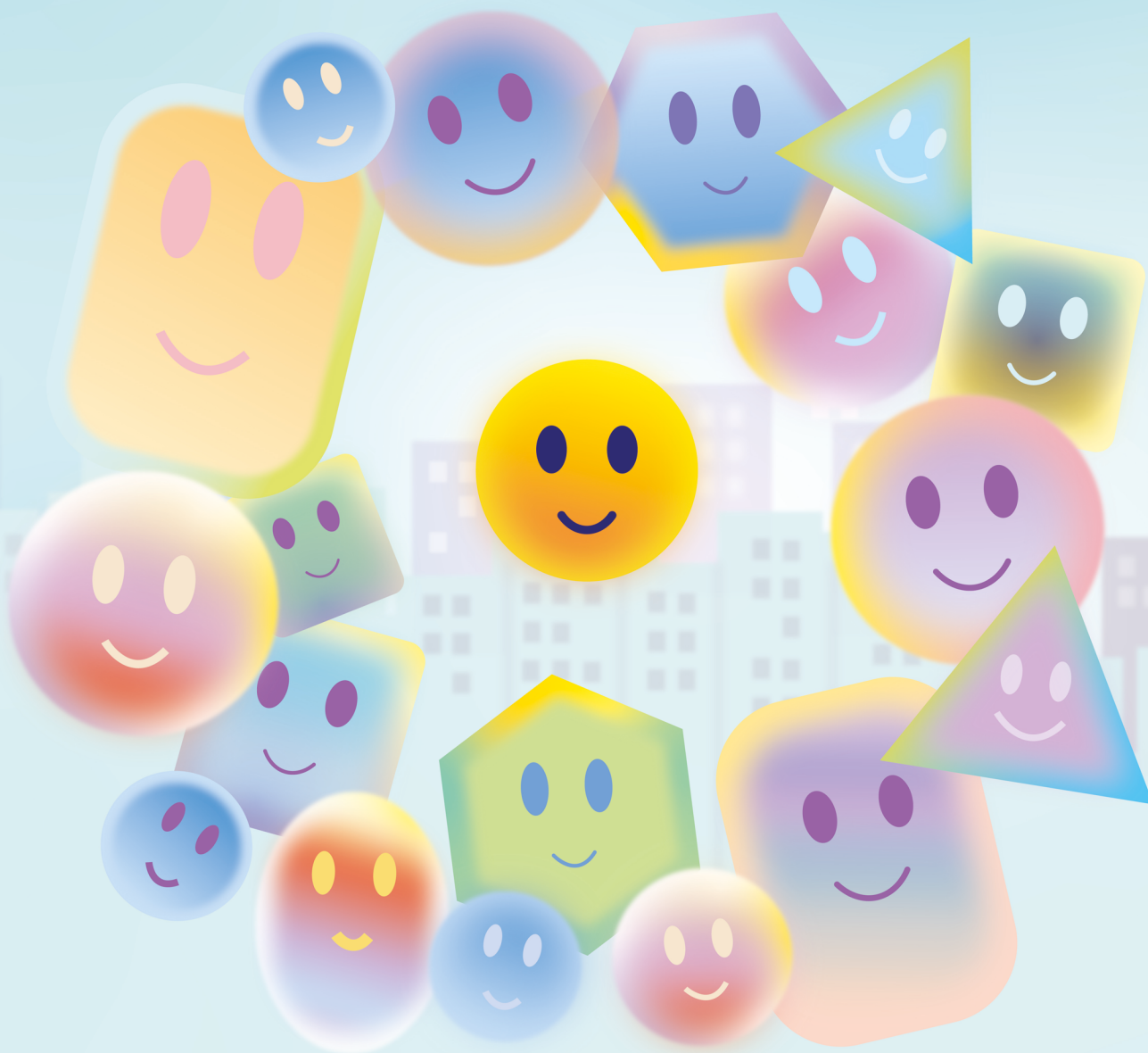


# LAB

#4

Revue de l'observatoire du Céapsy



Les GEM : espaces d'inclusion dans la cité  
et de rétablissement par le collectif

# L'observatoire des pratiques du Céapsy

Positionné au cœur de la dynamique réseau en francilienne en santé mentale, le Céapsy est également en interaction quotidienne avec ses trois profils de sollicitants : les personnes directement concernées par les troubles psychiques, les proches aidants ainsi que les professionnels du soin et de l'accompagnement. Cette centralité permet au dispositif d'observer et d'analyser les tendances et les enjeux prégnants des parcours en santé mentale. La création d'un observatoire des pratiques en 2018 s'inscrit dans une volonté du Centre Ressource d'outiller les acteurs du territoire en lien avec leurs pratiques.

Dans l'esprit de sa mission de « centre ressource », le Céapsy aspire à donner la dimension la plus opérationnelle possible aux productions de la fonction « Observatoire ». Ainsi, au-delà de l'analyse des problématiques, la mise en lumière systématique de ressources identifiées et la réalisation d'outils orientés « action », inspirés du terrain, constituent des fondamentaux pour son action. Les productions récurrentes de la fonction « Observatoire » du Céapsy sont :



## > Le Lab

Une revue synthétique qui présente les résultats des études réalisées par la fonction « Observatoire » du Céapsy, et qui propose toujours un volet sur les ressources existantes en réponse aux problématiques soulevées. Lab peut être consulté sur le site internet du Céapsy.



## > Les Fiches pratiques du Céapsy

Conçues comme des outils d'aide et de motivation à l'action, tirés d'expérimentations de terrain, qui ont vocation à inspirer les acteurs de la santé mentale. Les « Fiches pratiques » du Céapsy peuvent être consultées dans la « bibliothèque des pratiques », sur le site internet du Céapsy.



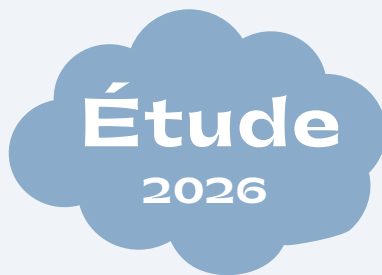
## > Les formats vidéo

La valorisation des pratiques passe désormais également par le format digital et notamment les webinaires. Le Céapsy propose sur sa chaîne YouTube un webinaire « psychiatrie en mouvement » consacré aux pratiques inspirantes mises en place par les équipes de soin en psychiatrie ainsi qu'un format de valorisation de dispositif intitulé « l'Heure du Réseau ».



## > L'animation d'espaces de réflexion

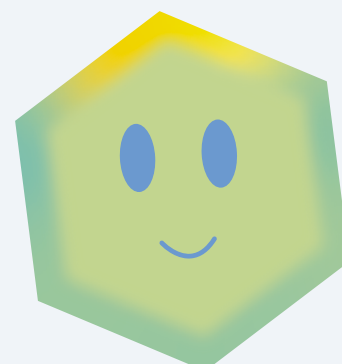
La fonction observatoire du Céapsy assure l'animation de la communauté de pratiques orientée rétablissement, l'espace de réflexion et débat autour du concept de rétablissement et de sa mise en pratique dans les parcours et l'accompagnement.



# Les GEM

## Espaces d'inclusion dans la cité et de rétablissement par le collectif

- p 4..... **La Méthode**  
Cadre de l'exploration
- intro** p 5 à 7..... **Introduction**  
Le GEM : levier social de rétablissement
- #01** p 8 à 11..... **Le rôle des GEM dans les parcours en santé mentale**  
Retours d'expériences d'adhérents sur les effets du GEM
- #02** p 12 à 14 ..... **Quelle place pour les Gem dans la cité ?**  
Regards croisés sur les rapports GEM-Territoire
- #03** p 15 à 19 ..... **GEM et accompagnement**
- #04** p 20 et 21 .... **Pratiques franciliennes**  
Pratiques inspirantes des GEM en idf
- p 22..... **Le coin Ressources**
- #05** p 23..... **En bref**



# Cadre de l'étude

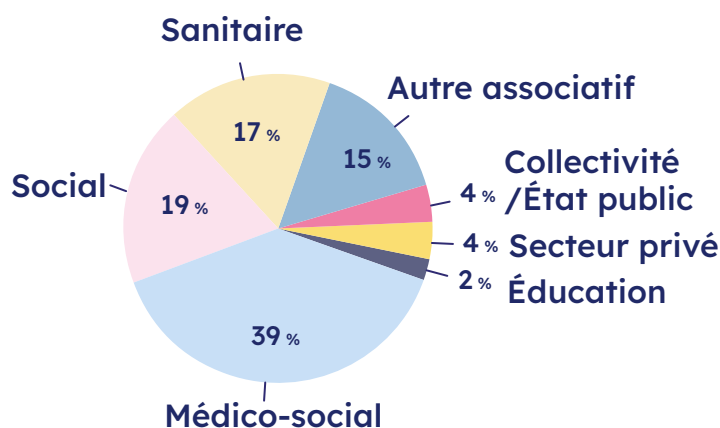
(Méthode d'exploration)

Environ  
250 participants  
à l'étude

- > **Entretiens individuels de cadrage auprès de 5 professionnels** exerçant dans des groupes d'entraide mutuelle franciliens.
- > **Entretiens collectifs auprès 8 groupes d'entraide mutuelle** qui ont réuni près de 80 adhérents. Les modèles de GEM rencontrés :
  - 5 avec gestionnaire
  - 2 en autogestion
  - 1 en cours de transition de modèle
- > **Entretiens individuels auprès de 4 acteurs** issus de collectivités (élus de Villes, CCAS, CLSM, ...)
- > **Diffusion d'un questionnaire auprès de 157 professionnels** du réseau Céapsy : professionnels du soin ou de l'accompagnement avec un ciblage vers les structures qui développent l'insertion socioprofessionnelle et l'autonomie sociale de leur public.

