

# LA GAZETTE DES THÉRAPIES MÉDIATISÉES



N° 16



*<< L'humour est le plus court  
chemin d'un homme à un autre ! >>*

**(Georges WOLINSKI)**

 FONDATION  
BON SAUVEUR D'ALBY

Mai 2020

# SOMMAIRE

✓ L'édito	Page 3
✓ Le mot de la rédaction	Page 5
✓ La page du jour	Page 7
✓ Le spectacle de coco19	Page 8
✓ Humour et confinement 2020	Page 10
✓ Printemps des poètes 2020	Page 13
✓ Humour et art-thérapie	Page 14
✓ Mes créations au pastel	Page 17
✓ Les banderoles de carnaval 2020	Page 19
✓ La page des poèmes / philosophie	Page 20
✓ Le mot de la fin	Page 22

La gazette vous est présentée par :

- **L'équipe de rédaction des usagers** : Michel, Saliah, France, Carine, Anaïs, Éric, Serge, Emilie, Éliane, Claudine, Marie-Louise

- **Jean-Marie JANKOWIAK** : Infirmier et art-thérapeute DU CHU Purpan, créateur et coordinateur du projet.

- **Éric BEX** : Pour la reprographie



# Édito



Quand la pensée devient douloureuse, impossible, discontinue et quand les mots peinent à donner du sens, un autre mode d'expression peut libérer des émotions et raconter un vécu, une histoire. Au départ, il faut traverser l'appréhension, la peur du ridicule « je ne sais pas dessiner, je n'écris jamais », pour se lancer dans une nouvelle aventure, plus personnelle, plus intime pour se rencontrer et pour se raconter.

Quand on tient un stylo, un crayon, un pinceau, tout notre être l'intègre comme une partie de nous-même, pour le faire vivre, pour le laisser glisser sur le papier tenu par l'esprit qui le guide.

C'est là alors que la magie opère. Même dans une âme endolorie, l'esprit crée une vision, un avatar de future œuvre et met tout le corps à contribution pour y arriver. C'est le plaisir de la concentration.

**« Car celui qui se concentre est immensément heureux ! »** Maria Montessori.

Ces dernières semaines, dans les services d'hospitalisation, nous avons été les témoins directs de l'effet apaisant des thérapies médiatisées.



Pendant la crise sanitaire, quand la liberté personnelle de chaque patient est restreinte, les allées-venues sont interdits et l'espace de vie est limité aux locaux défraîchis de nos services et au carré de pelouse, la pression monte.

Les ateliers de médiation artistiques et les activités sportives ont été installés rapidement sur place, dans les services et nous ont permis de retrouver une sérénité pour continuer à traverser cette crise.

Les thérapies médiatisées sont pour nous un outil précieux, pour accéder par une voie différente, parfois bien plus directe et plus efficace, à une émotion, un moment crucial de l'histoire, un nœud relationnel. C'est aussi un moyen pour se connecter à soi-même, pour se rassembler, se réassocier au moins le temps de la création. Pour d'autres c'est la voie pour mobiliser la résilience.

Et quand on se retrouve dans un hôpital psychiatrique pendant que le monde entier devient envahi par un virus mal connu, il en faut encore plus que d'habitude. Il en faut encore plus ou il faut aller à la source différemment. Par un autre chemin, en contre-sens ou de travers pour changer de perspective. En temps de crise on cherche la résilience par le chemin de l'humour.

**Docteur Eva Vayleux**

Médecin Psychiatre au Bon Sauveur d'Alby



# LE MOT DE LA REDACTION

*Michel*

« Ouvrir un chemin entre deux personnes, cela s'appelle de la communication ! L'humour est peut-être un des moyens les plus efficaces pour y parvenir.

L'humour à cette faculté d'introduire un décalage, il met en lumière celui qui existe entre deux situations. Il permet de prendre de la distance face aux autres personnes et la gravité d'une situation.

Pour ma part je le pratique toujours en autodérision face à ceux qui se croient importants.

L'humour m'aide à sortir de la morosité ambiante, ainsi je porte un regard très positif sur ceux qui le pratique. Ils arrivent à me détendre, ce que je suis incapable de faire par moi-même.

Dans les ateliers des thérapies médiatisées l'humour est une véritable thérapie !

Pour être efficace, l'humour doit s'affranchir au maximum de toutes les règles, à l'exception du respect des personnes et de ne pas être blessant.

