

Répondre au Cahier des charges des GEM en ces temps de confinement-coronavirus

Mut-GEM a proposé aux GEM de mettre en partage leurs expériences

Que nous dit le Cahier des charges ?

"Une forme d'engagement peut inclure des contacts réguliers permettant à certains membres qui ne viennent pas ou peu, ayant donné préalablement leur accord, de conserver des liens (appels téléphoniques, courriels, journal interne, invitations au GEM, etc.) et d'éviter ainsi un trop grand isolement. "

Ces temps de confinement vont être très difficiles pour toute personne qui est en souffrance psychique, et vont vite devenir à la limite du supportable pour les membres dont la vie sociale se centre essentiellement sur leur GEM.

Alors, une pratique pourrait inspirer tous les GEM : « Un personne, toujours la même, appelle - à l'heure convenue avec l'intéressé - pour prendre des nouvelles, bavarder » tinyurl.com/y3tupxnn

Si votre GEM est intéressé par adapter et mettre en place cette action à destination des membres, contactez-moi. Nous pourrions créer un groupe de discussion, échanger, et capitaliser vos retours d'expérience afin de professionnaliser cette pratique.

Oui avec plaisir.

Le but est que cela rende service au plus grand nombre.

Cordialement.

Blois : GEM En Avant!41

Adresse : 85 rue du Foix 41000

Tel : 02 54 58 88 43 06 95 03 45 63

Courriel : gem.en-avant@apf.asso.fr

Blog : gemenavant.fr

Facebook : tinyurl.com/y37s7amc



Des recommandations du CNIGEM¹ à suivre ?

Dans le cadre de l'épidémie de Covid-19, le CNIGEM s'organise pour supprimer ou limiter au maximum tout lieu d'échanges et d'interactions humaines pouvant concourir à son évolution. Nous faisons face à un défi qui ne pourra être relevé que si chacun d'entre nous applique strictement les consignes sanitaires et prioritairement les gestes barrières et la distanciation sociale. Par conséquent, à partir de ce jour, lundi 16 mars 2020 : Fermeture de la permanence de Paris / Report ou annulation des réunions collectives d'adhérents jusqu'à nouvel ordre / Report, annulation des rendez-vous en face-à-face ou transformation en rendez-vous téléphonique / Report des formations collectives proposées par le CNIGEM.

Notre équipe est en télétravail et s'organise pour assurer une continuité des liens qui nous unissent. Vous pouvez donc nous solliciter par téléphone (0 668 847 643) ou [par mail](#) selon votre besoin, en gardant à l'esprit que nous faisons au mieux mais que notre capacité peut s'avérer dégradée. Le CNIGEM vous informe qu'il n'y a pas à ce stade de consignes de fermeture des Groupes d'entraides Mutuelles dans toutes les régions. Il convient donc d'étudier au cas par cas la capacité à maintenir au minimum ou non une activité en fonction de la disponibilité des personnels d'animation et de l'attente des adhérents. En cas de maintien minimum de l'ouverture, les personnes les plus fragiles ou présentant des comorbidités (pathologies cardiaques, pulmonaires, diabète...) doivent être invitées (le plus fermement possible !) à limiter leur déplacement et à rester à leur domicile. Il convient de respecter les recommandations suivantes en matière de gestes barrières:

- SE LAVER TRES REGULIEREMENT LES MAINS.
- TOUSSER OU ETERNUER DANS SON COUDE.
- UTILISER UN MOUCHOIR A USAGE UNIQUE ET LE JETER.
- EVITER DE SERRER DES MAINS
- EVITER LES CONTACTS ETROITS
- VENTILER VOTRE ESPACE DE VIE (maison, association...)

Nous pensons que bon nombre de nos adhérents de GEM sont déjà isolés, que cette situation est très anxiogène et susceptibles d'aggraver l'état de santé de nombreuses personnes fréquentant les GEM, pour cela et dans tous les cas, nous vous conseillons quand cela est possible de garder une veille téléphonique avec vos adhérents afin qu'ils disposent d'un lien minimum avec la cité. Rassurer, ne pas céder à la panique.

Le CNIGEM reste à votre écoute pour tout renseignement complémentaire (mise en place d'une fermeture, droit de retrait, chômage partiel, mise en place d'une veille téléphonique, laisser passer...). En parallèle, rapprochez vous de votre ARS référente. Nous entrons dans une période qui va probablement durer plusieurs semaines. En fonction de l'évolution de la situation, nous vous communiquerons les éléments qui peuvent faciliter et accompagner au mieux votre mission de santé publique. Prenez soin de vous et de vos proches. Bon courage, dans cette épreuve, et restons solidaires. Notre mobilisation à tous est primordiale. Le CNIGEM, l'entraide de l'entraide...

