

*Rencontre chrétienne
de familles et amis de personnes
souffrant de maladie psychique*

Relais

LUMIERE ESPERANCE



Charte

Novembre 2012

Charte de Relais Lumière Espérance

Rencontres chrétiennes de familles et amis de personnes souffrant de maladie psychique

Le mouvement «*Relais Lumière Espérance*» a pour but l'entraide humaine et spirituelle des familles et amis de personnes souffrant de maladie psychique. Il les aide à éveiller confiance et Espérance dans des situations familiales souvent très lourdes. Il propose essentiellement à ses membres de constituer des groupes qui se retrouvent régulièrement. Les rencontres, vécues comme des haltes ou relais, permettent de se soutenir mutuellement par l'amitié, le partage des joies et des souffrances, les témoignages dans l'épreuve, la méditation de la Parole de Dieu, la prière

Le mouvement a été fondé en 1983 par des familles, avec le soutien de l'Office Chrétien des personnes Handicapées (OCH) et du Secours Catholique. Il s'est constitué en association (loi de 1901) le 5 décembre 1992. Il est en lien avec le Conseil Famille et Société de la Conférence des Evêques de France, notamment avec les Départements Santé et Famille. Les groupes locaux sont en lien avec les Services Diocésains Santé et Famille. L'O.C.H est représenté au Conseil d'Administration de Relais par son Directeur, membre de droit et Vice-Président.

A. Pourquoi “Relais Lumière Espérance”?

1. Les membres

« *Relais* » s’adresse aux familles d’une personne souffrant de maladie psychique : père, mère, conjoint, sœur(s), enfant(s)... et à leurs **amis**.

Le mouvement, d’obédience catholique, est ouvert aux chrétiens des différentes confessions et plus généralement aux proches et amis de personnes malades psychiques qui adhèrent à la démarche de « *Relais* » et désirent la partager. Chaque groupe est accompagné par un conseiller spirituel familier des malades psychiques et de leurs familles.

Pour les malades eux-mêmes, dont les besoins et les attentes sont différents de ceux de leur entourage, le mouvement « *Amitié -Espérance* » leur est particulièrement destiné.

2. La personne malade psychique et sa souffrance

La maladie psychique, souvent mal connue, mal comprise, recouvre des réalités très diverses. Il faut la distinguer des souffrances psychologiques passagères que chacun peut éprouver au cours de son existence, provoquées par un deuil, un échec, un abandon...

Il ne faut pas confondre non plus le handicap que génère la maladie psychique avec le handicap mental caractérisé par une déficience intellectuelle comme celle due, par exemple, à la trisomie 21. La personne malade psychique, elle, présente habituellement de bonnes capacités intellectuelles, parfois même très importantes.

La maladie psychique évolue souvent par crises. Parmi **les signes les plus visibles** se situent l’angoisse profonde, les troubles du comportement, comme l’agressivité envers l’entourage, la violence vis-à-vis de lui-même, l’anorexie ou la boulimie, les bizarreries, l’excitation, voire le délire, les hallucinations, les tendances ou même les tentatives suicidaires. D’autres signes sont moins visibles, plus insidieux, comme l’apathie, l’absence de volonté, le repli sur soi, la coupure avec le monde extérieur, l’affectivité perturbée, l’enfoncement durable dans la tristesse.

La personne atteinte de ces troubles souffre profondément. Ses manifestations d’angoisse déroutent l’entourage, Généralement, elle a du mal à prendre conscience de ce qui lui arrive. Fréquemment, elle nie la maladie, refuse aides et soins et rend responsable de son état son entourage le plus proche.

3. Les conséquences sur l'entourage

La famille s'alarme des signes de la maladie. Elle ne comprend pas ce qui se passe. A l'**angoisse** et à la **souffrance** du malade répondent l'angoisse et la souffrance des proches qui se sentent **démunis**, fragiles, incompetents et impuissants. Ceci d'autant plus gravement que les périodes où tout va bien et celles où tout va mal peuvent alterner de façon totalement imprévue.

Face au comportement de la personne malade psychique, l'entourage ressent souvent un sentiment de **honte** qui va l'amener à dissimuler les vrais problèmes et finalement à se couper du monde extérieur.

Prédomine aussi chez les proches un sentiment de **culpabilité**, celle de ne pas avoir su voir, de ne pas avoir su agir, d'être responsable de la maladie.

