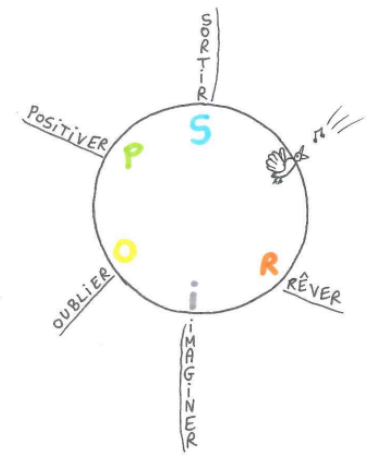
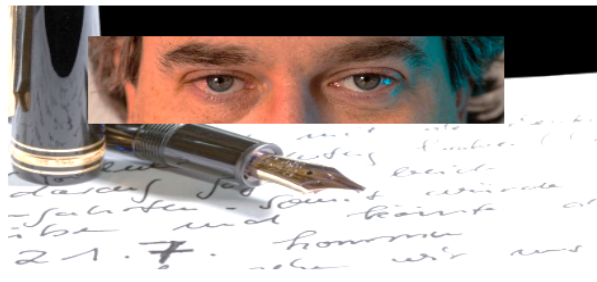


S  
P  
O  
I  
R

ortir  
ositiver  
ublier  
maginer  
êver



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

## **Edito :**

**« Le simple n'est que du simplifié » Louis PAUWELS**

Les temps sont durs !

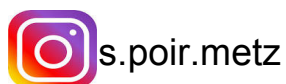
Voici déjà un an que l'aventure a commencé. Pour nous, équipe du journal, ceci est une grande étape, nous tenons à marquer cet événement anniversaire en faisant part de nos ressentis. Le constat : une impression que le journal manque sérieusement de rayonnement, surtout si l'on considère qu'il s'agit du 5<sup>e</sup> numéro (ndlr)

Nous avons même le sentiment de gesticuler, en quelque sorte, dans un monde de sourds et d'indifférence. Je ne sais pas quel est le volume du bouche-à-oreille dans la population qui nous connaît. Mais je sais aussi que notre journal existe dans le cœur de quelques messins. En tout cas pour ceux qui tiennent un temps soit peu à une certaine égalité et de dignité éveillant un certain changement de la société, il faudrait songer à profiter de la vague. Et oui, le temps passe, le mur de la stigmatisation reste solide car il trouve son origine dans une peur viscérale et archaïque de la différence, une crainte de l'inconnu aussi, qui est comme une paresse énergétique de notre cerveau qui nous pousse à étiqueter les choses et les personnes pour ne pas avoir à recommencer l'analyse à chaque fois. Alors que faire de toute cette souffrance psychique et de ces malentendus si féroces ? Nous, équipe du journal, essayons d'être à la hauteur des défis que l'on s'est nous même imposé et nous comptons sur vous aussi pour nous soutenir pour encore plus d'enthousiasme. Nous maintenons le cap et continuons à avancer avec en tête de nouveaux projets en cours de réalisation.

**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



**« Nous avons tous assez de force pour supporter les maux d'autrui » François de La ROCHEFOUCAULT.**

### Coup de gueule :

L'élargissement du lectorat devient un obstacle majeur pour le journal. Pour ma part, j'ai observé des points aveugles : le Français commun pense secrètement « ça ne touche que les autres » (est-ce un déni ou une exclusion catégorique ?).

Cela semble facile, si l'on admet que la société laisse penser cela tacitement.

Le besoin de normalité jour après jour, du paysage et des gens avec leurs comportements aussi, est essentiel pour beaucoup d'entre nous ; on pourrait ajouter qu'il s'agit d'une illusion de normalité. Vis-à-vis des personnes qui ont un trouble ou une pathologie psychique, nous sommes nombreux à réagir aussitôt en nous fermant totalement (« je ne suis pas malade moi, ouf ! ») et voire même « je refuse de faire parti de la même réalité que lui », ou même, « je refuse de partager la même nature humaine que lui », ce qui est plus grave dans ce dernier exemple car nous parlons de déshumanisation.

Un besoin de cohérence du réel paraît plus fort que tout. La solution passe peut être par une prise de conscience (mais pas que !) de cela. Il va falloir accrocher la pensée et le ressenti des lecteurs sinon nous serions contraints de rester dans la superficialité.

