

A.E.T.O.C.
Association d'entraide
de personnes souffrant de
troubles obsessionnels-compulsifs

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2010

Genève, 2011

Rapport d'activité 2010

1. Comité et membres
2. Services offerts par l'AETOC
3. Comptabilité et finances
4. Relations avec le réseau institutionnel en santé mentale
5. Relations avec le réseau associatif en santé mentale
6. Conclusion

Annexe :

-Compte de résultat et bilan de clôture au 31.12.2010

1. COMITÉ ET MEMBRES

Lors de l'Assemblée générale du 23 mars 2010 nous avons élu quatre membres du comité : Alexandre, Annamaria, Linda et Carmen. Par la suite nous avons pris conscience que ce nombre était insuffisant et qu'il ne permet pas de respecter nos statuts selon lesquels le comité doit être composé de cinq à onze membres. Or il serait important de respecter les statuts.

A l'invitation de Carmen, le comité a accueilli trois membres pas officiels puisqu'ils n'ont pas été élus lors de l'assemblée générale : Elisabeth, Natalia et Cynthia. Nous espérons qu'elles accepteront d'être élues officiellement lors de la prochaine assemblée générale. L'année prochaine les réunions du comité auront lieu à l'Association Parole et plus à la cafétéria de la Maison des associations comme cela a été le cas jusqu'à présent. Nous serons plus calmes à l'Association Parole. D'autre part, nous sommes très heureux car l'Association Parole a décidé de baisser le prix de location de sa salle à 10 CHF par séance car elle souhaite soutenir l'AETOC. Nous sommes tellement reconnaissants envers l'Association Parole ! Nous la remercions chaleureusement pour sa générosité et sa solidarité avec notre cause.

Nous avons reçu 1'550 CHF de cotisations de nos membres.

2. SERVICES OFFERTS PAR L'AETOC

2.1 Groupe de parole

En 2010 certains groupes de parole ont été chargés de tensions dues à la conviction qu'il y a une vérité qui doit être la même pour tous. Or ce qui est partagé dans les groupes de parole tient de l'expérience personnelle, et le point de vue de l'un ne vaut pas plus que celui de l'autre. On a le droit d'exprimer tous les points de vue – sans agressivité. On peut penser et dire que les groupes de parole devraient être orientés vers l'action visant à appliquer les principes de la thérapie cognitivo-comportementale et ne pas obéir aux pensées obsessionnelles, et on aura raison de le dire. Mais on n'a pas le droit d'interrompre une personne qui se plaint de sa souffrance psychique et de lui reprocher de dire ce qu'elle est en train de dire, puis lui dire ce qu'elle doit faire et monopoliser la parole et ne pas laisser les autres s'exprimer. Il faudrait être un modérateur super-doué pour faire face à une telle situation, ce qui n'est pas mon cas et le groupe de parole devient alors un chaos pas possible alors qu'il devrait être un moment de bien-être paisible.

Pourquoi devrions-nous *tous* appliquer les principes de la thérapie cognitivo-comportementale ? Et si nous ne sommes pas en mesure de le faire ? Et si nous avons besoin de nous plaindre, d'exprimer notre souffrance psychique ? N'avons-nous pas le droit de le faire ? Se plaindre c'est déjà exprimer un besoin de santé. Il

faut respecter le chemin de chacun, et accepter l'autre tel qu'il est, autrement nous sommes perdus ! Les groupes de parole ont pour but d'accueillir la parole et les expériences de chacun, qu'elles soient positives ou négatives, joyeuses ou tristes. Ils n'ont pas de fonction thérapeutique et n'offrent pas de soins psychiques. On ne peut exiger du groupe quelque chose qu'il ne peut pas donner ! Après tout, la participation au groupe est gratuite, et nous sommes tous bénévoles, nous ne sommes pas payés pour donner du soutien. On ne peut tout de même pas reprocher à l'association d'exister !

