

Décembre 2020



# Les Groupes d'Entraide Mutuelle en Auvergne-Rhône-Alpes : Témoignages confinés.

Témoignages recueillis auprès des GEM lors du premier  
confinement engendré par la COVID-19



Réalisé avec le soutien financier  
de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes



## TÉMOIGNAGES



Les témoignages sont nés d'une envie de la part des GEM de témoigner de leurs vécus du confinement et des nombreuses initiatives développées pendant cette période. Tous n'ont pas pu répondre à l'invitation à témoigner mais chaque GEM s'est mobilisé lors du confinement et nous présentons ici des exemples non-exhaustifs qui illustrent les différentes formes de mobilisation sur cette période.





## TÉMOIGNAGE

### Réflexions autour de la fracture numérique par le GEM "L'arbre à Palabres" (69)

Lors de la mise en place du confinement de mars 2020, le bureau du GEM et la salariée ont cherché des moyens d'assurer les missions à distance. Pour cela un point leur a semblé particulièrement essentiel : communiquer autrement.

Ce constat a donné un "coup d'accélérateur" à de nombreux projets déjà réfléchis auparavant.

Le site internet du GEM ainsi qu'un groupe Facebook ont rapidement vu le jour pendant cette période, permettant la mise en place de petits groupes d'échanges et le maintien du lien à distance.

Cependant, le GEM témoigne que ces avancées ont mis en lumière de fortes inégalités en termes de communication numérique. Certains membres du GEM n'étaient pas équipés de matériel permettant d'accéder aux outils en ligne, d'autres n'avaient pas l'habitude de les utiliser. Dans ce cas, des contacts et



une permanence téléphonique ont été assurés, ne permettant pas cependant aux adhérents d'avoir accès au contenu proposé en ligne (activités, échanges en groupe etc.). Ayant auparavant déjà identifié ces inégalités, le GEM cherche encore aujourd'hui à les réduire. Pour cela une formation "informatique" a été proposée une fois le déconfinement annoncé. Cette formation prévue avant le confinement pour les administrateurs est désormais réfléchie pour être proposée aux adhérents.

Le GEM s'est également tenu informé des possibilités d'acquérir du matériel informatique et a déposé une demande de subvention. Lutter contre la fracture numérique est aujourd'hui au cœur de ses réflexions.



## TÉMOIGNAGE

### S'organiser pour lutter contre l'isolement : témoignage du GEM "Levant" du Roannais (42)

Pour pallier à la fermeture de son local, le récent GEM "Levant" du Roannais a mené plusieurs actions tout au long du confinement. Afin de lutter contre l'isolement des adhérents, les membres du bureau et le salarié se sont organisés pour maintenir le contact. Une permanence téléphonique 7j/7 et un groupe sur messagerie instantanée ont été mis en place pour communiquer. En fonction des besoins, le GEM a pu fournir un téléphone prépayé, ce qui a permis aux personnes non équipées de participer aux échanges numériques et téléphoniques.

À certaines occasions, par exemple pour proposer une aide pour effectuer des courses, les membres du bureau ou le salarié ont pu se déplacer et rendre visite "aux fenêtres" des adhérents. Une opportunité également de fournir masques et gels hydroalcooliques, accompagnés de documents visant à débiter un travail de sensibilisation aux gestes barrières. En accompagnant ainsi les adhérents



sur les modalités transformées du GEM, il les aidait à se saisir de ces nouveaux formats de communication. Au fil du temps il s'est ainsi construit comme un réel espace d'entraide où l'on pouvait se sentir libre de demander de l'aide et d'en apporter. Malgré tous ces dispositifs, il paraissait certain que d'autres personnes, non adhérentes au GEM, pouvaient avoir besoin d'entrer en contact avec l'association. C'est pourquoi le GEM est allé au-devant de nouveaux partenaires sociaux et médico-sociaux sur le territoire afin d'organiser un repérage des personnes isolées et les orienter vers le GEM. De nouveaux adhérents l'ont rejoint, pendant cette période, trouvant malgré le confinement, une réponse. En réorganisant son activité, le GEM a ainsi à la fois renforcé les liens de son réseau interne, mais également externe, au-delà de ses contacts habituels.





