

**PROGRAMME A T B
H I V E R 0 4 - 0 5**

ATB est une association d'entraide autogérée, créée en 1997, par des personnes vivant avec des troubles de l'humeur : troubles bipolaires ou unipolaires (maniaco-dépression / dépression). L'association compte 130 membres actifs. Elle offre un espace chaleureux de rencontres où les expériences de chacun sont partagées dans le respect. ATB propose des réunions d'échanges, des conférences, des sorties et des informations en vue d'un nouvel équilibre. ATB œuvre pour une meilleure compréhension de la maladie et pour la suppression des discriminations sociales. Elle collabore activement avec le réseau associatif et institutionnel en santé psychique.

CALENDRIER DES REUNIONS

Nos réunions bimensuelles ont lieu **le jeudi soir de 18h00 à 20h00**.
Lieu: maison des associations 15 rue des Savoises à Plainpalais Genève.
Le local est ouvert dès 17h30. Petite bibliothèque à consulter. Entrée libre.
Bus TPG 1-4-13 Place du Cirque Tél. 022 3217464 www.association-atb.org

Janvier	Jeudi 13 et 20
Février	Jeudis 10 et 17
Mars	Jeudis 3 et 17

SORTIES LOISIRS

Nous vous remercions d'avertir quelques jours à l'avance de votre présence pour les sorties, cela nous permet de faire les réservations nécessaires.

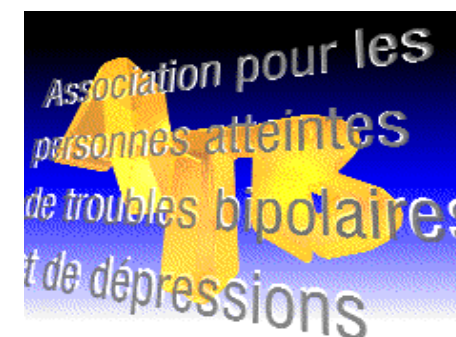
- 16 janvier** Dimanche 15h00
Visite de l'exposition « générations » et rencontre avec l'artiste peintre Madeleine SPIERER.
Hall maternité 30 Bd Cluse TPG 1-5-35
Elle partagera selon les intérêts des personnes présentes, ses chemins de création et son questionnement avec la simplicité et la sensibilité qui l'habitent. RV avec Diana et Madeleine dans le Hall de la Maternité à 15h00.
- 27 janvier** Jeudi 19h30 65
Carl Vogt
Soirée FONDUE après l'Assemblée Générale au Café de la Paix
Bienvenue à tous ! Comme l'année passée, vous pouvez nous rejoindre seulement pour le repas. ATB offrira les boissons.
- 10 mars** Jeudi 18h00
Local ATB
Présentation de notre site internet www.association-atb.org
Robert Braisaz-Latille et l'équipe de conception du site vous présenteront leur travail. Ils initieront les personnes intéres-

SOIREES CONFERENCES

Conférences ouvertes au public le jeudi de **18h00 à 20h00** à la maison des associations.

- 27 janvier** Jeudi à 18h00
Local ATB
ASSEMBLEE GENERALE
L'occasion de découvrir les coulisses de l'association et d'y mettre son grain de sel. Nous ferons le point sur nos finances, le bilan 2004 et les orientations 2005. Repas convivial (voir ci-contre)
- 3 février** jeudi à 19h00 Dr.
HODE Alsace
Salle M. Gandhi
Le RELAIS nous invite à fêter son 15ème anniversaire
CONFERENCE : RELATIONS PATIENT- SOIGNANT- FAMILLE
Partie officielle ensuite avec M. Hunger et le Prof. Ferrero.
- 24 février** **M. J.-D. MICHEL**
Anthropologue, ancien secrétaire gén. ProMenteSana
Salle Zazi Sadou
LE RETABLISSEMENT
L'approche du rétablissement cherche à mettre en lumière ce qui permet aux personnes de reprendre pied après un épisode de trouble psychique et ce qui stimule effectivement **les ressources de guérison de la personne**. Une opportunité aussi pour chacun de partager sa propre expérience du rétablissement.
- 24 mars** **Mme D. Dilmann**
Présidente ATB
Assoc. REEV
Salle Zazi Sadou
LES ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE
Dans le cadre d'un projet pour le Festival Sciences et Cité 2005 qui se déroulera en mai sur le thème de « la conscience », Diana Dilmann a observé depuis l'automne les modifications de ses perceptions, de ses émotions et de sa conscience d'elle-même en lien avec le trouble psychique. Elle a tourné des images et écrit un journal de cette expérience d'observation pour en tirer un témoignage. Elle vous invite à partager son questionnement. Une personne de l'association REEV, spécialisée sur les perceptions modifiées participera.