Quand une personne exprime sa souffrance, la moindre des choses est de l'écouter avec empathie et d'essayer de la reconforter, au lieu de lui reprocher de se plaindre. La vie en groupe implique des règles minimales de respect sans lesquelles le groupe ne peut fonctionner normalement et sereinement. On peut ne pas supporter d'entendre la douleur de l'autre, car elle fait écho à sa propre douleur. Malgré cela on peut bénéficier du groupe de parole en aidant les autres, à défaut d'être aidé soi-même. Encore faut-il ne pas être au fond du désespoir. Quand c'est le cas on a besoin de soutien, c'est sûr, et le groupe de parole est là pour donner du soutien *comme il peut*. Par une vraie écoute tout simplement et idéalement. C'est déjà pas mal. Je dis idéalement, car nous avons beaucoup de progrès à faire dans l'écoute vraie. J'ai suivi le cours de communication non-violente que Michel Monod a donné le 30 octobre, dans lequel il a abordé aussi la notion d'écoute vraie. Ce cours était génial et j'y ai appris beaucoup de choses utiles pour ma vie et pour le groupe de parole. Michel Monod est un spécialiste super au point sur ces questions. J'étais épatée de voir à quel point il maîtrise bien son sujet. Pourquoi suis-je la seule de l'AETOC à trouver important d'apprendre à communiquer en paix et d'écouter vraiment ? J'avais annoncé le cours à tout le monde pourtant. Ne trouvez-vous pas important d'apprendre ces choses essentielles pour vos vies déjà ? En plus c'était gratuit pour les membres de l'association. Un cours gratuit de 4 heures, sur un sujet aussi passionnant, c'est un cadeau.

Le comité a discuté de nos problèmes de communication et a pensé que les groupes de parole doivent absolument être un lieu de respect, de solidarité, d'amitié et de soutien aux personnes présentes, et qu'il est inadmissible qu'un groupe de parole soit chargé d'une communication violente à cause d'une ou deux personnes qui perturbent le groupe et empêchent les autres de retirer de leur participation ce qu'elles sont en droit d'en attendre, à savoir un réconfort et une écoute. C'est injuste pour les autres participants aux groupes, qui se seront déplacés pour rien et qui auront perdu leur temps. De plus ce manque de respect et de sérénité pendant les groupes de parole discrédite l'association. C'est un peu dommage, après toute la peine que nous nous sommes donnés pour la créer. Les nouvelles personnes qui arrivent dans le groupe doivent se demander dans quel nid de vipères elles ont atterri. Je me suis souvent sentie très mal à l'aise pour elles.

Heureusement beaucoup d'autres groupes se sont passés sereinement et le partage de nos expériences et aussi de notre souffrance a été un vrai cadeau, en tout cas pour moi.

2.2 Groupe de discussion thématique

Cette année nous avons fait l'expérience de mettre sur pied un groupe de discussion thématique une fois par mois. Parfois nous avons décidé le thème à l'avance, parfois nous ne savions pas de quoi nous allions parler et nous l'avons décidé sur le moment et je ne m'en souviens plus très bien, parfois un participant au groupe avait besoin de parler d'un problème qu'il rencontrait et nous lui avons répondu. D'après mes notes et ce que je me souviens, voici les thèmes que nous avons décidés à l'avance :

- | | |
|--------------|---|
| 26 janvier | Le fonctionnement de l'AETOC : comment l'améliorer ? Nous étions une bonne dizaine et chacun a pu dire ce qui lui tenait à cœur sur ce thème. |
| 16 février | Que faisons-nous pour prendre soin de nous ? Ce jour-là il y avait seulement 5 participants. Nous n'avons pas tellement parlé du thème prévu car une participante avait besoin d'exprimer ses soucis et d'être rassurée, alors nous l'avons écoutée et rassurée. |
| 16 mars | Est-ce que je pense que je peux m'en sortir ? |
| 27 avril | Origine de mon trouble. D'où ça vient. Quand et comment ça a commencé |
| 25 mai | Ce que j'aime chez moi (= en moi, de ma personne) |
| 22 juin | Mon quotidien : description. Mes rituels : comment ils m'empêchent de vivre comme je voudrais. Comment voudrais-je vivre ? |
| 21 septembre | Mon insertion dans le monde du travail : comment je la vis ? Est-ce que je fais des activités qui me font plaisir ? |
| 23 novembre | Les relations avec notre entourage |

Une bonne partie des idées des thèmes ont été données par Bernard, nous le remercions beaucoup. Ce sont de très bonnes idées de thèmes. Cependant, l'expérience des groupes de discussion thématique nous a semblée peu concluante, c'est pourquoi le comité a décidé de ne pas la renouveler l'année prochaine. En 2011 nous ferons un groupe de parole par mois.

