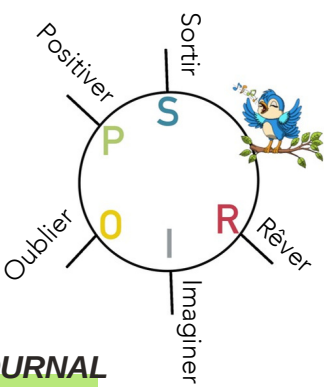
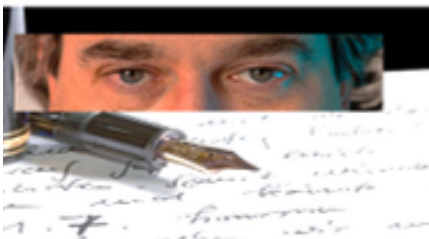
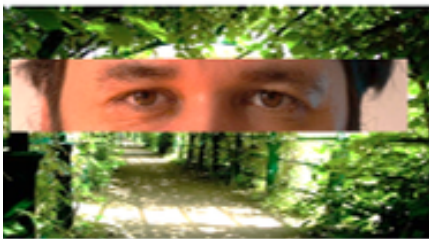


Journal S.POIR



PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DU JOURNAL ÉDITO DU PREMIER NUMÉRO

Vous tenez entre vos mains un nouveau journal pour la région messine qui, nous l'espérons, sera pérenne. Toute l'aventure commença d'une seule énergie commune, celle d'une soignante et quelques usagers du CRJA, impatients de faire entendre leur voix. A tâtons, au détour d'une séance d'écriture, chacun apporte un peu de son imagination ou de son savoir-faire pour créer ce qui allait être un petit journal. N'étant pas du métier, toute l'équipe s'est investie dans de nombreuses recherches qui nous ont amené à réfléchir et à créer les postes déterminants de chacun.

Pour nous encourager, nous espérons un regard critique positif. Comme l'illustre parfaitement le titre du journal, nous souhaitons déstigmatiser le regard sur la santé mentale à travers nos articles en général. Sur un ton décalé, nous voulons faire évoluer les mentalités. Nous désirons donner de l'espoir et montrer que malgré la maladie nos ressources intérieures nous permettent d'avancer. Nous voudrions inviter la population à changer son regard.

Nous vous souhaitons une lecture épanouissante et enrichissante sur le plan humain...

Cédric



- Édito
- Actualité
- Évasion
- Cinéma
- Bien être
- Poème
- Dessin humoristique
- Jeux

3 ans !

Depuis ces trois années le journal S.Poir a publié douze numéros. Journal créé par et pour des personnes vivant des troubles psychiatriques afin de vulgariser et de déstigmatiser les questions de santé mentale, le journal a pris un virage courant mai 2025.

Ainsi, l'écriture et la conception de ce trimestriel réunissent aujourd'hui les adultes fréquentant aussi le centre social Arc en ciel de Metz. En effet, la collaboration entre le CRJA et l'Arc en ciel est riche de rencontres et de liens. Elle permet des moments de rédaction conviviaux à raison d'une fois par semaine (hors vacances scolaires).

Avec cette date anniversaire, S.Poir s'ouvre davantage et les numéros à venir offriront des nouvelles rubriques :

- des focus thématiques chaque trimestre viendront enrichir le journal.
- davantage de rencontres et de témoignages de personnes vivant ou pas avec des troubles psychiques seront proposés.

Nous développerons aussi notre diffusion par des envois de mail et des QRcodes seront insérés dans le journal afin de permettre l'accès aux différents articles.

Enfin, des numéros d'appel utiles en santé mentale se trouveront dans le journal S.Poir.

De plus :

- une rubrique sera ouverte aux lecteurs et, grâce à une adresse mail que nous vous indiquerons dès que possible, vos retours et ressentis seront les bienvenus.

Dans le même ordre d'idée :

- des boîtes à idées et à mots seront disponibles sur les sites du CRJA et du centre Arc en ciel.

Elles permettront de recueillir vos remarques...

Toute l'équipe de S.Poir espère donc et souhaite de beaux échanges avec vous, lecteurs.

Et que perdure encore des années notre journal !

Cécile



Vous trouverez les anciens numéros du journal ici:

www.epsm-metz-jury.fr/actualites/s-poir-journal-des-patients-du-crja/

ÉQUIPE ÉDITORIALE

- Responsable Édition : Solange
- Rédacteurs en chef et correcteurs : équipe
- Reporters : Gaëlle, Loréliane, Angeline, Danièle, Dominique, Cécile, Onna, Paul, Rachida, Renaud, Benoît, Nadya
- Dessinateur : Renaud
- Maquettiste : Dominique
- Responsable Marketing : Solange
- Responsable Designer : Jérémie



CRJA (Centre de Réhabilitation de Jour pour Adultes)
12, Rue des Treize 57070 METZ



Centre Social Arc-En-Ciel
71, Rue Mazelle 57000 METZ

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



“La santé est l’âme qui anime tous les plaisirs de la vie, qui sans elle se fanent et n’ont pas de saveur” Sénèque.

