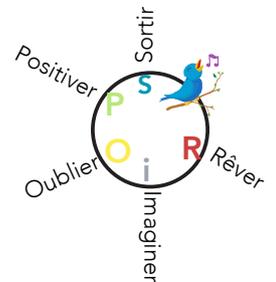


# JOURNAL S.POIR



**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

Afin d'avancer dans l'élaboration du journal, une étudiante en communication de l'EPSM Metz-Jury est venue nous aider pour la prise en main d'un logiciel de mise en page (Canva). Grâce à cet outil informatique, nous avons pu redesigner la conception graphique. A vous d'en juger...

C'est un logiciel de travail précieux, bien que nécessitant un petit entraînement. Cette optimisation simplifie la rédaction du journal et lui permet d'être en accord avec une présentation plus sérieuse, tout en conservant son identité.

En outre, cela coïncide avec la réorganisation de l'équipe qui va demander l'intégration progressive de nouveaux rédacteurs.

Aux prémices de S.poir, nous sommes passés par une longue période de recherches documentaires, et voulons partager cette expérience.

Le journal, tel qu'il est conçu, tend à vouloir être inclusif et à sensibiliser sur la stigmatisation. Tous ont déjà contribué à ce numéro 7 dans lequel sport et activité physique sont mis à l'honneur.

Bonne rentrée à tous, bonne lecture et nous espérons que les vacances vous ont apporté plein de choses positives !

**Cédric**

## ÉQUIPE ÉDITORIALE

- Responsable Édition : Cédric
- Rédactrice en chef et correctrice : Camille
- Reporters : Loréliane, Cédric, Guillaume, Paul, Renaud et Benoît
- Dessinateur : Renaud
- Photographe: Guillaume
- Maquettistes : Benoît, Paul, 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



**Une année 2024 riche en sport et en émotions.**

**« Le plus important aux jeux olympiques n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans sa vie n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu. » baron Pierre De Coubertin.**

Cette année on peut dire que le sport tient une place importante au niveau national et international avec les jeux olympiques qui ont eu lieu du 26 juillet au 11 août.

Une grande première à Metz avec le passage de la flamme olympique le 27 juin qui a ému et touché bon nombre de personnes.

Nous qui avons à cœur et à raison de combattre les discriminations, il était impossible d'éluder les jeux paralympiques et leur poids de stigmatisation passée.

Les jeux paralympiques ont été créés en 1948 à l'initiative de sir Ludwig Guttmann, un neurologue allemand. En 1960, les 9e jeux Stoke Mandeville ont eu lieu à Rome une semaine après les Jeux Olympiques d'été de cette même année, et sont considérés comme les premiers Jeux Paralympiques.

L'objectif du mouvement paralympique est de donner l'occasion aux athlètes ayant un handicap physique ou mental de se dépasser et de réaliser des performances sportives comparables à celles des athlètes olympiques.

Les jeux paralympiques regroupent des athlètes en situation de handicap physique ou visuel appartenant aux catégories suivantes : tétraplégie et paraplégie, séquelles neurologiques assimilables, amputation et assimilés infirmes moteurs cérébraux, grands handicaps (myopathie), non voyant et malvoyant.

Source : wikipedia

En ce qui nous concerne, cet événement est comme un étendard exceptionnel de notre principe de dépassement de soi quel que soit le handicap que l'on vit.

Cette année, les jeux paralympiques auront lieu du 28 août au 8 septembre. Après tout cela, comment rester indifférent devant la motivation de ces athlètes et leur mental d'acier ?

En cette période d'événements sportifs, les SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) se tiendront du 7 au 20 octobre et auront pour thématique « En mouvement pour notre santé mentale ». Alors tous en baskets et rendez-vous sur le site du CLSM (Conseil Local de Santé Mentale) : <https://sante-mentale-territoire-messin.fr> pour suivre la programmation.

Une date à retenir pour nous et pour vous, sera la soirée du 17 octobre au Conservatoire de Metz. La musique et le chant sublimeront la forme et le mouvement de nos poésies. Nous ne faisons peut-être pas de saut en longueur ni à la perche mais nous vous proposons un plongeon riche en émotions et en vibrations.

**Benoit, Guillaume et Cédric**

# ÉVASION

## Invitation à la liberté

« *Quiconque qui a passé une heure dans un jardin comme celui-ci n'a pas perdu son temps* » Cédric.



Pour nous évader, rien de mieux qu'une balade en pleine nature. C'est avec cette envie que nous nous sommes rendus au CPN le Coquelicot (Connaître et Protéger la Nature), une association d'animation nature et d'éducation à l'environnement.

Elle gère sur les hauteurs de Vallières l'espace pédagogique et convivial un terrain de 1 hectare. On y trouve un potager, un bois, un verger, une mare et une prairie, mais également un espace des « Compagnons à poils et à sabots » (un troupeau d'ânes et de chèvres, des poules et des lapins).

