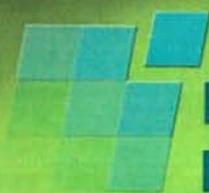


# LA GAZETTE DES THÉRAPIES MÉDIATISÉES

N°14

*<< Mes amis, mes amours,  
mes emmerdes ! >>*



FONDATION  
BON SAUVEUR D'ALBY

Août 2019 - septembre 2019

# Sommaire

√ L'édito	Page 3
√ Le mot de rédaction	Page 4
√ La page du jour	Page 7
√ Le projet Sésame 2019-2020	Page 8
√ A méditer	Page 12
√ Travaux sanglants	Page 13
√ l'atelier aquarelle	Page 14
√ Atelier écriture	Page 18
√ La page des poèmes	Page 19
√ Le mot de la fin	Page 20

La gazette vous est présentée par :

- L'équipe de rédaction des usagers : Saliah, Eliane, Carine, Anaïs, Emilie, Serge, Marie-Louise.

- Jean-Marie JANKOWIAK Infirmier et Art - thérapeute.

- Eric BEX pour la reprographie.



# " L'édito "



L'Humilité du soin.

« Mes amis, mes amours, mes emmerdes » Le grand Charles Aznavour résume en 6 mots, les méandres de la relation humaines et avec elle, les émotions qu'elle véhicule.

Nous aurions pu ajouter à ce postula « Chacun sa route, chacun son chemin » pour imaginer le parcours de vie singulier de chacun d'entre nous et qui parfois, nous conduit à vivre des situations difficiles.

C'est à ce moment là qu'il est bon de compter sur ses amis et ses amours pour gommer ses emmerdes. Mais ce n'est pas toujours aussi simple que ça.

Il arrive toutefois que ça ne suffise pas, qu'une autre main doive se tendre pour venir en aide à celui ou celle qui ne peut se sortir de son impasse et en souffre. Le lieu de soins devient ainsi l'endroit où la rencontre thérapeutique permet de retrouver le rétablissement au travers de ce qu'il y a de plus fondamental dans le soin en psychiatrie : La rencontre humaine.

L'Art thérapie contribue à ce retour de l'estime de soi, de la confiance en soi par le biais de l'expression des émotions au travers d'une œuvre.

Qu'importe si cette œuvre est belle ou pas, grandiose ou minimaliste, d'ampleur internationale ou simple trace sur un bout de carton. L'Art thérapie ne regarde pas cela, elle regarde ce que la personne a besoin d'exprimer, de mettre en forme pour dire et cheminer au travers de ses émotions.

Chacun de nous avons nos masques pour exprimer ce que nous vivons. Ils reflètent notre façon de voir le monde et de l'appréhender. Mais derrière chaque masque se cache un Être qu'il faut savoir regarder et entendre en toute humilité.

Je vous souhaite une agréable lecture au travers de ce numéro 14 de la gazette des thérapies médiatisées. Il vient mettre en lumière tout ce que l'Art thérapie peut offrir pour mettre des mots sur les maux ou simplement raconter son vécu, sans aucun tabou, en rouge, en noir, en bois, en terre ou en fer, en musique ou en silence, accompagné par cette main soignante rassurante, en toute humilité vers un mieux être.

***Monsieur David MOUGNIBAS Cadre de Pôle***



# Le mot de la rédaction



**CARINE**

« Tout au long de notre vie une multitude de gens croisent notre route. Certains nous rappellent aux bons souvenirs, d'autres à ce que nous aimerions oublier, mais peu s'arrêtent pour réellement partager. Il nous faut apprendre à tirer parti de ce ballet incessant. Bon gré, mal gré, seul ne compte que de continuer, à grandir, à nous enrichir de nos vécus afin de préparer le berceau de nouvelles expériences quand celles-ci se présenteront à nous, ravivant ainsi notre besoin naturel d'exister, d'aimer et d'appartenir. »



**ANAÏS**

« Amitié et Amour sont autant de graines que nous ensemençons pour soi et pour les autres. Nous les chérissons dans nos papotages, nos rires, nos chamailleries. Elles subliment notre lumière intérieure, nous réchauffent le cœur quand ça ne va pas et nous encouragent dans la réalisation de nos projets.