## TÉMOIGNAGE

### Un GEM virtuel partagé en Drôme-Ardèche à l'initiative du GEM "éCLair" (26)

Comme l'ensemble des GEM lors du confinement de mars 2020, le GEM éCLair n'a plus eu la possibilité de proposer aux adhérents de se rencontrer et de partager à l'occasion d'activités menées dans son local. Pour leur permettre de continuer à bénéficier de ces temps de détente et de partages, la coordinatrice du GEM a proposé la création d'un site web, voué à devenir un "GEM virtuel". D'un côté, on pouvait trouver un espace de forum où chacun était libre de créer une discussion sur un sujet et d'échanger autour. D'un autre côté on avait accès via l'espace blog à de nombreuses activités en ligne : recettes de cuisine, films, séances de sport ... complété par mail avec des invitations pour des rendez-vous réguliers en visio : atelier cuisine, jeux d'écriture, chant, relaxation, etc. Enfin, régulièrement, les animateurs du GEM tenaient informés les adhérents, par ce même espace, des directives en lien



avec la situation sanitaire (attestations, dérogations ...). Ainsi constitué, ce site web permettait la continuité des missions principales du GEM : l'entraide, le lien social et le partage. Très vite les autres GEM du département ont pris connaissance de cette plateforme et le lien a circulé. L'occasion de créer dans le forum un espace "InterGEM" en plus de celui consacré au GEM éCLair, pour partager des informations, stocker des idées et des réflexions. Toujours accessible, ce GEM virtuel regorge de ressources intemporelles : <https://gemvalence.wixsite.com/website> Ayant généré un certain engouement, le GEM virtuel a depuis été dupliqué et il existe, au début du second confinement, trois sites distincts : un pour le GEM éCLair, un pour le GEM Nuances et un pour le GEM Air Libre, chacun pouvant proposer son propre contenu.





## TÉMOIGNAGE



**"Sur le G.R. des peintres",  
une ballade lors du confinement,  
proposée par le GEM  
"L'Escampette" (69)**

Habitué à proposer un atelier peinture à ses adhérents, le GEM "L'Escampette" en collaboration avec Catherine VIGOUROUX art-thérapeute à présent à la retraite, a repensé cette activité pour continuer de la proposer malgré le confinement. Chaque semaine, les adhérents qui souhaitent participer à l'atelier ont reçu une consigne de dessin ou de peinture : un objet qui les entoure, quelque chose dans leur environnement qu'ils aiment ou qu'ils n'aiment pas, repenser un objet du quotidien etc. Grâce à ce rendez-vous hebdomadaire, le lien est maintenu entre un groupe, qui en plus de partager une même activité à distance a pu s'entraider dans la réalisation des consignes et échanger sur leurs créations et ressentis. Au fil des semaines, l'idée d'un déconfinement commence à s'insérer dans les discussions et dans les échanges : l'occasion pour les adhérents de se saisir de cette nouvelle perspective. L'envie de marquer le retour



au GEM est présente dans le groupe. Après échange d'idées, les adhérents finiront par confectionner des marque-pages à s'offrir une fois venu le moment de se retrouver. De retour dans les locaux du GEM, les marque-pages sont partagés et les créations réalisées durant le confinement, sont regroupées. C'est ainsi qu'est née l'idée de rassembler les dessins et peintures en une exposition intitulée "randonnée créative COVID-19", encore aujourd'hui travaillée. Dessiner en observant leur environnement a permis aux adhérents de réinventer une certaine liberté, en temps de confinement.





## TÉMOIGNAGE



### Une émission hebdomadaire présentée par le GEM "Envol et Cie" sur Radio Canut (69)

Déjà habitué à régulièrement animer et participer aux émissions de Radio Canut, le GEM "Envol et Cie", en partenariat avec l'association "Orloges", a proposé une émission radio hebdomadaire pendant toute la période du confinement. Entièrement animé par les adhérents, appuyé par les animatrices, ce rendez-vous était fixé chaque vendredi. Il abordait un thème (la musique, le travail...) autour duquel les adhérents pouvaient témoigner et partager leurs expériences. C'était également l'occasion de donner des nouvelles du GEM et de chacun. Pas nécessaire cependant de prendre la parole à l'antenne pour participer : des liens ont été faits avec d'autres ateliers du GEM. Ainsi un poème ou un texte rédigé dans le cadre de l'atelier d'écriture pouvait être lu à l'antenne, soit par l'auteur lui-même, soit par une autre personne.



L'émission de radio a ainsi permis aux adhérents de garder contact entre eux, de partager des ressentis, des travaux ou des créations tout au long du confinement. Elle a également permis d'aborder certains sujets et soulever des questions parmi les auditeurs ou participants sur lesquels il était possible de revenir plus tard, en groupe ou en individuel avec une des animatrices du GEM. Accessible à toute personne munie d'une radio ou d'internet, les adhérents, familles, amis, ainsi que le tout public ont pu écouter chaque vendredi un morceau de la vie du GEM qui continuait de battre son plein malgré la fermeture de son local.





