

# La Lettre de *la Bagagerie d'Antigel*

N° 13. Septembre 2017

## EDITO

### La confiance, un potentiel à reconstituer

La fragilité fait partie de l'être humain comme la précarité fait partie de l'existence, tout peut basculer du jour au lendemain. La confiance, c'est souvent ce qui nous fait défaut quand on n'a pas eu la chance d'être aimé, quand la vie n'a pas su nous rassurer. Pour certains, ce potentiel de départ ne pèse pas lourd, le capital est alors à reconstituer, pas à pas. Sur le sujet je dirais deux choses que je pense importantes et qui m'ont aidé.

La première c'est que le soleil revient toujours. La vie n'est pas linéaire, elle est faite de hauts et de bas, avec des creux de vagues qui te chahotent, qui t'abiment et parfois te mettent en danger. Mais il n'y a pas de fatalité. Quand on va mal, il faut savoir laisser passer l'orage, rester serein même si, tout au fond du trou, l'optimisme semble nous avoir abandonné.

La deuxième c'est qu'il faut éviter de s'isoler, lutter contre cette tentation du repli si naturelle dans les moments difficiles, ne pas rester seul car il y a toujours quelqu'un pour t'écouter et te comprendre. Il faut savoir parler de ses problèmes, sans chercher à faire croire qu'on est quelqu'un d'autre, rester soi-même, avec ses fragilités et ses forces, sans se renier. A partir de là, les bonnes choses peuvent s'enchaîner.

**Laurent Dalmas**  
Membre du Conseil d'Administration de la Bagagerie et ancien usager



## PARCOURS D'USAGER

### « A Vaumoise, j'ai l'impression de me laver de mes mauvais souvenirs »



Parce qu'il sentait que de mauvaises relations l'entraînaient sur une pente dangereuse, Louis a décidé de quitter Paris. Avec l'aide de Pierre de Laroche, président de la Bagagerie d'Antigel, il part vivre à la campagne dans la maison de Vaumoise de l'association Lazare. Lorsque nous le contactons par téléphone, Louis vient de s'installer sur une chaise longue au milieu de la pelouse... « *Il faut le voir pour y croire, c'est si beau et si calme ici, on entend juste le bruit des oiseaux ... j'ai l'impression de me décapier depuis que je suis là, comme si je me lavais des mauvais souvenirs.* »

**Tous les jours de la semaine, Louis travaille** et il aime ça. Debout aux aurores, il prend sa voiture et se rend à Soissons, au Relais. De là, il part en camion faire la collecte des vêtements dans un rayon de 150 km. « *Ca me plait bien d'être seul sur la route avec mon GPS...* » Louis ajoute en riant qu'il a juste modifié la voix pour avoir une compagnie féminine. Il s'entend bien avec son responsable : « *Un homme qui a le cœur sur la main* » et l'ensemble des chauffeurs : « *Nous sommes comme un seul bonhomme.* »

Aujourd'hui, Louis est fier de gagner sa vie : « *Mon frigo ne pleure plus ! Avec ma sœur je gagne de quoi manger alors qu'avant je regardais les vitrines des magasins sans jamais pouvoir y rentrer.* »

**Quand il ne travaille pas, Louis joue avec les enfants**, va pêcher au lac ou s'occupe des animaux... A cette évocation, un voile de tristesse dans sa voix ... récemment, un chien

est entré dans le poulailler et a tué une poule particulière, qui avait pour habitude de grimper sur ses genoux, « *un peu comme un chat.* »

**Sur l'ambiance et l'état d'esprit qui règnent à Vaumoise**, Louis est intarissable. Qu'il s'agisse des courses, des repas ou du ménage, la vie quotidienne est assumée par les résidents (cinq personnes qui sont passées par la rue et deux familles). « *Ici on se serre les coudes et on se sent chez nous. Terminés les regards qui vous rappellent que vous êtes à la rue...* » Raphaëlle et Etienne, le couple responsable de la maison, y sont pour beaucoup dans la qualité des liens, et Louis en est conscient : « *Etienne ne marche qu'à la confiance et on peut parler librement. On mange souvent tous ensemble, chacun prépare les repas à tour de rôle. L'autre jour on a organisé un super barbecue, on était plus de 200... !* » Avant de se quitter, Louis tient surtout à témoigner de sa reconnaissance : « *Je dois respecter les gens qui m'ont permis de venir ici. Leur montrer que leur bonté n'est pas vaine, qu'elle porte ses fruits.* »

### Se réconcilier avec soi-même et créer des liens

Pour se remettre en marche, retrouver la confiance est un préalable nécessaire. Impossible d'envisager la relation à l'autre, sans confiance. Pourtant on pressent combien il peut être difficile d'avoir confiance en soi quand on a été abandonné ou ignoré ; ou de donner sa confiance quand on a été trahi. Sylvie Collet, Pierre de Laroche, Nicolas Clément et Valérie Challeton-Marti nous en parlent.



