

## L'ÉDITORIAL



#### Ce quinzième numéro arrive avec quelques semaines de retard!

« <u>Victime d'un accident</u>, je n'ai pu collecter le travail de chaque usager dans les délais habituels.

Tous <u>ont fait preuve d'une grande autonomie et d'une patience exemplaire jusqu'à mon retour</u>.

Dotés d'une motivation décuplée je perçois souvent un sourire en coin qui en dit long sur le chemin parcouru. »

Depuis la première parution de la gazette, <u>quatre années se sont écoulées</u>. Sa mise en forme supervisée par un comité de rédaction de patients nous permet de travailler efficacement <u>le maintien</u> voire l'amélioration des acquis, l'expression, la création, la communication.

Quel bilan après toutes ces années ? les commentaires de patients parlent d'eux-mêmes :

- « La gazette nous aide à <u>reconquérir notre vie sociale !</u> »
- « Nous exprimer à travers cet ouvrage nous permet à nouveau d'exister!»
- « La gazette est une belle ouverture sur la vie qui <u>m'aide à dépasser mes</u> difficultés au quotidien! »
- « C'est une activité enrichissante, qui me donne envie de réussir! »
- « Je souhaite qu'elle perdure au fil du temps et qu'elle poursuive son <u>œuvre</u> <u>salvatrice auprès de tous les patients!</u> »
- « Cet outil me permet de croire de nouveau en la vie!
- « <u>Parmi les nombreux écrits de patients, il en est certains qui me parlent et me</u> touchent, parfois je m'y reconnais! »

Bonne et heureuse année 2020 à toutes et à tous!!

#### Jean – Marie JANKOWIAK

- Infirmier / créateur du projet
- Art-Thérapeute D.U CHU Purpan
- Président de l'association l'Aubade albigeoise



#### LE MOT DE LA REDACTION



#### **VIKTORIO:**

« Parler des autres me permet de réfléchir sur moi-même. Nous cherchons toujours à nous montrer mieux et différents des autres, mais cet échange, cette communication, ce miroir permanent nous rappellent tout le contraire. Finalement en parlant des autres ne cherchons-nous pas tout simplement à nous rassurer ? »

#### **ELIANE**:

« Ce n'est pas en restant dans son coin que l'on peut espérer avancer. Parler des autres ne changera pas mes habitudes, mais ça me libère, me permet de parler des choses de la vie et curieusement de mieux me comprendre, même si au premier abord nous paraissons si différents! »

#### SALIAH:

« Ne dit-on pas qu'il est plus facile de voir la paille dans l'œil du voisin plutôt que la poutre que l'on a dans le sien? Pourtant sans lui, point de remise en question, de connaissance de soi. L'autre nous renvoie par effet miroir ce que nous sommes, même si cela réveille parfois des blessures. Grâce à lui nous grandissons, nous ne cessons d'apprendre et finissons par nous poser les bonnes questions. »



#### FRANCE:

« Parler des autres ce peut être de l'admiration, de la colère, de la jalousie... une façon aussi de se questionner sur les aléas de notre propre vie, une recherche de reconnaissance, un soutien, un repère à ce que nous sommes, qui parfois nous dérange et que nous souhaitons oublier. On se construit ainsi petit à petit. Mais sachant que certaines constructions architecturales ont pris des centaines d'années, je me dis que moi je n'ai pas autant de temps, je suis sur le match retour de ma vie! »

#### ERIC:

« Parler nous projette les uns vers les autres. Un simple regard, quelques mots et voici que nous nous révélons. Parler d'autrui nous permet de nous comparer. Qu'avons-nous en commun ou de si différent et qui nous attire? Ainsi je peux percevoir ta souffrance, ta singularité, mais aussi exprimer le plaisir d'être avec toi. Tantôt objet de l'autre, tantôt sujet, ces projections sont toujours des expériences enrichissantes. »

#### **CARINE**:

« Déjà je n'aime pas parler des autres, de toute façon ça me serait bien difficile car je ne vois pas grand monde en dehors des ateliers et du travail. Je reconnais toutefois que ça peut aider à renforcer nos connaissances, consolider une histoire, exprimer un ressenti, trouver une solution. Cela permet aussi d'exister quant on fini par s'habituer à ne plus se voir soi-même.

