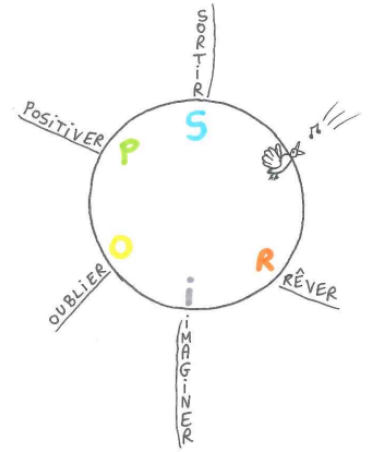
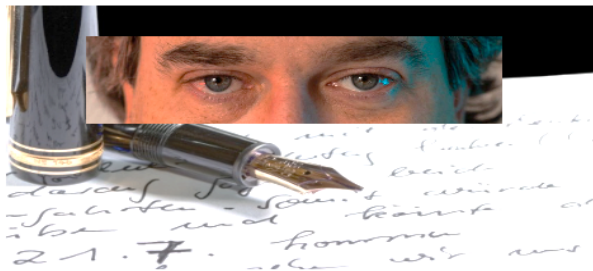


S
P
O
I
R

Sortir
Positif
Oublier
Imaginer
Rêver



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

Edito : 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.

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*



s.poir.metz

ACTUALITE

Le présent d'ici et maintenant



Santé mentale et stigmatisation.

Lorsque l'on évoque la santé mentale, et notamment les troubles qui peuvent y être associée, un terme qui semble revenir souvent dans la bouche des patients et celui de « stigmatisation ».

Afin de vérifier cela, et même d'élargir globalement à la perception que la société a des troubles psychiques, nous avons soumis un questionnaire aux usagers du Centre de réhabilitation de jour pour adultes (CRJA, rue des Treize à Metz).

De celui-ci émerge des thèmes récurrents, que nous vous présentons ici.

Incompréhension :

Les troubles psychiques nous sont étrangers tant qu'ils ne nous touchent pas.

Méconnaissance :

Les médias et la culture populaire véhiculent une image erronée, voir négative, des troubles psychiques.

Hôpital :

L'hôpital psychiatrique et souvent perçu comme un lieu effrayant, fréquenté par des personnes marginales ou inadaptées.

Maladie invisible :

Les souffrances engendrées par les troubles psychiques ne sont pas palpables et ont tendance à être dévalorisées par rapport aux autres maladies.

Sensibilisation et éducation :

Pour combler les lacunes en termes de troubles psychiques, une éducation est nécessaire. Il est important de familiariser la société avec ces concepts, et l'on pourrait imaginer une hygiène de vie de la santé mentale, un ensemble de pratiques et d'habitudes visant à la préserver.

Cela n'est qu'un aperçu du ressenti des usagers du CRJA, mais cela abonde dans le sens que nous évoquions au départ : idées préconçues et préjugés mettent à mal notre façon d'envisager la santé mentale, et il est nécessaire de contrecarrer cette tendance.

Frédéric

EVASION

Invitation à la liberté



« Nous participons tous à la création. Nous sommes tous des rois, poètes, musiciens, il n'est que de s'ouvrir comme un lotus pour découvrir ce qui est en nous », Henry MILLER.

Les sorties culturelles nous permettent d'avoir une ouverture d'esprit sur le monde, que ce soit à travers les musées, la littérature, la musique ou l'histoire. Elles nous transmettent un savoir, piquent notre curiosité, nous racontent une histoire par un objet, un tableau. Elles nous offrent la beauté époustouflante d'un bâtiment, d'une peinture.

Et c'est pour cette raison que naissent certains festivals comme le Printemps des poètes.

Avec 12000 évènements, en France et au Québec, il incite le plus grand nombre à célébrer la poésie sous toutes ses formes et cette année il traitera des « Frontières », qu'elles soient physiques ou intangibles.

C'est donc au travers d'ateliers, d'expositions, de lectures ou de spectacles

que l'on parlera de poésie à la lumière d'un thème encore et toujours vibrant.

Vous pourrez donc vous rendre, du 11 au 27 mars 2023, en médiathèque et au Centre Pompidou notamment afin d'y suivre ce festival, mais n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'Office de tourisme ou sur le site internet de la ville de Metz (www.metz.fr) pour davantage d'informations.

Et puisque vous y serez, visitez donc l'@robase, nouveau lieu du numérique, créatif ou ludique, en face de la médiathèque du Pontiffroy ou profitez de votre passage au Centre Pompidou pour découvrir l'actuelle exposition « Portes du possible, Art & Science-fiction ».

