

RAPPORT ANNUEL 2020



L'ÉDITO

Nous avons vécu une année particulière, marquée par la crise sanitaire et ses conséquences, notamment sur le plan de l'isolement social.

Plus que jamais, le Funambule a rempli son rôle d'aide envers les personnes vivant avec un trouble bipolaire et leurs proches. En effet, dès juin 2020, étant donné les mesures sanitaires empêchant la tenue de groupes en présentiel, nous avons mis en place des **groupes de parole en ligne**, qui accueillent des participants de villes et même de pays différents.

La bénévole en charge de l'écoute téléphonique, Cécile Perrad, a géré avec professionnalisme et dévouement les très nombreux **appels de détresse**.

Dans le domaine de la communication, nous avons mis à neuf notre site web, optimisé notre page Facebook et la newsletter mensuelle.

Nous avons aussi publié un **recueil de témoignages** qui remporte un joli succès.

Surtout, nous formons une équipe soudée, volontaire, avec un bel esprit de famille !

Franca Rossi

PRÉSIDENTE



LE FUNAMBULE

Le Funambule est une asbl qui vient en aide aux personnes vivant avec un **trouble bipolaire** ainsi qu'à leurs proches. Elle propose des **groupes de parole** en Wallonie et à Bruxelles et offre une **ligne d'écoute téléphonique** en toute bienveillance. Elle défend aussi les intérêts de ses membres auprès des instances politiques du pays.

Des membres de l'équipe représentent le Funambule au sein d'associations partenaires, comme Psytoyens (Wallonie) et la plateforme de concertation pour la santé mentale (Bruxelles).

Notre but est de (re)donner espoir.

Contact

 www.bipolarite.org
 info@bipolarite.org
 0492 56 79 31



1 appel/jour ouvrable



850 abonnés Facebook



615 abonnés à la newsletter mensuelle



123 recueils vendus*

**Voir page 13*

LA BIPOLARITÉ, C'EST QUOI ?

Un trouble de
l'humeur...

2 %

Cette pathologie touche au
moins 2 personnes sur 100



Qu'est-ce que l'humeur ?

L'humeur est une disposition affective fondamentale. Tout d'abord, elle donne une coloration agréable ou désagréable aux événements que nous vivons ; ensuite elle influence notre façon de ressentir, penser et agir ; enfin, l'humeur influence le niveau d'énergie de notre organisme.

L'humeur dite « normale » fluctue vers le haut ou vers le bas, mais ces variations restent limitées en durée et en intensité, elles constituent généralement une réponse à des événements particuliers et n'empêchent pas la personne de fonctionner.

Qu'est-ce qu'un trouble de l'humeur ?

Lorsque les fluctuations d'humeur dépassent en intensité ou en durée celles de l'humeur normale et qu'elles entraînent des altérations du fonctionnement ou une souffrance, on parle de trouble de l'humeur.

DES TROP HAUTS, DES TROP BAS

Le trouble bipolaire est une maladie qui touche la régulation et l'équilibre de l'humeur. Les personnes qui en souffrent sont sujettes à des fluctuations d'humeur excessives, voire extrêmes, sans qu'il n'y ait forcément un événement extérieur déclenchant. Elles réagissent souvent de façon disproportionnée à cet événement.



Les personnes bipolaires connaissent des périodes où leur humeur est excessivement « haute » : on parle d'hypomanie si l'élévation de l'humeur est relativement modérée et d'« état maniaque » si elle est très importante.



Les personnes qui présentent un trouble bipolaire peuvent également connaître des périodes où leur humeur est particulièrement basse : on parle alors d'« état dépressif » modéré ou sévère.

3 formes de bipolarité

Actuellement, trois formes de trouble bipolaire sont essentiellement reconnues.

- **Trouble bipolaire de type I** : en dehors d'épisodes dépressifs récurrents, on retrouve, dans l'histoire du patient, une phase maniaque franche ou un état mixte.
- **Trouble bipolaire de type II** : on retrouve des épisodes dépressifs réguliers et uniquement des périodes hypomanes.
- **Cyclothymie** : trouble qui débute souvent à l'adolescence, dans lequel on retrouve de nombreuses périodes dépressives modérées ou d'hypomanie de quelques jours à quelques semaines.

L'ÉQUIPE

17

Le Funambule compte 17 bénévoles, dont quatre administrateurs.

Notre équipe s'est donc étoffée par rapport à 2019, où nous étions onze.

Nous veillons à œuvrer en binômes, afin d'assurer une continuité dans nos actions si l'un des deux membres du duo ne peut s'investir temporairement dans l'activité. Par ailleurs, nous tenons une réunion d'équipe mensuelle, par visioconférence étant donné la crise sanitaire.

Le Funambule, c'est une dynamique collective dans laquelle chaque personne est responsabilisée.

Plusieurs bénévoles mettent en œuvre des projets de groupes de parole qui se développeront en 2020 et 2021 à Liège, à Ottignies ou encore Tournai.