Souvent j'entends autour de moi, les uns parler sur les autres, les propos tenus... C'est triste! A croire que ces personnes n'ont rien d'autre à faire!

Dans la vie toute démarche est personnelle, l'on ne peut faire, ni vivre à la place de l'autre et encore moins porter un jugement.

Parler des autres peut cependant être constructif, mais seulement si l'on s'adresse directement à la personne, ce qui évite bien des quiproquos! »

### ANAÏS:

« C'est en découvrant tes talents, que j'ai découvert les miens. Cette graine que j'avais en moi et qui ne demandait qu'à croître, à être travaillée, pour pouvoir éclore à son tour. J'ai pu me rendre compte que mes attitudes te faisaient rayonner à ton tour. A travers cet échange en miroir, ton authenticité, ton égoïsme, ta franchise, ont pu définir à leur tour bien plus que par des mots mon propre chemin. A travers toi j'ai appris à me reconnecter avec les gens, le monde, je me sens redevenir libre! »



## LA PAGE DU JOUR



L'arbre de l'Amour,

La nuit la lune se couche avec lui, l'arbre. Il fait très chaud! L'eau de la fontaine coule vite, il y a des fleurs qui prennent leur eau à la source avant de mourir!

C'est l'été il fait très beau!

## Ghania



#### MON COMBAT

## Par Claudine



« Je suis anorexique depuis l'âge de 7ans, après la mort de ma mère et suite à d'autres circonstances que je ne peux vous décrire.

Je suis issue d'une fratrie de 9 enfants, je suis la neuvième et la punition de mon père était entre autres de me laisser sans nourriture. J'ai donc pris l'habitude de ne pas manger et de boire très peu. Cela ne m'empêche pas d'adorer cuisiner pour les autres, surtout les gâteaux.

Je suis hospitalisée pratiquement toutes les semaines à Toulouse.

Je viens aux ateliers cela me permet d'oublier mon état de santé qui est très précaire, de m'aérer l'esprit, de continuer à créer (car je suis très manuelle), voir du monde autre que les quatre murs de mon appartement où de mon lit d'hôpital.

Les plaisanteries de Jean-Marie me font du bien et je me suis faite quelques amies!

Mais ce n'est pas facile de lutter contre la maladie. J'ai un mauvais rapport avec l'alimentation, cela me dégoûte, je n'aime pas manger et je ne fais rien pour, même si je sais que cela nuit à ma santé. Je présente une hypokaliémie et une insuffisance rénale. Le pire dans tout cela, c'est que je ne souhaite pas aller mieux et que je me trouve bien comme cela.

Je sais que je peux mourir d'un jour à l'autre, mais cela ne me fait pas peur !!!

Je n'ai pas d'objectif à court terme. Le matin j'espère simplement que tout s'arrête et ne pas me réveiller. Mais la vie continue alors je fais avec...

Je cherche à déménager ce sera plus facile pour moi et puis on verra par la suite qui sait ?

Claudine



#### L'ASSOCIATION AUBADE ALBIGEOISE



<u>Créée en Février 2019</u>, l'association compte une <u>trentaine d'adhérents</u>, dont la plupart sont <u>des usagers (95%)</u>. Certains occupent des postes à responsabilité (Trésorier, secrétaire...). <u>Nous nous réunissons 4-5 fois</u> / an aux ateliers des thérapies médiatisées <u>en présence du Professeur Jean-Luc SUDRES</u> dont nous apprécions les précieux conseils notamment en ce qui concerne la vente et la préservation des œuvres.

Nous rappelons que l'association s'est fixée pour objectif :

- Valoriser le travail et le potentiel créatif des patients
- Dédramatiser / déstigmatiser la prise en charge psychiatrique
- Assurer une mémoire patrimoniale du travail de médiation
- Aider à la reconquête d'une vie sociale...