Enfin une prise de conscience ?

Reconduction de la santé mentale comme grande cause nationale pour 2026

Suite à la demande d’un collectif qui a créé une pétition en 2024 pour que la santé mentale soit élue grande cause nationale en 2025 (sources : <https://aftoc.org/petition-sante-mentale-2025/> & <https://collectif-sante-mentale.org/>), celle-ci a bien été reconnue grande cause pour l’année 2025.

La Grande cause nationale 2025 devait s’articuler autour de quatre objectifs prioritaires :

- la déstigmatisation, afin de changer le regard des Français sur les troubles psychiques et les troubles mentaux,
- le développement de la prévention et du repérage précoce, par la sensibilisation et la formation dans toutes les sphères de la société,
- l’amélioration de l’accès aux soins partout sur le territoire français, par la gradation des parcours, le développement des nouveaux métiers de la santé mentale en veillant aux soins des personnes les plus fragiles et présentant les troubles les plus complexes. Michel Barnier a notamment annoncé vouloir doubler d’ici à trois ans le nombre de maisons des adolescents, qui sont actuellement 125 sur le territoire national,
- l’accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne, comme la formation, l’emploi, le logement, l’accès aux loisirs, etc.

(sources : <https://www.info.gouv.fr/actualite/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-en-2025>)

Cette année passée a donc permis une ouverture plus grande et des informations transmises au grand public. Un bilan de cette année a été dressé, vous pouvez le retrouver en suivant ce lien : <https://www.parlonsrh.com/sante-mentale-grande-cause-nationale-2025-quel-bilan-pour-les-entreprises/>

Preuve de l’importance de cette cause, le thème de la santé mentale a été reconduit pour l’année 2026 :

« En France, la santé mentale s’impose désormais comme un enjeu de société au même titre que la santé physique, l’éducation ou la transition écologique. (...) confirmant un besoin urgent : renforcer la prévention, améliorer l’accès aux soins psychiques et lutter contre les inégalités sur tout le territoire.

Cette reconduction n’est pas un simple prolongement administratif : elle marque la volonté d’inscrire durablement la santé mentale au cœur de l’action publique, sociale et sanitaire.

(Source : <https://indexsante.fr/actualites/la-sante-mentale-grande-cause-nationale/>)

Le journal S.Poir ne manquera pas de se faire l’écho des questions liées à cette grande cause, une cause qui nous tient particulièrement à cœur.

Cécile

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



*Le journal S.Poir est écrit et proposé, entre autre, par des personnes concernées par des troubles psychiatriques. De ce fait, la santé mentale, les liens de manière plus générale, nous intéressent tout particulièrement. Aussi, il nous a paru important et nécessaire de nous tourner vers des professionnels de ce secteur, la santé. Professionnels dont on ignore souvent les motivations et les points de vue sur leur métier. Ainsi, l'entretien réalisé avec le docteur Soler, psychiatre à l'EPSM Metz-Jury, vous est proposé. Nous la remercions vivement du temps qu'elle a bien voulu nous consacrer et de ses réponses sincères. Cet entretien sera proposé dans plusieurs numéros du journal. Il a été réalisé par **Loréliane, Dominique, Rachida et Cécile.***

Bonjour,

Merci beaucoup de prendre ce temps pour partager votre expérience et vos réflexions. L'idée de cette interview est de créer un échange chaleureux et humain, un peu comme si nous étions autour d'un café. Nous vous invitons à répondre librement à chaque question et à aller au-delà si quelque chose vous tient particulièrement à cœur.

S.poir:

Pouvez-vous vous présenter, comment et qu'est-ce qui vous a donné envie de devenir psychiatre ?

Dr Soler:

Je m'appelle Caroline Soler, j'ai 43 ans et j'habite à Metz. Je suis maman d'une petite fille de 8 ans et je travaille comme psychiatre à l'EPSM Metz-Jury.

Au départ, j'ai fait des études de médecine parce que j'avais envie d'aider, de « sauver le monde » d'une certaine manière. J'étais pleine d'idéaux et j'avais besoin de me sentir utile, reconnue, aimée aussi, sans doute. Mais très vite, en exerçant la médecine, j'ai compris que ce n'était pas ce qui me correspondait vraiment.