LES GROUPE DE PAROLE

Malheureusement, la crise sanitaire a entraîné la suppression de la majorité des groupes de parole en présentiel (Saint-Gilles, Schaerbeek, Namur). L'été dernier, nous avons toutefois pu les reprendre à Jette.



Succès dans la cité du Doudou

Le groupe de parole de Mons, initié en juin 2019, a connu un beau succès en 2020. Les deux facilitateurs proposant des rencontres en présentiel, avec toutes les mesures de sécurité en vigueur dans le cadre de la crise sanitaire. Le 5 août dernier, ils ont mis sur pied une initiative originale : la tenue d'une séance en plein air, qui a été très appréciée par les participants.

Join our support group!

Fin septembre, un groupe de parole en anglais sera mis en place, répondant ainsi à une demande formulée par plusieurs personnes auprès de notre association.



SE RÉINVENTER EN TEMPS DE COVID

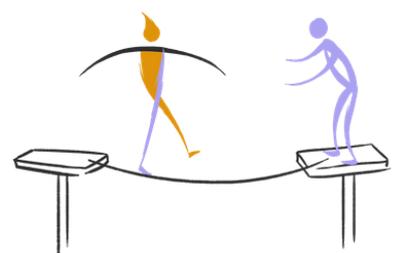
Mars 2020. Le premier confinement arrive et bouscule nos habitudes, nous isole - encore plus pour certains.

Dès la fin juin, nous avons proposé des **groupes de parole en ligne**, auxquels une cinquantaine de personnes ont pris part à ce jour. Il s'agit d'une alternative intéressante en ce qu'elle permet aux participants de s'exprimer, d'être écoutés, ce qui est fondamental dans cette période d'isolement social.

“

Dans les groupes virtuels, j'y retrouve, encore et toujours, la chaleur, l'écoute, le respect et la bienveillance tellement nécessaires à notre processus de rétablissement.

ANNICK



AU BOUT DU FIL

L'écoute téléphonique, indispensable en cette crise sanitaire

Cécile Perrad, bénévole, assure le service d'écoute téléphonique tout au long de l'année et fait un compte rendu mensuel des appels reçus pour l'équipe. Ce service se révèle important durant cette période de confinement.

Par ailleurs, nous assurons une réponse rapide aux personnes qui nous écrivent pour témoigner d'une problématique qui les concerne ou un de leurs proches. Tout est mis en œuvre pour proposer une aide la plus concrète possible, sans se substituer à l'avis de professionnels de la santé mentale.



**Cécile Perrad, une oreille humaine à
votre écoute au 0492/567931.**

Témoignage

« GRÂCE AU FUNAMBULE, J'AI TROUVÉ MA STABILITÉ »

Nous avons lancé un appel à témoignage via le groupe privé Facebook du Funambule. Annick nous a offert ce magnifique texte. Nous espérons qu'il vous inspirera à chercher de l'aide auprès de notre asbl afin de mieux vivre la bipolarité ou celle de votre proche.



Annick, participante aux groupes de parole en présentiel et virtuels

« J'ai poussé les portes du Funambule il y a environ 7 ans. Mon humeur était encore très instable et je souffrais épouvantablement de mon trouble bipolaire. J'y ai trouvé un **accueil remarquable**, un **cadre rassurant et non jugeant**, des personnes qui comprennent vraiment mon trouble, capables de m'accepter pleinement avec mes fragilités.



Les groupes de parole ont alors été une clef de mon processus de rétablissement, car j'y ai trouvé l'espoir que la stabilité de l'humeur était possible, alors que toute perspective d'avenir m'effrayait totalement alors.

J'ai participé aux groupes tant bien que mal et rencontré d'autres personnes souffrant de bipolarité, celles-ci me laissent un souvenir inoubliable, car **elles m'ont vraiment accompagnée alors que l'espoir me faisait défaut**. J'ai ensuite trouvé ma stabilité : loin d'être linéaire, mon humeur reste parfois sensible aux stress du quotidien.

Merci aux bénévoles du Funambule de rendre tout cela possible, je suis convaincue que c'est ensemble que nous pouvons le mieux affronter nos fragilités. »



Merci à Annick pour ce témoignage porteur d'espoir.

LES PROJETS DU FUNAMBULE

En octobre, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, nous avons proposé quatre événements.

Le 7 octobre, nous étions à Carnières, au centre culturel Le Sablon, pour la projection du documentaire « Troubles bipolaires ... D'un extrême à l'autre » de Cécile Tartakovsky. Une cinquantaine de personnes ont pris part à la soirée, qui a donné lieu à de beaux échanges et des témoignages très émouvants.



Le 12 octobre au Centre culturel de Jette, nous avons proposé une matinée consacrée aux troubles bipolaires, avec docteurs Daniel Souery et Laurence Jeunieaux, tous deux psychiatres, Stéphane Waha, membre de notre équipe, pair-aidant et formateur à la pair-aidance et François Lejeune, coauteur de « Dans ma tête de bipolaire ».



