



Conseil du GEM l'Eclaircie  
du vendredi 21 janvier 2022, 14h30

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Jean-Philippe Allix-Cointe  
Sabrina Cirany  
Fabien Degoul  
Jean-Claude Fabre, Vice-président  
Olivier Fouché, Administrateur  
Grégory Fraysse, Administrateur  
Thierry Lacour  
Patrice Lefebvre

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent compte-rendu diffusé aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Pierre Missoud  
Philippe Nazombo  
Doris Patou, Administratrice  
Florence Rettab  
Claire Szmiedt  
Patrice Tiénot

-----

Je sollicite votre écoute quelques minutes et vos réflexions/suggestions, à la fin de chacune de mes interventions, sont les bienvenues.

**Relevé des points abordés :**

**1 – Accueil d'un nouveau membre –**

Nous souhaitons la bienvenue à Laurent Justet qui a signé son contrat « visiteur » le 20/01/22.

## 2 - Actualité au GEM l'Eclaircie (depuis le dernier Conseil du GEM du 14/01/22) –

- o 1er sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM sur lequel Benoît, Claire, Doris, Florence, Grégory, Guy, Jean-Claude, Jean-Philippe, Madeleine, Olivier, Philippe P, Pierre et Thierry se sont exprimés mardi 17/01/22 en visioconférence et ce jour en présentiel :

### **Le secret des couples qui durent :**

- ✓ Se faire **confiance** et avoir confiance en l'autre
- ✓ **Ne pas croire** en une relation idéale (véhiculée par les films, les romans et les réseaux sociaux), ni au conjoint rêvé supposé répondre à tous nos besoins, ni en un bonheur conjugal idyllique
- ✓ **Connaître** ses valeurs, ses sentiments et ses émotions et les **exprimer** à l'autre
- ✓ **Accueillir** avec bienveillance l'altérité (pour entretenir l'attirance et l'étonnement)
- ✓ **Prouver** en actes, à l'être aimé, qu'il est (plus) « important » (que tous les autres)

Benoît :

« **Entretenir le couple par des attentions** réciproques »

Claire :

« **S'entraider** »

Doris :

« **Ne pas être trop collé l'un à l'autre** »

Florence :

« **Le quotidien peut détruire. Aussi l'objectif consiste à ne pas vivre ensemble. Il est important de se parler et quand quelque chose ne va pas, le dire** ».

Grégory :

« **Il ne faut pas être jaloux ni trop possessif et ne pas juger l'autre** »

Guy :

« **Ne pas entrer dans un rapport de force dominant/dominé, utiliser une communication non-violente. L'amour doit être accompagné d'une amitié entre les conjoints** »

Jean-Claude :

« **Respecter, écouter l'autre, apprendre à se connaître, aimer la douceur de la tendresse, trouver des affinités. Il faut du cœur pour vivre une belle histoire d'Amour** »

Jean-Philippe :

« **La confiance au sein du couple** »

Madeleine :

« **Communiquer le plus possible avec son conjoint, ne pas laisser s'installer la routine, reconnaître ses torts, demander pardon...** »

Olivier :

« **Garder un espace intime** »

Philippe P :

« **Baser le ménage sur la complicité** »

Pierre :

« **S'engager dans le mariage** »

Thierry :

« **Apprécier les qualités et accepter les défauts de l'autre, éviter les sujets clivants** »

- 2ème sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM sur lequel Angeline, Doris, Guy, Laurent J, Michel, Olivier, Pierre, Thierry et Véronique se sont exprimés en visioconférence jeudi 20/01/22 et en présentiel ce jour :

### **Comment bien vivre avec une maladie psychique ?**

- ✓ **Bien suivre** les prescriptions médicales et une bonne hygiène de vie
- ✓ **Comprendre** l'origine de ses troubles, les connaître et les accepter avec bienveillance
- ✓ **Décrire** par écrit les phénomènes psychiques perturbants
- ✓ **Parler** de sa maladie à sa famille et/ou à ses amis et/ou au GEM l'Eclaircie
- ✓ **Relations sociales et autonomie** : fréquenter régulièrement le GEM l'Eclaircie



