La Maison des THERMOPYLES

Gazette d'information trimestrielle N°38 Juillet 2026

QUOI DE NEUF À LA PENSION ?

Début juillet, la Maison des Thermopyles a accueilli une nouvelle hôte à mi-temps, **Rayéhane**.

Forte d'une solide expérience dans l'accompagnement des publics en grande précarité, pour Rayéhane, le concept de pension de famille est extrêmement intéressant et « résonne en ce que je crois : logement, respect, personnes autonomes, des hôtes qui répondent aux besoins des habitants pour les accompagner ». Elle arrive avec « plein d'idées à proposer aux habitants ». Sreto souligne qu'elle apporte une pierre à l'édifice.

La pension accueille aussi des stagiaires, comme Raphaëlle venue en immersion pendant trois jours en juillet. Travailleuse pair en formation (elle a postulé pour une future pension de famille du 18ème) sur un chantier des Enfants du Canal, elle nous a été recommandée par Éric (CHS Vésale). Daisy estime qu'« elle a tout à fait sa place dans une pension de famille ».

Monique

UN PIANO À LA PENSION

Sur proposition de Françoise, membre du conseil d'administration, l'association des Thermopyles a acquis un piano sur Leboncoin. Concertiste, Françoise propose de venir jouer à la pension une demi-heure par semaine.

Daisy demande à Françoise d'où lui vient cette passion pour cet instrument de musique.

Pourquoi le piano Françoise ?

L'histoire se construit autour de mon arrière-grand-mère, fille d'un compositeur d'Odessa.

Mes parents ont choisi, pour moi, l'apprentissage du piano, se disant que le violon pourrait susceptiblement grincer…

Que t'apporte la musique ?

La musique, c'est tout ce qui se dit sans les mots.

Devenir pianiste, était-ce un rêve de petite fille ?

Le désir m'est venu à 10 ans. Mon frère et ma sœur, plus âgés que moi, avaient déjà un métier. Être pianiste, c'était devenir grande tout de suite !

EDITORIAL

Grève au SAMU social

Le 23 juin, les travailleur-es du SAMU social de Paris entament une grève avec occupation du siège dans le 13ème. Ils dénoncent leurs conditions de travail, le manque de moyens, la remise à la rue des personnes hébergées pour l'hiver, soit 861 personne, la moitié sont des enfants. Se joignent aux grévistes l'association Utopia 56 et les familles sans abris concernées. Le 13 août, la préfecture ordonne l'évacuation manu militari des 400 personnes installées sur le Parvis, une centaine seulement se verra proposer une solution provisoire.

Depuis 2016, le nombre de SDF a doublé malgré les promesses électorales de notre actuel président. Chaque jour, l'ONG reçoit plus 2 000 appels via le 115 pour une cinquantaine de places, soit des heures passées au téléphone par les usagers et les travailleurs sociaux, générant souffrance et sentiment d'injustice, voire maltraitance.

Après 57 jours de grève les salarié-e-s obtiennent satisfaction sur certaines revendications.

En France plus de 15 millions de personnes vivent sous le seuil de pauvreté. Le Samu a encore bien du souci à se faire…

Dominique Mesfioui

Vive les mariés !

Samedi 16 mai, Tonio et Sandrine ont invité tous leurs amis, famille et habitants de la pension à célébrer leur mariage à la mairie du 14ème, puis à la pension de famille toute décorée pleine d'enfants et de joie. Mémorable et très beau moment d'émotion et de fête.

Valérie

Sète à toi, édition 2026

Organisé chaque année par l'association GESTARE (GESTion Animation REcherche) et la Fondation pour le logement des défavorisés, Sète à toi propose 5 jours d'activités sportives, culturelles et de détente dans un cadre convivial, au village vacances du Lazaret, à Sète.

L'événement réunit entre 350 et 400 participant.es, avec des associations partenaires de la Fondation pour le logement. Sète à toi s'inscrit dans la lutte pour le droit aux vacances, à des temps de répit et d'épanouissement personnel. Cette année, Sandrine, Tonio, Aleksandra, Éric-Marie, Hafsa, Jean-Marc Philippe, Marylène et Jérémie étaient du voyage

Retours d'expériences avec Rayéhane, nouvelle hôte de la Maison des Thermopyles :

Sandrine : C'étaient des bonnes vacances. On a été avec notre foyer avant en Normandie, mais là, c'étaient des vraies vacances ! Quand je suis partie, j'étais stressée parce que Tonio ne mange pas de tout, et j'avais peur de devoir faire des courses et de la cuisine. Mais dès le premier jour, quand on a vu tout ça… c'est frais, à volonté viandes, poissons, petit déjeuner magnifique ! Ces vacances, c'était notre lune de miel à Tonio et à moi [Tonio et Sandrine se sont mariés le 16 mai].

