

## Prendre soin de soi

LE DEFI, POUR LES  
GENS DE LA RUE, EST  
IMMENSE



UNE INFIRMIÈRE  
EXPLIQUE COMMENT  
ELLE ENVISAGE LE  
SOIN /P.2



DES USAGERS  
FONT PART DE LEUR  
COMBAT POUR LA  
DIGNITÉ/ P.3



AU FIL DES MOIS  
ILS ÉTAIENT À  
LOURDES / P.4

# LA BAGAGERIE D'ANTIGEL

## L'Edito de Djaffar

Si prendre soin de soi tout en dormant dehors peut sembler impossible, c'est aussi très important. Quand j'étais à la rue, je voulais avant tout rester propre et rasé, j'avais besoin de ces rituels. Quand j'étais à la rue, mon apparence ne le disait pas, je pouvais me fondre dans la masse sans qu'on me regarde comme quelqu'un de différent. Pour certains c'est compliqué, non pas de trouver des endroits où se laver, mais de s'apprécier suffisamment pour s'occuper de soi. Prendre soin de soi c'est garder l'estime de soi, se respecter, se convaincre qu'on le mérite. Le sport est un allié, une manière de prendre soin de son corps mais aussi de sa tête. Je vois bien les effets des séjours à Houlgate, à la fin de la semaine, ils ont les yeux qui brillent, ils ont repris possession d'eux-mêmes. Prendre soin de soi c'est aussi avoir son intimité, un sujet compliqué pour les filles qui dorment à la rue, ou en centre d'hébergement. Elles évitent de se retrouver seules pour des raisons de sécurité ; difficile dans ce genre de situation d'avoir un temps pour soi.

## Parole d'utilisateur. Thierry

«Respecter sa morale, le bien le plus précieux qui me reste»

« **Selon moi, prendre soin de soi c'est respecter sa morale.** La mienne vient de mon éducation chrétienne : si on crève, on crève debout, en étant resté digne jusqu'au bout. J'ai eu des hauts et des bas, la vie ne m'a pas gâté, mais je n'ai jamais cédé à l'immoralité. C'est le bien le plus précieux qui me reste, même si mes scrupules m'ont aussi empêché de m'enrichir. Je n'ai pas de regret car en me respectant, je respecte là d'où je viens et ceux qui m'ont élevé.

**Le vrai défi pour moi quand on est à la rue, c'est d'éviter les mauvais environnements,** à savoir les mauvaises rencontres, ceux qui vous tirent vers le bas et qui vous entraînent à faire des choses contraire à vos valeurs. Et les mauvaises personnes sont légions dans Paris, surtout la nuit, il faut savoir les reconnaître et

savoir les éviter. Un de mes amis qui dormait dehors a été jeté dans le canal alors qu'il ne savait pas nager, il est mort. Quels sont les monstres qui ont pu commettre un acte aussi stupide et terrible à la fois ? Ce sont des loups, ils sortent la nuit en meute, et cherchent des proies. Si tu es faible et isolé, tu deviens une victime. Alors vivre dehors c'est bouger souvent, changer de lieu pour éviter d'être repéré. **Vivre dans la précarité, c'est aussi rencontrer un monde de gens bienveillants,** qui prennent soin de ceux qui n'ont pas eu de chance. Je pense bien sûr aux associations, aux bénévoles, aux sœurs qui consacrent leur vie aux autres, aux jeunes volontaires de la maison des Lazaristes qui m'accueillent aujourd'hui, et avec qui j'ai la chance de partager mon quotidien. »

## Le soin par la confiance

Marie-Thérèse, infirmière et Fille de la Charité, a travaillé plusieurs années au sein de l'association Depaul, dans le XVème à l'Accueil Périchaux, un centre d'accueil et de soin destiné aux personnes de la rue.

### Prendre soin des personnes, qu'est ce que cela signifie quand on travaille comme infirmière auprès des gens de la rue ?

