

Édito

par Laurence ROGEON

Directrice du DMS-HP

Chères lectrices, chers lecteurs,

À l'aube de cette nouvelle année, c'est le moment de faire une pause et de s'arrêter sur cette année 2024. Une année très riche en projets et en succès et, je tiens à saluer chacun d'entre vous pour l'engagement et la détermination.

Nous avons traversé des moments intenses, la réécriture de notre projet de dispositif, l'évaluation externe, le projet architectural de l'UIP, la journée partenaires et, bien d'autres encore...

Nous avons également vécu des moments de partage qui ont renforcé notre cohésion d'équipe. Nous avons co-construits avec les personnes accompagnées afin de poursuivre une offre de service de qualité.

Cette fin d'année est l'occasion idéale pour prendre un moment de recul et surtout apprécier le travail accompli. C'est aussi le moment pour célébrer nos réussites collectives et individuelles à travers tous nos projets ou chacun d'entre vous a joué un rôle essentiel dans ce succès collectif.

En cette période festive je vous encourage à vous ressourcer, à profiter de vos proches et à célébrer les petits moments de bonheur.

Que 2025 soit synonyme de nouvelles ambitions et de défis passionnants.

Ensemble continuons à construire un environnement de travail où chacun se sent valorisé et motivé à donner le meilleur de lui-même.

Je vous souhaite une très bonne lecture de cette gazette de fin d'année avec toujours pleins d'articles et de témoignages toujours très captivants.

Belles fêtes de fin d'année, pleine de sérénité et de convivialité.

Interview de Mme Touroude

par Thierry et Régis

Interview de Mme Touroude, référente nationale de l'UNAFAM pour l'accès aux droits des personnes en situation de handicap et des familles, réalisée par Thierry et Régis lors de la journée partenaire du 7 novembre 2024, organisée par le DMS-HP.

P'tit+ : Qu'est-ce que l'UNAFAM ?

Roselyne Touroude : C'est une association de soutien et d'entraide entre les familles qui a été créée en 1963. L'UNAFAM est l'Union Nationale des Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

C'est la plus grande association nationale de pair-aidance famille à ce jour. 16000 familles adhérentes y sont accompagnées par plus de 2000 bénévoles sur tous les départements. L'association est spécialisée dans la défense des droits des familles et des personnes handicapées psychiques.

Ses missions principales sont :

- L'accueil des familles, l'écoute par des pairs, le soutien, l'information et la formation.
- La défense des intérêts et des droits des personnes concernées par un trouble psychique et de leur famille.
- La lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques.
- Le soutien à la recherche.

Pti+ : Pouvez-vous présenter et expliquer votre rôle au sein de l'UNAFAM ?

RT : Étant directement concernée par la maladie psychique d'un proche, je suis devenue adhérente à l'UNAFAM dans les années 2000. J'y suis devenue bénévole, j'ai été vice-présidente de l'association puis je me suis spécialisée depuis 2006 dans le domaine du handicap, et plus particulièrement dans le handicap psychique et la défense de l'accès aux droits des personnes en situation de handicap et des familles.

Pti+ : Connaissez-vous le DMS-HP avant cette journée partenaires ?

RT : « Je connaissais le DMS-HP mais pas de façon aussi complète. Ce que j'ai découvert lors de cette journée, et que j'ai trouvé particulièrement intéressant, ce sont, non seulement, les modalités d'accompagnement, mais surtout le mode de fonctionnement en dispositif intégré, les modalités de financement, d'accès et de possibilité d'évolution pour les personnes accompagnées au sein du DMS-HP.

La manière de faire du DMS semble correspondre à l'exigence et à la prise en compte des parcours, des évolutions et du mûrissement du parcours des personnes ».



Pti+ : Qu'avez-vous découvert par rapport aux pratiques du dispositif concernant le rétablissement ?

RT : Concernant cette question, je préfère le terme "se rétablir". Il s'agit avant tout, d'une démarche personnelle et d'un travail propre à la personne. Pour ce faire elle peut trouver des soutiens, des soins de qualité et surtout un environnement qui ne soit pas une série d'obstacles et de barrière.

