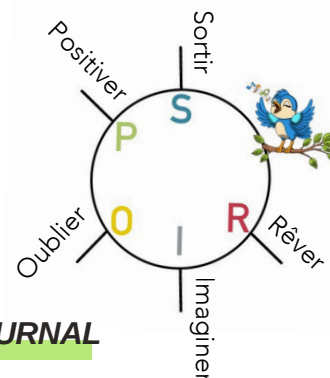
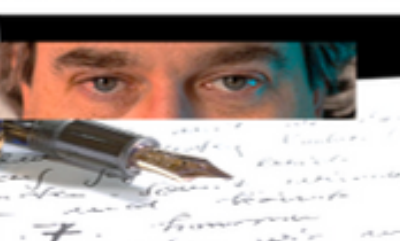


Journal S.POIR



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



Nos Rubriques:

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

Bienvenue dans notre nouvelle galaxie inclusive !

Nous voilà gardiens de la santé mentale. Comme promis, vous allez découvrir les changements effectués par notre toute nouvelle équipe pensante.

Attention le changement holistique c'est maintenant. Nous voyageons avec une vue dégagée à travers nos hublots.

Dans cette nouvelle édition prometteuse, l'actualité s'enrichit par des témoignages poignants de tranches de vie mais également des témoignages de professionnels, tant de santé qu'issus d'autres domaines, que nous souhaitons pérenniser dans le temps.

Nos stylos passent à la vitesse lumière. Plus d'articles, et qui sait bientôt peut-être plus de pages.

Changement de planète en cours...

Notre voyage continue, très bonne lecture à tous !

L'équipe éditoriale.

ÉQUIPE ÉDITORIALE

- Responsable Édition : Solange
- Rédacteurs en chef et correcteurs : équipe
- Reporters : Gaëlle, Loréliane, Angéline, Danièle, Dominique, Cécile, Onna, Paul, Renaud, 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



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

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



Vous trouverez une petite sélection totalement subjective d'évènements autour de la santé mentale avec les SISM - à venir bientôt- , les bonnes relations entre nationalités avec un jumelage France et Etats-unis

“La santé mentale est plutôt une forme d'ébriété parce que dans l'essence de vivre, il y a de l'ivresse”, Edgar MORIN.

Notons que les dates des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) approchent : elles se dérouleront du 6 au 19 octobre 2025 partout en France. Le thème de cette nouvelle édition est : “Pour notre santé mentale, réparons le lien social”. Cet évènement permettra d'assister à de nombreux événements ouverts à tous. Les animations des SISM 2025 sont labélisées grande cause nationale !

De notre côté, vous pourrez nous retrouver autour d'une lecture à voix haute d'un texte “Coming Out”, écrit par Cécile Gillet, qui sera suivi d'un échange (questions/réponses) avec le public.

Cet évènement sera proposée le 17 octobre 2025 à 20h dans les locaux du Centre social Arc en ciel.

Pour plus d'informations sur le programme de ces évènements, RDV sur le site www.sante-mentale-territoire-messin.fr/sism



“Si la solitude sépare, elle tranche bien des liens qu'on ne coupe qu'à regret, mais elle permet de plonger des racines dans ce qui est essentiel.”

Eugène Delacroix

Un jumelage est une rencontre de deux communes qui veulent s'associer pour agir dans différentes perspectives pour confronter les problèmes et développer entre elles des liens d'amitié et plus en plus étroits. En effet, un jumelage entre la ville de Metz et celle de Kansas City aux Etats-Unis a eu lieu le vendredi 13 juin 2025 à 18h45, à l'hôtel de ville de Metz.

Les villes étaient déjà en contact dans un partenariat dans le cadre du réseau des villes créatives musique de l'Unesco. Un lien de 20 ans concrétisé par des échanges culturels et musicaux récurrents. Cette démarche de jumelage fait suite à une prise de contact par Quinton Lucas, maire de Kansas City, auprès de François Grosdidier, en 2021, puis à un déplacement de l'édile américain en octobre 2023.

Le jumelage promet de belles collaborations futures, notamment dans les domaines de la musique, de la culture, de l'éducation et du tourisme.