C'est d'abord être présente aux personnes, leur redonner confiance. Si une personne de la rue a été accueillie dans un service d'urgence, elle en garde souvent un mauvais souvenir. Elle a été frustrée. Il nous faut donc refaire un travail d'approvisionnement : que la confiance se rétablisse avec le soignant. Cela passe par des petites choses très simples : s'asseoir à ses côtés, l'écouter plutôt que la bombarder de questions, ne pas décider à sa place. Les SDF n'ont pas la même sensibilité que nous sur les questions de santé : il est souvent plus important de les écouter que traiter tout de suite un problème de soin.

### En quoi est-ce fondamental pour une démarche de remise en route ?

Parce que cette posture d'écoute leur permet de prendre conscience qu'ils sont quelqu'un et qu'ils comptent. Comme quand ils sortent de la douche, pouvoir leur dire une fois rasés : « comme vous êtes beaux ! ». Qu'on puisse leur donner une nouvelle image d'eux-mêmes. L'un d'eux me racontait ainsi : « Dans le bus, avant, tout le monde s'écartait car mes pieds pouaient. Maintenant que je prends soin de mes pieds, je ne me sens plus rejeté comme auparavant ».

### Quels sont les gestes et attitudes qui permettent de prendre soin d'eux ?

D'abord les écouter. Très vite on voit ce qu'il y a à faire. En fait, il faut commencer par ce qui leur semble nécessaire, à eux. Il faut les laisser acteurs. Et ensuite seulement, ils peuvent s'ouvrir : « C'est toi l'infirmière, c'est toi qui sais ce qu'il faut faire ». Comme avec les étrangers : tel soin est utilisé chez eux ; il vaut mieux les rassurer en donnant d'abord le soin connu. Cela nécessite de ne pas être directif. On a besoin de beaucoup de patience, de silences... de silences habités : il est bon que tu sois là ! On est là parce que la personne accueillie est quelqu'un, pour lui témoigner qu'elle est aimée. A nous de les accueillir tels qu'ils sont, sans les pénaliser, sans les juger.



## Un acte de courage

« De mon point de vue, même si certains prennent soin de leur apparence, les personnes dans la rue ne prennent globalement pas "soin" d'elles-mêmes, allant même jusqu'à exercer une certaine violence vis-à-vis d'elles-mêmes : refus de se soigner même en cas de plaie ou d'infection manifeste, comportements auto-destructeurs. Comme des personnes rejetées, abandonnées de tous finalement, car à quoi bon prendre soin de soi quand on est invisible aux autres ? Quand l'espoir renaît, on se soigne d'avantage ; à l'inverse, un manque de soin manifeste indique un vrai mal-être, sans doute le besoin que les autres prennent un peu soin de soi ...

Malgré tout, beaucoup de nos accueillis travaillent à ne pas avoir l'air de "clochards" comme ils disent, ce qui est très courageux de leur part car cela demande beaucoup d'efforts quand on est dans la rue. Puisant en eux la force de ne pas se couper complètement du monde et préserver une part de leur dignité pourtant mise à mal. Car il s'agit bien d'estime de soi au final.»

**Valérie Challeton-Marti**  
Coordinatrice-animatrice sociale à la Bagagerie



**A l'Accueil Périchaux, l'un des centres de l'association Depaul, situé dans le XVème**



## Ce qu'ils en disent ....

Prendre soin de soi... Difficile quand on vit à la rue ! Chacun, pourtant, tente de le faire. A sa façon, en fonction de son histoire, de son parcours et de ses aléas.

### Ramon. «Savoir rester à flot»

« Prendre soin de soi c'est être vivant et rester optimiste en face de toute situation et apprendre de la vie même s'il y des obstacles ou des problèmes, c'est savoir rester à flot. C'est ne pas perdre la dignité et l'estime de soi. C'est le courage et la capacité de pouvoir surmonter les difficultés, quelles que soient les circonstances. On se représente à soi-même face à la société. Le regard des autres est un miroir. Prendre soin de soi c'est aussi suivre le bon chemin, avoir des règles de vie au quotidien : la patience et la tolérance surtout ».

