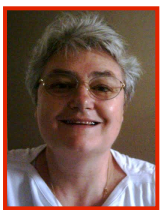


Accueillir et stimuler



Sr Danièle

Sortir ! Vous rencontrerez ce mot bien souvent dans ce numéro de notre Lettre. C'est que, pour nous tous à la Bagagerie, il est chargé d'une dynamique, d'une force toute particulière.

Sortir de la rue ? S'en sortir enfin ? Bien sûr, c'est le **voeu** que nous formulons pour tous. Mais nous savons bien que, même si cette année encore plusieurs y sont parvenus, et nous nous en réjouissons beaucoup, c'est très difficile.

Tant de cercles enferment trop de nos amis de la rue : le découragement, l'épuisement, le fatalisme, l'habitude des aides sociales, la routine, les regards dévalorisants, la perte de confiance en soi, les addictions ...

Si la Bagagerie, grâce à ses bénévoles et à ses soutiens, offre aux usagers quelque sécurité, quelque réconfort, elle veut aussi leur apporter une stimulation.

C'est le but des activités et sorties : sortir de la rue quelques heures, une journée, être de nouveau dans la société, participants, spectateurs, acteurs « comme les autres », et par là même, se découvrir, s'enrichir, réagir. Sortir de l'immense ennui des journées, de la solitude. Retrouver le goût de prendre soin de soi, de s'émerveiller, de partager des découvertes. Cela aussi demande un réel effort, une décision. Comme le dit l'écrivain Claudie Gallay : " Il y a toujours mille raisons pour s'enfermer. Sortir est beaucoup plus difficile ».

Soeur Danièle

Se prendre en main...

« A la Bagagerie, on sort du stress, on sort de la rue ! »

Si Abdessalem est sorti de la rue, c'est grâce à sa ténacité et aux nombreuses solidarités rencontrées.

Quand il arrive à la Bagagerie, au Printemps 2013, Abdessalem a déjà connu bien des galères. La perte de son emploi de chef cuisinier, à Tunis, puis la mort de sa mère dont il s'est occupé pendant des mois l'ont poussé à partir pour la France l'année précédente. L'accueil durable promis par un parent vivant à Paris ne dure que trois semaines. Le voilà à la rue. Il dort dans la station du RER de Nation. Bientôt, un **Egyptien** impressionné par sa dignité, lui procure un emploi de cuisinier.

« Beaucoup de travail, maigre salaire, mais au moins j'avais le droit de dormir sur place... entre les tables ». Mais que faire de ses bagages ? Sa **soeur**, qui vit à Bruxelles, fait des recherches sur internet ... et trouve l'adresse de la Bagagerie d'Antigel !

Abdessalem y passe un soir. Anthony lui explique la marche à suivre. Bientôt domicilié par Montparnasse-Rencontres, il a son casier. « Quel soulagement ! » Mais son patron restaurateur le remplace par un cuisinier « muni de papiers ». Plus de logement, plus de travail. Retour à RER Nation ... jusqu'à ce que les quelque soixante-quinze SDF qui y dorment soient tous expulsés. « Il faut dire que certains laissaient les lieux dans un état abominable ... ». Alors, tous les soirs à minuit, Abdessalem **prend** le bus qui emmène les gens de la rue

à Nanterre ou à la Courneuve. Dure promiscuité ... Pour ne pas être entraîné dans ce qu'il appelle « le cercle de la bière et de la manche », il vient presque chaque jour à la

Bagagerie et participe à toutes les activités : cinéma, yoga, footing, visites ! Et il prépare brillamment le buffet du troisième anniversaire de notre association. « A la Bagagerie, souligne-t-il, on sort du stress, on sort de la rue. On respecte les règles de bonne conduite, les bénévoles sont sérieux et sympas ». Bientôt, le président de la Bagagerie lui



En cuisine, pour le buffet du troisième anniversaire de la Bagagerie

permet d'être accueilli pour deux mois à l'église St Etienne du Mont, dans le cadre d' « Hiver solidaire ». Il y rencontre le directeur d'un foyer qui, merveille, dispose de chambres libres !

Chaîne de solidarité

Mais il faut être envoyé par une assistante sociale. Celle des *Captifs*, nouveau maillon de cette chaîne de solidarité, fait la démarche nécessaire.

C'est là qu'Abdessalem habite maintenant. Il trouve du travail ici et là, attendant une réponse de la Préfecture pour sa demande de papiers, et il reste très fidèle à la Bagagerie et à sa philosophie :

« Ne surtout pas prendre l'habitude de la rue, s'ouvrir, rencontrer des gens, chercher, choisir son chemin ! »

S'aérer l'esprit...



Allez, on sort !

Au cours de l'année, de nombreuses activités et sorties ont été organisées avec les usagers, par notre animatrice Valérie, voire par les usagers eux-mêmes.