C'est en découvrant Freud et le fonctionnement du psychisme que quelque chose s'est ouvert pour moi. Comprendre l'esprit humain m'a profondément intéressée. J'ai alors réalisé que je pouvais continuer mes études et devenir psychiatre. Je me suis accrochée pendant plusieurs années pour y parvenir.

Avec le recul, je pense que j'étais déjà très attentive aux émotions et à l'état psychique des autres depuis l'enfance. Dans ma famille, la dépression a touché plusieurs personnes, et cela m'a probablement sensibilisée très tôt, même sans que j'en sois consciente.

S.poir:

Au fil des années, comment cette vocation a-t-elle évolué ?

Dr Soler:

Elle a beaucoup évolué, et heureusement.

Au début, je pensais que mon rôle était de « sauver » les gens. Avec le temps, j'ai compris qu'on ne sauve personne. Chacun avance avec son histoire, ses blessures, ses désirs, ses ressources et ses limites.

Aujourd'hui, je me vois plutôt comme une professionnelle dont le rôle est de soutenir l'espoir, d'accompagner, d'ouvrir des possibles, avec différents outils et approches. Mais surtout, je crois que l'essentiel est ailleurs : que les patients se sentent écoutés, entendus, reconnus pour ce qu'ils sont, et valorisés pour ce qu'ils font, même quand cela leur paraît minime.

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant

Suite



S.poir:

Y a-t-il une rencontre ou un moment qui a profondément bouleversé votre manière de voir la psychiatrie ou la maladie mentale ?

Dr Soler:

Oui, très clairement. La rencontre avec le Réseau français des entendeurs de voix (REV France) a profondément transformé ma façon de voir la psychiatrie et la santé mentale.

À ce moment-là, je ne supportais plus une vision uniquement médicale de la souffrance psychique. Sans la rejeter complètement, j'avais besoin de m'en éloigner pour mieux prendre en compte chaque personne dans son individualité, et éviter que les patients se définissent uniquement à travers un diagnostic ou une stigmatisation.

Pendant plusieurs années, j'ai côtoyé des entendeurs de voix et j'ai énormément appris à leurs côtés. Je me suis rendu compte que je ne comprenais pas vraiment ce que signifiait « entendre des voix », et cela m'a obligée à faire de nombreux pas de côté.

J'ai compris que mon savoir médical était important, mais que le savoir issu de l'expérience vécue des patients l'était tout autant, et qu'il devait être reconnu et valorisé.

S.poir:

Est-ce qu'il vous arrive de rire avec vos patients, même dans des situations difficiles ?

Dr Soler:

Oui, souvent, et je pense que c'est très précieux.

Le rire permet de créer un lien autrement qu'à travers la souffrance. Il aide à dédramatiser certaines situations et à rappeler que, même dans la difficulté, il reste de l'humain, du vivant, du partage. Cela permet aussi une relation plus simple, plus horizontale.

S.poir:

Quand un patient arrive pour la première fois, comment savez-vous par où commencer ?

Dr Soler:

Je commence surtout par faire connaissance. Je demande au patient de me dire qui il est, avec ses mots à lui. J'essaie de créer un climat de confiance, parce que se livrer à un inconnu, et encore plus à un professionnel, est quelque chose de très difficile, surtout au début.

Prendre le temps, écouter, ne pas aller trop vite : pour moi, c'est souvent là que tout commence.

La suite de l'entretien dans le prochain numéro du journal S.Poir...

Cécile, Loréliane, Rachida et Dominique

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



Un témoignage profond, riche de sens, basé sur le lien familial, la résilience, l'espoir. Nous avons eu la chance de pouvoir interviewer Kamel, auteur du livre "De voyou à prof" qui aborde des questions sensibles de maltraitance intrafamiliales.

Après avoir vu un reportage qui abordait le thème d'un livre écrit par Kamel, Rachida a voulu prendre contact avec lui. En effet, elle s'est interrogée sur les liens familiaux qui pouvaient exister entre eux, car des indices lui indiquaient la possibilité de ces liens. Après prise de contact, les liens étaient bien confirmés : Kamel étant le neveu de Rachida. Nous avons fait un article sur l'histoire de ces retrouvailles dans le N° 11 du journal.

Dans ce numéro de S.Poir, nous proposons l'entretien réalisé avec l'auteur.

S.poir:

Nous aimerions que vous nous parliez de vous, de l'homme qui est derrière la plume de l'ouvrage « De voyou à prof »

Quelle est votre vie aujourd'hui ? (famille, profession) Votre rencontre avec votre tante Rachida ?

Kamel:

Aujourd'hui, je suis séparé, mais je m'entends très bien avec la mère de mes enfants, ce qui est essentiel pour notre équilibre.

Concernant ma tante Rachida, c'est une histoire de retrouvailles : c'est elle qui m'a cherché car elle voulait retrouver les enfants de son frère.