#### Ainsi par l'association le patient renoue avec :

- Une logique participative et décisionnelle
- Le sentiment d'existence et d'appartenance
- La relation à l'autre/ communication/ échange/ coopération
- L'esprit de compagnonnage/ convivialité
- L'accès à la culture / l'expression orale...



## QUAND J'ETAIS CASQUE BLEU AU LIBAN

Par Serge



#### UN PEU D'HISTOIRE:

## LAGUERRE DU LIBAN (1975-1990) : ENTRE FRAGMENTATION INTERNE ET INTERVENTIONS EXTÉRIEURES

## **ARTICLE PUBLIÉ LE 23/10/2013**

#### Par Hervé Amiot

Le Liban était souvent présenté, dans les années 1950 et 1960, comme un modèle de démocratie et de développement économique, comme un exemple remarquable de stabilité au milieu de la poudrière du Proche-Orient, déchirée par le conflit israélo-arabe. Pourtant, en 1975, une guerre civile meurtrière éclate, longue de quinze ans, faisant entre 150 et 250 000 morts. En 1990, date à laquelle le général Aoun cesse sa « guerre de libération » contre l'armée syrienne, le pays est exsangue, dévasté humainement, politiquement et économiquement, et occupé par deux puissances étrangères : Israël (jusqu'en 2000) et la Syrie (jusqu'en 2005).



« Le 23 mars 1978 !!! Je me souviens de cette période avec mon régiment, le 3em RPIMA de Carcassonne. Nous sommes en alerte, c'est alors que notre chef de corps nous annonce que nous partons pour le Liban pour une mission de 6 mois en tant que « casque bleu » pour le FINUL (Force / Internationale / Nations / Unies). Notre rôle consistera au maintien de la paix, approvisionnement des villes-villages, garde aux frontières autours du Liban.

Je suis basé à Naquoura à la frontière avec Israël. Tous les matins avant de prendre mon camion, nous devons déminer les mines posées par les palestiniens. A chaque mission on entendait les balles siffler audessus de nos têtes. Parmi les camarades nous avons eu de nombreux blessés et quelques morts. Sans compter les corps de tous ces civils qui jonchaient le sol.

Une période terrifiante qui m'a beaucoup affectée, mais si c'était à refaire, je le referais, pour moi la paix n'a pas de prix!



Serge aux temps héroïques

#### **FOLIRE 2019**

#### Par Juliette

Lundi 16 Septembre 2019, départ pour Thuir.

Nous étions six patientes des Thérapies Médiatisées à partir avec Isabelle et Abde à 8h30 précise. C'est l'heure du grand départ pour aller à la rencontre des trois auteurs participants au prix FOLIRE de cette année.

C'est la quatrième année que le C.H.S Pierre Jamet a rejoint l'aventure FOLIRE.

Folire, c'est tout d'abord trois livres, une rencontre avec les auteurs, un vote, et la journée de remise du prix au lauréat.

Folire c'est aussi, une aventure personnelle, aller à la rencontre de soi-même au travers des livres, des histoires qui font, ou pas, écho avec les nôtres.

Folire ce sont des émotions, du rire aux larmes, parfois, il n'y a qu'un pas, qu'une phrase, un mot.. mais c'est toujours beau.

Folire, c'est une aventure humaine, aller au-delà de soi, vers les autres. Partager, rire, découvrir.. rêver.

Folire, pour nous, Tarnais, c'est aussi, deux sorties d'une journée. Comme un petit voyage, au bout du monde, dans un autre lieu hors du temps. C'est, un trajet en trafic (serré dedans!), un pique nique au bord de la mer, et ce quelque soit la couleur du ciel... C'est la découverte, une plongée dans l'inconnu... et des étoiles dans les yeux.

Folire, c'est une journée agréable, bienvenue, attendue avec impatience... mais épuisante.

Tout un programme... Dont voici détails et réactions :

Tout le monde, (ou presque) est là. Nous partons, direction la méditerranée ! Le paysage défile, à grande vitesse. C'est enfin le moment de la première halte pour se dégourdir les jambes, prendre un café et le temps d'une photo souvenir.

