

entre 2 pôles

N°12
OCT
2016

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/>



**SOMM
-AIRE**

L'ASSO :
VERS BICYCLE 2.0 ?

02

PSYCHO : MÉDIATION ANIMALE
INTERVIEW D'AURORE CHARTIER

04

CYCLO-KID/CYCLO-ADO :
C'EST LA RENTRÉE !

07

PARENTS : TÉMOIGNAGE
DIAGNOSTIC : ÊTRE OU NE PAS ÊTRE

09

L'ACTU

12

édito

Lors de l'AG du 08/10/2016, Amélie Clermont a décidé de partir pour de nouvelles aventures et de céder son poste de Présidente. Elle occupait cette fonction depuis la création de Bicycle il y a 5 ans.

Grâce à Amélie, énergique, consensuelle et se rendant toujours très disponible, beaucoup de projets ont vu le jour: La Mad Pride et ses ateliers enfants qui furent de grands moments de joie ; l'Entre 2 Pôles précieux outil d'informations et de communication avec ses interviews, ses témoignages, ses jeux ; le renforcement de notre présence dans les milieux hospitaliers notamment à Sainte-Anne (permanences à la Maison des Usagers) ; les groupes de parole sur Saint-Cloud à la rencontre des familles ; l'organisation de conférences ; notre site internet ; notre groupe de parole virtuel sur Facebook « La parole aux parents » ; etc.

Comme vous l'aurez tous compris, ce fût un programme « haut en couleur » et nous comprenons qu'elle veuille mobiliser son énergie dans d'autres projets plus personnels. Nous lui souhaitons bonne chance et savons qu'elle ne sera jamais très loin, prête à nous conseiller et à nous aider. Nous lui avons d'ailleurs attribué le titre de « présidente d'honneur » !

C'est donc moi, Yolande de Saporta, co-fondatrice de Bicycle, qui assurera la présidence de Bicycle, beaucoup me connaissent déjà sous le nom de Yolande de Belsunce.

Face au manque de bénévoles et à la faible mobilisation de ses adhérents, il est urgent pour Bicycle d'opérer une véritable mutation pour survivre.

Bicycle doit impérativement s'adapter à ses membres et vivre avec son temps.

C'est pour cette raison mais aussi pour des raisons liées à l'environnement et aux coûts de fonctionnement que Bicycle doit être repensé en grande partie en numérique. J'aurai cependant à cœur de préserver ce que je pense être l'origine mais aussi l'âme de Bicycle à travers le contact direct des familles. La voix de l'enfant et son avenir restent le centre de mes priorités.

Cette métamorphose implique quelques bouleversements que nous vous exposons page 3.

Bicycle 2.0, on y croit très fort ! Alors restons connectés et ensemble continuons à transformer leur handicap en potentiel!

Yolande de Saporta
Présidente de l'association Bicycle



Bipô Célèbre !
Charles Baudelaire

Poète français du XIX^e siècle (1821-1867) mais aussi critique d'art et traducteur d'Edgar Poe.

Très controversé à son époque, il est surtout connu pour son "Spleen" et son recueil de poèmes "Les Fleurs du Mal".

"Ne mépriser la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun, c'est son génie."

Extrait de "Mon cœur mis à nu".

Crédit photo : © Keystone France

entre2pôles, le journal d'info de Bicycle

Bi-annuel gratuit pour les adhérents

Éditeur et imprimeur : Bicycle

Directrice de la publication : Yolande de Saporta.

Rédactrice en chef : Laëtitia Payen. Direction Artistique : Éric Payen.

Ont participé à ce numéro : Aurore Chartier.

Avec l'aimable autorisation de l'agence Gamma-Rapho.

Crédits photos : Bicycle, Gamma-Rapho Keystone, Fotolia, Harmonie Animale.

©Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publiés dans entre2pôles est interdite.

Dépôt légal Octobre 2016 ISSN : 2116-0554

Association Bicycle, 14 avenue Stéphane Mallarmé 75017 Paris

www.bicycle-asso.org - contact@bicycle-asso.org

CE QUE CETTE FIN D'ANNÉE IMPLIQUE POUR VOUS :

- Suspension des dons et des adhésions jusqu'au 31/12/2016.
- Fermeture de la ligne téléphonique.
- Arrêt de la permanence à la maison des usagers de l'hôpital Sainte-Anne.
- Clôture des antennes en région (Nord, Bourges, Aix-en-Provence).
- L'ensemble des courriers sera envoyé par mail (convocations AG, reçus fiscaux, informations, ...).
- **Entre2pôles** devient un e-magazine envoyé par email.

BICYCLE 2.0 EN 2017 CE SERAIT :

Se recentrer sur sa mission principale : informer, accompagner et orienter les familles des enfants et des adolescents ayant un trouble de l'humeur.

