

S
P
O
I
R

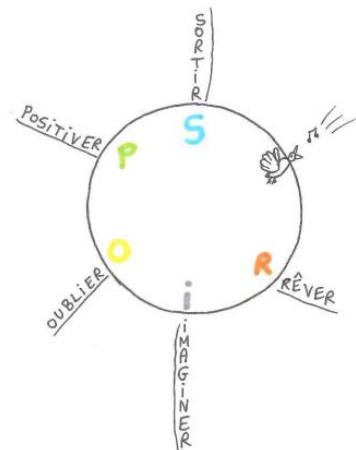
ortir

ositiver

ublier

maginer

êver



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

Edito :

Pour le numéro deux, nous nous laisserons porter par l'énergie renouvelée grâce à vous, et persévérerons dans la même voie...

Déverrouiller les problèmes reste un de nos objectifs principaux, mais pour cela il fallait d'abord jeter un pavé dans la mare.

Même limités, les effets porteront un jour leurs fruits.

Dans cette optique nous avons organisé nous-mêmes un événement dans un lieu qui était à priori déjà acquis. Je veux parler du café littéraire M-TISS, tenu par un écrivain d'origine sénégalaise, Jean Dib N'Dour, qui a lui même connu la stigmatisation.

Cette soirée était précédée par deux interviews au cours d'une journée très dense. Radio France Bleu puis France 3 Lorraine nous avaient déjà mis en train.

Pourtant la soirée nous a rappelés que s'improviser intervenant en conférence-débat n'est pas évident... Les oraux auront été difficiles : le trac et la pression perçue pour obtenir une ambiance axée sur l'échange ont maintenus la tension nécessaire à la réalisation de notre objectif.

Pour conclure, il est permis de nous sentir satisfait d'avoir rempli notre mission initiale : faire parler de nous et éveiller les consciences. Le public ne s'y est pas trompé. Tout le monde est resté assis sagement, mais l'émotion était palpable, notamment lorsque certains membres du journal ont évoqué avec une certaine confiance leur parcours et leur vécu.

Merci à tous, et rendez-vous au numéro trois !

Cédric.

Equipe Editoriale :

-Responsable Edition : *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*



s.poir.metz



Santé mentale et vie sociale.

« Nous ne sommes nous qu'aux yeux des autres... »

Jean-Paul Sartre.

Bien souvent, lorsque les troubles psychiques frappent, les conséquences impactent tous les aspects de la vie de la personne.

Un des aspects qui en pâtit est la vie sociale.

Que la maladie affecte directement ou non la capacité à sociabiliser, la vie sociale est victime au minimum des dommages collatéraux de la maladie.

L'on peut noter premièrement que la maladie est consommatrice d'énergie, or il est nécessaire d'être en bonne forme pour sociabiliser.

A cela, on peut ajouter l'impact des traitements et de leurs potentiels effets secondaires.

Un autre aspect que l'on peut évoquer est le quotidien nouveau des malades. Que l'on soit hospitalisé ou non, les habitudes changent, il faut souvent installer une nouvelle hygiène de vie et celle-ci peut entrer en contradiction avec certaines activités sociales contemporaines. (Alcool, fêtes, etc.)

Enfin, il est nécessaire d'évoquer l'auto stigmatisation.

Avec la maladie, la vie telle qu'on l'imaginait n'est plus envisageable, il est nécessaire de s'adapter à la maladie et cela engendre, pour un grand nombre de concernés, une grande remise en question : Quid de la place du malade dans notre société ? Quel rôle social peut-on avoir ?

Ces réflexions conduisent à un certain repli sur soi, et puisque l'on se construit en grande partie au travers du regard de l'autre, une peur du jugement peut s'installer.

Maintes raison de prendre en considération ces bâtons mis dans les roues de ce qui fait ce que nous sommes, Homo sapiens, être sociable par-dessus tout.

Frédéric.

ACTUALITE (Bis)

Le présent d'ici et maintenant



En route pour le rétablissement.

« Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès. »

Pierre de Coubertin.

