plus fréquentées cette année sont « l'expression créatrice », et l'atelier « écoute musicale ».

Six ateliers n'ont pas été reconduits en 2022. Pour certains cela est dû à un essoufflement de l'atelier. Il est également à noter que l'équipe d'animation a pris la décision, en accord avec le CA, d'annuler les ateliers du samedi – Ciné'Club et Thé' Lectures- et réserver cet après-midi à des activités/événements collectifs afin d'insuffler une dynamique de groupe.



7.6 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. L'année 2022 avait une valeur toute symbolique puisque Janus34 a fêté ses 15 ans d'existence.

- **Crêpe Party (samedi 19 mars et 3 décembre)**

Comme précisé plus haut, la décision avait été prise de réserver les samedis à des événements collectifs et laisser aussi la place à des initiatives spontanées des adhérents et des animatrices. La « crêpe party » a été proposée par une adhérente qui s'est occupée de préparer les invitations à envoyer aux adhérents avec l'aide d'une animatrice et s'est mise aux « fourneaux » pour préparer les crêpes. Chacun a apporté quelque chose pour agrémenter le goûter qui a réuni 24 adhérents. Une deuxième édition a eu lieu en décembre, à l'approche des fêtes de fin d'année. Ces goûters, de par leur caractère exceptionnel et convivial sont très appréciés des adhérents.

- **Sortie à Sète : visite de l'exposition de Sarah Thiriet (le vendredi 1^{er} avril)**

L'intervenante de l'atelier « Expression Créatrice » et artiste plasticienne, Sarah Thiriet, suite à sa résidence artistique financée par la DRAC et La Région Occitanie et hébergée par le Lycée Joliot Curie à Sète, exposait ses œuvres à Sète. Les adhérents ont eu la chance de visiter l'exposition intitulée « Je ne veux pas que tu t'inquiètes », en compagnie de l'artiste et échanger sur leurs impressions et réflexions.

- **Fête des 15 ans de Janus34 (le samedi 11 juin)**

Nous avons voulu marquer le coup en avec une journée festive, en présence des personnes qui ont fait vivre ce lieu au fil des années. Une exposition, organisée par l'animatrice d'arts plastiques, des œuvres des adhérents a habillée les murs du GEM. Un repas partagé, de la musique avec le groupe « Les Grattes à Poêler » venu sur place, les remerciements des adhérents à ceux et celles qui ont « porté » le GEM au fil des ans, ont fait de cet événement un vrai jour de fête.

- **GEM Le Canal (péniche) et la journée d'escale festive à Agde le dimanche 10 juillet**

Cinq adhérents ont participé au voyage en péniche organisé par le GEM Microsillon de Toulouse. Cette excursion leur a permis de rencontrer des adhérents d'autres GEM d'Occitanie, S'enrichir mutuellement de l'expérience des autres. Ils en sont revenus avec de très beaux souvenirs.

D'autres adhérents ainsi que deux salariées du GEM et les deux intervenantes extérieures ont rejoint le groupe à la journée inter-GEM d'Agde qui clôturait le voyage où nous avons exposé nos œuvres, animé des mini-ateliers de Yoga et d'Expression Créatrice.

Ce fût un beau moment de rencontres et partage.

- **Visite de la friche artistique « La Grande Barge » et atelier émaillage/cuisson des céramiques (octobre novembre)**

Dans le cadre de l'atelier « Expression Créatrice », les participants ont travaillé sur le modelage de la terre. Deux sessions d'« atelier délocalisée » ont été organisées à la « Grande Barge », friche artistique à Villeneuve où plusieurs artistes ont leur espace de travail, afin d'émailler les céramiques qui ont été réalisées lors de l'atelier.

À ces deux occasions, les adhérents ont pu visiter le lieu, partager un déjeuner avant d'être initiés par Sarah à la pratique de l'émaillage. Ces céramiques « habillent » désormais le muret de notre jardin. On aperçoit ces œuvres dès que l'on franchit l'entrée du GEM : elles accueillent les nouveaux venus et donnent un idée de ce que l'on peut faire au GEM.