Une sortie « canoë » proposée par la Bagagerie, à Moret-sur-Loing, en 2016

#### La confiance ne se décrète pas

« La vie de chacun est précaire, elle ne tient qu'à un fil ténu. Pour autant, tout vulnérables que nous sommes, les liens construits, "réussis" avec les autres se tissent dès notre naissance et aboutissent, selon les termes de Jean Furtos, psychiatre des Hôpitaux, à une triple confiance : confiance en l'autre qui est là quand on en a besoin, confiance en soi-même qui a de la valeur puisque l'autre s'en préoccupe, et confiance dans l'avenir. Mais avoir confiance en soi et dans le lien social ne se décrète pas. Les "sans lieux stables" héritent d'une trajectoire de vie émaillée de violences, de séparations et de discontinuités qui altèrent ce potentiel de départ. A ces facteurs de risques initiaux se greffent les insécurités sociales ou politiques, les carences éducatives ou scolaires, barrant l'accès à l'emploi comme à l'habitat.

Pour les accompagner sur le chemin de la confiance, l'inconditionnalité, la fiabilité et la temporalité sont trois notions essentielles. Accueillir et entendre quel que soit le mode d'expression de la souffrance, éviter le court-circuitage avec nos propres émotions, ne jamais promettre ce qu'on ne pourra pas honorer, et admettre qu'il faut du temps, un temps long au sein duquel la rechute est possible. Il s'agit de ne pas reproduire l'abandon, la disqualification et le rejet, en redonnant du sens au vécu de l'autre, sans a priori et sans jugement. »

**Sylvie Collet, infirmière de secteur psychiatrique**

#### Les bienfaits de la réciprocité

« Comment avancer si l'on n'a pas confiance en soi ? La rue détruit, on se sent rejeté, les portes se ferment... Comment croire encore que l'on vaut quelque chose ? On finit par accepter de vivre en marge de ce monde qui tourne sans nous, de survivre ou plutôt de sous-vivre... A la Bagagerie, l'accueil des usagers est inconditionnel. L'absence de jugement ou d'injonction envahissante est un préalable. On s'y sent respecté et apprécié en tant qu'individu, on peut parler, être écouté, se taire aussi... alors petit à petit, grâce à cette réciprocité, à ce sentiment de sécurité, chacun reprend confiance dans sa capacité à faire partie de cette micro-société et se réconcilie avec son existence. »

**Pierre de Laroche, président de la Bagagerie d'Antigel**

#### Renouer avec ses capacités

« Avec "Un ballon pour l'insertion", nous organisons des séjours à Houlgate pour les sans-abris. Ils ont pour ambition de rompre avec la solitude et l'échec, loin d'un environnement à la fois familial et stigmatisant, et de reprendre confiance en renouant avec ses capacités. Pendant une semaine, les accueillis vont enchaîner des activités sportives ou artistiques qu'ils vont choisir ensemble. Constituer un groupe, au sens démocratique et solidaire du terme, est le premier objectif du séjour. Ensuite il s'agit de respecter un planning, souvent très dense, une régularité pendulaire qui leur donne un cadre rassurant. Enfin, entre le Yoga, l'escalade, le cheval ou

encore la musique, la variété des activités permet à chacun de se découvrir, de se surprendre et de se dépasser, dans un climat de bienveillance. Après une semaine face à l'horizon dégagé et ses possibles, ils reviennent souvent gonflés d'envies et de liberté. »

**Nicolas Clément, "Un ballon pour l'insertion", organise des séjours à Houlgate pour les sans-abris**

#### S'exprimer pour partager ses émotions

« Pour moi, la confiance est brisée par le fait de perdre sa place sociale lorsqu'on se retrouve dans la rue. A force de ne pas être écouté, ni même entendu, l'envie de s'exprimer s'use puis s'éteint. Parfois, il ne reste plus grand chose à part la colère, ou le silence. C'est pour cette raison que les activités qui favorisent l'expression, toutes formes d'expression, y compris l'amertume et le désespoir, sont très importantes, tout comme celles qui favorisent le dialogue. Dire ce qui ne va pas, c'est se mettre en capacité de recevoir de l'aide, c'est retrouver un peu de confiance en l'autre. Echanger avec autrui, c'est prendre conscience de notre capacité à nouer une relation et sentir qu'on reste acceptable pour l'autre. Toutes les activités travaillent dans ce sens, faire du sport ou de la cuisine, c'est découvrir qu'on peut réussir, pour peu que l'action soit bien préparée, bien menée, avec une pédagogie permettant de faire sortir le meilleur de chacun. La réussite de l'animateur c'est de voir que la confiance renaît. »

