entre 2 pôles

N°10
OCT
2015

le journal d'info de Bicycle

ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES D'ENFANTS
ET D'ADOLESCENTS AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR
HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ
http://www.bicycle-asso.org/

BICYCLE

Crédit photo : © Bicycle

SOMMAIRE

L'ASSO : MADPRIDE 2015 02

PSYCHO : GESTALT-THÉRAPIE
INTERVIEW D'ODILE RUBLI, GESTALT-THÉRAPEUTE 04

CYCLO-KID/CYCLO-ADO : 07
C'EST DANS TA TÊTE ! • OUVRE L'ŒIL SUR TON SOMMEIL

PARENTS-ÉCOLE : TÉMOIGNAGE
DU SUR MESURE À L'ÉCOLE DE MUSIQUE • MÉMO DE NOËL 09

L'ACTU 12

édito

Rentrée 2015, Bicycle entame une nouvelle phase dans son développement, grâce à l'arrivée de nouveaux bénévoles. Nous souhaitons mieux structurer la gestion et l'organisation de l'association.

Allez hop on se remonte les manches, on sort son porte-monnaie, pour donner les moyens à Bicycle d'agir. Vous, parents et enfants, allez être consultés pour nous aider à mieux cerner vos envies et besoins (voir les questionnaires joints, ou en ligne)

Mobilisons-nous pour notre bien-être et notre estime de nous : Parfois, nous n'avons plus la force de faire une nouvelle activité en plus des difficultés quotidiennes. Pourtant, chez Bicycle, le soutien permet à de nombreux parents de reprendre leur souffle, de regagner en cohésion familiale, de mieux faire face aux institutions (médicale, scolaire...). Parce qu'agir, c'est arrêter de subir ! Parce qu'agir c'est retrouver sa place citoyenne, sa fierté d'être ce que l'on est. Parce que tout ne peut pas tourner autour de la bipo/cyclo, parce que le médical ne peut pas être l'alpha et l'oméga d'une vie !

Alors redressons la tête, et ensemble partageons lors des ateliers des moments créatifs, conviviaux et citoyens, en famille, avec les amis.

Le plus important, c'est de redonner la confiance d'agir à nos enfants, qu'ils reprennent le pouvoir sur leur vie, qu'ils se réconcilient avec la société. C'est vous qui allez faire le premier pas en les encourageant à répondre au questionnaire sur leur souhait pour s'approprier Bicycle.
Bicycle c'est un outil, VOTRE outil.

Amélie Clermont.

Bipo Célèbre ! Winston Churchill

Homme d'État britannique (1874-1965).
Winston Churchill laisse dans l'Histoire l'image d'un homme dont la volonté de fer au cours de la Seconde Guerre mondiale fut un facteur déterminant de la victoire alliée contre l'Allemagne de Hitler. Tout au long d'une carrière politique à la longévité exceptionnelle, il lutta aussi contre le déclin de l'Empire britannique.

"Pour s'améliorer il faut changer. Donc pour être parfait, il faut avoir changé souvent".

Crédit photo : © Keystone France

entre2pôles, le journal d'info de Bicycle - **Éditeur et imprimeur :** Bicycle
Directrice de la publication et Rédactrice en chef : Amélie Clermont.
Rédaction : Laëtitia Payen. **Direction Artistique :** Éric Payen.
Ont participé à ce numéro : Odile Rubli, Chantal Deligny.
Avec l'aimable autorisation de l'agence Gamma-Rapho.
Crédits photos : Gamma-Rapho Keystone, Guillaume Dreyfus, Fotolia, Disney-Pixar.
©Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publiés dans entre2pôles est interdite.
Dépôt légal nov 2015 ISSN : 2116-0554
Association Bicycle, 14 avenue Stéphane Mallarmé 75017 Paris - 09 70 46 23 24
www.bicycle-asso.org - contact@bicycle-asso.org

MADPRIDE 2015

LA MAD PRIDE, c'est donner l'occasion à nos enfants de soutenir leur propre estime, leur montrer qu'ils peuvent avoir une prise sur ce monde qui leur est si étranger. C'est tenter de prévenir ce rejet que beaucoup d'entre eux finissent par nourrir.

Cette année, nous avons organisé des ateliers pour créer des panneaux de slogans, un char et des costumes. Nous avons aussi confectionné un chamboule-tout grâce auquel les enfants ont pu pulvériser les idées reçues qu'ils entendent trop souvent à leur égard (méchant, manipulateur, mal élevé, etc...). A cette occasion, des dessins de nos enfants (le dragon bipolaire de Morand, la colère de Stanislas,..) avaient été transformés en doudous-projectiles. Plusieurs familles y sont venues. L'intérêt c'est que tout le monde pouvait y participer : la famille proche, la famille éloignée, les copains, etc... Autour d'une action commune «normale» et festive, les échanges ont été au rendez-vous.
Un soutien entre pères, des petits trucs entre ados, enfants se sont glissés «mine de rien».

L'objectif était que les enfants aient l'occasion de s'exprimer pour dire à la société ce dont ils avaient envie ou besoin : «ma maladie n'est pas contagieuse», «je suis en colère»....

Un petit s'inquiétait de rencontrer des ados : «Ils sont 3 fois plus grands que moi, du coup leurs colères elles doivent être 3 fois plus grosses». Il avait peur... Ses parents l'ont rassuré : les ados ne faisaient plus de colères, car ils avaient appris à les maitriser. Il avait dès lors hâte de les rencontrer pour leur demander «leurs trucs» pour dompter cette colère qui lui empoisonne la vie !

Une ado amena sa meilleure copine, parce que celle-ci vivait des angoisses régulièrement. Elle avait trouvé que c'était un bon moyen de démystifier la peur de tout ce qui est «psy».

Crédits photos : © Bicycle

Car quoi de plus normal qu'un grand déjeuner joyeux en famille et entre amis ?!

Un papa, s'inquiétait de la bipolarité familiale et que cela puisse se déclarer chez son très jeune fils. Il a pu en discuter et voir qu'en préservant l'hypersensibilité de son enfant, il avait toutes les chances de le prémunir d'une bipolarité future.

Les ateliers, c'est aussi un lieu où l'on ne se juge pas, où l'on vient comme on est, déprimé, excité, peu importe, nous sommes humains avant tout. Et si une «crise» arrive, ce n'est pas grave, tout le monde connait ! C'est même un moment où les parents peuvent s'autoriser à passer le relais pour reprendre leur souffle. D'ailleurs, quand on est rassuré sur la non-conséquence d'un débordement, il n'y en a pas.