- **Participation à « Cin'éthique » sur le thème de trouble bipolaire (table ronde) (4 octobre 2022)**

« Cin'éthique est un programme né d'une collaboration entre des étudiants en médecine et l'Espace régional de réflexion éthique Languedoc-Roussillon. Sa vocation est de susciter des réflexions éthiques sur des problématiques de santé en confrontant la réalité clinique à sa représentation artistique. Chaque rendez-vous thématique débute par la projection d'un film ; elle est suivie d'un débat avec plusieurs spécialistes de la question abordée. » Dans ce cadre, deux adhérents de Janus ont été invités à participer à la table ronde sur le thème «**La bipolarité : chronique d'un combat et de ses dégâts collatéraux** » qui a suivi le visionnage du film « les Intranquilles », au sein d'un amphithéâtre de la Faculté de médecine. Cette table ronde a été composée d'une psychiatre et une psychologue du CHU ainsi que nos deux adhérents qui ont répondu, témoigné et échangé avec le public sur leur propre combat et vécu de la maladie. Ce ne fût pas un exercice facile mais cela leur a beaucoup apporté.

- **Fête de Noël (19 décembre)**

La fête de Noël a rassemblé de nombreux adhérents autour d'une raclette que nous avons faite dans le jardin de l'association, suivie de la traditionnelle remise des cadeaux. Beaucoup d'adhérents ont été présents pour profiter de ce moment convivial.

8 Les acteurs

L'année 2022 a été marquée par des changements successifs au niveau du conseil d'administration du GEM. Nous pouvons dire que le GEM a connu une période de transition et d'incertitude après le départ de son président historique depuis sa création, M. B. M. Nous en parlerons plus en détail dans le chapitre 8.2 ci-dessous concernant les administrateurs.

8.1 Les salariés

Avec le retour en 2021 des deux salariées respectivement en arrêt maladie et en congé parental, l'équipe de trois animatrices avait été reconstituée. Jusqu'en mai 2022, une des animatrices, considérée comme une personne à risque face au Covid, a télétravaillé 9 heures par semaine et a assuré l'administratif, les appels téléphoniques et un atelier en visioconférence sur ce temps. L'animateur en remplacement a donc baissé son contrat pour compléter le temps de travail de cette dernière jusqu'à la mi-février où il a été embauché sur un autre poste. Un nouvel animateur a donc été recruté sur un contrat de 9h jusqu'au retour en présentiel de l'animatrice en télétravail. Les deux autres animatrices ont travaillé toute

l'année à 18h par semaine, plus un samedi par mois. A partir de mai l'animatrice en télétravail a pu reprendre le même temps que ses collègues.

8.2 Les administrateurs

L'année 2022 a été marquée par des bouleversements successifs au niveau du conseil d'administration du GEM. Nous faisons ici un petit encart sur l'histoire du GEM pour permettre de mieux cerner les enjeux de son évolution actuelle.

Le GEM Janus34 est fondé en 2006, par un groupe de personnes qui se sont rencontrées lors de groupes de parole destinés aux patients bipolaires au sein de l'Hôpital La Colombière, et ont créé rapidement des liens. Portées par l'envie de créer un cadre convivial d'entraide et d'échange, elles se sont saisies de la possibilité donnée par la loi du 11 février 2005 pour fonder le GEM Janus34, qui ouvert ses portes au public en 2007. Depuis cette date, Monsieur M, très investi au GEM, en a assumé la présidence. Il faut souligner que Janus34 ayant fait le choix dès le début d'être en auto-gestion, le président et le trésorier avaient à leur charge la gestion des salariés ainsi que de la comptabilité en lien avec l'expert comptable, nécessitant un grand engagement et disponibilité de leur part.

Lors de l'Assemblée Générale d'avril 2022, M. M. n'a pas souhaité se représenter aux élections du Conseil d'administration, désireux depuis quelques années de passer le relais.

C'est M. C qui a été élu et désigné président, volontaire depuis quelques mois pour se présenter et prendre la succession de M. M.

Malgré toute sa volonté, il n'aura pas pu assurer sa fonction plus de 2 mois en raison d'importants soucis de santé physiques auxquels s'est mêlée la lourdeur de la gestion en autonomie de la structure, et c'est en mai 2022 qu'il annonça sa démission du conseil d'administration.