La famille est alors menacée de **déstructuration**. Au sein du **couple parental**, de fortes tensions peuvent apparaître, parfois attisées consciemment ou non par le malade. Les époux peuvent avoir une perception différente de la maladie et des conduites à tenir et leurs discussions peuvent aller jusqu'à la rupture. Devant leur enfant dont le comportement devient parfois intolérable, les parents éprouvent des réactions négatives pouvant aller jusqu'au rejet.

Pour la **fratrie**, sa souffrance à travers l'un de ses membres conjugue des sentiments ambivalents : affection, incompréhension, culpabilité, rejet ... Le malade empêche ses frères et sœurs de mener « une vie normale ». Ils craignent que les parents se laissent absorber par le frère ou la sœur malade et ne prennent pas en compte leur propre souffrance. Quand ils sont mariés, ils craignent aussi pour leur propre famille et appréhendent pour leurs enfants les conduites aberrantes.

Quand c'est l'un des **conjoints** qui est atteint, l'autre ne reconnaît plus celui qu'il a épousé et sa fidélité à l'engagement du mariage, surtout s'il est sacramentel, devient une épreuve qui peut devenir insurmontable. Il doit assumer seul de terribles problèmes, notamment la souffrance souvent non exprimée des enfants.

Dans toutes ces situations, il est très difficile de percevoir la **Lumière**, pourtant toujours présente, dans la personne malade psychique, et de trouver des signes d'**Espérance**.

B. Ce que propose "Relais Lumière Espérance"

1. Un « relais »

Le voyageur, qui doit faire une route longue et fatigante, a besoin de haltes à intervalles réguliers pour retrouver auprès d'autres personnes la force de repartir.

Ainsi en est-il de ceux qui sont épuisés par la maladie psychique d'un être cher, tourmentés par ses propos et comportements déconcertants, inquiets de son devenir, isolés et écrasés dans un sentiment de honte et de culpabilité, ébranlés dans leur foi en Dieu par cette épreuve, parfois révoltés par ce qui leur apparaît comme une injustice.

2. La rencontre

Rencontrer quelqu'un, c'est faire sa connaissance. C'est ne plus être seul. C'est s'enrichir de la présence et de la parole de l'autre.

Il est essentiel pour la famille et l'entourage des personnes malades psychiques de ne pas rester isolés, d'oser parler entre eux de leurs difficultés communes et d'être ouverts les uns aux autres. C'est ce que proposent les groupes «*Relais Lumière Espérance*». Pour les personnes isolées, la rencontre téléphonique, les échanges de courriels, les dépôts de messages dans la boîte à lettres du site www.relaislumiereesperance.fr ainsi que le rendez-vous de prière hebdomadaire (cf. B, 7) peuvent être d'un grand secours.

3. L'amitié

Le sentiment d'amitié naît de la similitude des souffrances, de la découverte et de la connaissance de l'autre, ainsi que des liens que tisse une même foi. Chaque rencontre procure la joie de se retrouver, d'échanger des nouvelles, de se réjouir des événements heureux. On y trouve compassion et réconfort dans les épreuves. On découvre peu à peu les signes d'espérance, parfois ténus, qui jalonnent la route si douloureuse. Ils provoquent à changer le regard porté sur l'autre et sur soi-même.

Dans leurs réunions, les membres de «*Relais Lumière Espérance*» s'efforcent de ne pas s'appesantir sur leurs difficultés et leurs souffrances mais de les dépasser, d'éveiller la confiance et l'espérance. Entre chaque rencontre, ils essaient de garder des liens et cherchent à s'entraider, notamment par la prière.

4. La méditation de la Parole de Dieu

L'épreuve de la maladie psychique, comme toute épreuve, rend plus crucial encore le questionnement sur les rapports de Dieu avec l'homme. La révolte ou la tentation de se sentir abandonné de Dieu s'insinuent. Venu pour apporter la Bonne Nouvelle et faire connaître le Père, Jésus a montré à maintes reprises combien il était touché par la souffrance de ceux qu'il rencontrait. Il a éprouvé lui-même la souffrance dans son corps et dans son cœur.

Le conseiller spirituel, (cf livret des Conseillers spirituels) à partir d'un thème ou d'un texte biblique prévu à l'avance, propose une méditation. Celle-ci permet aux membres de «*Relais*» d'approfondir leur foi en Dieu et en son amour. Prolongée en petits groupes, elle les aide à s'appropriier la parole de Dieu, à l'intérioriser et à la laisser féconder leur vie.