## Profil des répondants (157 professionnels)

### Secteur d'activité



### Métiers

- 21 % Travailleur(ceuse) social
- 15 % Coordonnateur(trice) de dispositif ou service
- 14 % Psychologue
- 8 % Chef(ffe) de service
- 7 % Directeur(trice)
- 7 % Infirmière/soignante
- 6 % Chargé d'insertion / job coach
- 5 % Chargé(e) de mission
- 5 % Bénévole
- 5 % Profession paramédicale
- 3 % Médecin
- 3 % Animateur-ice
- 2 % Pair aidant

## Précisions méthodologiques :

**Définition des Groupes d'Entraide Mutuelle :** Le préambule du cahier des charges des groupes d'entraide mutuelle (Arrêté du 27 juin 2019) propose une définition de ces espaces :

Les groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des structures de prévention et de compensation de la restriction de participation à la vie en société....Ils s'apparentent à des dispositifs d'entraide mutuelle entre pairs, en constituant avant tout un collectif de personnes concernées par des problématiques de santé (1) ou des situations de handicap similaires et souhaitant se soutenir mutuellement dans les difficultés éventuellement rencontrées, notamment en termes d'insertion sociale, professionnelle et citoyenne.

**Le titre de ce LAB mentionne les Gem au pluriel. Ce choix s'explique par la diversité des modalités d'organisation des GEM :**

- Certains s'organisent autour du triptyque collectif d'adhérents/association gestionnaire/parrain quand d'autres s'organisent en auto-gestion. D'autres encore inventent des modèles hybrides selon les besoins et ambitions du collectif.
- Par ailleurs, le vécu collectif des adhérents est un élément clé dans la capacité de ces associations à se déployer dans un territoire. Pour tenir compte de ce facteur, les 8 collectifs GEM qui ont été rencontrés dans le cadre de l'exploration avaient, en moyenne, **une ancienneté de 12 ans**

au moment de l'exploration.

- Enfin les GEM rencontrés ont tous une **orientation « handicap psychique »** même s'ils accueillent un public mixte.

Tous ces éléments sont constitutifs de l'identité des GEM, ce qui invite à ne pas généraliser le propos à l'ensemble de ces espaces qui ont chacun une histoire, un contexte et une émanation qui lui est propre. Bien que pourvus d'un cahier des charges, les GEM ne disposent pas pour autant d'une feuille de route et la rencontre de ces associations met en lumière qu'il y'a plusieurs manières de « faire GEM ».

Contexte : ce travail exploratoire a été mené au cours de l'année 2025 dans un contexte d'anniversaire des 20 ans de la loi de 2005. Cette loi majeure dans la reconnaissance des conséquences du handicap dans la participation des personnes à la vie en société est aussi celle de l'intégration officielle du handicap psychique. Les Groupes d'Entraide Mutuelle sont issus de cette loi comme une réponse collective et communautaire aux conséquences sociales de la maladie psychique. Cet anniversaire est donc également celui de ces espaces d'entraide qui ont profondément changé le regard de la société sur la santé mentale.

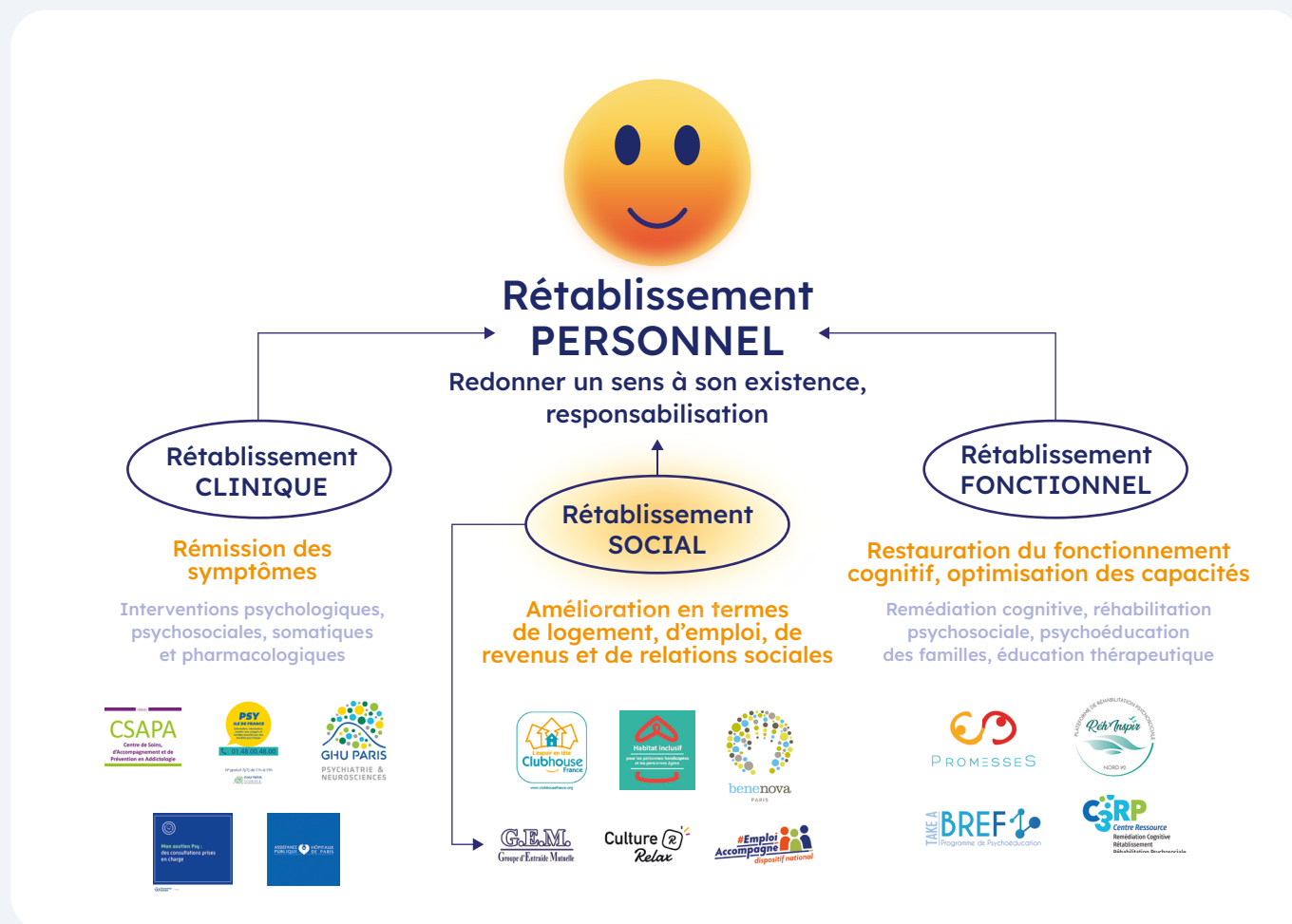
## Le GEM : levier social au service du rétablissement

Accueillir et informer les publics sur les ressources locales en santé mentale est la mission première du Céapsy. Pour ce faire, le Centre Ressource s'appuie sur le concept du rétablissement qui invite à soutenir les personnes dans tous les pans de leur vie.

En 2017, le Pr Nicolas Frank, médecin psychiatre, adaptait le schéma du rétablissement de Van der Stel (2012) pour démontrer la pertinence de l'approche orientée vers le rétablissement et des soins de réhabilitation psychosociale. En superposant une lecture « Ressources » à ce schéma, l'on comprend que les dispositifs qui soutiennent la vie sociale participent tout autant au rétablissement personnel que les dimensions cliniques et fonctionnelles.

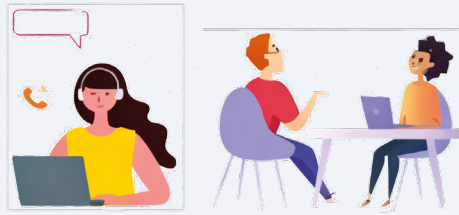
Par dimension sociale, nous entendons tous les projets de la personne orientés vers l'accès à l'emploi, au logement, à la culture, à la socialisation, à la citoyenneté, à l'entraide...

Le GEM, parce qu'il mobilise les adhérents dans toutes sortes d'activités sociales, constitue une ressource précieuse pour les personnes directement concernées dont les parcours s'accompagnent souvent de ruptures de socialisation (isolement, interruption des études, perte d'emploi...).





## LES ÉCHOS DE LA PERMANENCE



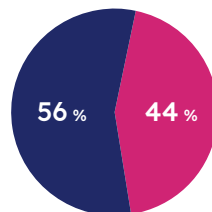
### Les GEM : ressource incontournable des permanences du Céapsy

Les permanences du Centre Ressource Troubles Psychiques sont des espaces de verbalisation et de repérage des besoins des personnes concernées par la santé mentale, de leurs proches et des professionnels du soin et de l'accompagnement. Et si le « soin et l'accompagnement » reste le principal motif de sollicitation, l'exploration des besoins des sollicitants de la permanence laisse souvent apparaître des enjeux relatifs au rétablissement social des personnes. Ainsi, le recensement des ressources « santé mentale » par le dispositif tend à s'étendre à tous les espaces « hors soins » qui soutiennent les personnes dans leur quotidien.

### MOTIFS DE SOLLICITATION DU CÉAPSY EN 2024

#### Rapport d'activité Céapsy 2024

Soin/Accompagnement



Vie quotidienne  
Entraide/pair-aidance  
Réseau  
Informations/outils

À cet égard, le GEM compte parmi les suggestions récurrentes d'orientation d'une part parce qu'il est une réponse hors institution aux besoins des personnes que cela soit en termes d'activités ou de socialisation, et d'autre part parce que les professionnels du Céapsy ont identifié que le GEM est particulièrement indiqué aux personnes déjà engagées dans un processus de rétablissement clinique et qui gagneraient à explorer la dimension sociale du parcours.

Ce constat est également partagé par la permanence de pair aideance professionnelle du Céapsy où le GEM est vu comme un espace d'expérimentation du soutien entre pairs et de partage des savoirs expérientiels tirés du vécu de la maladie.

## Promouvoir et visibiliser les GEM : un enjeu prioritaire pour le Céapsy

Avec près de 100 GEMS dans les 8 départements, la région Île-de-France compte parmi les territoires les mieux dotés du pays. Et avec chaque association comptant environ une cinquantaine d'adhérents, les GEM se sont imposés comme des représentants légitimes des personnes concernées et sont sollicités à ce titre par les acteurs du territoire pour rendre concrète la participation des publics aux initiatives qui les concernent.