Mme N., trésorière de l'association, se proposa et fût désignée représentante légale en mai 2022 de la structure en attendant qu'un adhérent souhaite se proposer au poste de président. Comme il n'y eût aucun volontaire pendant les mois qui ont suivi, le conseil d'administration a décidé pendant l'été de chercher un organisme gestionnaire pour prendre en charge la gestion salariale et comptable afin d'alléger le rôle du futur président et des membres du CA. Après des recherches, le choix s'est tourné vers l'Association Hubert Pascal, basée à Nîmes, qui nous a donné son accord en octobre 2022 pour établir une convention et prendre ses fonctions en 2023.

Au même moment, Mme N., trésorière et représentante légale, a annoncé aux membres du conseil d'administration qu'elle quitterait ses fonctions sur les deux postes au 31 décembre de l'année en cours, fatiguée par la charge mentale et de travail de cette double fonction.

Aucun adhérent de la structure ne souhaitant assurer la présidence seul, ce sont quatre membres du conseil d'administration qui se sont portés volontaires pour devenir représentants légaux de manière collégiale.

Étant donné que nos statuts ne stipulaient pas la possibilité qu'il y ait plusieurs représentants légaux, cette modification fût ajoutée ainsi que celle qu'il puisse y avoir des co-présidents, co-

trésoriers et co-secrétaires. Ces changements dans les statuts furent approuvés lors de l'assemblée générale extraordinaire organisée le 19 décembre 2022.

Suite à l'assemblée générale extraordinaire, les membres du conseil d'administration ont désigné les représentants légaux, co-trésoriers et secrétaire pour pourvoir aux postes vacants jusqu'à l'assemblée générale de 2023.

Tous ces mois furent donc mouvementés et quelques peu inquiétants pour le groupe mais il s'en est dégagé une forte mobilisation collective dans l'intérêt du GEM afin qu'il puisse continuer d'exister.

8.3 Les intervenants extérieurs rémunérés

En 2022, les activités : « Expression créatrice » et « Yoga » ont été animées par des intervenants extérieurs rémunérés.

Parmi les ateliers le plus fréquentés au GEM, l'« Expression Créatrice » figurent, depuis sa création, dans les premières places. Cet atelier phare du GEM, qui a pour but d'alimenter et/ou libérer les capacités créatives des adhérents, a été animé durant plus de 10 ans par une animatrice très appréciée des adhérents, qui avait noué des liens forts avec eux au fil des ans. Son départ à la retraite fin 2021 avait donc laissé une place vide.

Nous avons rapidement rencontré Sarah Thiriet, artiste plasticienne engagée dans la vie associative et culturelle de Montpellier. Sarah a très vite fait preuve d'une grande qualité d'accompagnement à la créativité et d'investissement dans l'atelier et a réussi à mobiliser les adhérents autour de différents projets.

L'atelier « Yoga en douceur », animé par Sévérine Blaison, est également très apprécié des adhérents. Sévérine adapte ses propositions à chaque séance aux capacités et besoins des participants. Cet atelier permet aux adhérents de se mettre en mouvement et de se détendre dans un cadre convivial.

8.4 Les stagiaires

En 2022, Janus34 a accueilli un stagiaire moniteur-éducateur, en troisième année de formation au CEMEA de Montpellier. Un stage de 8 semaines durant lequel le stagiaire a pu rencontrer et accompagner les adhérents et visiteurs sur les temps du quotidien mais aussi leur proposer un atelier de « mobilisation corporelle ».

Depuis juillet 2022 Janus34 accueille une stagiaire bénévole en troisième année de psychologie qui anime une fois par semaine un atelier d'aide informatique.

8.5 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.

9 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 2022, beaucoup d'heures d'ouvertures ont été dispensées par les porteurs de clefs. Il y a eu 542 h d'ouvertures assurées par les porteurs de clefs, principalement pendant les mois de juin, juillet, août, novembre et décembre.

De manière plus générale, l'équipe constate que ces moments d'ouverture en autonomie sont de qualité, et que bien souvent les personnes en situation de responsabilité prennent grand soin du lieu et de l'accueil des adhérents.

1.2. Les animateurs d'activités bénévoles

L'esprit de Janus34 est d'encourager la prise d'initiative des adhérents et leur engagement dans la vie de l'association. 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 2022, quatre activités (écoute musicale, karaoké, chant et marche) ont été animées par des adhérents. Une cinquième adhérente a animé l'atelier les mots qui volent pendant un temps en remplacement de l'animatrice.