Je suis très sensible à cette question d'environnement.

On a trop tendance aujourd'hui à considérer les difficultés qui sont celles de la personne elle-même en lien avec ses troubles cognitifs, et à occulter complètement la dimension environnementale qui peut être beaucoup plus productrice de situation de handicap que les troubles eux-mêmes.

"La personne n'est pas un sujet de soin mais un sujet de droit".

On sait que pour pouvoir faire ce parcours, qui peut être très long, pour retrouver ce pouvoir d'agir, il faut du temps. Le DMS permet de prendre ce temps et d'aller au rythme de la personne.

Le fonctionnement de ce dispositif est plus facilitant dans le fait de "se rétablir" avec une prise en compte des facteurs environnementaux, notamment par un travail avec les réseaux et partenariats.

L'accompagnement global et multidimensionnel proposé par le dispositif va favoriser ce parcours pour le rétablissement.

Pti+ : Si vous aviez un élément à retenir de cette journée ?

RT : J'ai été frappée par la qualité de la présentation du DMS, de l'accueil des professionnels et des personnes accompagnées. J'ai vu un public jeune et nombreux, qui est pour moi un élément d'espoir et d'encouragement.



Je retiens également le contact et les échanges avec les professionnels et les personnes accompagnées.

La qualité du travail qui est mené, un travail qui a un sens et qui met en œuvre des valeurs, des objectifs qui vont dans le sens des grands principes de l'UNAFAM, comme l'autonomie et l'inclusion, la non-discrimination, le partenariat...

Quelle chance vous avez de pouvoir accéder à ce dispositif !!

Le seul élément de tristesse que je noterais c'est : quel dommage que le DMS-HP n'existe pas dans tous les départements !!

Pti+ : Pensez-vous qu'il y ait une possibilité d'égrainer cette idée au niveau national ?

RT : Oui, actuellement je participe aux travaux du "collectif handicap national" qui regroupe 54 grandes associations (ADAPEI, APF, UNAFAM...) dans le champ du handicap. Nous sommes en train de faire un document sur l'évaluation de la loi 2005 qui a 20 ans l'année prochaine. Pour illustrer les bonnes pratiques concernant la mise en œuvre de cette loi, j'ai maintenant la possibilité de donner l'exemple de ce dispositif intégré qui peut être dupliqué au niveau national afin de combler les inégalités territoriales.

Pour écouter l'ensemble de l'entretien réalisé avec Mme Touroude, vous pouvez [cliquez ici](#) ou utiliser le QR code ci-contre



Les informations du DMS-HP

Le projet de dispositif :

La transcription du projet en Facile à Lire et à Comprendre (FALC) est en cours de finalisation.

Nous engageons le travail sur une des orientations de notre projet « l'évolution du public accueilli ».

L'évaluation :

Nous allons engager notre plan d'action sur les critères impératifs dès le début de l'année 2025.

L'accompagnement pour trouver du travail

par François

Comment fait-on pour construire un projet professionnel ?

Quelles pistes sont possibles ?

Comment je me sens dans cette démarche ?

« J'ai commencé par avoir un rdv avec Virginie ma chargée d'insertion. On a fait le point sur mon CV et ensuite je me suis renseigné sur des métiers qui pourraient me plaire, grâce à internet et en discutant avec mes collègues.

J'ai ensuite participé au Big Bang de l'emploi à la



Roche-sur-Yon, c'est un salon de l'emploi, où j'ai pu faire de la soudure avec un casque de réalité virtuelle, ce qui m'a beaucoup plu. J'ai également rencontré des centres de formation où je vais aller aux portes ouvertes.

Pour développer la confiance en moi, j'ai participé à la Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées (SEEPH) où j'ai pris la parole devant un groupe de salariés de la CPAM pour parler de mon parcours et du handicap psychique.

Je vais également faire des stages pour confirmer un métier qui me plaît.

