

S  
•  
P  
O  
I  
R

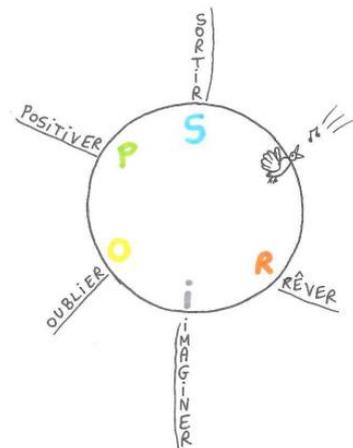
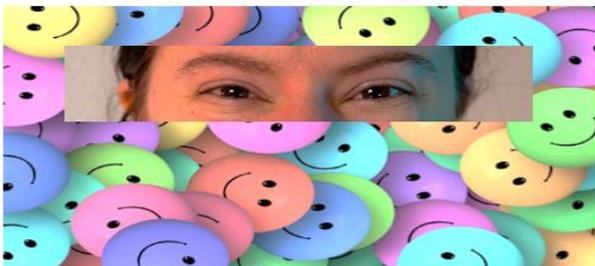
ortir

ositiver

ublier

maginer

êver



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

## **Edito :**

Frédéric traite d'un sujet majeur et délicat, qui met en jeu la dignité même des personnes malades. Chacun s'étant forgé sa propre idée, nous essayerons de présenter des pistes de réflexion, au-delà des concepts « d'emploi » ou de « travail ».

Parfois, ni l'argent, ni même la disposition d'esprit ne sont suffisants à eux seuls.

Être ouvert aux nouvelles expériences, être stimulé par des gens positifs ou par une ambiance inspirante, ne pas être diminué par une souffrance trop lourde à gérer, sont déterminants.

En dernière analyse, une « conviction intime » que de très nombreux moyens de s'échapper un peu de la maladie est essentielle. Donc, pour simplifier, l'évasion est pour tout le monde, et n'est pas tarifable.

Le bien-être est un objectif noble, bien que chacun d'entre nous ait une définition assez variable. Nous avons donc demandé à quelques usagers de donner leur définition personnelle. D'un questionnaire, nous avons tiré plusieurs idées directrices afin de vous inspirer un peu...

Parallèlement, la SISM (Semaine Internationale de la Santé Mentale) proposera un thème intemporel.

Bonne lecture et inspiration à tous, bonne rentrée et rendez-vous pour le numéro 4 !  
Toute l'équipe rédactionnelle vous remercie de votre attention.

***Cédric.***

## **Equipe Editoriale :**

-Responsable Edition : *Cédric*

-Rédactrice en chef et correctrice : *Camille*

-Reporters : *Camille, Lorélie, Cédric, Frédéric, Paul, Renaud et Benoît*

-Dessinateur : *Renaud*

-Maquettistes : *Benoît, Paul, Frédéric et Renaud*

-Responsable Marketing : *Solange*

-Responsable Designer : *Jérémie*



# ACTUALITE

## *Le présent d'ici et maintenant*



**« Personne ne sera jamais mieux à sa place que dans sa dignité. » Cédric**

### **Travail et Maladie : Quelle place dans la société ?**

Une question que nous ne nous posons pas si la maladie ne nous impacte pas est celle de la réhabilitation et de la réinsertion au sein de la société, et plus particulièrement celle du travail.

Le travail dans la société contemporaine est la clef de voûte. Toute personne évoluant en son sein se doit de travailler si sa condition le lui permet. Or, cela étant le cas de la plupart de ses membres, sa fonction a obtenu un statut bien supérieur que celui de seul moyen de subsistance. Il permet aussi d'avoir un rôle au sein de cette société.

Privé du rôle social par la maladie, la marginalisation est un risque réel et bien présent. Que ce soit par le traitement, la stigmatisation, opéré par nos congénères ou que celle-ci s'imprime de la part des individus sur eux-mêmes, il est bien souvent nécessaire de recréer un lien entre les malades et la société, même si le statut des malades n'est pas forcément clairement défini.

Il se peut que la maladie prenne une place si importante dans la vie d'une personne que le statut d'handicapé peut lui être attribué. Dans ce cas le travail n'est plus obligatoire, et de ce fait, comment obtenir un rôle social ?

Si la maladie est moins importante, son impact peut être provisoire ou limité, un début de carrière ou un retour à son métier peut être envisagé, ou cela peut aussi encourager une reconversion professionnelle.

Et il se peut enfin qu'on se situe dans un entre-deux, la maladie est handicapante mais ne donne pas nécessairement accès à un statut particulier, et dans ce cas avoir un rôle et un revenu devient problématique.

Dans tous les cas, il est nécessaire de prendre en considération ces troubles et de trouver le moyen de ne pas être mis au ban de la société sous prétexte que notre fonction primaire est mise à mal.

Il existe pour cela des solutions, pas toutes évidentes et facile d'accès.