2.3 E-mail et permanence téléphonique

Carmen a continué à répondre au téléphone et aux e-mails. Il y en a environ 2 par mois. Peu importe le nombre de demandes que nous recevons, l'important est que notre association existe pour les personnes qui en ont besoin. Bien sûr il faudrait davantage promouvoir l'association pour que la population sache qu'elle existe et qu'elle s'adresse à nous en cas de besoin d'aide ou d'informations. Mais la promotion se fera peu à peu, selon nos possibilités. Pour l'instant on fait ce que l'on peut, et on essaie de ne pas s'angoisser parce que l'association n'est pas assez connue. Carmen a pris conscience en parlant avec les responsables des autres associations d'entraide autogérées par des patients, qu'il faut considérer notre action comme une expérience, et que si le développement de nos associations se fait à un rythme très lent, et que ça péclote un peu, ce n'est pas bien grave. En effet, avant que nos associations n'existent, elles ne manquaient à personne, et elles ont au moins le mérite d'exister. De plus, personne ne nous paie pour faire ce que l'on fait, personne ne nous a demandé de le faire non plus. Si quelqu'un a envie que ça avance plus vite, il n'a qu'à se mettre au travail. L'important c'est le chemin, non le but.

2.4 Les loisirs

Cette année les jours des loisirs ont été parfois différents que ceux fixés dans le programme. Parfois nous n'avons rien fait car il pleuvait, ou nous n'avions pas envie, ou nous n'étions pas assez. C'est pourquoi l'année prochaine le comité a décidé de ne pas les fixer à l'avance sur le programme, ils seront choisis et proposés au fur et à mesure par les participants aux groupes de parole. Voici les sorties que nous avons faites :

- | | |
|------------|--|
| 17 janvier | Cinéma (Alexandre et Carmen) : Micmacs à Tire-Larigot. Très bon film de Jean-Pierre Jeunet, drôle et profond |
| 7 février | Visite de 4 musées : MAMCO Musée d'art moderne et contemporain, Musée d'ethnographie, Musée Rath, Musée d'art et d'histoire (Alexandre, Carmen, Rosa, Gisèle et Florence) |
| 7 mars | Promenade au parc des Eaux-Vives (Alexandre et Carmen), un jour de bise noire glaciale de chez glaciale. Il n'y avait pas beaucoup de gens dehors. On est un peu fous. |
| 18 avril | Cinéma (Carmen, Gaétan) : Ghost writer de Roman Polanski. Avant, nous avons mangé au restaurant |
| 14 mai | Théâtre de l'Espérance : « TOC TOC » de Laurent Baffie (Carmen, David, Anne et ses parents, Natalia, Cynthia, Ludivine et son copain, Isabelle). Nous étions beaucoup, c'était chouette. Et la pièce était drôle et nous concernait de près. |

- 15 août Nous voulions faire un pic-nic au parc de la Fontenette, mais il pleuvait, si bien que nous sommes allés au restaurant Il Carosello (Carmen, Michel, Natalia, Florence, Parviz, Gisèle, Rosa)
- 1^{er} octobre Théâtre : « Un corps de rêve » de Sara Barberis par la Compagnie Confiture (Carmen, Cynthia)
- 10 octobre Journée mondiale de la santé mentale à Martigny (Carmen, avec les membres de l'Association Parole). Nous devions aller en train mais finalement Carmen est allée en minibus avec les membres de l'Association Parole.
- 15 novembre Cinéma : Les petits mouchoirs. Carmen était toute seule au cinéma. En plus c'était un film triste qui m'a fait pleurer, et j'étais toute seule. Mais c'était un bon film.
- 30 novembre Souffle d'anges, théâtre clownesque non remboursé par les caisses-maladie au Théâtre des Salons (Isabelle, Carmen)
- 13 décembre Restaurant indien Le Darshana (Parviz, Rosa, Florence, Carmen). C'était très bon.

2.5 Conférence

Nous avons organisé une conférence le 4 novembre intitulée « Traitements du trouble obsessionnel compulsif » qui a rencontré un franc succès : la salle Zazie Sadou, qui comprend 50 places, était toute pleine ! Quel plaisir ! La conférence était géniale, elle était donnée par Madame Ariane Zermatten, une jeune conférencière très talentueuse, docteur en psychologie aux HUG. Son exposé était très clair et vivant, juste parfait. Nous la remercions chaleureusement pour sa collaboration.

3. COMPTABILITÉ ET FINANCES

Nous avons eu le plaisir de recevoir un don de 8'000 CHF de la Loterie romande pour créer des outils de communication professionnels – logo, prospectus de présentation et site Internet. Nous l'avons appris par une lettre du conseiller d'Etat François Longchamp que nous avons reçue le 16 décembre 2010. C'est merveilleux. Nous avons du travail pour utiliser intelligemment cet argent pour créer des outils de communication et nous nous en réjouissons. Nous sommes très heureux. Nous remercions beaucoup la Loterie romande et le Conseil d'Etat de nous avoir accordé ce don.

