

Rencontre avec Claire, communicante au Funambule



Solidarité, convivialité et partage sont au cœur des missions de Claire, administratrice au Funambule qui aide notamment pour améliorer la communication de l'ASBL. En septembre 2020, elle a d'ailleurs créé un groupe de soutien sur Facebook, qui compte à ce jour près de 130 membres. Claire nous parle de cette belle aventure.

« Quand je me suis intéressée au Funambule, j'ai consulté le [site internet](#) et la [page Facebook](#), deux supports de communication que je trouvais de qualité. Mais j'ai constaté qu'il y avait peu de commentaires sur Facebook et une réflexion est née... Quand on a un trouble bipolaire, on n'a pas forcément envie que des amis Facebook soient au courant. Par contre, Facebook est un beau moyen de pouvoir échanger à ce propos. Les groupes privés sur Facebook offrent la possibilité de discuter dans un espace plus confidentiel. En effet, les publications et commentaires ne sont pas publics.

« Et si on lançait un groupe privé sur Facebook ? »

Je suis membre de groupes français sur la bipolarité et je me suis dit : pourquoi pas un groupe privé belge ? J'ai donc créé cet espace de communication entre pairs et avec les proches de personnes vivant avec un trouble bipolaire.

Rejoindre le groupe privé : <https://www.facebook.com/groups/troublesbipolaires>

La gestion au quotidien : plaisir et rigueur

Gérer ce groupe privé est un plaisir pour moi. Depuis les débuts des réseaux sociaux, j'ai tout de suite apprécié cet outil et suis à l'aise en tant que community manager. Tous les jours, je valide les demandes d'adhésion. Les nouveaux membres sont acceptés s'ils répondent à deux questions : 1. Quel est votre lien avec la bipolarité. 2. Acceptez-vous les règles du groupe (confidentialité et respect des autres) ? Il est en effet important à mes yeux que ce groupe soit bienveillant, que tout le monde s'y sente bien.

Une animatrice et des membres actifs !

Les personnes qui nous rejoignent peuvent poser les questions qu'elles souhaitent. Les contacts permettent de briser la solitude et d'obtenir un soutien. En effet, les groupes de parole du Funambule ne se déroulent pas tous les jours et, ici, les membres peuvent intervenir à tout moment. Il y a une dizaine d'habitues qui postent des commentaires plusieurs fois par semaine. Pour favoriser l'expression et instaurer une ambiance conviviale, je poste par exemple des publications sur le trouble bipolaire, des sondages sur l'humeur du moment des membres. Nous avons aussi un chouette petit rendez-vous hebdomadaire : « le mot de la semaine ». Les membres sont libres de commenter ou pas, cela ouvre le champ des possibles. Le mot « identité », par exemple, avait donné lieu à de nombreuses réactions. Je réponds à des commentaires au nom du Funambule mais aussi, parfois, en mon nom propre, quand des thèmes me touchent de façon plus personnelle.

Des « salons » pour discuter en vidéo

J'ai récemment lancé un salon de conversation : on se confie, on parle de tout. On rit beaucoup aussi ! Le concept rejoint celui des groupes de parole mais est différent. Dans les deux cas, on est entre personnes bienveillantes, qui savent ce qu'est la bipolarité puisqu'elles la vivent, en tant que proche aussi. Ce qui me ravit, ce sont les initiatives qui voient le jour comme celle, récente, d'une dame qui a proposé des balades. D'autres ont suivi. C'est super !

Des idées pour mieux faire connaître Le Funambule

Depuis que je suis au Funambule, j'apprécie énormément la latitude que l'on me donne pour mettre en place les quelques idées que j'ai eues. J'ai par exemple suggéré qu'on change de nom de domaine (anciennement, le site était : www.infofunambule.be). Chose faite (www.bipolarite.org) : j'ai épaulé Steve dans la refonte du site. Puis, j'ai proposé un **blog**. La semaine passée, j'ai lancé la **page LinkedIn** sous les bons conseils de Jean-Marc. Je rêve aussi que Le Funambule communique via un Instagram. Ah, et une autre idée germe dans mon esprit : créer un concept « Fun en Bulle ». Suite à une discussion avec le réalisateur de **The 108 Journey**, Hugo Rozon, on s'est dit que ce qui manque dans le « monde » de la bipolarité, ce sont, outre les groupes de parole, des espaces pour vivre d'autres choses... C'est un peu dans l'esprit des balades, ce serait des activités pour les personnes bipolaires et leurs proches, ouvertes à tous, mais un peu encadrées. Je vois bien un barbecue, une sortie à un concert, partager un moment autour d'un repas ou encore la descente de la Lesse en kayak. Du fun, quoi !

Propos recueillis par Franca Rossi

EN SAVOIR PLUS :

[Découvrez toute l'équipe du Funambule](#)

[Page Facebook](#)

[Groupe privé Facebook](#)

[Page LinkedIn](#)

[Chaine Youtube](#)