... ou à ne pas prendre en compte² ?

« Vous avez dû recevoir comme moi mardi ce communiqué de presse du CNIGEM. N'appliquez surtout pas ces consignes, elles sont obsolètes et vous feraient rentrer dans l'illégalité. Les consignes gouvernementales restent les seules valables : tout doit fermer sauf les services autorisés et les GEMs ne le sont pas. »

¹ tinyurl.com/u2p6anu

² stefanj@jaffrin.net

Covid-19 : point par point, des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement

tinyurl.com/qnvshna

Les 24 études résumées dans le *Lancet* permettent d'identifier un certain nombre de mesures à mettre place pour limiter les effets de ces divers facteurs de stress. Il s'agit notamment de créer des services de soutien afin de venir en aide aux personnes souffrant d'anxiété et de dépression.

Il faut aussi garder à l'esprit que la durée du confinement a un impact sur les facteurs de stress, et a un effet démoralisant. Durant le confinement, il est important de réduire l'ennui et le sentiment d'isolement social.

Plusieurs solutions sont envisageables :

- ▶ mettre en place des numéros verts pour réduire l'isolement ;
- ▶ aider les familles éclatées à rester en contact ;
- ▶ mettre en place un numéro vert animé par des professionnels de santé pour répondre aux questions des personnes qui ont des symptômes qui les inquiètent et rassurer la population ;
- ▶ créer des groupes de soutien et d'échanges en ligne sur le vécu d'expérience du confinement ;
- ▶ promouvoir une communication plus centrée sur l'altruisme que sur l'obsession ;
- ▶ remercier, encourager les personnes qui sont en situation de confinement pour renforcer l'adhésion et l'observance des mesures de confinement tout en les informant sur les mesures de prévention.

Cette revue de littérature, menée au niveau mondial, suggère qu'il est essentiel de rendre le confinement le plus acceptable possible pour tous, en satisfaisant les besoins spécifiques des populations les plus en difficultés. En effet, si l'expérience du confinement est vécue comme négative, les conséquences affecteront non seulement les individus qui le subissent, mais aussi le système de santé qui l'organise et les politiques publiques qui le prescrivent.

Il ne s'agit pas uniquement de moyens financiers, comme l'illustre la littérature pédagogique produite par l'Organisation mondiale de la Santé, le CDC d'Atlanta et d'autres sources afin d'outiller les citoyens, les familles et les individus pour faire face au confinement.

En conclusion, il est important de mettre en œuvre des stratégies d'accompagnement psychosocial des mesures liées au confinement, afin de rendre celui-ci le plus acceptable possible.

Découvrez un parcours de formation gratuit sur le télétravail ...

La situation actuelle impose à beaucoup d'entre nous d'exercer notre travail à distance. Nous savons que pour beaucoup d'entreprises, cela est compliqué pour les managers d'équipes ou salariés non habitués à travailler de chez soi...

C'est pourquoi nous vous proposons un parcours gratuit de formation composé de 4 compétences clés : pour développer ces capacités à travailler en télétravail.

Au programme...

Compétence 1 : Aménager un cocon idéal de travail

Compétence 2 : Travailler en mode agile à distance

Compétence 3 : Maîtriser ses émotions

Compétence 4 : Créer une culture d'entreprise à distance

... sans aucun doute utile aux professionnels GEM
dans ce contexte de confinement.

TÉLÉTRAVAIL : S'ORGANISER À DISTANCE

COMMENCER LE PARCOURS

Introductif

Durée : 4 h

Langue : Français

0 / 17 ressources effectuées

0 / 4 quiz validés

tinyurl.com/smlkn57

17 mars 2020

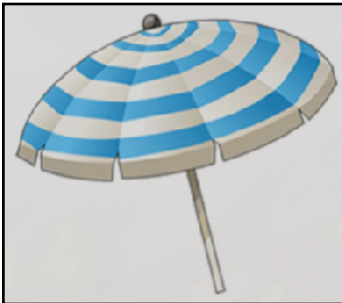
Très belle initiative ! J'avoue qu'en tant que coordinatrice GEM, je suis un peu perdue pour faire du télétravail !

Pour l'instant on s'est fait un document partagé sur gmail avec Romane avec les coordonnées des adhérents 2020 et 2019, pour noter qui a appelé qui et quand.