C'est un espace associatif éco-citoyen, des activités y sont proposées toute l'année au grand public et diverses prestations selon les sollicitations.

Ce lieu plein de surprises nous a accueilli. Nos sens révélés par cet endroit magique nous ont amenés à sentir la verdure, toucher le bois des arbres du bout des doigts, sentir la brise sur son visage, écouter le chant des oiseaux, entendre le souffle d'un vent léger.

Cette expérience sensorielle nous a apporté une sérénité et un calme intérieur.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [cpncoquelicots.org](http://cpncoquelicots.org)

**L'équipe éditoriale.**



Photographies: Guillaume

# CINÉMA

## Jeu de rôle

**Joker 2 : folie à deux.**



Le deuxième film « Joker » va sortir au cinéma après cinq ans d'attente. Le film baptisé « Joker 2 : folie à deux », l'anti-héros sera incarné une nouvelle fois par Joaquin Phoenix et réalisé par Todd Phillips, et continuera d'explorer ses démons enfouis.

On retrouvera Lady Gaga dans le rôle de la célèbre Harley Quinn pour lui donner la réplique (et la chanson car ce film sera sous forme de comédie musicale). Et comme le premier volet de « the Batman », il ne sera pas dépendant des autres films de l'univers DC.

La date de sortie de « Joker 2 » est connue depuis belle lurette. Il sera diffusé dans les salles obscures le 2 octobre 2024.

**Benoit**

# BIEN-ÊTRE



*Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)*



## Alimentation et santé mentale :

Parmi les bienfaits pouvant améliorer le bien-être, il y a l'alimentation. Celle-ci joue un rôle bien défini dans la santé mentale.

Manger sainement (en s'autorisant un petit écart de temps en temps !) est recommandé ! Cela aide à entretenir une bonne hygiène de vie. Mais ce n'est pas tout : cuisiner seul ou en groupe apporte bien-être et concentration, et rien de mieux que de réussir un bon petit plat et de prendre plaisir à le manger avec une odeur chaleureuse dans la cuisine !

Aussi, certaines saveurs et odeurs vous rappellent votre enfance et des moments agréables de votre vie, alors, tous à vos papilles ! Salé, sucré, amer, acide, il y en a pour tous les goûts et pour tout le monde ! Il existe aussi un goût appelé « umami ». C'est un mot japonais qui signifie « savoureux ». Umami est défini comme la cinquième saveur de base avec les quatre autres ci-dessus.

Mais comment manger sainement sans faire « fumer » la carte bleue et vider son compte en banque ? Des astuces existent pour moins subir l'inflation, comme acheter des fruits et légumes surgelés, et consommer des produits locaux de saison. Il y a aussi des rayons « anti-gaspi » dans les magasins et certaines applications, comme « too good to go », sont très pratiques.

**Loréliane et Paul.**

## Sport et santé mentale

Les effets du sport sur la santé mentale ne peuvent se résumer à un dévouement physique avec beaucoup de sueur et d'énergie dépensée.

L'activité physique, dans sa diversité, offre des bienfaits comme entre autre :

- cœur fortifié
- oxygénation accrue pendant et après l'effort
- convivialité de la pratique à plusieurs (émulation et plaisir du partage)
- confiance en soi améliorée si l'on atteint un objectif (partiellement ou pas) réaliste
- sécrétion d'endorphines importantes
- apprentissage de consignes et règles à respecter
- contrôle du poids
- contrôle des émotions
- concentration améliorée

Optez plutôt pour une activité qui, à la fois vous plaît, et respecte votre pathologie éventuelle. Demandez l'avis d'un professionnel de santé pour vous lancer en sécurité !

**Cédric.**

# POÈMES

## Poétisons la vie



Au stade  
A la course  
Sur les tatamis  
Les Hommes cherchent  
directement  
La nature, qui va droit

Pourquoi ? S'étonnera t'on  
Le sport a cette fin en lui  
Être à voir, donner à voir  
La nature dans sa splendeur  
La force dans sa profondeur  
La beauté dans sa vérité

Peut-être ne sera t'on jamais  
plus qu'elles  
Peut-être ne sera t'on jamais  
comme elles

**Cédric**

Photographies: Guillaume



**Soleil**

Beautés et merveilles  
Les fleurs s'ouvrent et se ferment  
Au cœur de notre monde  
Tu illumines les terres  
Quant tu te couches  
L'ombre de toi-même  
Faire face à la mer  
Faire tourner le cercle  
De cette belle planète.