Les emmerdes quant à elles sont une perception qui naît de nos émotions, des ressentis accrochés à notre passé, à notre environnement, de ce que l'on nous a fait croire et de la façon dont on nous a appris à réagir. Longtemps je les ai subit jusqu'au jour où j'ai enfin compris qu'elles étaient là aussi pour nous faire progresser, pour m'enrichir dans ma relation aux autres, j'ai appris à composer avec et je me sens plus en paix ! »





**SERGE**

« L'Amour et l'Amitié me permettent d'être écouté, voire épaulé dans les moments difficiles de la vie. Mais je dois reconnaître que « mes emmerdes » sont tout aussi importantes. Avec le temps elles m'ont aidé à me forger mon caractère, elles m'ont rendu plus fort ! »



**ELIANE**

« L'Amitié, l'Amour m'évitent de rester seule, je sens aussi qu'on m'estime et ça me fait du bien. Parfois quand je me fâche, alors je n'ai plus personne à qui parler et ça me rend triste. Dernièrement j'ai eu quelques problèmes financiers, la banque m'a appelée. Elle m'a aidée à mieux gérer mes dépenses, maintenant j'arrive à faire des économies ! »



**SALIAH**

« Amitié et Amour sont pour moi des valeurs essentielles. Qui ne rêve pas d'être aimé, de partager la vie au quotidien avec ses difficultés, ses moments de joie, de convivialité ? On n'est pas fait pour être seul même si notre route est personnelle. Le cheminement se fait à travers diverses emmerdes ou épreuves pour mieux grandir et se développer, alors n'hésitons plus, expérimentons ! »





**EMILIE**

« Je suis un arbre ! Mes racines sont ma famille, mon tronc et mes branches sont mes amis. Mes amours sont mes feuilles, qui tombent à l'automne et naissent au printemps. Mes emmerdes sont comme des parasites tordant mes feuilles avant l'heure, allant parfois jusqu'à les faire tomber en plein été. Heureusement j'ai mes racines et mon tronc, solides, ils sont ma force et mes ressources. Parfois une racine meurt, ou une branche voire même une partie de mon tronc. Alors je souffre et mes emmerdes commencent. Je reste cependant un arbre rêvant un jour de porter des fruits car mes fleurs sont stériles. Ainsi va ma vie. Je ne plie pas face aux tornades, je me couche un instant puis je renaiss doucement. Remerciant mes racines, mon tronc et mes branches pour leur soutien précieux. Là réside le véritable Amour.



**MARIE - LOUISE**

« Au début de notre vie, toute rencontre est un ami, soit parce qu'elle flatte notre égo, soit qu'elle nous permet de braver les interdits...Puis un jour arrivent les ennuis qui nous rappellent que les règles, les lois existent.