**Cédric**

### Témoignages :

*« Coup de gueule.*

*Pour mon anniversaire, je veux que l'on m'écoute, c'est que j'en ai des choses à dire moi ! Quand un énième filme de TF1 où une femme atteinte de troubles psychiques est montrée comme folle, j'en ai marre... Marre de tous ces regards stigmatisants. Heureusement, j'ai ma famille et mes amis qui m'aident au quotidien, qui ont le regard plein d'espoir. Alors, tout comme ce journal, je continuerai d'exister. »*

**Paul K**

*« Je m'adresse aux publics peu au fait du ressenti et des vécus des personnes souffrant de troubles psychiques.*

*S'il vous plaît, ne jugez pas les gens sur leurs attitudes et leurs gestes car nous pouvons être gênés en public ce qui peut nous faire paniquer et donc nous faire perdre nos repères. S'il-vous plaît ne nous regardez plus avec pitié car c'est déjà assez difficile comme ça. »*

**Hugo**

## **EVASION**

### *Invitation à la liberté*



**« Le récit n'est plus l'écriture d'une aventure, mais l'aventure d'une écriture ». Jean RICARDOU**

En ce mois de mars 2024, pour l'anniversaire du journal, nous vous suggérons de vous évader encore plus avec ces quelques événements choisis :

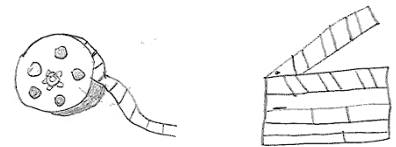
Comme l'année dernière (et les autres avant !), il y a le Printemps des Poètes du 9 au 24 mars, sur le thème « La grâce ». Profitez-en pour écrire, pour vous lâcher et vous défouler sur une feuille ! (Oui parce que sur les murs vous risquez une amende !)  
([www.printempsdespoetes.com](http://www.printempsdespoetes.com))

Pour vous évader autrement, il y a aussi le fabuleux et délicieux salon gastronomique du 05 au 07 avril à Metz Expo, pour tous les gourmands même ceux qui ne veulent pas se l'avouer !  
([www.metz-expo.com](http://www.metz-expo.com))

**Loréliane**

## **CINEMA**

### *Jeu de rôle*



### **Sortons un peu !**

Le Printemps du Cinéma se déroulera du dimanche 24 au mardi 26 mars 2024 inclus, et la fête du Cinéma du dimanche 30 juin au mercredi 3 juillet 2024 inclus. Toutes les séances seront à 5€ la place.

Films mars 2024 : Spaceman, Imanigary, Boléro, La demoiselle et le dragon, Ferrari, Il reste encore demain, Kung Fu panda 4 et Dune 2,...

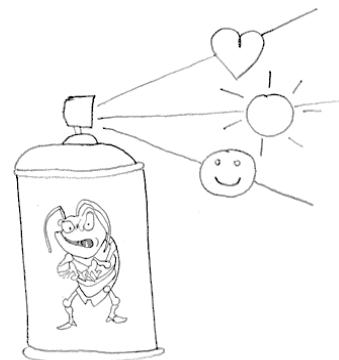
Festival du Court-métrage à Metz du 20 au 26 mars.  
(Plus d'infos sur le site <https://www.cycl-one.com/Feteducourtmetz> )

**Benoît**

## BIEN-ETRE



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



### « Ecrire pour se sentir mieux »

Le fait d'écrire procure un bien être, il permet de pouvoir s'évader, d'avoir une liberté « totale » d'exploration et d'expression. Cela permet donc de s'ouvrir de plus en plus aux autres en partageant les idées d'un monde imaginaire ou réel en fonction de nos « désirs ». Un sentiment positif au point de faire quelque chose d'utile pour faire voyager les lecteurs et nous même en écrivant.

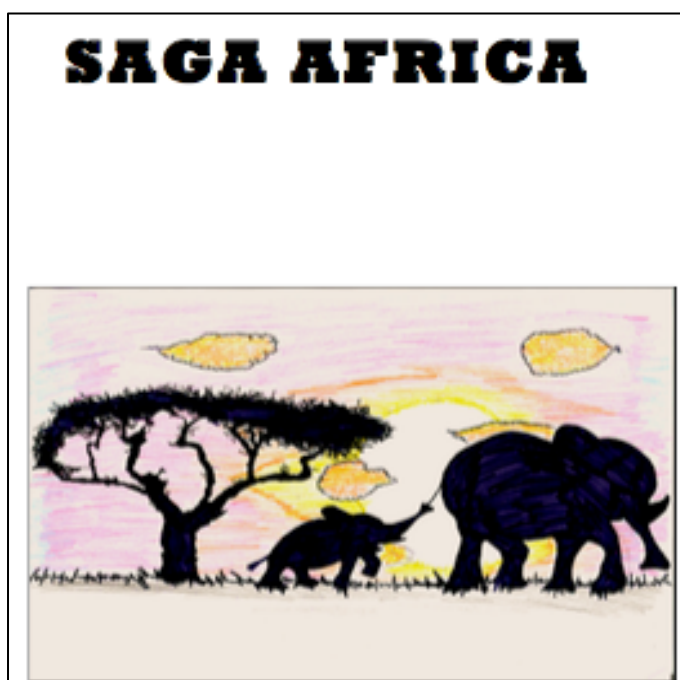
L'écriture en groupe d'un conte, en atelier, nous a amené à pouvoir mieux nous connaître, en créant un projet commun. Cela nous a permis de travailler notre imaginaire et de partager ensemble des moments de plaisirs et de rire.