Quelle a été notre surprise quand un petit a commencé à dire «ça tourne dans ma tête» et les ados de réagir tout de suite calmant l'ambiance pour apaiser l'enfant.

Le tout dans une ambiance créative et très amicale.

Le résultat a été formidable, à tel point que nous souhaitons continuer l'expérience.

A tous les parents qui ont reculé devant l'effort de venir -c'est vrai que la fatigue fait partie de nos familles- il y a toujours celui qui va entrainer les autres prêts à baisser les bras. C'est aussi l'intérêt de se mobiliser en famille : entourer l'enfant et y trouver soi-même un soutien. Alors n'hésitez-pas, venez construire nos futurs ateliers !

Le médical, le psy, s'il est d'un soutien indispensable, il ne peut pas être toute la vie de cet enfant ! Et nous devons, nous parents, soutenir tout le reste, c'est-à-dire orienter cette force vitale que nos enfants ont, la préserver pour qu'ils deviennent des adultes non plus exclus mais bien inclus dans la société. Ce ne sont pas de grands mots, c'est la réalité de beaucoup d'entre nous qui sommes tombés dans des ornières de la déscolarisation, de l'opposition, de la mise en échec de toute solution. Certains sortiront de l'adolescence sans diplôme, déprimés, ayant fait des passages à l'hôpital (quoi de plus stigmatisant, nous disent des usagers en psychiatrie adulte). Il faut agir avant.

Nous lançons donc un processus de création et de réflexion. Pour ce faire, nous avons créé un partenariat avec les équipes du Dr Garcin de l'EPSM de Lille. Ils vont nous aider à affiner le concept et créer des ateliers dans la région de Tourcoing.

Travailler avec l'institution hospitalière, c'est échanger nos expériences sur les besoins des familles, sur les points clés pour que ces ateliers soient effectivement de l'empowerment, c'est-à-dire une vraie reprise de pouvoir de nos enfants sur leur vie.

Pour parvenir à cela, un enfant a besoin du soutien parental : que vous l'encouragiez à faire valoir sa parole, ses idées et que nous tous, ensuite, l'aidions à les concrétiser. Concrétiser une envie, c'est lui apprendre à la canaliser. Dans le monde bipolaire cette aptitude est cruciale pour son avenir.

Pour 2016, La Mad Pride prendra une forme nouvelle et nous vous invitons à y participer avec nous... A tous nous seront plus forts, parce qu'il faut un village entier pour éduquer un enfant. ■

MAD PRIDE - SAVE THE DATE :
11 JUIN 2016 A PARIS !
Bicycle, continuera son action au sein du collectif en étant membre du Conseil d'Administration. Elle passera la main sur sa fonction de trésorier le 5 décembre lors de l'AG.
Si vous souhaitez œuvrer en temps que bénévole sur ce projet : **contact@bicycle-asso.org**

Crédits photos : © Bicycle

LA GESTALTHÉRAPIE, UNE PSYCHOTHÉRAPIE ALTERNATIVE.

Odile Rubli, Gestalt-thérapeute, Herblay (95)

Bicycle : Pourriez-vous nous présenter en quelques mots la gestalt ?
Odile Rubli : La Gestalt-thérapie est une thérapie psychocorporelle (elle tient compte du langage verbal et du langage corporel, très parlant aussi !) Elle s'adresse à toutes les tranches d'âge : adultes, enfants et adolescents. Elle se pratique en séance individuelle, en groupe, en couple ou en famille. La Gestalt encourage le changement de «ce qui ne va pas». Le Gestalt-thérapeute propose un dialogue qui permet de donner sens à ce que l'on vit, d'ouvrir des possibilités, de faire des choix. Il aide la personne à mobiliser ses sensations, ses émotions, son imaginaire et son mode de pensée en vue de créer du changement positif dans sa vie. Elle place le patient comme acteur du changement, et la relation comme moteur de ce changement.
Ce changement s'opère à travers la prise de conscience des dysfonctionnements qui nous poussent souvent à des conduites répétitives et périmées. Elle nous permet de repérer nos blocages ou nos «manques d'appuis» pour les débloquer ou tisser des nouveaux appuis. Cette prise de conscience de notre façon de «faire» et de «sentir» favorise le changement et nous permet de nous ajuster par rapport à nos besoins et nos envies actuelles.

B. : En quoi est-elle particulièrement indiquée pour nos enfants qui présentent de grosses difficultés dans la gestion de leurs émotions ?
O. R. : Elle passe souvent par le jeu ou la mise en scène de blocages. Cet aspect ludique permet aux enfants de se lâcher plus facilement, de mieux voir en face ses difficultés et d'expérimenter des pistes de solutions nouvelles.
La Gestalt travaille avec l'émotion, l'émotion est le fil conducteur de la séance. L'enfant est régi par ses émotions en séance, la Gestalt prête un oeil très attentif à ça. S'il y a trop d'excitation chez un enfant, le thérapeute va se dire qu'il régule des angoisses par ce biais là, donc il va l'encourager à s'exprimer et en même temps lui apporter de l'apaisement à travers une activité spécifique. Si l'enfant est dans une retenue, le thérapeute saura qu'il y a quelque chose autour de cette thématique... un manque de confiance, une peur... Si l'enfant est en colère, le thérapeute essaiera de revivre avec lui l'injustice ou la tristesse qui l'habite, à travers un jeu de rôle ou en faisant parler des figurines. La Gestalt-thérapie préconise le lâcher-prise et la confiance, en vue d'accompagner le patient dans la satisfaction de ses besoins. Cela se fait dans un climat de chaleur et partage, favorable à toute croissance.

B. : Les parents de l'association se voient souvent recommander une TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) pour leurs enfants. Quelle est la différence entre la TCC et la Gestalt thérapie ?
O. R. : La TTC et la Gestalt-thérapie ont des points communs : centrage sur l'ici et le maintenant, cadre, empathie, expression et travail sur les émotions, ainsi que la notion de «mises en action» et jeux de rôle.