S.poir:

Pourriez vous nous parler de votre livre pour donner l'envie aux personnes de le découvrir ?

Kamel:

C'est un livre pour dire que la fatalité n'existe pas. Je veux donner envie aux gens de le lire pour qu'ils y puisent de la force et comprennent que l'on peut s'en sortir, peu importe la dureté du point de départ.

S.poir:

Ce livre a-t-il été pour vous un pas vers la résilience ?

Kamel:

Pour moi, c'est un résultat. Le travail de résilience, je l'avais déjà fait avant d'écrire. Le livre vient concrétiser cette victoire sur le passé.

S.poir:

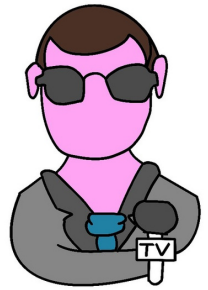
Quel regard portez-vous aujourd'hui sur votre histoire ?

Kamel:

Je porte un regard lucide sur une vie qui a été compliquée. Mais je me dis aussi qu'on a de la chance d'être en France, un pays qui permet de rebondir et d'avoir une seconde chance malgré les erreurs.

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



S.poir:

Votre santé mentale en-est-elle impactée ? Ou l'a t-elle été ?

Kamel:

Oui, elle a été impactée, c'est inévitable. Mais cela reste personnel et je préfère garder les détails pour ma sphère privée.

S.poir:

Pour vous quelle est l'importance du lien familial ?

Kamel:

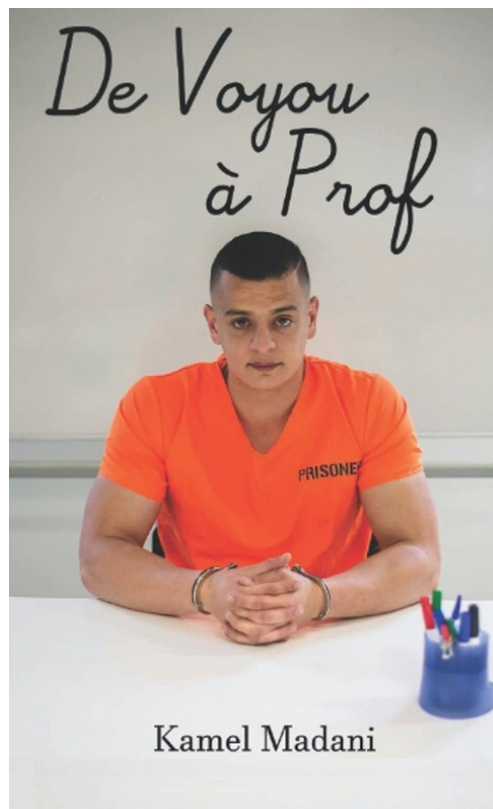
Le lien familial est très important, mais à une condition : qu'il soit sain. C'est une force quand il est bienveillant, mais il ne faut pas se sentir obligé de subir des relations toxiques.

S.poir:

Diriez-vous que votre livre peut apporter l'espoir pour des personnes en souffrance ? Quel message pourriez-vous leur faire passer ?

Kamel:

Je le pense vraiment. Je le constate lors de mes conférences : beaucoup de gens me disent que mon histoire a été un déclic et qu'ils ont amorcé de vrais changements de vie après m'avoir écouté.



ÉVASION

Invitation à la liberté



“Un grain de poésie suffit à parfumer tout un siècle” José Marti

Le printemps des poètes

Le monde de la poésie n'échappe pas à son printemps. Chaque année, et ce depuis plus de 20 ans, un évènement a lieu dans tout la France : « le Printemps des Poètes ».

Cela rime à quoi, me direz-vous ? Et à quoi cela sert-il ?

Poèmes, lyriques, dramatiques, satiriques, romantiques, humoristiques...

Il y en a pour tous les goûts et les humeurs !

La poésie sert à exprimer ses émotions et ses sensations, à donner une fonction esthétique à l'écriture mais aussi à la vie.

Si vous ne vous sentez pas doué, faites simplement une prose ! Ce type de texte ne vous oblige en rien à respecter les vers, les paragraphes, les rimes et cela peut être tout aussi beau et émouvant !

Alors à vos stylos, mettez en marche vos neurones, couplez-les et lâchez-vous !

Le Printemps des Poètes 2026 se déroulera du 14 au 31 mars. Le thème sera « la Liberté, force vive, déployée ». Isabelle Adjani sera la marraine de cet évènement.

