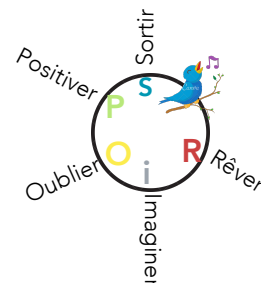


JOURNAL S.POIR



S. ortir
P ositiver
O ublier
I maginer
R êver



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, 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...

Cédric



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

S.poir, journal mis en place en mars 2023 par le CRJA, ouvre son équipe de rédaction!

Sortir,
Positiver,
Oublier,
Imaginer,
Rêver,

Voici les 5 piliers qui forment et fondent le journal S.POIR.

Environ deux ans après le premier numéro, l'équipe s'étoffe et prend place au centre social Arc-en-Ciel.

Chaque personne intéressée et ouverte est la bienvenue pour écrire, partager, échanger sur des thèmes variés, les jeudis matins. Une occasion en or pour se rencontrer, que vous soyez concernés ou non directement par la santé mentale: ce rendez-vous réunit tout le monde.

Parlons du lien, ce lien qui nous élève et qui se tisse mais qui parfois peut tenir sur un fil, alors dans notre société dont les moyens de communication n'ont jamais été si nombreux, peut-être est-il temps de redéfinir ensemble le lien qui nous unit?

Bien loin de ce monde hyper-giga-méga connecté, dans une galaxie bien plus accessible, notre journal va traverser une période de métamorphose partielle, alors attention les yeux et les stylos! La surprise sera totale, mais je me suis laissé entendre dire que la maquette, l'équipe de rédaction, allaient entrer dans une folie créative.

Alors très bonne lecture à tous!

Cécile, Dominique et Cédric

ÉQUIPE ÉDITORIALE

- Responsable Édition : Cédric
- Rédacteurs en chef et correcteurs : équipe
- Reporters : Gaëlle, Loréliane, Cécile, Cédric, Paul, Renaud et Benoît
- Dessinateur : Renaud
- Maquettiste : Dominique
- 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



« Nous sommes trop inattentifs ou trop occupés de nous-mêmes pour nous approfondir les uns les autres ».

VAUVENARGUES, *Réflexions et Maximes*, Ganier-Flammarion n°336

Le Tout Petit Monde

Et si je vous disais que vous n'êtes qu'à quelques personnes de votre artiste préféré, mais également de n'importe quelle personne sur Terre !

Vous ne me croyez pas et pourtant... Cette théorie n'est pas récente : l'écrivain hongrois, Frigyes Karinthy la propose dès 1929 et l'appelle la **théorie des 6 degrés de séparation**. Cette théorie prône que nous sommes toujours à 6 personnes maximum de n'importe qui sur Terre.

Comment c'est possible me diriez-vous ?

Simplement grâce à nos amitiés ; ces liens aléatoires qui se tissent les uns avec les autres, mais aussi par l'intermédiaire de nos connaissances de voisinage, de notre milieu professionnel ou encore de notre famille. Une multitude de liens existent entre les personnes et forme des réseaux, qui peu à peu ; si nous trouvons les bons intermédiaires peuvent nous mener à la personne que nous désirons rencontrer ou à n'importe qui que nous aimerions découvrir.

Est-ce prouvé ?

Des expériences ont été menées avec plus ou moins de résultats probants. Tout d'abord par Stanley Milgram, psychologue américain, en 1967, qui propose à 50 personnes d'une région de remettre une lettre à un inconnu d'une autre région en la remettant uniquement à des personnes qu'ils connaissent. Seules 3 lettres arriveront à bon port mais avec en moyenne 6 intermédiaires, comme proposé par Karinthy.

Les travaux de Milgram ont été repris par Duncan J. Watt en 2002. Ce dernier a proposé la même expérience mais pour la transmission d'un mail. Cette expérience corrobore les résultats de la 1ère expérience menée avec 6 intermédiaires maximum.

Est-ce « si » simple ?

Bien sûr que non sinon vous en auriez déjà entendu parler, c'est sûr ! Trouver les bons intermédiaires n'est pas forcément aisé. Il faut en avoir le temps et l'envie.

