

entre2pôles

N°13
AVR
2017

le journal d'info de Bicycle

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



QUESTION SUIVANTE :
POURQUOI AVEZ-VOUS
CHOISI UN RENARD ?

BEN JUSTEMENT :
J'AI PAS CHOISI...

ET JE M'EN
SERAIS BIEN
PASSÉE !



L'ASSO :
OBJECTIF MÉDIATISATION

LE BILLET D'HUMEUR D'AMÉLIE :
LA RESPONSABILITÉ EST LA CLÉ

RENCONTRE : LOU LUBIE
INTERVIEW DE L'AUTEUR DE GOUPIL OU FACE

CYCLO-KID/CYCLO-ADO :
MOI, ACCRO ?

PARENTS : TÉMOIGNAGE
MON FILS A TESTÉ LA DROGUE

L'ACTU

02
03
06
08
15
16

**SOMM
-AIRE**



édito

Dans notre société, aujourd'hui plus que jamais, à l'ère des sondages et des statistiques, les chiffres font valeur de sésame. Le nombre d'adhérents d'une association est le premier chiffre demandé pour juger du sérieux d'une cause mais aussi de sa légitimité. Or chez Bicycle, ce chiffre n'est pas représentatif de notre combat...

Alors pourquoi ?

Pourquoi recevons-nous quotidiennement de plus en plus de mails pour des enfants de plus en plus jeunes ?

Pourquoi êtes-vous 148 à avoir rejoint notre groupe de paroles secret sur Facebook : "La Parole aux parents" ?

Pourquoi les demandes d'ajout à ce groupe sont en augmentation constante ?

Pourquoi êtes-vous 717 à être "fan" de notre page ?

Pourquoi êtes-vous tant à nous suivre chaque jour et si peu à nous rejoindre ?

Alors on se mobilise !

On parraine aussi les papis, les mamies, les tontons, les tatas, les cousins, les amis et les voisins !*
Découvrez notre nouvel objectif pour faire de notre action une cause nationale en page 3 !

Nous y mettons tous les moyens et nous avons déjà l'énergie et les arguments.

Il ne nous manque plus que vous ! Encore une fois sans vous on ne peut rien !

Ensemble transformons leur handicap en potentiel !

**N'oubliez pas : Bicycle est une association loi 1901 d'intérêt général et votre adhésion est déductible des impôts.*

Laëticia Payen,

Rédactrice en chef
laetitia.payen@bicycle-asso.org



Crédit photo : ©Bicycle

BIPO CÉLÈBRE !

CARRIE FISHER

(21/10/1956-27/12/2016)

Est une actrice, romancière et scénariste américaine.

En 1977, dès son deuxième film, elle accède à la célébrité avec ses partenaires de Star Wars de George Lucas. Son interprétation de la princesse Leia, personnalité importante de l'Alliance rebelle en lutte contre l'Empire galactique, la propulse au rang de star internationale.

"À 24 ans, quelqu'un m'a suggéré que j'étais bipolaire, ce que j'ai trouvé absurde. Je pensais simplement qu'il essayait de se débarrasser de moi. Mais il a aussi permis de gérer le chaos qui régnait dans ma vie".

Via The Independent.

"Parfois, le seul moyen d'atteindre le paradis, c'est de s'éloigner un peu de l'Enfer".

Dans son autobiographie, Wishful Drinking.

"Restez effrayé, mais agissez quand même. Ce qui est important, c'est l'action. Vous n'avez pas à attendre afin de pouvoir avoir confiance en vous. Soyez en confiance et le reste suivra".

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 : Laëticia Payen. Direction Artistique : Éric Payen.

Chroniqueurs : Amélie Clermont, Caline Majdalani, Jacqueline Maciejczak, Laurent Nio.

Ont participé à ce numéro : Lou Lubie, LeelloueBrigitte.

Crédits photos et illustrations : Bicycle, Lou Lubie, Brooklyn studio, LeelloueBrigitte, Fotolia.

Avec l'aimable autorisation de : Vraoum Éditions, Brooklyn studio.

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

Dépôt légal Avril 2017 ISSN : 2116-0554

Association Bicycle, 14 avenue Stéphane Mallarmé 75017 Paris www.bicycle-asso.org - contact@bicycle-asso.org

OBJECTIF MÉDIATISATION !

Fort de nos 5 années d'expérience sur le terrain l'épuisement nous guette. La multiplication des micro-actions qui ne regroupent, la plupart du temps, que les personnes déjà convaincues n'est pas la solution. Il nous est donc apparu que la stratégie la plus pertinente et impactante serait la médiatisation. Un pas essentiel vers la déstigmatisation.

A nous cependant de donner aux médias les bonnes informations pour ne pas sombrer dans le racolage et le sensationnel ! L'objectif 2017 est donc de présenter Bicycle à un grand groupe média afin de bénéficier de son savoir-faire en matière de communication.

Cette initiative est réalisée en partenariat avec le CTAH qui sera notre caution scientifique.

Les enjeux sont réels pour faire de la bipolarité juvénile une cause nationale : déscolarisation, suicide, coût pour la société,...

**MAIS UNE ASSOCIATION QUI FAIT PARLER D'ELLE, C'EST AUSSI UNE ASSOCIATION QUI BOUGE !
DE NOUVEAUX BÉNÉVOLES SONT VENUS NOUS REJOINDRE !**



Tout d'abord :

Marc Hube, notre nouveau Trésorier a pris ses fonctions au 01/01/2017 : nous lui souhaitons la bienvenue.

Puis à la rédac' de l'E2P :



2 experts pour vous apporter des informations toujours plus adaptées :

Caline Majdalani, psychologue clinicienne au CTAH spécialisée dans les thérapies de la bipolarité, réalise désormais les tests psycho-éducatifs dans notre rubrique cyclo/kid, cyclo/ado.



Laurent Nio, bibliothécaire à Viroflay nous propose une sélection de livres pour les plus jeunes et les adolescents.

LeelloueBrigitte, illustratrice qui vient égayer par ses dessins plein de peps les colonnes de notre Mag ! C'est aussi l'auteur de notre carte de vœux 2017 !



1 nouvelle rubrique voit le jour : "le billet d'humeur d'Amélie" : Amélie Clermont, notre présidente d'honneur réagit à un fait d'actualité et nous fait partager ses coups de gueule et ses coups de cœur !



Jacqueline Mazsiezack, parent-relais et Responsable Bicycle Hauts-de-France, nous interpelle sur des sujets "bien-être".

Et enfin deux nouveaux parents-relais en région :



- Flocie, près de Toulon.
- Mireille Dubois, près de Toulouse.

Vous pouvez les retrouver toutes les 2 sur notre groupe de parole secret sur Facebook "La parole aux parents".

**Vous l'aurez constaté :
votre magazine E2P
passe à 16 pages !**

Mais aussi...