Voir lexique en page 6

Toutes les deux sont interactives, proposent des exercices à faire entre deux séances et cherchent des moyens alternatifs qui permettent d'identifier et de corriger les pensées automatiques toxiques.
Une différence considérable des deux abords est que la TCC se focalise sur le symptôme qui dérange, tandis que la Gestalt garde un regard **holistique** du patient, le symptôme fait partie d'un tout et nous travaillons avec ce tout. Nous ne travaillons pas à «faire disparaître» le symptôme mais à trouver une nouvelle organisation avec des nouveaux équilibres où ces symptômes ne sont plus nécessaires.

B. : On connaît l'impact de l'environnement chez les enfants cyclothymiques, ainsi que la répercussion de leur comportement sur l'ensemble de la famille, impliquez vous les parents dans la thérapie ?
O. R. : Oui, en général lorsqu'il s'agit d'enfants je travaille en équipe avec les parents et parfois même avec la famille entière (fratrie). Je vois la famille comme une équipe. L'équipe est gagnante si elle réussit à s'organiser autour de la difficulté que connaît l'un des co-équipiers. L'équipe est gagnante lorsque chacun arrive à trouver sa place à l'intérieur de cette équipe-famille. Si un seul des membres ne trouve pas sa place toute la famille en souffre des conséquences. Je reçois les parents et on étudie ensemble des pistes de travail, des petites stratégies pour accompagner au mieux la problématique de l'enfant et ses répercussions dans la cellule familiale. Ensemble, nous travaillons à trouver une nouvelle organisation plus juste et moins souffrante.

B. : Quels outils utilisez-vous lors des séances ? (jeux, activités manuelles, etc ...)
O. R. : L' enfant se montre et s'exprime beaucoup à travers le jeu. Le jeu est son langage naturel, et si «le feeling» passe, je suis convoquée plus ou moins rapidement à apprendre plein d'éléments de son monde intérieur, de ce qui l'habite, grâce à ce médiateur ludique. Cela nous permet de mettre des mots sur la problématique, d'aborder les sujets difficiles et de nous mettre au travail. Dans mon cabinet il y a donc toute une panoplie de jeux à leur disposition : plein de personnages qui nous permettent de récréer des situations de leur vie, jeux de destruction-construction (très symbolique pour nous), jeux de créativité, jeux manuels,... de quoi inciter l'enfant à la détente et à l'expression de soi.

B. : Les séances sont-elles différentes selon l'humeur de l'enfant ? Vous est-il déjà arrivé de devoir changer le programme d'une séance en dernière minute ?
O. R. : En général j'évite d'avoir «un programme». Lorsque l'enfant rentre dans la salle de travail, il colore l'environnement de ce qui l'habite. Je vois assez vite si l'enfant est insouciant et léger ou s'il est anxieux, nerveux, préoccupé. On essaye de voir ensemble ce qui est bon pour lui à ce moment là.
La Gestalt-thérapie se situe dans une optique dynamique. Elle s'intéresse au «processus», à l'ajustement permanent entre l' individu et son environnement. Cet ajustement est par définition en perpétuel changement. La gestalt thérapie met l'accent sur la prise de conscience du processus en cours, dans l'ici et maintenant (qui englobe la résurgence éventuelle d'un vécu ancien). L'ici-maintenant est une expérience complète, actuelle, qui concerne la personne dans sa globalité en relation avec son entourage. En observant comment il est avec moi en thérapie, j'apprends ce qui se passe dans sa vie et de quoi il a vraiment besoin.

B. : Il vous arrive parfois d'avoir recours à votre chien, qu'apporte-t-il lors d'une séance ?
O. R. : Mon chien s'est avéré un excellent médiateur dans certains cas. Ça nous permet de travailler le «lâcher prise» avec certains petits patients assez angoissés, mais aussi «la relation», «l'accordage», le fait que j'ai un impact sur l'autre et l'autre à un impact sur moi. Comment je m'y prends avec l'autre si je veux obtenir ceci ou cela ? Cette prise de conscience permet à l'enfant d'accepter de changer certains comportements pour être plus à l'aise avec lui-même, et dans les relations. Le chien a des qualités très précieuses : il a beaucoup de patience, il est très affectueux et il ne juge pas !

B. : En cours de thérapie, l'enfant que vous suivez a été amené à prendre un traitement par thymoregulateur, cela a t-il eu un impact sur les séances ? L'avez-vous trouvé différent ?
O. R. : Oui, je le trouvais plus calme, plus disponible, même si ce n'était pas flagrant et que ça fluctuait. J'observais au cours de la séance des moments plus toniques où l'excitation montait et des moments plus relâchés où l'excitation (angoisse?) tombait. Cela avait plutôt tendance à me rassurer. L'enfant sous thymorégulateur ne changeait pas essentiellement, je rencontrais le même, en plus apaisé.

L'ASTUCE D'ODILE

POUR GÉRER UNE SÉPARATION DIFFICILE AVEC VOTRE ENFANT

Dans notre exemple l'enfant est confié à ses grands-parents.

Lorsque je pars sans lui, que je dois le laisser - là on est pile dans la situation qui peut être vécue comme un abandon donc son cerveau déclenche le signal d'alarme et l'agitation commence - je favorise en lui une motivation de rester.
Je lui dis par exemple, que je pars 2 heures sans lui MAIS qu'on vient de cacher une surprise POUR LUI dans la maison de Mamie.
On lui dit "on verra à notre retour si tu l'as trouvée, attention elle est très bien cachée, mais tu ne peux pas commencer à la chercher avant qu'on ne parte ..."
Quand ça marche (souvent!) ils nous poussent presque à partir pour commencer à chercher.
Ce genre de jeu fait en sorte que l'enfant ne se sente pas abandonné, le vide que crée la séparation est rempli par cette activité, cette surprise que papa et maman ont crée pour MOI, c'est-à-dire, papa et maman sont symboliquement avec moi, dans la maison, à travers ce jeu.
Ça peut être une petite boîte avec un bonbon, un dessin du frère ou de la sœur pour lui, une lettre de maman ou des autocollants ou des bricoles.
Et si ensuite Mamie enchaîne avec un atelier cuisine ou tout autre activité jugée agréable par lui, on aura carrément sapé le moment d'angoisse.
Après on prendra le temps de savoir comment il l'a trouvée, ce qu'il a le plus aimé dans la boîte, pouvant être à ce moment là, le centre et la fierté de ses parents.

> “JE VOIS LA FAMILLE COMME UNE ÉQUIPE.”