J'aimerais laisser un message d'espoir pour toutes personnes impactées par des troubles psychiques et témoigner du fait que l'on peut se rétablir et mener une vie « normale » malgré la maladie.

Mon parcours pour arriver au rétablissement fut long et parfois semé d'embûches : hospitalisations, rechutes, réhospitalisations, il a fallu du temps pour trouver une prise en soin globale (traitement médicamenteux, stratégies d'adaptations, etc.) adaptée à ma pathologie.

Puis un jour, un psychiatre m'a parlé d'un hôpital de jour, le CRJA (Centre de réhabilitation de jour pour adultes) spécialisé dans la réhabilitation psychosociale.

J'y suis allée pour rencontrer le personnel soignant et encadrant afin d'élaborer un projet d'avenir et fixer des objectifs de vie à court, moyen et long terme.

J'ai rencontré la neuropsychologue du service qui m'a fait passer des tests d'attention, de concentration, de mémoire et de planification car la maladie fatigue et a des conséquences au niveau cognitif.

Un bilan a donc été effectué pour cibler mes difficultés et pouvoir y remédier.

Il en fût de même avec une ergothérapeute.

J'ai alors commencé diverses médiations thérapeutiques (cuisine, théâtre, compétences sociales, écriture.) accompagnée par l'équipe soignante.

Au fur et à mesure, cela m'a permis de retrouver et d'améliorer mes compétences au quotidien. J'ai retrouvé l'envie de me tourner vers l'extérieur, me suis orientée vers le bénévolat. Je fais maintenant partie des blouses roses qui interviennent en maison de retraite.

Du côté de mes loisirs, je me suis prise de passion pour l'équitation.

Grâce à ma prise en charge au CRJA, j'ai pu reprendre confiance en moi et appréhender la vie avec un nouveau regard et un nouveau projet pour l'avenir : devenir pair-aidante.

Camille.

EVASION

Invitation à la liberté

Voyager autrement...

On ne peut rien enseigner à autrui, on ne peut l'aider qu'à le découvrir lui-même. »

Galilée.



Mis à part les livres, parfois médiocres, parfois farfelus, dixit Christophe André, qui encombrant les rayons bien-être et développement personnel des librairies, beaucoup de livres d'auto-aide (traduit directement de l'anglais « self-help books ») sont écrits par des professionnels de la santé mentale (psychiatres, psychologues, etc.) Ils ont donc été validés par des pairs, ils ne sont pas conçus pour se substituer à un thérapeute ou un médecin.

Cependant, ils peuvent être utilisés :

- En appoint ou en complément à une thérapie,
- Comme guide pour la famille et l'entourage,
- Comme guide si l'on se sent l'âme suffisamment forte et prêt pour se lancer seul,
- Comme éclairage pédagogique ou informatif pour la curiosité bien légitime de tout un chacun.

Le public visé peut donc être concerné ou pas. Très structurée, la trame du sujet est expliquée petit à petit. En fin d'ouvrage, des ouvertures bibliographiques permettront aux plus courageux d'approfondir ou d'élargir leur point de vue.

Néanmoins, certaines difficultés et pièges sont spécifiques à cet exercice :

- Autonomie et motivation, il vaut mieux se faire assister par une personne de confiance.
- Rigueur attendue : Il vaut mieux lire lentement, à son rythme, phrase

après phrase. S'informer sur tous mot inconnu.

- Fréquence de lecture et d'application : Essayer de tenir un journal/agenda de soins ; aller à son rythme, ne pas hésiter à faire des pauses. Il s'agit de se motiver, pas de se torturer !
- Interactions humaines limitées : La plupart des ouvrages comprennent beaucoup de questions et d'exercices ciblés.

ATTENTION A DEUX GRANDS DANGERS.

Dérives de charlatan : certaines personnes s'autoproclament thérapeutes et n'hésitent pas à proposer des techniques fantaisistes voire dangereuses.

Il faut toujours vérifier si les méthodes sont validées par des collègues spécialistes.