- Depuis le 01/01/2017, l'adhésion et les dons sont de nouveau accessibles sur notre page. Pour toute nouvelle adhésion, le livre "Downup et Updown" et les 3 dépliant Bicycle vous seront automatiquement envoyés en plus de votre carte d'adhérent. Pour les adhérents souhaitant recevoir le livre, merci de nous contacter : contact@bicycle-asso.org
- Sur Facebook : Pour moins de confusion nous avons basculé le profil Bicycle Asso vers la page Bicycle. Pour continuer à voir nos publications sur votre fil d'actualité : abonnez-vous à la page Bicycle. Le profil Bicycle Asso ne sera conservé que pour valider votre accès à notre groupe de parole secret : La parole aux parents.





LE BILLET D'HUMEUR D'AMÉLIE

“LA RESPONSABILITÉ EST LA CLÉ”

Bicycle suit régulièrement les réunions de la plateforme éthique du centre hospitalier Sainte-Anne. La dernière réunion (17 novembre 2016) présentait la mise en place d'un programme de recherche initiée par un groupe de médecins, sur la transposition possible en santé mentale des directives anticipées de fin de vie.

L'idée est de respecter la personne ayant un trouble psychique dans les soins "sans consentement" quand la crise est là et que la personne perd pied avec la réalité.

L'objectif est d'aider l'utilisateur en santé mentale à rédiger ses directives "raisonnables" lors des hospitalisations, dans lesquelles il pourrait donner ses préconisations, par exemple concernant les médicaments, les médecins qui les suivent, le lieu préféré d'hospitalisation, des gestes à bannir... etc. Pour ce faire, ces chercheurs vont monter des groupes pluridisciplinaires composés de médecins, psychologues, la personne concernée, sa famille... et un médiateur assurant la prise en compte réelle de la parole de l'utilisateur, qui déboucheront sur la rédaction des directives de l'utilisateur qui puissent être applicables et donc respectées.

C'est également l'occasion de discuter des soins entre soignants et soignés et permet une écoute de la personne. Cela cimentera également l'adhésion aux soins et la confiance de l'utilisateur.

L'illustration donnée pour bien en faire comprendre l'enjeu, fut Ulysse et les sirènes, ou celui-ci demanda à ses compagnons de l'attacher au mât du bateau avec interdiction absolue de le détacher, même s'il le demandait. On saisit aisément la transposition en santé mentale où le soin sous contrainte est en pleine expansion actuellement.

Plusieurs pays ont mis en place des directives anticipées en santé mentale de manières différentes. La France peine quant à elle à faire de même. On constate que certains usagers, ayant clairement fait des demandes spécifiques, ont rarement été respectés.

A noter qu'historiquement, ces directives ont pris corps sur le refus des électrochocs et de la contention par les mouvements d'utilisateurs. Cette démarche s'inscrit dans la convention des droits de la personne handicapée de l'ONU qui proscriit les traitements dégradants.

Les retours d'études sur le sujet montrent que seuls 30% des médecins respecteraient ces directives. Soit moins d'un tiers ! A noter que pour la mise en place de ce programme et sa généralisation cela suppose que les équipes médicales y dédient un temps conséquent, et de les réévaluer régulièrement tous les 3 ans par exemple.

Quand on interroge 6 mois après des usagers qui l'ont fait, il semble qu'ils soient très contents car cela leur a permis de réfléchir aux soins et l'enjeu de ceux-ci. Au bout d'un an ou deux, peu s'en servent encore, ils sont passés à autre chose. Néanmoins cette rédaction leur a permis de progresser, d'être plus acteur.

Le projet préconise de ne pas légiférer pour tenter d'améliorer la pratique médicale en matière d'éthique. Car concernant la fin de vie, la loi inclut le moyen du non-respect de ces directives, qui restent en définitive à l'appréciation du médecin.

Si sur la question de fin de vie, et notamment l'accompagnement à mourir on comprend les tiraillements éthiques de la personne du médecin responsable, on le comprend moins en santé mentale.

Mais la société pousse à des mesures exemplaires en matière de sécurité et fait la sourde oreille quand on lui dit qu'un usager n'est pas plus dangereux qu'une personne "normale".

Ce qui nous a intéressé dans ce programme, c'est la volonté d'acteurs en santé mentale de redonner les clés de sa propre vie à l'utilisateur. Ici on touche à la responsabilisation de la personne. Notre action Bicycle est clairement inscrite dans la responsabilisation de nos jeunes. Mais pas n'importe comment.

La responsabilisation, l'empowerment, est trop souvent mise à mal par 2 acteurs :

Les acteurs du médico-social qui peinent à reconnaître et donner les moyens d'exercer le droit à la responsabilité totale de sa vie. L'empowerment, quand il est voulu par une équipe reste dans l'accompagnement et non dans la mise en place d'un environnement permettant à la personne de s'en emparer. Il y a donc une volonté de la société à la "tutellisation" d'une personne en situation de handicap. Nous le reprochons également à bon nombre d'association de parents.

Les usagers eux-mêmes. La responsabilité est LA clé. Conceptuellement, un usager qui devient responsable, cesse dès lors d'être usager, car il récupère ses capacités.

On touche là à quelque chose à laquelle, je me suis heurtée dans mon parcours avec mon enfant, et dans l'action associative, c'est cette force incroyable qui est développée par les personnes pour refuser la responsabilisation. Je pense que « être responsable » est profondément angoissant pour une personne ayant des troubles psychiques. Dès lors elle lutte contre son angoisse en refusant d'être responsable.

Tel est l'envers du décor quand on diagnostique. Car on ouvre cette voie vers la déresponsabilisation. On l'ouvre encore plus quand l'enfant "goûte à l'hospitalisation". Certes l'aspect "carcéral" est désagréable, mais son angoisse est soulagée. Il va donc tergiverser entre ces deux forces contraires pendant un temps qui peut devenir toute sa vie.

Dès lors, pour nous parent, le tiraillement se fait entre "avoir sur les bras" un enfant à vie ou le confier à un organisme (pour le dire gentiment ;)) ou l'émanciper réellement.

Bien sûr la 3^e option est celle prônée par Bicycle, sans pour autant vous cacher que c'est la voie la plus difficile. Nous devons lutter, et particulièrement les mères, contre notre penchant naturel à infantiliser, à devenir tuteur à vie !

Peut-être une piste assez intéressante, me semble-t-il, serait d'élaborer avec son enfant ces directives en cas de crise, ou toute autre situation, de mettre sur papier la marche à suivre, ce qu'il préfère etc...

C'est un bon moyen de restaurer/alimenter la confiance entre vous et votre enfant, et de l'inviter dès le début à être acteur de sa vie. Et peut-être diminuer l'angoisse en reprenant le contrôle de ce qui lui arrive. ■

Amélie Clermont
Présidente d'honneur Bicycle.

POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32010>

[...] Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés. [...]

A voir aussi :

<http://www.hopital.fr/hopital/Vos-droits/Les-droits-de-l-usager/Les-directives-anticipees>

[...] L'auteur des directives anticipées doit être en état d'exprimer sa volonté de façon libre et éclairée. [...]