Paul et Loréliane

ACTUALITÉ

Le présent d'ici et maintenant



« Dans un ciel gris, il y a toujours un coin de ciel bleu »

Résumé de l'histoire poignante de Rachida. Peu importe à quel point la vie nous semble difficile, il y aura toujours l'espoir comme le raconte l'expérience de l'auteure avec sa famille. Le début de nouveaux liens familiaux heureux et une interview à suivre dans le prochain numéro....

Retrouvé(es)

Le 17 mai 2025, je poste une image libellée « Toujours croire que quelque chose de merveilleux va arriver » et le 27 mai je reçois cet appel. L'espoir est un vrai miracle de la vie !

Depuis longtemps, je n'avais aucun soutien familial pour cause de rupture avec des parents aux comportements violents. J'avais perdu de vue mes frères et sœurs. Mais je faisais des recherches sur Facebook et j'allais sur des sites pour rechercher des personnes disparues.

Un matin, en écoutant les informations, un jeune homme, qui a fait de la prison, est interviewé par un journaliste sur le thème de la violence des jeunes et comment c'est la prison...

Ce jeune homme a publié un livre, intitulé « De voyou à prof », relatant son vécu familial, la maltraitance par son papa, les bêtises, la prison, son amour des études...

En l'écoutant, j'ai dit « Ce mec raconte ma vie et celles de mes frères et sœurs ! » Il habite Angers, son nom de famille est le même que le mien et je sais que l'un de mes frères vit à Angers...

Je consulte internet, lit les extraits de ce livre, je suis convaincue que c'est mon neveu, son papa est donc mon frère...

Je vous passe le parcours compliqué des recherches. Je finis par démarcher l'ARPD, Association Recherches Personnes Disparues, qui ont des enquêteurs dans toute la France.

C'est bien mon neveu et il a une sœur, j'ai une nièce. J'apprends par l'enquêtrice que ma nièce habite depuis 10 mois à 15 minutes de chez moi ! INCROYABLE !

Depuis le 27 mai, j'ai trouvé un bout de ma famille. J'ai rencontré ma nièce et mon neveu travaille à l'étranger. Nous avons beaucoup d'échanges, nous nous partageons des photos, et en juillet ce sera notre première rencontre.

Je souhaitai vous partager un bout de mon histoire, une vie heureuse, des retrouvailles qui m'aident à faire le deuil d'un frère que je ne connaissais pas beaucoup.

A bientôt.

Rachida, qui pense à vous.

ÉVASION

Invitation à la liberté



“Personne ne peut faire pour les enfants ce que font les grands-parents. Ceux-ci répandent une espèce de poudre d'étoiles sur leurs vies.” Alex Haley

Visages et paysages de mon enfance

Mon pays est le terreau qui nourrit mes racines, la sève qui circule dans mes branches, le soleil dans mon feuillage.

Tel un filet d'eau hésitant parmi les herbes, il a progressé et de mes pérégrinations de paysages en rencontres il s'est enrichi de mes ailleurs.

Lieu-temps, mon enfance contient les générations passées. Mes grands-parents en sont la clé de voûte, précédés d'une longue lignée d'ancêtres que je n'ai pas connus. Ils sont mon eau, l'air que je respire, ma source spirituelle. Leurs paroles et leur exemple ont contribué à édifier ma personnalité, tout comme les contes, les traditions, leur mode de vie, leur bon sens qu'ils m'ont transmis.

En m'éveillant à ce qui m'entourait, ils m'ont offert le plus beau des cadeaux et ils ont agrandi ma vie de leur histoire. Ils ont été mes premiers encouragements comme ils m'ont consolé de mes premiers chagrins.

Lors de mon premier voyage au bourg voisin, ma grand-mère me tenait la main et elle n'était pas moins héroïque que Colomb qui m'aurait fait découvrir l'Amérique. Dans une époque où les femmes ne quittaient le foyer que pour aller aux champs, elle exerçait le beau métier de sage-femme et, naturellement, elle m'a mise au monde.

L'homme de la nature qu'était mon grand-père, avait, à l'instar de ses frères, vécu la guerre dans les campagnes de l'est, jouets de forces supérieures obscures que l'histoire a jugées, mais qui réapparaissent tout aussi cruelles aujourd'hui.