Les activités : yoga, dessin, atelier-confiture, blog, footing ...

Les visites et sorties : les catacombes, les musée du Louvre, d'Orsay, de l'Air et de l'Espace, Beaubourg, le château de Versailles, un cirque contemporain.

Et aussi : une journée au bord de la mer (Cabourg) et des pique-niques pendant l'été dans des espaces verts parisiens.



« Il faut continuer »

« A la rue, il y a tant de journées où tu erres, où tu cherches à tuer le temps avant le restau social du soir, avant l'ouverture de la Bagagerie. Tu traînes, tu gamberges, tu tournes en rond. C'est pas bon. Les sorties, ça nous sort de la rue.

Quand tu as une sortie, tu sais que tu vas passer une bonne journée, ne plus gamberger, tu sais que tu vas voir et apprendre des choses passionnantes. Moi, par exemple, au château de Versailles, j'étais fasciné :

comment ont-ils fait pour construire ça à l'époque ? J'ai discuté avec les gens qui rénovent les fontaines, des trucs qui ont 300 ans ! Je me suis rendu compte que tout ça, ça m'intéresse vachement. Et les catacombes, et le musée de l'Air, et la journée à Cabourg ! Jamais je n'aurais fait tout ça sans la Bagagerie. Alors oui, les sorties, il faut continuer ! »

Djaffar

« Il y a toujours mille raisons pour s'enfermer. Sortir est beaucoup plus difficile ».

(Claudie Gally)



« ça stimule »

« Une grande qualité des sorties, à la Bagagerie, c'est que les usagers peuvent faire des propositions. Valérie, qui fourmille d'idées (cela va du footing aux visites de musée, au théâtre, etc ...) nous écoute, nous sollicite. J'ai eu ainsi le plaisir d'animer une visite aux antiquités égyptiennes, au Louvre, et une autre au musée de

l'Air et de l'Espace. Les sorties, bien sûr, combrent un vide dans la journée, elles cassent la routine de la rue, elles sont un stimulant, un décrassage intellectuel : une visite, cela entraîne des questions, des idées, cela fait un bien fou ».

Anthony



Micheline Claudon, psychologue, alcoologue

« Revoyez vos idées sur l'alcool ! »

Les interventions de Micheline Claudon ont été très appréciées lors des dernières formations organisées pour les bénévoles de la Bagagerie. Nous lui avons demandé de nous en rappeler quelques points importants.

On associe beaucoup la rue à l'alcool.

Chez tout le monde, l'alcool diminue l'anxiété et favorise la convivialité. Les personnes qui connaissent, dans la rue, une vie difficile et douloureuse nous disent que l'alcool leur est indispensable pour tenir le coup moralement. Le danger, c'est bien sûr la consommation excessive mais aussi et surtout l'accrochage de la dépendance physique.

Mais l'alcoolisme ne touche évidemment pas que les gens de la rue et toutes les classes sociales sont touchées. Dans certains milieux, on parle d'« alcoolisme mondain » pour minimiser le problème. Mais on devient tout aussi dépendant en buvant trop de whisky de qualité qu'en carburant au rosé.

Les jugements sont sévères, sur les personnes dépendantes.

Oui, il y a des jugements qui tuent : bien des gens considèrent les dépendants à l'alcool comme des faibles, des ruines... et pire encore si ce sont des femmes. Et les intéressés intègrent ces jugements, se jugent eux-mêmes, ce qui contribue à retarder ou refuser l'accès au soin.

Or la consommation excessive d'alcool est souvent l'expression d'une profonde souffrance. Ces personnes ont traversé, parfois dès leur enfance, des événements qui les ont traumatisés, des relations qui leur ont fait perdre confiance. Et un jour, pour compenser ces manques, ils ont fait alliance avec cet ami toujours disponible qu'est l'alcool. Mais quand cette relation devient dépendance, les conséquences sont multiples et souvent terribles. Et elles



aboutissent à la plus grave de toutes : la perte de la liberté.

Alors finalement, comment s'en sortir ?

Il faut d'abord savoir que quand la dépendance est devenue physique, le corps réclame. Il a **besoin** d'alcool pour continuer à fonctionner. La personne dépendante se met en danger, parfois en danger mortel, si elle arrête de boire sans que cela soit compensé par la prise de médicaments.

C'est très important à savoir : celui ou celle qui emmène son conjoint, ou un ami, à la campagne, loin de l'alcool, en se disant que cette coupure va lui faire du bien, peut lui faire courir un grave danger. L'arrêt de la consommation demande un accompagnement médical qui, d'ailleurs ne dure que cinq ou six jours : la dépendance physique est stoppée. Mais la dépendance psychologique demeure et nécessite un long accompagnement (plusieurs mois à plusieurs années).

