

Saint-Amand

Syndemix,
être unis autour de la vie

Santé

Une association propose aux personnes touchées par la maladie de renouer avec les plaisirs de la vie.

La réalité des déserts médicaux est un constat sur lequel, en tant que personnes malades ou accompagnantes, il n'est pas possible d'agir. Aussi, « faire prendre conscience aux gens que la santé ne relève pas que des médecins est un levier d'action possible », explique Véronique Galpin, animatrice du Contrat local de santé (CLS) mis en œuvre par le Pays Berry Saint-Amandois et fondatrice de Syndemix.

Créée en juillet 2021 sous son impulsion et celle d'Anne-Marie Ferry, 1^{re} adjointe au maire à La Celette, l'association, « dont la vertu principale est de représenter la démocratie en santé », précise Véronique, s'apparente à « une thérapie non médicamenteuse », grâce à laquelle les personnes touchées par la maladie apprennent à se reconsidérer comme des êtres heureux et vivant pleinement, au-delà de leur statut — celui de patient. « Nous ne sommes pas que des malades, insiste Véronique. Nous avons sublimé nos maladies pour en faire quelque chose de beau. » Patientte experte avec Marie Gouyou-Beau-



Véronique Galpin, Josette Douchy, Anne-Marie Ferry et Marie Gouyou-Beauchamps ont fondé l'association Syndemix en juillet 2021.

champs — la première à avoir rejoint l'association —, Véronique est animée par la volonté de (re)mobiliser toutes les personnes atteintes de maladies chroniques autour d'un projet de vie. « La maladie développe souvent un fond dépressif, explique Marie Gouyou-Beauchamps, ergothérapeute à la retraite, qui a subi une greffe de rein. Il est essentiel de penser à autre chose, de recréer du lien, d'apprendre

à composer avec son mal et de retrouver ce qui procure du plaisir à chacun » afin de sortir du cercle vicieux de la pathologie. Le bonheur, état émotionnel tout à fait personnel, se retrouve aussi vite qu'il se perd : « Nous devons juste arrêter de consumer le temps avec des choses qui nous sont néfastes et l'occuper avec des activités qui nous sont favorables », conseille Véronique. « Pour prendre soin de nous tous ensemble »,

Syndemix investit la maison des associations située au 5 allée de la vigne du prince, un lundi sur deux en moyenne et propose des rencontres axées sur la vie et les plaisirs simples — qui ne sont pas moins essentiels à l'épanouissement individuel. L'association développe ainsi ses actions autour du rééquilibrage alimentaire — en offrant des temps de réflexion autour d'une alimentation adaptée au cholestérol, au diabète ou encore à l'hypertension artérielle —, de l'activité physique, de la lecture des émotions, du lien social et des stimulations intellectuelles — « des activités par lesquelles passe la reconquête de la santé ». L'association propose également des séances de bien-être axées sur la respiration en pleine conscience, l'automassage et des soins beauté, « pour ne pas s'oublier et se recentrer sur soi ».

« Confondre les maladies, se servir de la richesse des autres et aller puiser dans les forces de chacun », des démarches qui ont déjà permis à une trentaine d'adhérents d'aller mieux et de reprendre goût à la vie.

Céline Isaert

■ Prochaine animation lundi 5 décembre, « Ce que notre vie quotidienne nous apporte en activités physiques ». Contact : Tél. 06 63 77 58 56.

Les stagiaires de BGE ont emmené les habitants du Vernet sur la route de Noël

Projet collectif

Exposition de voitures et de motos, ateliers de coloriage, de pâte à sel... les stagiaires de Visa + ont animé le Vernet.

Accompagner un public fragile vers un retour à l'emploi ou une formation qualifiante en valorisant le parcours professionnel de chacun et en l'aidant à reprendre confiance en soi, tel est l'objectif de la formation Visa + parcours vers l'emploi, dispensée par l'association BGE Cher. Après une première session de dix semaines entre mars et mai 2022, une seconde entamée le 12 septembre s'est achevée le 22 novembre à Saint-Amand-Monttron.

Réflexion autour d'un projet professionnel, rédaction de CV, acquisition d'outils numériques et de notions économiques, mais aussi sensibilisation à l'écocitoyenneté et au développement durable, la formation s'adapte à tous les profils. La réalisation d'un projet collectif en fin de parcours confronte les stagiaires pour la première fois à l'organisation d'un événement, mobilisant tout ce qu'ils ont appris. Mercredi 16 novembre, au Vernet, s'est ainsi tenu le Christmas road, une manifestation conçue, organisée et assurée par la quinzaine de stagiaires que comptait ce Visa +. « Les en-



Le groupe de stagiaires de Visa + a réussi à mobiliser plusieurs partenaires afin d'organiser un événement qui a réuni les habitants du Vernet.

fants, leurs parents et tous les habitants du quartier du Vernet ont été surpris par ce que nous avons fait », se réjouit Catherine. « Le lien interfamilial et intergénérationnel a été retrouvé », ajoute Frédéric. Les deux stagiaires, âgés respectivement de 48 et 40 ans, soulignent la solidarité de leur groupe qui, « malgré des personnalités et des avis différents, a su, même sans se parler, faire en sorte que tout se déroule naturellement ».

Exposition de voitures, présence d'un club de motards, ateliers créatifs et ludiques proposés au centre social Le Local, partage d'un goûter — « possible grâce à notre partenaire Lidl que nous tenons particulièrement à remercier » — ont rendu cet après-midi mémorable, tant pour les stagiaires que pour leurs partenaires et les participants. « C'est l'un des meilleurs groupes que j'ai accompagnés, reconnaît

Pascal Mathiot, formateur référent. La vie n'a pas été tendre avec chacun d'entre eux et ils ont su dépasser leur phobie et panser quelques blessures. Mon rôle est qu'ils regardent et fassent les choses autrement, tout en restant ce qu'ils sont », des êtres avec des faiblesses mais aussi des forces. « J'ai réussi à surmonter ma timidité grâce à Pascal, témoigne Frédéric. Il arrive à croiser les parcours pour que nous puissions dans chacun d'eux ce qui nous permet de devenir plus forts, plus sûrs de nous. Nous sommes allés au contact de gens d'un quartier que nous ne connaissions pas. » Un véritable défi pour beaucoup d'entre eux. « Je vivais en ermite, confie Jérôme, âgé de 41 ans. Cette formation a été pour moi une resocialisation. »

Si les objectifs ne sont peut-être pas tous atteints, « nous avons désormais l'envie de faire mieux », résume Catherine. Retrouver l'estime de soi et faire confiance à l'autre : un premier (grand) pas vers le retour à l'emploi.

C.I.

■ Les formations dispensées par BGE sont ouvertes à tous et bien souvent accompagnées par Pôle emploi. La prochaine session Visa + parcours vers l'emploi aura lieu en janvier 2023. Des réunions d'information se tiendront en décembre. Contact : Tél. 02 48 65 30 22.