TÉMOIGNAGE

**Une exposition autour  
du vécu du confinement :  
un projet des GEM des Dômes (63)**

Une fois venu le moment du déconfinement, l'envie des adhérents des GEM des Dômes était de se retrouver et de pouvoir à nouveau investir les locaux de l'association. C'est au cours de l'été qu'ils ont constaté qu'un grand nombre de productions avaient été réalisé pendant le confinement. Prêts à échanger autour de leurs vécus de cette période particulière, ils ont rassemblé poèmes, dessins, peintures, photos et témoignages. En travaillant avec les animatrices, la trentaine d'adhérents mobilisés sur ce projet a alors classé l'ensemble des productions sur cinq grands panneaux. Chacun de ces panneaux se rattacherà à une des cinq émotions qu'ils ont identifiées comme ayant rythmé



leur quotidien confiné : la tristesse, la joie, la peur, la colère et la sérénité. En se replongeant dans leurs souvenirs de cette période, les adhérents en ont profité pour mettre sur papier des mots sous forme d'un "mur de mots", qui témoignera de leurs vécus pendant le confinement. De ces différents travaux, ils ont souhaité créer une exposition encore aujourd'hui travaillée. L'élément qui clôturera ce travail autour du vécu du confinement est cependant déjà trouvé, puisqu'une grande porte confectionnée par leurs soins marquera visuellement la fin de l'exposition et symboliquement la sortie du confinement.





## TÉMOIGNAGE

**"Paroles d'adhérents" sur l'impact du confinement sur la santé mentale : témoignage des GEM des Dômes (63)**

Pendant la période qui a fait suite au confinement, cinq adhérents des GEM des Dômes ont eu l'occasion de réaliser des interviews filmées autour de l'impact du confinement sur la santé mentale. En partenariat avec le Conseil Local de Santé Mentale de Clermont-Ferrand, les personnes interviewées ont pu, face caméra, prendre la parole autour de deux séries de questions.

La première portait sur le GEM : comment l'ont-ils connu ? Ce qui leur plaît au GEM ? Ce que le groupe leur apporte ? La seconde portait davantage sur le vécu du confinement de mars : comment s'est passé le confinement ? Qu'est-ce qui les



a aidés ? Qu'en ressort-il de positif pour eux ? Intitulées "Paroles d'adhérents", ces capsules vidéo ont été présentées lors de la plénière du CLSM en octobre 2020. Une occasion pour les adhérents d'une part de présenter l'association et d'autre part de partager leurs vécus du confinement. Ils abordent la question de la solitude, de l'ennui et évoquent les moyens mis en place pour y remédier et la manière dont le Groupe d'Entraide Mutuelle les a aidés. Les interviews ont également été l'occasion pour les adhérents de parler de leur maladie, avec leurs propres mots : un témoignage qui déconstruit les idées reçues et participe à lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques.





## TÉMOIGNAGE

### Adapter le GEM aux phases de confinement et déconfinement : Témoignage du GEM NOVA (69)

Depuis plus de 20 ans, le GEM NOVA est présent sur le territoire. Son local est habituellement un lieu plein de vie, reconnu pour les nombreuses activités proposées : des plannings complets et variés sont établis chaque semaine et un nombre important de personnes y participe. Elles peuvent être menées par les adhérents, des intervenants extérieurs ou des bénévoles.

Le confinement sera évidemment un coup dur pour ces habitudes. Une fois passé une période d'adaptation, les salariées ont mis à contribution les membres du GEM pour proposer de se saisir d'une plateforme en ligne où des salons de visioconférence pouvaient être créés. Après un temps de prise en main, les salons d'échanges en visio ont été par la suite gérés par les géméurs qui ont pu y recréer de manière autonome leurs espaces d'échange en proposant des initiatives et des temps de partage.



Les animatrices, appuyées par une vingtaine de bénévoles déjà mobilisés au sein du GEM avant le confinement, ont alors consacré une grande partie de leur temps au contact des adhérents les plus isolés et au maintien du lien avec ces derniers. Forts de ce réseau, ils ont pu veiller ensemble pour éviter au mieux les situations d'isolement. Si ce nouveau format de GEM "virtuel" s'est rapidement mis en place, le déconfinement a été plus difficile car le GEM a continué sur deux volets, devant sans cesse s'adapter. Le nombre très restreint de personnes accueillies dans les locaux a fait qu'une partie du GEM est resté "à distance". Un format qui aura néanmoins permis à certains adhérents de continuer à participer en ligne, à d'autres d'apprécier de recevoir des nouvelles du GEM, mais aussi à des familles de s'impliquer pour maintenir un contact entre le GEM et leurs proches.



