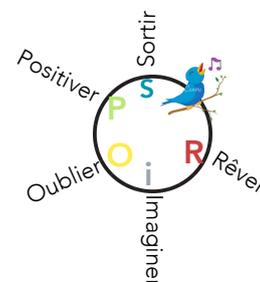


# JOURNAL S.POIR



**S.** ortir  
**P** ositiver  
**O** ublier  
**I** maginer  
**R** êver



## 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, 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...

**Édito du numéro 1 (Mars 2023)**

**Cédric**



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

La fin de l'année approchant, une brève rétrospective des faits saillants de 2024 s'imposait à toute l'équipe. Ceux qui n'ont pas été informés des nouveaux dispositifs de santé restés assez discrets dans les médias découvriront quelques bonnes surprises.

De plus, les fêtes de Noël arrivent à grands pas, et comme à notre habitude, nous en avons fait le thème central du journal. Parce que Noël tient toujours une place majeure, ici et ailleurs, comme un symbole d'émerveillement (bien que plus commercial), et moins spirituel qu'avant en général.

Avec un peu de recul, nous avons pris la décision d'un autre thème majeur de notre siècle commençant: les mutations technologiques et sociétales. Nous n'en avons pas toujours conscience, nous semble t'il.

Enfin, il nous est venu à l'idée de confectionner un petit cadeau de Noël (sous forme de livret), pour apporter une petite pointe de magie à nos lecteurs. Je vous souhaite beaucoup de plaisir et d'inspiration à la lecture du huitième numéro de notre journal.

Toute l'équipe de rédaction vous souhaite de joyeuses fêtes, et vous remercie de votre fidélité.

*Cédric.*

## ÉQUIPE ÉDITORIALE

- Responsable Édition : Cédric
- Rédactrice en chef et correctrice : Loréliane
- Reporters : Loréliane, Cédric, Guillaume, Renaud et Benoît
- Dessinateur : Renaud
- Photographe: Guillaume
- Maquettistes : Benoît et Renaud
- 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



**« Le progrès ne vient pas forcément de la création de nouvelles idées mais plutôt de la reformulation d'idées essentielles » Louis Pauwels**

### Regard sur l'année écoulée (2024)

Cette année 2024 bientôt derrière nous aura été bien mouvementée.

Notre société et ses différentes mutations constantes qu'elles soient: politique, sociale, sanitaire, peuvent perturber notre équilibre.

Des changements pourtant parfois nécessaires.

Nous parlerons ici de santé mentale et de sa mise en lumière.

Comment rester un minimum serein face à un monde qui semble perdre son sens ?

Il est nécessaire plus que jamais d'informer le grand public sur le développement passé et à venir des différents projets concernant notre santé psychique.

### Formation aux premiers secours en santé mentale :

Un programme lancé en 2019 concernant le développement des premiers secours en santé mentale ne cesse de se déployer pour sensibiliser et former le grand public afin de pouvoir les amener à détecter les prémices d'une souffrance psychique et des troubles associés.

Il permet la formation de secouriste pour adopter un comportement adapté, d'informer des différentes ressources existantes, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Se former s'inscrit dans une démarche citoyenne.

Nous pouvons tous agir à notre niveau !

Il est possible de se former via le site **PSSMfrance.fr**

### Prévention du suicide en 2024 qui ne doit pas être tabou !

Nous abordons aussi ici un fléau qui est tu par les médias et la société bienpensante. Ce mal qu'elle cherche à combattre est une calamité qui frappe en silence et semble rester tabou : « le suicide ».

L'être humain est encore censé assumer avec une force imperturbable les souffrances qu'il peut ressentir de sa fragilité personnelle ou face aux coups du sort.

Hélas, nous sommes toujours de simples hommes avec leurs failles et leurs blessures devant l'absence de recours que parfois la vie oppose.

C'est pour cela qu'a été créé un numéro spécialement dédié aux personnes en détresse : le **3114**.

### De nouveaux dispositifs de soins en santé mentale se déploient :

La création d'une équipe psychiatrique de soins intensifs à domicile (l'EPSIAD). Sa mission est de délivrer des soins psychiques soutenus à domicile dans les situations de crise et d'urgence. C'est un dispositif de soin alternatif à l'hospitalisation. Il pourrait permettre de désengorger le système intrahospitalier et d'avoir une prise en soin individuelle et plus rapide des personnes concernées.

