L'Époc : un espace « en ville », ouvert à la détresse psychique

Depuis presque quinze ans, l'association L'Époc accueille à Paris « toute personne en souffrance psychique et sociale », dans l'objectif de lutter contre l'exclusion. Un accueil qui se matérialise notamment par des consultations sans rendez-vous avec un psychologue ou un psychiatre, et par des ateliers thérapeutiques.

Dans quelques minutes, l'atelier « argile » proposé par l'association L'Époc (pour « espace psychanalytique d'orientation et de consultations ») va débuter. Organisé dans des locaux situés au rez-de-chaussée d'un immeuble du XIXe arrondissement parisien, l'atelier, animé par Montaine Bruslé, architecte paysagiste de formation et art-thérapeute - ces temps-ci assistée d'une stagiaire -, accueille en moyenne une dizaine de participants.

Créer du lien social

« Ma proposition n'est pas un atelier d'art-thérapie au sens strict », tient à préciser Montaine Bruslé, *« il a effectivement une vocation thérapeutique, et aussi, et c'est moins habituel, pour objectif d'aider à créer du lien social »*. L'atelier s'adresse à des personnes très isolées et pour la plupart en situation de précarité financière, qui s'y inscrivent sur les recommandations de leur psychologue ou psychiatre ou grâce au bouche-à-oreille.

Montaine Bruslé, art-thérapeute, insiste sur la vocation de lien social de son atelier « argile ». - © Martin Barzilai pour Le Media Social

Le tarif d'adhésion est abordable (12 euros par an), les adhérents étant sollicités une fois dans l'année pour faire un don financier complémentaire selon leurs possibilités. L'Époc organise ainsi une quinzaine d'ateliers thérapeutiques différents, en particulier le week-end, au moment où la solitude se fait souvent davantage ressentir : yoga, carnet de voyage, peinture, jeux d'écriture…

Des personnes isolées, en difficulté psychique

Le groupe « argile » est composé de personnes de tous âges, habitant le quartier ou venant de beaucoup plus loin, qui traversent une période particulièrement difficile, par exemple un *burn-out*. Certaines sont atteintes de troubles psychotiques. L'atelier est à la fois un *« espace de liberté »*, comme le souhaite son animatrice, où chacun va pouvoir s'exprimer à travers ses créations, et un espace convivial.

D'une durée de trois heures (particulièrement longue pour une session d'art-thérapie), il est entrecoupé d'une pause-café afin de faciliter le partage. *« Si pour certains il est très difficile de participer à cette pause en raison de la proximité induite, d'autres ont pu nouer des vraies relations et se voient en dehors, par exemple pour aller à des expositions »*, remarque Montaine Bruslé.

Tai Wen-Jié vient tout juste d'intégrer le groupe. - © Martin Barzilai pour Le Media Social

Catherine Ravasco apprécie cet espace de création. - © Martin Barzilai pour Le Media Social

L'atelier est aussi l'occasion d'échanges avec l'art-thérapeute, en partant du support que représente l'œuvre en cours, et aussi en tête-à-tête, quand le participant ressent le besoin de se confier sur sa vie personnelle.

« L'argile est une matière pas facile, qui résiste. Elle met ainsi à l'épreuve les personnes qui sont dans le contrôle », commente l'art-thérapeute. Face à son œuvre, aux difficultés qu'elle lui pose, l'artiste à l'occasion de réfléchir, en étant accompagné dans un cadre bienveillant, sur ses émotions et ses réactions.

Un espace lumineux

Pour l'heure, Tai Wen-Jié est le premier à franchir la porte de l'atelier. Alors qu'il vient tout juste d'intégrer le groupe, il a eu le temps de finaliser une première œuvre, un *« bouddha tibétain »*, précise-t-il.

Catherine Ravasco, « ancienne » du groupe, dit qu'elle *« admire cette rapidité »*, expliquant qu'elle a, elle, *« besoin de beaucoup plus de temps »*. Elle exprime sa satisfaction d'avoir

L'atelier est aussi l'occasion d'échanges avec l'art-thérapeute, parfois en tête-à-tête, quand le participant en ressent le besoin. - © Martin Barzilai pour Le Media Social

accès à du bon matériel *« si cher dans le commerce »* et à un espace lumineux, elle qui *« vit dans une chambre de bonne »* où elle *« ne peut pas exposer ses œuvres »*.