De nombreux événements s'appuient sur leurs contributions et leurs savoirs expérientiels pour gagner en pertinence et en représentativité (ex : Psychodon, Les Ateliers du Rétablissement, Semaines d'Information sur la Santé Mentale, Forums départementaux...) Convaincu de l'importance de ces associations, le Céapsy participe activement à la promotion des GEM. Ainsi, en plus des orientations des permanences, le Centre Ressource contribue via :

- La Co-organisation de rencontres inter-GEM en Île-de-France,
- L'hébergement du CRIGEM (Collectif régional inter gem Île-de-France) : la permanence francilienne du collectif national qui reçoit les sollicitations des adhérents et gestionnaires de GEM,
- La réalisation en 2019 d'une websérie « VideoGEM » sur la création d'un GEM dans les Yvelines (44 épisodes d'1 min),
- La prise en compte du point de vue d'adhérents de GEM dans les explorations thématiques et la mise en lumière de leurs pratiques inspirantes (cf. fiches pratiques du Céapsy),
- Le relai des initiatives portées par les GEM (Journées portes ouvertes, expositions, événements artistiques...) dans la communication du Céapsy...



## Thématique : Quel rôle jouent les GEM dans l'inclusion urbaine des personnes concernées ?

Si les bienfaits du GEM sur les parcours de rétablissement sont de plus en plus reconnus, leurs rapports avec les territoires dans lesquels ils sont implantés ne sont pas souvent évoqués. Les GEMS sont des associations qui, du fait de leur statut et de leur objet social sont amenées à interagir avec les collectivités, d'autres associations, la population du territoire etc... La thématique de ce LAB vient questionner la capacité d'inclusion urbaine des territoires à travers le concept de « droit à la ville ». Introduit par le sociologue et philosophe français Henri Lefebvre, le droit à la ville fait référence à l'idée que **tous les résidents des villes devraient avoir le droit de participer pleinement à la vie urbaine, d'accéder aux ressources et aux services urbains, et de contribuer à la production et à la gestion de l'espace urbain.**

En effet, au-delà d'une localisation géographique, la ville est un lieu d'expression, de rencontre et de décision. C'est un espace social partagé que les personnes concernées par le handicap revendiquent au même titre que le reste de la population. Ainsi, la question de leur accueil dans les espaces sociaux de la ville et l'accessibilité de ces lieux est fondamentale.

À travers cette exploration, le Céapsy cherche à étudier **comment la fréquentation des GEM permet à ses adhérents une meilleure inclusion dans la ville ?** Comment ces associations de personnes concernées par les troubles rendent concrète cette appartenance communautaire par la participation, par la visibilité, par la jouissance des infrastructures locales et par la contribution aux temps forts de la Ville ?

Observer les GEM à travers le prisme de l'inclusion urbaine nous amène à penser la vie quotidienne des personnes concernées dans leur territoire : le rapport aux élus et représentants, le rapport aux voisins, aux transports, aux espaces publics, l'accessibilité des services et infrastructures.

# Le rôle du GEM dans les parcours en santé mentale

## 1. Pourquoi adhérer à un GEM ?

La première partie de l'exploration propose d'étudier les GEM à travers la façon dont les personnes directement concernées par les troubles et qui fréquentent les GEM appréhendent ces espaces. Que viennent-ils chercher dans ces espaces ? Quels usages en font-ils et que retirent-ils des interactions et des activités qui s'y déroulent ?

« En premier, ça m'a donné un rythme, ça me force à me lever et à me coucher tôt »

« Avant la création du gem, on était chacun dans nos univers mais on était chacun avec ses problèmes. On n'avait pas de rendez-vous sans que ce soit avec un professionnel de la santé. Donc ça (Le GEM) donne un but dans la journée, dans la semaine, on sait que tel jour on a quelque chose à faire »

Personnes concernées

### Pour rythmer le quotidien

Les personnes concernées évoquent l'usage du Gem comme un espace permettant de **rythmer le quotidien et de remplir des temps jugés vides en opportunités d'interactions.**

Les répondants rapportent majoritairement une organisation de leur temps qui dépendait notamment des suivis de soin ou d'accompagnement. Les horaires d'ouverture du GEM et l'organisation du calendrier des activités encourage les adhérents à adopter le rythme de l'association qui est celui de la vie active.

« Ça permet d'être dans le collectif. Je fais partie des personnes qui dormaient beaucoup et maintenant je fais des efforts pour venir au GEM. On a un cadre temporel qui est fixé suivant les activités et au lieu de rien faire, on se lève le matin et on sait ce qu'on a à faire. On a un but »

« J'avais un emploi du temps qui était n'importe quoi et maintenant je peux me reposer sur quelque chose de solide. Ça donne envie de sortir de chez soi et pas n'importe comment »

Personnes concernées

« Ça permet de sortir de la maison parce qu'on a un lieu où on peut venir sans crainte, sans jugement. On sort de la solitude aussi »

« Sortir de mon isolement. Pour rencontrer des nouvelles personnes, se faire des amis ça me permet de dynamiser mes journées avec de choses à faire et de travailler sur les relations sociales. Rire avec d'autres ça fait beaucoup de bien. »

« L'isolement social ne me dérangeait pas, quand je viens au gem ça me prend de l'énergie. Mais ça me fait du bien. Y'a une hormone qu'on ne ressent que dans les interactions et je le ressens quand je vais au GEM »

Personnes concernées

### Pour sortir de l'isolement et socialiser

La fréquentation du GEM marque souvent un tournant dans la vie sociale des adhérents interrogés. En intégrant ce collectif, les personnes passent d'un contexte d'isolement avec peu d'interactions à un **cadre collectif propice aux partages et aux découvertes.**

Le plaisir tiré de ces interactions constitue le premier argument en faveur de leur adhésion. Les conversations, la proximité avec les autres et la récurrence des projets communs favorisant la formation de liens affectifs entre membres (connaissances, amitiés, amours, ...).

« Sortir de la solitude, m'occuper voir des gens, discuter un peu. Faire des exposés. On peut proposer des projets. Connaître des nouvelles personnes, être dans les sorties, se changer les idées, connaître des choses que je ne connais pas, du nouveau. Et pour moi, ça me rend dans la joie. »

« C'est pour passer du bon temps, faire ce que j'aime bien et pas ce que je n'aime pas, discuter avec les gens, me faire des amis, rompre la solitude. Surtout être dans le partage »

« Au gem, on peut s'aimer aussi. J'ai trouvé mon prince charmant. C'est le 2<sup>e</sup> couple dans ce GEM »

Personnes concernées

« C'est un peu utopique les gem. On est une micro-société. Pour accepter sa propre maladie, il faut comprendre la maladie de l'autre adhérent. »

« L'entraide nous a changé. Une personne avait besoin de lunettes et je l'ai accompagnée. C'est arrivé que quelqu'un aille chez une personne nourrir ses chats. Une autre adhérente accompagne les gens chez le médecin ; on fait le lien avec le CMP si ça ne va pas. Quand une personne est hospitalisée, on va la voir »

Personnes concernées

## Pour relativiser le vécu des troubles

Le point commun entre les adhérents du GEM est le vécu de la souffrance psychique. Les adhérents évoquent souvent leur « sensibilité » comme une particularité propre à leur vécu. Dès lors, ils déploient au GEM une vigilance aigüe aux besoins des uns et des autres.

Être adhérent du gem signifie pour eux faire des allers-retours quotidiens entre le rôle d'aidant et d'aidé vis-à-vis des autres membres. Ces réciprocity valorisent les compétences de chaque adhérent ainsi que leur capacité à devenir à leur tour « pourvoyeur » d'aide là où leurs parcours les a plus souvent exposés à celui de « bénéficiaire ».

« Discuter avec les autres adhérents et leur soucis psy m'aide à relativiser et ça me permet de ne pas me plaindre comme avant »

« Le fait est qu'on est assez sensible donc on fait attention les uns aux autres »

Personnes concernées



## 2. Le cadre collectif facteur d'accessibilité



« Le fait de travailler fait que je vois beaucoup de monde. Mais je ne faisais pas de restaurants avant ; je ne savais pas avec qui y aller. Maintenant je vois l'intérêt »

« J'avais du mal à affronter les gens tout seul. Je voulais aller au terrain de basket et il m'a fallu un peu de courage. J'ai eu la chance d'y aller à 5. Ça a commencé avec un autre adhérent et d'autres s'y sont mêlés. Ça m'a fait plaisir »

Personnes concernées

## Le collectif génère des opportunités

- Le quotidien du GEM est rythmé par l'organisation d'activités auxquelles les adhérents peuvent participer selon leur appétence et leur disponibilité. Tantôt organisées au GEM, tantôt proposées en extérieur, les activités proposées en GEM c'est aussi bénéficier du soutien de pairs pour se confronter à des **activités inédites ou exceptionnelles** dans la vie des personnes.
- L'**accessibilité financière et logistique** aux activités permise par l'adhésion à l'association lève de nombreux freins à la pratique et à la participation aux loisirs et événements publics. Les adhérents reconnaissent le rôle facilitateur du GEM dans l'accès à certains loisirs du fait d'une mutualisation des coûts.

« C'est le jardin qui m'a attiré au départ, j'étais venu en éclaireur en 2018. J'ai eu du mal au début et après c'est devenu ma famille »

« Je n'étais pas parti en séjour depuis 2012 et j'avais peur de partir avec des inconnus mais ça la fait »

« Depuis que je suis ici, j'ai eu la chance d'aller à la salle de théâtre. C'était la première fois de ma vie ; je ne pensais pas que j'allais aimer et en plus j'ai une phobie donc c'était très nouveau pour moi. Je n'ai pas regretté. J'avais jamais été au musée non plus pour des raisons financières aussi. »

Personnes concernées

« La cotisation n'est pas énorme, le fait qu'on ait des réductions sur des sorties qu'on ne pourrait jamais faire parce que qu'on n'a pas les moyens, c'est assez cool »

« Le yoga, je n'ai pas les moyens de me le payer et donc je le fais dans le GEM, la danse aussi »

« Les sorties au musée qui sont loin ; on y va en voiture c'est pratique »

Personnes concernées

« J'ai fait décoller un petit avion. Le moniteur était à côté mais c'est moi qui avais les commandes. C'était 15 € alors que c'est 200 € minimum normalement »

« On a certains musées où c'est gratuit pour nous. Disney pareil, ça nous aurait coûté une fortune d'y aller ensemble »

Personnes concernées





« le GEM et les adhérents nous poussent à aller en dehors du GEM »

« Très tôt on s'est dit qu'il fallait se faire connaître en passant par le vecteur culturel, le sport, les piscines et aussi en fonction des adhérents. On a multiplié les liens avec toutes les associations »

Personnes concernées

## Le collectif facilite l'inclusion

- La dynamique du GEM facilite l'exploration et les sorties vers l'extérieur en collectif. À mesure que le collectif **gagne en maturité et en expérience collective**, celui-ci gagne progressivement en ambition et en capacité de déploiement dans le territoire.
- Et si l'on observe des effets d'apprentissage pour les adhérents il y'a des effets d'acculturation des acteurs des villes aux publics concernés par la santé mentale. À mesure que les Gem **s'habituent à fréquenter des espaces publics, les personnels de l'accueil tendent à s'habituer aux publics des GEM**. Cette évolution s'inscrit dans un temps long, de fréquentations répétées par les adhérents qui ont des effets sur les espaces accueillants.