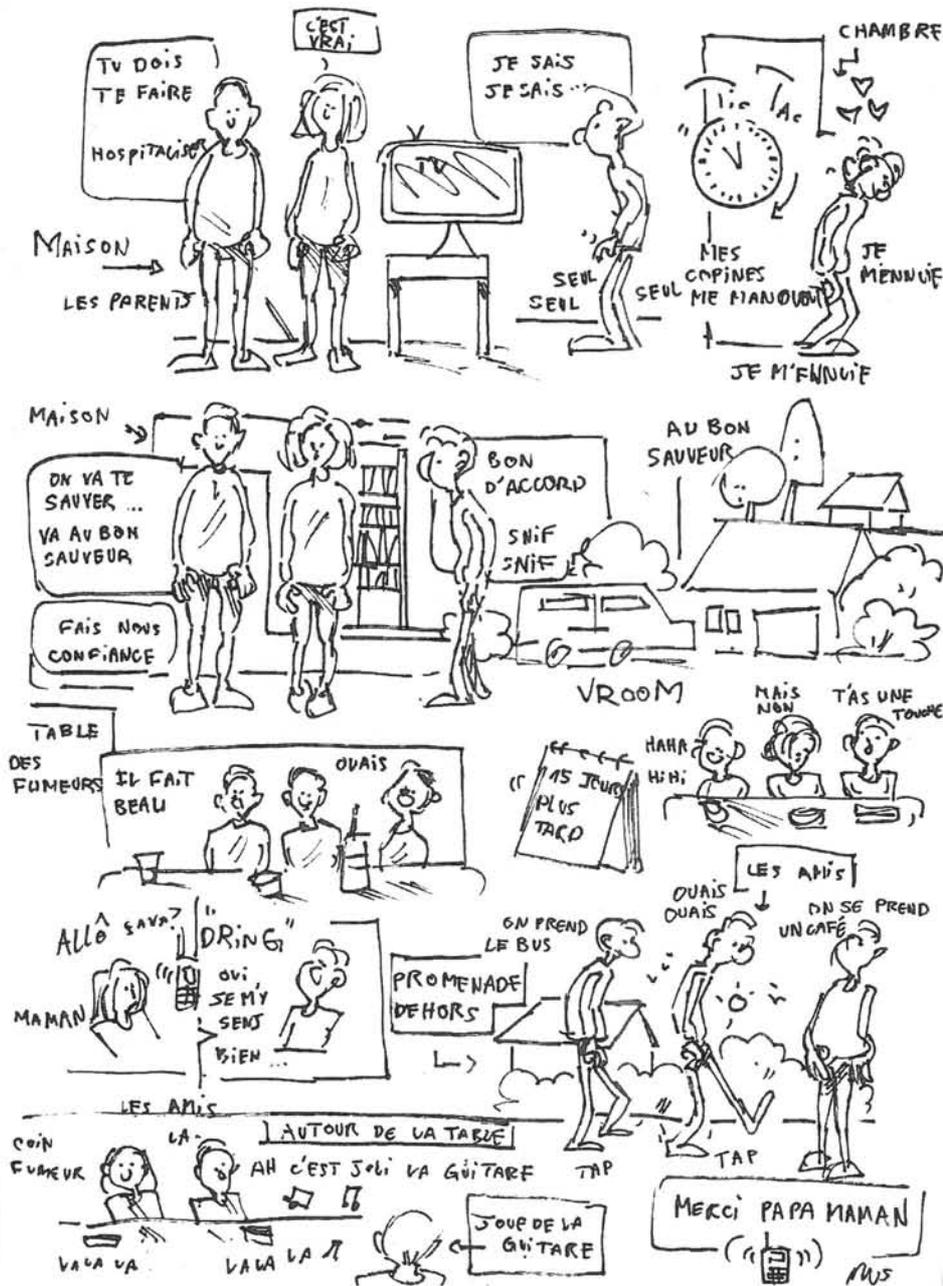
Quelque fois cette amitié devient Amour, quand il ne s'agit pas de nos hormones qui s'affolent et nous replongent droit dans les « emmerdes ». Mais ce n'est pas systématique.

Au seuil de la vie ne subsistent que les bons souvenirs, quelques amis, l'amour que l'on nous a manifesté, ce que les emmerdes nous ont appris. Je pense que c'est à partir de ce trio que finalement nous poursuivons notre route tant bien que mal, mais heureux de vivre... »



# La page du jour

D'après Muslim



# Projet Sésame 2019-2020

Par Jean-Marie JANKOWIAK

## « L'énigme de la Dérision »

Un grand miroir de 2,40m x 1,70m sur fond bleu océanique. Au centre une énorme tête de clown riant aux éclats. Gravitent autour 6 bulles ou plutôt 6 œufs couleur or, sur lesquels nous fixerons l'expression de plusieurs visages aux turbans colorés (une couleur par émotion). Chaque œuf symbolise la naissance d'une émotion et toute émotion est une richesse (couleur or). Le clown nous l'aurons compris symbolise la dérision.

