



CLIN D'ŒIL

Edition spéciale : 24 septembre 2020
Sonderausgabe: 24. September 2020

Depuis le début du mois de septembre, nous avons décidé de rendre le port du masque obligatoire dans les locaux de l'AFAAP ainsi que dans le jardin. Le nombre de participants augmentant et la distance sociale n'étant pas toujours facile à respecter, nous nous sommes résolus à être prudents et à protéger au maximum les membres de notre association.

Voici les changements et restrictions pour le mois d'octobre :

- * Le masque est obligatoire (sauf certificat médical) ;
- * Les ordinateurs et la photocopieuse ne sont pas accessibles ;
- * La bibliothèque est à nouveau ouverte.

Nous souhaitons la bienvenue à Sarah Toffel qui a été engagée pour l'antenne de Bulle. Elle a d'ores et déjà débuté par quelques accueils et commencera officiellement au mois de novembre. Nous nous réjouissons de collaborer avec elle et de profiter de ses multiples compétences !

Bonne lecture et prenez bien soin de vous,

Anfangs September haben wir entschieden, dass in den Räumen der AFAAP und auch im Garten obligatorisch eine Maske getragen werden muss. Da die Teilnehmerzahl steigt und die soziale Distanz nicht immer leicht einzuhalten ist, haben wir beschlossen, vorsichtig zu sein und die Mitglieder unseres Vereins grösstmöglich zu schützen.

Änderungen und Einschränkungen im Oktober:

- * Die Maske ist obligatorisch (ausgenommen bei Arztzeugnis);
- * Die Computer und der Photokopierer sind nicht zugänglich;
- * Die Bibliothek ist wieder geöffnet.

Wir heissen Sarah Toffel willkommen, die für die Niederlassung Bulle angestellt worden ist. Sie hat bereits ein paarmal hereingeschaut und wird die Stelle offiziell im November antreten. Wir freuen uns darauf, mit ihr zusammenzuarbeiten und ihre vielen Fähigkeiten zu nutzen.

Viel Spass bei der Lektüre und passen Sie gut auf sich auf,

Micheline

GROUPE DES RÉDACTRICES ET DES RÉDACTEURS PAR SKYPE

Le journal associatif « Clin d'œil », qui vous est proposé actuellement tous les mois, vous invite à vous exprimer. C'est l'occasion, juste une fois ou plus régulièrement, de rédiger des textes sur des sujets d'actualités en lien avec l'association ou de couvrir les événements internes importants comme la journée mondiale de la santé mentale. Depuis le début de la pandémie, les **réunions du groupe se font par vidéoconférence le 1^{er} lundi du mois à 10 h 30**. Chacune et chacun est le bienvenu ! Si vous êtes intéressé à y participer, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de Micheline (026 424 15 14 ou m.grivel@afaap.ch) qui vous intégrera au groupe Skype.

Maud

GESTION DU QUOTIDIEN EN TEMPS DE PANDÉMIE

Écouter mes soignants : ne pas outrepasser une à deux informations journalistiques par jour en lien avec le Covid-19, pour éviter de se faire du souci... Comme dit mon médecin, chaque jour pandémique est différent. Nous devons nous y adapter.

Continuer à **étouffer mon tissu social** en participant à des assemblées générales ou à des soirées à thèmes. J'espère bien, en novembre, pouvoir me rendre au Théâtre Caméléon organisé par l'AFAAP et en faire un compte rendu. Mais je ne peux rien promettre... Cela dit, je suis revenue à l'AFAAP. C'était au samedi créatif du 2 août. J'ai apprécié d'y être bien accueillie comme toujours, même si j'y étais la seule masquée. En famille, nous avons maintenu, au mois d'août, une cousinade avec 24 personnes. Je me rends compte que c'était risqué, mais nous avons **maintenu les gestes barrière** et personne n'a été contaminé.

Sujette à risque à bien des égards, je regrette de n'avoir pu venir ni à l'assemblée générale, ni à la fête de l'été de l'AFAAP. Mais je me dois d'**éviter les grands rassemblements** pour préserver ma santé.

Prenez bien soin de vous !

Maud

SARAH TOFFEL

Bonjour à tous,
Je m'appelle Sarah Toffel et c'est moi qui vais succéder à Larissa Strasser. Officiellement à partir du 1er novembre 2020. Toutefois, comme j'ai déjà été présente quelques après-midis en septembre et que cela se renouvellera en octobre, peut-être aurons-nous l'occasion de nous rencontrer avant.