Ne vous enfermez pas dans une méthode, ni dans un ouvrage : s'il ressort qu'aucun travail sur soi ou amélioration ne sont possibles, consultez alors un psychiatre ou un médecin pour vous aider.

N'oubliez pas qu'en médecine, un principe de base est : « Primum non nocere », ce qui signifie en latin « D'abord ne pas nuire ».

Quelques pistes d'ouvrages sérieux et abordables :

- « La dépression : comment en sortir. » de Christine Mirabel Sarron, col. Guides pour s'aider soi-même, éd. Odile Jacob.
- « La force des émotions » de Christophe André et François Lelord, éd. Odile Jacob.

Cédric.

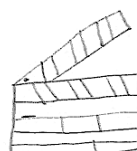
CINEMA

Jeu de rôle

Et si nous sortions...

Ciné plein-air en juin (jds.fr).

Fête du cinéma du 2 au 5 juillet (5 euros la séance).



BIEN-ETRE

Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)



Tous en scène

Le théâtre est une aventure personnelle mais aussi collective qui apporte beaucoup de choses sur le plan humain. Pour avoir déjà joué devant un public une pièce de théâtre et d'en préparer une deuxième au moment où je vous écris, je peux vous témoigner les bienfaits notables qu'elle procure.

Quel plaisir de faire rire lorsque l'on dit une réplique comique !

Tout d'abord, elle améliore la communication orale et la diction. Une forme d'empathie s'opère quand l'on exerce le texte et que les personnes avec qui on joue la pièce se renvoient la balle. Puis se développe une certaine confiance en soi quand on arrive à se mettre à l'aise, et réduire le stress et l'anxiété.

Tout ceci apporte aussi une amélioration de la mémoire et de la concentration par l'apprentissage du texte à dicter. Finalement, tous ces éléments m'ont permis un renforcement de l'équilibre émotionnel.

Benoît.



Un bien-être au poil

Stress, coup de mou, dépression, les animaux ont un pouvoir exceptionnel pour nous faire ressentir du bien-être et nous faire oublier nos difficultés. Bien sûr ils ne remplacent pas les outils nécessaires de la médecine, mais ces adorables boules de poils ont tendance à nous procurer de la joie et de la détente, du rire et... quelques petits dégâts à la maison !

En avoir un ou plusieurs chez soi, faire des activités avec eux, ou tout simplement les caresser, leur présence calme, apaise et assure.

Un lien fort se tisse entre l'Homme et l'animal par des caresses et des bisous. Des moments partagés et des regards échangés, permettront à ce petit être de ressentir de la joie et de l'affection, qu'il pourra revendre à l'infini avec des léchouilles ou des ronronnements, des poils collés aux vêtements et des jouets qui font pouêt-pouêt !

Plein d'amour, de bonheur et de tendresse avec une aptitude assez prononcée pour les bêtises (n'est-ce pas !) et enfin, aucun jugement de leur part.

Loréliane





“Ch’an”

Le calme
Une lumière obsédante
Le néant est à voir
La réalité vaut
Autant qu’elle rit,
Tout se tient
Au cœur
La candeur dort d’un œil.

Cédric.



Tu me regardes (?)

Dans le bar assis à côté,
Un homme aux airs durcis,
Il me lance un regard fixé,
Est-il atteint par la folie ?

Pourquoi il me regarde ainsi,
Il n’a pas l’aspect d’un gentil,
Dois-je cacher tous mes billets ?
Ca y est il vient ! Va t’il frapper ?

Il me dit bonjour mon ami,
Te souviens-tu de qui je suis ?
On était amis au lycée,
Ton amitié m’a tant touché !

Zut je reconnais mon allié,
De près ses traits sont adoucis,
Il me sourit d’un air comblé,
Puis-je m’asseoir je lui dis oui.

Loréliane.