Camille, Frédéric et Renaud

CINEMA

Jeu de rôle



Des étoiles plein les yeux

Un nouveau cinéma « Kinépolis » vient d'ouvrir près du centre commercial « Muse ». Super ! J'y suis allé pour voir le film « Babylon ». L'accueil est chaleureux, on se sent bien dans la salle, et les sièges sont confortables. Le film en lui-même, dure un peu plus de 3h. Il raconte en grande partie le passage du cinéma muet au cinéma parlant, en montrant la difficulté au départ d'apprendre un texte et de bien parler avec un micro. Une scène le montre bien d'ailleurs. Au casting on retrouve pour les plus connus Brad Pitt ainsi que Margot Robbie notamment. Le réalisateur Damien Chazelles qui a réalisé « La La Land » et « The First Man » notamment est derrière la caméra.

Pour information, le cinéma se trouve dans une zone d'accès facilité par sa proximité de la ville de Metz: Parking, Bus et proche du centre ville.

Benoit

BIEN-ETRE



Pschitt de bonheur (stop cafard à utiliser sans modération)

Le jeu, amusant mais pas que...

Sortir une boîte de jeu, cartes ou autres. Se mettre autour d'une table, commencer la partie

J'ai gagné ! Tu as perdu !

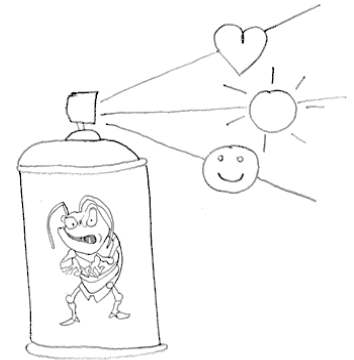
J'ai perdu ! Tu as gagné !

Gagné quoi ?

Pour ma part lorsque j'ai entendu parler de ludothérapie, je ne savais pas ce que cela signifiait. Plus tard j'ai appris que c'était une thérapie faite principalement à travers les jeux de société. Depuis plusieurs mois je vais avec le CRJA à la Caverne du Gobelin où il est possible de jouer à de multiples jeux. Y allant avec une ergothérapeute, une infirmière et d'autres patients, on se réunit là-bas pour jouer donc, à des jeux de société.

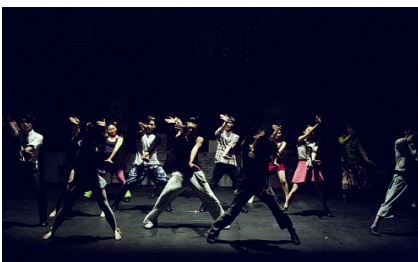
L'esprit compétitif apporte une certaine satisfaction quand on gagne une partie ou un tour de jeu. Il y a forcément des gagnants et des perdants. Il faut bien sûr accepter la défaite. Jouer avec d'autres personnes crée des liens et facilite la sociabilisation. Le jeu alors aussi stimule et développe la concentration et la mémorisation.

Mais au final jouer c'est surtout un moment de détente et de plaisir. Avant tout ces instants passés autour d'une table suscitent plaisir et détente.



Benoit

Dansons.....



La danse... On pourrait penser qu'il faille juste gesticuler son corps sur un rythme de musique. Détrompez-vous. Se lâcher sur de la musique permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement. C'est un très bon moment de détente, exprimer des émotions telles que la colère, la frustration, le sentiment d'isolement, est une expérience enrichissante qui montre que danser n'est pas juste une chorégraphie à effectuer, mais un voyage à travers le corps qui nous mène discrètement sur le chemin des émotions. Pouvoir un instant lâcher la colère et ressentir le bien être tant recherché : quelle victoire !

Benoit

POEMES

Poétisons la vie



Une vie n'a pas de prix

Un regard sans gaieté
Et si souvent noyé
Des pensées en rabais
Le mal-être est là mais...

La déraison abdique
Devant ton âme unique
Dis bien à ta belle âme
Qu'elle a tué l'infâme

Ta valeur est réelle
Ta personne est très belle
Ton vécu est vigueur
Ta vie est un honneur



Le regard

Un regard dans le vide
Pourtant d'amour aride
Un regard qui fait peur
Pourtant las de malheurs
Un regard qu'on évite
Pourtant plein de mérite
Un regard égaré
Pourtant plein de beauté



Emotions

Regard léger ou concentré,
Regard fixé ou déprimé,
Regard de joie ou qui se noie,
Regard de foi ou désarroi.

Des yeux à chacun leur aspect,
Des yeux imposant le respect,
Des yeux éblouis par la joie,
Des yeux doux ou forts par le poids.

Ce poids appelé le fardeau,
Allons le jeter dans les eaux,
Y'a toujours la solution,
Allons chercher cette mission !

Attention, fragile !