CAP Emploi par exemple, dans le cas des personnes handicapées, permet de trouver un accès à un marché de l'emploi spécifique.

Pour les personnes atteintes de façon moindre, le Pôle Emploi propose des solutions de retour à la vie professionnelle, ou de réorientation par le biais de bilan de compétences notamment.

Enfin, pour l'entre-deux, il existe ce qu'on appelle des « clubs psychosociaux » qui ont pour but de faire le pont entre la situation marginale dans laquelle la maladie peut plonger les individus et un retour à une activité en société, à un rôle au sein de celle-ci.

**Frédéric.**

# EVASION

## *Invitation à la liberté*



**« Votre corps est précieux, il est votre véhicule pour l'éveil. Prenez-en soin. » BOUDDHA.**

L'évasion est bien souvent synonyme de dépenses, et parfois même importantes.

Or, il n'est pas forcément nécessaire de vider ses poches pour se ressourcer ou se changer les idées. Il est possible, en faisant preuve de créativité, de pratiquer maintes activités peu coûteuses, voire pas du tout.

La marche par exemple. Probablement l'activité gratuite la plus populaire.

Si vous la pratiquez hors des villes, elle vous permettra d'observer la nature. En ville, vous pourriez redécouvrir les artères fréquentées sous un autre angle. Observez donc les bâtiments, leur architecture, leur diversité.

Cette activité est aussi excellente pour la santé et renferme nombre de bienfaits avec notamment une amélioration de la santé cardiaque, un renforcement des os ou même la prévention de certains cancers.

Le chant, lui aussi facilement oublié, est aussi une activité envisageable.

S'il est très plaisant à écouter lorsque la voix est belle, le faire seul, que ce soit sous la douche ou ailleurs, peut aussi être très bénéfique en plus de vous changer les idées. Au programme, non exhaustif, vous trouverez renforcement du système immunitaire, réduction du stress et de l'anxiété, amélioration ici aussi de la santé cardiovasculaire et parce qu'il fait participer entre autres le diaphragme et les poumons, il stimule la respiration et l'oxygénation.

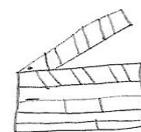
Enfin, il permet de favoriser l'expression des émotions et la confiance en soi.

Ce ne sont que des exemples, mais en réalité, l'évasion n'a de limites que celles de votre imagination : danser, dessiner, écrire... Tant de possibilités existent, ne vous bridez pas.

***Frédéric***

# CINEMA

## *Jeu de rôle*



Aller au cinéma est pour certains un moyen d'évasion et de divertissement. A travers l'histoire, on peut travailler l'imaginaire, ressentir des émotions, cela peut susciter une certaine réflexion. Malheureusement certains sont empêchés par le tarif parfois trop élevé des séances.

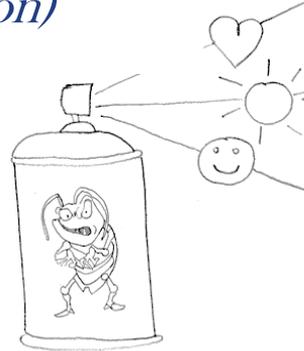
Profitons donc d'y aller lorsque des événements sont organisés autour du cinéma et les tarifs moindres (Printemps du cinéma, cinéma plein air, petits cinémas de quartier). Parce qu'avant tout le but recherché est de pouvoir avoir une vie sociale et culturelle pour tous.

***Benoît et Paul.***

## BIEN-ETRE



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



**« Aucune façon d'être est mieux, seul le bien-être habille son idéal. » Sonia LAHSAINI.**

Le bien-être est indispensable dans la vie quotidienne, que ce soit pour la santé physique ou la santé mentale. Or, quand la maladie prend le dessus, il est difficile de lui trouver une place, ne serait-ce que minime.

Cependant, il est nécessaire qu'il soit présent malgré la souffrance psychique.

Afin d'obtenir une vision du bien-être, l'équipe S.poir a proposé un questionnaire aux usagers du CRJA. En voici les termes et pratiques qui ressortent le plus :

- Se sentir bien
- Faire du sport
- Jouer à des jeux vidéo
- Un sentiment d'apaisement
- Le bonheur
- Faire de la marche
- Faire de la musique

Parmi ces réponses nous pouvons constater que le bien-être et ses pratiques reposent sur des choses simples. Bien sûr, cela dépend de chaque personne, mais avec 7 milliards d'habitants sur terre, il est fort possible que chacun y trouve son compte !

Il est donc permis de penser que la santé psychique s'avère aussi importante que la santé physique. Pour des pistes de réflexion, nous vous enjoignons à suivre les semaines d'information sur la santé mentale (SISM) comme chaque année. Celles-ci auront lieu du 9 au 22 octobre exactement et auront pour thèmes « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».

Si elles se déroulent à ce moment, c'est pour mieux graviter autour de la journée mondiale de la santé mentale le 10 octobre.