Mais bien souvent, les gens rechutent... ou plutôt « reconsumment »

Oui. 80% après un premier arrêt. Mais cela ne dit rien de la possibilité d'un arrêt définitif. Il

faut se dire que pour la plupart, cela fait partie du parcours et envisager cette reprise possible de la consommation dès le début du suivi. Donc en parler à l'avance, définir une stratégie : si je replonge, je fais quoi, je fais immédiatement appel à qui ...

S'arrêter, est-ce une question de volonté ?

Non. Il faut certes en avoir le désir : faire appel au médecin, au psychologue, aux groupes d'accompagnement ... Mais on ne s'en sort pas tout seul. On a besoin d'une équipe gagnante derrière soi, une équipe dont le principal atout est de croire en la personne avant elle-même.

Cette indispensable confiance, donnée à l'avance, permettra de vous aider après la cure. Parce que c'est le suivi qui va vous réapprendre à vivre libre.

Evaluer sa dépendance.

Voici comment l'on définit aujourd'hui des "troubles liés à l'alcool" :

- Le désir persistant de boire*
- La perte de contrôle de la consommation*
- Le temps passé à se procurer du produit.*
- La tolérance à l'alcool (il en faut de plus en plus pour obtenir les mêmes effets).*
- Le syndrome du sevrage, à l'arrêt de la consommation (tremblements, etc.).*
- L'abandon de l'activité pour consommer.*
- La poursuite de la consommation malgré les conséquences physiques et psychologiques.*
- L'incapacité à remplir des obligations majeures.*
- La mise en situation dangereuse.*
- L'utilisation répétée malgré les problèmes sociaux.*
- L'envie irrépressible d'alcool.*

Les troubles (et donc l'alcoolisme) sont considérés comme :

- Faibles, de 2 à 3
- Modérés de 4 à 6
- Sévères de 7 à 11

S'exprimer par la peinture ...

Bravo l'artiste !



Derek et sa fille,
le jour du vernissage.

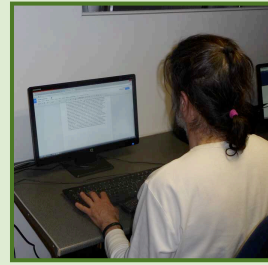
Joli succès pour l'exposition des œuvres de Derek. Douze peintures de cet ancien usager de la Bagagerie étaient exposées à l'Espace St Jean-Baptiste, du 4 au 6 avril. Sept d'entre elles, ainsi que 66 cartes postales, ont trouvé preneur, parmi les quelque cent visiteurs venus les admirer. Derek avait tenu à donner à la Bagagerie 20% du produit des ventes. Très encouragé par l'accueil réservé à ses œuvres, notre ami peintre pense maintenant à une série de toiles sur Paris la nuit.

... et par l'écriture

Sans logement, comment gérer sa fatigue ?

Voici l'un des nombreux textes rédigés par les usagers sur leur **blog**. Des pensées, réflexions, critiques d'art à découvrir sans modération sur <http://lebagagesansvoyageur.wordpress.com>

« Est-il possible de gérer sa fatigue quand le bruit, le lieu où on dort ne permet pas de dormir normalement ? Il faut se lever tôt, déjeuner et prendre sa douche à la même heure, dans les mêmes lieux, cela suppose des contraintes de temps, et un effort personnel qui est dur à gérer, parce qu'il est répétitif et que parfois il faut attendre longtemps pour l'obtenir. C'est pour cela que de temps en temps les personnes sans logement fixe n'arrivent pas à gérer leur fatigue. Il y a des jours où tout simplement on n'a pas la possibilité d'être soi-même, sympathique,



Maîtriser sa pensée,
se concentrer,
s'exprimer...

amusant, ou même tout simplement parler avec les autres devient difficile. Même les médicaments, les personnes sympathiques que l'on rencontre, n'arrivent pas à gérer cette fatigue. Cela semble logique, encore que beaucoup de personnes ne pensent pas à cela en premier lieu. Ils pensent plutôt que la personne n'est pas sociable, alors que ce n'est pas forcément le cas, c'est tout simplement une fatigue qui n'arrive pas à partir pour toutes les raisons évoquées ci-dessus»..

Laurent

**Soutenez
la
Bagagerie !**

En venant accueillir les usagers

Devenir bénévole à la Bagagerie, c'est simple. il suffit d'être prêt à assurer une permanence, au moins deux fois par mois, le matin ou le soir, d'avoir le goût du contact et un respect absolu pour tous. Intéressé ? Envoyez nous un mail à : bagageriedantigel@yahoo.fr

En nous aidant à accueillir ... les factures

Loyer, assurance, entretien, nettoyage, ravitaillement, activités, sorties... 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 désormais 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, Coeur du 5.*