Pour cela nos 4 ressources essentielles seront :

- Notre site internet et notre page Facebook.
- Notre groupe de parole secret sur Facebook : La parole aux parents.
- Création d'un réseau de parents-relais qui adhèrent à la charte éthique Bicycle notamment en région (qui se substituerait aux anciennes antennes).
- Notre livre/BD psycho éducatif pour les enfants cyclothymiques : Downup & Updown réalisé en partenariat avec le CTAH.

Pour cela nos objectifs sont :

- Refonte total du site internet qui est notre outil principal de communication.
- Développer les réseaux sociaux (facebook, twitter).
- Organiser une e-collaboration plus étroite avec le CTAH (intervention via skype, ...).
- Alimentation de notre chaine Youtube.





LA MÉDIATION ANIMALE OU L'ANIMAL TRAIT D'UNION

Les bienfaits de la présence d'un animal sont connus depuis longtemps. Et si Médor ou Félix pouvaient aider nos enfants et nos adolescents à surmonter leurs difficultés ? Aurore Chartier qui a fait de la médiation animale une de ses spécialisations nous en livre les mécanismes.

Bicycle Asso : Qu'appelle-t-on médiation animale ?

Aurore Chartier : La médiation animale englobe plusieurs types de pratiques ayant pour point commun l'intervention d'un professionnel formé et de son animal auprès de personnes, de l'enfant à la personne âgée, porteuses ou non de handicaps.

On distingue :

- La médiation animale à visée thérapeutique (ou zoothérapie), qui inclut la présence d'un thérapeute.
- La médiation animale à visée récréative (animation).
- La médiation animale à visée éducative, pédagogique, sociale.
- La médiation animale à visée de recherche (étude de l'effet de la relation homme/animal)...

Il existe donc autant de visées qu'il y a de professionnels accompagnés de leur animal.

BA : Quelle est votre formation ?

AC : Après une formation universitaire de biologie/éthologie (bac+5), je me suis formée au DU "Relation d'aide par la médiation animale" (DU RAMA) de la faculté de médecine de Clermont-Ferrand. J'ai aussi une formation d'éducateur canin.

BA : Avec quels animaux travaillez-vous ?

AC : Je travaille avec des chiens, des chats, des cochons d'inde et des chinchillas.

BA : Comment passe-t-on de l'éducation canine à l'utilisation de l'animal à des fins éducatives et thérapeutiques ?

AC : Au cours de mon cursus universitaire, je me suis spécialisée dans le domaine des relations entre les humains et les animaux. Il me manquait quelque chose dans ces observations, et je cherchais encore ma voie. J'ai découvert par hasard la médiation animale, et ai tout de suite adhéré à l'idée: voilà ce qu'il me manquait: m'appuyer sur ces relations humains/animaux de manière à aider l'autre. Ma volonté première était de mettre mes compétences au service d'autres intervenants, afin de les aiguiller dans l'éducation de leurs animaux, mais aussi dans le choix de ces derniers. Le DU RAMA, et les nombreux stages qui ont suivi, m'ont fait tomber dans la marmite, et aujourd'hui je fais les deux.

BA : Quel public visez-vous lors de vos interventions ? Qui vous sollicite et dans quelles conditions ? (comment se déroule une séance, les séances sont-elles individuelles ou en groupe ?)

AC : Tous les publics peuvent être visés par mes interventions. N'étant pas du médico-social à la base, je travaille en équipe avec le personnel sur place, et j'allie mes compétences aux leurs pour que les interventions soient bénéfiques et répondent aux objectifs. Ce sont donc les institutions médico-sociales ou les proches des bénéficiaires qui me contactent, m'exposent leur projet, et nous voyons ensemble ce qu'il est possible de faire (en terme de moyens matériels et financiers).

Chaque séance est différente. Nous travaillons avec du vivant, les séances sont donc fortement influencées par les envies/tempérament/humeur du jour de chacun mais aussi en fonction des objectifs.

Généralement, les séances sont ritualisées autour d'une trame composée de :

- un temps du "bonjour" pour prendre contact avec l'animal.
- une activité adaptée aux objectifs (soins aux animaux, parcours de motricité, promenade, exercices moteurs, apaisement, etc...).
- un temps du "au revoir" pour se séparer sereinement de l'animal et annoncer la prochaine séance.

En fonction des besoins, les séances peuvent se faire en petits groupes de 5/6 personnes ou en individuel. Le nombre de bénéficiaires présents dépend bien entendu des objectifs, et du degré d'autonomie de chacun.

BA : Avez-vous déjà travaillé avec des enfants ayant des troubles de l'humeur, des problèmes de comportement ? Quel est le suivi et la durée de vos interventions ?

AC : J'ai travaillé avec plusieurs enfants ayant des problématiques proches en IME mais avec d'autres problématiques associées. Ces enfants peuvent surmonter leurs difficultés scolaires et de concentration grâce à la présence de l'animal.