## TÉMOIGNAGE

**Adapter son offre au plus près des besoins de ses adhérents : témoignage du GEM "Atout-Club" (74)**

Tout comme de nombreux GEM, "Atout-Club" a dû réorganiser son quotidien pour répondre aux besoins des adhérents pendant le confinement : permanence, appels, distributions de colis alimentaires en lien avec un partenaire local, distribution de masque, etc. Si les liens entre les adhérents et le GEM étaient maintenus par la permanence téléphonique et les appels systématiques vers les adhérents, la mise en place du confinement a bouleversé les organismes sanitaires, sociaux et médico-sociaux et une grande inquiétude s'est fait ressentir au sein du GEM quant au maintien des suivis et des accompagnements dont pouvaient bénéficier les adhérents.



À la demande de son parrain, l'ADIMC, le GEM s'est donc assuré que chacun de ses membres avait pu garder contact avec leurs différents intervenants habituels, à l'aide d'un questionnaire mené par le salarié. Les adhérents qui faisaient face à des reports de rendez-vous, à des organismes fermés ou des services débordés, ont pu partager leurs difficultés et ainsi bénéficier de l'aide du GEM. Grâce à ce repérage, et en fonction des besoins, le GEM a pu faire remonter des nécessités auprès de son parrain, appuyer les demandes des adhérents auprès d'organismes disponibles pendant le confinement ou encore développer une aide pour des démarches administratives.





## TÉMOIGNAGE

### Faire face à la fermeture en préparant la réouverture : témoignage du GEM "Tendre la main" (01)

Si certains GEM ont conservé leur équipe d'animation et de coordination, il y a eu de grandes disparités dans la région. Dès le début du 1er confinement, les deux animatrices salariées du GEM "Tendre la main", mises à disposition par l'organisme prestataire, ont été mises sur la réserve. Spontanément, les adhérents se sont soutenus par téléphone. Des actions de bénévolat ont permis de maintenir du lien grâce à des appels téléphoniques et à l'animation d'un groupe Facebook. De plus, en lien avec plusieurs GEM du territoire et le CRIGEM, la Présidente a relayé régulièrement aux adhérents les informations et outils (plateforme d'activité, blog ...) partagés entre tous. Contraint de fonctionner en activité très restreinte, le bureau a rapidement commencé à préparer le déconfinement, un objectif qui a permis de maintenir une certaine activité. C'est pourquoi, dès le mois d'avril, un petit groupe de travail



bénévole a vu le jour pour organiser la réouverture. Ainsi, le GEM a préparé ses locaux en réorganisant l'espace. L'occasion également de penser des plannings pour que les adhérents puissent s'inscrire et d'étudier toutes les possibilités d'activités en plein air (sortie bateau, pêche, vélo, marche, parcours santé, baignade, etc.). Dès le mois de mai, un protocole d'accueil, individuel et collectif, a été élaboré par la Présidente et les animatrices. En se tournant ainsi vers le déconfinement, les membres du GEM ont traversé cette période avec l'espoir de rapidement voir le GEM rouvrir ses portes et reprendre son activité. A la suite du déconfinement, ils ont pu témoigner que cette "fermeture" avait engendré un fléchissement de l'humeur des adhérents et des difficultés accrues à maintenir le lien social au sein du groupe. Fort de cette 1<sup>ère</sup> expérience, le GEM a vu l'équipe d'animation maintenue dans ses fonctions pour la seconde période de confinement.



# TÉMOIGNAGES



## Réalisation de l'enquête par :

IREPS ARA, ADES du Rhône, ADESSA

## Date du recueil des témoignages :

octobre – novembre 2020

## Recueil des témoignages :

Agathe CASSET, chargée de projets, IREPS ARA / délégation Auvergne / Puy-de-Dôme

04 73 30 29 40

agathe.casset@ireps-ara.org

## Coordination du projet GEM :

Lucie SUPIOT, référente santé mentale IREPS ARA, Coordination PRISM

IREPS Auvergne-Rhône-Alpes

04 28 70 84 20

lucie.supiot@ireps-ara.org

## Soutien financier :

Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes



IREPS Auvergne-Rhône-Alpes

Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé

[www.ireps-ara.org](http://www.ireps-ara.org)

Décembre 2020.

Illustrations librement adaptées d'images © Adobe Stock