Je profite de ces quelques lignes à disposition dans le Clin d'œil pour me présenter en quelques mots.

D'un point de vue professionnel, j'ai terminé ma formation d'assistante sociale et j'ai ensuite travaillé pendant plus de 10 ans comme animatrice socioculturelle au sein des EMS glânois. J'ai adoré mon travail auprès des personnes âgées. Toutefois depuis quelques mois, j'avais très envie de me diriger vers d'autres horizons et cela s'est concrétisé par mon engagement au sein de votre association.

D'un point de vue plus personnel, j'habite le petit village de Prez-vers-Siviriez et mon compteur affiche 34 années.

J'ai la chance d'être la maman d'un petit garçon qui aura bientôt 4 ans et d'une petite fille qui aura 2 ans en début d'année prochaine. La majorité de mon temps libre est consacrée à mes deux petits loups, mais j'apprécie, dès que j'ai quelques minutes, me plonger dans un bon bouquin (actuellement, j'avoue un petit faible pour les romans policiers nordiques). Le cinéma, les voyages, l'actualité, le sport et Roger Federer font aussi partie de la longue liste des choses que j'apprécie.

Je me réjouis de faire plus ample connaissance avec vous tous à l'antenne de Bulle ou lors de mes passages à Fribourg.

Au plaisir de vous rencontrer !

Sarah

Guten Tag,

Ich heisse Sarah Toffel und bin die Nachfolgerin von Larissa Strasser. Stellenantritt ist der 1. November 2020. Da ich jedoch bereits im September einige Nachmittage anwesend war und im Oktober nochmals da sein werde, begegnen wir uns vielleicht schon vorher.

Gern ergreife ich die Gelegenheit, mich hier im Clin d'œil kurz vorzustellen:

Beruflich habe ich die Ausbildung zur Sozialarbeiterin abgeschlossen und anschliessend mehr als zehn Jahre als soziokulturelle Animatorin in einem Alters- und Pflegeheim im Glanebezirk gearbeitet. Ich liebte meine Arbeit mit den älteren Menschen. In den letzten Monaten hatte ich dennoch den Wunsch, zu neuen Horizonten aufzubrechen, und habe nun in Ihrem Verein eine neue Tätigkeit gefunden.

Zu meiner Person: ich bin 34 Jahre alt und wohne im kleinen Dorf Prez-vers-Siviriez. Ich bin glückliche Mama eines Sohnes von bald vier Jahren und einer

Tochter, die anfangs nächsten Jahres zwei Jahre alt wird. Die meiste Freizeit verbringe ich mit meinen beiden Lieblingen, aber sobald ich ein paar Minuten erübrigen kann, vertiefe ich mich gern in ein spannendes Buch (derzeit habe ich ein wenig eine Schwäche für nordische Kriminalromane). Kino, Reisen, Nachrichten, Sport und Roger Federer stehen ebenfalls auf der langen Liste der Dinge, die mir Spass machen.

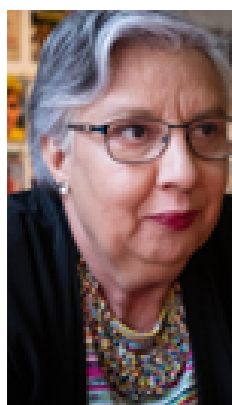
Ich freue mich, Sie alle näher kennenzulernen, entweder in der Niederlassung Bulle oder wenn ich in Freiburg vorbeikomme.

Ich freue mich auf Sie!

Sarah



PAIRE PRATICIENNE



Dès octobre, nous aurons le plaisir d'avoir parmi nous madame Maria Hilda Friedli, paire praticienne en santé mentale. Diplômée comme thérapeute de fleurs de Bach, elle a obtenu son diplôme de paire praticienne en 2017.

Mme Friedli collabore avec plusieurs associations dans l'animation de groupes de parole et, sur délégation de psychiatres, elle accompagne des personnes concernées par la maladie psychique. Elle est membre fondatrice et bénévole du restaurant social Social Ekir à La Chaux-de-Fonds et créatrice de la Galeria Harmonia (www.galeriaharmonia.ch).