« Par rapport aux structures en ville, ils nous accueillent maintenant avec bienveillance. À force d'y aller les gens nous considèrent mieux. Des fois, ils font rentrer le groupe avant les autres spectateurs, ou ne pas donner trop les places en hauteur. Les gens qui travaillent dans les lieux de culture s'adaptent à notre situation. C'est le Gem qui participe à les faire changer. »

Personnes concernées



# 3. le GEM comme lieu de développement collectif et individuel

« Avec les sorties on s'habitue à être plus serein dans les transports. J'ai beaucoup moins de mal à prendre les transports. De temps en temps je prends le bus seul et maintenant, ça m'angoisse de moins en moins. »

« Je n'aurai pas fait tout seul, surtout en dehors de la ville. Ça motive pour aller plus loin. Pour les vacances, à part avec ma famille, je ne suis jamais parti et, grâce au gem, c'est la 3ème fois que je pars sans ma famille »

« on progresse sur beaucoup de choses, des sorties, le sport..... je viens toute seule maintenant, j'avais peur des chiens avant »

Personnes concernées

## Le GEM fait progresser les adhérents

La participation à la vie collective et aux diverses activités proposées en Gem met les participants dans des contextes qui invitent à déployer des compétences individuelles et/ou collectives.

- Recouvrer des habilités sociales : beaucoup de participants observent des effets positifs de leur participation au GEM sur leur capacité à naviguer dans leur environnement. La question des **transports et de la déambulation dans la ville** était, pour beaucoup, des obstacles à la participation. La récurrence des explorations extérieures tend, selon eux, à réduire l'anxiété liée à ces enjeux de mobilité.
- De la même manière, les adhérents observent des progrès dans **leurs interactions sociales**. Ici encore, les adhérents évoquent un « avant GEM » fait de limitations et d'isolement et un « après GEM » où les occasions d'interagir, de prendre la parole et de représenter le collectif contribuent à l'épanouissement de la personne.
- Enfin le GEM est également perçu comme un lieu où le droit à l'essai, voire à l'échec est une réalité. Les répondants expriment souvent comment cet espace leur a permis de **faire preuve d'audace sans pour autant les insécuriser**. Les limites des actions menées étant celles fixées par le collectif, cela permet de doser l'ambition en fonction des capacités du collectif.

« Ça m'a redonné confiance au collectif, j'avais vécu des expériences très moches au travail et dans des associations, alors faire des projets en communs avec les adhérents ; on peut faire des belles choses en communauté. J'ai gagné en maturité aussi. Vivre en société et au niveau de ma communication avec les gens. Ce n'est pas parfait mais j'ai progressé »

« J'ai trouvé ça super de m'investir et j'ai pris confiance en moi. J'avais une bonne allocation donc j'essayais de représenter le Gem : montrer qu'on existe, sur la Ville, dans l'intergem.....»

« Je dirais qu'au gem, quand on se connaît, il y'a des nouveaux, on apprend à lâcher prise, à se présenter, et ça m'aide aussi à l'extérieur à être plus à l'aise »

Personnes concernées

« C'est une forme d'ascension le gem. Une structure positive dans ce que ça nous donne de la volonté et du courage. On se rend compte qu'on sait faire plein de choses. Y'a une prise de confiance, on sort de l'isolement lié au médical, on trouve une place dans la société à travers le GEM. »

Personnes concernées

« le GEM permet aux gens de se sentir plus investis. Maintenant je me professionnalise, si le GEM ne m'avait pas permis d'animer des ateliers je n'aurais pas repris confiance dans mes projets personnels »

Personnes concernées

« On fait de l'auto-gestion surtout le Lundi, le samedi et dimanche et jour férié si y'a pas d'animateur. On a 5 autogestionnaires »

« L'auto-gestion c'est quand on a envie. Par exemple, quand on va à la guinguette, c'est toujours en auto-gestion. Ce matin, on avait prévu un déménagement et les camarades sont venus nous donner un coup de main.»

« il y'a quelques années, je n'aurai pas pu dire oui, pour l'auto-gestion. On prend de la confiance, on nous met en confiance et ça s'accumule jusqu'à qu'on se sente capables. Y'a de plus en plus de gens qui s'investissent et tellement qu'on avait une femme de ménage et puis on s'en est séparé. Et on se rend compte qu'on peut le faire par nous-même »

Personnes concernées

## Le collectif du GEM progresse également

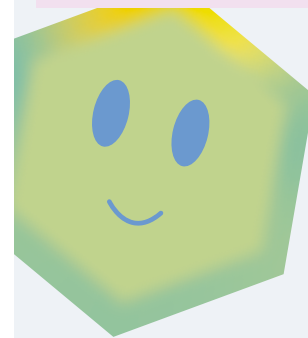
Les progrès observés au sein du GEM concernent également le collectif en lui-même qui gagne en maturité, en ambition et en autonomie avec le temps.

- La structuration du collectif qui est au cœur de dynamique du GEM s'appuie notamment sur la **prise de responsabilité de ses adhérents** dans les statuts de l'association. La création d'un bureau et l'élection de représentants sont, au-delà de l'obligation prévue par le cahier des charges, des opportunités pour les adhérents d'endosser des responsabilités au nom du collectif et de contribuer à faire évoluer le GEM.
- Autonomie : pour composer avec les temps d'absence de la personne en charge de l'animation (congrés, arrêts...), les adhérents sont régulièrement amenés à **s'organiser de manière autonome**. Ces temps d'auto-gestion sont des étapes symboliques fortes pour les membres du collectif qui expérimentent ainsi l'autodétermination dans l'accueil, le choix des activités, la logistique des sorties collectives...

« Un adhérent est passé de membre à secrétaire, il est là 2 jours par semaine, il gère les mails, le courrier. Un autre membre n'osait pas s'occuper du groupe sport il y'a 3 ans et maintenant, il l'anime.

« Je viens d'être nommée secrétaire : pour l'instant j'ai pas fait grand-chose. Je prends des notes et je fais les comptes rendus. Mais je suis un peu fière quand même »

Personnes concernées



## 4. Le GEM comme espace de déstigmatisation des troubles psychiques



« Y'a eu une prof de la ville qui a proposé un stage d'une journée à ses élèves. On les a un peu sensibilisés au GEM et à la santé mentale »

« On a réalisé un projet « Arbre aux préjugés » avec un collège SEGPA. Ils ont dessiné l'arbre qu'ils ont fabriqué et nous, on a créé les préjugés et les contre-préjugés qu'on a travaillé avec le parrain. On prête l'arbre parfois à d'autres associations »

« Au CNAM, pour le salon francilien de santé mentale, on a tenu un stand du GEM. Et on a un partenariat avec une école qui forme dans le social et on a reçu des étudiants au GEM. »

Personnes concernées

## Le GEM sensibilise à la santé mentale

Le cadre du GEM positionne l'association et ses adhérents dans des contextes d'interactions fréquents avec la population.

- Ces moments sont des **opportunités de sensibilisation** à la santé mentale et de démontrer la légitimité du GEM à côtoyer différents publics.
- En accueillant au sein du local divers partenaires associatifs ou personnes individuelles, le GEM participe à leur familiarisation aux publics concernés par la santé mentale. Cette forme **d'inclusion inversée** est permise par le lieu physique du GEM lui donne une identité et fait du gem un partenaire reconnu.
- Enfin le GEM est également un **espace d'observation et de formation** pour des futurs professionnels qui, dans le cadre de leur diplôme (travail social, psychologie, ...), optent pour réaliser des stages dans un GEM. Ces accueils permettent aux stagiaires de côtoyer des personnes dans une dynamique de rétablissement et remet en question les préjugés sur les capacités et l'autonomie des personnes directement concernées par les troubles psychiques.

« On a déjà accueilli des personnes et on a préparé un repas japonais. Avec la mère d'une adhérente artiste et avec une de ses associations avec un thème de discussion « l'honneur, l'honnêteté, etc.. »

« Tous les ans ont fait une JPO. On invite les voisins, les commerçants, Mme le Maire, l'ESAT ; on invite aussi le CMP. On invite nos partenaires pour montrer ce qu'on fait et on prépare un buffet et une présentation »

« Il y a « Le café vert » qu'on invite à manger au GEM. C'est une association écocitoyenne. Ça fait plusieurs années qu'on se côtoie »

Personnes concernées

« Dès le début, il y'a toujours eu des stagiaires psychologues, qui sont passés par le GEM. Le gem est un lieu de formation.»

Personnes concernées

« En ce moment, il y'a une stagiaire en art thérapie. Et on a un atelier vie affective relationnelle et sexuelle. On a aussi un professeur du conservatoire qui vient au GEM pour donner des cours de guitare »

Personnes concernées

# Quelle place pour Le GEM dans la cité ?

## Regards croisés sur la place des GEM

La notion d'inclusion est souvent mobilisée lorsque l'on évoque la vie sociale des personnes concernées par les troubles psychiques. Cela étant, la participation effective des personnes à des événements, leur présence dans les espaces reste difficile à observer individuellement chez chaque personne. Le GEM en tant que personne morale permet aux personnes d'occuper un espace à travers le collectif. En tant qu'association, il participe à l'animation de la vie sociale sur le territoire et, par son biais, positionne les adhérents en bénéficiaires des dynamiques territoriales, des infrastructures ou encore de l'offre culturelle.

Afin d'étudier le rôle du GEM en tant qu'acteur social nous avons mis en regards les propos des collectifs avec ceux d'acteurs des Villes qui interviennent en qualité d'élus, de représentants de centres sociaux ou encore de coordination de Conseil Local de Santé Mentale.