...SUITE PAGE 06

...SUITE DE LA PAGE 05

B. : Que pensez-vous de l'utilité du diagnostic ? Que pensez-vous que cela apporte à l'enfant ? Est-ce un frein ou un tremplin ?
O. R. : Dans certains cas le diagnostic s'avère très utile car le traitement qui s'accompagne doit être spécifique. Cela peut me soulager aussi de pouvoir mettre un nom spécifique à mon mal-être, de savoir que ça existe, que je ne suis pas le seul à le vivre et qu'il y a un traitement qui vient avec. Cela dit, c'est une arme à double tranchant et les étiquettes sont assez vite posées sur l'enfant, ce qui peut être très enfermant. En ce qui me concerne, la plupart du temps je travaille sans diagnostic posé. En recevant la famille et l'enfant, en «malaxant» ensemble tous les éléments j'essaie de sentir ce qui ne va pas et de quoi a besoin l'enfant pour aller mieux. Avec chaque enfant, chaque famille je me demande comment s'organise-t-on pour aller de la souffrance vers l'apaisement. J'ai observé que très souvent, l'enfant a besoin d'être rassuré et d'être mieux accompagné. Lorsque l'équipe s'organise autour de lui, en général il peut prendre appui là-dessus et avancer, ce qui se traduit par «il va mieux». Lorsque le trouble persiste, il faut, effectivement aller chercher plus loin.

B. : Sur quoi pensez-vous qu'il faut travailler avec un enfant cyclothymique ? Quel est le but des séances ? Vous parlez d'éviter le passage à l'acte, qu'entendez-vous par cela ?
O. R. : Avec un enfant cyclothymique il faut assurer une hygiène comportementale : respecter des rythmes routiniers avec l'enfant, construire avec lui une relation de confiance, avoir une bonne qualité de présence vis-à-vis de lui sans pour autant accepter ses abus. Éviter les argumentations sans fin, enrichir et encourager les moments de calme et de sérénité, comprendre l'angoisse de la séparation et donc le rassurer affectivement.
Le but des séances est de travailler sur les failles psychologiques de l'enfant: l'aider à reprendre confiance en lui, l'aider à trouver une place juste parmi les autres (famille, classe, amis, cour de récréation, ...) et l'aider petit à petit à contrôler ses pulsions, c'est-à-dire éviter les «passages à l'acte» En période «maniaque», il ne mesure pas la portée de ses actes et peut se mettre en danger : jouer avec des objets dangereux, marcher sur la rambarde d'un balcon, prendre la fuite en état de panique... Le but des séances est d'apprendre à l'enfant à symboliser son angoisse, à nommer sa colère et son sentiment d'injustice, à chercher une alternative saine aux crises de rage désorganisantes et régressives.

Dans certains cas, il s'avère nécessaire d'instaurer une base de stabilité neurobiologique à base des thymorégulateurs. Si l'enfant est trop envahi par son angoisse il ne peut pas être réceptif au travail thérapeutique.

B. : Quels conseils pouvez-vous donner aux parents et aux enseignants confrontés à ces enfants ?
O. R. : Avoir une belle qualité de présence, composée de fermeté et de bienveillance. Fermeté parce que c'est l'adulte qui sait quelle direction il faut suivre et pour faire respecter ce qui n'est pas négociable. Et bienveillance parce que la plupart des choses sont à peu près négociables, pour que l'enfant nous suive il faut d'abord le suivre lui, c'est à l'adulte de montrer qu'on peut composer une relation dans la souplesse. L'enfant doit se sentir vu, entendu et respecté pour qu'il puisse à son tour considérer et respecter l'autre. Avec notre façon d'être et de faire dans le monde et avec lui, on modélise pour l'enfant quelque chose qu'il va s'approprier progressivement. Il ne s'agit pas d'être parfait, mais si moi adulte je me trompe, pouvoir dire à l'enfant «je suis désolé, je me suis trompé, je regrette d'avoir dit ou fait cela» En agissant de la sorte, non seulement je suis dans le respect de moi même et de l'autre mais aussi je modélise pour l'enfant une manière juste d'être au monde.

J'encouragerais aussi parents et enseignants, à proposer à ces enfants un traitement spécial. Dans la classe, en tant que maîtresse, si l'enfant a du mal à se concentrer, ne pas hésiter à l'installer à ses côtés (la proximité bienveillante a tendance à les calmer), si l'angoisse monte, lui proposer un travail alternatif apaisant pour lui. Tant pis s'il ne fait pas comme le reste de la classe. Pour que l'enfant s'adapte à nous il faut d'abord savoir nous adapter à lui. ■

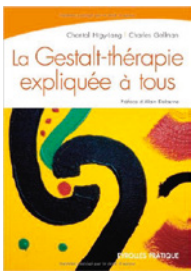
LE PETIT LEXIQUE

TCC :
Thérapie Comportementale et Cognitive. Thérapies basées sur la connaissance scientifique des symptômes. Elles traitent les difficultés du quotidien du patient, du système de pensée et aux comportements préjudiciables pour le patient.

Thymorégulateur :
Classe de médicaments ayant la propriété de réguler les humeurs, en réduisant les pics dépressifs et les pics maniaques. Autrement dit en réduisant l'amplitude des humeurs pour qu'elles restent dans un spectre "normal" ou gérable.

Holistique :
Du grec holos, "le tout", ce terme désigne les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu c'est-à-dire qui tiennent compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle et spirituelle.

A LIRE



La Gestalt-thérapie expliquée à tous : Intelligence relationnelle et art de vivre

Ed. Eyrolles pratique 2007
de Chantal Higy-Lang et Charles Gellman

CycloKid CycloAdo

OUVRE L'ŒIL SUR TON SOMMEIL

LE SOIR DIFFICILE POUR TOI D'ALLER AU LIT, TES IDÉES FUSENT, TON ÉNERGIE EST DÉCUPLÉE ALORS QU'IL FAUDRAIT QUE TU TE RELAXES POUR PRÉPARER TON CERVEAU AU SOMMEIL. ET POURTANT LE SOMMEIL, C'EST LE RÉGULATEUR PRINCIPAL DE L'HUMEUR !

« Le soir, j'ai plein d'idées en même temps dans la tête, du coup au bout d'un moment je ne comprends plus rien, mon cerveau il ne se repose jamais. »
Sandra, 5 ans.