Rayéhane : Vous avez fait des activités ?

Sandrine : Il y avait du bateau mais mon rêve depuis mes 12 ans, c'était de faire du cheval. On a fait une balade, et on a été dans la mer avec les chevaux. Mais, Tonio, il a fait tourner le cheval.

Tonio : Moi, je ne sais pas nager. C'est pour ça que je n'ai pas fait rentrer le cheval dans l'eau.

Rayéhane : Il a fait beau ?

Sandrine : Il faisait beau, l'eau était chaude. On a joué à la pétanque. Nous, c'était la première fois. Le petit vieux, il nous a gagnés 13 à 4, mais c'est des professionnels là-bas. Le deuxième jour, c'est moi qui ai fait gagner l'équipe.

Rayéhane : vous avez rencontré des nouvelles personnes ?

Sandrine : Oui, il y avait plein de personnes, des enfants, des personnes en fauteuil, des éducateurs qui s'occupent de ceux en fauteuil, c'est magnifique. Aleksandra a fait de la plongée, elle était très contente. Éric-Marie a chanté Dalida, Aleksandra a fait du karaoké. C'était nos stars.

Tonio : On a fait un resto parce qu'on a visité le quartier des pêcheurs. On était bien, à côté de la mer, des bateaux. Tous les matins, chacun payait sa tournée au café du village. J'ai fait la connaissance d'une personne de la pension que je ne connaissais pas encore, et c'est une personne super.

Sandrine, Tonio, Rayéhane, Valérie

LE MOT DE WILLY : *« Ça fait 5 ans que je suis aux Thermopyles. Je suis content d'avoir un toit. Et je remercie toute l'équipe et tout le monde, voisins et visiteurs. »*

Paris à vélo !

Une fine équipe est partie sur différentes montures faire un Paris-tour en vélo. En effet, deux courageux en vélo « musculaire » et trois personnes étaient en vélo électrique : trop cool !

Descendant le boulevard Pasteur, nous nous sommes faufilés vers le champ de mars : scandale, la moitié était privatisée pour un jumping. Il n'empêche, nous avons zigzagué dans la partie boisée jusqu'à la tour Eiffel, pris des photos et puis remonté la Seine sur l' « autoroute à vélo ». Avant de rentrer en disant : on va recommencer, nous avons profité de l'occasion pour boire un pot dans les beaux quartiers !

Jean-Pierre

La Fête des Thermopyles

Malgré une chaleur écrasante qui a obligé U*dé*! à alléger le programme, la Fête des Thermopyles 2026 a rencontré un franc succès. Pas de pizzas au feu de bois dans le four à pain inauguré le 31 mai, ni de frites, mais des sandwichs végétariens arrosés… d'eau. Le vendredi 26 a été marqué par le concert de Brunelle et Léon (chants et musiques du monde). Suivi de la projection avec débat de « les Pas du monde », de Iro Siafliaki, qui revient sur le mouvement des Gilets jaunes.

Le lendemain, c'est la compagnie Le Fil de soie qui a mis en joie le public. Puis le groupe Pink Floydien a fait revivre le répertoire du mythique groupe de rock. Malgré l'orage qui menaçait (on pouvait voir les éclairs tournoyer au-dessus du jardin), des irréductibles ont dansé jusqu'à plus de 23h.

Du côté de la pension, comme d'habitude, l'exposition collages a intéressé les visiteurs qui découvraient aussi ce type d'hébergement. Cette visite a été l'occasion d'une pause rafraîchissement avec une salade de fruits préparée par les habitants et les bénévoles.

Monique

Les artistes sont aussi à l'intérieur de la maison. Daisy nous offre un de ses poèmes.

