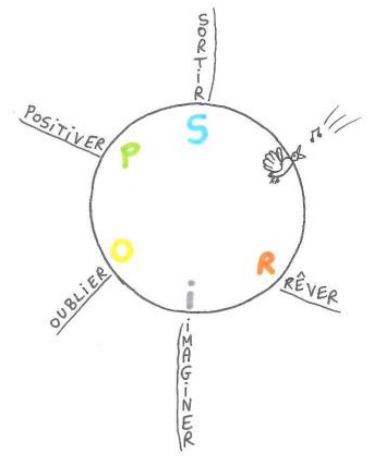


S
P
O
I
R

ortir
ositiver
ublier
maginer
êver



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

Edito :

La deuxième soirée débat au M'tiss s'est déroulée de façon un peu différente de la première fois, puisqu'elle était présentée par le Docteur Michel Decker, qui a fait un portrait décapant du système par sectorisation en psychiatrie. Lui-même le connaît très bien en tant qu'ancien chef de pôle, et après avoir cumulé autant d'expérience, il en résulte une belle distance critique.

A présent en retraite, il a acquis un regard perçant sur sa carrière et la vie telle qu'elle se passe en institution. La cadre de santé (Mme Savini) a synthétisé le fonctionnement du CRJA pour un auditoire peu au fait des subtilités psycho-institutionnelles.

Quant à nous, usagers et journalistes amateurs, chacun a présenté son parcours de vie, sous l'angle de la maladie et de la vie malgré tout.

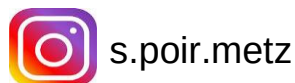
Ajoutons que la présence de Julie, une paire aidante, nouvelle profession de santé qui a eu du mal à faire sa place, a permis de se faire connaître et qui sait, un jour, il y en aura plus dans le métier.

Pour cette 4^{ème} édition, nous : Camille, Loréliane, Cédric, Benoît, Renaud, Frédéric, Paul, parlons « déstigmatisation » et osons tomber les masques afin d'assumer notre identité d'usagers souffrants de troubles psychiques pris en soin au CRJA. Ainsi nous formons donc l'équipe éditoriale accompagnée par Solange et Jérémie, soignants.

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*



CRJA (Centre de Réhabilitation de Jour pour Adultes)
12, Rue des Treize 57070 METZ.

ACTUALITE

Le présent d'ici et maintenant

« Que c'est bien d'être, mais l'important c'est de devenir. »

Antoine Bourdelle

SISM : Semaines d'information sur la santé mentale.



Moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale, les semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat afin de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population, elles ont lieu tous les ans au mois d'octobre.

Les cinq objectifs des SISM :

- 1- Sensibiliser
- 2- Informer
- 3- Rassembler
- 4- Aider
- 5- Faire connaître

Qui peut mettre en place une action ?

Professionnels de santé, de l'éducation, du social, associations, usagers, familles, citoyens ou encore élus locaux. https://www.semaines_sante_mentale.fr

Depuis quand ça existe ?

Elle existe depuis 1990, créée par l'Association Française de Psychiatrie.

Où ça se passe ?

Partout en France (plus de 1200 évènements).

Cadrant très bien avec l'événement, le journal « S.poir » ne pouvait que participer au SISM, en organisant une soirée café débat à Metz, sur le thème du rétablissement des patients.

Paul et Cédric.

Témoignage de Louis Plume :

Hier soir nous étions tous réunis,
Nous les abimés de la vie...
Oui mais nous ensemble on se rétablit !
Ensemble hier on a partagé nos vies...

Des parcours, des parcours de vies difficiles,
Mais des parcours riches...
Et oui la vie n'est pas facile,
Des hauts, des bas, dans nos têtes parfois en friche...

L'important c'est le moment où on s'exprime !
L'important c'est de pouvoir parler,
De ce que la société réprime !

Nous étions là hier soir, pour faire changer votre regard...

Et surpris par l'intensité et l'émotion nous avons vu vos yeux ébahis !
De ne pas nous voir rester hagard,
Et renversés devant tant de difficultés rencontrées...
Nous sommes fiers de notre parcours vers le rétablissement,

Et devant vous hier nous n'avons pas fait semblant !
Nous sommes rentrés avec le sentiment,
D'avoir été compris dans notre bizarrerie, et nos comportements !
Prêts à continuer à se battre dans notre présent !