**Valérie Challeton-Marti, animatrice de la Bagagerie d'Antigel**



### S'ouvrir aux autres et se découvrir

Le déficit de confiance n'est pas une fatalité et personne ne peut se résumer à ses échecs. Faire de nouvelles expériences, apprendre à parler de ses peurs pour les surmonter, prendre conscience de ses capacités, s'ouvrir aux autres et oser dire... ne sont pas des formules magiques mais autant de petits défis qui peuvent nous aider à retrouver l'estime de soi et la confiance, à savoir un sentiment de sécurité. Témoignages.



Chantier Sappel (à gauche), ou séjour organisé par « Un ballon pour l'insertion » à Houlgate (à droite, en mai dernier)... autant d'occasions de rompre avec la solitude et l'échec

#### Guytho. « Partager, apprendre et se dépasser »

« A Houlgate, j'ai pratiqué de tout, des activités artistiques qui font travailler le cerveau, qui permettent de s'évader et ouvrent l'esprit, comme la musique ou le théâtre, avec des séances d'improvisation qui paralysent un peu au début, mais une fois qu'on est lancé on n'a plus envie de s'arrêter... ça fait du bien de s'exprimer. Beaucoup de sport aussi, pas celui qu'on fait tous les jours à Paris sans le vouloir, à savoir la marche à pied, mais des choses nouvelles. J'ai adoré monter à cheval, il faut vaincre sa peur et avoir confiance dans la bête. J'ai aimé les activités de bord de mer, c'est bon de voir l'horizon et ça aère la tête.

Mais ce que je retiens avant tout c'est le contact avec les gens, l'entente au sein de notre groupe mais aussi avec les autres pensionnaires du lieu, y compris des enfants avec qui nous avons joué, des moments précieux parce qu'ils sont rares finalement. Je crois qu'on revient d'Houlgate avec un nouvel état d'esprit, plus soudés, parce qu'on a partagé de nouvelles choses, plus bienveillants parce qu'il a fallu apprendre ensemble, et plus confiants parce qu'on a été capables de se dépasser. Je me sens en pleine forme quand je rentre, stabilisé, recadré et serein. »

#### Ken. « Sortir des cases, parce que nous habitons tous la même planète »

« Les relations que je tisse aujourd'hui avec les usagers et les bénévoles de la Bagagerie me redonnent confiance, et les activités organisées par Valérie, l'animatrice de la Bagagerie, y contribuent grandement. Même si j'avais visité le Louvre plusieurs fois auparavant, la journée que nous avons partagée était précieuse pour plusieurs raisons. D'une part j'ai acquis de nouvelles connaissances sur l'origine du musée et l'histoire du bâtiment ; d'autre part cela m'a permis de consolider les liens avec les amis d'Antigel, de découvrir la culture de chacun à travers »

> le regard qu'ils portent sur les œuvres d'art. C'est ce mélange de cultures, d'histoires et d'opinions qui fait notre richesse.

J'ai vécu dans plein d'endroits et de pays différents. D'où je viens est une question à laquelle je suis incapable de répondre. Aujourd'hui, nous sommes une communauté mondiale. Je n'ai jamais compris pourquoi l'humanité avait besoin de le diviser en dessinant des frontières qui opposent les uns aux autres et mettent les gens dans des cases.

Quand Thomas Pesquet est revenu sur terre, c'est une des premières paroles qu'il a prononcées, en disant : "D'ici, il est vraiment difficile de comprendre les frontières, les guerres et la haine ". »

