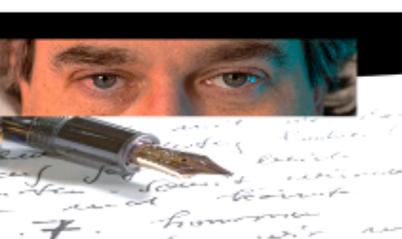
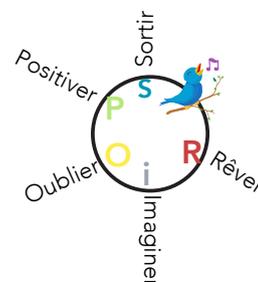


JOURNAL S.POIR



S. ortir
P ositiver
O ublier
I maginer
R êver



PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DU JOURNAL

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, impatientes 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...

Édito du numéro 1 (Mars 2023)

Cédric



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

On vous l'avait dit, on continuera encore longtemps à faire parler de nous ainsi qu'à faire réfléchir ou inspirer.

Le soir du Mercredi 17 avril, au centre-ville, s'est tenue une soirée-débat, organisée par le journal S.poir. Nous avons dû improviser le réagencement d'une petite salle de classe d'enfants pour accueillir un public dont on ne savait que peu de choses.

En fait, trois psychiatres sont venus, en plus de responsable de l'EPSM Metz Jury, de soignants, et familles de patients.

Au menu, neuf questions avaient été préparées à l'avance, pour orienter le débat de façon constructive (ex : êtes-vous de ceux qui craignent les troubles psychiques ?). Tout s'est bien passé.

Conclusions après moult échanges:

-Le personnel de Jury, ou ceux impliqués dans les soins psychiques, ont déploré le manque de moyens divers concernant la psychiatrie (argent, matériel, techniques, etc.).

-La santé mentale n'intéresse pas que des personnes malades. Elle devrait concerner tout un chacun.

-La stigmatisation interpelle à présent de plus en plus puisque les psychiatres réfléchissent à une autre terminologie pour les « schizophrénies », parmi les appellations stigmatisantes qui existent encore en usage de nos jours. Le terme est inadéquat, pour faire simple, et trop discriminant.

-La maladie ou les troubles mentaux sont autant à craindre, pour en retenir les leçons, et pousser les chercheurs à en comprendre les mécanismes inconnus, respecter simplement l'inclusion de tous.

A propos du renouvellement des approches de soins, nous présentons dans ce numéro, la « pair-aidance », qui s'est installée en France depuis peu. Nous aimerons faire connaître simplement cette nouvelle venue. Nous-même avons eu une rédactrice, qui s'est orientée dans cette voie.

Les beaux jours arrivent (ou pas) et cependant, beaucoup de messins ignorent les ressources de divertissement et de rafraîchissement de leur ville. Le jardin Botanique est une bonne idée selon nous. Un autre événement, la fête de la musique le 21 juin pour animer nos journées d'été. Et à propos de musique, comment l'écoutez-vous ? Comment en jouez-vous ? Et quels sont ses bienfaits sur la santé psychique ? Telles sont les questions qui vous apporteront, peut-être, des pistes.

Très bonne lecture estivale à vous tous, nous sommes touchés par votre attention.

Cédric

ÉQUIPE ÉDITORIALE

- Responsable Édition : Cédric
- Rédactrice en chef et correctrice : Camille
- Reporters : Camille, Loréliane, Cédric, Frédéric, Paul, Renaud et Benoît
- Dessinateur : Renaud
- Maquettistes : Benoît, Paul, Frédéric et Renaud
- Responsable Marketing : Solange
- Responsable Designer : Jérémie



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

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



« L'entraide est le point de départ de tous les progrès humains »

Auguste COMTE.

De nouvelles perspectives pour la santé mentale.

De nouvelles pratiques et approches de soins font progressivement leur apparition dans le domaine de la santé mentale par la récente légitimité d'anciens patients rétablis.

Ce nouveau métier émergent bouscule quelque peu la vision des soins avec l'apparition d'une nouvelle profession, la « pair – aidance ».

Quel impact dans le domaine de la santé ?

Qu'est ce nouveau métier ?

La pair – aidance émerge comme un phare d'espoir, offrant une approche humaine et égalitaire pour soutenir ceux qui en ont besoin.

Elle est un accompagnement, un soutien et une aide apportée par une personne ayant vécu une maladie, ayant une expérience de vie et de rétablissement, que ce soit par rapport à des troubles psychiques, physiques ou un handicap, à une autre personne vivant une expérience similaire. L'entraide entre individus est fondamentale car elle permet la compréhension mutuelle, la recherche de solutions aux difficultés rencontrées, et de partager son vécu avec d'autres personnes. Le soutien et les sources d'espoirs sont primordiaux.

Ce soutien entre pairs peut prendre différentes formes : la participation à des groupes de paroles, à une association d'usagers, à un GEM (Groupe Entraide Mutuelle), et/ou des entretiens individuels ainsi que des forums de discussions en ligne.