*France*

« L'humour c'est le plaisir, l'envie de partager un sourire, un fou rire.

L'humour nous aide à oublier les soucis, les embûche de la vie.

L'humour est avant tout un divertissement, il doit être spontané, il amène à la dérision.

Le mot humour est beau, il ne faut pas le confondre avec la perversité qui elle peut générer de la fureur et de la haine.

L'humour se pratique avec humilité et bienveillance, loin de l'humiliation et de la moquerie.

Tout le monde n'a pas cette force d'esprit pour comprendre, prendre la vie et ses épreuves avec humour afin de pouvoir se relancer sur le chemin du bonheur.

Dans les ateliers je le perçois comme un signe de bienveillance et de convivialité.



## Carine

« L'humour souligne le caractère ridicule, absurde et parfois insolite de certains aspects de la réalité. C'est un excellent moyen d'expression qui nous permet de nous détacher et de prendre du recul par rapport à ce que l'on vit...En d'autres termes, pour nous apaiser il n'est pas de meilleurs remèdes !!! ».

## Saliah

« Pour moi, l'humour est un moyen subtil et délicat qui permet de faire passer un message. De la Dérision à l'humour le plus noir, que l'on connaisse ou pas la personne que nous avons en face de nous, cela nous permet de trouver un moyen efficace pour communiquer, nous épanouir ensemble et nous rapprocher dans le seul intérêt de rire et de profiter de la vie !!! »

## Anaïs

« L'humour est désormais ma seconde nature. Par le passé j'étais timide, ce moyen m'a permis de mieux communiquer avec les autres.

Je me surprends à relativiser mes petits soucis, mes préjugés, à égayer une ambiance morose.

L'humour enchante mon quotidien, nul doute que sans lui je serais passé à côté de bien des choses ! »

## Serge

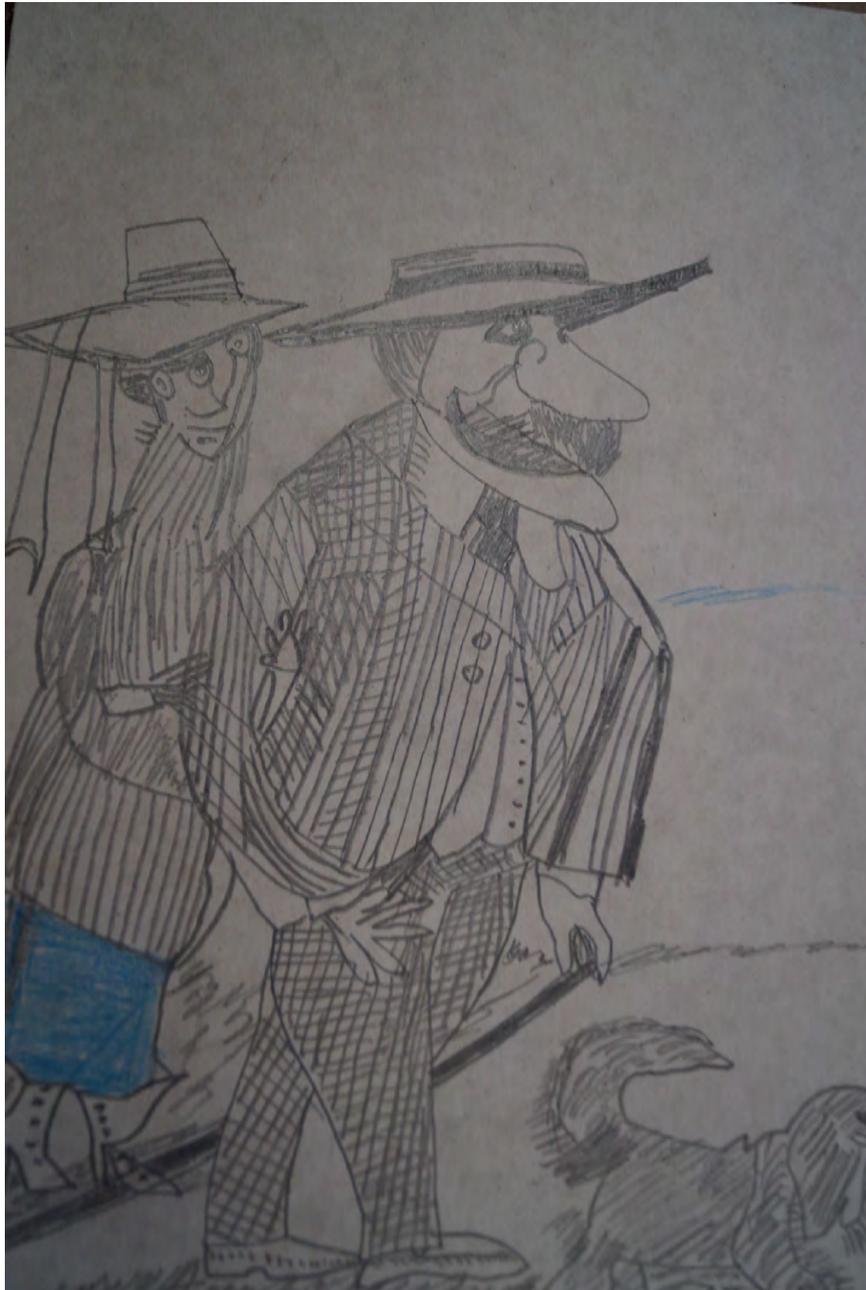
« L'humour s'adresse à tous que l'on soit malade ou pas, grâce à lui nous nous retrouvons sur un même terrain d'entente, celui du plaisir, du rire et de la bonne humeur. Indirectement il permet une meilleure mise en valeur des personnes et est bénéfique aussi pour la concentration. Ceux qui le pratiquent sont de fait des gens formidables !