EVASION

Invitation à la liberté



**« Apprendre sans réfléchir est vain. Réfléchir sans apprendre est dangereux »
Confucius.**

Se poser des questions (ou pas)

On peut se poser des questions mais le risque est aussi de se poser des questions maladroites ou des mauvaises questions...

Bref, j'arrête, j'embrouille mon monde.

N'empêche voici quelques commentaires sur nos propres questionnements, en évitant de ruminer bien sûr.

Incitées par les médias (internet) à nous interroger sans bagages sur nos petits travers et troubles psychiques,

N'est ce pas ouvrir une boîte de Pandore ?

Quelle est la marge d'auto-critique positive ou négative qui nous ai laissée ou imposée par notre vie ?

Jusqu'à quel point ?

Dans la tête de certaines personnes, une ou plusieurs interrogations tournent en boucle.

D'autres n'osent même pas se poser une seule question, qui, pensent t'ils, va peut-être bousculer toute leur architecture psychique.

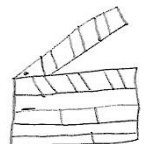
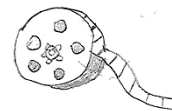
D'autres encore ne pensent jamais mettre en doute quoi que ce soit.

A trop rester en superficialité, ne risque t'on pas de laisser beaucoup trop les commandes aux automatismes ou à une trop grande spontanéité ?

Cédric.

CINEMA

Jeu de rôle



Sortie en groupe.

Le 23 novembre, ensemble nous nous sommes mis d'accord pour assister à une séance cinématographique au Kinépolis de St Julien-les-Metz. Le film choisi « 3 Jours max » était une comédie aventure. Cet instant nous a permis de nous évader de notre quotidien et de partager ensemble de bons éclats de rire.

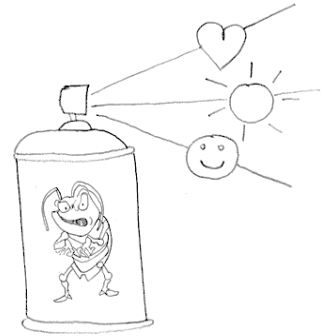
Que vous soyez seul ou à plusieurs, nous vous encourageons à voir ce genre de film et à décompresser avec une bonne dose de rire !

Loréliane et Paul.

BIEN-ETRE



Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)



« Peut-être ne paraît-on jamais si parfaitement à l'aise que lorsqu'on joue un rôle. » Oscar Wilde.

On entend souvent dire que les écrans et jeux vidéos sont néfastes pour la santé quand ceux-ci prennent une place omniprésente dans notre quotidien.

Par contre de manière modérée et ponctuelle ils peuvent nous apporter un certain bien être, notamment au niveau de la santé mentale.

On s'explique !

La majorité des jeux vidéo stimulent l'attention, la motivation, la concentration, la mémoire, la résolution de problèmes, la reconnaissance visuelle des personnages et des objets, la rapidité, un début de logique et une bonne coordination œil-main. L'évasion est aussi un apport dans les jeux vidéo.

L'attrait des jeux vidéo est multiple. Pour ma part l'intérêt premier est de s'évader de la réalité en contrôlant un personnage (voir plusieurs) avec différents styles de jeux. Il est intéressant aussi de s'apaiser en jouant, de s'immerger dans un univers différent par ses graphismes de style artistique qu'il montre. Suivre une histoire pendant plusieurs heures de jeux permet aussi de sentir un sentiment de découverte plus détaillé qu'un film, par exemple. La musique dans un jeu vidéo est aussi importante tant elle permet une immersion forte, elle s'adapte à ce que fait le personnage. Partager un moment de jeux vidéo avec d'autres personnes en ligne ou présentiel (I.R.L : In Real Life) permet de créer du lien. La liberté procurée est aussi très forte que dans un monde ouvert et permet d'explorer un univers imaginaire afin d'aller où l'on veut. Dans un jeu vidéo il arrive aussi que le choix de ses actions crée une histoire différente.

Benoît.