« L'essentiel réside dans l'enseignement puis le profit que nous tirons de ce que nous sommes amenés à vivre ! »

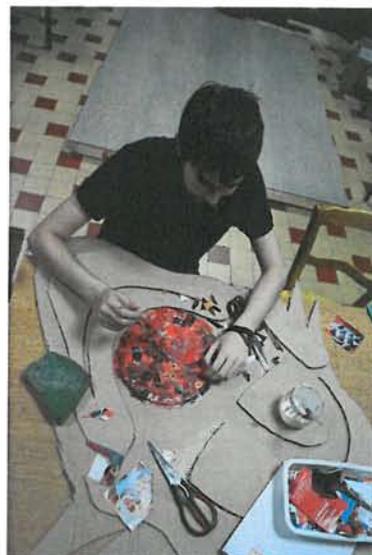
Au mois de juillet 13 patients se sont investis dans cette nouvelle création, d'autres patients en attente sont invités à ce joindre à nous :

Serge, Eliane, France, Pascal, Marie - Louise, Rachida, Joris, Solange, Laurent, Pascale, Emilie, Eric, Carine.

Cette œuvre constituera la pièce centrale de notre prochain char carnaval 2020 sur le thème de la DÉRISION.



## La création en images

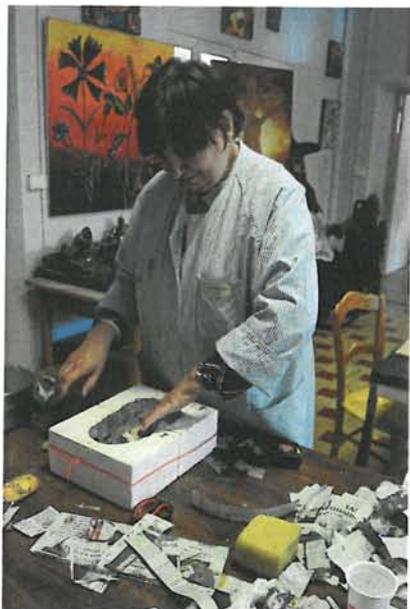


**Tracé / Découpe**



**Décoration / travail d'équipe**





### **Le moulage des masques d'expression**

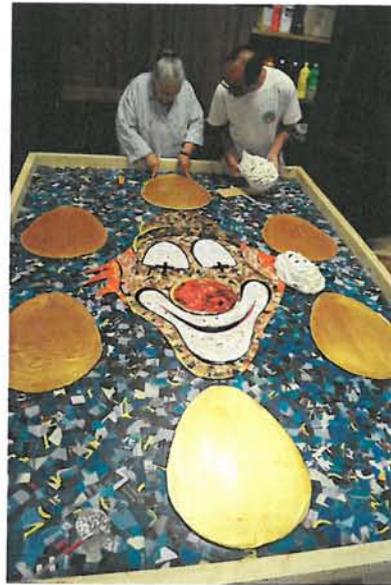


### **Le démoulage**





**Vissage / papotage**



**La réalisation se précise**



# A méditer !



***Par Saliah***

« Et si cela nous faisait grandir, se connaître davantage  
Accepter les épreuves et pardonner pour mieux avancer ?

***Que de sagesse !!!***

Mais sur le moment se joue un tas de ressentis, d'émotions... qui peuvent faire perdre  
tout espoir et se remettre en question.

***Quand on a tout finalement on a rien, quand on a rien on a tout !!!***

Encore faudrait-il le reconnaître, être dans la gratitude de ce que l'on a déjà.

On partira sans rien sauf avec les mémoires qui nous ont construites, nos ressentis, nos  
émotions, nos sentiments amoureux et amicaux, ça va de soi !

Ainsi nos amis, nos amours, nos emmerdes nous ont forgés pour une meilleure intensité  
de vie !