# LA PAGE DU JOUR

Par Roger

« Les deux ! »



« Lui s'appelle Georges, elle s'appelle Jeanine, quant au chien je l'appelle Taupe. Il bouge la tête d'avant en arrière pour faire rire.

Les 3 marchent vers la maison, ils vont se faire une soupe puis un steak. A la maison de retraite, ils ne me donnent pas de steak, ils le mangent à ma place puis se foutent de moi. Mais je ne gueule pas et les fais rire, car je suis gentil ! ».



# LE SPECTACLE DE COCO 19



D'après France

**« Mesdames et messieurs, chers bambins, venez sous le grand chapiteau. Ce soir dernière représentation, à défaut de masque et de traitement, le spectacle est offert gratuitement dans chaque ville par le Ministère de la Santé ! »**

Les spectateurs impatients ont pris place. Une renommée saltimbanque, reconnue pour ses tours de magie apparaît au milieu de la piste. Il porte un perroquet sur ses épaules du nom de « COCO 19 ». Il annonce au public qu'il va faire répéter des mots à son perroquet pour aider à résoudre l'énigme du jour.

*Le saltimbanque* : « Coco répète après moi...CORO ! »

*Le perroquet* : « Carole ! »

*Le saltimbanque* : « Mais non voyons ce n'est pas Carole mais CORO. Ce n'est pas grave Coco on continue, maintenant tu répètes NA ! »

*Le perroquet* : « Pinup, gonzesse, Nana ! »

*Le saltimbanque* : « Mais non ce n'est pas Nana mais NA tiens-toi à ce que je te demande, Coco répète après moi : VI ! »

*Le perroquet* : « Gnôle, Piquette ! »



*Le saltimbanque* : « Mais non c'est VI tout simplement tu es incorrigible, Allez maintenant du répète RUS !

*Le perroquet* : « Rut, fougounette, chatounette ! »

### **La salle éclate de rire**

*Le saltimbanque* : « Non Coco j'ai dit RUS ! »

Mesdames et messieurs, loin d'être idiot, mon perroquet est un peu dur d'oreille. Comme le professeur Tournesol ses propos nous déroutent parfois et ce pour notre plus grand plaisir. Réjouissez-vous d'autant, que d'ici peu nous partagerons tous le fameux **CORONAVIRUS**. Nous continuerons à vivre comme si de rien n'était, dans la bonne humeur, le confinement et qui sait peut-être aurons-nous le privilège d'assister à la fin de l'espèce humaine ?

### **Telle était l'énigme de ce soir !**

*Le perroquet* : « YOUPIE ! »

**« Mesdames, messieurs, chers bambins, à la sortie du chapiteau une boîte de virus 19 est offerte à tous les spectateurs. Ce virus pousse aussi bien en milieu humide qu'en pleine sécheresse. Il peut être semé dans le monde entier, vous ne serez pas embêtés par les formalités, il n'y a plus de frontière. Soyez rassurés quant à la plantation, le résultat est garanti, c'est du véritable chiendent ! »**

« Merci, Merci, crient et applaudissent tous les spectateurs, quel spectacle !!! Finalement ils sont vraiment sympas au gouvernement ! ».