« Pour le forum des associations on a un stand depuis au moins 15 ans »

« On y va tous les ans, sauf l'an dernier. On est présent depuis 2019, on a fait les premiers contacts avec la maire. »

Personnes concernées

« Les gens nous demandent ce qu'on fait et il faut être aimable. C'est important de faire bonne impression »

« Les gens ne savent pas ce qu'est un GEM. Pour le sport ou l'art c'est clair, mais le GEM, les gens ne savent pas. Il faut aller vers les gens et ne pas attendre qu'ils viennent »

« C'est bien d'avoir cette représentativité sur la ville parce qu'on ne nous connaît pas forcément et la mairie s'arrête souvent devant notre stand pour prendre nos prospectus. »

Personnes concernées

### Les GEM : des Associations parmi d'autres

Interrogés sur leurs liens avec leur territoire en tant qu'association, les adhérents de GEM mentionnent largement leur participation aux Journées/forum des associations.

- **un temps fort récurrent** : la majorité des GEM interrogés participe régulièrement à ces journées où ils représentent leur association auprès de la population au même titre que toutes les autres. Les apparitions récurrentes du GEM à ces journées ancrent leur présence dans une tradition, ce qui légitime la santé mentale parmi les thématiques couvertes par le tissu associatif local.
- **Un enjeu de participation** : par ce biais, le GEM se positionne en tant qu'association du territoire. Cet « exercice » met les adhérents en position de représentant de leur GEM et constitue une opportunité d'interactions avec d'autres acteurs associatifs ainsi qu'avec la population locale.
- Enfin, ces journées des associations sont également mises à profit pour **renforcer la visibilité du GEM au niveau local**. Conscients des leviers de communication limités dont dispose les GEM, les adhérents interrogés confient utiliser ces journées pour faire rayonner leur association.

« On était 5 avec l'animateur. Y'a des gens qui passent posent des questions, nous on essayait de faire le tour et de voir les autres associations. Je n'aurais pas bougé de mon stand si les adhérents ne m'avaient pas accompagné »

« Notre stand commence tôt, on installe et on demande la participation des gêmeurs pour se relayer. On attend que les personnes passent, etc...»

Personnes concernées



« La Ville accorde une subvention tous les ans au GEM. C'est un moyen aussi pour nous de garder le lien avec l'association »

« Le gem bénéficie d'un véhicule pour aller en voyage ou en sortie. Il est accueilli dans les lieux de vacances de la Ville un fois par an. La ville a été présente à l'époque pour rechercher le local, ... »

Professionnel.le.s de la Ville

« Les personnes de résidence accueil qui ne peuvent pas travailler et qui ont besoin de s'occuper quand même, le gem peut leur apporter des aspects culturels et des aspects conviviaux. Ça permet de compléter l'offre de logement de la Ville par une partie activité. »

« Le seul prérequis du GEM c'est de s'identifier comme une personne en fragilité ou avec des troubles psychiques, ça se fait naturellement. Le centre socioculturel a bien identifié le GEM pour leur publics, le secteur de psy un peu trop. Aussi des foyers sur la Ville, pensent au GEM quand ils ont besoin de soutien et d'étayage »

Professionnel.le.s de la Ville

## L'accueil des GEM : indicateur de l'engagement des Villes

L'exploration a également mis en lumière différentes formes d'implication des Villes dans la création puis l'intégration du GEM dans la Ville.

- La question de la santé mentale reste **inégalement appréhendée par les acteurs des collectivités**. Si l'enjeu en lui-même (santé mentale) gagne progressivement en notoriété, les espaces liés à la santé mentale tels que les GEM restent relativement méconnus. Les professionnels des Villes interrogées reconnaissent à cet égard le rôle que peut jouer la Ville dans la visibilité de ces associations.
- Certaines villes apportent un **soutien aux GEMS de leur territoire**. Ce soutien prend la forme de subventions, de prêts d'espaces voire de location de locaux municipaux. Ces différentes contributions participent au dialogue GEM-Ville et maintiennent un encrage du GEM sur le territoire.
- La présence de GEMS **génère des opportunités pour des collectivités** dans leur capacité à interagir avec d'autres publics relevant du champ social qui gagneraient à fréquenter le collectif d'adhérent.

« On sent l'effet de la médiatisation de la souffrance psychique depuis le covid. Les élus lisent des articles là-dessus, on en parle beaucoup. L'explosion des troubles, ils le voient sur le terrain tout le temps. »

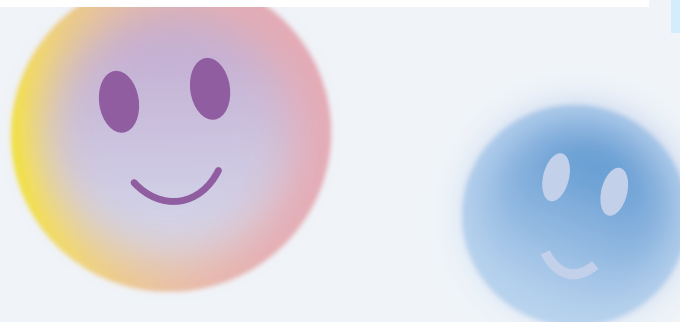
« La Ville se saisit timidement de la question. Le maire est le premier magistrat de la Ville donc il y'a des cas qui remontent jusqu'à lui. Il n'y a pas de plan d'action mais un début de prise de conscience »

« Il y'a une reconnaissance institutionnelle mais les gens ne connaissent pas le GEM. Si vous demandez aux élus ce qu'est un GEM ils ne connaissent pas. Les ressources handicap sont globalement méconnues »

« C'est à la Ville de valoriser le gem et de le rendre visible. Parce que leur capacité de communication est limitée. »

« Le CLSM permet de mettre de la visibilité sur les actions du GEM. Mais en dehors de ça, les relais sont limités »

Professionnel.le.s de la Ville



« Le GEM n'est pas cet outil magique qui va créer l'inclusion mais il permet à des personnes concernées d'intégrer un collectif qui lui va s'intégrer. Et il y a des effets de contagion envers les publics. Parfois, cela crée un dialogue riche, parfois simplement des participations ponctuelles. Ça dépend du niveau de sensibilité de la Ville à la santé mentale mais aussi de la disposition du collectif à entreprendre des actions dans la ville et privilégier ce rôle de représentant et le côté un peu militant. »

Professionnel.le de la Ville

Nous avons une responsable du service « vie associative ». C'est l'interlocutrice quand le GEM a un besoin d'info précise. Ce service organise aussi des activités à thèmes, des formations pour les associations et des rencontres inter-associations auxquelles le GEM est convié.

Professionnel.le.s de la Ville



## Le Dialogue GEM-Ville

Au-delà de la journée des associations, cette exploration a été l'occasion d'explorer le dialogue qu'entretiennent les GEM avec les collectivités où ils sont implantés :

- Un interlocuteur clé pour faire valoir les besoins du GEM : les adhérents citent **une personne ressource qui travaille dans les services municipaux**, un interlocuteur qui accompagne le gem dans ses besoins et dans son dialogue avec la Ville.
- Les GEM, en tant qu'associations, se positionnent également comme des **partenaires de l'action des collectivités**. Lorsqu'ils sont associés, les GEM sont parties prenantes des différents projets mis en place. Que cela soit en participant à des plans de communication autour d'évènements municipaux, de co-construction de projets ou bien de participation à des groupes de travail, les GEM répondent positivement aux sollicitations et participent aux dynamiques avec enthousiasme.
- Cette positivité découle entre autres d'un sentiment que **la voix du GEM est écoutée et est légitime dans ces espaces**. Cette écoute renforce l'estime des représentants du GEM et à travers eux celle du collectif qui bénéficie d'une reconnaissance valorisante.

« C'est notre contact qui permet d'avoir les infos, elle est déjà venue et on échange par mail. Et aussi si y'a des besoins d'adhérents auxquels on ne peut pas répondre, elle peut faire jouer son réseau.»

« La dame de la mission handicap : elle connaît le gem et certains adhérents. 2/3 fois par an elle vient au GEM. C'est elle notre contact dans la mairie. »

« On a des relations avec la coordinatrice. Elle a fait une exposition dans le cadre du CLSM et on a donné des œuvres du GEM »

Personnes concernées

« La relation est excellente, elle n'a jamais cessé d'être bonne. Il y'a toujours une attention à la participation dans les deux sens. Le Gem participe au CLSM, et, dans le cadre du réseau, des gens participent à ce que le GEM met en place »

Professionnel.le.s de la Ville

« J'ai pu interagir avec des gens de la mairie, des élus, des associations, je pense qu'on est davantage pris au sérieux. Quand les membres du bureau représentent les adhérents, c'est une force de représentation, de décision, de citoyenneté. Et puis ce qui est agréable c'est qu'on est vraiment écouté par ces personnes. Être écouté et donc respecté. »

« Je vais aux commissions handicap. On a le droit de donner notre avis, ils nous écoutent. »

Personnes concernées

« J'ai l'impression qu'on a une mairie au top avec les associations. Ils organisent la semaine de la vie associative et s'occupent de la communication. Nous on fait nos Journées Portes Ouvertes à ce moment »

« Avec le centre municipal, on a construit avec eux un programme passerelle à toute la ville, pour proposer une découverte des sports à tout le monde. Ils proposaient au GEM de participer à ce programme. On y est allé une fois »

« Nous, on fait partie du groupe de travail « sport et santé » de la mairie et de la CPTS

« Il y'a eu les commission handicap et le Gem y est représenté. On est impliqué dans la ville grâce à ce réseau »

Personnes concernées

« Les élus de la Ville sont invités régulièrement par le GEM. Le Gem loue un local qui appartient à la Ville. Ils sont présents dans le forum des associations, ils organisent des journées portes ouvertes. Ils sont plutôt bien intégrés dans la ville »

Professionnel.le.s de la Ville

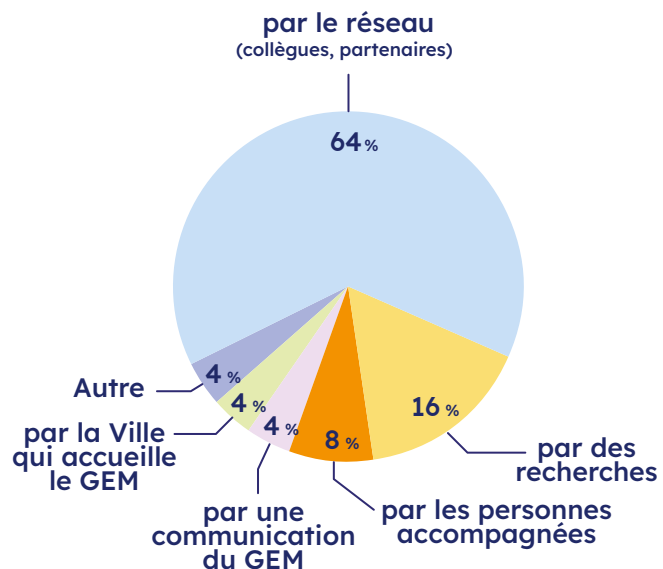
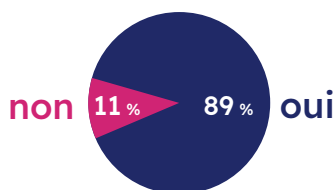


# Les GEM : une ressource en marge de l'accompagnement

Les intervenants du soin et de l'accompagnement en santé mentale mobilisent diverses ressources pour soutenir le rétablissement des publics qu'ils côtoient. S'agissant des GEM, nous nous sommes interrogés sur la place qu'occupent ces espaces parmi les ressources avec lesquelles ils interagissent. À la fois prescripteurs et partenaires, leur compréhension des GEM est une donnée clé dans le développement de ces espaces.