Les adhérents bénévoles, ont dispensé **1134 heures de bénévolat** au sein de Janus34, pour l'animation d'activité, l'administration du GEM, les ouvertures, les courses et le jardinage.

1.3. Les sorties

La règle à Janus34 est que les sorties soient organisées et assurées en autonomie. Mais il faut remarquer que le fait de s'organiser, de devoir anticiper, voire 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.).

En 2022, Janus34 a organisé quelques sorties. Voir paragraphe 7.6 « les temps forts ».

10 L'animation d'équipe

10.1 L'analyse des pratiques

En 2022 le groupe d'analyse des pratiques instauré en 2010 a continué 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.

10.2 Le soutien des animateurs

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

11 L'autoévaluation annuelle

Comme les autres années, l'auto-évaluation permet de prendre la température et sert d'outil pour faire les adaptations nécessaires. En 2022, au vu de la fréquentation qui a peiné à revenir

après les conditions de jauge limitée, le choix a été fait d'évaluer les raisons qui poussent ou retiennent les adhérents à venir au GEM. Nous avons également cherché à mesurer l'impact du déménagement du local. Le nouveau local du GEM, où nous avons emménagé juste après le premier confinement, se trouve sur la future ligne 5 du tramway, de fait dans une zone de travaux. L'arrêt de bus le plus proche est situé à 5-10 minutes de marche qui peuvent constituer un frein pour certains adhérents, surtout en cas de météo défavorable –grande chaleur ou pluie-.

Le dépouillement de l'auto-évaluation, dans son ensemble, met en évidence que le GEM a bien joué son rôle de lieu de partage, qu'il permet de rompre la solitude, aide à relativiser la maladie, faire des activités et retrouver un équilibre quotidien.

21 adhérents ont répondu anonymement au questionnaire (voir annexe). Les résultats sont les suivants :

Les personnes qui viennent au GEM cherchent à :

- Partager
- Rompre la solitude
- Relativiser sur la maladie
- Faire des activités
- Avoir un équilibre quotidien

Les variables qui influencent la venue d'un adhérent :

° L'humeur :

Les adhérents ne viennent pas :
85% lorsqu'ils vont trop mal

Les adhérents viennent :
71% lorsqu'ils sont mal
89% lorsqu'ils sont bien
51% lorsqu'ils sont trop bien

° La durée et complexité du trajet : 63% parfois un frein

° La météo : 61% ne viennent pas s'il pleut
32% ne viennent pas s'il fait trop chaud

° Les activités programmées motivent 57% des adhérents à venir au GEM (expression créatrice, contact avec le chien, Linogravure, écoute musicale, pochoir, yoga, groupe de parole, écriture, etc.)

° Un gouter convivial motive 38% des adhérents

° Une sortie culturelle motive 23 % des adhérents

° Une sortie nature motive 43% des adhérents

° Le groupe

Pour 86%, la présence supposée d'un adhérent encourage à venir

Pour 28% la présence supposée d'un adhérent est un frein à leur venue

Ce qui encourage un adhérent à venir :

- Le besoin de parler avec les animatrices
- Rompre la solitude et l'ennui, marre d'être seul chez soi, besoin de voir d'autres personnes
- Faire des activités
- Trouver un équilibre

Les raisons pour lesquelles des adhérents ne viennent pas :

- Des activités à l'extérieur, manque de disponibilité
- La météo (pluie et forte chaleur)
- Peur de se montrer dans un état lamentable, de déranger les autres, peur d'être trop perméable
- La distance, les transports en communs

Les adhérents ne viennent pas pendant plusieurs mois :

- Phase dépressive/hospitalisation/maladie
- Occupation à l'extérieur : reprise d'un travail, déplacement dans la famille, autres activités
- Lassitude, besoin de changer les habitudes, prendre de la distance, réfléchir
- Ne ressent pas le besoin de venir

Les remarques et suggestions pour que le GEM réponde mieux aux attentes des adhérents :

- Favoriser l'entraide et l'autonomie entre les adhérents
- Eviter les « commérages » et les jugements
- Plus de sorties
- Plus de jeux de société
- La fin du port du masque
- Création d'un groupe Facebook

12 Autonomie de gestion

12.1 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 quinze 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.