Ce même jour en soirée, direction Hotton pour la projection du film « La forêt de mon père », de la réalisatrice Véro Cratzborn, avec Ludivine Sagnier, Léonie Souchaud et Alban Lenoir. Ce film, qui traite des troubles psychiques d'un père de famille, est très apprécié du public auquel il est présenté. Et Véro est une fidèle du Funambule.

AU FIL DE L'HUMEUR

Un projet a mobilisé notre équipe durant cette année : la finalisation et la promotion d'un recueil de témoignages de personnes bipolaires et de proches, avec la contribution de trois professionnels de la santé mentale et un avant-propos signé Ludivine Sagnier, notre marraine. Ce recueil donne la parole aux personnes vivant avec un trouble bipolaire ainsi qu'à leurs proches, pour sensibiliser le grand public à ce trouble et **déstigmatiser** les personnes qui en sont atteintes.

Il s'agit d'une oeuvre collective avec une dimension artistique, dans une démarche littéraire et créative.

Nous avons présenté ce recueil à la Foire du Livre de Bruxelles début mars.

Un exemplaire coûte 23,60 € et peut être acheté sur notre site internet ou lors d'un des groupes de parole. Plus d'info sur bipolarité.org.

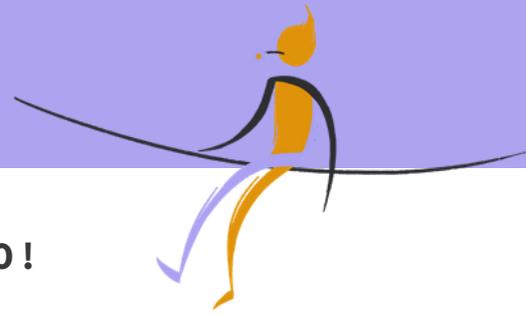




J'ai été bouleversée de voir à quel point Florence, Franca, Steve, Martine, Nathalie et les autres ont su nager à contre-courant et remonter le fleuve. Et s'ils m'ont livré leurs secrets sans fard ni honte, ce qu'ils m'ont transmis est inestimable, car c'est leur moteur à tous, l'espoir.

LUDIVINE SAGNIER,
MARRAINE DU FUNAMBULE

COMMUNICATION



Ça a bien bougé du côté de la communication en 2020 !

- Nous avons refondu notre site web bipolarité.org.
- Nous avons réalisé des portraits des membres de l'équipe pour la page Facebook, qui seront suivis, à partir de septembre, de la présentation des associations actives dans le secteur de la santé mentale.
- L'ancien président du Funambule a participé à une vidéo d'une association européenne, Gamian.
- Nos bénévoles ont rédigé différents articles pour des périodiques.
- Nous avons suivi des travaux d'étudiants (transmission d'informations sur l'asbl, aide à la recherche de répondants pour une enquête universitaire...).
- Nous avons consolidé les contacts avec les associations partenaires du secteur et valorisé leurs initiatives dans notre newsletter.
- Nous avons monté plusieurs capsules vidéo utiles pour nos pairs, à retrouver sur notre chaîne Youtube.



Interview du Docteur Daniel Souery sur le trouble...



Participer à un groupe de parole en ligne du...



Bipolarité : l'importance des groupes de parole et de la...

SUIVI ADMIN. ET FINANCIER

GRÂCE À NOS BÉNÉVOLES...

Nous avons travaillé, de façon collégiale, sur des dossiers de demande de subventions, à la COCOF, les communes de Saint-Gilles et de Jette, la Région wallonne et la coopérative CERA.

Nous gérons les suites du projet de recueil (courriers, commandes...).

Nous poursuivons le suivi comptable mensuel, assuré par les soins d'un des bénévoles.

Nous avons géré un dossier de modification de statuts pour publication au Moniteur belge. D'ici à la fin de l'année, nous allons revoir la formulation de certains articles des statuts et élaborer un règlement d'ordre intérieur.

MERCI POUR VOTRE LECTURE

Aidez Le Funambule à réaliser d'autres beaux projets en faveur des personnes affectés par le trouble bipolaire et leurs proches.



FAITES UN DON ET PROFITEZ D'UNE
DÉDUCTION FISCALE DE 60 % DU MONTANT
POUR TOUT DON DÈS 40 € PAR AN

IBAN : BE 08 0003 2550 4213 | BIC : BPOTBEB1

Veillez indiquer votre adresse complète afin de recevoir votre attestation fiscale. Merci !

**OU SCANNEZ CE CODE QR AVEC
VOTRE APPLICATION BANCAIRE**



Contact

 www.bipolarite.org

 info@bipolarite.org

 0492 56 79 31

Photos : Unsplash, Pixabay
Publié par Le Funambule, juin 2021