Et c'est donc depuis 34 ans qu'expositions, café-débats, projections de films ou autres moments conviviaux, sont organisés afin de mettre sur la place publique un sujet encore trop souvent mis de côté. C'est ici, et cette année plus que jamais, l'occasion de mettre en lien acteurs de la santé mentale et grand public, qu'elles que soient les générations, les origines sociales ou culturelles, car il n'a bien sûr pas de prérequis pour être concerné par ce sujet.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous renseigner sur le site dédié, [www.sante-mentale-territoire-messin.fr/sism](http://www.sante-mentale-territoire-messin.fr/sism), ou sur le site de Psycom, [www.psycom.org](http://www.psycom.org).

**Camille, Loréliane et Frédéric.**

# POEMES

## Poétisons la vie



### Et pourquoi pas.

Une poule sur un mur  
Qu'elle avait fabriqué elle-même  
À la force de ses plumes  
Contemplait l'horizon  
Pourquoi donc une poule, me direz-vous  
Contemplerait-elle l'horizon ?  
Et pourquoi pas vous répondrais-je  
Elle construit bien des murs

Frédéric.

### Simplicité.

L'Homme s'attend trop à lui-même  
Même s'il n'est qu'un peu de rien  
Très peu arrivent dans son cœur  
Des rêves, espoirs...  
L'extra-ordinaire surgit  
Là où la simplicité  
Se contente d'elle-même  
Dans une pensée  
Ou un geste  
Calmes et justes

Cédric.

### Huit.

Ecrire un poème  
Sans l'âme d'un poète  
Y'a sûrement plus facile  
« Non non, c'est pas un problème »  
Nul besoin de rimes  
On n'imprimera pas des ramettes  
Peut-être juste un truc mathématique  
Du genre... Y'a quoi après sept ?

Frédéric.

### Fabuleux.

Une souris verte  
Pas une souris mûre  
Qui courait dans l'herbe  
Mais qui ne savait pas nager  
Portait en son bec un fromage  
Mais peut-être était-ce une grenouille  
Plus grosse qu'un steak  
Et plus rapide qu'un lièvre  
Bref, je m'é gare dans les détails  
Une souris verte, ça n'existe pas

Frédéric.

### Juillet

Le ciel s'illumine, le soleil est haut.  
La chaleur se fait sentir, les fleurs commencent à s'ouvrir.  
Glaces, eaux glacées sont sources de bonheur.  
Un coin d'ombre et hop, c'est reparti.

Les feux d'artifices se voient,  
Le ciel s'illumine de milles couleurs,  
Pour célébrer avec festivité un certain 14 juillet.

Les départs sont là pour les vacances.  
Voitures, avions, bateaux sont sources de locomotion.  
La joie est présente, les batteries sont prêtes à être rechargées.

Paul.

# GLOUBIBOULGA D'HUMOUR



Socrate disait : « Je sais que je ne sais rien »,  
donc chacun de nous en sait plus que  
Socrate, puisque nous savons au moins que  
Socrate ne savait rien.

*Jean AMADOU*

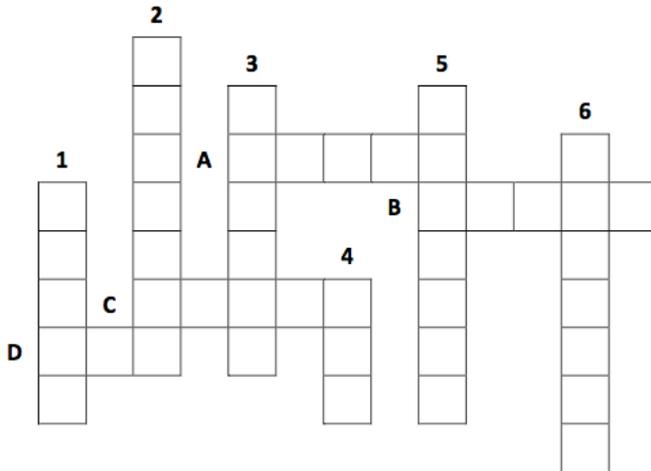
Quel fruit le poisson déteste le plus ?  
La pêche.

*Paul et Benoît*



*Renaud*

# PAUSE LEGERE SUBTILE



- 1-Animal domestique
- 2-Polinise les fleurs
- 3-Parfois d'hôtes, parfois d'édition
- 4-On peut tout y mettre ou le vider
- 5-Avertir d'un danger
- 6-L'être n'est pas forcément un vilain défaut

- A-Vos pouvez le passer à un ami dans l'émission qui veut gagner des millions
- B-Substance en céramique émaillée de Longwy
- C-Rois des animaux
- D-Saison où les tongs font la parade

*Benoît*

Solutions n°2

1.Hiver 2. Automne 3. Soleil 4. Blé 5. Tempête

A.Orage B.Météo C.Neige D.Eté