LE TUTO

LES POUPÉES TRACAS

Ces petites poupées sont à l'origine fabriquées par les enfants guatémaltèques. A l'heure du coucher, ils leur confient leurs angoisses et les glissent sous leur oreiller. Au réveil, magique ! Ce qui les tracassait s'est envolé !

Toi aussi fabrique tes propres poupées-tracas, pour cela il te faut: Des pinces à linge en bois, du papier cartonné, des bouts de tissu, de la laine, des ciseaux, de la colle.

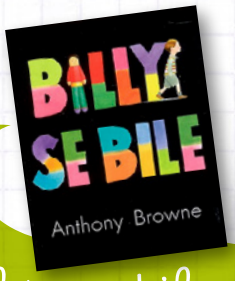
1 • Dissocie les 2 éléments de l'épingle et colle les l'une sur l'autre.
• Pour une fille, il faut les coller en croix pour réaliser les bras, les jambes et la tête. Les jambes et les pieds seront ensuite dissimulés par la robe ou la jupe.
• Pour un garçon, il faut les coller en V inversé afin de matérialiser les 2 jambes. Au préalable découpe dans un carton la tête et les bras d'une seule pièce que tu viendras insérer entre les 2 éléments de la pince à linge.

2 • Il ne te reste plus qu'à les habiller!
Pour le haut du corps : prend un fil de laine ou de coton de la couleur de ton choix et enroule le en croix autour du torse puis de chaque côté des bras.
Pour le bas du corps : pour les filles une bande de tissu ou un ruban enroulé servira de jupe. Pour les garçons, découpe de fines bandes de tissu que tu enrouleras alternativement d'une jambe à l'autre, termine en enroulant une dernière bande au centre du corps pour simuler une ceinture.

3 • Rajoute des accessoires : ceinture en tissu, lacet de cuir, petites perles, gilet, etc...

4 • Il ne te reste plus qu'à dessiner les mains et le visage au feutre et à modéliser les cheveux : laine tressée ou non, coton, tissu,etc...

Le petit + :
Prends des minis épingles à linge en bois, c'est plus joli !



Billy se bile

Billy se fait de la bile. Tout l'inquiète, surtout ce qui n'existe que dans son imagination. Et malgré les câlins rassurants de ses parents, il en perd le sommeil...Une nuit, Billy se confie à sa mamie qui lui apporte, dans le creux de sa main, un remède aussi étonnant qu'efficace !

Âge : 5 à 7 ans
L'école des loisirs 2006

Crédits photos : © Bicycle

IDEES !

Pourquoi ne pas instaurer des rituels propices à l'endormissement qui seraient à la fois apaisants et rassurants ?
A toi de trouver "la recette" qui te correspond et qui fonctionne. N'hésite pas pour cela à y réfléchir avec tes parents, vous pourriez former une bonne équipe !
Nous te proposons ici quelques suggestions :

- la lecture d'un livre
- un massage
- l'écoute d'une musique douce
- un câlin
- un moment privilégié pour raconter sa journée et si tu te remémores ton souvenir préféré c'est encore mieux : tu t'endormiras sur une note positive !
- une séance de méditation de pleine conscience : se détendre, penser à l'instant présent. (Pour les plus jeunes d'entre vous, le livre "Calme et attentif comme une grenouille" peut t'y aider)
- un coloriage XXL à 4 mains

Tu peux aussi choisir d'y réfléchir et d'anticiper bien avant l'heure de rejoindre ton lit en fabricant tes petits "gris-gris" qui t'aideront à t'endormir paisiblement comme : un attrape-rêve, des poupées-tracas...

LE TEST

Mets-tu toutes les chances de ton côté pour bien dormir ?
Pour le savoir fais le mini test ci-dessous :

1/ POUR LE DÎNER, TU PRÉFÈRES :

■ Te réchauffer un plat tout prêt
▲ Te préparer une salade accompagnée d'un laitage et d'un fruit
● Manger une pizza, un hamburger, une raclette ou n'importe quel truc qui cale

2/ LE SOIR, TU AIMES :

▲ Boire une tisane, après 16h tu ne prends jamais de boissons excitantes
● Boire un café ou un thé après ton repas
■ Boire un bon coca de temps en temps

3/ AVANT DE TE COUCHER :

● Tu joues aux jeux vidéo
■ Tu téléphones à un(e) copain/copine
▲ Tu lis un livre

4/ TES YEUX TE PIQUENT, TU BAILLES A T'EN DÉCROCHER LA MÂCHOIRE :

■ Tu finis par t'endormir dans le canapé en regardant la télévision
● Tu luttes pour rester éveiller en enchaînant sur une nouvelle activité
▲ Tu vas te coucher immédiatement

5/ EN GÉNÉRAL, TU TE COUCHES :

▲ Tous les jours à la même heure et avant minuit
■ Tous les jours à la même heure sauf le week-end où tu aimes faire la fête !
● Jamais à la même heure

Fais tes comptes !

TU AS UN MAXIMUM DE ●
Attention ! Il faut absolument que tu revois ton hygiène de vie ! Le sommeil, c'est un médicament au naturel ! En instaurant petit à petit des rituels tu peux y arriver !

TU AS UN MAXIMUM DE ■
Tu as compris le principe mais tu fais encore trop souvent des exceptions ! Poursuis tes efforts ! Avec de l'entraînement tu vas y parvenir !

TU AS UN MAXIMUM DE ▲
Bravo ! Tu es un expert ! Le sommeil n'a plus de secret pour toi !

▼ Les bonnes réponses sont les réponses

ON A AIMÉ

C'EST DANS TA TÊTE !

LE FILM : VICE VERSA

T'es tu déjà demandé ce qui peut bien se passer dans ta tête ?

Le truc de Bicycle

Essaie de noter ou de repérer les déclencheurs de tes émotions pendant quelques semaines, tu te rendras vite compte que le point de départ est souvent identique : tu auras alors trouver ta faille à travailler !

RÉSUMÉ : Au Quartier Cérébral , le centre de contrôle situé dans la tête de la petite Riley, 11 ans, cinq Émotions sont au travail. À leur tête, Joie, débordante d'optimisme et de bonne humeur, veille à ce que Riley soit heureuse. Peur se charge de la sécurité, Colère s'assure que la justice règne, et Dégoût empêche Riley de se faire empoisonner la vie – au sens propre comme au figuré. Quant à Tristesse, elle n'est pas très sûre de son rôle. Les autres non plus, d'ailleurs… Lorsque la famille de Riley emménage dans une grande ville, avec tout ce que cela peut avoir d'effrayant, les Émotions ont fort à faire pour guider la jeune fille durant cette difficile transition...

