

LOCALE

## Terre Cathare lutte contre la souffrance psychique

 2 min

**L**ors de la journée portes ouvertes des locaux du Gem (groupe d'entraide mutuelle) Terre Cathare, l'occasion a été donnée de toucher du doigt l'utilité de cette association d'utilité publique dont l'objectif est de rompre l'isolement de toutes les personnes en situation de souffrance psychique. Créé en 2012 au n° 58, rue Jean-Jaurès, à Lavelanet, le groupe d'entraide aide à retrouver l'autonomie par des ateliers d'expression, les jeux de société, les rencontres associatives, les sorties culturelles, les voyages.

Les lieux sont accueillants et les journées agréables pour ceux qui poussent la porte. « C'est un bon endroit pour ceux qui ont une situation psychique compliquée. On s'entraide, on échappe au stress et à l'angoisse quotidienne, on va les uns vers les autres, c'est un tremplin pour une nouvelle vie », explique Moussa, qui a trouvé au GEM le remède à sa situation. Les personnes qui fréquentent le GEM le soutiennent : « Ce n'est pas en restant chez soi, enfermé, qu'on peut y arriver ». Pour tous, le GEM est une deuxième famille, à moins qu'elle ne soit parfois la seule.

Les personnes en souffrance ne sont pas jugées, elles y sont libres, c'est un lieu protégé, c'est leur lieu à elles et finalement, là où tous se retrouvent le mieux. Les animatrices, Mathilde et Céline, y veillent. Et bien sûr, le président, Nabil Bénali. L'ancien talentueux rugbyman sait ce que valeurs humaines et solidaires signifient. « La santé mentale peut toucher tout le monde, à travers un burn-out, une dépression, la perte d'un proche, d'un emploi, d'une séparation, personne

n'est à l'abri de se retrouver un jour en situation de fragilité psychique a-t-il souligné. Il est essentiel de sensibiliser et de soutenir ceux qui en ont besoin car ensemble, nous pouvons créer un environnement bienveillant et solidaire, où chacun se sent écouté ».

La municipalité de Lavelanet, le Conseil départemental, la Région Occitanie sont réellement engagés sur la question de la santé mentale, leur implication est essentielle. Kamel Chibli, le vice-président de la Région a confirmé la main tendue et soutien à travers des invitations à des matchs, des spectacles, des sorties culturelles. Franck Farez, adjoint à la municipalité, Muriel Freyche, conseil départemental 09, Martine Froger, députée, étaient unanimes dans le sens important donné dans l'accueil et la cause à défendre du GEM.

Angel Cavicchiolo

Contact : 05 61 01 19 71.

## **La journée portes ouvertes au GEM Terre Cathare a confirmé son utilité publique sur la santé mentale.**