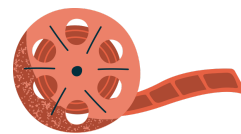
Loréliane

Je vous mets le lien QR code de l'évènement :



CINÉMA

Jeu de rôle



S.poir a eu la chance d'interroger Franck Muller, un projectionniste au Cravlor. Dans ce numéro et dans le prochain, retrouvez-le et plongez dans un univers fascinant : le cinéma !

3^{ème} épisode : des films populaires.

Dominique : Ce qui serait intéressant c'est que tu parles du film Un petit truc en plus, que j'ai vu aussi. Est-ce que tu as noté quelque chose au niveau du public, des interactions ? Est-ce que tu as eu l'occasion de le voir ou sur un autre film ? Comment ça se passe ? Un film comme ça, il peut se passer beaucoup de choses...

Franck :

Il est passé en exploitation commerciale il y a un peu plus d'un an, et maintenant nous on le réutilise en ce moment même dans les projections de cinéma en plein air, et là c'est du non commercial, c'est-à-dire que le public ne paye pas pour venir voir le film. C'est la commune qui paye. En salles, c'était peut-être principalement des adultes et peut être des ados qui venaient le voir mais c'était surtout des adultes. Et là c'est plutôt des familles qui viennent et des gens de tous âges sur le non commercial et sur l'extérieur. Il y a aussi l'attraction du fait de voir un film en extérieur...

Dominique :

Oui, vous faites aussi des projections en extérieur ?

Franck :

Oui, oui, en ce moment on est en plein dedans. (24 juillet 2025)

Dominique :

C'est très agréable ?

Franck :

Oui, quand il fait beau, on voit beaucoup d'enfants qui viennent sur ces films-là, entraînés par leur parent, mais en fait on les voit beaucoup rigoler et énormément de réactions de sourires, de rires. Et quand il y a 200 personnes qui rient en même temps c'est communicatif. Et on a le plaisir retrouvé de voir à la fois un film sur grand écran et là, on ne peut pas nier le succès qu'il a eu. Et les gamins, quand ils entendent un adulte dire des gros mots c'est une situation où ils rigolent... et les parents disent oui, tu peux venir voir un film où il y a tout ça qui se passe et les enfants sont joyeux ! Les parents rigolent aussi... le film fait 1H30 et honnêtement, pendant plus d'une heure les gens rigolent ! Donc c'est assez plaisant. Un vrai succès populaire. (...)

Faire rire au cinéma ce n'est vraiment pas un exercice facile, donc il faut vraiment saluer le travail de ceux qui ont réalisé ce film, pour avoir réussi ça. Je suis assez attentif à ça : je suis derrière le public (...) je vois les gens de dos mais je les vois se marrer, ça me fait marrer aussi ! Il y a eu des films où c'était censé être des comédies et ça n'a jamais pris vraiment, il y a que des sourires... et il y a des films, moi qui ne me font pas forcément marrer, mais les gens se lâchent... et comme c'est communicatif, le rire, ça marche bien. Donc le cinéma a encore ce pouvoir-là de cohésion et de faire rire toute une communauté de gens qui ne se croisent pas forcément au quotidien, mais qui viennent ensemble sur un même projet, voir un film et qui en rigolent et ça, ça fait du bien.

CINÉMA

Suite



Cécile :

Et par rapport à ça, quel est le but premier du cinéma selon toi ? est-ce que c'est divertir, informer, transmettre ? selon toi et par rapport à ton travail spécifique ?

Dominique :

Oui, qu'est-ce que toi tu considères comme LE cinéma ?

Franck :

Il y a des films on le sait par avance... si je prends un film spectaculaire, quand j'étais jeune, j'avais vu Top Gun, j'avais vu le premier épisode et comme tous les jeunes de l'âge-là, je rêvais de piloter un avion après ça... je ne suis pas le seul car ça a créée d'énormes vocations aux Etats-Unis, il n'y a jamais eu autant de recrutements de futurs pilotes qu'après la vision de ce film.

Dominique :

Ça c'est intéressant aussi : c'est l'impact social que peut avoir un film. Il y a eu plein de pilotes suite à Top Gun ? Le cinéma a un pouvoir, un réel pouvoir sur le réel.

Franck :

On est d'accord là-dessus...

Dominique :

C'est la même chose avec Un petit truc en plus, qui a dû changer le regard stigmatisant posé sur les handicapés ?

Franck :

On l'espère, que ce n'est pas quelque chose d'épisodique qui a fait rire les gens sur une situation mais qu'après ils oublient... ça c'est un autre aspect du cinéma. Mais il y a des cinéastes, il y a des films engagés qui peuvent vraiment porter un propos aussi.

Donc pour Top Gun, pas du tout en tant que professionnel, en tant que spectateur, ça m'avait vraiment donné envie, comme tous les jeunes qui avaient vu le film à l'époque de devenir le héros du film. (...)