Ce film symbolise aussi le passage de l'enfance à l'adolescence.
La crise d'adolescence est caractérisée par une amplification caricaturale de la vie émotionnelle comme... la cyclothymie !
Alors quand les 2 se superposent dur dur de passer le cap ! Pour cela nous allons t'aider a mieux connaître tes émotions !

Mais tout d'abord sais-tu ce qu'est une émotion ?
C'est avant tout une énergie subie venue de l'inconscient. Elle se manifeste par des signes physiques (boule au ventre, suée, rythme cardiaque qui s'accélère...) et indique qu'un besoin est non satisfait (émotion désagréable) ou au contraire satisfait (émotion agréable). Leur premier rôle est donc de te faire savoir ce que tu aimes ou non dans la vie.
Pour vivre les émotions sont donc essentielles : sans émotion pour quoi ou pour qui vivrions nous ? Sans émotions pas d'action et donc pas d'évolution : nous en serions encore à vivre à l'âge des cavernes ! Sans émotions pas d'art sans doute : pas de chanteurs, de danseurs, d'acteurs pour émerveiller nos 5 sens et nous rendre plus humain ! Tu aimerais peut-être te passer des émotions négatives or toutes les émotions ont une intention positive.
Pour te le prouver, dressons un portait de nos 5 émotions de base :

Ce que tu ressens dans ton corps :
Ton corps est en alerte maximale, prêt à fuir. Tes sourcils se relèvent, tes paupières supérieures se soulèvent en découvrant le blanc de tes yeux et ton front se plisse. Ta bouche est ouverte et sèche, tes lèvres sont relevées. La sueur peut couler sur ton front et tes mains peuvent être moites. Ton cœur et ta respiration s'accélèrent. Ton corps s'immobilise. Ton visage est pâle.

Ce que tu ressens dans ta tête :
Positivement : Elle te protège et veille à ta sécurité. Grâce à la peur tu restes vigilant, à l'affût des catastrophes potentielles, des dangers, des pièges et des risques que comporte chacune de tes activités de la vie quotidienne.
Vécue négativement, elle peut t'isoler, te paralyser, te rendre agressif et aller jusqu'à faire défaillir ta raison.

Ce que tu ressens dans ton corps : ton corps est en état d'agression. Le sang te monte au visage, tes traits se déforment, ta voix devient grave et roque. Tu peux te mettre a bégayer et à avoir très chaud jusqu'à suffoquer. Tes sourcils sont tirés vers le bas provoquant des rides verticales au-dessus du nez. Tes yeux mi-clos semblent
furieux. Ta bouche reste fermée ou entrouverte mais tes lèvres retroussées découvrent tes dents comme un animal prêt à mordre. Ton cœur et ta respiration ample s'accélèrent. Tes muscles son tendus et ton corps ramassé sur lui même semble prêt à bondir.

Ce que tu ressens dans ta tête : positivement, elle fait réagir et bouger, elle donne de l'énergie et permet de prendre rapidement une déc ision. Elle te permet de modifier ce que tu trouves injuste. Elle est le moteur de bien des engagements comme par exemple la lutte en faveur de causes importantes a tes yeux. Vécue négativement, elle peut aller jusqu'à la violence. Il t'arrives parfois de la retourner contre toi lorsque qu'on ne te la laisse pas ou que tu ne sais pas l'exprimer. Le refoulement est une autre alternative de cette rage qui la fait s'exprimer au mauvais moment, au mauvais endroit et contre la mauvaise personne.

... RETROUVE LA JOIE, LE DÉGOÛT ET LA TRISTESSE SUR NOTRE SITE !

CycloKid CycloAdo

A L'AIDE DE CRAYONS DE COULEUR RELIE L'EXPRESSION À LA BONNE ÉMOTION DU FILM VICE-VERSA :

Avoir une peur bleue

Avoir la chair de poule

Sauter de joie

Etre au septième ciel

Prendre ses jambes à son cou

Etre rouge de colère

Etre vert de peur

Avoir la moutarde qui monte au nez

Avoir les cheveux qui se dressent sur la tête

Avoir le cœur soulevé

Entrer dans une colère noire

Broyer du noir

Avoir des haut-le-cœur

Avoir le cafard

Avoir une tête d'enterrement

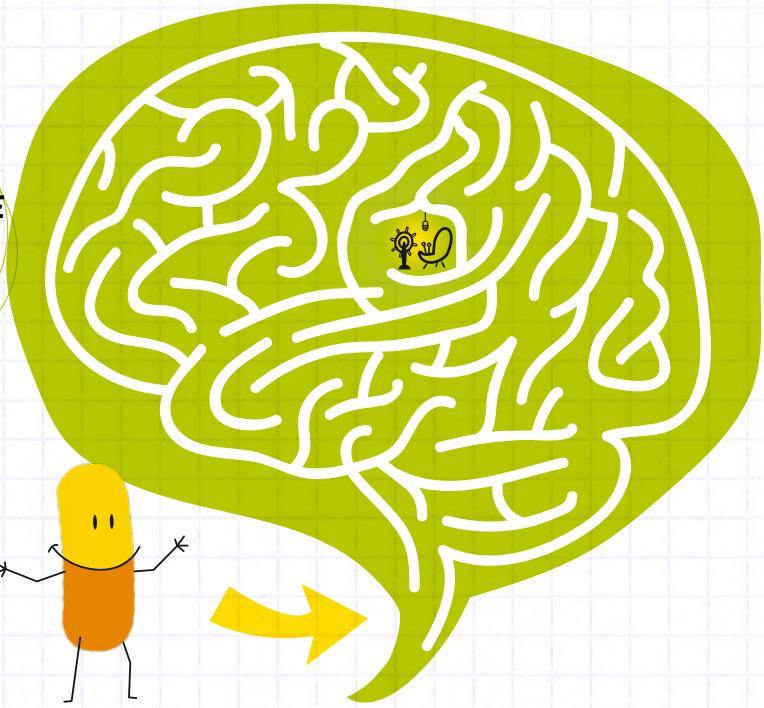
Nager dans la joie

LES ÉMOTIONS MÉLÉES :

RETROUVE ET ENTOURE LES 5 ÉMOTIONS!