Il m'a initiée à la nature, à l'odeur de la pluie et de l'humus dans la forêt profonde, inquiétante et attirante à la fois. Waldie, notre vieux chien portait bien son nom de « chien de forêt », la truffe en alerte, il gambadait à nos côtés, compagnon fidèle et impétueux, nous entraînant dans ses ébats...

Puis une maîtresse qui sentait bon est apparue pour nous enseigner la grammaire du français qui prit alors ses lettres de noblesse et vint s'enchevêtrer dans notre langage hybride.

Pays de campagnes mouillées, de buissons d'aubépine qui annoncent le printemps dans les prés, en bordure des chemins, le long des rivières, vergers bruissant de chants d'oiseau en été, le ciel sur les champs gorgés de soleil s'électrisait parfois d'un orage violent et libérait hommes et bêtes de leur tension.

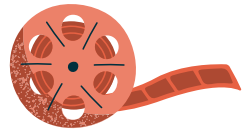
En juin nos effrois autour du feu de la St Jean, en été à la découverte des secrets de la rivière qui traversait le village, nous pêchions poissons et écrevisses et nous nous éclaboussions de cris de joie. En automne, nous faisions surgir des marrons luisants de leurs bogues et nous aimions leur douceur dans nos paumes.

Des sons, des odeurs et des images affleurent parfois suscitant les mêmes émotions. Mon enfance bruisse des mots, des moments de vie avec ces êtres discrets et proches qui m'accompagnent bien au-delà de leur vie.

Angéline Guardini.

CINÉMA

Jeu de rôle



**Entretien avec Franck Muller, projectionniste-animateur au CRAVLOR.
Réalisé le 24 juillet 25 par Dominique et Cécile, au centre social Arc en ciel.**

**Un métier : projectionniste. Entretien avec Franck Muller
Première partie : un métier passion.**

Dominique :

Est-ce que tu peux te présenter en deux, trois mots.

Franck :

Je m'appelle Franck Muller, j'ai 49 ans, j'habite à Metz et depuis un peu plus de vingt ans je suis animateur projectionniste dans une association qui fait du cinéma itinérant sur toute la Lorraine, sur les quatre départements lorrains. J'ai deux missions dans cette association. Une qui concerne la projection de films dans différents milieux et une autre qui est autour de l'éducation à l'image. C'est sur les publics scolaires et plus principalement, ma mission c'est au niveau des lycées. J'ai une mission annuelle qui se réédite d'année en année. C'est la 22^{ème} édition de programmation de films pour les scolaires avec un accompagnement pédagogique et un accompagnement de formation pour les profs aussi. Donc deux missions bien distinctes mais complémentaires. Ça fait 24 ans maintenant que je fais ça.

Dominique :

Est-ce que tu as envie d'enchaîner sur ces missions, les détailler un petit peu ?

Franck :

Au départ, j'ai été recruté pour soutenir des collègues qui avaient beaucoup de travail sur des projections de cinéma itinérant. Donc ça tombait bien parce que mes études m'avaient conduit à aller vers le cinéma. J'étais beaucoup dans la théorie avec la fac et il fallait bien que la théorie s'arrête et qu'on passe à la pratique. (...) Ça peut être des projections scolaires le matin, ça peut être des projections pour des centres aérés, pour des personnes âgées dans un cadre où ils se déplacent dans une salle de proximité, en milieu carcéral aussi... J'ai commencé par des petits remplacements.

Dominique :

Donc pour tous types de public. Tous types de documentaires ? Quel est le contenu ? ça varie ou c'est ciblé ?

Franck :

À l'intérieur de cette mission, c'est proposer à des gens d'éviter de se déplacer mais nous, projectionnistes, on se déplace, on vient les voir avec une proposition de films, ça c'est l'idée de base. (...) On a une convention avec au minimum la mairie locale, et, si possible, une association relais qui vient un peu dans ses propositions d'activité proposer le cinéma et avoir aussi un regard sur la programmation qui est faite pour le public qu'elle souhaite voir venir dans les salles de cinéma.

CINÉMA

Suite



Dominique :

C'est donc un choix pesé, travaillé, étudié parfois ?

Franck :

Oui. Avec un aspect non négligeable qui est l'aspect économique. (...)