De plus, des biais existent : en général, nous allons majoritairement vouloir rencontrer des personnes connues, reconnues ; qui disposent d'un large réseau autour d'elles et qui seront plus « faciles » à trouver qu'un anonyme.

Mais avec les réseaux sociaux ce n'est pas encore plus simple?

Tout à fait, si l'on prend en exemple le réseau social Facebook, comme le propose Le Nouvel Obs en février 2016 ; nous ne serions plus à 6 personnes de n'importe qui sur Terre mais seulement 3,5.

A vous de jouer maintenant!

D'après les vidéos YOUTUBE d'Adrien Bouisset du 23 octobre 2024 et de « Presque sûrement » La théorie du Petit monde

ÉVASION

Invitation à la liberté



« S'évader, ce n'est pas se déplacer d'un lieu à un autre. C'est devenir davantage que ce que l'on est. » Mary E. PEARSON

Constellations

Le festival Constellations de Metz revient pour illuminer votre été du 19 juin au 30 août 2025. Mapping vidéo, installations lumineuses, parcours artistique. Chaque été, le Festival Constellations à Metz transforme la ville en un véritable témoin de jeu artistique, ouvert à tous et entièrement gratuit.

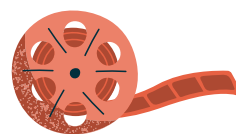
Devenu un événement phare de la scène culturelle, il attire des visiteurs venus d'ici et d'ailleurs, curieux de plonger dans une expérience créative hors du commun. Entre installations lumineuses, performances innovantes et parcours artistiques en plein air, la ville s'anime jour et nuit au rythme d'une programmation éclectique, qui invite à la découverte et à l'émerveillement, Constellations n'est pas seulement un festival, c'est un voyage sensoriel au cœur de Metz, où l'art s'invite partout, pour tous.

Source: JDS.fr

Benoît

CINÉMA

Jeu de rôle



Liste Cinéma Plein Air:

Des séances gratuites de cinéma en plein air sont proposées dans différents lieux de Metz :

- 25 juin à 22h30 : « Dimanche » au Centre Pompidou Metz
- 2 juillet à 22h30 : « Manifesto » au Centre Pompidou Metz
- 16 juillet à 22h30 : « Les gardiens de la galaxie » au city stade à Borny
- 23 juillet à 22h : « Marinette » au square Théophile Dedun
- 6 août à 22h : « un petit truc en plus » au Plan d'eau Metz
- 13 août à 21h30 : « Sirocco et le royaume des courants d'air » au square des Pins (en face du CPN)
- 20 août à 21h30 : « le garçon et le héron » sur le parvis de l'Agora à Woippy
- 27 août à 21h30 : « le seigneur des anneaux : la communauté de l'anneau » à Bliida.

Source: JDS.fr

Benoît

BIEN-ÊTRE



Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)

« La véritable irrévérence aujourd'hui c'est de faire du lien dans une époque qui sépare les êtres. » Abd AL MALIK



Qui ne se souvient pas d'un éclat de rire,
d'une discussion, d'une complicité?

Que dire des liens sociaux, liens qui devraient prendre plus de place dans une société qui s'individualise peut-être un peu trop.

Mais déjà, c'est quoi le bien-être?

Pour nous, c'est simplement se sentir bien via des émotions de plaisir, comme la joie liée à l'amitié, la famille ou le couple.

Tout ce qui permet d'être ensemble. De partager.

A deux, à plusieurs, la vie est plus folle!

Bien sûr il existe des bonheurs solitaires mais quoi de mieux que de partager ses plaisirs?

Ecouter de la musique et danser à deux, débattre d'un film regardé ensemble, jouer à un jeu de société à plusieurs.

La liste est longue, les joies infinies!

Partager c'est apprendre de nouvelles choses, s'ouvrir et sortir de sa zone de confort:
c'est l'un des plus grands plaisirs de la vie!

Paul et Dominique

POÈMES

Poétisons la vie



Le monde

Le lien social est bien précieux
Le monde sort à petits feux
De son confort pourtant heureux
Mais pourquoi donc un tel retrait ?