## Le GEM une ressource notoire en santé mentale en 2025

### Q : Connaissez-vous les GEM ?



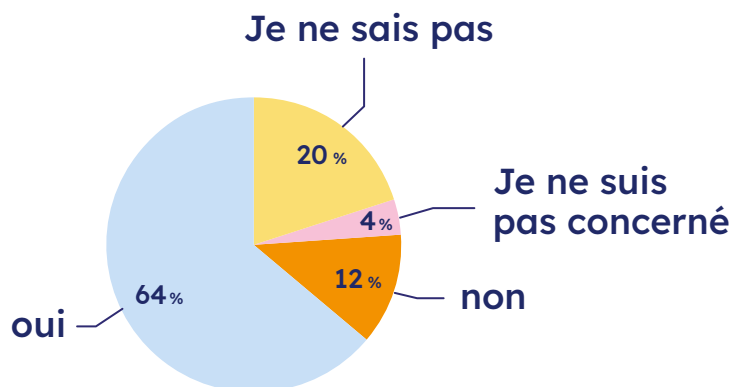
La **grande majorité des répondants au questionnaire connaissent les GEM** (89 %). 20 ans après leur création, cette notoriété manifeste démontre leur pertinence dans le paysage des acteurs de la santé mentale. Existant en marge des lieux d'accompagnement, la visibilité des GEM dans leur territoire et auprès des acteurs et institutions est essentielle à leur bon développement.

**Les modes de découverte des GEM** renforcent cet enjeu collectif car les intervenants du soin et de l'accompagnement ont principalement pris connaissance des GEM par le biais de leurs **interactions de réseau**.

Les GEM ne disposant pas de leviers de communication à grande échelle, le bouche à oreille entre professionnels ou via les publics accompagnés constitue donc la principale modalité de découverte du GEM. En outre, une partie des répondants (16 %) ont mentionné qu'ils ont découvert les GEM suite à des recherches qu'ils ont effectuées. Cela démontre que les GEM répondent à des besoins non couverts par l'offre d'accompagnement institutionnelle.

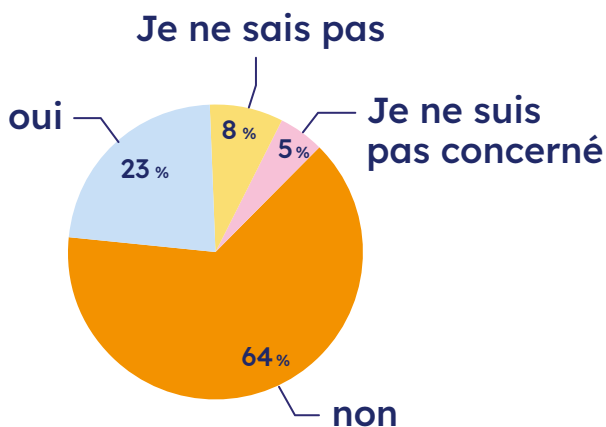
**Q : Y'a-t-il des personnes qui fréquentent les GEM parmi les publics que vous accompagnez ?**

Les professionnels interrogés exercent en majorité auprès de publics qui fréquentent les Groupes d'Entraide Mutuelle. Cela renforce l'idée que la notoriété du GEM est aujourd'hui de plus en plus établie.



**Q : Avez-vous déjà eu des demandes d'orientation vers les GEM venant des personnes accompagnées de votre structure/dispositif ?**

Les deux tiers des répondants expriment que leurs publics n'expriment pas de demandes d'orientation ou d'accompagnement vers les GEM. Cette donnée illustre la dichotomie claire entre la sphère de l'accompagnement et la dynamique associative des GEM. Les personnes accompagnées semblent majoritairement appréhender le GEM comme un espace à la marge de l'accompagnement.



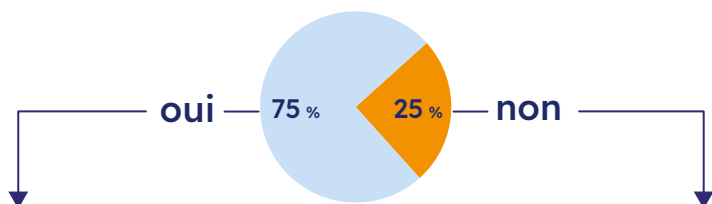
**Pourquoi oriente-t-on vers le GEM ?**

« Dans le cas où les personnes étaient isolées socialement et qu'elles souffraient de troubles psychiques tels que la dépression et/ou l'anxiété. L'objectif étant de sortir les personnes de l'isolement et de les aider à reprendre petit à petit une vie sociale. »

**Professionnel**

## Q : Avez-vous déjà orienté vers le GEM ?

[Plusieurs réponses possibles et pourcentages exprimés sur la base du nombre total de répondants]



### Quelles sont les raisons de cette orientation ?

Rompre l'isolement/développer du lien social



Besoins d'activités/diversifier et rythmer le quotidien



Côtoyer des pairs et s'entraider



Un espace hors soin



Inclusion / activité hors emploi



Besoin d'utilité sociale / valorisation



**Trois quarts des répondants** affirment avoir déjà orienté des personnes vers les GEM (75 %).

- Pour une large majorité (83 %) cette orientation répond à la nécessité pour la personne de sortir d'un isolement et d'entretenir des relations sociales régulières.
- 31 % ont évoqué le besoin de structurer le quotidien par le biais d'activités collectives et variées.
- 21 % parlent eux de l'envie des personnes de fréquenter des pairs confrontés à des problématiques similaires.
- 9 % ont évoqué le souhait de fréquentation d'un espace social non-médicalisé.

### Pourquoi ?

Méconnaissance/peu de connaissance



Absence sur le territoire



Pas d'opportunité



Pas pertinent



Un répondant sur quatre affirme à l'inverse n'avoir jamais orienté de personnes vers les GEM (25 %).

- La plupart des répondants (62 %) justifie cela par une connaissance insuffisante voire non existante des GEM qui se situent sur leur territoire.
- 27 % évoquent l'absence de GEM sur leur territoire comme motif de non-orientation. Cette donnée permet de rappeler qu'en dépit de leur notoriété, les GEM ne sont pas accessibles à tous, partout sur le territoire.

« Car je n'ai pas connaissance des GEM de mon territoire et s'ils ont des spécificités concernant le public qu'ils accueillent »

« Je connais l'existence des GEM mais pas un GEM en particulier »  
Professionnel

« Pour des usagers très isolés sur le plan social, ayant pour objectif de retravailler la sociabilisation avec des personnes autres que des soignants ou usagers du service. Le projet est la réinscription dans des activités ludiques et sociales dans la cité »  
Professionnel

« Pour des personnes plus forcément en capacité d'avoir une activité régulière du fait de leur troubles et qui ont besoin d'avoir des activités qui rythment leur vie, leur donne l'occasion de sortir de chez eux et d'avoir une vie sociale. »  
Professionnel

## Quels impacts des GEM sur les personnes accompagnées ?

Les professionnels qui côtoient les publics concernés sont des témoins de leurs évolutions en termes d'autonomie et en d'auto-détermination. Ce positionnement fait d'eux des observateurs privilégiés de l'impact des GEM sur les personnes qui les fréquentent. En cohérence avec les propos des adhérents de GEM, l'exploration auprès des professionnels interrogés met en exergue des impacts positifs du GEM sur la vie des publics qu'ils accompagnent. Ces impacts portent principalement sur 3 dimensions :

**Q : Pour vos publics, qu'apporte selon vous le GEM ?** (157 répondants)



### Socialisation/activités

Un moyen de rompre l'isolement ?



Impact positif

89 %

Un moyen de rythmer le quotidien ?



86 %

Du plaisir dans les activités ?



88 %

Une diversification des activités réalisées ?



85 %

Les personnes accompagnées gagnent à fréquenter les GEM car ils permettent d'engager une **dynamique sociale positive**. Cela se traduit d'une part, par une **réduction de l'isolement** et un quotidien qui gagne en **dynamisme** et d'autre part, par un **enthousiasme à prendre part à des activités** d'autant plus que celles-ci sont très diverses.



### Participation/citoyenneté

Une meilleure participation à la vie en société ?



Impact positif

81 %

Une meilleure appropriation du territoire ?



71 %

Autre effet positif observé relatif à la fréquentation du GEM : un **renforcement de « l'expression citoyenne »**<sup>1</sup> chez les adhérents des GEM. Cela passe par une **meilleure participation** à la vie en société ainsi que par une **meilleure appropriation du territoire** (repérage dans la ville, acculturation au réseau de transport déambulation améliorée, confiance à fréquenter des lieux...).



### statut/identité

Une identité valorisante ?



Impact positif

77 %

Un statut/ Une responsabilisation ?