LOU LUBIE

/INTERVIEW

Lou Lubie est auteur, illustratrice et développeuse web. Elle fonde sur Internet le Forum Dessiné, un site où se retrouvent des dessinateurs du monde entier pour créer et échanger.

En 2016 elle sort son 6^e livre intitulé **GOUPIL OU FACE** une BD inspirée de sa vie où elle "décortique" la cyclothymie.

Elle a accepté de nous rencontrer pour partager son expérience.

Bicycle Asso : Comment avez-vous eu l'idée d'écrire un livre sur la cyclothymie ?

Lou Lubie : Après sept ans de dépressions, de questionnements, d'incompréhensions et de pys plus ou moins doués, une psychologue a fini par me dire : "Vous êtes sans doute cyclothymique". Et là... rien. Je n'ai pas compris. Je ne savais pas ce que c'était ! J'avais tellement reçu de diagnostics erronés que j'ai voulu me faire une idée par moi-même, alors je me suis mise à lire plein de livres scientifiques qui en parlaient. Très vite, ils ont confirmé son diagnostic... et ils m'ont passionnée ! Mais, souvent, ces livres étaient difficiles à aborder, avec des mots compliqués, des pré-requis que je n'avais pas... En tant qu'auteur de BD, je pouvais les rendre abordables, drôles, agréables à lire. C'est le travail de vulgarisation que j'ai fait avec "Goupil ou face".

Bicycle Asso : Pourquoi incarner la cyclothymie par un renard ?

Lou Lubie : Je voulais surtout séparer visuellement "moi / la fille" de "la bipolarité / le renard". Dans la tête de M. Tout-le-monde, une personne bipolaire est entièrement bipolaire, elle se confond avec sa maladie, elle n'est rien d'autre. En réalité, les troubles bipolaires ne sont qu'une part de nous : l'humeur. J'ai donc choisi un petit animal, souple, espiègle, pour bien dissocier la personne de sa maladie et pouvoir faire comprendre toute la lutte interne, tous les compromis, qu'il faut faire quand on cohabite avec.

Bicycle Asso : Dans votre livre tout commence à 16 ans, avez-vous eu des signes pendant l'enfance ?

Lou Lubie : Pas que je sache. Mais même à seize ans, lors de ma première dépression, personne n'a rien vu. Ni ma famille, ni mes amis... ni même moi ! Tout le monde considérait mon état comme parfaitement normal, une crise d'adolescence peut-être, un blues sans importance ? C'est plus tard, en revoyant cet épisode au travers du filtre de ma bipolarité, que j'ai repéré bon nombre de symptômes qui indiquaient une vraie dépression. Il est donc tout à fait possible qu'il y ait eu des signes plus précoces, mais invisibles parce que trop faibles, ou pas pris au sérieux.

Photo (c) Brooklyn studio



Bicycle Asso : Que vous a apporté ce diagnostic ?

Lou Lubie : Je pouvais enfin voir ce contre quoi je luttais. Je pouvais comprendre comment la cyclothymie affectait mes choix, mon comportement, mon quotidien... Je n'étais plus coupable de tout ! Et puis, avoir un mot permet de le partager, pour expliquer à l'entourage, pour avoir une base de travail avec les médecins... Bref : un (bon) diagnostic, ça se fête !

Bicycle Asso : Avant le diagnostic, qu'est-ce qui vous « handicapait » le plus ? A quel moment avez-vous pris conscience que vous aviez quelque chose de différent ?

Lou Lubie : A mes yeux, il n'y avait qu'un seul problème : les dépressions. Régulièrement, sans raison, je retombais - de plus en plus dangereusement, jusqu'à ne plus pouvoir travailler et me faire hospitaliser. Je cherchais désespérément pourquoi. Mais, avant qu'une psychologue bien renseignée n'émette l'hypothèse d'un trouble de l'humeur, je ne voyais absolument pas les autres aspects de la cyclothymie : ils étaient pourtant présents, mais je croyais qu'ils faisaient partie de "moi"... Quand elle a posé son diagnostic, enfin, j'ai pu démêler le renard de moi et le voir dans toute son ampleur.

Bicycle Asso : D'après vous quel est le côté « soleil » de la cyclothymie et qu'est-ce qu'il faut à l'inverse le plus combattre ?

Lou Lubie : Je ne crois pas au côté "soleil". Ce qu'il faut combattre, c'est l'extrême, qu'il soit up ou down... Même si elle est infiniment plus agréable à vivre, l'hypomanie fait tout autant de dégâts que la dépression, parce qu'elle entraîne des conflits, des choix impulsifs. Vivre avec la cyclothymie, pour moi, c'est être dans un contrôle permanent pour ne pas déraiper d'un côté ou de l'autre. C'est épuisant.

Bicycle Asso : Que répondez-vous à ceux qui vous disent que vous avez des hauts et des bas comme tout le monde ?

Lou Lubie : Je leur dis que j'ai des trous de mémoire, mais que je n'ai pas la maladie d'Alzheimer pour autant ! Bien sûr que nous avons tous des hauts ou des bas. Mais il y a une différence entre les variations d'humeur ordinaires ("j'ai pas envie d'aller travailler ce matin") et les variations d'humeur pathologiques, qui peuvent

LE PLUS DUR À CERNER ÉTANT LES **MOOD SWINGS** :
DES CHANGEMENTS D'HUMEUR PROFONDS... SANS AUCUNE RAISON VALABLE.



C'EST COMME SI, UNE À PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE,
MON RENARD REDÉFINISSAIT LA TONALITÉ GLOBALE DE MON HUMEUR.



ET DANS LE LOT, IL BOULEVERSAIT AUSSI MES ENVIES, MES GOÛTS, MES CAPACITÉS.

(c) Extrait de Goupil ou face. Éditions Vraoum 2016.

représenter un danger ("j'ai envie de me suicider ce matin"). C'est une question d'échelle...

Bicycle Asso : Comment affronter le regard des autres, quels conseils pourriez-vous donner aux parents pour qui cette difficulté est récurrente par rapport à leurs enfants ?

Lou Lubie : En écrivant "Goupil ou face", j'ai dit publiquement que j'étais cyclothymique. Et à part quelques rares obtus, je n'ai eu que des réactions positives, même aimantes... Pourquoi les choses seraient-elles différentes pour vous ? Je crois que l'essentiel est de se faire comprendre, alors racontez, expliquez, prêtez vos livres ! N'ayez pas honte de ce que vous êtes. Partagez-le ! (Bien sûr, vous ne convaincrez pas le monde entier. Mais il suffit de convaincre votre petit monde à vous...)

Bicycle Asso : Qu'est-ce qui a été aidant pour vous dans votre parcours ? Un évènement, une personne, une parole, une rencontre ?

Lou Lubie : Mon psychiatre, sans doute. Il m'a dit : "je peux vous soigner". Quel soulagement ! Bien sûr, ce n'est pas magique, et la lutte reste quotidienne. Mais puisque la cyclothymie est un dérèglement d'origine chimique, je trouve rassurant de pouvoir la combattre à armes égales, avec des médicaments qui interviennent directement à la source du problème.