Espoir

Tu dois avoir le courage
D’affronter les ravages
Que la vie t’a donné
Sans que tu ne l’aies demandé

Si tu sens que la flamme
Qui n’habite plus ton âme
Se détériore en cendres
Dans le plus sinistre des méandres

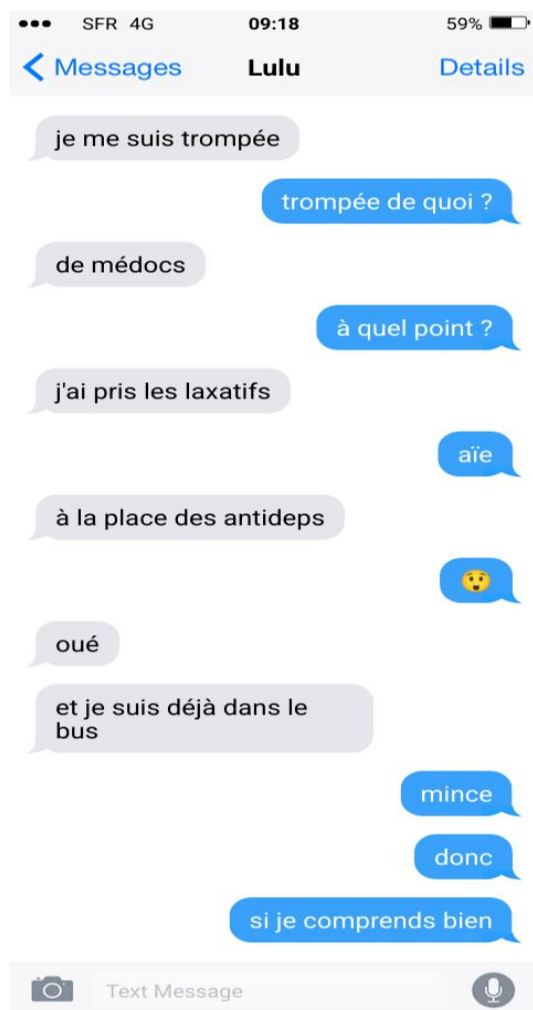
Sache que demain
Quelqu’un te tendra une main
Bienveillante et généreuse
Pour rendre ta vie plus heureuse

Un zeste d’humour et beaucoup de
sourires
L’ombre qui se dessine décidera de partir
Toi seul peux contrôler ton destin
Même si parfois tu n’es pas dans le bon
train
Sache qu’un jour de ta fenêtre
Le soleil illuminera tout ton être.

Camille.



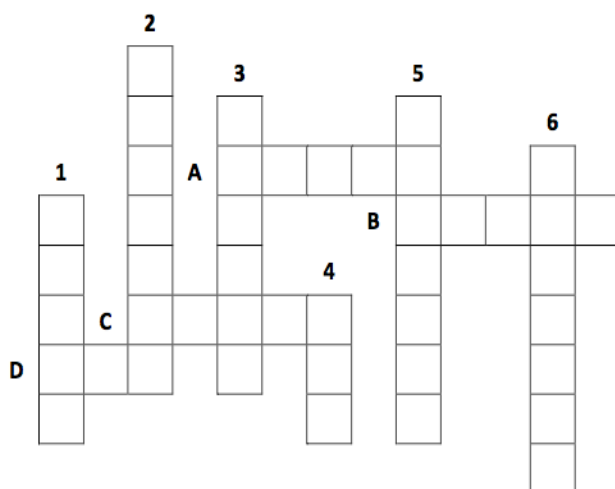
GLOUBIBOULGA D'HUMOUR



Frédéric

PAUSE LEGERE SUBTILE

Solution dans le prochain numéro !



Solutions n°1

A.Lapin B.Perroquet C.Chats

1.Chien 2.Poisson 3.Miaou 4.Hamster

1. Saison où les bonhommes de neige font rage.
2. Saison qui aime la citrouille.
3. Lumière naturelle située à 149 millions de Km.
4. Fauché par le vent en été.
5. De violentes rafales de vent.
6. Attention ça glisse !

A. Il y a de l'électricité dans l'air

B. Evelyne Dhéliat la présente.

C. Etre blanc comme...

D. Saison chaleureuse

Loréliane