60 %

Enfin, les professionnels observent majoritairement une **amélioration de l'estime de soi** des publics qui fréquentent le GEM dans la mesure où l'adhésion au GEM en tant que telle est un **statut valorisant** et le fait d'y **assumer des responsabilités** de surcroît (présidence, secrétariat, auto-gestion etc...) contribue à renforcer leur confiance et leur légitimité individuelle et collective.

#### LÉGENDE

Oui, dans tous les cas
  Oui, parfois
  Non, je ne l'ai pas observé
  Non applicable

<sup>1</sup> Briand, M. (2006). Expression citoyenne. Dans V. Peugeot, A. Ambrosi et D. Pimienta Enjeux de mots : Regards multiculturels sur les sociétés de l'information (p. 285-307). C&F Éditions. <https://doi.org/10.3917/cf.ambr.2006.01.0285>.

## Quels freins dans l'accès aux GEM ?

Cela étant, les GEM ne sont pas pour autant dépourvus d'obstacles à l'accès ou à l'intégration pour toutes les personnes directement concernées. Les professionnels interrogés mentionnent plusieurs freins que leurs publics rencontrent et qui peuvent potentiellement limiter l'accès à ces espaces.

### Q : Selon vous, quels éléments peuvent constituer des freins ou des difficultés dans l'accès de vos publics aux GEM ? (157 répondants)

[Plusieurs réponses possibles et pourcentages exprimés sur la base du nombre total de répondants]



28 % des répondants

« Malgré la présence de nombreux GEM, il reste parfois difficile aux personnes que nous accompagnons d'y accéder (trop loin du domicile, pas de moyen de transports ou difficultés à mettre en place des taxis ou des PAM) »

#### Accessibilité

Le **manque d'accessibilité** est le premier frein évoqué par les répondants. La localisation géographique du GEM selon le lieu d'habitation de la personne ainsi que l'offre de transports permettant d'y accéder représentent un obstacle majeur pour les personnes accompagnées.



23 % des répondants

« Manque de visibilité et de connaissance pour le public concerné »  
« Peu voire pas de communication suffisante faisant la promotion de ces structures »

#### Visibilité

La **méconnaissance du GEM** en tant qu'espace social utile aux personnes concernées. Cela pose la question des limites des GEM dans leur capacités de communication pour se faire connaître des personnes potentiellement intéressées.



19 % des répondants

« certains n'aiment pas les "grands" groupe »  
« une phobie sociale trop importante, difficulté de mettre en place de nouvelles choses, de changer ses habitudes pour investir un GEM »

#### Intégration

Enfin les professionnels citent les **difficultés d'intégration** que peuvent rencontrer leurs publics : L'intégration d'un collectif déjà constitué ou la non-adhésion à une logique de groupe (ex : disparités d'âge, orientation thématique forte...)



12,7 % des répondants

« La stabilisation du/des troubles pour accéder à un GEM : est-ce le bon moment dans le parcours de rétablissement ? »  
« Une trop grande instabilité psychique avec symptômes prédominants qui empêchent l'intégration dans le groupe »

#### Fragilités personnelles

Les répondants ont également mentionné la **fragilité des publics selon l'étape de rétablissement** dans laquelle ils se situent. En effet, le GEM n'étant pas médicalisé, la participation à ses actions nécessite une relative stabilisation des troubles de ses membres.



12,7 % des répondants

« Franchir la porte du GEM si aucun accompagnement »  
« Certaines personnes, non accompagnées par des professionnels, ne parviennent pas à prendre contact avec les structures, y compris les GEM »

#### Premiers pas difficiles

Certains pointent aussi les difficultés des personnes concernées à **franchir le pas et à prendre contact avec le GEM**. N'étant pas un dispositif mais une association, le GEM ne dispose pas de l'encadrement stimulant auquel les publics sont souvent habitués.



10 % des répondants

« la difficulté d'être avec d'autres personnes en situation de handicap, envie de sortir de ce champ »  
« Il y a la crainte des personnes de rester uniquement dans un cercle social "psychiatriqué" »

#### Côtoyer d'autres publics vulnérables

L'adhésion au GEM comporte une dimension communautaire où les personnes s'affirment comme ayant des fragilités. Selon les répondants, cette étiquette peut être un frein à l'accès pour des personnes qui ne se reconnaissent pas dans cette identification.

# Pratiques Franciliennes

Les Groupes d'Entraide Mutuelle se distinguent les uns des autres par les différentes activités qui y ont lieu. Chaque GEM affiche son identité à travers ses spécificités qui reflètent l'esprit associatif et les appétences de ses membres. Quand certains organisent régulièrement des événements dans leurs locaux, d'autres sont plus nomades et privilégient l'extérieur ; quand certains se focalisent sur les activités artistiques et la culture, d'autres peuvent privilégier les actions de représentations et l'engagement militant. Cette singularité invite les personnes intéressées par les GEM à identifier les particularités de chaque collectif afin d'évaluer l'adéquation du GEM avec les attentes.

## Exemples d'activités observées en GEM



### Lien social et échanges

- Groupes de parole
- Jeux de société
- Café philo/débats...



### Création et culture

- Activités artistiques
- Musique/danse
- Visites musées/expos/ciné
- Loisirs numériques



### Destigmatisation

- Bibliothèque vivante
- Mad Pride
- Conférence sur les entendeurs de voix
- Témoignages/tables rondes/radio
- Ateliers de sensibilisation
- Participation : CLSM, groupes de travail



### Corps et bien-être

- Activités énergétiques
- Balades en nature
- Socio-esthétique...



### Évasion et aventure

- Vacances
- Séjours à l'étranger
- Baptême de l'air
- Voyage en minibus

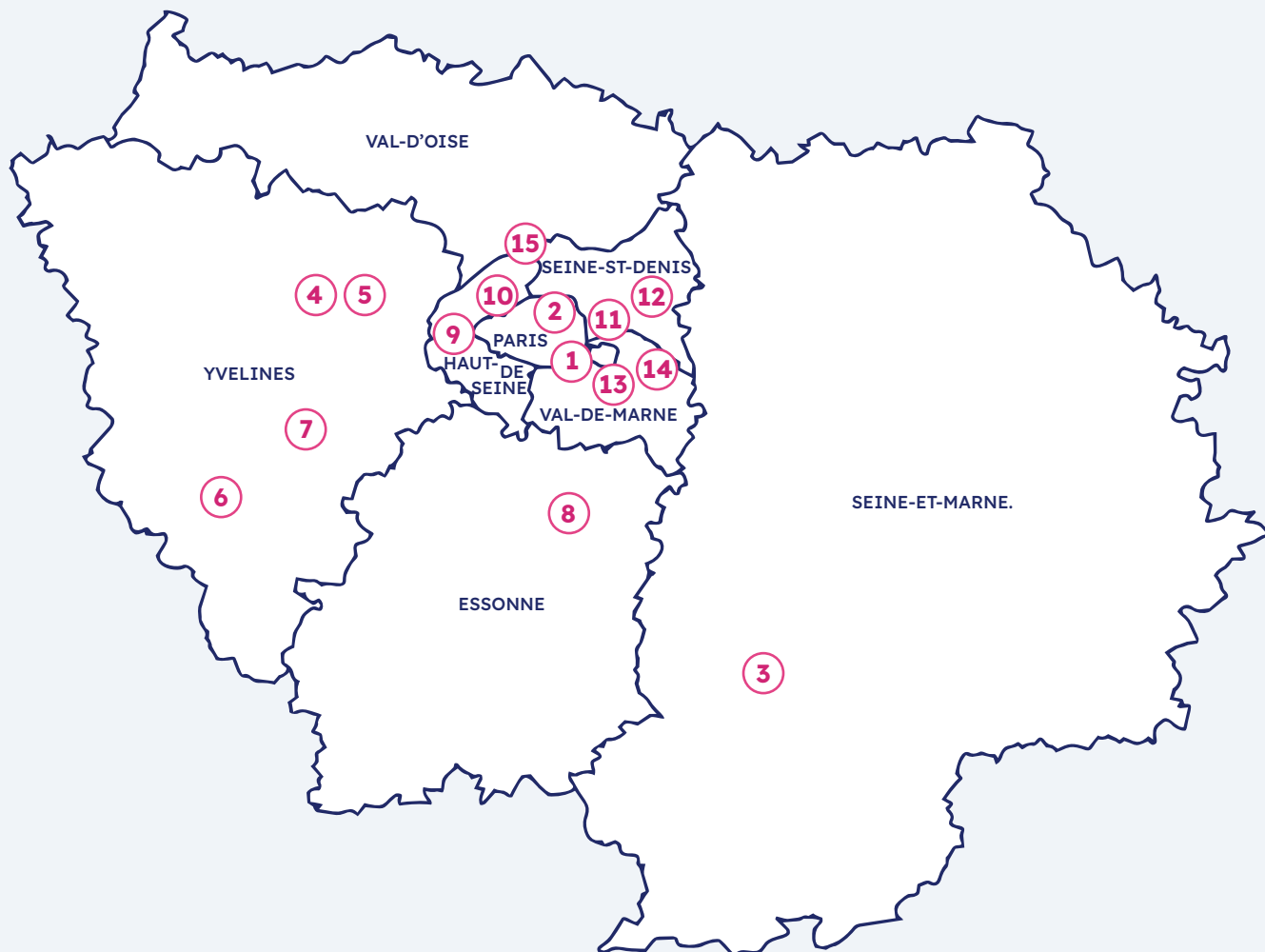


### Engagement communautaire

- Heure civique auprès de personnes âgées
- Entretien d'espaces verts
- Collectes pour causes humanitaires
- Bénévolat à la SPA, Bouquinerie, etc...

## Exemples de temps forts dans les gem d'Île-de-France

Comme toutes les associations, les GEM vivent des moments marquants qui mettent en lumière la diversité des initiatives et des projets menés par les collectifs. De la participation à un colloque national à une interview télévisée en passant par une performance publique à la fête de la musique, les GEM sont des espaces d'expression et de visibilité des publics concernés auprès du grand public. La carte en page 21 énumère quelques exemples de ces temps forts.