# ACTUALITÉ

## Le présent d'ici et maintenant

**« Pour apprendre, il faut écouter, pour progresser il faut essayer »,  
Thomas Jefferson.**



### Pensées et réflexion

#### Mutations et rapports sociaux :

Vous avez dû vous rendre compte de quelque chose, au siècle dernier ou plus récemment au nouveau 21e siècle. Mais quoi ? Ce que racontaient nos grands mères a bien changé.

Tout commença en fait au XIXe siècle avec ce que les historiens nomment la révolution industrielle, d'où est née l'idée de progrès. Un vide de sens surtout au 20e siècle, le net recul de la religion, les inégalités sociales renforcées, l'accélération des rythmes de vie, en partie indexés sur le rendement industriel, tout cela a bouleversé le monde durablement.

Etait-ce un besoin vital ou un gouffre laissant les humains asphyxiés ?

Vous vous êtes peut-être aussi interrogés sur l'émergence d'internet, le mobile, bref sur les technologies numériques dont l'occident est très fier.

Ce progrès issu de la deuxième révolution industrielle ne fait pas pourtant consensus. Ils génèrent beaucoup de problèmes sociétaux, écologiques, éthiques et psychologiques.

Ces technologies se sont faites une place royale grâce à la publicité et en se greffant sur un certain vide social, spirituel, et de sens en général.

La percée, et aujourd'hui le règne du numérique sont évidents. Beaucoup de notre ancienne société s'est virtualisée dans les conversations, les chats, les forums, les sites de rencontre et sites commerciaux.

De nos jours on ne s'intéresse plus beaucoup au passé et quant au futur, il arrivera ce qu'il arrivera. Je voudrais conclure avec Tolkien (l'auteur du Seigneur des Anneaux).

Pour lui l'évasion n'est pas synonyme de lâcheté. Au contraire elle permet de se projeter dans une autre réalité qui ne serait plus une prison.

**Cédric.**

# ÉVASION

## Invitation à la liberté

« *C'est Noël : il est grand temps de rallumer les étoiles* »,  
*Guillaume Apollinaire.*



### Noël en activités

Comme chaque année à Metz, le marché de Noël ouvre ses portes du 22 novembre au 30 décembre, toujours fidèle avec sa grande roue et ses boules de Meisenthal.

Illuminations, chalets, ambiance festive et chaleureuse...

Nous vous invitons à vous évader.

Et pour vous à la maison (ou dehors), nous vous proposons quelques activités originales pour compléter les fêtes :

- Noël au restaurant (la Gourmande)
- Faire des activités originales (l'Originale)
- Aller au spa (l'Exigeante !)
- Faire une excursion (la Sportive)
- Des jeux de société (l'Intellectuelle)
- Chasse aux objets ou aux chocolats dans la maison (la Chercheuse)
- Aller voir les décorations en ville (la Lumineuse)
- Faire un potluck entre amis (la Gourmande +++)
- La fameuse soirée télé (la Flemmarde).



Photographie: Loreliane

Et si vous n'aimez pas Noël, rien ne vous empêche de faire toutes ces activités toute l'année !

Bonne année !

*Loréliane.*

# CINÉMA

## Jeu de rôle



Avec l'arrivée de Noël, je vous propose une liste de films consacrés à cette fête. A voir en famille ou tout seul, j'espère que la magie de Noël résonnera dans ce long métrage.

Je vous souhaite de bons films et surtout un joyeux Noël à toutes et à tous !

Liste des films de Noël :

- Maman j'ai raté l'avion
- Le père Noël est une ordure
- La course au jouet
- Klaus
- Les Cinq Légendes

**Benoit**

# BIEN-ÊTRE



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



**« La sérénité est une tranquillité actuelle, mais aussi un vécu de paix avec son passé et une confiance dans les instants à venir ; d'où le fort sentiment de cohérence qui en découle, d'acceptation et de force pour affronter ce qui viendra » Christophe André.**

## Les petits conseils de Loréliane

Comment se sentir serein malgré tout ?

Le monde change. Les chaînes « info » c'est bien, mais pas tout le temps ni trop longtemps !

Quelques petites astuces pour se détendre un peu et se détacher des mauvaises nouvelles au quotidien :

- Prendre soin de soi (chacun est unique ne vous négligez pas)
- Se poser, s'asseoir et ne rien faire pendant un instant (chez soi ou dehors)
- Prendre un bain chaud aromatisé (bombe de bain, huiles essentielles)
- Manger de temps en temps à l'extérieur
- Ecrire ce que l'on veut (poèmes, histoires)
- Regarder des vidéos drôles sur les animaux (ça marche !)
- Un petit jeu sur le téléphone, ça ne fait de mal à personne !
- Parler aux autres (c'est toujours bon de créer du contact)

**Loréliane**

# POÈMES

## Poétisons la vie



### Le Chat

Bien au milieu dans le salon  
Se trouve un grand chat bien  
bougon  
Son maître est sorti loin dehors  
Il s'ennuie à mourir alors...