Toutes ces démarches m'apportent de la confiance dans mon projet professionnel et permettent de répondre à certaines de mes questions. Je sens que ça avance, ça me rassure et cela ouvre les champs des possibilités et me donne de l'espoir. Cela a un impact positif dans ma vie personnelle ».



Pendant la semaine de l'industrie, en novembre, je suis allé visiter l'entreprise CANTIN, ce qui m'a permis de voir comment ça se passait dans une entreprise, les différents postes de travail, de rencontrer des professionnels et de voir ce qui me plaît et ce qui me plaît moins.

« Être paysagiste »

par Yohann

Je souhaite vous partager mon métier passion : paysagiste. Métier en lien avec l'environnement et la nature en particulier.

J'ai développé mes connaissances et ce lien au fur et à mesure des années et de mon parcours.

Après avoir découvert la menuiserie en classe de 3ème SEGPA, j'ai intégré un établissement dans lequel j'ai fait un stage en entreprise qui m'a permis de découvrir les métiers d'horticulteur et de paysagiste.

Ce qui m'a plu, c'est d'avoir les mains dans la terre. J'utilisais mon corps et j'étais dans le ressenti corporel. Cette activité me permettait de ne pas être passif physiquement, de mettre à distance mes ruminations, et me donnait le sentiment d'être utile à quelque chose.

Je n'aime pas la monotonie dans la vie. J'ai besoin de variété, ce qui est paradoxal avec mon besoin de faire des choses répétitives (sinon j'ai l'impression de perdre mes capacités et mes connaissances), ce qui caractérise en partie mon handicap.

Ensuite j'ai travaillé en espace vert dans un ESAT durant 12 ans, dans l'entretien et la création de jardin.

En 2022, j'ai souhaité reprendre des études pour valider un CAP/BEP afin d'être paysagiste (CAP que j'ai obtenu).



Ce qui m'a plu dans le travail de paysagiste c'est la variété des chantiers et des tâches à effectuer, ce qui correspond à mon caractère et à mes envies.

Être paysagiste, ce n'est pas qu'entretenir des jardins ;

c'est-à-dire tondre les pelouses et tailler les haies ; c'est aussi un travail de création qui demande de pouvoir maîtriser différentes spécialités comme ; le bûcheronnage, la maçonnerie, la menuiserie, la pose d'arrosage, etc... Cela demande aussi une bonne condition physique et de bonnes connaissances théoriques, notamment des végétaux, du sol, du climat... permettant d'imaginer le futur jardin.

C'est la connaissance et l'amour de ce métier que je souhaitais vous partager.

À ce jour, je n'ai pas encore pu retrouver de travail dans ce domaine, en lien avec mes problèmes de santé.

À l'avenir, je pense intégrer l'UIP pour pouvoir me remettre doucement dans le fonctionnement du monde du travail.

« Mon expérience au studio »

par Cyril M de l'UHTT

Je souhaite vous faire partager mon expérience à l'UHTT (Unité d'Hébergement Temporaire et Transitionnelle) où je suis arrivé il y a un an, dans le but de développer mon autonomie afin d'aller vers le logement autonome par la suite. Cette expérience est pour moi un tremplin et une étape dans ma vie.

L'UHTT est composée d'un bâtiment principal, qui regroupe l'internat, la partie restauration, la salle de vie, etc... Attenant à ce bâtiment, il existe un studio qui sert de lieu de transition entre l'internat et les autres types d'hébergements possibles (logement inclusif, foyer de vie, logement autonome...).

J'y suis déjà allé plusieurs fois pour me rendre compte de ce qu'est la vie seule en studio. Cela m'a permis de me confronter à la réalité, de tester mes capacités et compétences, me permettant de gagner en confiance en moi.

Concrètement mon quotidien consistait à :

- Aller faire mes courses et gérer mon budget
- Me faire à manger de façon équilibrée
- Avoir un bon rythme de veille/sommeil
- De bien entretenir mon logement
- M'occuper de mon linge (laver, sécher, plier, ranger)
- M'occuper de ma santé de façon autonome (prendre mes rdv seul, prendre mon traitement seul...)
- Gérer ma solitude (le + compliqué pour moi)

Cette expérience m'a obligé à réfléchir à comment j'allais occuper mon temps libre. Personnellement je faisais un peu de sport chez moi, je lisais des livres, je regardais la télé sans les contraintes de la vie collective.