**Simon**

**Médaille d'espoir**

Aujourd'hui c'est parti  
C'est comme à Olympie  
Tous les sports sont ici  
Prêt à changer leurs vies

Les athlètes sont prêts  
A se battre à jouer  
Volonté sans arrê  
Ca va perdre et gagner

Des combats et des larmes  
L'émotion c'est leur arme  
Vous sentez ce vacarme ?  
C'est leur cœur qui s'alarme

Médaille d'or pour l'un  
Pansements et des soins  
Vouloir gagner c'est bien  
Participer très bien

L'important c'est de voir  
Respect dans les couloirs  
Le fair-play au grand soir  
La médaille d'espoir

Ils se serrent la main  
Ils pleurent dans leurs mains  
La médaille est si loin  
Mais proche de l'humain

**Loréliane**



Du stéréotype au sarcasme  
Parfois le malheur nous fait  
signe  
Pointer du doigt par le monde  
Il se résigne  
Aux changements d'humeur ou  
de ma couleur de peau.  
Je reste inchangé par le regard  
des autres  
Afflige ces blessures immorales  
Conçues par le pouvoir de  
l'être humain sauvage  
Réplique par des gestes et des  
paroles inconcevables  
La colère en toi jaillit.

Les insultes fussent envahies  
par la jalousie,  
Diffusée au fond de ton être  
voilà le mépris  
La stigmatisation est un enfer  
Pour les stigmates que cela  
nous laisse  
L'air preuve de sagesse  
Dans les moments difficiles  
Faire preuve d'adresse pour  
sortir de la peine  
Partage, aime et ne juge pas  
ton prochain  
Puisque nous sommes les  
mêmes êtres  
Que nous ne fassions qu'un.

**Simon**

# GLOUBI-BOULGA D'HUMOUR

## Rentrée sportive

Enfin c'est la rentrée  
Les enfants à l'entrée  
Les parents libérés  
Et les profs bien stressés !

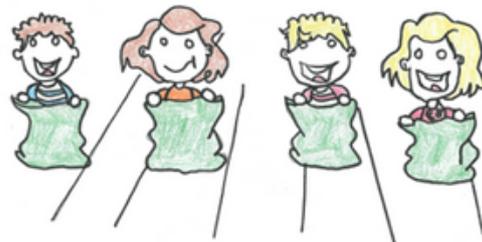
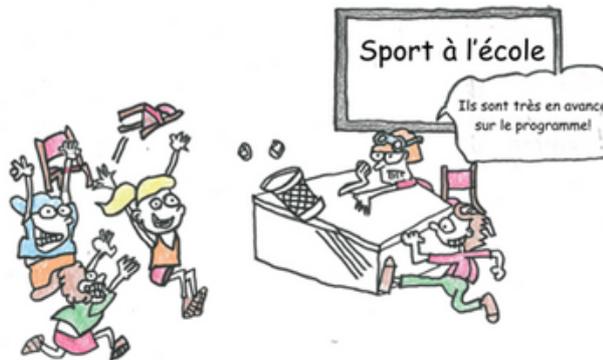
La première récré  
La poubelle lancée...  
L'écolier veut copier  
L'athlète au lancer !

Résultat c'est donné :  
Heure de colle assurée  
Punition méritée...  
Les parents médusés !

Permanence agitée,  
Le sport est apprécié...  
Un sportif nous est né  
Plus doué que jamais !

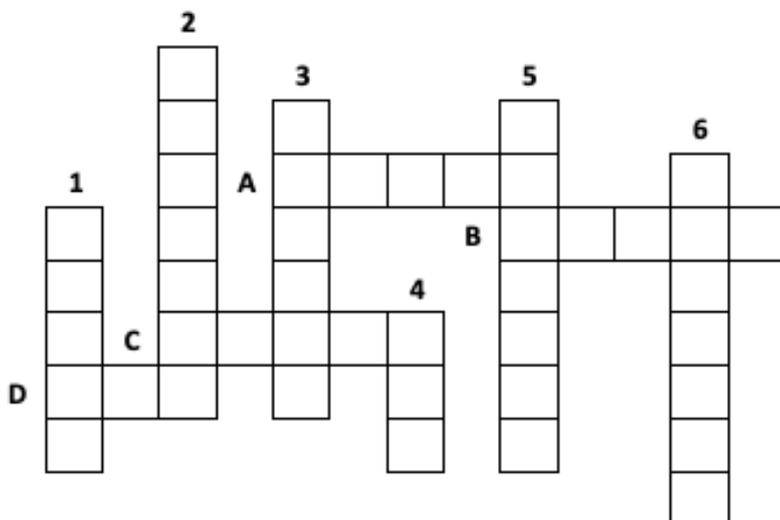
Loréliane

## Dessin Humoristique



Renaud

# PAUSE LÉGÈRE SUBTILE



1. Blague
2. Enfant qui fréquente l'école
3. Objet dans lequel on écrit
4. Liquide vital que l'on boit
5. Abréviation d'instituteurs
6. Boîte oblongue pour ranger sa plume

- A. Avant, antérieur, passé  
B. Sans lui, on ne peut pas écrire  
C. Il suit l'enseignement d'un maître dans un art ou une science  
D. Transporte les enfants à l'école

### Solutions n°6:

1. Pelle 2. Bivouac 3. Madère 4. Rio 5. Ancrage 6. Amarrer  
A. Avion B. Crème C. Aérer D. Lac