GEM	Dpt	Actions phares	Pour en savoir +	
<b>1</b>	Gem la vie à Paris	75	Participation à l'émission « <b>Dans les yeux d'Olivier</b> » sur le vécu des troubles psychiques	<a href="#">Lien</a>
<b>2</b>	Connexion +	75	Accueil au GEM de l' <b>Exposition FLOWER POWER</b>	<a href="#">Lien</a>
<b>3</b>	La Forêt	77	<b>Partenariat école/GEM</b> : échange avec les élèves de la filière « aide à la personne » sur la discrimination et la stigmatisation du handicap	<a href="#">Lien</a>
<b>4</b>	Les Lumières	78	Rencontre et échanges avec le <b>Youtuber Cyrus North</b> ; <b>association soutenue dans le cadre de l'Estival 2023</b>	<a href="#">Lien</a>
<b>5</b>	Arc-en-ciel	78	Lancement du projet <b>Biennale Artistique</b> « Le geste qui devient monde » qui mettra en lumière les créations des GEM	<a href="#">Lien</a>
<b>6</b>	La Tortue qui trotte	78	Participation du GEM à la <b>collecte du Téléthon</b> : tenue d'un stand et vente de bijoux, objets divers et gourmandises	<a href="#">Lien</a>
<b>7</b>	Equilibre	78	<b>Création et représentation de la pièce de théâtre</b> « En couple »	<a href="#">Lien</a>
<b>8</b>	Le Café Curieux	91	Participation <b>au tournage du film</b> « À la folie, Bienvenue au Café curieux » et <b>à la diffusion à France Télévisions</b>	<a href="#">Lien</a>
<b>9</b>	Lebon Accueil	92	- <b>Organisation de cafés-philo thématiques</b> (laïcité, IA, sport, violence, liberté, science...) - Article sur le GEM publié dans le <b>magazine de la Ville</b> (p10)	<a href="#">Lien</a> <a href="#">Lien</a>
<b>10</b>	La porte bonheur	92	Participation à l'organisation et à l'animation des <b>Ateliers du Rétablissement IDF</b>	<a href="#">Lien</a>
<b>11</b>	Le Rebond	93	- Ateliers organisés au GEM dans le cadre de l' <b>exposition d'art brut</b> : « Cadre, bord cadre, hors cadre, sans cadre... » - Atelier Chorale	<a href="#">Lien</a> <a href="#">Lien</a>
<b>12</b>	Les envolées	93	Participation de l'Atelier Couture du GEM à la <b>Grande Parade du 93</b>	<a href="#">Lien</a>
<b>13</b>	La petite Maison	94	Semaine de la santé mentale : <b>fête avec les élus</b> de la Ville	<a href="#">Lien</a>
<b>14</b>	Pro'Actif	94	Organisation d'une <b>marche au bois de Vincennes pour les SISM 204</b> « En mouvement pour notre santé mentale »	<a href="#">Lien</a>
<b>15</b>	GEM Y Croire	95	- Participation au <b>projet de recherche du GHU Paris</b> « Plan de voisinage Conjoint » - <b>Reportage de la Ville d'Argenteuil</b> sur le GEM publié dans le magazine de la Ville (p14)	<a href="#">Lien</a> <a href="#">Lien</a>

# Le coin ressource

## Guides/Plateformes

### - FIGEM (ex-Cnigem)

- <https://figem.fr/> Site en construction
- Cartographie/annuaire des GEM : <https://www.figem.fr/annuaire>

### - CNSA : LES CAHIERS PÉDAGOGIQUES LES GEM Groupes d'entraide mutuelle :

- [https://www.cnsa.fr/sites/default/files/2024-03/PUB\\_cahierpedagogique\\_gem2019.pdf](https://www.cnsa.fr/sites/default/files/2024-03/PUB_cahierpedagogique_gem2019.pdf)

### - CNSA : Guide repère de l'animateur :

- [https://www.cnsa.fr/sites/default/files/2025-05/PUB\\_Guide\\_repere\\_animateur\\_GEM-vf.pdf](https://www.cnsa.fr/sites/default/files/2025-05/PUB_Guide_repere_animateur_GEM-vf.pdf)

### - Cadre des GEM en IDF :

- Page ARS IDF : <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/groupes-dentraide-mutuelle-gem-1>
- Cahier des charges : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000038792936>

### - Permanence régionale CRIGEM IDF :

- hébergée au Centre Ressource Troubles Psychiques (contact : [c.delavaloire@ceapsy.org](mailto:c.delavaloire@ceapsy.org))

## Ouvrages/Articles :

### - Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM). Présentation du dispositif Martine Barrès :

- <https://shs.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2009-1-page-205?lang=fr&tab=texte-integral>

### - Le pouvoir d'agir des GEM à l'épreuve de la crise sanitaire « Penser les impensés des GEM » ; JEAN-YVES BARREYRE, PATRICIA FIACRE, ANNY BOURDALEIX :

- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSfcuDyRJZMF015-J3obFVo-6IH7c0uuZ>

### - Aurélien Troisoeufs, « « Jouer aux normaux entre malades ». Expériences des troubles psychiques et normalités négociées dans les groupes d'entraide mutuelle. », Anthropologie & Santé :

- <https://journals.openedition.org/anthropologiesante/6101>

## Supports vidéo :

### - VideoGEM : Websérie (44 capsules d'1 minute) du Céapsy sur la création du Gem l'Etoile du Sud 78 :

- <https://www.youtube.com/watch?v=q0C3Elhv9yY&list=PLSfcuDyRJZMF015-J3obFVo-6IH7c0uuZ>

### - BDMTTV (Bien dans ma tête tv) : Journée Inter-Gem 2024 :

- <https://www.bdmt.tv/replay/une-journee-entiere-a-l-initiative-du-crigen-idf-du-ceapsy/222>

## À découvrir réalisations des GEM :

### - Dans les yeux d'Olivier - Troubles psychiques : leur combat au quotidien Saison 11 :

- [https://youtu.be/MgfeLuw\\_foI](https://youtu.be/MgfeLuw_foI) \_ France Télévisions

### - Santé mentale : Comment le Groupe d'Entraide Mutuelle contribue à mon bien-être ?

- <https://youtu.be/HyhCR-YH1IU> \_ Cergy Pontoise

### - « En couple »\_ Compagnie GEM EN SCENE :

- <https://www.bdmt.tv/replay/gem-equilibre-en-couple-la-piece/199>

### - « La Troupe »\_HDJ, CATTP, GEM Choisy le Roi :

- <https://youtu.be/zmzPmrgSsE>

### - ATELIER EMPLOI au GEM FONTENAY (94) :

- <https://www.bdmt.tv/replay/atelier-emploi-au-gem-fontenay-94/43>

### - GEM AVENIR 78 SORTIE BOWLING :

- <https://www.bdmt.tv/replay/gem-avenir-78-sortie-bowling/44>

### - Une Sortie à Cabourg avec le GEM(92) :

- <https://www.bdmt.tv/replay/une-sortie-a-cabourg-avec-le-gem92/79>

### - GEM Pas à pas (93) - INTER GEM IDF 2024 :

- <https://www.bdmt.tv/replay/gem-pas-a-pas-93-inter-gem-idf-2024/230>

Les Groupes d'Entraide Mutuelle sont une réponse aux besoins sociaux des personnes dans leur rétablissement.

## Personnes concernées (41 personnes)

### Le GEM une ressource notoire en santé mentale en 2025

Pour **quelles raisons les personnes concernées** se tournent-elles vers les GEM ?

- > Pour rythmer le quotidien
- > Pour sortir de l'isolement et socialiser
- > Pour partager des savoirs expérientiels sur le vécu des troubles

Quels **sont les effets du GEM** sur les personnes ?

- > Le cadre collectif du GEM offre des opportunités et facilite l'inclusion
- > Les gemmeurs observent une progressivité au niveau individuel et au niveau collectif
- > Le GEM permet de sensibiliser l'environnement à la santé mentale

- > Le GEM, comme toutes les associations, se positionne en tant qu'acteur de la vie sociale. À travers lui, les adhérents (re)trouvent une place légitime de citoyen.
- > Les Villes trouvent dans les **GEM des interlocuteurs** qui permettent aussi une acculturation à la santé mentale. Ces bienfaits dépendent de l'entretien par ces institutions d'un dialogue avec les GEM qui passe par l'intégration du GEM dans le tissu associatif, le soutien financier et/ou logistique, la contribution à la visibilité du GEM sur les territoires, l'invitation à la participation aux instances locales et, à l'inverse, aller-vers le GEM pour recueillir les besoins ou participer aux temps forts de l'association.

## Professionnels du soin et de l'accompagnement (157 répondants)

Les Gem sont aujourd'hui connus de la majorité des professionnels du soin et de l'accompagnement (89 %) et la majorité (64 %) exercent auprès de publics qui fréquentent les GEM.

**Impacts positifs** observés du GEM sur les personnes :

- > La socialisation : la participation aux GEM impulse une dynamique sociale positive
- > La participation/citoyenneté : les GEM renforcent l'expression citoyenne des adhérents
- > L'identité valorisée : les GEM

Ils identifient **des freins dans l'accès aux GEM** :

- > L'accessibilité géographique
- > La visibilité limitée
- > Des obstacles à l'intégration
- > Les fragilités personnelles difficilement compatibles avec le collectif
- > Un premier pas vers le GEM qui reste difficile
- > Des appréhensions à côtoyer des pairs ou autres publics vulnérables

## Quelles ressources pour avancer ?

- > Soutenir les projets de création de GEM
- > Soutenir la visibilité de ces espaces
- > Renforcer l'intégration des GEM dans les politiques publiques

À découvrir sur  
[www.ceapsy-idf.org](http://www.ceapsy-idf.org)



**Le « Recueil des pratiques partagées »**  
Les pratiques inspirantes en Île-de-France

**Les actions de sensibilisations**  
En savoir plus sur la santé mentale

**Les permanences quotidiennes du Céapsy**  
Information et orientation sur les troubles psychiques  
Permanence d'un Pair-aidant professionnel

**Communauté de pratiques orientées rétablissement :**  
Rejoignez la communauté francilienne d'échange autour du rétablissement

**Retrouvez les vidéos**  
du Céapsy sur notre chaine **YouTube**

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

 **Le Céapsy**

 **@ceapsy.idf**

 **Céapsy**

 **Céapsy**

 **@ceapsy-idf**

 **@ceapsy-idf**

Information

Orientation

Sensibilisation

Réseaux

**CÉAPSY**

Centre Ressource Troubles Psychiques  
Île-de-France

102, avenue du Général Leclerc 75014 Paris  
contact@ceapsy.org - 01 55 03 00 75