POEMES

Poétisons la vie



Esprit de Noël

*Noël avec un infirmier
Pour l'espoir pour encourager
Noël avec un jardinier
Pour cultiver les belles idées
Noël avec un bijoutier
Pour redorer toutes pensées
Noël avec un médecin
Pour soigner les âmes en déclin
Noël avec un opticien
Pour rendre la vue à son prochain
Noël avec le gars du coin
Pour donner à son cœur du bien.*

Loréliane



Espoir de Noël

Dans la terre le noyau brûle
Sur la Terre les âmes espèrent
Dans les airs les oiseaux s'amuse
Dans le ciel les étoiles filent

Les fleurs bougent leur pédoncule
Les gens rêvent la tête en l'air
La faune mâle attend sa muse
Et dans les cœurs les joies s'empilent

L'univers n'est pas minuscule
Les végétaux purifient l'air
Les vivants se font des excuses
Et les pensées d'amour défilent.

Loréliane

Parade de Noël

La Terre s'habille de ses bijoux
Mars rougit devant ce tableau
Vénus chauffe les cœurs transis
Uranus fond devant celle-ci
Jupiter brille beaucoup plus fort
Saturne sort son anneau d'or
Mercure n'a pas de saison
Neptune lui souffle du bon
Le soleil se couche assez tôt
La lune éclaire nos cadeaux

Loréliane



GLOUBIBOULGA D'HUMOUR



Le Père Noël en camp nature

Le père Noël fait bonne figure
 Pourtant il est sous couverture
 Il prend quelqu'un en filature
 Mais se retrouve en mauvaise posture...

Le père fouettard est une enflure
 Il a volé toutes ses chaussures
 Mis de l'alcool dans ses piqûres...
 Le père Noël a une bitture !!!

Le père Noël a des engelures
 Sous les pieds sa peau devient dure
 Mais ce bon gars a la tête dure...
 Prend le père fouettard en pâture !

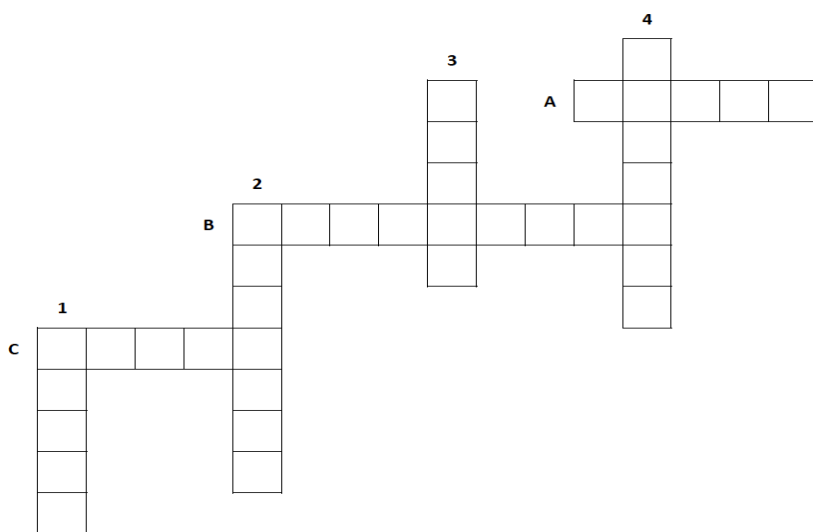
Mais il a perdu sa voiture
 En bla-bla car il s'aventure...
 Avec ses beaux rennes sa monture
 A plusieurs ils ont la dent dure !

Loréliane



Renaud

PAUSE LEGERE SUBTILE



1-Personnage mythologique vivant dans les montagnes et les forêts.

2- Ils tintent autour du cou des rênes.

3-Petit gâteau de Noël.

4-Sans eux, les lutins auraient froid aux oreilles.

A-Décore le sapin.

B- Elle peut être lumineuse.

C-On peut le porter à la santé ou le déguster.

Solutions n°3 :

1.Chien 2.Abeille 3.Maisons 4.Sac 5.Alerter 6.Curieux

A.Appel B.Emaux C.Lions D.Eté

Edito du premier numéro

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, 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 pour le premier numéro.

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.