Il faut dire qu'il y a des gens c'est leur métier, ils ont un cahier des charges. Ils ont répondu à l'attente de ceux qui avaient vu le premier et qui attendaient vraiment beaucoup d'une suite, plus de vingt ans après...

Dominique :

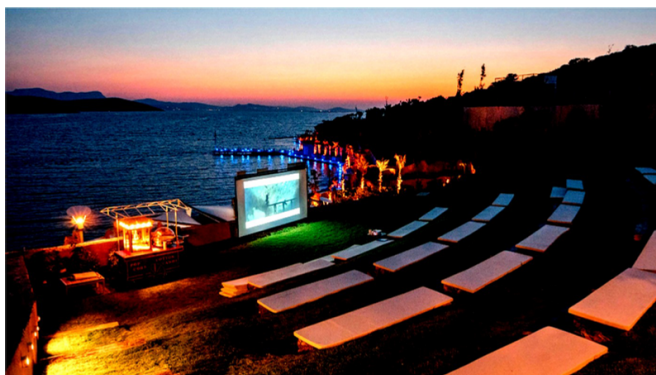
Et pourtant la société a beaucoup changé en 20 ans...

Franck :

Et il faut aussi créer des nouvelles vocations, l'objectif aussi du Top Gun 2, c'était de renouveler le public, le jeune public. Et ce film-là a fédéré à la fois les jeunes et très jeunes, et les anciens qui avaient vu le premier. (...) du coup les gamins de huit, dix ans, et les grands parents, qui avaient peut-être 30 ans ou 40 ans quand ils ont vu le film, et qui voient la suite ils vont se remémorer, ils vont en reparler ensemble, ça c'est très bien. Ce que je voulais dire par rapport à ta question de départ, par rapport au pouvoir du cinéma, et des images, c'est que, dès les premières notes de musique, (...) sur grand écran, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, il y a quelque chose qui fonctionne. Et les gens sont dans une attente et ils ont la satisfaction de cette attente. (...) On entend les premières notes, on voit les premières images, et les gens, pendant 2h30 sont là, dans le truc. J'ai rarement vu des gens aussi peu bouger ou être distraits de ce qu'ils viennent voir. Ça marche.

CINÉMA

Suite



Dominique :

Est-ce qu'il y a des films plus humains ? Sur le lien humain qui toi, t'ont personnellement touché, particulièrement dans ton existence ? qui t'ont guidé d'une certaine façon ? est ce qu'il y a des grands films comme ça qui touchent à la relation humaine, au lien humain, qui t'ont marqué ? Moi c'est Amélie Poulain.

Franck :

Un grand film, c'est toujours personnel, moi je sais que j'avais vu par exemple Forrest Gump... J'avais un peu moins de 20 ans...

Cécile :

Tu n'étais pas projectionniste ?

Franck :

Non, je n'étais pas projectionniste, j'avais un peu moins de 20 ans, et quand j'ai vu ce film, ce personnage, il est attachant... Moi je suis assez sensible à des personnages qui peuvent avoir une difficulté, qu'elle soit physique, mentale, un problème pour s'insérer dans la société et qui vont quand même avoir des moments de grâce, connaître des grands destins, des grandes choses, moi ça me parle. C'est pour ça aussi peut-être qu'Un petit truc en plus il parle à beaucoup de gens actuellement. Donc Forrest Gump, qui est un film qui parle de l'histoire d'une société, d'un pays, même du monde, au sens large, et qui évoque avec un personnage aussi attachant, ça m'avait profondément marqué ce film. (...) Et puis il y a une histoire d'amour, on n'est pas insensible à ça. Les gens ne sont pas insensibles aux histoires d'amour (...)

La suite de l'entretien dans le prochain numéro du journal S.Poir...

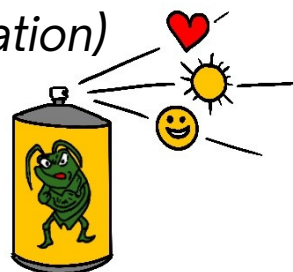
***Cécile et Dominique
En remerciant la participation de Franck***



BIEN-ÊTRE



Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)



« Tu veux ton bien être ? Sème ta bonté dans ton cœur avant de le chercher autour de toi puis partage là. » Nacéra Boukli-Hacene

Les p'tits conseils et recette bien être de Rachida

Au cœur de chaque épreuve, même lorsque la santé s'affaiblit, l'amour et l'espoir demeurent. La vie n'a pas perdu de sa splendeur.

Les loisirs, les voyages, les moments de partage et de rires sont toujours là.

Le bien vivre ensemble; un pont, qui vous relie à la bienveillance, vous rappelle que vous êtes aimés.