Pour la troisième arrivée, le moment n'est visiblement pas à la discussion à bâtons rompus. Françoise* entre dans la pièce à reculons, et, du bout des lèvres, explique à Montaine qu'elle se sent *« vraiment très mal »* et pense *« devoir aller aux urgences »*.

Pendant que sa stagiaire prend le relais, l'art-thérapeute peut s'isoler avec elle. Après quelques minutes d'absence, Françoise entre à nouveau dans l'atelier, pose sur la table commune le paquet de gâteaux qu'elle a prévu pour le goûter. Un certain apaisement semble revenu sur son visage.

Des règles à respecter

« Il y a une dynamique de groupe à réguler, commente en aparté la professionnelle, les personnes doivent se sentir en sécurité le temps de leur présence ici ». Récemment, un monsieur dont le comportement mettait en difficulté tout le groupe a été réorienté. Les participants doivent respecter les règles suivantes : prévenir de son absente, être ponctuel et… s'abstenir de propos blessants envers les œuvres des autres artistes !

Les ateliers d'art-thérapie ne représentent qu'une des activités de L'Époc, fondée en 2005 par Sylvie Ullmann, psychologue clinicienne. *« Je voulais "créer un lieu",* résume-t-elle en quelques mots. *J'ai peut-être une âme d'entrepreneuse »*, ajoute, comme un clin d'œil, cette femme engagée qui a longtemps consacré tout son temps à son association avant de passer, un peu, le relais à son équipe.

L'atelier doit être un espace de sécurité pour les participants.- © Martin Barzilai pour Le Media Social

En quinze ans, ce « lieu » a à peine modifié son projet initial. L'Époc est toujours ouvert en priorité aux personnes en difficulté psychique et sociale – personnes âgées très isolées, personnes rentrées chez elle après une hospitalisation en psychiatrie, migrants… –, facilement accessible et ouvert sur de larges plages horaires, même le week-end.

Les différentes antennes sont toutes situées dans le XIX^{e} arrondissement avec des locaux donnant directement sur la rue, à la fois loin de l'image de l'hôpital et de celle du cabinet du psy à l'adresse confidentielle.

Un rendez-vous dans la semaine

Si une partie du public de L'Époc participe aux ateliers thérapeutiques, la majorité vient y bénéficier de consultations « psy », juste pour un rendez-vous ou au long cours. *« Nous recevons avec ou sans rendez-vous et lorsque nous en fixons un, c'est toujours dans la semaine. Jamais au-delà. Car, ici, c'est le lieu qui s'adapte à la personne et non le contraire »*, précise Sylvie Ullmann. Ces derniers temps, L'Époc comptabilise une file active d'environ 500 patients.

Au fil du temps, l'association a pu salarier quelques-uns (4 ETP) de ses psychologues et psychiatres qui étaient au lancement tous bénévoles. Aujourd'hui, L'Époc compte une trentaine de praticiens, sans compter les professionnels animant les ateliers.

Une passe financière difficile

Autre changement, après des années d'entière gratuité, une participation financière « libre » est demandée depuis 2017 aux patients, participation qui peut être de quelques centimes. *« Nous avons pris cette décision, qui a, bien sûr, été l'objet d'un long débat, à un moment où l'association traversait une passe financière difficile »*, explique Sylvie Ullmann.

Sylvie Ullmann, psychologue clinicienne, a fondé l'Époc en 2005. - © Martin Barzilai pour Le Media Social

L'Époc compte environ deux cents partenaires différents à Paris et au-delà, qui lui adressent du public : en majorité des acteurs publics, comme les hôpitaux, Pôle emploi ou encore les centres médico-psychologiques. *« Nos patients ont pour point commun leur précarité tout en venant, au final, d'horizons différents. Cette mixité est une richesse et un appui pour nos professionnels »*, se félicite sa fondatrice.