***Même si aujourd'hui cela n'a pas de sens, un jour la compréhension, la vérité se  
manifestera !... »***



# Travaux sanglants

(Expérimentation sociétale)



*Par Emilie et Eugénie*

La moitié de la population mondiale connaît, va connaître ou connaîtra ces travaux. La régularité correspond de peu au prou au cycle lunaire. Avec une forme d'explosion sanglante lors de la pleine lune. **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Les hommes n'y comprennent rien, ils sont nombreux à dire que ce sang est impur. Cependant il est tout le contraire. Et oui ! C'est un sang riche chargé de cellules souches, une matrice originelle prête à accueillir la VIE. Dans ce paradoxe même les femmes se font bernier en suivant le paradigme général. **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Parce que le sang est synonyme de pouvoir ! Sommes nous toutes des schtroumpfettes qui saignent bleu ? Non ! Et pourtant au moment précis où vous lisez cet article, environ un milliard de femmes saignent du sang rouge ! **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Les publicitaires génèrent une masse de protections menstruelles, tentent de faire gober une vision bleutée de la femme active, sportive en toute circonstance. Paradoxe étendu aux incontinents qui pissent bleu. **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Parce que le rouge est synonyme de colère ! Ceci est un plaidoyer pour l'équité entre l'amour du sperme des hommes et celui que l'on a du sang des femmes. **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Parce que le bleu ça fait moins mal. Nombreuses sont les menstruations fatigantes et douloureuses, sans parler des problèmes d'endométriose, voire du choc toxique dû à l'usage des tampons. **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Parce que le bleu c'est plus vendeur. Mesdames quand vous utiliserez des cups menstruelles et des serviettes en tissu, vous diminuerez les effets néfastes des protections classiques. **« Pas du rouge, du bleu ! »**

Celui du ciel, de son reflet dans la mer, mais l'heure tourne, la terre aussi et déjà changent les couleurs d'un ovule solaire qui rosit, rougit, rugit de rouge sang, quand il se couche et quand il se lève. **« Pas du bleu, du rouge ! »**

Rouge passion, rouge événement, rouge vénéré ! Aimons le changement des couleurs du soleil comme celles du vagin. Rouge amour, rouge vivante, rouge féminité. Aimons ce que nous sommes ! Sang de joie !

*Pas de bleu du ROUGE !*



# L'atelier aquarelle

Par Jean-Marie JANKOWIAK

Depuis quelques mois, ANAÏS, FRANCE, SOLANGE, MYRIAM, s'adonnent au plaisir de l'aquarelle. Un moyen d'expression facile d'emploi, peu onéreux, qui réserve au cours de chaque création sa part d'inattendu dans ce que sera le résultat final lui-même intimement lié aux caprices du cycle de l'eau sur le papier. Les patientes se familiarisent avec la technique: Préparation des supports, utilisation des couleurs, réalisation de lavis avec leurs effets de transparence, les contrastes, les dégradés, les fondus...

Mais au delà, la peinture nous permet aussi d'exprimer notre moi profond. Les couleurs, la vivacité d'un tracé prennent le pas sur les mots, insensiblement nous parlons un autre langage, plus clair, plus précis et plus en accord avec nous-mêmes, certaines l'appellent le langage du cœur. L'espace d'un instant nous nous libérons des fausses croyances, nous ne redoutons plus le regard, ni l'assentiment de l'autre et nous surprenons à rêver d'une autre vie, d'un autre Monde !

## FRANCE

« J'ai débuté l'aquarelle fin avril 2019 pendant mon hospitalisation. Je ne savais pas dessiner, quelle découverte !

N'ayant pas une bonne image de moi, j'ai appréhendé de travailler avec le groupe (peur du regard, du jugement, me dévoiler...), puis cela s'est fait naturellement.

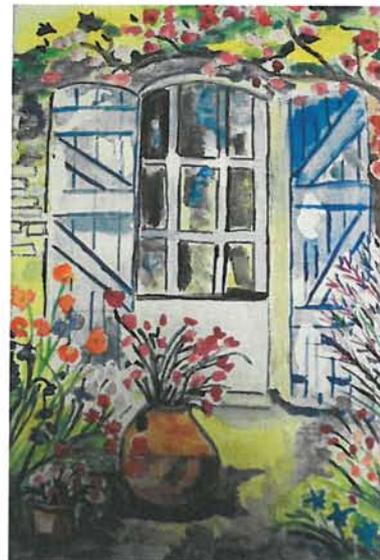
J'ai trouvé la sérénité dans cet atelier, la confiance s'est vite établie avec le thérapeute. L'ambiance y est chaleureuse, je peux me réfugier dans ma bulle autant que je le souhaite. Je me suis familiarisé avec la beauté des couleurs, des mélanges. J'ai également découvert le talent artistique et les valeurs humaines que d'autres patients portaient en eux.