Voiles blanches

Le port se dissipe
Fondu sous les bruits de la houle
Cris du hibou accrochés au vent
Yeux d'or posés sur le pont
Des marins dorment
Le quart,
Leur carré baigné de nuit
Vagues du dessous
Tout est presque tranquille
Méfiance : l'eau ne dort jamais, chahutant le chalut
Alors que la nuit, le ciel a le regard posé sur la mer.
Premier quart debout : relever les filets
Le pont du bateau
L'autre quart, le repos
Attraper le sommeil des deux yeux ou
Se reposer et garder un œil ouvert.
Le vent se lève
Mer agitée,
Convulsions
Quart de sommeil ou de repos, c'est terminé !
Tous sur le pont !
Les fronts se creusent de sillons
Alors que le navire s'engouffre dans les remous !
S'accrocher fermement au bastingage
Ne pas être des naufragés,
Noyés !
Assez de veuves vêtues de noir
Ont marché derrière des corbillard…
La corne de brume
Cogne aux portes des chaumières.
Le bistrot
Les chopes, de bière dorée
Cassent la soif ,
Des lèvres desséchées de tabac et de sel.
Ils s'en vont,
Saluant au passage leur saint protecteur.
À peine sortis de la nuit
Ils vantent à la criée,
Les poissons brillants dans la glace.
Ils embarqueront à nouveau
Un ciré jaune sur le dos…
Dans quelques jours.

Daisy

LE COIN CULTUREL

Les sorties culturelles se poursuivent aux Thermopyles.

Le 24 avril un petit groupe d'entre nous a été invité grace à La Fondation pour le Logement au spectacle de

Aymeric Lompret : *Yolo*

Aymeric Lompret propose une réjouissante traversée de Paris avec un SDF à la recherche de son chien. *J'ai perdu mon chien vous avez pas vu mon chien ?*

Le spectacle se distingue par son mélange d'humour social, de narration personnelle et de mise en scène minimaliste privilégiant la sincérité.

L'occasion pour Aymeric d'aborder à travers ce personnage de beauf, faussement débile, un peu fou mais surtout terriblement touchant et clairvoyant, toutes les thématiques qui lui sont chères. Mal-logement, inégalités sociales, urgence écologique, absurdités gouvernementales, violences, engagements.

Tour à tour piquant et poétique, tendre et corrosif, Aymeric nous fait rire et appelle nos émotions. Nous sortons de ce spectacle plutôt joyeux.

Encore faut-il apprécier le potache, les cris, les crachats et les grimaces et les blagues un poil sexistes.

Marijo

Le 21 mai dernier, des habitants sont allés visiter le Musée d'Art Moderne de Paris (MAM) avec des résidents de la pension de famille Joly (Saint-Maur-des-Fossés), après un pique-nique face à la Seine.

Jérémie

LES PENSIONS DE FAMILLE DU 14e S'UNISSENT

Depuis quelques mois, les liens se resserrent entre des pensions de famille du 14ème arrondissement. Le mercredi, les habitants des Thermopyles participent à un atelier artistique mené par Bissane Al-Charif, une artiste plasticienne et scénographe, en collaboration avec la pension Poirier de Narçay. Les créations réalisées au cours de cet atelier seront exposées dans le cadre du festival « C'est pas du luxe », à Avignon du 25 au 27 septembre.

Le jeudi, c'est à la pension Gaîté que les résidents du 15 rue de plaisance se déplacent pour les séances de gymnastique douce menées par un coach sportif. Les habitants de ces trois pensions de famille se retrouvent aussi autour de barbecues, de repas partagés, de concerts improvisés ou de parties de pétanque endiablées. Lors de la Semaine nationale des pensions de famille en mai, chaque structure a ouvert ses portes pour présenter leurs lieux de vie et leurs créations. Cette unité entre nos trois maisons ne fait que commencer.

Jérémie

Daisy et **Raphaël Ruiz** exposeront en octobre leurs œuvres respectives et en commun au lieu-dit Le P'tit Café, sur le site de l'hôpital Notre-Dame-de-Bon-Secours (68, rue des Plantes, Paris 14ème (bus 58 et 62, lignes 13 et 4 du métro).
La date du vernissage n'étant pas à ce jour connue, nous vous tiendrons informés le temps venu. Soyez tous et toutes les bienvenus.