Il y a aussi des exemples de pair-aidants qui sont recrutés et rémunérés pour travailler au sein d'équipes professionnelles de soignants et qui vont accompagner d'autres usagers en santé mentale, sachant que les exemples ci-dessus reposent essentiellement sur du bénévolat.

La pair – aidance défend aussi l'idée que les usagers en santé mentale, en puisant dans leurs propres ressources (avec l'aide de soins éventuels), puissent (re)prendre du pouvoir sur leur vie et ainsi sortir des clichés dans lesquels ils se sentent enfermés (logique de dépendance, d'invalidité ou de chronicité). C'est la notion d'empowerment.

Ceci étant, l'opinion selon laquelle cette fonction puisse être assumée par des personnes ayant connu des troubles psychiques parfois graves commence à peine à être envisagée, surtout lorsqu'elles sont rémunérées et intégrées dans des services de soins classiques. L'idée même provoque encore des débats animés, notamment en France...

Pourtant, cela remonte à loin ! Puisque au 18^e siècle, Jean-Baptiste Pussin fut l'un des premiers à recruter d'anciens malades, lui-même ayant d'ailleurs été hospitalisé pour un mal incurable (la tuberculose), dont il s'était pourtant rétabli !

Et plus proche de nous, en 1989, l'Association Nationale des Directeurs de Programmes d'États pour la Santé Mentale reconnaîtra officiellement l'importance de la contribution des usagers dans le système de soins et l'intérêt de proposer et donc de recruter des pairs aidants !

Sources : <https://www.solidarites-usagerspsy.fr/>

Loréliane et Paul

ÉVASION

Invitation à la liberté

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

Marcel PROUST.



Pour s'évader cet été nul besoin d'aller loin !

Vacances pour certains est synonyme de nouvelles destinations en direction d'un nouveau continent, la mer où la montagne ? De grosses dépenses pour les uns et un manque de moyens pour les autres.

Pourtant, l'importance de pouvoir s'évader, se poser, flâner pour couper des cadences parfois intenses de notre rythme de vie est importante dans le prendre soin de soi.

La possibilité d'évasion est tout aussi possible si l'on prend le temps d'observer autour de soi avec un nouveau regard. Voyager c'est aussi découvrir des lieux avec de nouveaux yeux.

Alors prenons le temps, arrêtons nous un instant et profitons des différentes sorties et activités sur notre région :

-Fête de la musique le 21 juin

-La flamme olympique fera étape à Metz le 27 juin 2024 (parcours sur Metz.fr)

-Metz Plage du 6 juillet au 18 août (Metz.fr)

-Constellations du 20 juin au 31 août (constellations-metz.fr)

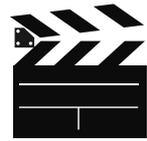
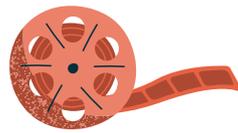
-Metz en bateau solaire, quai des Régates (metz-bateau-solaire.com)

-Visite du fort de Queuleu (Allée Jean Burger) du 23 juin au 11 août (fort-queuleu.com)

D'autres évènements pour vous peut-être à retrouver sur le site Metz.fr et metz.curieux.net

CINÉMA

Jeu de rôle



Cette année, la Fête du Cinéma se tiendra du 30 juin au 3 juillet, pour une séance à 5 euros dans toutes vos salles obscures !

Voici une liste (non exhaustive) des sorties estivales, dans différents genres pour vous faire rire, vibrer, émerveiller... :

- Le comte de Monte-Cristo, le 28 juin

- Le flic de Beverly Hills : Alex F, le 3 juillet

- To the moon, le 16 juillet

- Deadpool & Wolverine, le 24 juillet

- Largo Winch 3, le 7 août

- Alien Romulus, le 16 août

- Beetlejuice 2, en septembre.

Benoît.

BIEN-ÊTRE



Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)

**« La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée »
PLATON.**



La musique, son écoute, ses usages et ses bienfaits.

Le langage de la musique est universel.

Depuis des décennies, nous en célébrons la fête chaque année le 21 juin.

L'écoute de la musique est bien plus qu'une simple activité de divertissement. C'est un outil puissant pour améliorer le bien-être mental, émotionnel et physique. La musique peut réduire le stress et l'anxiété, stimuler la communication et les émotions, améliorer l'humeur, stimuler la concentration et peut aider à gérer la douleur.

Certains l'utilisent comme brouillard sonore contre un silence ressenti comme pesant, là où d'autres préfèrent le calme. Aux concerts la fièvre collective ajoute une dimension supplémentaire à l'ambiance.

Par exemple, au collège j'écoutais le groupe A-HA, Madonna ou du hard rock. En seconde j'ai découvert par hasard Vivaldi et ses « Quatre Saisons ».

Lorsqu'on a fait le petit effort d'écouter tranquillement deux ou trois fois l'œuvre, la musique offre alors tout son sens et toute sa cohérence car le cerveau opère une synthèse.

Je précise quand même que le nombre d'écoutes varie selon les personnes et les œuvres.

On sait, à présent, vraiment si l'on aime ou pas l'œuvre en question et se laisser porter par la musique.

Ce que diffuse en boucle la radio, n'est que la partie immergée de l'iceberg.