Les adolescents apprennent le respect des règles, des consignes, à se confier plus volontiers à l'adulte grâce à la présence de l'animal.

Les jeunes, quels que soient leurs problèmes (addiction, manque de confiance en soi, ...) trouvent la présence de l'animal motivante. L'idéal pour obtenir des résultats intéressants est d'avoir une fréquence d'intervention d'une heure par semaine. Des résultats sont également notables pour une fréquence d'une heure tous les 15 jours, mais cela prend plus de temps. Malheureusement, les budgets ne permettent pas toujours d'adapter ces fréquences.

BA : Pourquoi inclure l'animal dans des dispositifs de soins ? En quoi est-ce thérapeutique ?

BA : Vaste sujet. Des études ont montré que de caresser un animal permet de diminuer la fréquence cardiaque, et de permettre un retour au calme plus rapide. Cependant, ce n'est pas uniquement cet aspect qui est utilisé en médiation animale. L'animal est un "autre", un individu avec lequel on peut entrer en interaction sans craindre de jugement, d'hypocrisie, ou d'exigences particulières. Quand l'animal est là, il n'attend rien du bénéficiaire, et il prend ce qu'on lui donne. Et ce sont d'ailleurs, nous autres, êtres humains, qui avons des exigences et des attentes de ce qu'il va se passer pendant les séances. Un chien, lui, n'attend aucun résultat. Il reste vrai dans sa relation, s'adapte aux difficultés, aux handicaps et aux humeurs du jour, mais sans marquer de différence non plus : un humain est un humain.

L'animal en lui-même n'est pas thérapeutique. Ce n'est ni un médicament ni un thérapeute. Ce qui le devient en revanche, c'est la manière dont les professionnels présents le mettent en scène, et le présentent. L'animal va être un intermédiaire entre le professionnel (et ses nombreux objectifs) et le bénéficiaire. Il va agir comme un facilitateur de la relation entre le bénéficiaire et l'intervenant et comme un facteur de motivation pour obtenir un résultat.

Par exemple : un enfant refuse de sortir marcher. Après avoir dit bonjour au chien, qu'il aime beaucoup, nous instaurons un jeu de balle avec le chien en extérieur devant la salle. Progressivement, l'enfant se déplace pour récupérer la balle, et mine de rien, nous en arrivons après plusieurs séances à faire le tour de l'établissement ensemble. Le chien n'a pas fait marcher l'enfant, il l'a motivé par sa bonne humeur à se déplacer avec cette balle, puis, la lassitude de la balle s'installant à explorer les lieux.

BA : De quelles particularités l'animal doit-il disposer ?

AC : L'animal choisi doit avant tout être très sociable avec l'être humain, et aimer le contact avec des humains étrangers.

Le fait qu'il aime apprendre, et qu'il soit joueur, aide à lui apprendre à faire de nombreuses choses (apporter la balle, sauter des obstacles, obéir à des ordres, et rester immobile et calme quand il le faut).

Mais l'animal idéal n'existe pas, c'est à son maître de s'adapter à lui et de créer des activités dans lesquelles il se sentira à l'aise.

BA : Avez-vous pensé ou envisagé un outil d'évaluation/une grille d'observation pour répertorier les éventuelles modifications de comportements ? Quels sont les objectifs lors des séances ?

AC : Chez Harmonie Animale nous avons deux manières de procéder. La difficulté de la grille d'évaluation est d'être trop quantitative, quand nos remarques restent subjectives et qualitatives. Nous sommes toujours à la recherche de l'outil adapté!

La première méthode consiste en un recueil des faits marquants de la séance. C'est un petit paragraphe sur chaque bénéficiaire.

La seconde est sous forme de grille, comportant des objectifs (par exemple: interactions avec l'animal, signes de bien-être, interactions avec les humains, intérêt pour les activités proposées ...) et que nous essayons d'apprécier. L'important étant d'avoir une trace de chaque séance, afin de pouvoir suivre l'évolution.

Les objectifs sont aussi nombreux que les bénéficiaires:

Mémoire, interactions, concentration, respect des consignes, respect de l'autre, estime de soi, compréhension, verbalisation, motricité, motricité fine, apaisement, prendre soin de l'autre...

BA : Qu'est-ce que les patients aiment dans cette thérapie ? Pourquoi ont-ils confiance en l'animal, que représente-t-il pour eux ? En quoi l'animal est-il apaisant ? (mécanisme)

BA : Ce qu'ils aiment le plus, c'est la relation à l'animal. C'est le point de départ de toutes nos prises en charge : créer le lien!

L'animal ne leur inspire pas toujours confiance dès la présentation, beaucoup apprennent à lui faire confiance. L'animal ne juge pas, n'a pas d'attente particulière, si ce n'est que l'on s'occupe de lui. Il n'a pas d'exigence et profite de ce qu'on lui propose. Il devient souvent un ami, un confident, qui ne répétera pas les secrets (j'aimerais parfois être une petite souris). Parfois, il sera même le complice des bêtises!