Au fil des chapitres à élaborer, tout comme la thématique de ce conte, une amitié s'est tissée entre nous. Le plaisir d'écrire et de créer nous a amené naturellement à vouloir continuer à faire vivre les personnages à travers leurs péripéties en imaginant une suite à ce conte.

Afin de mettre en lumière notre création et la concrétisation de notre travail, nous avons pu le scénographier et le partager à l'ensemble des usagers et des soignants du Centre de Réhabilitation de Jour pour Adultes (CRJA). Tout y était ! Décor, musiques, ambiance de la savane, voix des personnages.

Une expérience forte en émotions....

**Paul.**



# POEMES

## Poétisons la vie



### C'est naturel

L'oiseau nourrit ses oisillons  
Le cerf se bat en tradition  
Le chat est en ébullition  
Nous, nous faisons des équations

Le cocon devient papillon  
L'ours prépare l'hibernation  
Le loup sort de l'isolation  
Nous, nous restons dans nos raisons

Pourquoi les êtres se protègent ?  
Pourquoi forment-ils un cortège ?  
Pourquoi tant l'amour les allège ?  
Il n'y a jamais eu de pièges.

**Loréliane**



### C'est le printemps !

Dans la verdure et les fougères  
Une fleur pousse de travers  
L'autre lui dit « tu manques pas d'air »  
Rien de mieux pour se mettre au clair

Dans les meutes et les colonies  
Tout le monde se met au tri  
Ça jette ça râle ça crie  
« Laisse-moi ça, c'est à bibi »

Dans la forêt pour s'introduire  
L'ours se réveille et puis s'étire  
« Oh j'ai la dalle, ça me tire  
J'ai l'estomac en peau de tapir ! »

Le grand ménage de printemps  
On fait le tri des vêtements  
« Où ais-je mis ces foutus gants  
Mince, chez moi c'est l'ouragan ! »

**Loréliane**

### La grâce

Don, avantage ou privilège  
Faveur ou honneur qui allège  
C'est la gentillesse qui gagne  
C'est l'anti-tuerie qui se magne

L'indulgence est présente ici  
L'amnistie est pourtant là-bas  
Il y en a toute la vie  
Ailleurs, chez vous ou ici-bas

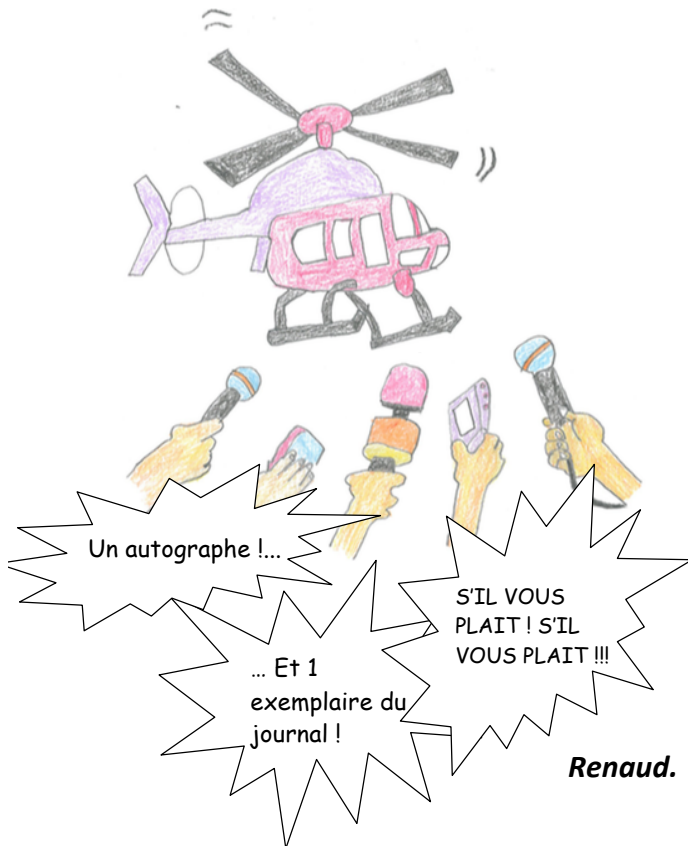
La grâce est aussi la beauté  
Pas de pitié ni de réclame  
Juste envie de sauver les âmes  
La beauté, donc, est bien cachée.