N'hésitez pas à être curieux en explorant tout ce qui est laissé de côté !

La relaxation ou la méditation peuvent être agrémentées de musiques adaptées.

Tout comme les séances de jeux de rôle, qui ont besoin d'une ambiance spéciale : cosmique, zen, planant, etc.

Bienfaits de la musique

Il me semble que la palette des sentiments est élargie et affinée.

Les paroles sont aussi source de réflexion ou de poésie.

Enfin je n'ai pas abordé les musiques ethniques qui exigent également patience et ouverture d'esprit.

POÈMES

Poétisons la vie



Magie

Le printemps arrive, s'exhibe
Ce magicien fait oublier de l'hiver un peu
Les derniers souvenirs
Qui gênent une nostalgie
En attente de la vie
Si un mal endormi, secrètement
Amoureux de cette sœur d'âme,
Pressant
Puis voit
Les oiseaux, les fleurs nombreuses
Ressuscités
Rien ne lui paraît moins réel que cela
Ce printemps ivre, mensonger



Cédric

La parade des fleurs

Il arrive l'été
Des fleurs toutes en beauté
Le tournesol est prêt
À bien faire le guet
Le soleil lui se lève
Pour prendre la relève
Les roses se remettent
Des senteurs et de fait
Les jacinthes se parent
De leur plus bel espoir
L'iris est plein de feu
Tel celui de nos yeux
La lavande partage
Son cœur avant l'orage
L'orchidée se remet
Du bonheur dans le pré
La pivoine rougit
Quand le soleil sourit
Et enfin nous mettons
Nos habits de saison

Loréliane

L'été dans toute sa splendeur

Quelle chaleur ici
Je désire la pluie
La fraîcheur qui frémit
Et l'orage qui fuit
Ah quelle canicule !
Retirez l'opercule
Ouvrez donc cette bulle
J'atteins la fébricule !
Ah enfin le voilà !
L'orage a de la voix !
Les éclairs se déploient
Et l'écho donne froid



Loréliane

Le printemps

L'hiver est parti
Le froid dans les bois
La neige sur les toits
Vous voilà loin de moi
Il n'y a ni gel, ni goutte d'eau
Juste des oiseaux qui font les beaux
Arbres fleuris
Ça y est je ris
L'hiver est parti
À toi l'honneur
Printemps bonheur

Anonyme



GLOUBI-BOULGA D'HUMOUR

Scènes de paysages

Le bleuet dit au lys :
 Ta royauté est lisse
 Fausse tel le jeu d'actrice !
 Le lys enfin répond :
 Ta couleur dans le froid
 C'est l'oedème d'un groue
 Lilas dit a Violette :
 Tu es bien guillerette
 Avec ta feuille en miettes !
 L'autre dit en rebelle :
 Lavande est bien plus belle
 Que ta couleur de brûle !
 Le pollen dit au nez
 Je vais tout te boucher
 Et tu vas en couler !
 Le nez répond tout prêt :
 Moi je vais t'expulser
 Et tu seras trempé !!!

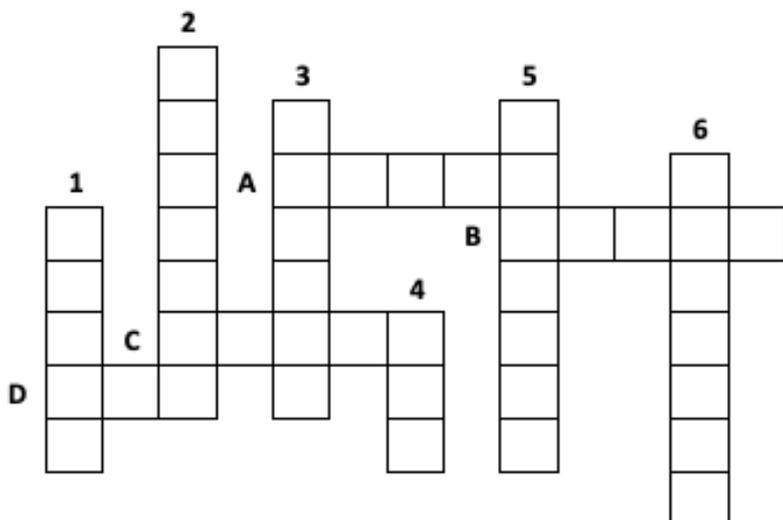
Loréliane

Dessin Humoristique



Renaud

PAUSE LÉGÈRE SUBTILE



1. Souvent utilisé par les enfants dans les bacs à sable
2. Campement sommaire pour passer la nuit
3. Région au Portugal
4. Ville qui se trouve au Brésil
5. Attacher à un point fixe
6. Attacher son bateau

- A. En langage familier, c'est un coucou
- B. On peut la trouver sous forme allégée ou solaire
- C. Changer d'air
- D. Étendue d'eau plus grande qu'un étang

Solutions n°4 :

1. Tigre 2. Transit 3. Emploi 4. Ile 5. Oiseaux
 6. Haddock
 A. Merci B. Sceau C. Inoui D. Rat