Pour mon prochain séjour au studio mon objectif sera de sortir davantage notamment le week-end car je suis peu sorti les fois précédentes.

Lors de ces passages au studio, je me suis rendu compte que j'ai réussi à assumer ma vie quotidienne seule, chose dont je ne m'en croyais pas capable au début, car j'avais beaucoup d'appréhension.

Ce qui m'a aidé, ce sont les règles de l'internat qui m'ont permis de retrouver un rythme et de bonnes habitudes de vie, que j'ai pu conserver et mettre en place au studio. C'est l'un des facteurs de cette réussite.

À travers cette expérience personnelle, je voulais prouver à moi-même, ainsi qu'à l'équipe et à mes parents que je suis capable et apte à vivre en logement classique comme tout un chacun. Moi qui me croyais nul au départ, je n'ai rien lâché, je me suis battu car j'avais envie de m'en sortir.

Ne baissez pas les bras, battez-vous, croyez-en vous !

« Garder espoir !!! »

par Tiphaine de l'UHTT

Je suis à l'UHTT depuis 5 et demi et j'envisage d'intégrer un logement inclusif en octobre 2024 à Fontenay-le-Comte.

L'idée du projet a débuté en janvier 2024, lorsque Mme Gautier m'en a parlé. Cela m'a intéressé et j'ai alors fait les recherches moi-même sur internet concernant ce logement qui est un LAC (Logement Autonome Citoyen).

Dans ce dernier, il y aura une douzaine d'habitants en situation de handicap avec 2 voisins solidaires.

Ce qui me plaît c'est l'idée de ne pas être seule et d'être entouré, entre autres, avec des voisins solidaires, qui peuvent m'aider lorsque j'ai besoin de soutien. Cela est rassurant pour moi.

Il y a également un animateur qui viendra régulièrement et proposera des activités qui me permettront de créer du lien et de ne pas m'ennuyer.

En février, j'ai contacté la chef de service du foyer « Haute roche », qui gère également le LAC, pour avoir des infos concernant le logement et la demande d'inscription.

J'ai été accompagné par un professionnel de l'UHTT pour m'aider à faire les démarches. J'ai alors eu un entretien avec la chef de service, durant lequel, j'étais un peu stressé car j'avais peur que cela ne fonctionne pas pour moi. Mais je me suis motivé toute seule car c'était un projet important pour moi et au final ça s'est bien déroulé. J'étais fière de moi.

J'ai attendu jusqu'en mai la décision de la commission qui n'a pas validé ma demande, ce qui m'a déçu et rendue triste.

Puis au mois de juillet, j'ai appris qu'il y a eu un désistement, ce qui m'a permis d'intégrer le LAC avec le soutien des professionnels du DMS. J'étais super contente et fière de m'être battu pour avoir ce logement et d'avoir mené mon projet jusqu'au bout.

Il faut donc toujours rester motivé et garder espoir dans nos projets même si cela ne fonctionne pas du premier coup. ;)

Temp'O

Interview réalisée avec deux participants de l'activité Temp'O

Comment définirais-tu Temp'O ?

C'est un temps d'échange sur le thème des sorties. Cela peut être des sorties culturelles, événements, spectacles, cinéma, bars... tout ce qui est prétexte à sortir de chez soi et à rencontrer des gens. C'est ça Temp'O, c'est trouver en quelque sorte « des excuses » pour sortir de chez soi.

C'est un temps d'information pour les personnes accompagnées : c'est un temps convivial où on peut prendre connaissance des activités proposées par l'UMSS et par d'autres associations.

Comment as-tu découvert Temp'O ?