Bicycle Asso : Comment fait-on le premier pas vers une consultation ?

Lou Lubie : En ce qui me concerne, c'était un réflexe de survie, le besoin de trouver de l'aide... et aussi le besoin d'être crue. Quand je disais que j'allais mal, mon entourage me répondait que j'étais trop jeune (à dix-huit ans !) pour faire une dépression... J'avais besoin d'être concrètement prise en charge pour avancer, plutôt que de continuer à souffrir dans mon coin.

Bicycle Asso : Comment faire accepter la maladie, éviter le déni ? Nos jeunes sont parfois découragés par des consultations

multiples et sans succès dont ils ne voient plus l'intérêt.

Lou Lubie : De toute façon, que vous le vouliez ou pas, il y a un renard en vous. Que préférez-vous : le débusquer pour le garder à l'œil, ou laisser une bête sauvage se promener en liberté et tout ravager à sa guise ? Si vous renoncez, alors vous acceptez d'être victime de votre maladie. Ce n'est plus vous qui décidez, c'est votre renard. Et peut-être qu'un jour vous vous réveillerez au milieu de votre vie saccagée, et il y aura beaucoup plus d'efforts à faire pour tout remettre en ordre...! Moi, je veux me donner toutes les chances d'aller le mieux possible demain. Alors j'ai préféré insister, recommencer, retenter ma chance psy après psy, jusqu'à ce que je trouve une réponse satisfaisante.

Bicycle Asso : Enfin quel(s) conseil(s) aimeriez-vous donner aux enfants et aux adolescents qui nous lisent ? Une astuce, une erreur à ne pas reproduire ?

Lou Lubie : Le meilleur conseil que je puisse donner, c'est d'avoir une démarche scientifique vis-à-vis de vous-même. Cherchez à comprendre. Documentez-vous. Lisez des livres, regardez des émissions. Parlez-en. Formulez des hypothèses. Présentez-les à un psy(chologue / chiatre). Discutez-en. Rejetez les idées qui vous semblent fausses, creusez celles qui vous semblent justes. Donnez-vous le droit à l'erreur, et réessayez. Un psy ne vous plaît pas ? trouvez-en un nouveau. Vous faites une dépression ? mettez le reste en pause, guérissez, puis recommencez à chercher. Il n'y a pas de voie facile, de bonne façon de faire. C'est à vous de tracer votre propre voie. Alors ne vous laissez pas tomber ! ■

A LIRE

Goupil ou face.
Lou Lubie
Édition Vraoum 2016



MOI, ACCRO ?

QUIZZ

Ton cerveau est TRÈS sensible aux addictions. Il réclame des "boosters", des choses qui sont susceptibles de calmer tes idées, tes tensions... Tu aimes également prendre des risques et te frotter aux limites. Les conduites addictives précèdent souvent les vraies dépendances. Et toi, où en es-tu ? Zone de danger ou zone "sécuritaire" ? Pour le savoir fais vite le test en page 10.

UNE ADDICTION C'EST QUOI ?
C'est quand on est dépendant d'une chose au détriment de sa santé, de son corps et de son cerveau. La personne "accro" ne peut pas s'empêcher de continuer. Elle ne contrôle plus. Elle n'est plus libre d'agir selon sa volonté. On peut-être dépendant de produits comme le tabac, l'alcool, au d'autres drogues, mais aussi des écrans, du sucre, etc...

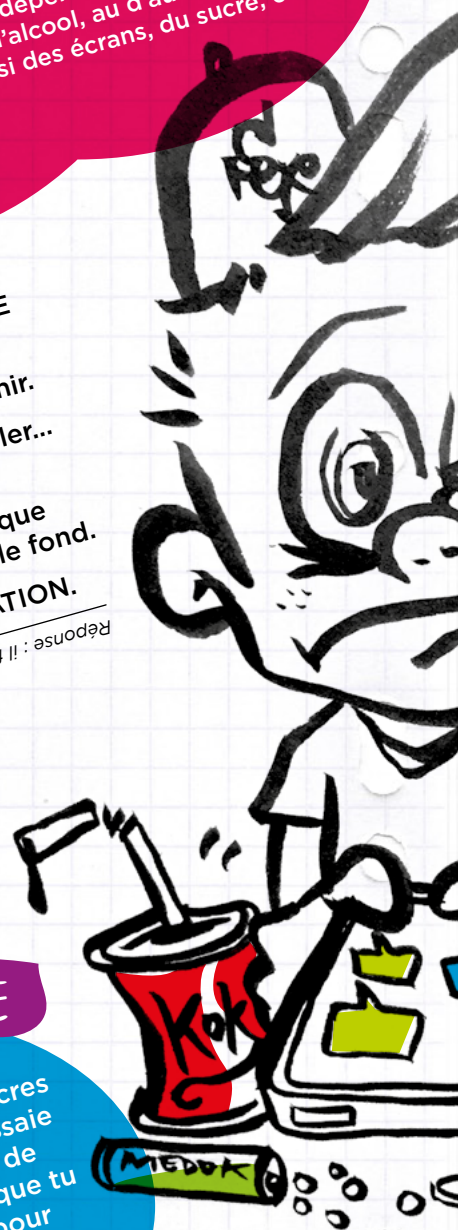
QUELS SONT LES RISQUES DES **ADDICTIONS** ?

- ☐ Te rendre dépendant et ne plus VIVRE QUE POUR ton addiction.
- ☐ Te déscolariser et obscurcir ton avenir.
- ☐ Te conduire à mentir, manipuler, voler... avoir affaire à la JUSTICE.
- ☐ T'éloigner de tes amis ou n'avoir que des faux amis qui t'entraînent vers le fond.
- ☐ Te conduire à une HOSPITALISATION.

Réponse : il faut tout cocher !

Bicycle **ASTUCE**

Le temps que tu consacres aux écrans file vite. Essaie de noter le nombre de minutes ou d'heures que tu y passes par jour pour mieux te rendre compte.





ATTRAPE-RÊVES OU CAPTEUR DE RÊVES

Dans la tradition amérindienne, l'attrape-rêves conserve les belles images de la nuit et emprisonne dans son filet les mauvais rêves qui seront brûlés par les premières lueurs du jour. Toujours selon cette culture, le rêve est l'expression des besoins de l'âme. Le rêve permet de se libérer. Il assure l'équilibre. L'interprétation de nos rêves permettrait donc de mieux contrôler nos choix de vie. Symboliquement, l'attrape-rêves peut t'aider à t'apprendre à faire le tri dans tes pensées et à te détacher de tes addictions. Aujourd'hui il est souvent considéré comme un porte-bonheur et il prend toute sa dimension si c'est toi qui le confectionne !

Pour cela il te faut :

- un tambour à broder
- 1 napperon vintage du même diamètre que le tambour (demande à tes grands-parents mais tu peux aussi le chiner en brocante)

- Des rubans
- De la dentelle
- Des bandes de tissus
- Des fils de cuir

Fixe le napperon à l'intérieur du tambour, il ne te reste plus qu'à suspendre tous tes éléments sur sa base en faisant un noeud. Tu peux aussi rajouter des plumes, des perles en bois,...