12.2 Les aspects financiers et RH

Le GEM reçoit directement les subventions de l'ARS. Le dossier annuel de demande de subventions est élaboré conjointement par les animateurs, le trésorier et le président. Le suivi budgétaire est assuré par le trésorier, le président et le cabinet comptable. La fonction RH est partagée entre le président et le trésorier.

12.3 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 la vie matérielle et administrative du GEM.

13 Place de Janus34 dans son environnement

13.1 La Coordination – Réseau Emploi et Santé 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 du CHU, Pôle Emploi, l'Union des USR (Rech et St Clément), l'UNAFAM, la MDPH, L'UNAFAM, 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 2022 aucun adhérent n'a été orienté vers « La Coordination ».

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 l'équipe.

13.2 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. Nous avons également poursuivi le partenariat mis en place avec le **Théâtre La Vignette**. Une dizaine d'adhérents ont pu assister aux spectacles.
- **Côté sport**, nous continuons à travailler avec **Sport adapté Hérault**, qui propose des cours sportifs auxquels les adhérents peuvent s'inscrire à titre individuel en prenant une licence.

14 Communication auprès du grand public et des institutions de proximité

14.1 Participation aux SISM 2022 sur le thème « Santé Mentale et Environnement »

Cette année, Janus34 a tenu un stand sur l'Esplanade Charles de Gaulle à proximité de ceux tenu par France Dépression, l'UNAFAM et le GEM Lesseps. Deux animatrices de Janus34 ont tenu le stand et plusieurs adhérents sont passés au cours de la journée afin de renseigner les

personnes désireuses de découvrir le GEM et ses conditions d'accueil. Par ailleurs, cette journée a permis aux deux professionnels de découvrir et/ou mieux connaître certains dispositifs à destination du public avec un handicap psychique et d'étoffer leur connaissance du réseau de soin et d'accompagnement existant, afin de mieux orienter les adhérents en fonction de leur situation.

14.2 Participation à la CDU de la clinique STELLA

Un membre de Janus34 participe régulièrement à cette CDU.

15 Perspectives 2023

- Signer une convention de gestion avec l'Association Hubert Pascal pour assurer la partie RH et budgétaire de Janus34 afin d'assouplir la charge de travail et de responsabilité des administrateurs et des salariées et leur permettre d'être davantage disponibles pour se préoccuper de ce qu'il se passe à l'intérieur du GEM et au niveau de ses usagers.
- Stabiliser l'équipe d'administrateurs qui seront élus lors de l'AG et éviter les démissions au cours de l'année.
- Engager un travail d'étude sur différentes conventions collectives afin d'améliorer les conditions salariales des animatrices.
- Continuer à engager une démarche active pour retrouver la fréquentation d'avant pandémie :
 - En proposant des événements conviviaux intra-GEM (goûters, repas...) afin que les adhérents réinvestissent le lieu et retrouvent le lien qui les unissait.
 - En participant aussi à des événements en dehors de la structure (sorties culturelles, sportives...) afin que nos adhérents se tournent aussi vers l'extérieur et renforcent leurs liens.
- Continuer à tisser un réseau de partenaires permettant d'accompagner et tourner nos usagers vers la cité.

Montpellier, le 31 mars 2023

Olivier Perigaud
Représentant légal

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Perigaud', with a long horizontal line underneath it.

16 ANNEXES

16.1 Planning

Planning d'activités Janus34							
	Lundi Natacha et Gaëlle	Mardi Natacha et Elif	Mercredi Gaëlle	Jedi Elif et Gaëlle	Vendredi Elif et Natacha	Samedi Gaëlle, Natacha ou Elif (1 samedi/4) Adhérent (1 samedi/4)	
10h30						Événements collectifs : goûters, projections de film, repas, pétanque, sortie, etc...	
11h30							
12h30							
13h							
13h30							
14h	Contact avec le chien 14h00-15h00 Natacha	Marche 14h00-15h00	Mobilisation corporelle 14h00-15h00 Joseph	Les mots qui volent 14h00-15h00 Elif	Lino gravure 14h00-16h00 Elif		Contact avec le cheval 14h00-16h00 Natacha
14h30							
15h	Pochoirs 15h00-17h00 Gaëlle	Groupe d'échange Natacha/Elif 15h00-16h00	Expression créatrice 15h00-17h00 Sarah	Yoga en douceur 15h00-16h30 Sévérine			
15h30							
16h							
16h30		Aide informatique (individuel sur inscription) 16h30-18h00 Julia			Karaoke live 16h30-18h00 Thierry		
17h							
17h30			Ecoute musicale 17h30-18h30 Mickael				
18h							
18h30							
19h							