Depuis mes premiers essais j'ai progressé mais j'ai du mal à me l'avouer. Je prends plaisir à créer, j'aimerais pouvoir me passer de modèle et travailler sans l'aide du thérapeute, être plus indépendante. Il me faudra encore un peu de temps pour arriver à apprécier réellement, ce que je fais, qui je suis, oser dire c'est bien ! Arrêter simplement une œuvre quand elle est finie.

Voilà j'ai fait pour le mieux, si cela ne vous convient pas vous pouvez tout jeter au broyeur, je ne vous en voudrais pas ! »



*Quelques œuvres de France*



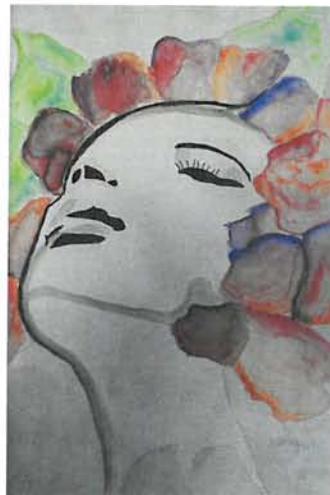
## ANAÏS

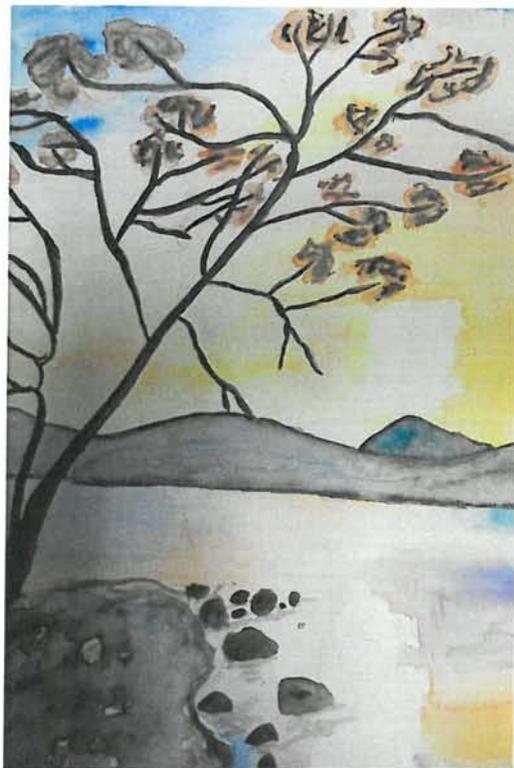
« Au départ l'art me paraissait inaccessible, je ne savais pas dessiner, je pensais qu'il fallait naître artiste. Puis j'ai découvert cet univers merveilleux qui me permettait de libérer mes émotions, de les laisser couler, de les vivre pleinement. J'ai senti que la peinture pouvait apporter quelque chose de bon dans ma vie, qu'elle m'aidait à développer une force intérieure, à communiquer avec moi-même.

Avec l'aquarelle j'ai découvert la nuance des couleurs que j'essaie désormais de mettre dans ma vie, je suis moins catégorique. Avant je détestais le noir pour la tristesse et les ténèbres que cette couleur me renvoyait. Aujourd'hui je sais aussi qu'elle permet de travailler la profondeur alors je m'éclaire de mes ténèbres qui font aussi partie de mon cheminement.

Mes créations m'ont apprises que je peux progresser, apprendre dans tous les domaines de la vie, même quand le moral est au plus bas. J'ai besoin de cette connexion sans laquelle j'éprouve parfois un grand vide.

### Quelques œuvres d'Anaïs





PS : Solange et Myriam exposeront leurs œuvres lors de la prochaine gazette



# L'atelier écriture

*Par Isabelle Canovas*

L'atelier écriture des Thérapies médiatisées révèle le désir et le pouvoir d'écrire. Cet atelier est centré sur l'expression de la personne en situation de groupe .