Cherche et trouve

MOTS MÊLÉS DES ADDICTIONS

TÉLÉPHONE
TÉLÉVISION
TABLETTE
JUNKFOOD
CONSOLE DE JEUX
SEXE
INTERNET
CIGARETTE
ORDINATEUR
ALCOOL
TABLETTE
DROGUE
SUCRE
SHOPPING
SPORT

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

Solution page 11

QUEL ADDICT ES-TU ?

Par Caline Majdalani - Psychologue-clinicienne



1/ Tu fumes :

▲ Plusieurs cigarettes en mode pyjama/jogging, au ralenti devant la télé, les volets fermés, seul(e) dans ton coin.

◆ Une ou plusieurs cigarettes de temps en temps.
● Compulsivement, sans pouvoir t'arrêter, souvent avec tes amis, par plaisir, fun, pour faire monter l'excitation (alors que parfois tu n'as jamais fumé de ta vie).

■ Pour calmer la tension que tu ressens en toi/ arrêter ton cerveau qui tourne en boucle.



2/ Quand tu regardes des Films/séries/documentaires (à la TV, ou sur le net) :

▲ Tu peux regarder plusieurs épisodes/zapper pour t'évader, passer le temps/l'ennui. Parfois, tu n'es même pas concentré(e) et tu ne te souviens même plus du contenu.

■ C'est pour oublier et te déconnecter de la gêne que tu ressens dans ton corps.

● Tu enchaînes les épisodes car tu as hâte de connaître la suite des événements, c'est tellement génial que tu n'as pas envie de t'arrêter.

◆ Tu regardes quand ça t'intéresse, tu sais t'arrêter et tu ne le fais quasi jamais au détriment d'autres activités.



3/ Tu manges :

● Pour le plaisir, ce qui te plaît. Parfois, tu oublies même de manger tellement tu es occupé(e).

◆ Par faim, par envie, mais tu restes pondéré(e).

■ Pour soigner tes maux, calmer et oublier ta souffrance.

▲ Du gras (du fromage, de la charcuterie et de la junk food) et du sucré (chocolat, viennoiserie, pâtisserie et confiserie) parce que tu es triste (et ça te console). Tu te sens vide (et ça te remplit). Tes batteries sont à plat (et ça te donne de l'énergie).



4/Le Sexe et toi (que ce soit en solo ou avec un partenaire) dans quelle affirmation te reconnais-tu ? :

● Tu as une libido débordante. Tu te transformes en dieu/déesse du lit (Au revoir les désinhibitions).

▲ C'est soit pour te remonter le moral et te booster/soit tu n'as pas du tout de désir sexuel.

◆ Tu as des rapports fréquents, de manière adaptée en fonction de l'envie et du possible.

■ C'est soit on ne peut pas te toucher et ta peau est électrique. Soit tu expulses l'énergie négative en multipliant les rapports sexuels ou les activités auto-érotiques.



5/ Tu fais du sport :

▲ C'est impossible, c'est le bout du monde pour toi, tu arrives à peine à te traîner.

● Tous les jours, durant plusieurs heures (tu en redemandes) et tu n'es même pas fatigué(e).

■ Pour te défouler et extérioriser la tension ! C'est une nécessité sinon tu explodes.

◆ Régulièrement.



6/ Laquelle des situations suivantes correspond le mieux à ton rapport aux jeux video/ réseaux sociaux (via consoles, ordinateurs, tablettes ou smartphones) :

- ▲ Tu es scotché(e) à ton écran, parfois tu ne sais même plus pourquoi.
- ◆ Tu te connectes souvent, tu peux jouer et t'arrêter quand il le faut.
- Tu joues/tu surfes sans pouvoir t'arrêter, c'est tellement grisant.
- C'est trop énervant !!!! Arrggghhh.



7/ Quand tu consommes du cannabis c'est :

- ▲ Généralement seul(e) chez toi pour te détendre, calmer tes angoisses et te faire du bien.
- Une nécessité, rien d'autre ne te calme et ne te rend aussi "stone".
- Plusieurs joints d'affilée sans même t'en rendre compte ; tu peux également tester d'autres drogues plus dures (comme la coke et l'ecstasy) pour le fun et l'excitation que cela te procure.
- ◆ Rare mais tu ne fumes que quelques lattes pour faire comme les autres.



8/ Quand tu bois de l'alcool :

- Tu ne peux pas t'arrêter, tu ne sais plus combien de verres tu as sifflé et parfois, cela ne te fait aucun effet !
- ◆ C'est en soirée avec les amis de manière raisonnable, en fonction de ton envie
- C'est pour éteindre ta souffrance et le feu qui te consume.
- ▲ C'est pour oublier tes problèmes, te consoler et te rendre plus joyeux.

RÉSULTATS DU TEST

Tu as une majorité de ▲

Tu es souvent en mode down ou dépressif. Tu adoptes beaucoup de comportements addictifs pour remonter ton humeur voire soigner ta dépression (même si tu ne le reconnaitras pour rien au monde). Cela marche un certain temps, mais il arrive de te culpabiliser. Il faut savoir que cette solution demeure en superficie et que ton problème de fond s'aggrave. Il est important d'apprendre à faire autrement !

Tu as une majorité de ●

Tu es souvent en mode up ou euphorique/excité. Tu consommes pour le plaisir, que tu sois seul(e) ou accompagné(e), de manière déraisonnable et cela n'a aucune importance à tes yeux! Carpe Diem ! Tu penses que l'addiction ne touche que les autres ! Attention à l'effet (notamment à long terme) de la consommation de certains produits et gare aux réveils difficiles ! On peut tomber de très haut et beaucoup culpabiliser !

Tu as une majorité de ◆

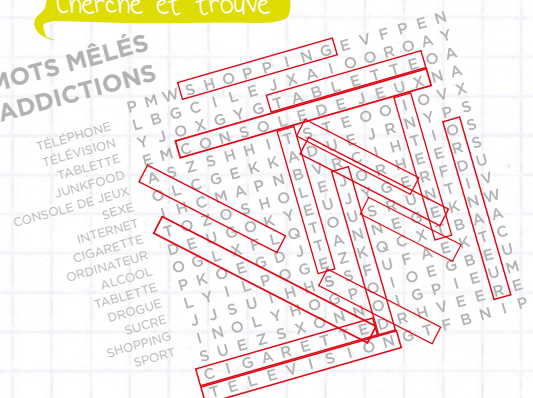
Ton humeur est généralement stable. Tu consommes certains produits addictifs (qui pourraient te rendre dépendant) mais cela reste de manière pondérée, récréative et sociale. Surtout ne change rien !

Tu as une majorité de ■

Ton humeur est souvent mixte et cet état est trop dur pour toi ! Tu te soignes de cette manière ! Tu ne sais pas faire autrement et en effet c'est trop douloureux ! Ne pas hésiter à apprendre à se défouler et à se calmer par des moyens plus sains !