Il y a la programmation très large, tout public de films grand public qui fait qu'on vient dans les salles respectives une à deux fois par mois à peu près. On fait une tournée. Le temps de faire le tour de toutes les communes on a vite passé trois semaines, un mois. Donc c'est pour ça qu'on n'y vient qu'une à deux fois par mois dans chaque commune. À ce titre là on leur propose, soit des films qui sortent au cinéma et qui sont sortis il y a peu de temps. (...) Il y a une législation, on ne peut pas faire n'importe quoi et on n'a pas le droit de passer les films en même temps qu'ils passent dans les cinémas, les salles fixes des multiplexes etc. On les a un petit peu après.

Dominique :

J'imagine que les films diffusés auprès du grand public, le but ça doit être de donner accès à ce qui n'est pas trop ancien, à ceux qui ont moins de moyens ? J'imagine que c'est ça le sens ?

Franck :

Oui, c'est tout à fait ça. Et c'est un peu la mission : c'est de permettre un accès à des gens qui ont des mobilités un peu contrariées, qui ne peuvent pas prendre de voiture, ou qui n'ont pas de cinéma de proximité.

Cécile :

C'est une des spécificités de ton travail par rapport au cinéma classique, d'aller vers les gens, de leur proposer certains films ?

Franck :

Oui, c'est ça. Le CRAVLOR (NB : Centre régional audiovisuel de Lorraine, association à but non lucratif) a 40 ans et au départ il y avait moins de propositions de salles de cinéma locales et donc le Cravlor est venu se positionner sur un département, au départ en Meurthe et Moselle, et puis après ça s'est développé sur les quatre départements lorrains pour permettre l'accès à la culture, pour des gens qui n'y ont pas accès facilement.

« Culture », qu'est-ce qu'on entend derrière ? Il y a des films très larges et commerciaux et donc ça, ça revient un peu sur l'aspect économique, sur lequel on ne peut pas faire d'impasse.

Dominique :

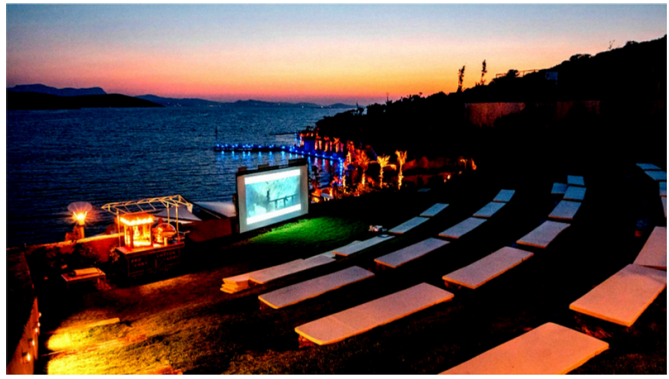
Mais qui a quand même un intérêt : c'est permettre par exemple à des adolescents qui n'auraient pas accès, par la situation de leur parent, d'accéder à des films récents comme leurs copains.

Franck :

Exactement.

CINÉMA

Suite



Dominique :

Il y a un aspect commercial mais il y a aussi un aspect mission ?

Franck :

Tout à fait. Ça permet à tout le monde d'avoir accès aux mêmes choses à peu près en même temps. Le décalage il est de trois, quatre semaines maximum. Ce n'est pas encore trop long à attendre. Surtout qu'à l'époque où ça démarrait, il ne faut pas oublier qu'il n'y avait pas tous les réseaux sociaux, il n'y avait pas le numérique, les films étaient encore en pellicule... et les films qui sortaient au cinéma mettaient plus d'un an après à sortir à la télévision ou en vidéo. (...)

J'ai commencé comme ça : avant d'être projectionniste, j'ai d'abord été le spectateur qui était content d'avoir le cinéma qui venait dans son village. J'avais 13,14,15 ans, j'ai vu mes premiers James Bond au cinéma qui était une salle paroissiale qui avait été aménagée avec un écran et le projectionniste venait avec son matériel et nous proposait tous les mois un film. Et c'était souvent un film spectaculaire qui était fait pour être vu sur grand écran. On avait la chance de pouvoir le voir sans avoir trente kilomètres à faire, en étant juste un petit peu patient. (...)

Dominique :

Tu as dit un truc très intéressant, car, dans ta propre expérience, tu as rencontré le cinéma itinérant... Si tu peux approfondir, parce que c'est beau, ça veut dire que quelque part tu as reçu quelque chose enfant, et tu as pu, après, rendre, par ton activité. Qu'est-ce qui t'a marqué enfant ?