Il s'avance dans le couloir  
Et puis d'un coup dans tout ce noir  
Il trouve une porte entrouverte  
Il voudrait voir la souris verte

Que ne voit il pas dans la pièce  
Un beau sapin et sa jeunesse  
Orné de boules et de guirlandes  
Le chat arrive il a les glandes...

Ca y est il est enfin minuit  
Le maître arrive chez lui puis  
Il voit le chat bien se détendre  
L'accueillant d'un miaou si tendre

### Loreliane



Photographie: Loreliane

### Les yeux pleins de paillettes

La neige éblouit tous les yeux  
Noël illumine nos vœux  
Le froid éteint l'emportement  
Les flocons tombent dans le vent  
Les guirlandes frappent nos yeux  
Le sapin embellit les lieux  
La cheminée réchauffe l'âme  
Et les cadeaux chassent l'infâme

Loreliane

Le père Noël est un homme grand,  
Le père Noël est un homme gentil,  
Il offre des cadeaux aux enfants,  
Il vient vers l'heure de minuit pour enrichir la maison,  
Il passe par la cheminée qui est illuminée.

Le lendemain après la bûche les enfants ouvrent leurs cadeaux  
Et ça c'est beau.  
A Noël les gens sont heureux, ils voient les neveux.

### Noël dans le cœur d'Hugo.



Photographie: Guillaume

### Le Noël des papilles

Les toasts au saumon ou caviar  
Font sur nos papilles un nectar  
Le gigot qui vient à nos tables  
S'apprête à nous dire des fables  
Vin pétillant ou bien champagne  
Pique nos langues avec leur poigne  
Les chocolats sont dans nos mains  
Prêts à changer nos lendemains  
Des sucreries à tout les goûts  
Faisant partir notre dégoût  
Enfin la buche est dans la salle  
Prête à ouvrir pour nous le bal

Loreliane

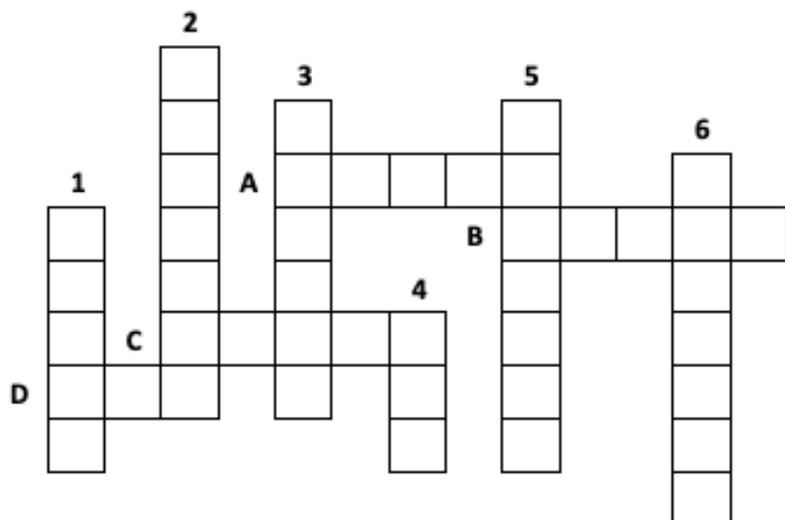
# GLOUBI-BOULGA D'HUMOUR

## Dessin Humoristique



Renaud

# PAUSE LÉGÈRE SUBTILE

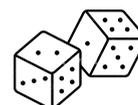


1. De Noël, d'action ou de science-fiction à la télé
2. Couverture en duvet ou en plumes bien chaude
3. Petite masse blanche peu dense qui tombe en hiver
4. Première femme sur la Terre
5. Tester, tenter le coup, s'évertuer
6. Emballés pendant les fêtes

1. Pour les enfants, elles glissent sur la neige
2. Radar de sous-marin
3. Modeste offrande ou monnaie
4. « homme » en anglais

### Solutions du n°7 :

1. Farce 2. Ecolier 3. Cahier 4. Eau 5. Instits 6. Plumier  
A. Antan B. Stylo C. Elève D. Car





Imprimé par EPSM Metz Jury