Et quelle que soit la dominante de tes résultats, n'hésite surtout pas à consulter un professionnel pour en discuter avec lui !!!

SOLUTION
DU JEU PAGE 09
DES MOTS MÊLÉS
DES ADDICTIONS



ÇA MARCHE !



Et si la marche était une porte de sortie pour lutter contre tes addictions ?

Jacqueline Maciejczak, Parent-relais et Responsable Bicycle Hauts-de-France, nous en explique les bienfaits.

Je vais donc ici te faire l'éloge de la marche, une bonne idée pour t'amener, toi le cyclokid vers l'autonomie, la citoyenneté, la confiance en toi, la paix intérieure et la résilience. Ce message s'adresse donc à toi le jeune d'abord, et bien sûr à ta famille pour t'encourager dans cette thérapie, bénéfique sur ton comportement à tous points de vue.

Dans la nature, tout est là pour satisfaire ton extrême sensibilité : tous tes sens sont en éveil. Quoi de plus beau que d'éveiller son regard sur une fleur, un papillon, une abeille, un beau paysage ou un coucher de soleil ? Quoi de plus beau que d'éveiller ses papilles et goûter aux produits du terroir ou tout simplement glaner des myrtilles, des mûres, des fraises des bois ou des champignons ? Quoi de plus beau que de pouvoir toucher les pierres des monuments rencontrés, palper les feuilles des arbres, caresser une pelouse dans la rosée du matin, tremper sa main dans un ruisseau ? Quoi de plus beau que d'entendre chanter le vent dans les arbres, ou se laisser bercer par les chants des oiseaux ? Quoi de plus beau que de sentir le parfum des fleurs, des fruits ou les odeurs plus rudes de la campagne ?

Tous les succès, tous les accomplissements, commencent de la même façon : le premier pas. Il suffit de le faire, les autres suivront. Ca marche ! Alors, prêt ? Partez !

Commencer un projet, sentir que l'on est sur la bonne voie. C'est comme avoir des ailes dans le dos.

Se fixer un objectif réalisable, commencer par 10 minutes par jour, puis 20, puis 30, suivre ses progrès, rester motivé pour réussir, garder une trace de ses progrès dans un carnet et se sentir de mieux en mieux en voyant les kilomètres s'accumuler au fil des jours, des semaines, des mois, des années. Varier les chemins.

Rendre la marche motivante, divertissante, à 2 ou en groupe. Une bonne balade entre amis c'est aussi l'occasion de parler, de s'intéresser aux autres, d'approfondir des relations et de découvrir de nouvelles amitiés.

Les bienfaits de la marche sont nombreux :

Certains médicaments te font grossir, c'est ta hantise : si tu marches régulièrement, tu devrais perdre du poids. L'endurance cardiorespiratoire s'améliore, car la résistance pulmonaire est augmentée, ce qui signifie que les poumons sont beaucoup plus forts et en meilleure santé. La marche favorise la transpiration. Or grâce à la sudation, le corps élimine beaucoup de toxines, de déchets comme il le ferait par l'urine. Comme toute activité physique soutenue, la marche pousse l'organisme à brûler des calories et à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie plutôt qu'en réserves adipeuses.

Tu as des difficultés de concentration, de mémorisation ?

La marche apporte plus d'oxygène au cerveau, l'aidant ainsi à renforcer ses capacités cognitives, de concentration et de mémorisation. Ta créativité est alors développée et plus jamais de panne d'inspiration !

Tu as des phases down : sors prendre l'air. C'est encore mieux si la promenade peut se faire dans une forêt ; c'est ce que les Japonais appellent "un bain de forêt". Marcher t'aide à te libérer du stress et des tensions quotidiennes et apaise tes émotions. Et puis crier au milieu de la forêt, c'est toujours possible pour te libérer des colères qui t'animent parfois. Quand on marche activement, on se concentre sur sa respiration, ses mouvements, et du coup, on balaye toutes les pensées «parasites». La marche agit sur le moral par la production par le cerveau de substances qui procurent un sentiment de bien-être, les endorphines. Pour goûter à cette douce sensation de bien-être, un seul impératif : l'exercice doit durer au moins de 30 à 45 minutes. Essaie et tu verras !

Tu as des difficultés avec le sommeil : tu as déjà probablement remarqué qu'il est plus facile de dormir la nuit après avoir fait un long trajet à pied. La marche est un excellent exercice pour lutter contre l'insomnie. Au cours de celle-ci, le rythme cardiaque est légèrement élevé et la plupart des muscles sont sollicités. Si tu marches à un rythme soutenu et pendant un temps acceptable, il y a de fortes chances que le sommeil ne puisse pas t'échapper. Les marcheurs sont de bons dormeurs. En hiver, essaie de marcher avant midi car la lumière du jour te permettra de réguler tes cycles de sommeil et d'augmenter ton taux de sérotonine, un neurotransmetteur régulant l'humeur.

**“Tous les succès,
tous les accomplissements,
commencent de la même façon :
le premier pas.”**

La pratique de la marche s'accompagne assez souvent des valeurs de persévérance et de ténacité. Cette activité va donc te prouver que tu es capable de relever les défis sportifs que tu t'es fixé, et ainsi te donner une meilleure image de toi-même. C'est le mécanisme vertueux de la confiance en soi !

Donc, si on récapitule : La marche à pied t'aide à améliorer ton humeur, accroître ton niveau d'énergie et rester en forme.

Une formidable thérapie donc, simple, accessible à tous et peu coûteuse.

Et ce n'est pas nouveau !

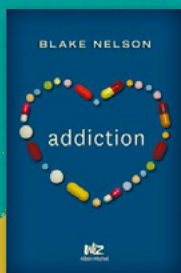
“La marche est le meilleur remède pour l'homme”. Cette phrase a été supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans. Au premier siècle également, Juvénal avait mesuré l'importance de l'activité physique et écrivait “Mens sana in corpore sano” autrement dit l'importance d'un esprit sain dans un corps sain. Il n'y a pas de santé mentale sans santé physique ! Si tu ne peux pas marcher dans la nature tous les jours pense à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator. Quand c'est possible choisis la marche à pied plutôt que la voiture.

Tu l'auras compris : quelle belle addiction à favoriser au fil des jours, au fil du temps, par tous les temps ! Pour garder un regard positif sur la vie jour après jour !

As-tu pris la décision de marcher souvent ? Je ne t'entends pas ? Je crois que la réponse est oui. Je te félicite ! ■

LAURENT SE LIVRE

- LE CHOIX DE NOTRE BIBLIOTHÉCAIRE -



Addiction

Madeline - "Maddie-la-pitbull" - a 16 ans. Drogues, alcool, tempérament violent... ont amené ses parents à l'inscrire dans un centre de désintoxication. Elle y rencontrera notamment Stewart, dont elle sera amoureuse. Les parcours des différents personnages font apparaître à quel point se sortir d'addictions est un combat et une vigilance de tous les jours. Et la fin du livre fait prendre conscience de l'atrocité qu'il y a à voir quelqu'un qu'on aime s'y abîmer - certains s'en sortent, mais pas tous, c'est aussi cruel que ça. Ce roman pourrait alors agir comme un vaccin...