L'apaisement est différent en fonction de l'animal.

Des études montrent par exemple que le ronronnement des chats apaise car il est à la fréquence des battements cardiaques d'une personne calme.

De manière générale, le contact doux et chaud de la fourrure, le rythme calme de la respiration, le bien-être visible de l'animal contribuent grandement à l'apaisement du bénéficiaire.

BA : Comment s'articule votre travail avec les professionnels de la santé (psychologues, médecins,...) ? Travaillez-vous en étroite collaboration ?

AC : La collaboration avec les autres professionnels est essentielle dans notre travail. J'ai remarqué que dans les structures dans lesquelles le personnel ne s'implique pas, le projet s'essouffle et ne peut pas perdurer. En effet, en tant qu'intervenante extérieure, j'ai besoin d'informations sur les bénéficiaires, et de quelqu'un

LES ASTUCES D'AURORE POUR DÉBUTER

- Faire respecter des règles à l'animal et demander à l'enfant de nous assister dans cette tâche (attention les enfants peuvent devenir tyranniques avec les animaux!) peut parfois aider l'enfant à comprendre le sens des règles et des consignes, et mieux appliquer celles qui s'appliquent à lui.
- S'allonger à côté d'un chien, et toucher son ventre en se concentrant sur sa respiration est très apaisant.
- Toucher l'animal avec ses pieds également quand on n'est pas trop chatouilleux. Il faudra seulement veiller à préparer l'animal à ces manipulations et à les rendre plaisantes pour lui.

• Les jeux d'intelligence pour chien travaillent la concentration et la patience.

• Le brossage également, avec une brosse douce pour bébé, ou le massage canin peuvent être appréciés de l'animal et de l'enfant.

De manière générale, instaurer des temps calmes, sur un tapis confortable, s'allonger au sol à proximité de l'animal permet de se relaxer. A chacun de trouver le petit truc qui rendra l'exercice agréable aussi bien pour l'enfant que pour l'animal, il faut parfois tâtonner pour trouver le moyen idéal.

... SUITE PAGE 06



Crédit Illustration : © Bicycle

...SUIVE DE LA PAGE 05

avec qui créer de nouveaux exercices, échanger, voir les bénéfices. Par exemple un enfant qui reste assis toute l'heure avec le chien peut me paraître normal, alors que c'est la seule activité qui le canalise si longtemps. Je ne peux pas le savoir sans l'œil d'un professionnel de la structure.

Généralement, un professionnel est présent avec moi pendant les activités.

Certains collègues travaillent avec leur animal dans leur institution (psychomotricienne accompagnée de son chien par exemple).

BA : Qu'aimez-vous dans cette pratique ? Avez-vous une anecdote à nous confier ?

AC : J'aime le contact avec l'humain, travailler avec mes animaux et surtout toutes ces petites victoires qui peuvent paraître minimes, mais qui contribuent au bien-être des bénéficiaires.

“ L'ANIMAL NE JUGE PAS,
N'A PAS D'ATTENTE PARTICULIÈRE ”

Une petite anecdote: un enfant de 11 ans intègre un groupe de médiation animale en IME, présentant de gros troubles du comportement et ne semblant pas prendre l'autre en considération. La première année, il a travaillé avec Elmo, chien de 15 kg. Très brutal au début, nous avons dû faire preuve de vigilance pour qu'il ne fasse pas mal au chien. Il avait beaucoup de mal à se concentrer et devait régulièrement être écarté. Finalement, la frustration prenant le dessus, il arrivait à prendre sur lui pour avoir un comportement plus adapté pendant les séances. Toujours brutal, il contrôlait cependant ses mouvements pour ne pas faire mal à Elmo. La seconde année, c'est Happy (chienne de 5 kg) qui a pris le relais. Nous étions un peu inquiets, et sur le qui-vive, Happy étant plus fragile. Mais il a réussi à adapter sa brusquerie au gabarit de ma chienne! Nous avons finalement pu le mettre en présence des cochons d'inde, si petits qu'il semblait intimidé et hésitait même à les toucher malgré son envie visible. Il a réussi à

les caresser, à les avoir sur les genoux sans aucun incident, et reprenait même ses camarades si ils s'agitaient trop!

Un travail d'équipe, dans lequel chaque professionnel et chaque prise en charge a joué un rôle important mais dont l'animal a révélé les résultats!

BA : La médiation animale est-elle accessible à tous ou se pratique-t-elle forcément dans une structure, via un organisme de santé ?

AC : Elle est en théorie accessible à tous, cependant elle a un coût non négligeable (rémunération de l'intervenant, frais de déplacement, et frais multiples des animaux).

BA : Y a-t-il des animaux à proscrire pour cette pratique, des races de chien ?