Elle sera à Bulle le lundi 5 octobre, 26 octobre et 9 novembre. À Fribourg le mardi 13 octobre, 3 novembre, 24 novembre et 22 décembre. Thématiques abordées :

- * Comment se ressourcer pour faire face à la vie de tous les jours ?
- * Comment reprendre sa vie en main après une période de crise ?
- * Comment la nature peut être source de bien-être ?
- * Thème libre choisi avec les participants

PARTAGE DE SAVOIRS

Yves vous propose de mieux comprendre votre ordinateur (Windows) ou votre smartphone (Android). Selon vos intérêts, vous pourrez aborder des thèmes comme :

- * La mise à jour du logiciel système ;
- * L'installation et la désinstallation des logiciels ;
- * La configuration de Windows ou d'Android ;
- * La configuration du matériel
- * Etc.

Vous pouvez apporter votre appareil personnel pour des activités ciblées ! Rendez vous le **jeudi 1er octobre à 14 h.**

SE TOURNER VERS L'OPTIMISME POUR PLUS DE JOIE ET DE LÉGÈRETÉ DANS SON QUOTIDIEN

Vendredi 11 septembre, nous avons eu la chance d'écouter **Madame Diane Borcard** nous parler

de l'optimisme et de comment on peut de pessimiste et négative devenir optimiste et positive en changeant son comportement.

Se définissant elle-même « génératrice d'enthousiasme », Madame Borcard introduit sa conférence par cette phrase de Einstein : « La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

Bien que s'adressant surtout aux scientifiques et à leur manière de travailler, cette pensée illustre parfaitement le fonctionnement de tout comportement humain : rien ne change si nous ne changeons rien.

Un peu schématiquement, on peut ranger une personne pessimiste et négative en 5 types principaux :

- * Le calimero
- * Le tire au flanc
- * Le vantard
- * L'autoritariste
- * Le « C'est la faute à ... »

Martin Seligmann, fondateur de la psychologie positive, a entrepris d'étudier les gens heureux (en opposition à la psychologie traditionnelle) et a ainsi identifié les caractéristiques principales des gens heureux :

- * Avoir un comportement guidé par l'amour de soi
- * La capacité à voir le bon côté des choses et à ressentir de la gratitude
- * Savoir entretenir de bonnes relations, en évitant le jugement
- * La faculté de mettre du sens et de la responsabilisation dans la vie

Avec beaucoup de tendresse, d'émotion et d'humour aussi, Madame Borcard nous a ouvert son cœur pour partager son vécu personnel, qui l'a amenée petit à petit à abandonner son pessimisme et sa vision négative des choses pour devenir une personne heureuse et débordante d'enthousiasme, capable de poser un regard bienveillant sur soi et sur les autres. Aujourd'hui, elle en a fait son métier, « Génératrice d'enthousiasme », et a fondé la « Bebloom Academy » à Bulle. C'est dans ses locaux qu'elle nous a reçues et reçus.

Le changement ne s'est pas fait en un jour, cela demande beaucoup de courage, de patience, de discipline et de persévérance. Au départ, il faut des conditions propices au changement :

- * Ressentir le besoin de faire quelque chose
- * Avoir envie de traverser le nuage gris au-dessus de notre tête et de voir le ciel bleu

* Comprendre le principe de la responsabilisation
Responsabilisation non pas dans le sens de « c'est ma faute » ou « je dois », mais dans la reconnaissance du fait que nous sommes seuls responsables de ce que nous décidons et de ce que nous faisons.

Heureusement, il y a aujourd'hui des outils, des méthodes et des personnes qui peuvent nous aider dans ce travail de changement de soi.

Outre les ouvrages, les cours ou les séminaires de psychologie positive, on peut énumérer quelques petits « trucs » utiles :

- * Lors d'un événement désagréable, faire un « arrêt sur image » et l'analyser : se demander ce qui pourrait se passer (le pire du pire) et décider soit de lâcher prise soit de passer à l'action
- * Noter 3 choses « qui font waouh » dans la journée
- * Poser un regard positif sur les choses et les événements, sans jugement
- * Remercier quelqu'un ou quelque chose tous les jours
- * Mettre du sens dans ses actions : est-ce que ça me fait plaisir, est-ce que ça me fait du bien, est-ce que j'aime ?
- * L'outil des 21 jours pour changer une habitude : faire ce que l'on a décidé pendant 21 jours consécutifs.