Z	K	P	E	U	R
T	D	L	S	T	E
O	A	B	S	R	D
X	E	V	E	M	E
R	I	L	T	U	G
N	O	I	S	T	O
C	J	Y	I	X	U
J	H	P	R	C	T
G	Q	F	T	B	A

AIDE LA JOIE ET LA TRISTESSE À REJOINDRE LE QUARTIER CÉRÉBRAL



TÉMOIGNAGE

DU SUR-MESURE À L'ÉCOLE DE MUSIQUE

Témoignage de Laëtitia.

Les activités extra-scolaires sont un autre défi pour nos enfants. Ils en ont envie mais souvent trop de barrières se dressent devant eux et les obligent à renoncer : trop de contraintes, trop de stress, trop de fatigue.
Leur énergie, déjà toute entière consacrée à l'école pour éviter le décrochage, ne peut supporter une sollicitation supplémentaire.
C'est dommage car trouver une activité, une passion, c'est mobiliser ses émotions positivement et surtout rebooster son estime de soi souvent malmenée par les remarques quotidiennes de l'environnement.
Et pourtant adapter les loisirs pour nos enfants, c'est possible ! Une maman nous raconte...

Crédit photo : © Bicycle

Une petite note d'espoir que je voulais vous faire partager ! Depuis nos conversations aux ateliers Bicycle une ancienne obsession est revenue me tarauder pour Stan : trouver son talent !

Une passion qui aurait des vertues thérapeutiques, ça j'y crois beaucoup depuis toujours !

Cette année il vient d'arrêter en cours de route le judo mais c'est vrai comme il me dit : "C'est pas moi qui avais choisi !" Ok c'est vrai mea culpa... Alors Stan depuis déjà plusieurs années ce qui l'intéresse c'est la musique.

Et il veut faire de... L'accordéon !

Mais les contraintes imposées par le conservatoire : à savoir 1h30 de solfège par semaine dans une salle de classe comme à l'école, ce n'est pas possible !!!

On a dit "loisir" !

"Tu comprends maman je me retiens tellement à l'école je peux pas recommencer pour un loisir !"

Ok j'ai compris. Je ne vois qu'une solution :

> **"TROUVE-MOI UN PROF PAS SÉRIEUX POUR M'APPRENDRE À JOUER!"**

Trouver un prof qui pourrait lui donner des leçons particulières à la maison ! C'est le luxe absolu mais que ne ferait-on pas pour nos enfants ! Je propose cette nouvelle idée à Stan et là il est carrément emballé : "oh ! Oui ! Maman trouve-moi un prof pas sérieux pour m'apprendre à jouer de l'accordéon !"

Le défi se complique mais oui j'ai bien compris qu'il fallait trouver un prof "compatible" !!!

Ce soir j'ai accompagné sa sœur au conservatoire pour son cours. (De harpe, elle !)

Et il y a parfois des hasards qui font bien les choses...

Je demande à sa prof si elle connaît le prof d'accordéon et s'il donne des cours en dehors du conservatoire.

Elle me demande en riant si je veux prendre des cours d'accordéon le soir et ma fille répond : "non c'est pour mon frère il est cyclothymique !"

Bon bah voilà comme ça c'était dit ! Elle m'indique sa boîte aux lettres dans la salle des profs pour que je puisse lui déposer un courrier avec ma demande.

Je sors du conservatoire et elle me rattrape en courant. Le prof d'accordéon est là ce soir et vient de terminer son cours, il m'attend !

Je l'aborde donc en lui demandant s'il donne des cours en dehors du conservatoire et il me répond que non... Je suis bien évidemment déçue car je l'ai observé plusieurs fois lors des auditions avec ses élèves et il a exactement l'attitude qui pourrait "coller" avec Stan : bienveillant et valorisant !

Je lui explique tout de même ma situation et lui demande s'il ne connaît pas quelqu'un que cela pourrait intéresser.

D'un coup il prête beaucoup d'attention à mon projet car il a une formation "musique et handicap", il a notamment travaillé avec des enfants autistes. Sa femme est éducatrice spécialisée pour les jeunes enfants.

Il me demande pourquoi je ne veux pas l'inscrire au conservatoire, je lui explique que je ne peux pas encore imposer à Stan une salle de classe 1h30 par semaine pour le solfège... Et là il me rétorque : "et si le conservatoire s'adapte ?"

Je le sens d'un coup très motivé ! Évidemment j'accepte avec plaisir ! Il me dit qu'il ne me promet rien mais qu'il va tout faire pour se battre quitte à mobiliser d'autres collègues avec lui et que cela lui tient à cœur ! Et ça se voit ! Il me dit aussi que dans ce cas il lira des livres sur la pathologie de Stan, qu'il se renseignera pour lui transmettre au mieux sa passion.

Comme ça fait du bien de rencontrer des personnes comme cela !

Depuis Stanislas a eu une place au conservatoire. Il a des cours particuliers d'accordéon mais aussi des cours particuliers de solfège avec un autre professeur, tous deux très motivés. Stanislas est ravi ! Il m'a même confié qu'il voulait faire de l'accordéon toute sa vie et que plus tard, quand on sera vieux, son papa et moi, il viendra nous voir dans notre maison de retraite pour nous jouer de l'accordéon !

Alors à quand la liste des conservatoires cyclo friendly dans l'espace adhérent ? ■

Réveillon de Noël

Stan parle de sa maladie en couleurs.
Beige tout va bien, rouge, la crise est là. Le jaune va faire son entrée en scène...

Inspiré par la "vraie vie" de Stanislas, 5 ans

Illustration : © Bicycle

Info loufoque !

LE PÈRE NOËL FAIT LE TOUR DU MONDE EN 1 NUIT AVEC SES RENNES MAGIQUES COACHÉ PAR DES LUTINS. IL SERAIT PROBABLEMENT BIPOLAIRE !

Crédit photo : © Keystone France

APPEL À TÉMOINS

Envoyez-nous vos scènes de vie ou les bons mots de vos enfants tendres, difficiles mais toujours émouvants à **contact@bicycle-asso.org** pour que Rico Gripoil les "croque" dans le prochain numéro.