AC : Les animaux à proscrire sont ceux qui ont peur de l'humain ou pouvant être dangereux. Pour le reste, c'est une question d'individu plus que de race, et d'objectifs ! ■



A LIRE

L'enfant et la médiation animale.

François Beiger
Collection : Enfances,
Dunod 2016



La rentrée est donc passée avec son lot de nouveautés souvent synonymes pour toi d'angoisses.

Il n'en faut pas plus à tes humeurs pour jouer au yoyo et semer la zizanie dans ta famille !

L'année s'était écoulée, tu avais réussi à trouver tes repères mais chaque année c'est la même chose il faut tout recommencer ! L'arrivée de l'automne et le changement d'heure n'arrangent rien, c'est sûr cette année encore tu n'auras pas volé tes vacances ! Pour t'aider à passer le cap de la rentrée, nous te proposons ici quelques pistes :



1/ Ton enseignant pose une question :

- Tu lèves immédiatement la main.
- Une question, quelle question ?
- ◆ Tu réponds à côté pour faire rire la classe.
- ▲ Si tu pouvais disparaître sous la table tu le ferais.

2/Pour toi, les sorties scolaires :

- ▲ Tu détestes, tu n'aimes pas les changements.
- Tu adores, tu y vois un moyen d'assouvir ta soif de découvertes.
- ◆ Tu restes prêt du prof que tu abreuves de questions.
- C'est un moyen de partager d'autres choses avec tes copains.

3/Quel est le lieu à l'école que tu redoutes le plus :

- ◆ La classe.
- Le gymnase.
- La cour de récréation.
- ▲ La cantine.

4/Quelle est l'appréciation qui revient le plus souvent sur ton bulletin de notes :

- ▲ C'est dommage ! Les résultats ne sont pas à la hauteur de tes compétences.
- Excellent travail, continue.
- Poursuis tes efforts pour te concentrer.
- ◆ Ton comportement nuit à l'acquisition des compétences.

5/En général quand ton professeur appelle tes parents c'est pour :

- ▲ Te féliciter.
- ◆ A cause de ton comportement.
- Des problèmes d'oublis récurrents : tu as l'air de t'ennuyer en classe.
- Proposer un saut de classe.

6/ Tu vas à l'école :

- Pour réussir dans la vie.
- ▲ Pour faire plaisir à tes parents.
- ◆ Pour jouer avec tes copains.
- Car tu adores ton enseignant.

7/Tes cahiers sont :

- Impeccables, les titres sont soulignés et les lettres bien formées.
- Invisibles, tu les perds ou les oublies systématiquement
- ◆ Les feuilles sont froissées, déchirées et l'écriture est chaotique et raturée.
- ▲ Minces : tu arraches une feuille et recommence à chaque fois que cela ne correspond pas à ce que tu avais imaginé.

8/ Pour te motiver dans tes résultats scolaires :

- Tu as besoin de beaucoup d'encouragements.
- ▲ Tu es sensible à la critique, elle va te faire plonger.
- ◆ La menace est inefficace, il faudrait d'abord que tu saches à quoi ça sert.
- Pas besoin de motivation tu l'as déjà.

RÉSULTATS DU TEST PAGE 08

RÉSULTATS DU TEST (page 6)

Tu as une majorité de ▲

ÉLÈVE PERFECTIONNISTE : Tu es un élève très scolaire, toujours soucieux de bien faire. Mais attention le stress te guette : tu as l'impression de ne rien comprendre quand tu ne comprends pas tout. Relâche la pression, on ne peut pas toujours tout maîtriser et ce sont ces petites imperfections qui font ton charme.

Tu as une majorité de ●

ÉLÈVE BRILLANT : tu es l'élève que tous les profs rêvent d'avoir ! Constant, travailleur et agréable. N'hésite pas à te lâcher avec tes camarades au risque de passer pour "l'intello chouchou" de la classe et d'en subir les conséquences.

Tu as une majorité de ◆

ÉLÈVE BOUTE-EN-TRAIN : tu aimes être le centre du monde. Il n'y a rien à faire tu n'es pas scolaire. Dans toute chose que tu entreprends tu as besoin d'en comprendre l'intérêt pour pouvoir t'y investir et l'école n'y échappe pas.

Tu n'arrives pas à rentrer dans le moule de l'école ce qui t'empêche d'exploiter tes capacités intellectuelles à leur juste valeur. Mais n'oublie pas il n'y a pas que l'intelligence scolaire il y a aussi l'intelligence créatrice, émotionnelle, pratique, etc ... A n'en pas douter tu possèdes une de celles-ci, à toi de trouver ta voie et te faire remarquer pour les bonnes raisons.

Tu as une majorité de ■

ÉLÈVE RÊVEUR : en classe tu as souvent la tête ailleurs, ton enseignant dit souvent que tu parais absent, que tu manques de concentration tu peux même parfois être perturbateur. Dans tes résultats scolaires tu es capable du meilleur comme du pire. L'ennui aussi vient parfois te rendre visite, tu te sens souvent décalé ce qui renvoie malgré toi une mauvaise image. Tes efforts sont rarement reconnus à leur juste titre ce qui peut altérer ta confiance en toi et aller jusqu'à te faire rejeter l'école. Hypersensible tu as besoin d'affectif pour réussir.