Extrait : *"C'est si étrange d'être sobre. On est sans défense face aux événements pénibles. On est obligé de tout ressentir. Pas le choix."*

Nelson Blake. Ed. Albin Michel Jeunesse.

Age conseillé : 14/15 ans.

Dix jours sans écrans

La maîtresse lance un défi à ses CM2 : dix jours sans écran ! Quoi ? Ni téléphone, ni tablette, ni ordinateur, ni télévision, ni... jeu vidéo ?!

C'est sûr, certains croient qu'il est impossible de vivre comme ça (dont Louis) ! Mais d'autres sont ravis : sortir, jouer, lire... (dont Paloma). Louis et Paloma racontent comment cela se passe, les moments durs, les rechutes... C'est très drôle, et très intelligent : car mine de rien, on apprend à découvrir l'autre, à voir nos activités avec un peu de recul, et ça, c'est le premier pas pour décrocher !

Sophie Rigol-Goulard. Ed. Rageot (2015)

Age conseillé : 9 ans.



Max est fou de jeu vidéo

Ce petit livre appartient à la prolifique (déjà 113 volumes...) et fameuse série des « Max et Lili » - petites BD qui explorent des thèmes parfois délicats, permettant aux enfants et à leurs proches d'en discuter.

A la bibliothèque, il y a des enfants qui demandent à chaque visite : "il y a des Max et Lili" ?

Dans celui-ci, Max passe son temps sur les jeux vidéo : avec ses amis, dans la rue, à la maison... Pas question de l'arrêter ! Il est temps que les parents s'en mêlent...

Le message n'est pas si dramatique concernant cette addiction chez les enfants. Il montre d'ailleurs avec humour cette même tendance chez les adultes, lorsqu'ils se mettent eux aussi à jouer ! C'est une fois de plus une manière réussie de mettre en place un scénario invitant à "se mettre à table" autour du sujet, à hauteur d'enfant.

À la fin, une rubrique "Et toi ?" ajoute encore un support à la discussion.

Extrait :

Le père de Max (rentre d'un séjour d'escalade à la montagne) :

"On a réussi une première, le Nez du Géant !"

Max (console à la main) : "Moi aussi ! Dans le 7e monde, j'ai balancé un maximum de poings d'argent à ED 209 et je l'ai éclaté."

Dominique de Saint-Mars (textes) et Serge Bloch (illustrations). Ed. Calligram.

Age conseillé : 7 ans.



Mes Zombis

"Quand mon père nous a laissés tomber, ma mère a installé une télé dans ma chambre. Ça paraît d'un bon sentiment. Elle s'est dit que ça allait me consoler peut-être. En tout cas, je n'en suis pas encore revenu : la-télé-dans-ma-chambre."

Notre jeune narrateur va-t-il se rendre compte lui-même à quel point la télévision envahit sa vie ? Va-t-il comprendre que ces zombis qui viennent le visiter sont une des manifestations de ce phénomène (sans compter son absentéisme, ses nuits agitées...), et que la télévision devient un véritable danger pour lui... ? Faudra-t-il un accident ? La fin sera assez poétique... Très court, ce roman pourra plaire aux plus jeunes par son humour et son ton léger, mais il intéressera encore plus les adultes qui les entourent, en les aidant à mettre des mots médiateurs sur cette addiction.

Extraits :

"Pouvoir regarder l'écran dans le noir total, sous les couvertures bien chaudes, avec un esquimau au chocolat glacé : le kif ultime ! J'ai toujours adoré la télé, même quand elle est crétine. D'ailleurs, plus elle est bête, plus ça me plaît. L'image bouge tout le temps. C'est bien mieux qu'un aquarium, pas besoin de changer l'eau des poissons."

"Ma mère éteint la télé. ELLE L'ÉTEINT. Mais comment on peut faire ça ? C'est comme si elle me mettait dans une petit cercueil de silence."

Beatrice Fontanel. Ed. Oskar 2013.

Age conseillé : 12 ans (conseillé aussi pour les parents)

Du chocolat à la morphine : tout ce que vous avez besoin de savoir sur les drogues et qu'on n'a jamais osé vous dire

Livre très didactique, truffé d'informations surprenantes, qui mettent en oeuvre un principe essentiel : plus on est informé, mieux on sait. Cet ouvrage "exhaustif, unique en son genre, est tout particulièrement conçu pour les jeunes, qui se heurtent à l'incompréhension et à l'ignorance de leur milieu. En dédramatisant ce qui mérite de l'être, en précisant les dangers authentiques et ceux qui relèvent de l'hystérie et du mensonge, les auteurs soulignent le fossé de désinformation qui existe entre les idées reçues et la réalité très complexe des psychotropes." [cit. Infodrogues.be, site belge d'informations sur les addictions].

Andrew Weil. Ed. du Léopard. 1994 (occasion). Age conseillé : à partir de 16 ans.



MON FILS A TESTÉ LA DROGUE

Témoignage de Liame*

Chez le jeune cyclothymique qui subit des passages dépressifs, l'arrivée de l'hypomanie où il se sent invincible est attendue avec impatience. Il finit par repérer très vite dans son corps tout ce qui peut rehausser son humeur. Les substances addictives en font hélas partie. Nous préconisons donc de parler très tôt de prévention et de sécurité et de toujours creuser le sujet avant de discuter avec eux car sinon on risque de les perdre au premier mot «à côté». Une maman nous raconte...

Mon fils est attiré par les drogues. Cela fait plusieurs années qu'il m'en parle, qu'il prend du cannabis régulièrement. Mais il est également d'une grande curiosité en ce qui concerne toutes les drogues.

Pour vous faire comprendre le tableau, il y a 2 ans, il a arrêté les médicaments et la psy. Il a vécu au gré de ses humeurs, mais plutôt de manière positive, dans le sens où il ne s'est pas mis "trop" en danger, et il a réussi à calmer la violence, la maîtriser.

Dernièrement il est en dépression, une dépression plus intense qui l'a poussé à me demander un RDV psy. En y allant, il avait dans l'idée de tester la Kétamine. Il en est ressorti gonflé à bloc, comme à chaque fois qu'il rencontre son psy, et avec un traitement : 1 lithium et 1/2 Abilify®. Traitement tranquille mais dont l'objectif est d'obtenir une efficacité rapide.

2 jours après le début du traitement : il teste les ecstasy : DMA, et me le dit 2 jours après. Quand je suis venue le voir, il était d'une humeur correcte, mais ne se sentait pas bien, il peinait à se faire à manger, l'hygiène en chute libre depuis un moment.

Sur le coup, j'y vais tout doucement, sans le heurter, on reparle de son cerveau addictif, je lui parle des différents types d'hospitalisation. Car le risque est bien là... Est-ce que son humeur va remonter, ou va-t-on devoir l'hospitaliser ?