LA PSYCHOPHOBIE, UNE MALADIE INCONNUE

« La psychophobie peut se définir comme une méconnaissance de la maladie psychique. Puisqu'il y a méconnaissance, comme souvent, une peur s'installe. Il est plus simple de stigmatiser que de comprendre ce qu'une personne malade vit. Cette psychophobie s'applique à chaque étape de la vie, et d'abord au sein de la famille. J'ai par exemple moi-même été mise à l'écart du cercle familial du fait de mon trouble psychique. Ce rejet est fréquent car l'expression de la maladie réveille parfois des tabous et des non-dits. Pour garder une forme de tranquillité, on préfère exclure la personne plutôt que de prendre le risque de provoquer une explosion.

La maladie psychique vient appuyer sur la peur de chacun de basculer dans quelque chose qu'il ne maîtriserait plus. Pourtant, le patient est lui en maîtrise de ses troubles puisqu'il est "psychiatrisé", c'est-à-dire que l'institution a réussi à le faire entrer dans un parcours de soins, avec ou sans son consentement. Mais l'institution de santé est, elle aussi, touchée par la psychophobie. Il n'est pas rare que des praticiens aient des propos dénigrants ou humiliants vis-à-vis de patients. Je me souviens d'un homme entrant dans l'hôpital Saint-Anne, un baluchon à la main. Une psychiatre le regarde et s'adresse à un infirmier, devant tout le monde : « C'est quoi ça ? C'est la gale ? ». Et l'infirmier de lui répondre : « Non, MVV. Les personnes qui souffrent d'une maladie psychique n'ont pas l'intimité que l'on réserve à d'autres pathologies.

Dans le système actuel, personne ne va remettre en question les origines de la souffrance psychique. Par exemple, on ne va pas juger les conditions de travail qui ont mené une personne au burn-out, mais on va mettre à l'écart la personne elle-même. Certaines personnes ayant des troubles psychiques ne peuvent s'intégrer au monde professionnel que via les Esat, des structures où la rémunération est bien plus faible que dans le droit commun. Le monde du travail est fondamentalement psychophobe.

N'en déplaise aux psychophobes, la maladie psychique touche toutes les classes de la société. Mais il est certain que la maladie psychique crée l'exclusion, et, à l'inverse, que l'exclusion est facteur de troubles psychiques. Pour lutter contre cette stigmatisation, les pouvoirs publics devraient donner plus de moyens à la pair-aidance pour que la maladie psychique ne soit plus pointée du doigt. »

Daisy

Une erreur s'est glissée.

En page suivante, nous vous joignons l'entièreté du texte pour une meilleure lecture

LE RSA « RÉNOVÉ » ? QU'EST-CE QUE C'EST ?

La loi « plein emploi » du 18 décembre 2023 promulgue la mise en place de critères communs pour l'ensemble des personnes en recherche d'emploi, afin de proposer un parcours usager vers l'emploi plus rapide et plus efficace. Cette organisation est sous la responsabilité de France Travail et doit permettre un accompagnement adapté à chaque personne.

Le RSA « rénové » est expérimenté depuis le printemps 2023 puis généralisé progressivement à tous les départements. L'objectif du ministère est de rénover les modalités d'accompagnement des bénéficiaires du RSA : entrée en parcours accéléré, accompagnement renforcé et plus intensif vers le retour à l'emploi, mobilisation des entreprises ; l'idée étant que seul un accompagnement socio-professionnel coordonné entre les acteurs et une implication des bénéficiaires dans leurs parcours permettront d'aider chacun à retrouver un emploi et à se sortir de la pauvreté.

Depuis 2026, la mobilisation de 15 à 20 heures d'activité par semaine ainsi qu'un suivi renforcé sont OBLIGATOIRES afin de maintenir des droits au RSA.

Cette réforme amène plusieurs critiques :

- une pression néfaste pour les publics fragiles concernés, déjà en situation de précarité ;
- une contrainte privant le travail de l'accompagnement social de son sens ;
- le risque de détourner le bénévolat de son caractère libre ;
- les sanctions en cas de non-application de ces obligations vont de la suspension à la rupture des Droits au RSA, entraînant une majoration de la précarité socio-économique.

Le bilan des expérimentations montre des disparités de traitement selon l'interlocuteur de l'accompagnement et le département, une appréciation inégale des situations, un risque de non-recours au RSA des potentiels demandeurs de droits, cela dans un contexte gouvernemental de suspicion à la fraude sociale.

Danielle

Les RenDez-Vous Des thermopyles

. Les mercredis à vélo. Chaque mercredi après-midi, rejoignez Jean-Pierre et autres Thermopyliens pour l'atelier vélo ou une balade dans et hors de Paris.

