


Charte de

Relais d'amitié et de prière

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



«*Relais d'amitié et de prière*» est un mouvement qui a pour but l'entraide humaine et spirituelle des familles et amis de personnes souffrant de maladie psychique. Il propose essentiellement à ses membres de constituer des groupes qui se retrouvent régulièrement. Les rencontres permettent de se soutenir mutuellement par l'amitié, la réflexion, le partage, la prière et la participation à la vie de l'Eglise.

Le mouvement a été fondé en 1983 par des proches et des amis, 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 membre du Comité catholique des personnes malades et handicapées (CCMH) et demeure en lien avec les Commissions épiscopales de la Santé et de la Famille.

A. Pourquoi “Relais d’amitié et de prière”?

1. Les membres

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

Le mouvement, d’obédience catholique, est ouvert aux chrétiens des différentes confessions chrétiennes et plus généralement aux proches et amis de 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 leur famille.

Pour les malades eux-mêmes, dont les besoins et les attentes sont différents de ceux de leur entourage, le mouvement, « *Amitié-Espérance* » (BP 62095 - 14102 Lisieux cedex) leur est particulièrement destiné.

2. Le 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, après un deuil, un échec, un abandon...

Il ne faut pas confondre non plus la personne malade psychique avec la personne handicapée mentale atteinte d'une déficience intellectuelle comme celle due à la trisomie 21. Le malade psychique, lui, 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 tendances ou même les tentatives suicidaires. D'autres signes sont moins visibles, plus insidieux, comme l'apathie, le repli sur soi, la coupure avec le monde extérieur, l'affectivité perturbée, l'enfoncement dans la tristesse.

La personne atteinte de ces troubles souffre profondément. Généralement, elle n'est pas consciente de ce qui lui arrive, elle nie la maladie, refuse aides et soins. Fréquemment, elle 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**, 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 ». Quand ils sont mariés, ils craignent pour leur propre famille et appréhendent pour leurs enfants les conduites aberrantes.

Quand c'est l'un des **conjoint**s qui est atteint, l'autre ne reconnaît plus celui qu'il a épousé. 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.

B. Ce que propose “Relais d’amitié et de prière”

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 d’amitié et de*

prière». Pour les personnes très isolées, la rencontre téléphonique ainsi que le rendez-vous spirituel 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 d'amitié et de prière*» 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.

4. La méditation

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 croire 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.

La participation du conseiller spirituel à la réunion est très importante. A partir d'un thème biblique prévu à l'avance, il 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

Le témoignage plus personnel d'un des participants est un des moments forts de la vie du groupe. Il est souvent suivi de questions. Il pourra nourrir la réflexion lors du partage.

6. Le partage

Le partage en petits groupes 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 ou de détresse.

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

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 d'amitié et de prière*», 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.

C. Comment vit “Relais d’amitié et de prière”

1. Les groupes «*Relais*»

Un groupe «*Relais*» peut se constituer dès lors que six à sept 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 de devenir responsable. Le groupe s’assure de la présence et du soutien d’un conseiller spirituel chrétien.

La rencontre de groupe comporte habituellement un temps de prière en commun et de méditation, un témoignage, des temps d’échange et de partage. 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.

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.

3. Le bulletin

«*Relais*» dispose d'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*».

4. La rencontre nationale

Chaque année, les membres de «*Relais*» se retrouvent pour une journée de réflexion et de partage. Elle est l'occasion d'inviter très largement des familles et des amis de personnes malades psychiques, de faire connaître le mouvement par la presse, les radios chrétiennes, par les aumôneries d'hôpitaux psychiatriques, les mouvements et surtout par le bouche à oreille. Le temps fort en est l'exposé d'un 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.

5. L'appartenance des personnes isolées

Des personnes intéressées par «*Relais*» sont parfois dans l'impossibilité de participer à un groupe parce qu'elles en sont trop éloignées ou parce que leur santé ou celle de leur proche les en empêche. Elles peuvent cependant devenir membre de «*Relais*», être reliées à un groupe, tisser des contacts par téléphone ou courrier, s'unir à la prière des uns pour les autres, participer si elles le peuvent à la rencontre nationale.

Envoi

«*Relais d'amitié et de prière*» 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 l'occasion se présente, «*Relais*» s'efforce de les orienter vers des associations telle «*l'Union nationale des familles et amis de malades psychiques*» (UNAFAM, 12 villa Compoint – 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 point d'appui à ceux, qui dans leur épreuve, recherchent aussi le soutien de la foi, un lieu où l'on ose parler de sa souffrance, où l'on peut prier 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.

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 d'amitié et de prière* »

- Statuts,
- Règlement intérieur,
- « Quand on souffre de la souffrance d'un proche, y a-t-il une lumière venant d'en haut », Monseigneur Thomas.

19.09.2003