C'est Matthieu mon référent qui m'en a parlé. Il m'en a parlé tout de suite car créer du lien social fait partie de mes objectifs d'accompagnement à l'UMSS. Je crois même que Maud Garcia, l'infirmière à l'équipe d'appui, m'en avait parlé lors d'un entretien antérieur. Donc j'avais déjà entendu ce mot, Temp'O, avant même d'intégrer l'UMSS.

Quand j'étais à l'UIP, une personne de l'UMSS est venue nous en parler et on avait la possibilité d'y participer.

Est-ce que tu te souviens de ton premier Temp'O ?

Je ne sais pas si c'était le tout premier Temp'O, mais c'était pendant les beaux jours, dans un parc près du Grand R, là où normalement cela a lieu. L'ambiance était conviviale.

Je me souviens plus trop, à part que c'était à l'UMSS. Au début pour parler franchement, je n'ai pas trop accroché, je venais de temps en temps. J'avais l'impression de ne pas m'y retrouver et de ne pas y trouver d'intérêt. Je pense que je n'avais pas forcément de relationnel avec les personnes de l'UMSS. J'ai voulu continuer à y participer pour voir comment ça évoluait. Depuis j'ai fait le pas de participer à des activités proposées : genre spectacle, la SISM...

Ça m'a poussé à y aller, par curiosité en entendant les autres et en étant conseillé par les professionnels.

Ça m'a permis de rencontrer d'autres personnes.

Tu y vas régulièrement ?

Oui, j'y vais toutes les semaines pour partager des infos et voir du monde. Je considère que Temp'O c'est déjà une sortie en soi.

Oui, j'y vais en moyenne tous les quinze jours pour avoir des propositions de sorties, partager sur mes sorties réalisées dans la semaine. Cela m'est aussi arrivé de faire une proposition pour aller à l'aquarium de la Rochelle.

Où et quand Temp'O a-t-il lieu ?

Tous les vendredis, au Grand R, de 14h à 15h. Il y a toujours un ou deux professionnels de l'UMSS qui ont des infos à donner sur ce qui se passe en ville ou bien à l'UMSS. Cela permet aussi de savoir ce qui existe à l'UMSS comme les ateliers récurrents, les diverses commissions, etc... Quand on débarque à l'UMSS c'est bien de savoir ce qui s'y passe.

Par exemple je me souviens que quelqu'un avait parlé de vacances solidaires, cela a été une passerelle pour aller ensuite découvrir cet atelier. Vacances solidaires, c'est un peu comme Temp'O en mode vacances, c'est-à-dire partager des « grosses » sorties, sur des trajets ou des périodes plus longues.

Actuellement Temp'O a lieu au Grand R de 14h à 15h. Je trouve que le temps est un peu tôt, 14h30/15h ça me semblerait mieux, je pense qu'il y aurait peut-être plus de monde en décalant.

L'été, on se réunit plus à l'extérieur : dans des parcs quand il fait beau.

Que penses-tu du lieu actuel ?

Le Grand R, c'est propice pour parler des sorties culturelles. C'est un endroit neutre, un environnement ordinaire, ouvert à tous. Et c'est assez sexy comme endroit ! Et très accueillant, avec toutes sortes de sièges, canapés très confortables. Le Grand R fait partie de ces quelques endroits à la Roche où l'on peut trouver des dépliants, des flyers... C'est une mine d'information. Pour ceux qui ont une voiture, il y a des rues où l'on peut stationner gratuitement près du Square Bayard.

Je trouve ça très bien, c'est ouvert sur l'extérieur. Au début c'était à l'UMSS, c'était un peu...

Là c'est du concret, c'est un lieu de loisirs, un lieu culturel. C'est un lieu agréable. C'est situé dans le centre-ville, c'est accessible à tout le monde.

Que dirais-tu pour donner envie à des personnes de venir découvrir Temp'O ?

C'est une bonne question car je trouve qu'aujourd'hui il n'y a pas assez de monde qui y participe. Si on était plus nombreux, il y aurait plus d'idées de sortie à partager ! C'est un moment convivial pour faire des rencontres et pourquoi pas se rejoindre sur des centres d'intérêt communs.