Même si le corps se souvient de chaque cicatrice, il a la force de se reconstruire.

Les souvenirs qu'ils soient doux ou amers, sont ancrés en nous, ils font parti du chemin.

Chaque matin, le soleil se lève, et nous aussi c'est cela le plus important.

On est vivant, alors on peut toujours espérer.

Recette Bien-être: Kiwi Energie

Pour 4 personnes: 2 kiwis jaunes, 2 kiwis verts, 4 meringues, 400mL de crème liquide entière (ou chantilly) bien froide, 2 cueillères à soupe de sucre glace, 1 citron vert (facultatif)

Préparation: Fouetter la crème liquide avec le sucre glace pour former la chantilly. Couper les kiwis en dés. Disposer les meringues sur des assiettes. Garnir les meringues avec la chantilly. Zester les meringues à l'intérieur et à l'extérieur.

Variante: Faire avec les fruits que vous aimez (fruits rouges, bananes, fruits secs...). Remplacer le citron par du coulis fruits rouges par exemple.

Bon Z'espri!

Rachida



POÈMES

Poétisons la vie



Liberté et force

Force et liberté ! On va gagner ! Ouais
Ouais ! Plus t'es libre plus t'as de force.
Montrez-moi comme vous êtes féroce
C'est comme ça qu'on se renforce
La liberté c'est aussi un signe de paix !
On fera tout pour l'enseigner.

Benoit

Ton inspiration quotidienne

Salut ma jolie amie ! Tu t'es réveillée encore charmante et comme d'habitude, tu continueras ta journée heureux et gai. Tout le monde pense que tu as une vie parfaite. C'est la vérité, n'est-ce pas ?
< RIRE > Ben oui, c'est complètement faux !

La vie ne sera jamais parfaite. Il y a toujours des facteurs négatifs qui se mettent en travers de ton chemin. Je sais, je sais... qu'il y a en toi des souffrances que les gens ignorent ; aussi ceux qui te jugent mal à cause de ta situation. Malgré cela, tu sembles aimer la vie et les gens. Mais explique-moi, mon amie, pourquoi ?

Ah, tu as raison, tu crois en toi, tu as un bon cœur, et tu essaies toujours de faire ce qui est juste. Bien sûr, je suis d'accord avec toi quand tu dis que la seule chose que tu peux contrôler, c'est toi-même. Carrément ! Je te comprends, tout à fait - tu continues de rendre ta vie intéressante - profite de la vie et arrête de t'inquiéter de tout. Génial !

Oups, mon réveil a sonné. Ben voilà, je viens de finir de me maquiller un peu. Oh, j'adore ce miroir ! Lorsque je vois mon reflet me sourire, cela toujours m'encourage toujours à m'améliorer chaque jour. Alors, on y va et on affronte une autre journée pas facile mais certainement magnifique. À demain ma belle amie !

ONNA ❤️

Alléluia

Eh bien, il y a des moments où l'on ne voit pas la joie
Tu as l'impression que ta vie est bouleversée
Tu peux juste t'isoler, n'est-ce pas ?
Le cœur lourd, tu boudes, tu hais le monde
Tu ressens son inutilité
Ton esprit perplexe ne veut pas de l'Alléluia

Tu connais ta force mais ta foi vacille
Et maintenant tu veux améliorer les choses
Tu n'aimes pas que la solitude te submerge.
Puis, tu t'es finalement levé et tu as dit
"A partir de maintenant la vie doit continuer"
Avec une foi constante, tu dis Alléluia.

Tu crois qu'un être supérieur est là-haut,
Sa grâce bienveillante brille d'un éclat particulier
Son amour éternel a surpassé tout, tu sais.
Ce ne sont pas tes cris qui arrangeront les choses
La tristesse ne peut pas non plus apporter la lumière
Seule ta foi créera l'Alléluia.

Tu vois maintenant avec gratitude la joie
Tu n'as jamais été aussi heureux
Tu proclames maintenant tes louanges au monde entier
Avec un cœur béni et une foi inébranlable
Tu embrasses le monde, tu ressens sa valeur
Ton esprit joyeux ne cesse jamais de chanter l'Alléluia.

ONNA ❤️



POÈMES

Poétisons la vie



Une escapade rapide au soleil

Allongée confortablement sur un transat,
Je mets mes lunettes de soleil de la main droite
Tandis que ma main gauche caresse le joli spandex
De mon maillot de bain noir et or préféré.

L'éclat radieux des rayons du soleil
Caressant chaleureusement ma peau souple
Et me procurant cette agréable sensation de chaleur
Semble me promette un joli bronzage plus tard.

Les palmiers robustes offrent un spectacle magnifique,
Le sable blanc et fin est d'une beauté incomparable
Et les coquillages aux formes variées,
Scintillent comme joyaux sur le sable de bord de mer.