Carmen a tenu la comptabilité, Isabelle et Nicole l'ont vérifiée. Nous les remercions beaucoup pour leur aide bénévole.

4. RELATIONS AVEC LE RÉSEAU INSTITUTIONNEL EN SANTÉ MENTALE

Voir les rapports d'activité 2007, 2008, 2009. Toutes nos activités de ce chapitre ont été maintenues en 2010 comme en 2007, 2008 et 2009.

5. RELATIONS AVEC LE RÉSEAU ASSOCIATIF EN SANTÉ MENTALE

5.1 Le GREPSY (Groupe genevois de réflexion et d'échange en santé psychique)

Il faut mentionner la création de l'Association GREPSY en février, à laquelle Carmen a adhéré de manière individuelle, et la tenue du forum du GREPSY en avril. Carmen s'est engagée dans un groupe de travail pour rédiger les actes du forum, mais après elle a dû renoncer à y participer, ce travail étant trop lourd.

5.2 Le cours des associations

Carmen a participé à 5 cours/témoignages dans le cadre de l'Association Psyfor (pour plus d'explications à ce sujet, voir les rapports d'activité 2007 et 2008 sur notre site www.aetoc.ch) :

- le 12 février pour une formation continue à des professionnels de la santé proposée par la Haute école de santé, qui s'appelle Certificate of advanced studies en santé mentale et psychiatrie sociale
- le 23 février à des étudiants de la Haute école de travail social
- le 15 juin à des collaborateurs des HUG, de la FSASD (Fondation des services d'aide et de soins à domicile) et de l'Hospice général
- le 3 septembre à des étudiants de l'École d'assistant-e-s en soins et santé communautaire
- le 18 novembre à des étudiants de la Haute école de santé

Carmen a donné le cours du 3 septembre toute seule (théorie et témoignage). Elle a aussi présenté les autres associations d'entraide autogérées par des patients psychiques. C'était une très bonne expérience. Les autres cours étaient donnés conjointement avec les autres associations d'entraide autogérées pour le témoignage, avec une théorie faite par Ariane Zinder ou Silvia Parraga. Carmen a reçu une rémunération pour ces 5 cours/témoignages qu'elle a reversée à l'AETOC. Elle a décidé de ne plus témoigner pendant quelques années et d'encourager d'autres membres de l'AETOC à témoigner eux aussi. Mais les membres de l'AETOC sont très réticents à témoigner.

5.3 Le psytrialogue

Un collectif d'associations en santé mentale dont fait partie l'AETOC a créé un nouveau Psytrialogue après quelques années d'interruption. Le psytrialogue est un espace d'échange d'expériences entre personnes concernées par les troubles psychiques, proches et professionnels de la santé. Chacun peut exprimer comment il ressent la souffrance psychique en tant qu'être humain d'abord avant d'être dans son rôle de patient, de proche ou de professionnel. Toutes les expériences sont précieuses et il n'y a pas à convaincre l'autre que son point de vue est le seul valable. Ainsi on peut arriver ensemble à une meilleure compréhension du trouble psychique en prenant en compte le niveau de l'expérience subjective que chacun en a, et en s'enrichissant du point de vue de l'autre.

6. CONCLUSION

En 2011 nous aimerions tellement que nos groupes de parole se passent dans la sérénité et le respect ! Ce serait génial. J'en appelle aux personnes de bonne volonté pour venir aider à modérer et animer les groupes de parole, et faire respecter les règles du groupe. Leur seule présence serait déjà une grande aide pour former un rempart protecteur contre les débordements. Toute autre aide est aussi la bienvenue. Je suis désolée si je fais les choses un peu toute seule et que je ne vous demande pas trop votre aide. C'est que j'ai de la peine à me concentrer pour écrire avec quelqu'un à côté de moi, à cause du TOC, de plus je suis un peu perfectionniste et j'ai de la peine à déléguer, et enfin j'ai peur de vous faire fuir. Mais idéalement, bien sûr qu'il faudrait faire les choses *ensemble*. Mais peut-être que nous y arriverons, si nous nous y prenons bien. MERCI d'avance pour votre compréhension, votre aide et votre lecture.