NOËL APPROCHE... PETIT MÉMO ANTI-FLAMBÉE DES ÉMOTIONS POUR NOS CYCLOKIDS :

- Bien planifier la journée en famille et leur expliquer comment cela va se dérouler.
- Prévoir 1 ou 2 breaks de repos mental.
- Se tenir prêt a passer 5 à 10 minutes loin des autres avec son enfant pour l'aider à vider ses émotions, partager ensemble un moment d'amour et de réassurance.
- Parler avant des cadeaux qui ne vous font pas forcément plaisir, lancer le débat quelques jours avant... N'hésitez pas à lui dire comment vous, vous faites pour ne pas vexer la personne, tout en lui montrant votre sollicitude d'avoir offert un cadeau.
- Parler de l'énervement général entre cousins, que faire si Maxime dit quelque chose de pas gentil...
- Préparer les nuits avant-après où l'on a du mal a s'endormir car on est anxieux-excité.

BREF... PRÉPAREZ, PRÉPAREZ, ANTICIPEZ !!!

entre2pôles
N°10
OCT
2015
L'ACTU

BICYCLE

BICYCLE A 5 ANS !

5 ans de soutien aux familles.

5 ans de relais éducatif pour faciliter la vie à la maison et à l'école.

5 ans d'informations pour faire connaître la cyclothymie juvénile.

Avec vous, continuons ! Changeons leur handicap en potentiel !

NOS PERMANENCES 2015-2016

BICYCLE IDF
Les permanences en région parisienne :

3e vendredi du mois
14h-17h à la Maison des Usagers du centre hospitalier Sainte-Anne à Paris
Notre spécialiste des questions scolaires vous y accueille.
Ainsi que pour toutes autres questions médicales, sur la parentalité...

1er lundi du mois
17h30 – 20h30
à la Maison de l'Amitié de Saint-Cloud
En entretien individuel de 17h30 à 18h30/19h
En groupe de parole de 18h30/19h à 20h

BICYCLE NORD
Les permanences 1 fois par mois à la Maison des Usagers de Lille
Consultez l'agenda

Sur RV à l'espace TOM de Tourcoing
Pour les parents de ce secteur :
contactez l'espace TOM.
Adresse : 70, rue du Chêne Houpline, 59200 Tourcoing, France
Téléphone :+33 3 28 35 08 50

Bientôt :
Sur RV à la Clinique de Loos pour les Enfants hospitalisés et/ou suivis à la clinique pour les 8-15 ans et leurs Parents
Demandez les renseignements à la Clinique

BICYCLE CHANGE D'ADRESSE :
Pour nous écrire au siège social :
Bicycle, 14 avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris

L'adresse de Bicycle Nord :
Bicycle, Résidence des facultés
3/5 Allée de la Frange
59650 Villeneuve d'Ascq

BENEVOLAT

Pour renforcer notre réseau :

BESOIN DE RENFORT SUR MARSEILLE-AIX EN PROVENCE
→ Contactez Yolande :
belsunce@hotmail.com

BESOIN DE RENFORT SUR BOURGES
→ Contactez Isabelle :
davisa1824@gmail.com

BICYCLE EN ACTION AUPRÈS DES MAIRIES

Le 08 octobre, Bicycle a témoigné auprès des services de la mairie de St Denis (93) cette action était organisée par le Psycom et le CLSM (Conseil Local de Santé Mental) afin de mieux faire connaitre les troubles bipolaires chez l'enfant et l'adolescent.

Il a été question de la maladie, mais aussi de la délinquance.
A retenir, nos enfants ne sont pas délinquants, mais peuvent être amenés à avoir des actes délictueux en réponse à une agression, ou pour se socialiser.

Semaines d'information sur la santé mentale

Les SISMs Semaines d'informations en santé mentale, auront lieux du 14 au 26 mars.
Sur la thématique de la santé mentale et santé physique, un lien vital.
C'est l'occasion pour Bicycle de faire des conférences.

Venez renforcer les équipes du Nord pour l'organisation de ces conférences
- bicycle59@bicycle-asso.org
- Téléphone : 06 75 19 24 48

ou à Paris : contact@bicycle-asso.org

CONCEPTION DE NOS FUTURS ATELIERS

Pour participer à la conception de nos futurs ateliers :
Dans le Nord, rejoignez Jacqueline :
06 75 19 24 48
En IDF, Laëtitia :
laetitia.payen@yahoo.fr

L'EQUIPE BICYCLE S'AGRANDIT

- Laëtitia qui gère les adhérents et les ateliers Bicycle. Retrouvez-la sur Facebook, dans le groupe de parents.
- Claire qui nous aide à professionnaliser Bicycle : restructuration et recherche de financement.
- Éric a qui l'on doit ce magnifique numéro d'Entre2Pôles.
- Venez rejoindre notre famille Bicycle, au programme, expertise et amitié !

SANS OUBLIER L'HUMOUR ET LE PARTAGE !

BULLETIN D'ADHÉSION

NOM_____PRÉNOM_____
ADRESSE_____
MAIL_____TÉLÉPHONE (Facultatif)_____
Êtes-vous : ☐Parent d'enfant cyclothymique. ☐Éducateur (prof, instit...) d'enfant cyclothymique.
☐Cyclothymique - Bipolaire. ☐Ami.

☐Je suis prêt à témoigner dans les médias.
☐Je souhaite participer activement à BICYCLE.

COTISATIONS ET DONS :
Je joins ma cotisation annuelle de 20 €. Je joins mon versement bienfaiteur d'un minimum de 100 €.
Je fais un don à BICYCLE d'un montant de : _____ €
A réception de votre bulletin et de votre chèque, vous recevrez un reçu fiscal. Bicycle est une association à but non lucratif d'interêt général, ouvrant droit à une déduction d'impôt. Pour les cotisations et versements bienfaiteurs, il vous sera également adressé votre carte de membre.
Le_____ signature :_____
Veuillez nous retourner le bulletin ci-dessus complété et votre chèque établi à l'ordre de BICYCLE à l'adresse suivante : Bicycle, 14 avenue Stéphane Mallarmé 75017 Paris

RETROUVEZ BICYCLE SUR FACEBOOK
(infos et groupe secret : Bicycle, la parole aux parents)

PROCHAIN ENTRE2PÔLES : AVRIL 2016 !

Entre2Pôles, c'est aussi un formidable outil de communication distribué aux enseignants, aux médecins, à nos mécènes pour faire connaître et reconnaître la maladie. Chez Bicycle, on remue ciel et terre pour faire ce journal.
Mais ça ne suffit pas, sans vous on n'y arrivera pas !
Par votre adhésion, devenez acteur de votre association et de la vie de vos enfants !