. Les jeudis de Marylène. Chaque semaine, Marylène donne de son temps aux habitants autour d'animations (jeux, sorties…).

. Les 2es et 4es mardis du mois de 14h30 à 17h, atelier collage avec Danielle.

APPEL À BÉNÉVOLAT

Devenez bénévol à la Maison des Thermopyles

Contact :
Valérie : 07 83 95 17 38

Vous pouvez adhérer à l'association Maison des Thermopyles pour l'année 2026 directement sur la page d'accueil du site ou https://www.helloasso.com/associations/maison-des-thermopyles/adhesions/adhesions-2026

Direction de la publication:
Jean-Pierre Coulomb, Dominique Mesfioui
Coordination éditoriale :
Monique Van Weddingen
Comité de rédaction :
Valérie Tartier
Mise en page : *Marijo Faure*

ERRATUM

Dans la Gazette N°38, une erreur s'est glissée.

En page 4 l'article « La Psychophobie, une maladie inconnue » la première partie de l'article a été oubliée.
Nous vous joignons l'entièreté du texte pour une meilleure lecture
Vous verrez que le titre a changé

Nous vous prions de nous excuser pour la confusion que cela a pu engendrer. Nous examinons également la situation en interne afin de réduire les risques qu'une telle erreur ne se reproduise.

LA PSYchoPhoBIE : STIGMATISATION et DISCRIMINATION

Selon l'Assurance maladie, 70 % des Français cautionnent un stéréotype concernant les personnes atteintes de troubles de santé mentale. Ce chiffre pourrait à lui seul résumer l'étendue de la psychophobie en France. Pourtant, selon la même institution, une personne sur quatre va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie. Alors comment déconstruire les préjugés et les idées reçus sur la santé mentale ? Peut-être en commençant par écouter les personnes concernées. Place aux patients experts.

Jérémie

« La psychophobie peut se définir comme une méconnaissance de la maladie psychique. Puisqu'il y a méconnaissance, comme souvent, une peur s'installe. Il est plus simple de stigmatiser que de comprendre ce qu'une personne malade vit. Cette psychophobie s'applique à chaque étape de la vie, et d'abord au sein de la famille. J'ai par exemple moi-même été mise à l'écart du cercle familial du fait de mon trouble psychique. Ce rejet est fréquent car l'expression de la maladie réveille parfois des tabous et des non-dits. Pour garder une forme de tranquillité, on préfère exclure la personne plutôt que de prendre le risque de provoquer une explosion.

La maladie psychique vient appuyer sur la peur de chacun de basculer dans quelque chose qu'il ne maîtriserait plus. Pourtant, le patient est lui en maîtrise de ses troubles puisqu'il est "psychiatrisé", c'est-à-dire que l'institution a réussi à le faire entrer dans un parcours de soins, avec ou sans son consentement. Mais l'institution de santé est, elle aussi, touchée par la psychophobie. Il n'est pas rare que des praticiens aient des propos dénigrants ou humiliants vis-à-vis de patients. Je me souviens d'un homme entrant dans l'hôpital Saint-Anne, un baluchon à la main. Une psychiatre le regarde et s'adresse à un infirmier, devant tout le monde : « C'est quoi ça ? C'est la gale ? ». Et l'infirmier de lui répondre : « Non, HIV ». Les personnes qui souffrent d'une maladie psychique n'ont pas l'intimité que l'on réserve à d'autres pathologies.

Dans le système actuel, personne ne va remettre en question les origines de la souffrance psychique. Par exemple, on ne va pas juger les conditions de travail qui ont mené une personne au burn-out, mais on va mettre à l'écart la personne elle-même. Certaines personnes ayant des troubles psychiques ne peuvent s'intégrer au monde professionnel uniquement via les Esat, des structures où la rémunération est bien plus faible que dans le droit commun. Le monde du travail est fondamentalement psychophobe. N'en déplaise aux psychophobes, la maladie psychique touche toutes les classes de la société. Mais il est certain que la maladie psychique crée l'exclusion, et, à l'inverse, que l'exclusion est facteur de troubles psychiques. Pour lutter contre cette stigmatisation, les pouvoirs publics devraient donner plus de moyens à la pair-aidance pour que la maladie psychique ne soit plus pointée du doigt. »

Daisy