

Qui sommes-nous ?

Toutes voiles dehors est une association dynamique et chaleureuse réunissant des usagers de la psychiatrie ou des personnes en souffrance psychique.

Quels sont les principes sur lesquels nous appuyons ?

■ Empowerment et rétablissement

Nous voyons l'empowerment comme un processus consistant pour chacun d'entre nous à repérer et à développer ses propres potentiels. Il s'agit de reprendre du pouvoir sur sa propre vie et d'aller dans une direction qui nous est personnelle. Il s'agit aussi de trouver sa place dans la société selon notre souhait et notre rythme. Nous pensons que c'est en apprenant à tisser des liens et/ou à prendre des responsabilités que notre estime de soi s'accroît et que nos sentiments de dénigrement s'atténuent. Ainsi l'objectif ultime de ce processus, le rétablissement, consiste à s'épanouir et à vivre le plus sereinement possible avec sa maladie.

Que faisons-nous ?

■ Recréer du lien

- Temps convivial le mercredi
- Groupes de parole à thème dit d'émulation
- Les autres activités sont proposées et organisées par les adhérents eux-mêmes : sorties culturelles, restaurants, balades, pique-nique... Nous sommes ouverts à toutes les idées.

■ Nous nous intéressons à la santé mentale et aux droits des usagers

- Rencontre d'échanges avec des professionnels et des proches dans l'objectif de mieux se comprendre et de réfléchir ensemble sur les pratiques.
- Nous nous engageons dans la représentation des usagers auprès de différentes instances pour faire valoir notre vécu et nos points de vue.

■ Entraide

■ Collaboration avec d'autres associations

Ce que nous ne faisons pas

Nous ne nous situons pas en remplacement du soin mais comme une action complémentaire.

Comment fonctionnons-nous ?

Nous sommes une association loi 1901 à but non lucratif. L'association est parrainée par un médecin psychiatre, le Docteur Julien Billard, que le bureau rencontre une fois par mois au cours de notre conseil de régulation. Les décisions sont prises de façon consensuelle. Notre parrain est là pour nous accompagner dans notre réflexion.

Nous fonctionnons sans professionnel ni bénévole dans les activités.

Nous appliquons notre volontariat dans le respect des limites de chacun.

Chacun est entièrement libre de participer ou non aux activités et aux réunions.

Comment devenir membre de l'association ?

Trois éléments sont requis pour faire partie de l'association :

- Avoir un premier contact avec le bureau

- Adhérer à la charte
 - ➔ Respect de la différence
 - ➔ Non-violence physique et verbale
 - ➔ Respect de la confidentialité
 - ➔ Libre expression dans le respect des autres et des lois
 - ➔ Non prise de toxique pendant les activités
 - ➔ Pas de conseil mais invitation à partager son expérience
 - ➔ Bienveillance

- Être à jour de sa cotisation annuelle (15 euros)

Contacts

06 25 43 16 73

Site : <http://toutesvoilesdehors31.free.fr>

Adresse mail :

toutesvoilesdehors@ymail.com

Accueil sur rendez-vous

Activités

à la Communauté Municipale de Santé

2 rue Malbec (quai de la Daurade)

Métro Capitole



Rerographie : Mairie de Toulouse - SCHS

Toutes Voiles Dehors



Une association
d'usagers de la psychiatrie
dynamique et chaleureuse