Franck :

C'est vrai que quand j'étais ado, on passait notre temps à trainer entre ados, plutôt que regarder la télé où on voyait des films qui repassaient des dizaines de fois, mais, quand il y avait le cinéma, il y avait l'affichage qui se faisait. Alors moi j'avais toujours une affiche du prochain film car mes parents étaient commerçants. Elle était affichée 15 jours à l'avance, on était impatient d'arriver le jour en question, et de se retrouver à quelques amis pour aller voir le film ensemble. Et donc c'était un film spectaculaire et on attendait le projectionniste et la projection avec grande impatience ! étant jeune, mes parents occupés au travail, on ne pouvait pas trop se déplacer dans les grandes villes pour aller voir un film. C'était un peu la sortie culturelle du mois dans la commune, c'était intéressant. Je regardais le projectionniste comme un jeune de 14, 15 ans. Je voyais bien un gars qui faisait de la technique dans son coin, qui était occupé. Il arrivait une heure avant la projection et il faisait son truc. Moi, je payais ma place et mon film. Et le hasard a fait qu'après mes études je suis devenu ce projectionniste qui va dans les communes et ça a bouclé une boucle que je n'avais pas envisagé au moment de mes études. C'est assez chouette, c'est les hasards de la vie.

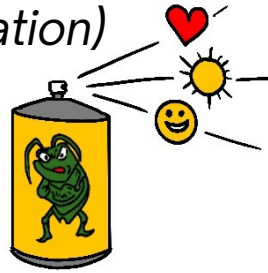
La suite de l'entretien dans le prochain numéro du journal S.Poir...

Cécile et Dominique
En remerciant la participation de Franck

BIEN-ÊTRE



Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)



***“Le bien-être, c’est avant tout un état d’esprit”,
“le comble du bien-être, c’est de ne faire qu’un avec la nature”, Kheira Chakor.***

Les passions créent des liens.

Une passion est définie comme une forte attirance pour une activité ou un objet (ou une personne!) que l’on aime, que l’on trouve important et nous y investissons généralement beaucoup de temps et d’énergie. Alors pourquoi ne pas les partager pour créer des liens?

Le sport, les échecs, le cinéma, l’art et tant d’autres choses à aimer et à savourer!

Un contact, une connaissance, une amitié et un partage sont une belle opportunité pour rencontrer des personnes exceptionnelles et touchantes.

Un peu comme vous?

Alors allez-y! Comme on dit: tout seul c’est bien, à deux, c’est mieux!

Loréliane

Témoignage – L’Importance du lien

Il est juste le lien entre la solidarité et l’importance du lien, ce qui veut dire qu’il faut avancer ensemble ; créer du lien, des liens de confiance et montrer que la personne ne devrait jamais rester seule. Instaurer des liens, c’est instaurer la confiance et l’entente mutuelle. Pour créer cela, il faut être à l’écoute, faire preuve de sincérité et accepter de montrer ses faiblesses avant même de parler de soi, du projet ou d’exposer des arguments.

5 conseils pour tisser des liens :

- Croire en soi
- Soyez curieux
- Poser des questions
- Ecouter/S’écouter
- Etre honnête

Connaître l’autre, faire des activités ensemble (Seniors/Enfants).

Le lien procure du bien-être : on se soucie de la personne, on partage ce qui nous rend heureux. Pas d’âge, pas de rang social, de nationalité. Rien n’empêche de tisser des liens ce qu’il faut comprendre : c’est accepter le lien.

Faire bon usage du lien, vis-à-vis des personnes de notre entourage est essentiel.

Danièle

POÈMES

Poétisons la vie



Une Expérience Personnelle

J'étais nerveuse à l'idée de le revoir
Je ne sais pas comment me sentir et ne peut même pas
discerner si ça va bien finir
De toute façon, après plusieurs doutes et anxiétés
J'ai décidé d'aller le voir immédiatement.

En entrant dans ce couloir faiblement éclairé,
Mon cœur a commencé à battre encore plus vite
Debout devant une porte aux couleurs vives
J'ai commencé à sentir une atmosphère si mentholée.