La technologie est un fait
Qui remplace l'humanité
La haine est là pour nous souffler
Des pensées vaines et inhumaines

Heureusement la foi nous mène
A rester dans la joie humaine
Qui nous gêne
Malgré la douleur
Restons bien un Ami précieux !

Loréliane



Liens

Qui tricote ?
Un fil se noue.
Qui grignote ?
Un stress se dénoue.
A ta rencontre je viens,
A mon contact tu tiens.

Discussion, relation,
La nécessité d'une amitié,
La profondeur d'une transmission.
Sans être du tout maniéré,
A ton dialogue, je pense,
A mon cœur, tu dances.

Pour un partage,
Sans plus d'entrave,
A n'importe quel âge,
Vider les caves,
En tissant se joue le bien,
En parlant on crée nos liens.

Cécile

Liens

Tel le jour et la nuit
Tel le noir et le blanc
La pluie et le beau temps
Le sucré et salé
Tel le chat et le chien
Un homme et une femme
Les petits et les grands
Tel le chaud et le froid
Le gaucher ou droitier
Homme pauvre ou bien riche
Tout le monde est unique
Les contraires s'unissent
Pour donner la beauté
La beauté de tout lien.

Loréliane



Proximité

S'approcher pour un lien
Contacter pour le bien
L'amitié crée un lien
Aider pour faire le lien
Comme des fils se tissent
Le bien-être se hisse
Prend la place de l'abscisse
Que le bonheur grandisse !

Loréliane

GLOUBI-BOULGA D'HUMOUR

ET CET EMPLOI D'AVENIR
VA DÉBOUCHER SUR UN
EMPLOI ?



L'AVENIR
NOUS LE DIRA...



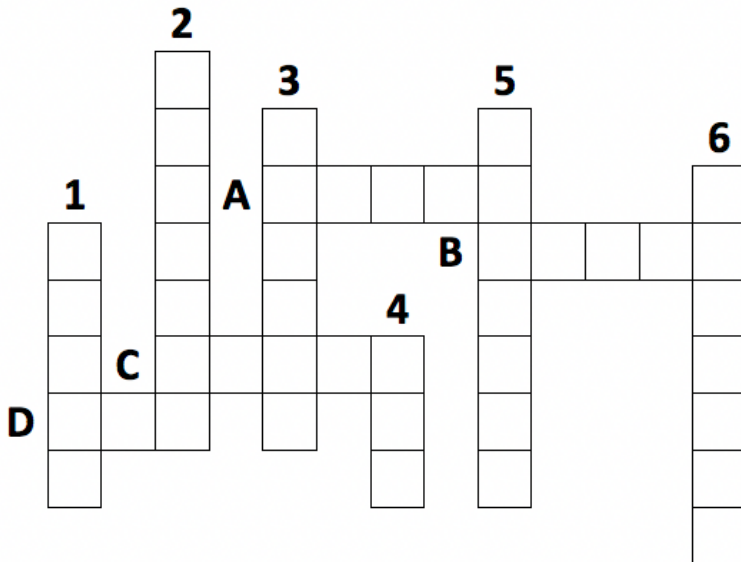
...TU POURRAIS
ÉCOUTER QUAND
ON PARLE DU
SOCIAL !



... JUSTEMENT,
JE SUIS SUR
MON RÉSEAU
SOCIAL !



PAUSE LÉGÈRE SUBTILE



Solutions n°9:

1. Livre **2.** Culture **3.** Photos **4.** Sac **5.** Réseaux **6.** Torchon
A. Heure **B.** Stylo **C.** Rions **D.** Rue

1. Ce qui nous relie et nous unit
2. Ensemble des personnes vivant sous le même toit
3. Lien fondé ni sur la parenté ni sur l'attraction sexuelle
4. Au-dessus de
5. Faire cesser d'être ensemble
6. Ensemble de lignes entrelacées

- A.** Horde de loups
- B.** Communique
- C.** Petits animaux rongeurs, hibernants, à poils gris et queue touffue
- D.** Synonyme de « je conteste »