CHARADE

Mon premier est une note de musique.

Mon deuxième sert à écrire.

Mon troisième est la première lettre de l'alphabet.

Mon quatrième est la fin du mot attention.

Mon tout est un bon moment de l'école.

Chère Peur,

Parfois tu me sauves de bonheur,
D'autre tu me perds dans le malheur.
Alors j'ai décidé de t'emmener,
Chez ma cousine préférée.
Elle s'appelle Nolah,
J'espère que tu l'aimeras !
Ce n'est pas que je ne t'aime pas
Mais c'est à un autre enfant
Que tu serviras.
Ne t'inquiète pas, je me débrouillerai !

Giulia, 9 ans

Bicycle ASTUCE

“Si le bruit de la cantine est insupportable pense à glisser dans ton sac des bouchons d'oreilles = retour de la sérénité garanti !”

RÉBUS

Mieux vaut ne pas l'oublier pour aller à l'école :



LE TUTO

LE COUSSIN "COLÈRE"

En rentrant de l'école, fini l'effet "cocotte minute", rien de mieux que d'évacuer la pression grâce à ton coussin "colère", le tuto c'est par ici :

Une housse de coussin claire, un coussin du même format, des feutres textiles et une pincée de créativité ! Dessine la colère à l'aide des feutres spéciaux et le tour est joué ! Voilà un magnifique coussin que tu pourras taper, mordre, serrer à loisir !



Illustration et photo : @Bicycle



35 Kg d'espoir

- "Je hais l'école.
Je la hais plus que tout au monde.
Et même plus que ça encore...
Elle me pourrit la vie."

Pour Grégoire, l'école est un vrai cauchemar. Elle le rend malade au sens propre ! A treize ans, il est en sixième et a redoublé deux fois. Il voudrait bien travailler mais n'y arrive pas.

Les matières scolaires et même le sport lui passent par-dessus la tête ! Ce qu'il aime dans la vie, c'est bricoler, créer et fabriquer des choses. Son bonheur, il le trouve dans le cagibi de son grand-père, un ancien de Polytechnique, qui partage sa passion. Dans son refuge, il peut pour un moment s'éloigner de ses parents qui ne cessent de lui faire des reproches et prennent cette excuse pour se disputer sans arrêt.

Pourtant, un jour, Grégoire se fait renvoyer de son école... Son grand-père qui, jusque-là, l'avait toujours consolé, se fâche lui aussi!

Grégoire prendra-t-il son destin en mains? Trouvera-t-il une école où il pourra enfin s'épanouir? Son grand-père sera-t-il là pour l'aider?

De Anna-Gael Cavalda et Frédéric Reberna, éditions Bayard Jeunesse, à partir de 11 ans

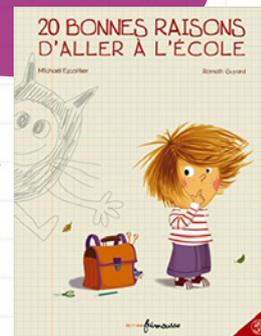
20 bonnes raisons d'aller à l'école

Ne pas aller à l'école, c'est prendre pas mal de risques :

"Si je ne savais pas lire, je confondrais les étiquettes des bouteilles de shampoing et de soda, alors je ferais des bulles en parlant, alors je m'envolerais au-dessus de la maison, alors le vent m'emporterait loin de chez moi... Et si ma bulle éclatait, je pourrais tomber sur des pirates... jusqu'à ce qu'une pluie de météorites s'abatte sur la Terre !"

Un petit livre décalé et déjanté qui te fera voir l'école autrement !

De Michaël Escoffier et Romain Guyard, éditions Frimousse, à partir de 3 ans



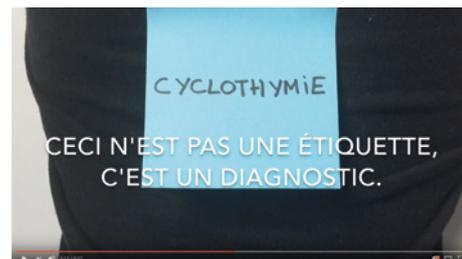


DIAGNOSTIC : ÊTRE OU NE PAS ÊTRE TELLE EST LA QUESTION !

Témoignage de Laurence*



Extrait de la vidéo «Étiquette»



Extrait de la vidéo «Stigmatisation»



<https://www.youtube.com/channel/UCyAoGczLBNXFhb1wuPfedcw/videos>

En juin 2016 Bicycle a lancé une campagne contre la stigmatisation pour encourager le diagnostic précoce sous la forme de [2 vidéos YouTube](#). Nous rencontrons tous des réticences à faire diagnostiquer nos enfants : étiquette, stigmatisation, début d'une solution ? Comment faire le bon choix ? Une maman nous livre son expérience.