C'est un visage souriant qui m'a accueilli lorsque je suis entrée
Puis une main rigide m'a fait signe de me rapprocher un peu
Quand il était à mes côtés, un sentiment de nervosité
s'intensifiait
Et j'avais envie de pleurer et de m'enfuir de cette pièce
solitaire.

Ses paroles prometteuses m'ont bien sûr fait rester
En disant qu'il sera simplement doux en faisant son chemin
Puisqu'il m'a assuré qu'il savait exactement quoi faire
Car c'est l'expert qui voulait juste me rendre heureuse.

J'étais allongée pendant qu'il me regardait attentivement
Quand il m'a finalement touché, mes mains étaient vraiment
froides
Et alors qu'il poussait quelque chose de long et dur, j'ai juste
fermé les yeux
Même si je sais que j'avais l'impression d'être presque en train
de mourir.

Après des illusions de vertige et des mauvais sentiments
Mon épreuve personnelle était définitivement finie
Sans peur maintenant ni aucune trace de traumatisme
Je sais que cette personne se soucie vraiment de moi.

La prochaine fois qu'on se voit
Il n'y aurait plus de sentiments d'intimidation
Maintenant je vous remercie beaucoup mon cher dentiste
Pour avoir retiré en douceur ma dent super agaçante.

Onna

Liens de vie

Pourquoi un chat vient-il s'asseoir
Pourquoi un chien vient-il vous voir
Pourquoi l'enfant dort comme un loir
Un simple lien a du pouvoir

Dans un bar un petit pourboire
Tos à l'écoute à l'oratoire
On parle d'amitié de croire
Le matin le midi le soir

Allez desserrez vos mâchoires
Faites votre moment de gloire
Allez sortez de l'isoloir
Restons sur le même trottoir !

Loréliane

Liens d'amitié

Tous les liens ont leur importance
Mettent à l'eau toutes les distances
Rapprochent toutes les fragrances
Font taire toutes les nuisances

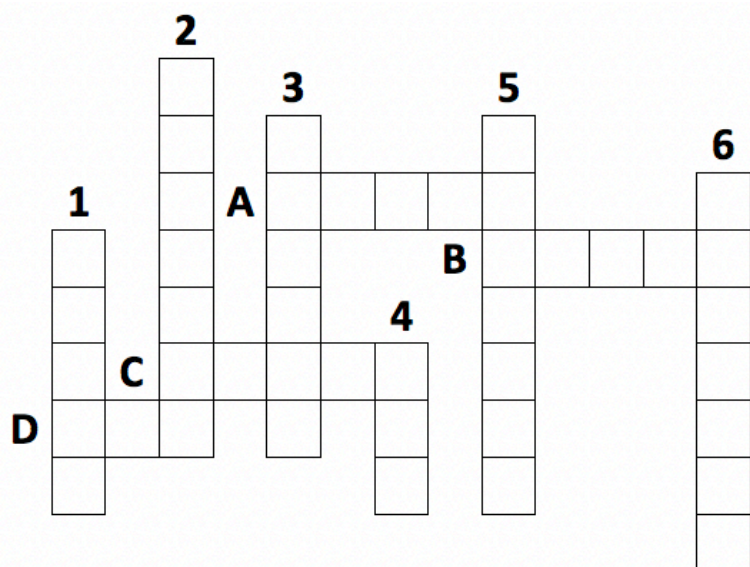
La chaleur vient de l'amitié
La fraîcheur sort de l'amitié
L'amitié tue la vanité
L'amitié stoppe les méfaits

Loréliane

GLOUBI-BOULGA D'HUMOUR



PAUSE LÉGÈRE SUBTILE



1. Elles nous font craquer à l'apéro !
2. L'amitié commence parfois durant celle-ci.
3. Malgré cette barrière, on est tous pareils.
4. En Amour, l'... de notre cœur.
5. Lien de famille nombreuse !
6. Dans la communication, elle est importante.

- A. Il vous fait voir la vie en rose.
 B. Dans E.T., Elliot est ami avec cet être.
 C. Celle du monde nous rassemble (ou pas !)
 D. L'amour est là, dans cette émission.

Solution n°10

1. Lien 2. Famille 3. Amitié 4. Sur 5. Séparer 6. Réseaux
 A. Meute B. Parle C. Loirs D. Nie