Je lui dirai que ça n'engage à rien et que ça permet de prendre connaissance des activités proposées à l'UMSS et dans la ville de la Roche-sur-Yon : spectacles, manifestations, sorties se déroulant sur le week-end ou la semaine à venir.

Mélancolie estudiantine

Il y a encore peu de temps
J'étais un étudiant
Entouré de mes amis
Je m'amusait jusqu'à la tombée de la nuit
Aujourd'hui je ne peux que caresser
Le mur invisible qui me sépare de ces belles années
J'ai quitté les bancs de la fac
Par ceux de l'HP et pour le Loxapac
De services en services j'ai erré
Jusqu'à ne plus m'y retrouver
Beaucoup de mes amitiés sont tombées en désuétude
Et j'ai retrouvé ma vieille amie appelée solitude
Aujourd'hui j'ai décidé de me révolter,
D'aller de l'avant sans m'arrêter
De retrouver des lendemains qui chantent
Sans que mes souvenirs ne me hantent
Oui, aujourd'hui je suis prêt à avancer
Et je peux compter sur mes camarades pour m'aider.

Redbull



Jerem

Les instruments insolites dans la musique « métal »

par Cyril

Bonjour et bienvenue pour ce deuxième article de Little métal !

Dans la musique métal on trouve naturellement comme instruments de base le trio « basse-batterie-guitare », Mais ce trio peut être agrémenté par la présence d'instruments totalement inattendus ou méconnus.

Nous allons ouvrir le bal avec le « water-phone » :

Cet instrument a été inventé par le dénommé Richard Waters à la fin des années 60. Il produit un son que l'on utilise parfois dans des films pour créer une ambiance d'inquiétude.

Le groupe de black metal « Ipsissimus » l'utilise dans le morceau « alchemist's goatthron ».

Le groupe « Botanist », quant à lui, a choisi le dulcimer hammered. Il s'agit d'un instrument à cordes frappées ressemblant à une cithare produisant un son « médiéval ».



Parlons de « Like Storm », un groupe néo-zélandais de métal qui utilise de façon répétitive le didgeridoo dans leur musique. Cet instrument a été fabriqué entre 20 000 et 60 000 ans av.Jésus-Christ et appartient à la famille des aérophones.



La cornemuse est aussi de la partie avec le groupe plus que célèbre AC/DC et leur chanson « it's long way to the top », ainsi que le groupe « Korn » et leur morceau « shoots and ladders ».

Parlons d'un groupe que j'aime beaucoup « Equilibrium » qui a eu l'excellente idée de mettre de la flûte de pan (appelé également siryx) dans le morceau « mana ».

Cet instrument remonte à l'antiquité et était associé au Dieu « Pan » soit à la déesse « Siryx ».

Le Steel drum à sa place aussi dans les étrangetés du métal car « Alestorm » l'utilise dans le morceau « wolves of the sea ». Cet instrument à percussions inventé dans les années 1940 produit un son très métallique, que l'on peut entendre dans les îles des Caraïbes.

Aimez-vous les instruments à cordes ?

« Wisperd » utilise le « shamisen » dans leur musique. C'est un instrument traditionnel japonais qui a vu le jour en 1562 et est traditionnellement utilisé dans les Kabuki (pièce de théâtre traditionnelle japonaise). Il est l'instrument par excellence des geishas.

Le groupe « Ensiferum » quant à lui utilise du banjo.

Dans la chanson populaire française on a beaucoup utilisé l'accordéon. Mais on ne l'imaginerait pas dans le « métal », pourtant plusieurs groupes l'utilisent comme « Finsterforst » dans le morceau « mach dich frei ».

Allé, un petit dernier pour la route !

« Sabaton » a choisit la « guimbarde » dans la chanson « to hell and back ».

Pour l'anecdote, certains groupes ont utilisé également d'autres instruments originaux comme une tronçonneuse ou des petites cuillères.

Tout ça pour dire que le « métal » s'inspire de toutes les cultures musicales existantes.