« L'essentiel ce n'est pas d'être fort, mais de se sentir fort et le but n'est pas d'aller le plus loin, c'est le chemin pour y arriver. »

C'est par cette phrase optimiste et porteuse d'espoir de Jon Krakauer, que Mme Borcard a conclu son émouvante et captivante conférence.

Les conversations et les échanges ont continué autour d'un somptueux « apéro dinatoire » offert par l'AFAAP.

Une participante

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous trouverez sur le site <https://www.bebloom.ch> les liens vers des contenus gratuits :

- * Réseaux sociaux Facebook – Instagram ou LinkedIn
 - * Chaîne youtube et Bebloom podcast
 - * Newsletter et E-book
- et des offres Bebloom for you :
- * Atelier Bebloom free yourself
 - * Entretien d'enthousiasme
 - * Cercle d'enthousiasme
 - * Programmes en ligne : « 21 jours de l'optimisme »
 - * Programmes en ligne : « 21 jours de l'amour de soi »

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

SAMEDI 10 OCTOBRE 2020

Après un appel aux témoignages au mois de mai sur la thématique « Kit de survie en santé mentale », nous avons mis sur pied un groupe de travail pour organiser un événement fribourgeois pour la journée mondiale de la santé mentale. En raison de la pandémie, le groupe a réfléchi à une action qui ne nécessite pas de contact direct avec la population, mais qui peut toucher un grand nombre de personnes. Finalement, et grâce aux compétences de notre stagiaire Dana, nous avons décidé de réaliser un **clip vidéo humoristique** sur la thématique. Dès le 10 octobre, celui-ci sera diffusé en français et en allemand sur les réseaux sociaux et sur notre site internet. Nous vous invitons également à venir le découvrir en exclusivité à l'AFAAP le **vendredi 9 octobre à 14 h**. Quant au projet de la Coraasp, notre faitière, c'est un calendrier qui a été réalisé à partir des témoignages des membres des associations romandes. Il vous parviendra prochainement. Vous pourrez également découvrir sur le site www.coraasp.ch l'intégralité des témoignages écrits et vidéo qui ont été réalisés pour le 10 du 10. N'hésitez pas à consulter le site dès le 10 octobre 2020 !

Micheline

Le Moléson : séance de repérage pour notre clip vidéo
Le Moléson : Besichtigung der Location für unseren Videoclip.

INTERNATIONALER TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

SAMSTAG, 10. OKTOBER 2020

Nachdem wir im Mai zur Abgabe von Erfahrungsberichten zum Thema «Überlebenskit für die psychische Gesundheit» aufgerufen hatten, stellten wir eine Arbeitsgruppe auf die Beine, um eine freiburgische Veranstaltung zum internationalen Tag der psychischen Gesundheit zu organisieren. Wegen der Pandemie überlegte sich die Gruppe eine Aktion ohne direkten Kontakt zum Publikum, die aber dennoch eine grosse Zahl von Leuten ansprechen könnte. Dank der Kompetenz unserer Praktikantin Dana entschieden wir uns schliesslich, einen **humoristischen Videoclip** zur Thematik zu drehen. Vom 10. Oktober an wird der Clip auf deutsch und französisch in den sozialen Netzwerken und auf unserer Website publiziert. Sie als Mitglieder sind bereits am **Freitag, 9. Oktober um 14:00 Uhr** zu einer Exklusiv-Vorführung bei der AFAAP eingeladen.

Besuchen Sie auch die Website www.coraasp.ch, wo Sie ab dem 10. Oktober 2020 sämtliche Erfahrungsberichte finden, die für den 10.10. aufgeschrieben oder auf Video aufgezeichnet worden sind.

Micheline

*Du Moléson,
on y voit l'AFAAP !
Vom Moléson aus
sieht man die AFAAP*



ASSOCIATION FRIBOURGEOISE ACTION ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHIATRIQUE
FREIBURGISCHE INTERESSENGEMEINSCHAFT FÜR SOZIALPSYCHIATRIE

Rue Hans-Fries 5 - 1700 Fribourg
026 424 15 14
info@afaap.ch - www.afaap.ch
IBAN CH40 0900 0000 1700 8446 4

Avec le soutien de :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Membre de la :

