

S. OUEST - Jeudi 13 Oct. 2016.

## La recette du bien-être : entraide, plaisir et amitiés

**P'TITES CANTINES DU GEM** Le Groupe d'entraide mutuelle, qui réunit des personnes en souffrance psychique, concocte des repas comme dans un vrai restaurant. Ambiance

ARNAUD DEJEANS  
a.dejeans@sudouest.fr

« Qui dispose la salade dans les assiettes ? Le service va bientôt démarrer ! », demande Serge avant de retourner à la confection de ses brochettes. Les casseroles chantent dans la cuisine du centre social Sagardian, juste à côté de la salle de réception,

La brigade du Groupe d'entraide mutuelle (GEM), composé de personnes en souffrance psychique, concocte un menu trois étoiles ce midi : tiramisu de tomate, brochettes de bonite marinée, pommes de terre suédoises, compotée de courgettes et café gourmand avec une tarte à la figue qui ferait rougir tous les pâtisseries du canton. « C'est bon, nous sommes dans les temps », sourit Françoise, une autre adhérente du GEM.

Encore quelques minutes, et les 18 clients vont s'installer autour de la table. Parmi les convives : du personnel de Sagardian mais aussi des partenaires du centre social. Tout le monde peut pousser la porte des P'tites cantines. Et comme au restaurant, ils paieront leur repas. « L'argent récolté sert à financer une partie des activités de l'association », précise le président François Walch.

### Rompre l'isolement

Les P'tites cantines du GEM, lancées il y a presque deux ans maintenant, sont organisées une fois tous les deux mois à Sagardian. « D'autres associations programment des lotos ou des vide-greniers. Mais ce sont des animations un peu lourdes à assumer pour certains de nos adhérents. C'est la raison pour laquelle nous avons eu l'idée d'organiser régulièrement ces repas le midi. Car chaque personne peut trouver sa place dans l'équipe », complète la coordinatrice du groupe luzien, Cécile Bleau-Vitalis. La brigade du GEM est composée de



Les P'tites cantines du GEM ont lieu tous les deux mois au centre Sagardian. PHOTO A. D.

dix personnes ce midi, pour assumer la préparation des plats mais aussi le service. Sortir de chez soi, faire des courses au marché de

« La maladie psychique te coupe du reste du monde. On se sent incompris. On fait peur même »

« Quand on revient de loin, ces petits exploits du quotidien sont autant de montagnes conquises. « Ces ateliers de cuisine me permettent de sortir de chez moi et de rompre mon isolement », témoigne Mireille. Oui va dans le même

sens que Serge : « J'adore cuisiner, mais je n'aurais jamais fait cela chez moi. C'est l'ambiance de ce groupe et l'envie d'avancer ensemble qui me pousse à venir ici. »

Pour Françoise, ces P'tites cantines du GEM l'aident à reprendre un peu confiance en elle : « Je suis malade, comme les autres personnes ici. Mais depuis que j'ai mis les pieds au GEM, il y a quatre ans, je sors enfin de chez moi. »

### Reprendre goût à la vie

Les repas servis ce midi permettront de financer certaines sorties. L'an dernier, des séjours en Ariège et à Iraty ont été organisés. Le reste de l'année, la soixantaine d'adhérents prennent des bouffées d'oxygène culturelles au cinéma, au théâtre. « Nous allons également à la piscine, nous chantons, nous marchons, nous jardinons », énumère le président. Une façon de tirer le fil

de vie qui était parfois profondément enfoui.

Ces ateliers rentrent dans une démarche globale de soins et permettent à la plupart des adhérents de reprendre petit à petit confiance en eux. « Certains s'inscrivent même dans d'autres associations de Saint-Jean-de-Luz », poursuit la coordinatrice du GEM, qui a fêté les 10 ans de l'association GEM Phoenix ce week-end.

Un rendez-vous où le vice-président Jean-Marie Acbi a pris le temps de dire tout le bien qu'il pensait de ce groupe d'entraide : « La maladie psychique te coupe du reste du monde. On se sent incompris. On fait peur même. Mais grâce au GEM, on se rend compte qu'on n'est plus tout seul. On n'est plus jugé. Et on reprend peu à peu le goût de vouloir refaire les choses. » Cuisiner pour les autres, par exemple.