### Justine. «Sans lieu à soi, c'est difficile»

"Prendre soin de soi c'est tout d'abord être entouré par ceux qu'on aime. Ma fille me manque, ma famille aussi. C'est aussi avoir un lieu à soi, être chez soi. Aujourd'hui je dors à l'abri mais j'ai connu la rue. Dormir dehors pour une femme c'est compliqué, on a peur de fermer les yeux... il faut être protégé par d'autres, avoir des amis. Dans les centres d'hébergement, l'intimité n'existe pas vraiment quand on dort à huit dans une chambre

et que la salle de bain est commune. Tout ce que tu fais est vu par quelqu'un. Si tu prends soin de ton hygiène, tu ne peux pas en même temps être pudique. Prendre soin de soi sans avoir un lieu à soi c'est très difficile".

### Domi. «Besoin de moments pour me ressourcer »

"J'ai eu récemment un accident de santé, qui m'impose de prendre soin de moi. Concrètement cela signifie plus de repos et moins de déplacements. Je sais également qu'il me faudrait une alimentation équilibrée et moins grasse, pas facile quand on ne choisit pas toujours ce qu'on mange. Aujourd'hui j'ai besoin de moments pour me ressourcer, certaines associations proposent des séances de yoga ou des soins du visage et des mains, ce sont des moments précieux. Et ce dont j'ai besoin au-delà de tout, c'est de chaleur humaine, ne pas rester seule, être entourée, s'entraider et se nourrir mutuellement de notre enthousiasme malgré nos difficultés".



## Au fil des mois



### A Lourdes, avec Fratello

Nous avons eu la joie d'assister à une représentation exceptionnelle de la parabole du Fils Prodigue. Mêlant réalité biblique et éléments contemporains, textes et chansons, le spectacle nous a beaucoup émus. Puis ont suivi des témoignages qui nous ont mis les larmes aux yeux. Les trois acteurs principaux nous ont raconté après quelles galères ils sont arrivés au Cenacolo, un centre pour personnes qui se désintoxiquent de l'alcool et de la drogue par les seules forces de la prière et des liens fraternels. Le rôle du père était joué par un prêtre venu là se reconstruire.

Nous aussi avons vécu d'intenses moments de communion et de fraternité avec l'ensemble des pèlerins lors des veillées, des célébrations, des processions et surtout avec la petite communauté que nous formions avec Depaul, Hiver Solidaire, Notre-Dame-des-Champs et le groupe « Partage d'Évangile » de sœur Danièle. Malgré les pluies incessantes, nous étions éclairés par la Vierge et par Sainte-Bernadette et nous revenons avec le soleil au cœur. **Justin Ouéda et Valérie Robert**

### Des formations pour les bénévoles

Au-delà de l'accueil des usagers, la Bagagerie demande aux bénévoles de se former pour adopter des attitudes justes. Formations pour mieux comprendre le monde de la rue, formation à la maladie alcoolique pour savoir faire face aux problèmes d'addiction, formation pour s'adapter aux personnes souffrant de troubles psychiatriques (30% des personnes à la rue), formation à l'action sociale. Ces formations sont également ouvertes aux bénévoles de nos partenaires.

### Relais d'Antigel, acte I

Depuis fin Juillet, les Relais d'Antigel, association fondée par la Bagagerie pour héberger et accompagner de façon temporaire des usagers en cours de réinsertion, loue un premier studio dans le 15<sup>ème</sup>. Un premier usager, Benjamin A. y est hébergé et accompagné par deux bénévoles. Nous lui souhaitons de retrouver rapidement un logement pérenne !

## 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@gmail.com](mailto:bagageriedantigel@gmail.com)

### En participant financièrement

Vous nous aidez à payer le loyer, l'assurance, le nettoyage, le ravitaillement, les activités ... Dès réception de votre chèque (à l'ordre de la Bagagerie d'Antigel), envoyé au 230 rue Lecourbe 75015 Paris, nous vous faisons parvenir un reçu fiscal. Vous pouvez également faire un don en ligne sur notre site Internet : <https://bagageriedantigel.fr/nous-aider/>

## 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, Relais Logement