16.2 Cycle de conférences du CHU

Planning des conférences 2022-2023 sur les thèmes de la bipolarité et de la schizophrénie.

PROGRAMME de CONFERENCES 2022-2023

Co-organisé par le Service Universitaire d'urgences et post-urgences psychiatriques (Pr. Ph. COURTET) du CHRU de Montpellier et le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) JANUS34

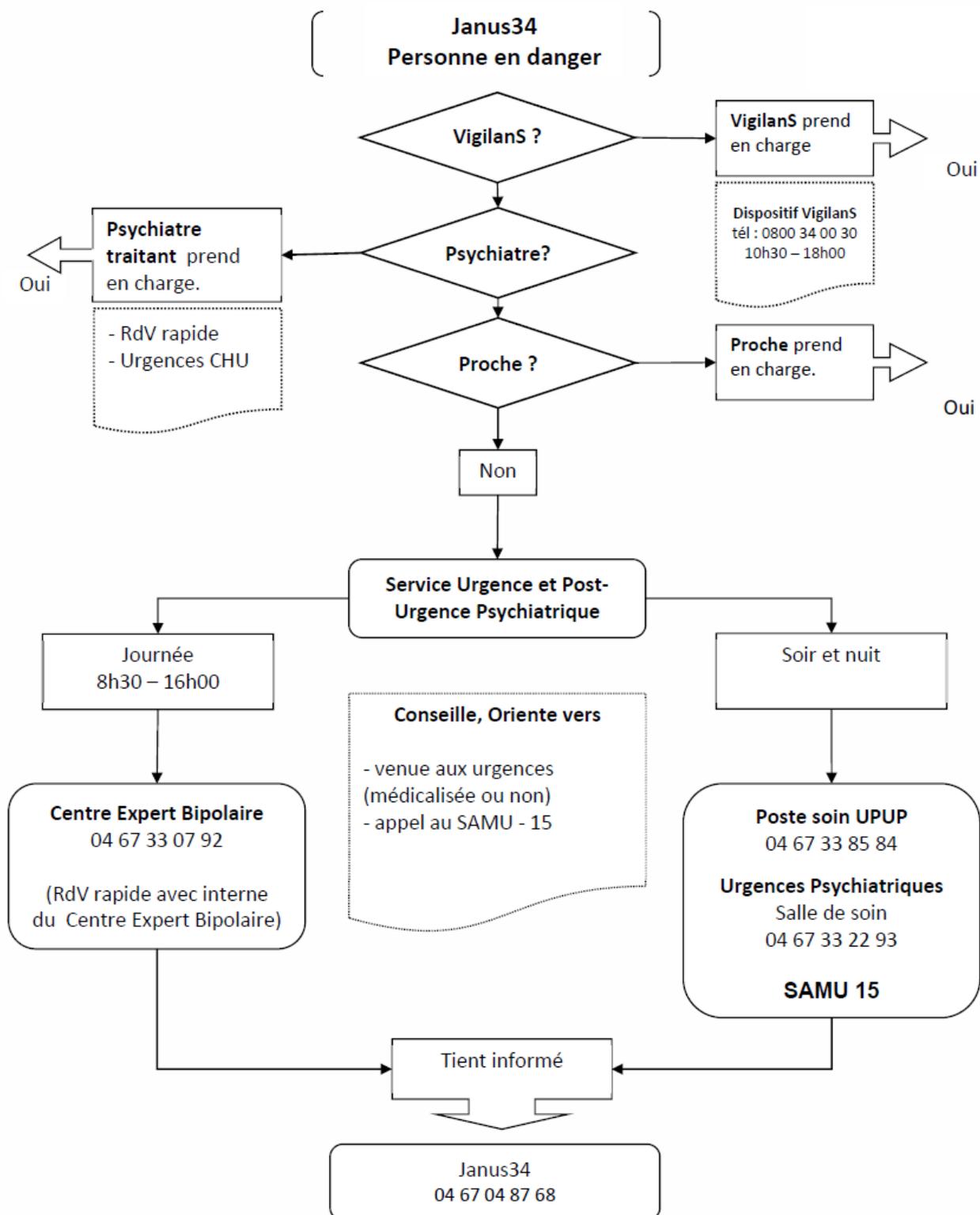
Lieu : JANUS 34, 8 impasse du Hameau de Montmaur, MONTPELLIER