5. Le témoignage

Chaque participant peut être invité à faire bénéficier les membres du groupe d'un témoignage personnel plus approfondi. Ce témoignage évoquera la rencontre avec le Christ et la conversion vers la confiance et l'espérance, au travers des événements joyeux et douloureux de sa vie de proche de malade.

6. Le partage

Le partage, éventuellement en petits groupes si les participants sont nombreux, à partir de questions issues de la méditation et/ou du témoignage, permet à chacun de s'exprimer librement dans un climat d'écoute. Ecouter n'est pas entendre d'une oreille distraite en pensant à son propre cas. C'est être attentif à ce que dit l'autre, faire descendre en soi ses paroles de souffrance, d'angoisse, de détresse ou d'espérance

Les membres de «*Relais Lumière Espérance*» ont pour règle de s'écouter les uns les autres dans le silence, la compassion, un grand respect mutuel et une totale confidentialité, en évitant de donner des conseils. Ils gardent en mémoire les soucis de chacun et les portent en leur cœur et leur Espérance.

7. La Prière

L'épreuve peut devenir un moment privilégié de la rencontre avec Dieu. Elle balaie les fausses valeurs et fait prendre conscience de l'essentiel. Elle oblige à reconnaître son impuissance et à se tourner vers Dieu. Non pas un dieu lointain, sourd aux plaintes des hommes, mais le Dieu Vivant, qui connaît chaque personne individuellement et auquel le psalmiste adresse tour à tour sa détresse, sa supplication, sa louange et son amour.

Les membres de «*Relais Lumière Espérance*», se souvenant que Jésus a dit : «*Là où deux ou trois se trouvent réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux*» (Mt 18, 20), sont heureux de prier ensemble et, si possible, de partager l'Eucharistie. Suivant les moments, leur prière est une pressante demande, un abandon dans la nuit, un acte de confiance dans la paix, une action de grâces, une louange ...

La communion peut se vivre entre chaque rencontre, par exemple en priant pour tous les autres membres, autour de la prière de «*Relais*» (cf. Ps 85), lors d'un jour fixe de la semaine. Si les circonstances le permettent (horaire, présence d'un célébrant, accord des participants, etc.), l'Eucharistie rassemble le groupe, célèbre ce qui a été dit et vécu, manifeste son lien aux autres groupes et à l'Eglise.

C. Comment vit “Relais Lumière Espérance”

1. Les groupes «Relais»

Un groupe «Relais» peut se constituer dès lors que cinq à six personnes proches géographiquement, vivant la même épreuve, désirent se rencontrer dans l'esprit de la charte. Elles décident de se retrouver à intervalles réguliers. L'une d'entre elles, en accord avec le Bureau national de «Relais», accepte d'en devenir le responsable. Elle s'assure de la présence et du soutien d'un conseiller spirituel chrétien et en informe le Bureau.

La rencontre de groupe comporte habituellement plusieurs temps : un partage, un témoignage, une méditation un échange sur la Parole de Dieu et une prière. Elle comprend autant que possible un repas en commun, moment privilégié de connaissance mutuelle et d'échange plus personnel. Quand la présence d'un prêtre le permet, une Eucharistie est célébrée.

Le groupe est jumelé avec un monastère qui porte dans la prière les intentions qui lui sont transmises à l'issue de chaque réunion.

2. L'équipe d'animation

Chaque groupe est animé par un responsable laïc s'appuyant sur une équipe d'au moins trois personnes dont le conseiller spirituel. Cette équipe se réunit entre chaque rencontre pour suivre la vie du groupe (évaluation de la rencontre précédente, préparation de la suivante, liens avec les isolés ...). Un renouvellement régulier de ses membres aide à maintenir l'enthousiasme de l'équipe.

Les responsables se retrouvent une fois par an pour échanger sur la vie de leur groupe, la pratique des temps de réunion, l'ouverture vers les diocèses, et s'encourager mutuellement.

3. La communication

«Relais» publie un bulletin périodique, “Le Lien”, destiné à garder en relation les membres et les groupes. Il comprend des articles de fond, une prière, des informations nationales et locales, des nouvelles des groupes ... Il permet à ceux que leur isolement empêche de rejoindre un groupe de participer malgré tout à la vie du mouvement.

“Le Lien” est adressé à tout adhérent de «Relais».

Le site internet www.relaislumiereesperance.fr, régulièrement mis à jour, permet l'accès de tout visiteur à des informations pratiques sur la vie du mouvement, notamment la liste des groupes, ainsi que le calendrier des réunions, et à un contenu très riche de textes, témoignages, conférences, prières. Il est ouvert par des liens sur les sites de l'Eglise en France et des mouvements proches.