Ah, quelle vue fascinante!
Se délecter de cette plage d'une bleue immaculée,
L'odeur de la mer fraîche, salée et vivifiante...
C'est tout simplement époustouflant!

Soudain je l'aperçois, non loin de la mer,
Une silhouette étrange me fix
Comme si elle essayait de me dire quelque chose
Ou comme si elle courait vers moi?

Boum! C'est le bruit que j'ai entendu au dessus de moi
Surprise, j'ai ouvert les yeux et là,
J'ai vu mon gros chat blanc et noir qui avait sauté
Sur mon ventre pour se blottir contre moi.

Ben oui, il neige depuis une éternité,
Et moi, voila, endormi devant la cheminée,
Rêver du soleil chaud et de la mer accueillante !
En effet, quelle escapade rapide et chaleureuse,
Bien loin de ces jours froids et sombres !

ONNA 🍷

Liberté

Liberté
Je pense à toi
Tu es là
Tout près de moi
Liberté
Je te convoite
Les mains moites
Sors de ta boîte !
Liberté
Tu es très belle
Tu excelles
Tu me rends belle
Liberté
Enfin je t'ai
Je renais
Tout est si vrai !

Loréliane

Force

Force, le pouvoir
Force, de l'espoir
Force, du mental
Force, du physique
Force, résistance
Force, l'infini
Force, la pensée
Force, la puissance
Mais savez-vous...
Ce qu'il y a...
De bien plus fort...
Surtout en vous ?
C'est cette envie
Au fond de l'être
Qui vous permet
D'être vous-même.
Alors, d'abord,
Soyez-vous-même !

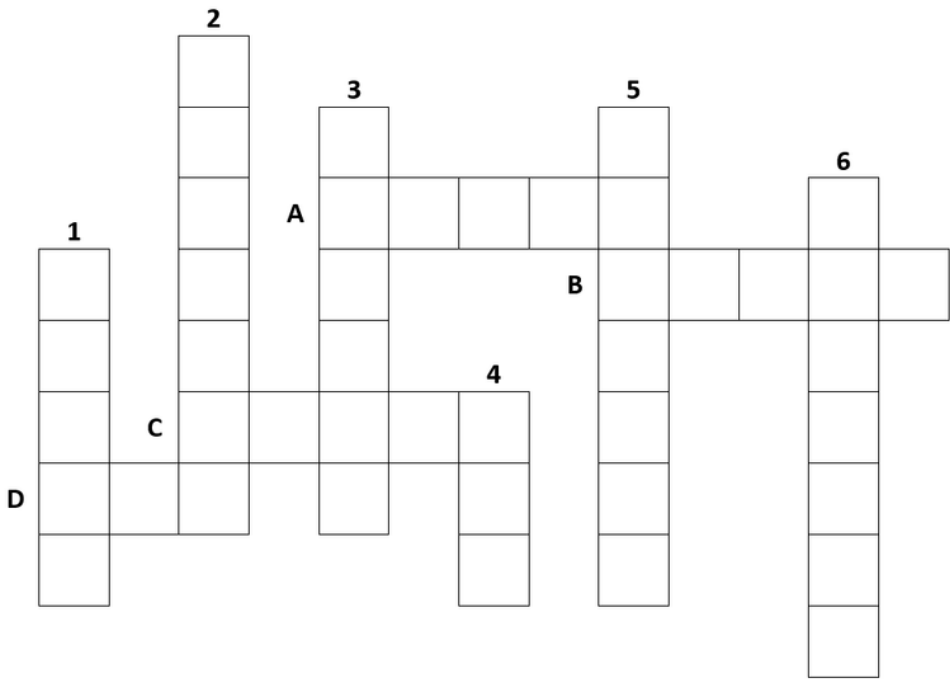
Loréliane

GLOUBI-BOULGA D'HUMOUR



Renaud

PAUSE LÉGÈRE SUBTILE



- 1. Ce que crée le journal entre les lecteurs et les sujets abordés
 - 2. Ce que l'on aperçoit au loin, symbole d'avenir et de perspective
 - 3. Exercices où l'on fléchit les jambes pour travailler les cuisses et les fesses. Bon pour la santé globale.
 - 4. Conscience de soi, un élément clé du bien-être mental
 - 5. Lancet au sens propre et au sens figuré.
 - 6. Qui est pleine de vie
- A. Recherche de sens, de mieux-être
B. Nombre d'années de notre journal
C. Au delà, "passer"
D. Mot de refus des discriminations

Solutions n°12
1. Boule 2. Colombe 3. Eiffel 4. Emu 5. Plaisir
A. Ideal B. Aspic C. Biere D. Lie