Comme le dit si bien une des participantes : » [...] le fait d'être dans ce super groupe uni et les arrêts que l'on a fait dans une super ambiance, et ces paysages magnifiques... » remplit la tête de souvenirs merveilleux.



Bientôt 11 h, nous arrivons à Port Leucate pour le pique nique. Un repas de midi vite avalé lors d'une journée « estivale » en compagnie de « mouettes gloutonnes ». Nous retrouvons alors notre âme d'enfant, les pieds dans l'eau. « Nous nous sommes régalés. »



Ensuite, « on rentre dans le vif du sujet »! Bientôt 14h, nous sommes arrivés au C.H.S de Thuir. Rendez vous dans l'auditorium attenant à la cafétéria.



C'est là qu'a lieu la rencontre avec les trois auteurs. Après une brève présentation de ce qu'est ce prix, Guillaume PARA <u>Ta vie ou la mienne</u>, Mathieu SIMONET <u>Anne Sarah K</u> et Vincent LAHOUZE <u>Rubiel e(s)t moi</u> se sont (enfin!!!) présenté.

« Ce fut un grand moment » et « l'on pouvait leur poser toutes les questions qu'on voulait ». Ainsi, les questions fusaient dans une bonne ambiance. Le micro tournait et deux d'entre nous ont osé intervenir.

Des « interventions intéressantes de l'auditoire et des réponses passionnantes des auteurs » Les auteurs qui se sont dévoilés, ont pu expliquer un peu leur roman, comment ils en sont arrivés à écrire, des petits bouts de leurs histoires personnelles, aussi « ils se mettent à nu pour décrire leurs sentiments, leurs souffrances qui [...] » nous rappellent les nôtres... Des émotions riches, des rires, et les larmes aux yeux, parfois.

« c'était vraiment rassurant et que je n'étais pas la seule à ne pas me sentir tout à fait normale ! ».. Je dirai plutôt, qu'au contraire, cette rencontre montre que la norme, est une idée vraiment étrange car nous sommes tous des êtres singuliers !!! Cela revient au même, peut-être.

La rencontre se termine, la dernière question est posée, c'est l'heure d'un petit goûter, et de faire signer, les livres par les auteurs, des dédicaces pleines de l'espoir de la journée.

Voilà le temps du retour.

Toutes les bonnes choses ont une fin.

Mais, comme un livre que l'on termine, il n'est pas interdit de continuer à rêver, encore et toujours de cette journée, de ces rencontres, de « ces moments rares qui ponctuent une vie ».





Extraits des comptes rendus de la journée de Chantal, Dominique, Monique et véronique.

Juliette





#### CARNAVAL 2020



C'est toujours avec le même enthousiasme que « *l'équipe* » se mobilise autour de cet évènement.

Cette année nous avons travaillé sur <u>le thème de la dérision</u>, une façon pour nous tous de rechercher le sens de ce mot et de mettre en pratique cette faculté pour nous aider à dépasser nos déboires.

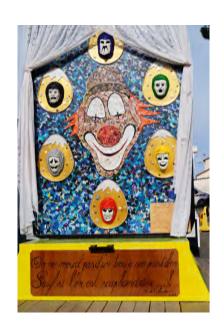
Nous avons défilé 2 dimanches de suite le 16 et le 23 février.

Avec le temps nous avons aussi appris à <u>appréhender la foule</u>, à <u>nous placer</u>, à <u>mieux</u> <u>communiquer</u>.

Nous retrouvons toujours <u>parmi les badauds une minorité agressive</u> qui n'hésite pas et prend plaisir à nous jeter en plein visage des confettis voire à nous aveugler avec des bombes. Il faut alors <u>prendre sur soi et ne surtout pas s'énerver</u>. Mais dans l'ensemble <u>le défilé est avant tout une partie de plaisir</u> comme en témoignent ces quelques photos.



Allez nous y allons!



Le char

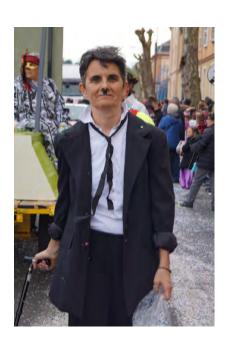




Quel nez!