4. La rencontre nationale, le pèlerinage

Chaque année, les membres de «*Relais*» se retrouvent pour une journée de réflexion et de partage. Elle est l'occasion d'inviter très largement les familles et les amis de personnes malades psychiques, de faire connaître le mouvement par la presse, les radios chrétiennes, les aumôneries d'hôpitaux psychiatriques, les mouvements et surtout le bouche à oreille. Le temps fort en est l'exposé d'un grand témoin qui fait part de son expérience et de sa réflexion sur **l'épreuve de la maladie psychique**. Le partage par petits groupes et un repas en commun permettent d'approfondir les échanges personnels et de s'enrichir de la vie des autres groupes.

L'assemblée générale de l'association se tient dans le cadre de cette journée. Une Eucharistie, célébrée par le conseiller spirituel national, les prêtres et les diacres présents, clôture la journée.

Eventuellement tous les 5 ans, un pèlerinage rassemble les membres de Relais et les personnes qu'ils invitent, à l'exception des personnes malades elles-mêmes.

Les jours de pèlerinage, préparés par les groupes à l'aide d'un carnet de route, bénéficiant de la grâce particulière du lieu choisi, sont pour chaque participant un temps spirituel très fort, d'apaisement, de cheminement avec les autres pèlerins et de remise en route pour traverser les épreuves.

Envoi

«*Relais Lumière Espérance*» est une goutte d'eau par rapport à l'immensité des besoins. De très nombreuses personnes demeurent dans un terrible isolement face à des difficultés parfois insurmontables.

Lorsque des familles, rompant leur isolement, entrent en relation avec «*Relais*», celui-ci s'efforce de les orienter vers des associations telle «*l'Union nationale des familles et amis de malades psychiques*» (UNAFAM, 12 villa Compoin – 75017 Paris), où chacun peut être écouté, recevoir des informations, bénéficier d'un soutien moral et psychologique. De nombreux membres de «*Relais*» sont adhérents et parfois militants de ce type d'associations.

La vocation propre de «*Relais*», telle qu'elle est définie dans la Charte, est d'apporter un appui à ceux, qui dans leur épreuve, recherchent aussi le soutien de la foi chrétienne, un lieu où l'on ose parler de sa souffrance, où l'on peut prier et espérer ensemble.

Pour rejoindre les personnes à qui s'adresse «*Relais*», les membres du mouvement s'efforcent de tisser des liens avec les aumôneries d'hôpitaux psychiatriques, les paroisses, les équipes de pastorale de la santé et de la famille, et d'autres associations chrétiennes.

En Eglise, dans les paroisses ou les mouvements, les membres de Relais s'efforcent de faire comprendre par leur présence, leurs témoignages et leurs initiatives, la réalité de la maladie psychique, la présence de malades dans leur lieu de vie et la place particulière des familles dans l'accompagnement de leurs proches malades psychiques.

Les membres de «*Relais*» se sentent responsables de son rayonnement. Au milieu de leur épreuve, ils témoignent de l'espérance qui habite leur cœur, ils savent se faire proches de ceux qui se trouvent dans le désarroi, le découragement ou la révolte ... A la mesure de leurs moyens, par leurs paroles ou leurs gestes, ils répondent ainsi à la mission confiée à «*Relais*».

Pour mieux connaître « *Relais Lumière Espérance* »

- Statuts
- Règlement intérieur
- Livret du responsable de groupe
- Livret des conseillers spirituels
- Lettre d'information de l'Association : Le Lien
- **Site internet :** www.relaislumiereesperance.fr

Prière de Relais

(du psaume 65)

Ecoute, Seigneur, réponds-moi,
car je suis pauvre et malheureux.

Veille sur moi qui suis fidèle,
Ô mon Dieu,
Sauve ton serviteur qui s'appuie
sur Toi.

Prends pitié de moi, Seigneur,
Toi que j'appelle chaque jour,
Seigneur, réjouis ton serviteur,
Vers Toi, j'élève mon âme.

Toi qui es bon et qui pardonnes,
Plein d'amour pour tous ceux
qui T'appellent,
Ecoute ma prière, Seigneur,
Entends ma voix qui Te supplie.

Je T'appelle au jour de ma détresse,
Et Toi, Seigneur, Tu me réponds.

Je te rends grâce de tout mon cœur,
Seigneur mon Dieu,
Toujours, je rendrai gloire à Ton Nom.