Un seul mot délivré
Peut tant décourager
Des insultes et des rires
Vécus de pire en pire

Beaucoup de moqueries
Et remarques par-ci
Mais maladie oblige
La personne se fige

Prenez garde à vos mots
Mordants comme des crocs
Ne riez surtout pas
Car blessure est dégât !

Le reflet de l'âme

Des yeux paralysés
Un sourire brisé
Expression sans émoi
Pourtant l'âme en effroi

Une âme bien chargée
Cherchant à s'apaiser
Un regard sans la joie
Doux ou fort par le poids

Vérité/Confusion

Des yeux paralysés,
Or si souvent noyé,
Un visage endurci,
Or qui a tant subi,
Expression sans émoi,
Pourtant l'âme en effroi.

Parfois des préjugés,
Bien souvent acérés,
Des jugements subis,
Conscience endolorie,

L'âme veut de la joie,
Entendrons-nous sa voix ?

Loréliane



La cigale et la fourmi

La cigale ayant sifflé
 Tout l'été
 Se trouva fort abattue
 Quand les fêtes furent en vue
 Pas un seul petit tonneau
 De bière ou spiritueux
 Elle alla crier famine
 Chez sa fourmi la voisine
 La priant de lui prêter
 Quelque vin pour se saouler
 Jusqu'à la saison nouvelle
 « Je vous rendrai, lui dit-elle,
 Avant l'août, foi d'animal
 Nonchalance et principal »
 La fourmi n'est pas prêteuse :
 C'est là son moindre défaut
 « Que faisiez-vous au temps chaud ?
 Dit-elle à cette absorbeuse
 Nuit et jour à tout venant
 Je lampais, ne vous en déplaise
 Vous lampiez, J'en suis fort aise:
 Eh bien cuvez maintenant ! »

Loréliane

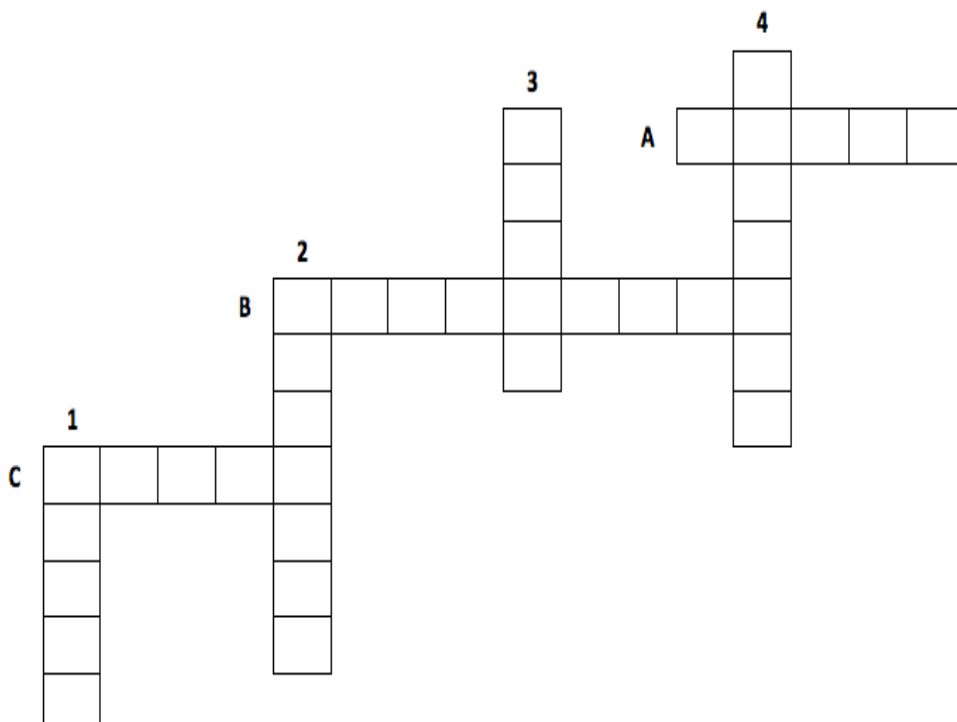
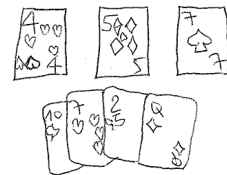


Renaud

« Sois toi-même, les autres sont déjà pris. »

Oscar Wilde.

PAUSE LEGERE SUBTILE



Horizontal :

- A. Crétin à longues oreilles.
- B. Bavard à plumes dont on aimerait faire taire parfois.
- C. Dormeurs sur canapé.

Vertical :

- 1. Boomerang poilu, grand amateur de bâton.
- 2. Aime faire des blagues le 1^{er} avril.
- 3. Langage de chat.
- 4. La roue tourne chez lui.

Cédric