**Loréliane**

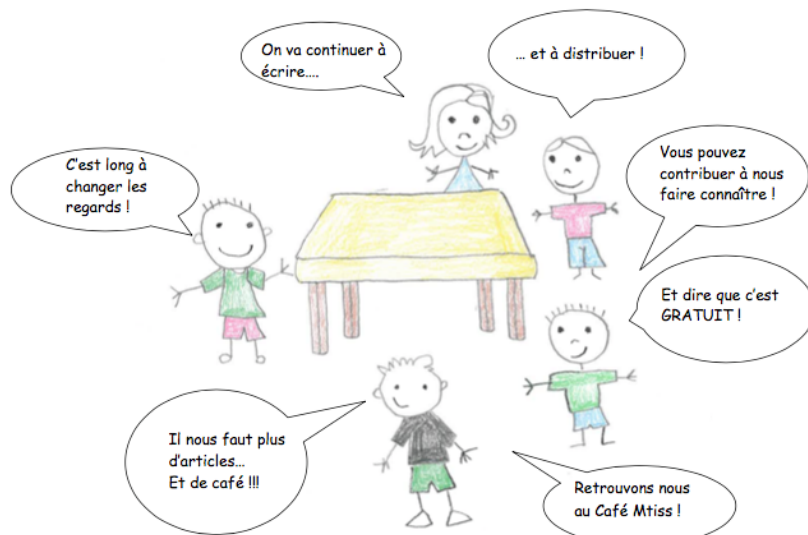
# GLOUBIBOULGA D'HUMOUR



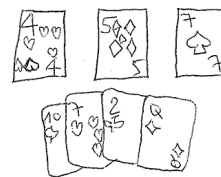
Rêve : « On se voyait déjà !... »



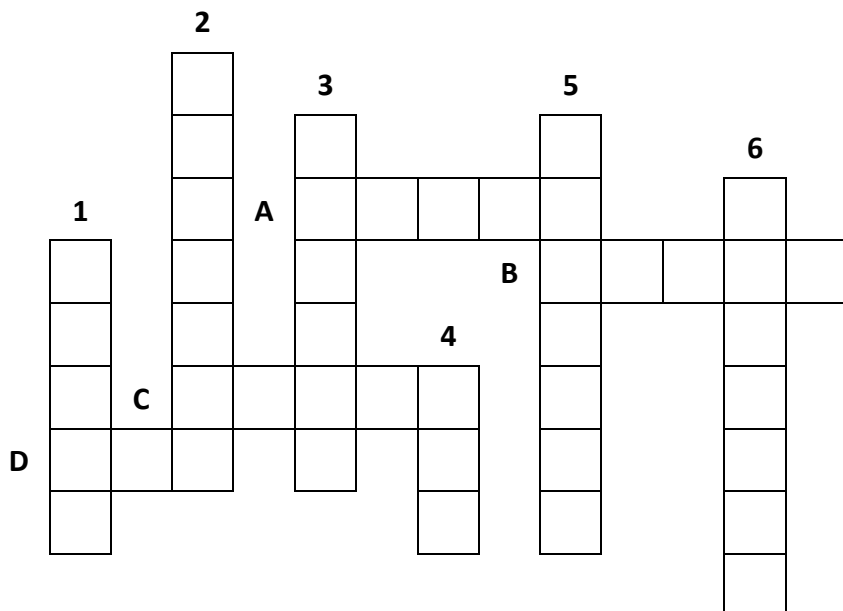
Réalité : « Ah ouais ! Faut faire avec. »



**Renaud.**



## PAUSE LEGERE SUBTILE



1. « Felindra, tête de.... ! » sur France 2
2. Douanier ou intestinal, c'est par là que ça se passe !
3. Boulot, job
4. Lieu de Robinson Crusoé ou Chuck Noland
5. On donne des noms de ces animaux quand on injurie
6. Capitaine aux insultes colorées

- A. Avant « De rien ! »  
 B. Cachet de cire royal  
 C. Inédit, incroyable ... ou TGV !  
 D. Cuistot de Ratatouille

Erratum : dans le journal n°4 s'est glissé une erreur... le C a sauté de 2 lignes sur le 2 (il voulait frimer un peu !)

### Solutions n°4 :

1.troll 2.grelots 3.sablé 4.bonnets  
 A.boule B.guirlande C.toast

*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 destigmatiser 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.***