Un regard qui en dit long!



On dirait le vrai!



La colombine!



Les elfes étaient parmi nous !



Entrée dans la foule!



 $\mathbf{M.} \ \mathbf{Bruel} \ \mathbf{est} \ \mathbf{venu} \ \mathbf{nous} \ \mathbf{saluer} \ !$ 



Serge en plein distribution.



Fidèles au poste



Une photographe parmi nous!



Le défilé touche à sa fin





## PROJET SESAME / Réalisation d'une fresque

#### La fresque des mages qui suivent l'étoile!

Thérapies Médiatisées:

Une magnifique fresque a été réalisée et offerte à L'aumônerie de l'hôpital:

En août dernier, nous exprimions le souhait d'avoir un nouveau décors de fond pour la crèche vivante de Noël auprès du service de thérapies médiatisées;

Un groupe de travail se constitue alors autour de Jean -Marie Jankowiak et met en œuvre un projet adapté à la demande .

Cette œuvre sur le thème de la nativité constituée de mosaïques papier et autres matériaux, a demandé la participation de14 personnes en soin, et mobilisé 210 heures de travail. Celle -ci a pris sa place comme fond de tableau de la crèche vivante,lors de la messe institutionnelle de Noël qui a eu lieu le 19 décembre dernier à la grande chapelle de la Fondation.

A l'issue de la célébration, tous les participants à la messe ont été informés de la nature, de l'origine de cette réalisation et invités au vernissage...petits et grands ont reconnu la beauté de l'œuvre ainsi que la mesure du travail accompli en lui!

Nous remercions chaleureusement:

Jean-Marie, et Marie-Louise, Eliane, Pascaline, Claudine, Solange, Martine, Élodie, Saliah, Carine, Colette, Dominique, Gwendoline, Serge, Yann, Christophe d'avoir porté ce projet à son aboutissement pour notre plus grand ravissement!

Marie-Cécile et Caroline pour l'aumônerie





## LA PAGE DES POÈMES



#### Parler de toi

Est-ce anodin, si je te demande de parler de toi ?

N'est-ce pas simplement pour m'entendre dire : Et toi ?

Ceci est une vérité pour chacun d'entre nous !

Je ne parlerai ni de toi, ni de moi, je n'en ai pas envie !

Je ne te dirai pas comment vas-tu ?

Ce serait te demander d'être ce que je ne peux pas être

Ne vois pas en cela de l'égoïsme ou de l'indifférence.

Qui es-tu ? Celui qui veut entendre que je vais bien ?

Qui suis-je ? Mon cœur saigne, je suis devenue celle qui baisse les yeux

Celle qui sombre, pour certains une brosse à reluire.

Reprendre le chemin de la vie n'est pas facile,

Je n'ai pas la confiance nécessaire, pour m'engager dans ce dur combat.

Ça y est vous y êtes arrivés !!!

J'ai parlé de moi...et je n'ai pas parlé de vous !

France



# LE MOT DE LA FIN



<u>Tout le monde parle sur tout le monde</u>, c'est bien connu ! <u>Les termes employés</u> diffèrent selon les personnes, les circonstances, les usages. Éloges, critiques, admiration, revendications, dénonciation, violence verbale, détournement de propos... <u>En disent long sur la manière dont certains en font usage !</u>

Mais indirectement parler de l'autre n'est-ce pas :

- <u>Une façon de l'interpeller</u>, sur ce qu'il peut avoir de fascinant, de dérangeant, de repérant?
- <u>Une façon de le solliciter</u>, dans l'espoir d'une écoute attentive pour lui rappeler aussi notre droit à l'existence ?

La démarche bien que parfois maladroite a cette capacité de rétablir l'échange entre les personnes, de redonner à chacun l'occasion de parler de soi et de nous repositionner les uns par rapport aux autres afin de mieux servir l'intérêt collectif et dans certains cas nous aider à nous reconstruire!

Nous vous donnons rendez-vous au mois de mai pour le prochain numéro !