*Le prénom a été changé pour préserver l'anonymat.

Au vu des messages que j'ai pu voir circuler sur le groupe Bicycle, j'ai décidé de vous faire part de mon expérience et de mes "ressentis". Tout d'abord, je vais me présenter dans les grandes lignes. J'ai 36 ans et suis maman de 3 enfants (dont un pour le moment de diagnostiquée). Je suis moi-même diagnostiquée cyclothymique à tempérament hyperthymique depuis seulement deux ans.

Je remercie d'ailleurs les différents psychologues, psychiatres du CMP et autres médecins qui m'ont eu en suivi dans leurs services depuis l'âge de mes 13 ans et sont passés à côté de ma maladie. Pourtant tout y était... Pour certains, je peux comprendre que le diagnostic est difficile à poser, qu'il peut être enfermant mais le diagnostic permet d'aller mieux car on a la preuve que ce n'est pas notre caractère. En effet, je suis quelqu'un de très pacifiste sauf quand la maladie est présente où je deviens très irritable, agressive, etc... enfin le cyclo dans toute sa splendeur.

Lorsque j'étais enfant puis adolescente, le "bâton" ou la menace n'ont jamais eu d'effet sur moi sauf celui de la peur et que je développe une profonde anxiété qui me suit toujours aujourd'hui ! Nous, les cyclo, nous marchons à la carotte. Il faut que nous ayons un intérêt à faire quelque chose. Sinon, pourquoi se donner la peine de le faire ? A quoi cela sert ? (par exemple pour le travail en classe...). J'ai un QI très au-dessus de la moyenne et pourtant je ne faisais rien en classe et encore moins à la maison car : "pourquoi travailler alors que je serai au chômage plus tard ?".

A l'époque, on entendait tous les jours les médias parler du chômage, de la difficulté de trouver un emploi etc... Donc pourquoi travailler en classe ?

Adolescente, j'ai été vissée par mes parents (un peu trop) ce qui a entraîné le contraire de ce qu'ils voulaient. En effet, au lieu « d'être la fille de bonne famille », j'étais dévergondée (jeans troués, petits copains à la chaîne, etc). De même,

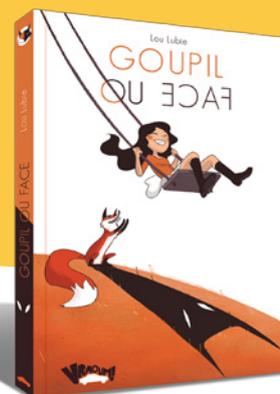
INFO

... DE
DERNIÈRE
MINUTE!

Goupil ou Face

C'est incontestablement LE livre qu'on attendait sur la cyclothymie ! Il s'adresse aussi bien aux enfants, qu'aux adolescents et aux adultes mais aussi aux cyclo-sceptiques et à l'entourage (famille, enseignants, aidants,...). Le personnage de Lou est à la fois drôle, touchant et plein d'espoir. C'est aussi un ouvrage très sérieux et documenté qui réussit l'exploit de réaliser un véritable tour d'horizon sur le sujet sans nous assommer ! On adore les clins d'œil au Dr Hantouche et au Petit Prince. Quant aux illustrations elles sont magnifiques, vous l'aurez compris c'est un véritable Bicycle coup de cœur !!! Un livre indispensable pour nos familles afin d'apprivoiser le renard qui est en nous ou le cadeau parfait à glisser sous le  !

De Lou Lubie
Collection : Autobiographie,
VRAOUM EDITIONS - Octobre 2016



Le diagnostic précoce,
bien plus qu'une étiquette,
c'est le début d'une solution.

POUR NOUS ILS SONT
JUSTE CYCLOTHYMIQUES.

Le diagnostic précoce,
bien plus qu'une stigmatisation,
c'est le début d'une solution.

comme ma mère ne me faisait pas confiance (alors qu'elle n'avait aucune raison. J'ai le côté "très droit, aucun mensonge donc trop franche même"), elle était tout le temps sur mon dos. Ce qui m'a fait "exploser".

“ JE ME SUIS TOUJOURS DIT QUE
J'AVAIS "UN TRUC DE PAS NORMAL" ”

J'étais très agressive, triste et je ne dormais plus que 2 à 3 heures par nuit. Le médecin a eu la bonne idée de me mettre sous antidépresseur, calmant et somnifère (j'ai commencé à recevoir ce type de traitement depuis mes 13 ans et demi). Ces "cachets" au lieu de m'aider notamment le Lexomil me faisait faire de véritables "crises de nerfs" à "tout casser" et j'avais une forme olympique. Puis j'ai fait une grosse descente au mois d'octobre où j'ai décidé de devenir transparente pour que l'on me fiche la paix ! Pour y parvenir j'ai arrêté de

manger! D'où je suis tombée dans l'anorexie sévère (33kg pour 1m70). Un an après, j'ai décidé d'arrêter mon traitement qui m'abrutissait et les médecins n'ont pas compris comment je me suis "sauvée" de mon anorexie : j'ai remangé et repris du poids.