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

08 novembre 2022 19h30 - 21h00	Facteurs de vulnérabilité et évolution du trouble bipolaire	Dr MOLIERE
17 janvier 2023 19h30 - 21h00	Trouble bipolaire et parentalité	Dr BELZEAUX
23 février 2023	Approches psychothérapeutiques	Dr DUCASSE
11 avril 2023 19h30-21h00	Traitements médicamenteux	Dr OLIE
04 avril 2023 19h30 - 21h00	Psychoéducation et hygiène de vie	Mme Dupuis-Maurin Dr Gachet
Date à définir 19h30-21h00	Vulnérabilité, facteurs de risques et traitements dans la Schizophrénie	
Date à définir 19h30-21h00	Symptômes et troubles cognitifs dans les troubles schizophréniques	
Date à définir 19h30-21h00	Prise en charge multidisciplinaire dans la schizophrénie	

16.3 Procédure d'urgence avec le CHU Lapeyronnie

Procédure d'Urgence en liaison avec le CHU



16.4 Questionnaire auto-évaluation

EVALUATION FREQUENTATION DU GEM 2022

Pour mieux comprendre la dynamique du GEM, nous vous demandons de prendre quelques minutes pour répondre à ce questionnaire qui est entièrement anonyme.

Pour chaque critère, merci de répondre en écrivant vos commentaires ou en faisant une croix dans la case appropriée.

S'il y a des points que vous souhaitez voir améliorer ou modifier, n'hésitez pas à nous en faire part.

Qu'est-ce qui vous influence pour venir ou ne pas venir au GEM ?

Mon humeur	... si je suis trop mal	... si je me sens mal	... si je me sens bien	... si je suis trop bien
Je ne viens pas ...				
J'hésite à venir et je ne viens pas ...				
J'hésite à venir et je viens quand même ...				
Je viens				

Si vous cochez j'hésite à venir : qu'est-ce qui peut vous décider à venir ou à ne pas venir ?

La météo	... s'il fait beau	... s'il pleut	... s'il fait froid	... s'il fait très chaud
Je ne viens pas ...				
J'hésite à venir et je ne viens pas ...				
J'hésite à venir et je viens quand même ...				
Je viens				

Si vous cochez j'hésite à venir : qu'est-ce qui peut vous décider à venir ou à ne pas venir ?

La fréquentation du GEM

Est-ce que la présence (supposée) d'un adhérent peut vous inciter à venir ?

A contrario est-ce que la présence supposée d'un adhérent peut vous empêcher de venir ?

Les activités

Le programme du jour prévu	Ce qui m'encourage à venir	Ce qui n'a pas d'incidence sur ma venue
Les activités programmées		
Un goûter convivial		
Une sortie culturelle		
Une sortie nature		

Si votre venue dépend des ateliers : noter lesquels vous motivent pour venir

Mon trajet pour venir au GEM

Mode de transport	En voiture	A pied	En transports en commun	A vélo
Je viens...				

Temps de trajet	Moins d' ½ heure	Entre ½ heure et une heure	Supérieur à une heure
J'arrive au GEM en ...			

La durée et/ou la complexité de mon trajet	Inférieur à ½ heure	Entre ½ heure et une heure	Supérieur à une heure
Je viens...			

Avez-vous des remarques ou suggestions à faire pour que le GEM réponde encore mieux à vos attentes :

Qu'est-ce qui fait que je ne vienne pas pendant plusieurs mois

Qu'est-ce qui me motive alors à revenir après plusieurs mois