Alexandre nous envoie diverses propositions pour le nouveau logo. Les autres seront à consulter sur le site.



L'ESSENTIEL EN BREF

Petit bilan,

Un constat encourageant pour cette nouvelle année 2005: l'association se porte bien. Les réunions sont un succès avec une participation moyenne de 15 personnes. Les sorties sont conviviales, des amitiés et de l'entraide réelle se partagent.

Côté finances, presque tout le monde a joué le jeu et payé ses cotisations; nous sommes donc parvenu à boucler l'année 2004. Nous attendons les aides promises par le Canton, la Ville et Pro Infirmis pour 2005.

Côté relations extérieures avec les HUG, les associations du GREPSY ont obtenu qu'un représentant des patients soit intégré dans le comité de gestion de Belle-Ideé, comme voix consultative. C'est un premier pas réalisé vers la reconnaissance de nos compétences. Un partenariat est en chemin...

Côté HUG encore, 600 programmes ATB seront distribués pour la première fois dans toutes les unités et mis à disposition des patients.

Côté engagement et responsabilisation pour l'association, je remercie Isabelle Martin, Patrick, André, Monique D. qui s'est initiée au secrétariat, Monique, Gérald, Bill, Angelica, Hervé, Alexandre, Robert.

J'aimerais que la liste de membres à remercier s'allonge. L'association sera vraiment solide et saine le jour où un plus grand nombre de personnes se responsabiliseront pour elle. Je sais que nous sommes fragiles; mais justement cette fragilité pourrait nous motiver à être solidaire du groupe et permettre que cette association de personnes se diversifie et maintienne son cap. D'autres pourront ainsi en

bénéficier, comme nous-mêmes l'avons fait. J'avais pour ma part décidé de travailler pour ATB jusqu'à ce que l'association soit autonome et forte. Or, je m'aperçois qu'elle devient plus forte, mais pas plus autonome. Je voulais absolument éviter que les choses ne reposent que sur les épaules d'une ou deux personnes. Serait-ce une utopie de miser sur la capacité des êtres à se responsabiliser? Je suis à la clinique depuis un mois et j'écris ce programme depuis ma chambre. Il est clair que ma santé me réclame un changement d'attitude pour la suite. Je lâcherais doucement le souci d'ATB et je souhaite à l'association qu'en 2005, de nouvelles énergies se lèvent, pour prendre la relève. Diana Dillmann - présidente

Entraide pour les proches

Les groupes d'entraide spécifiques pour les proches de personnes bipolaires ont débuté à l'automne. Réunions mensuelles **le lundi à 18h00** organisées par le Relais dans notre local commun et animées par deux personnes de la Consultation bipolaire. **Dates : les lundis 17 janvier, 14 février, 14 mars**

Psytrialogue

Un mercredi par mois à l'Arcade 84, 3 rue Schaub de 18h30 à 20h30. Plusieurs d'entre nous y vont régulièrement et sont intéressés à partager leur expérience avec d'autres patients, des proches et des soignants.

Dates : 12 janvier, 16 février, 16 mars.

Consultez www.association-atb.org pour les informations mises à jour.

Nous remercions très chaleureusement les personnes qui nous soutiennent par le versement de leur cotisation ou par un don libre. Votre soutien permet à notre association de renforcer ses moyens d'entraide et de concrétiser des actions pour l'évolution de la santé mentale.