- ✓ **Estime de soi** (pour que le regard des autres soit fidèle à sa propre identité/personnalité) : Bien connaître et respecter ses valeurs, ses sentiments, ses besoins, ses émotions et ses limites
- ✓ **Capacité d'adaptation** : Participer à plusieurs ateliers du GEM l'Eclaircie
- ✓ **Partager** avec son entourage familial et/ou ses amis la nature de ses activités au GEM (et éventuellement au CATTTP)
- ✓ **Organiser** son quotidien et son temps pour bien rythmer ses journées
- ✓ **Gérer ses émotions** : Participer aux débats du GEM l'Eclaircie et lire les comptes rendus de Marie-Véronique
- ✓ **Vie amoureuse** : Se respecter soi-même en aimant l'autre
- ✓ **Perception des signaux d'autrui** par l'empathie, c'est-à-dire la reconnaissance et la compréhension des valeurs, des sentiments, des émotions et des croyances de l'autre (**sans prendre à son compte les troubles psychiques des autres**)

### 3 – Présentation des activités du GEM à l'extérieur –

Marilyse Durand propose d'intervenir elle-même lors de présentations du GEM l'Eclaircie aux malades hospitalisés à la clinique « les Pervenches ».

### 4 – Agenda –

- Evelyne Lafon animera son atelier « **littérature** » lundi prochain 24/01/22, à 15h
- Delphine se tient à la disposition des membres pour toutes **aides administratives et informatiques**. Elle sera notamment visible au GEM, lundi 31/01/22, de 15h à 16h
- Prochain **débat** animé par Marie-Véronique, ce vendredi 21/01/22, à 15h30, portant sur « *L'hérédité familiale a-t-elle un impact sur notre identité ?* », à l'initiative de Florence Rettab
- Prochain **Conseil du GEM** : vendredi 28/01/22, à 14h30
- Prochaines **visioconférences** animées par Marie-Véronique : mardi 25/01 et jeudi 27/01, à 15h15
- Nouveau **débat** animé par Marie-Véronique, intitulé « *Remue-méninges : Quelles sont vos idées de nouveaux sujets sociétaux à débattre ?* », à l'initiative de Doris et programmé le 18/03/22

## 5 – Post Conseil du GEM, contexte sanitaire au 24/01/22 -

Depuis le 24/01/22, le « **pass vaccinal** » est obligatoire pour les personnes de 16 ans et plus dans les lieux accueillant du public.

### ➤ **Qu'est-ce que le « pass vaccinal » ?**

Le « pass vaccinal » consiste en la présentation de l'une de ces trois preuves :

- ✓ Le certificat de **vaccination** (schéma vaccinal complet, dose de rappel comprise dans le délai imparti pour les personnes à partir de 18 ans et 1 mois qui y sont éligibles)
- ✓ Le certificat de **rétablissement** de plus de 11 jours et moins de 6 mois
- ✓ Le certificat de **contre-indication** à la vaccination

### ➤ **Où est-il exigé ?**

Le « pass vaccinal » remplace le « pass sanitaire » dans les lieux recevant du public (à l'exception des établissements de santé et sociaux) :

- ✓ Bars et restaurants (à l'exception de la restauration collective, de la vente à emporter de plats préparés et de la restauration professionnelle routière et ferroviaire)
- ✓ Activités de loisirs (cinémas, musées, théâtres, enceintes sportives, salles de sport et de spectacle...)
- ✓ Foires, séminaires et salons professionnels
- ✓ Grands magasins et centres commerciaux (par décision du préfet)
- ✓ Transports interrégionaux (avions, trains, bus)

Tout comme le « pass sanitaire », le « pass vaccinal » s'applique pour le public comme pour les personnes qui travaillent dans les lieux où il est obligatoire.

(Source : Service d'information du Gouvernement)

Fait le 26/01/22,  
à Fontenay-aux-Roses,



Marie-Véronique Luneau,  
Déléguée Générale