Nous tenons à remercier chaleureusement les membres qui cotisent et qui participent à nos activités, ceux qui cotisent par solidarité sans rien recevoir en retour, les membres du comité et toutes les personnes qui s'engagent pour que l'AETOC se développe. Nous remercions aussi particulièrement Madame Ariane Zinder, psychologue à l'Association Pro Mente Sana, Madame Nathalie Narbel, secrétaire générale de Pro Mente Sana, Madame Silvia Parraga, psychologue au Biceps, Madame Barbara Zbinden, coordinatrice de la CORAASP (Coordination romande des associations d'action en santé psychique), Messieurs Alain Riesen et Roger Schuler, responsables de l'Association Arcade 84, qui soutiennent notre association et contribuent à la faire connaître, Mesdames Nicole Rossy et Isabelle Frutiger qui vérifient nos comptes, Madame Ariane Zermatten pour sa conférence, l'Association Parole pour sa solidarité et son accueil dans ses locaux, la Loterie romande et le Conseil d'Etat pour leur don de 8'000 CHF.

AETOC – Association d'entraide de personnes souffrant
de troubles obsessionnels-compulsifs

COMPTE DE RÉSULTAT

| REVENUS | 2010 | 2009 | Budget 2011 |
|---|------------------|-----------------|--------------------|
| Cotisations | 1'550.00 | 1'210.00 | 1'300.00 |
| Cotisations de soutien | | 35.00 | |
| Cotisations d'associations | 120.00 | 100.00 | 100.00 |
| Subvention extraordinaire de la Ville de Genève | | 2'000.00 | |
| Don de la Loterie romande | 8'000.00 | | |
| Autres dons | 850.00 | 130.00 | 400.00 |
| Collectes de la tirelire | 86.45 | 115.30 | 70.00 |
| Cours des associations Psyfor | 560.75 | 438.30 | 500.00 |
| Intérêts créanciers compte postal | 5.25 | 1.90 | 2.00 |
| Revenus divers | | 98.35 | |
| TOTAL | 11'172.45 | 4'128.85 | 2'372.00 |

| CHARGES | 2010 | 2009 | Budget 2011 |
|---------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------|
| Location de salles | 360.00 | 300.00 | 220.00 |
| Boîte aux lettres | 20.00 | 20.00 | 20.00 |
| Téléphone | 366.35 | 384.45 | 380.00 |
| Affranchissements | 196.70 | 49.40 | 100.00 |
| Impressions et photocopies | 323.20 | 1'164.00 | 500.00 |
| Fournitures de bureau | 137.10 | 59.00 | 100.00 |
| Site Internet | 17.00 | 17.00 | 17.00 |
| Frais de compte postal | 56.10 | 14.10 | 50.00 |
| Frais de conférence | 71.25 | 51.80 | 80.00 |
| Frais divers | 109.70 | | 100.00 |
| Amortissement | 120.00 | 121.00 | |
| Cotisations 2009 et 2010 à la CORAASP | 200.00 | | 100.00 |
| Impôt anticipé | | 0.65 | |
| TOTAL | 1'977.40 | 2'181.40 | 1'667.00 |
| Bénéfice net | 9'195.05 | 1'947.45 | 705.00 |
| TOTAL | 11'172.45 | 4'128.85 | 2'372.00 |

AETOC – Association d'entraide de personnes souffrant de troubles obsessionnels-compulsifs

BILAN

| ACTIFS | 2010 | 2009 |
|---------------------|------------------|-----------------|
| Caisse | 101.50 | 105.80 |
| Compte postal | 12'158.45 | 3'115.60 |
| Actifs transitoires | | 192.50 |
| Installations | 1.00 | 121.00 |
| TOTAL | 12'260.95 | 3'534.90 |

| PASSIFS | 2010 | 2009 |
|-------------------------|------------------|-----------------|
| Compte privé présidente | 1'697.55 | 2'137.55 |
| Passifs transitoires | 192.50 | 29.00 |
| TOTAL | 1'890.05 | 2'166.55 |
| Résultats reportés | 10'370.90 | 1'368.35 |
| TOTAL | 12'260.95 | 3'534.90 |

Attention ! Le bénéfice de 9'195.05 CHF en 2010 n'est pas un vrai bénéfice car il est dû au don de 8'000 CHF de la Loterie romande que nous devons dépenser pour créer des outils de communication professionnels : logo, dépliant de présentation et site Internet.

AETOC - Association d'entraide
de personnes souffrant de
troubles obsessionnels-compulsifs

15, rue des Savoises
CH-1205 Genève
Tél. : 022 320 37 73
E-mail : aetoc@bluewin.ch
Site Internet : www.aetoc.ch