**Jérôme, Nathalie, Martine, Véronique, Eric, Dominique, Émilie, Florence** ont repris la célèbre chanson « mes emmerdes » et l'ont retravaillée pour cette gazette :

J'ai bien bossé / Sans cesser / Dans l'oubli / Hors du lit / Pour réunir / Pour grandir / M'attirer / En m'offrant / Bien souvent / Ma danse avec le vent / Mes amis, mes amours, mes emmerdes

A cœur confus / Je t'ai vu / Affamé / Fasciné / Par Cupidon / L'illusion / De l'attrait / En mutilant / C'est décapant / Je m'en accuse à présent / Mes amis, mes amours, mes emmerdes

Mes amis c'était tout en langage / Mes amours voyaient le petit jour / Mes emmerdes sont toujours présages / Et quelque soit notre âge / Prend ton épée mon amour / Pour être clair / Lucifer / Entre nous / Regarde sa moue / Mon cher ami / Pris dans ses rets / Je t'offrirai sans regrets / Pour t'embrasser mon tendre aimé / Mes amis, mes amours, mes emmerdes

Mes ambitions, ah mes ambitions / Vont, absolument vont / M'enfermer, me déplacer / Emmuré en préjugés / Content, très content / Suffisant, très opulent / Devant l'homo sapiens / Mes aïeux, merveilleux / Ces Messieurs très sérieux / J'ai souvent la nostalgie de / Mes amis, mes amours, mes emmerdes

Des rires, des souvenirs d'enfance / Mes amours à l'âme insouciant / Les galères débutent à l'adolescence / Annonçant la clairvoyance / Dans les dédales du temps / Très bizarre / Trop tard / La maladie / Les oublis / Les jours au lac / Dans le sac / Le regain / Tout ce que j'ai  
Je le sais  
Jamais je n'oublierai  
*Mes amis, mes amours, mes emmerdes*



# La page des poèmes



« Au travers de ces relations intenses où superficielles qu'ai-je pu trouver ?  
Sans aucune mauvaise intention, créer un relationnel pour simplement s'aimer  
Se reconnaître dans toutes les situations, remédier aux masques officieux  
Faire face à soi-même sans rêver  
Accepter l'individualisation pour un amour inconditionnel  
Avec une authentique réalité »

## **Saliah**

« Mes amis se disent nombreux, mais il faut trier  
Il y a un ami heureux, il y a un seul ami parmi eux  
Qui te dis tant pis si tu as un grain de folie  
Je te tends la main et ne surtout pas lâcher cette main  
Amours imaginaires, amour tendresse, amour folie  
Amour tristesse, amour tout court cela n'en vaut pas la peine  
Mes emmerdes je m'embourbe  
Mes emmerdes elles sont lourdes  
Mes emmerdes elles m'enfoncent dans la boue  
Pourtant j'essaie de rester debout ! »

## **France**



# LE MOT DE LA FIN

par Saliah, Carine et Jean-Marie



Quatre années se sont écoulées depuis le premier numéro !!! Nous rappelons que la gazette est un petit éditorial trimestriel inspiré des modèles MONTESSORI et FREINET. Utilisé comme outil de médiation, elle conte nos ateliers, propulse le sujet dans une démarche journalistique impliquante, collecte une mémoire psychiatrique...

Toujours plus nombreux les patients s'expriment et osent interpellier, proposer, rédiger. Leur parole est prise très au sérieux, elle fait le lien entre leur mal-être profond et la mise à jour de nouvelles opportunités.

Ces écrits ont aussi pour fonction de réordonner la pensée du patient, d'assurer le maintien, voire l'amélioration des acquis, et donc d'aider la personne à s'inclure positivement dans les différents processus de resocialisation, réhabilitation et réinsertion sociale tant prônés en ce début du XXIème siècle.

Les paroles de Monsieur David MOUGNIBAS cadre de pôle, nous confortent dans notre action. Elles contribuent à porter haut et fort notre engouement, à toujours rechercher comment faire mieux, aller plus loin.

Merci pour votre soutien et l'intérêt que vous portez à nos projets !