Entre mes 13 ans et demi et mes 25 ans, j'ai vu 5 psychologues et/ou psychiatres qui ont tous dit la même chose : "parents toxiques". Mais moi, depuis que j'ai débuté mon adolescence, je me suis toujours dit que j'avais "un truc de pas normal". Réponse des pys : toujours mon QI. Alors pourquoi, il y a des fois où je n'arrivais même pas à me concentrer pour faire 2+2? Pourquoi mes crises de colère ? Pourquoi cette fatigue inexplicable toujours à partir du changement d'heure d'octobre ? Pourquoi mon côté "très sociale", super sympa quand je suis en zone d'inconfort qui se transforme en "tyran" quand je suis en zone de confort (avec mes très proches) ? Pourquoi ce véritable côté ange ou démon ? etc...

Beaucoup de questions laissées sans réponse jusqu'à ce que ma fille soit diagnostiquée cyclothymique. Puis j'ai moi-même été diagnostiquée de cyclothymique à tempérament hyperthymique.

“ J'AURAI VRAIMENT VOULU
ÊTRE DIAGNOSTIQUÉE LORSQUE
J'AVAIS 13 ANS CAR MA VIE AURAIT
ÉTÉ BIEN DIFFÉRENTE... ”

De là, ma vie a totalement changé. Tous mes mauvais côtés, ceux qui n'étaient pas de moi mais de la maladie se sont envolés pour ne laisser place qu'à mon véritable caractère.

Si c'était à refaire, j'aurais vraiment voulu être diagnostiquée lorsque j'avais 13 ans car ma vie aurait été bien différente... notamment toutes les décisions prises sur des coups de tête et de manière totalement impulsive, sans réflexion aucune et dont je regrette amèrement la quasi-totalité. ■



DERNIÈRE MINUTE !

Jeudi 27 octobre, à l'Assemblée Nationale, les députés ont voté en première lecture le projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale pour 2017 (PLFSS). Celui-ci prévoit le remboursement par l'Assurance maladie des séances de psychologues pour les jeunes de 6 à 21 ans dans le but de faciliter et d'améliorer leur prise en charge. La députée Michèle Delaunay (PS), rapporteur du PLFSS 2017, espère lancer cette expérimentation à partir de janvier prochain. Dans les grandes lignes, 2000 jeunes et adolescents entre 6 et 21 ans seront orientés vers des psychologues de ville/libéraux par des médecins généralistes ou scolaires à raison de 10 séances + 2 pour les parents. Si c'est une petite avancée ne la négligeons pas et espérons que les élections de 2017 iront dans ce sens.

En attendant, profitons de ce petit bout de loi. Nous attendons vos réactions afin de pouvoir agir et faire entendre notre voix. Alors n'hésitez pas !

BICYCLE À LA RADIO !

Sur RCF. Émission "Vies de famille : ado et cyclothymique" du mardi 11 octobre 2016 à 11h30, durée 25 mn. Invitée : Jacqueline Maciejczak.

A réécouter sur :

<https://rcf.fr/vie-quotidienne/famille/les-adolescents-cyclothymiques>

NOUS RENCONTRER

PARIS 17^e :

Sur rendez-vous le vendredi hors vacances scolaires "Espace Paroles et Familles" 11bis, rue Ampère 75017 Paris. Contactez Yolande : 06 83 10 46 93 belsunce@hotmail.com



BOURGES & CLERMONT-FERRAND : Sur rendez-vous. Contactez Isabelle : davisa1824@gmail.com

LILLE & ENVIRONS :

Sur rendez-vous. Contactez Jacqueline : 06 75 19 24 48 jacmac@numericable.fr

APPEL À TÉMOIGNAGES

Pour alimenter les rubriques de votre magazine, envoyez-nous un mail à :

contact@bicycle-asso.org



RÉUNION D'INFORMATION DOSSIER MDPH

Paris, début 2017

Pour tout renseignement et inscription contactez Yolande :

belsunce@hotmail.com

BÉNÉVOLAT

Pour renforcer notre réseau :



Recherchons Parents-Relais dans toute la France !

Envoyez-nous un mail à : contact@bicycle-asso.org

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'intérêt 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



Nous contacter :

Par mail : contact@bicycle-asso.org

Laëtitia : laetitia.payen@bicycle-asso.org

Par téléphone : Jacqueline : 06 75 19 24 48

Par courrier : Bicycle
14, avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris



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

PROCHAIN ENTRE2PÔLES : AVRIL 2017 !

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 !