#### Gilles. « La foi est une histoire d'amour »

« Ceux qui préparent ce voyage au Sappel l'ont baptisé "chantier", je l'ai ressenti pour ma part comme une retraite spirituelle. Si j'y suis allé à contre cœur, ou pour fuir un ennui ponctuel et parisien, ce sentiment erroné a disparu au profit d'un bien-être physique et spirituel dont je porte encore aujourd'hui un souvenir intense. Parvenu sur les lieux, j'ai rencontré un authentique couple de Dieu. Quelle que soit la confession de chacun des hôtes de passage, M. et Mme Davienne prodiguent une apologie discrète et pleine de prévenance de la vie chrétienne, où personne ne peut déplorer la disparition du moindre atome de leur liberté. En sages éclairés qu'ils sont, ils n'imposent rien mais tentent de donner envie de faire comme eux. Dieu désire un peuple d'amoureux et non un peuple de soumis. Et sans liberté, l'amour est entaché, comme voilé, et la confiance entamée. La foi n'est pas une béquille, la foi est une histoire d'amour. Dieu aime toutes ses créatures avec le même poids, il les aime à égalité et les appelle avec la même force ; certains entendent, d'autres pas. Et face aux épreuves que je vis, oui ça m'a modelé. Si je n'avais pas la foi, je ne serais pas très beau à regarder en ce moment. »

## LA BAGAGERIE, AU FIL DES MOIS

Avant le départ pour le rallye



### Un très beau moment d'amitié pour découvrir Paris ensemble...

Le rallye du 25 juin dernier a été une bonne occasion avant l'été de réunir un certain nombre de bénévoles et d'usagers de la Bagagerie. Organisé par Pascale, Djaffar et Pierre, il a réuni quatre équipes de trois concurrents qui sont partis de la Bagagerie à 9 heures du matin. Le parcours, émaillé d'énigmes et de questions surprises, leur a permis de découvrir tour à tour, le Parc Montsouris, le quartier de la Butte aux Cailles, la rue Mouffetard et les arènes de Lutèce. Un bon déjeuner partagé dans les arènes a conclu cette sympathique journée. Les deux équipes gagnantes ex-aequo ont promis d'organiser le prochain rallye !

> Vous pouvez retrouver le billet écrit par Guoen à la suite du rallye sur le blog des usagers de la Bagagerie <https://lebagagesansvoyageur.com/> ainsi que de nombreuses autres chroniques, textes, commentaires....

### Bienvenue à Marie

Nous bénéficierons dorénavant de la présence d'un travailleur social, une fois par semaine. Il s'agit de Marie de Crécy, salariée de l'association "Aux Captifs la Libération". Récemment recrutée, Marie partage son temps entre 4 associations que nous connaissons bien : Montparnasse Rencontres, le Foyer de Grenelle, Accueil XV et la Bagagerie. Elle participe aux permanences du mardi matin mais peut également être sollicitée sur rendez-vous. Marie a travaillé comme éducatrice dans plusieurs établissements spécialisés. Récemment, elle a accompagné les personnes hébergées dans le cadre du dispositif "Hiver Solidaire" pour tenter de trouver avec eux des solutions d'hébergement pérenne. Elle y a été très appréciée. Nous sommes donc très heureux de son arrivée. Merci de lui faire bon accueil.

### Save the date !

Depuis sa jeunesse, Benjamin Rojouan, un ancien usager de la Bagagerie, cultive une passion pour la technique artistique du collage. Ses œuvres mêlent réalité et fiction et cherchent à provoquer l'improbable rencontre. Vous avez peut-être eu la chance de les admirer à l'occasion de ses deux premières expositions, en janvier et en mai de cette année. La prochaine aura lieu les 14 et 15 octobre, à l'Espace St Jean-Baptiste, 33, rue Mademoiselle. Venez nombreux !



Un des collages de Benjamin

### Rejoignez l'équipe de la Bagagerie !

#### En devenant bénévole

C'est simple - et essentiel : il s'agit d'assurer une permanence, au moins deux fois par mois, le matin ou le soir. Pour tout savoir, envoyez-nous un mail à : [bagageriedantigel@yahoo.fr](mailto:bagageriedantigel@yahoo.fr)

#### En participant financièrement

Vous nous aidez ainsi à payer le loyer, l'assurance, le nettoyage, le ravitaillement, les activités ... Dès réception de votre chèque rédigé à l'ordre de la Bagagerie d'Antigel, et envoyé au 230, rue Lecourbe 75015 Paris, nous vous faisons parvenir un reçu fiscal.

### La Bagagerie mode d'emploi

Toute personne souhaitant disposer d'un casier à la Bagagerie doit au préalable être domiciliée par l'une de nos associations partenaires\* et suivie par un travailleur social de cette association. Celle-ci contacte la Bagagerie. Un rendez-vous est fixé entre le candidat et un membre du conseil d'administration.

Le candidat prend connaissance du règlement intérieur et le signe. Un casier lui est affecté.

Il peut alors se présenter à la Bagagerie (de 7h à 9h le matin, de 20h à 22h le soir) tous les jours de l'année.

\* Foyer de Grenelle, Aux captifs la Libération, Montparnasse-Rencontres, Cœur du 5.