

PRISME - Conférence du 20 octobre 2022.

Rejoindre une association : quels effets sur le rétablissement.

Tout d'abord, je tiens à remercier l'association PRISME, et sa présidente le Dr Karine Faure, pour cette invitation.

Membre d'une jeune association de personnes souffrant de Troubles Anxieux, et personnellement de Phobie Sociale (entre autre), prendre la parole en public est assez difficile pour moi.

Déjà, enfant, j'étais ce que l'on appelait un "grand timide". Je n'avais pas d'amis (ou juste un ou deux camarades auprès desquels je me sentais le moins "en danger").

Au collège, en sport, en récréation ou autre temps libre, j'étais celui que personne ne voulait dans son équipe.

Heureusement qu'à l'époque, fin des années 60, l'écrit était prééminent. Ce qui m'a permis de passer avec succès le concours pour être instituteur. Ce n'est pas avec les seules épreuves orales que j'aurai pu le devenir.

A titre personnel, j'ai rejoint une association de personnes souffrant de Troubles Psychiques il y a vingt ans. C'est à ce moment-là que j'ai pu mettre un nom sur le "mal-être" dont je souffrais. Je ne me sentais plus anormal, j'étais une personne comme une autre mais souffrant de Phobie Sociale.

J'ai ensuite continué dans le milieu associatif autour des Troubles Anxieux en exerçant des responsabilités associatives depuis fin 2005, en tant que membre fondateur (nous étions quatre) et assuré la présidence de 2008 à 2020.

Aujourd'hui, avec d'anciens membres de cette association, nous avons créé l'association "Anxiété Entraide 31".

Afin de répondre à la question "Qu'a apporté le fait d'avoir rejoint une association ?", j'ai aussi demandé à quelques adhérentes.

- Rejoindre un groupe de personnes que l'on ne connaît pas et dans un lieu que l'on ne connaît pas non plus constitue déjà pour des personnes anxieuses, et en particulier si l'on souffre de Phobie Sociale, une grande victoire.
- Assister à un groupe de parole entre personnes ayant des problématiques semblables, à des degrés divers bien entendu, permet de voir que l'on n'est pas seul à souffrir de cette pathologie.
- Cela permet aussi de pouvoir parler, aborder ses difficultés, ses angoisses et ses questionnements sans avoir peur d'être jugé ou rejeté. Ce qui n'est pas toujours le cas dans le milieu familial, amical, professionnel.
- Cela donne également la possibilité de rencontrer d'autres personnes car certains d'entre nous ont tendance à s'isoler.
- L'écoute, la bienveillance et l'entraide mutuelle au sein du groupe permettent de reprendre confiance en soi. Et la satisfaction de pouvoir apporter de l'aide en parlant de soi, de la façon dont on a pu aborder avec succès telle ou telle difficulté (** À noter qu'il n'existe pas de solution universelle et que chacun doit trouver la sienne*).
- Tout comme le sentiment d'appartenance à un groupe.

- On peut se sentir utile pour la société, dépasser ses limites et ses appréhensions en s'impliquant davantage dans l'association par exemple.

- Échanges, entraide, sorties, ... permettent de recréer du lien social. La vie sociale est améliorée.

- Notre association souhaite aussi faire connaître l'Anxiété Pathologique et qu'elle soit reconnue comme un véritable handicap auprès d'autres associations, GEM, organismes divers et Grand Public.

Car il ne faut pas confondre

** l'anxiété, présente chez tous, qui apparaît face à un stress, danger ou une situation inquiétante mais qui disparaît rapidement en temps normal*

et

** l'Anxiété Pathologique qui impacte durablement tous les aspects de la vie et s'accompagne souvent d'autres pathologies, comme la dépression et l'addiction.*

Joachim

Association Anxiété Entraide 31