Un fort engagement

Patrick Almeida, psychologue clinicien, qui consulte à la fois à L'Époc, dans un centre médico-psychologique et dans son propre cabinet explique *« être le même professionnel quel que soit le lieu »*, ces différentes expériences lui permettant de *« se forger un regard »*. *« Ici ou ailleurs, je suis prêt à la surprise, à la rencontre avec l'autre, que la personne ne soit pas la même d'un rendez-vous à l'autre »*, poursuit-il.

Néanmoins, il reconnaît que le fait que L'Époc s'engage à donner des rendez-vous en urgence implique *« un fort engagement des professionnels ». « On n'est pas ici dans une pratique "tranquille" »,* commente-t-il. Le professionnel accueille toute personne qui se présente mais peut-être amené à réorienter « quelqu'un qui serait susceptible de passer à l'acte ».

Patrick Almeida, psychologue clinicien, consulte à l'Époc. Il y reçoit notamment de nombreux migrants et demandeurs d'asile. Martin Barzilai pour Le Media Social

Patrick Almeida reçoit de nombreux migrants et demandeurs d'asile et entend leur proposer *« un espace où dire leur parcours d'exil, leur déracinement, leurs traumatismes ». « Ils sont en grande détresse »*, note-t-il, *« piégés entre le passé qu'ils voudraient oublier mais qui les poursuit, notamment dans leurs cauchemars, le présent très incertain et le futur qui l'est tout autant »*.

Patrick Almeida, psychologue clinicien, consulte à l'Époc. Il y reçoit notamment de nombreux migrants et demandeurs d'asile. - © Martin Barzilai pour Le Media Social

Le psychologue consulte également à domicile auprès de personnes âgées dans l'impossibilité de se déplacer, une action que L'Époc a pu développer grâce à un partenariat avec la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav). *« Je vois ainsi depuis plusieurs années une dame presque centenaire qui a fait des tentatives de suicide. Je crois qu'elle s'accroche à ce rendez-vous qui rompt sa presque totale solitude »*, confie-t-il.

Des interventions hors les murs

Aux ateliers thérapeutiques et aux consultations, l'association a ajouté au fil du temps d'autres cordes à son arc, toujours dans l'objectif de combler les failles de l'accompagnement des personnes en détresse psychologique.

L'association tient ainsi une permanence pour les locataires en difficulté d'un bailleur social (troubles de voisinage, syndrome de Diogène…) et mène des interventions « hors les murs » avec des associations partenaires, par exemple sur les lieux de vie de migrants.

Analyse de pratique

Enfin, L'Époc s'est positionnée comme un organisme de formation assurant notamment des séances d'analyse de pratique pour des professionnels du social et proposant, chaque année, une journée d'échanges et d'étude qui leur est destinée (lire ci-dessous). « Nous pour-

suivons l'objectif d'avoir une utilité thérapeutique auprès de nos nombreux partenaires et surtout auprès des personnes qui font usage du dispositif proposé au cœur de la Cité, à Paris », rappelle Sylvie Ullmann.

[1] Le prénom a été modifié.

- - - - -

En bref

File active de 500 patients pour les consultations.

Budget annuel de fonctionnement : 834 000 euros.

Équipe salariée de 4 ETP et une trentaine de praticiens bénévoles.

- - - - -

13e journée d'étude de L'Époc

L'Époc organise sa treizième journée d'étude sur le thème « Désangoisser », mardi 10 décembre 2019 (9 h 15 à 17 h 15), à la mairie du XIXe arrondissement de Paris. La matinée débute par la séquence plénière « Traitements de l'angoisse - Désangoisser », avec notamment l'intervention de Didier Cremniter, psychiatre-psychanalyste, ancien psychiatre référent national du réseau d'urgences médico-psychologiques (CUMP).

La plénière est suivie d'ateliers thématiques dont « L'angoisse face au vieillissement » et « Prise en charge des personnes sous main de justice ». L'après-midi est consacré à des ateliers cliniques, à l'appui de l'expérience des professionnels de L'Époc.

Renseignements et inscription : contact@lepoc.org