Il me tient des propos très violents sur ce qu'il ferait en cas d'hospitalisation

Comme toujours avec cet enfant, j'ai toutes les peines du monde à évaluer la situation :

Est-on dans une descente dépressive et ce geste est suicidaire, donc un appel au secours, donc je suis en face d'une urgence psychiatrique, avec nécessité d'hospitaliser ?

Est-on dans une rechute dans une pente positive, et il faut être vigilant et le soutenir moralement plus fortement ?

J'entame donc des recherches : vers qui me tourner pour m'aider à évaluer, pourquoi se tourne-t-on vers les drogues, quels sont les effets lithium + ecstasy ?

Je téléphone aux copines bicycle : t'en penses quoi ?

Je regarde quel est le meilleur centre addicto de la région.

Je me sens sur le fil.

Un petit message à son psy... Comme toujours merveilleux, il me répond rapidement : si c'est une seule prise pas de souci - tout dépend de son état clinique.

Il les connaît comme sa poche ces cyclos, et en 2 mots, j'ai les clefs pour évaluer.

En parallèle dans mes recherches, je tombe sur un forum qui a pris le parti de prendre les addictes comme ils sont, les informer au maximum pour les encourager à rester au minimum dans une zone "sécuritaire", minimiser les dégâts concomitants de la prise de stupéfiant. Tiens ce nom me dit quelque chose... Mon fils m'en avait déjà parlé de ce site....

Il y est clairement dit, que le lithium diminuait les effets des ecstasy. Recherche médicale à l'appui. Lumière dans mon cerveau : se pourrait-il qu'il ait testé car il se sentait protégé par son traitement ?

Ma vieille, tu es dans le monde cyclo... Ils sont tellement atypiques avec leur cerveau en ébullition, ça sent la piste solide.

Hop c'est parti pour une petite conversation avec mon fils.

En douceur, nous en venons à parler du forum, je lui dis que je me fais du souci, etc...

Et là il me donne les clés de compréhension :

"Je cogite pas sur la drogue mais sur les capacités humaines"

"Les drogues m'ont ouvert des états d'esprit qui m'ont aidé à comprendre mieux le cerveau et tout ça malheureusement beaucoup de gens en prennent pour se vider la tête pas de manière curieuse et pour découvrir"

Il garde son humour, côté positif. Il se bat pour aller mieux, il est donc dans une optique de recherche de mieux-être, d'amélioration... Tout va bien !!! Oui dans le monde cyclo, tout va bien !

Ils ont une manière de penser, de vivre, de tester... atypique ! A chaque fois une petite lumière s'allume, les apparences sont souvent trompeuses avec eux. Il faut toujours regarder au-delà des faits, l'important c'est l'esprit dans lequel ils font telle ou telle chose, y compris leurs satanées mises en danger !

Je respire à nouveau... next step !

Une maman, 30/10/2015

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

L'ACTU

entre2pôles



AUTRES ACTIONS DE BICYCLE DANS LES HAUTS-DE-FRANCE :

Bicycle participe à 2 groupes de travail sur l'accès aux soins des adolescents (Ronchin et Armentières) à l'initiative de l'EPSM de Lille Métropole (Etablissement Public de Santé Mentale).

06/12/2016 :

Présentation du projet accès aux soins des ados en collaboration avec un psychiatre et un pédopsychiatre à la ville de Mons-en-Baroeul dans le cadre du conseil local de santé mentale en présence de la Direction de l'Hôpital Saint-Vincent-de-Paul de Lille et de nombreux acteurs de santé de la ville.

Objectif : Participer à la formation des psychologues, infirmières et médecins scolaires, assistantes sociales, travailleurs sociaux.



LES TROUBLES BIPOLAIRES POUR LES NULS

Les Troubles Bipolaires pour les Nuls se veut un guide pratique pour vous accompagner et vous aider à vous rétablir en douceur. Vous y découvrirez les différences façons qu'a cette maladie de se déclarer et les principales théories sur ce qui la provoque, les médicaments et traitements les plus efficaces, des suggestions pour mettre en place des ajustements dans votre quotidien, des conseils pour bien vous entourer (médecins, thérapeutes, amis) et adopter le bon état d'esprit...

A noter qu'on y trouve un grand chapitre sur la BPJ et 2 encadrés consacrés à Bicycle !

De Candida FINK, Joe KRAYNAK, Elie HANTOUCHE
416 pages
Editeur : First (23 mars 2017)
Collection : Pour les Nuls

*BiPolarité Juvenile



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



Parole de Cyclo-Kid

“En ce moment toutes les émotions font la disco dans ma tête pour former une énorme joie.”

Sacha 8 ans

BICYCLE a collaboré ces derniers mois avec 2 futures psychologues pour leurs mémoires de fin d'étude en master 2 à l'école de Psychologues-Praticiens de Paris

- Le vécu des parents d'enfants et d'adolescents atteints de bipolarité en particulier la gestion de la maladie par les parents.
- La sensibilité sensorielle (bruits, odeurs, etc..) et émotionnelle est-elle exacerbée chez les enfants bipolaires de moins de 10 ans ?

Intérêt pour Bicycle :

- Former les psychologues de demain en diffusant l'information.
- Obtenir une reconnaissance de la bipolarité juvénile
- Prise en compte et meilleur accompagnement des familles considérées non plus comme toxiques mais aidantes dans le processus de soin de leurs enfants.

On vous a sollicité pour cela. Les conclusions de leurs études seront publiées dans le prochain E2P d'octobre 2017.

BICYCLE DANS LES ÉCOLES :
02/02/2017 : Lycée Vauban à Dunkerque

Conférence sur la cyclothymie juvénile et présentation de l'association à la demande d'une famille et après autorisation de la direction du lycée en présence de 17 élèves, 14 professeurs, l'infirmière scolaire, le CPE, la jeune concernée et ses parents.

RETROUVEZ LE FORMULAIRE D'ADHÉSION SUR BICYCLE-ASSO.ORG



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



APPEL À TÉMOIGNAGES
Pour alimenter les rubriques de votre magazine : contact@bicycle-asso.org



NOUS RENCONTRER PARIS 17° :

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 : davisai824@gmail.com

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

Permanences à la clinique Lautremon de Loos :
3^e jeudi du mois entre 17H et 19H pour les enfants hospitalisés avec la famille si elle est présente.

Permanences à la MDU (Maison des Usagers de Lille) :
contacter Jacqueline.



BÉNÉVOLAT

Pour renforcer notre réseau :
Recherchons Parents-Relais dans toute la France !

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

C'EST LE PRINTEMPS : PÉRIODE DE REBOND DES HUMEURS !

C'est donc le moment où votre cyclo-kid va se remettre à insulter la maîtresse, déborder d'énergie et vous mener la vie dure... La bonne nouvelle c'est que c'est passager...

Alors courage on s'accroche, on ne lâche rien ou plutôt si on calme le feu en n'accordant de l'importance qu'aux choses non négociables (qui mettent en jeu sa sécurité ou celle des autres par exemple) et on laisse couler pour le reste...

Et n'oubliez pas : vous êtes son phare dans la tempête !