Sur les premiers jours, on va appeler tout le monde pour les prévenir de la fermeture d'Espoir et du GEM et après assurer une veille téléphonique pour les personnes les plus fragiles mais à part ça...

Du coup, je suis bien intéressée pour participer à ce travail de réflexion.

Nancy : GEM Le Parasol'



Adresse : 28 bis rue du Colonel Courtot de Cissey 54000

Tel : 03 83 55 00 00

Courriel : gem.parasol@espoir54.org

Blog : tinyurl.com/y6jna7h7

Ceci est déjà mis en place sur le GEM de Lunéville, nous appelons tous les jours les adhérents ou au rythme qu'ils le souhaitent si cela est trop lourd pour eux.

Nous leur demandons s'ils ont des besoins particuliers, s'ils souhaitent échanger leurs numéros de téléphone respectifs, nous leur proposons d'installer Skype pour pouvoir communiquer en temps réel.

Nous allons également débuter prochainement des jeux pour faire le lien entre les personnes qui le désirent.

Lunéville : GEM Le Fil d'Ariane



Adresse : 2 rue de la Charité 54300

Tel : 03 55 06 40 48

Courriel : gem.lefildariane@espoir54.org

Blog : tinyurl.com/y23pnhlu

Facebook : tinyurl.com/y46h8d3z

De notre côté, nous faisons des entretiens d'écoute à distance via téléphone ou webcam. Et nous allons contacter régulièrement les adhérents par sms pour ne pas rompre le lien. Bon courage à tous dans ce moment difficile pour les personnes en souffrances psychiques.

Orléans : GEM Ché Tom



Adresse : 1 rue Eugène Descamps 45000

Tel : 06 52 62 73 60 02 38 54 08 61

Courriel : lea529@orange.fr

colombel.assolea@gmail.com

assochetom070@gmail.com

Site : assolea.wixsite.com/assolea

Facebook : [tinyurl.com/qoc8u82](https://www.facebook.com/tinyurl.com/qoc8u82)

L'ARS préconise dans un mail de hier ceci :

"Dans le cadres des mesures relatives au COVID-19 applicables aux structures médico-sociales, il est recommandé de maintenir une activité minimale des GEM afin de ne pas fragiliser les personnes qui y participent qui, du fait de l'isolement à domicile, s'en trouveraient encore plus fragilisées au risque de décompenser. Une permanence téléphonique visant à prendre des nouvelles entre membres du groupe ainsi qu'une permanence physique sont donc préconisées. "

Pour notre GEM, nous assurons semaine et week-end une permanence téléphonique. De plus, nous appellerons régulièrement les adhérents et si certains adhérents apprennent que certains vont mal, ils nous le signaleront. De temps en temps, nous nous rendons avec toutes les précautions que cela demande à Cadillac.

Cadillac : GEM Entre Acte



Adresse : 73 rue Cazeaux Cazalet 33410

Tel : 05 56 27 35 27

Courriel : entreactecadillac@gmail.com

Facebook : [facebook.com/gem.entreacte.7](https://www.facebook.com/gem.entreacte.7)

Dans notre GEM nous avons un groupe Messenger créé depuis plusieurs mois déjà et qui permet de garder le lien avec les professionnels mais aussi entre Gemmeurs.

Et là, nous avons mis en place sur Share point un journal d'appel consultable par toutes les professionnelles qui pourront se relayer pour appeler les adhérents.

Bon courage à toutes et tous .

Blois : GEM En Avant!41



Adresse : 85 rue du Foix 41000

Tel : 02 54 58 88 43 06 95 03 45 63

Courriel : gem.en-avant@apf.asso.fr

Blog : gemenavant.fr

Facebook : [tinyurl.com/y37s7amc](https://www.facebook.com/tinyurl.com/y37s7amc)

De passage sur la "toile"d'araignée, je voulais en profiter pour faire un "coucou" amical en ces temps anxieux.

Prenez bien de soin de vous pour préserver ce que nous avons de plus précieux, nos vies.

Nos GEM de Corrèze restent ouvert pour permettre aux personnes de trouver un lieu d'apaisement si nécessaire.

Bon courage à tous (adhérents et accompagnateurs(trices))

Brive-La-Gaillarde : GEM AARGTPB

(Association des Adhérents et des Représentants du Gem Troubles Psychiques de Brive)

Adresse : 29 rue Marcellin Roche 19100

Tel : 05 55 17 57 49 06 11 12 69 31

Courriel : gem.brive@fondationjacqueschirac.fr
gemptp.brive@gmail.com