France



# HUMOUR ET CONFINEMENT 2020

Par Émilie

« Ce qui nous arrive est une grande première planétaire depuis l'avènement de la mondialisation ! On peut en avoir peur ou en rire, j'ai choisi mon camp, celui de l'humour. Ainsi je partage ma sélection des 5 meilleures blagues vues sur le net ! »

## 1°) Confinement et malbouffe



« Les MC Dos, Pizza et autres restaurants rapides étant fermés, on peut réfléchir à nos habitudes alimentaires. Rien de plus drôle que cet enfant qui réagit face à des carottes en s'interrogeant sur cette nourriture qui traîne par terre. »



## 2°) Confinement et port du masque



« Si Bernardo porte bien son masque son maître Zorro n'a pas bien suivi les consignes qui sont loin d'être claires. Un coup oui, un coup non, un coup obligatoire, un coup si possible ! ...»

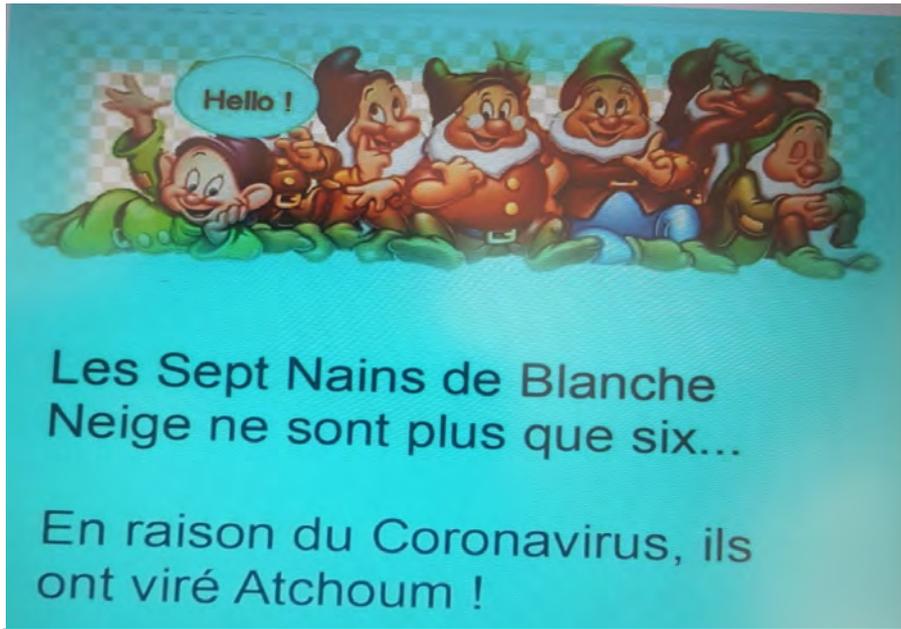
## 3°) Confinement et hygiène



« Lavez-vous les mains avec du savon cela suffit, attention à la dépigmentation ! »

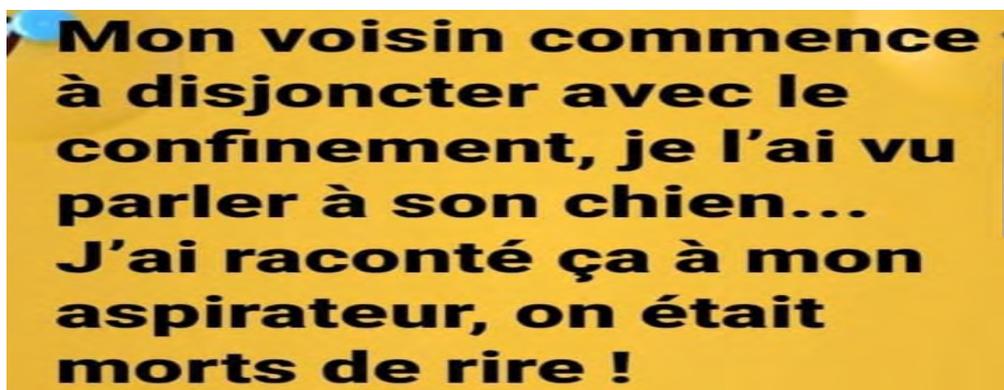


#### 4°) Confinement et geste barrière



« Gare à celui qui éternue dans ses mains, d'ailleurs les 7 nains ont préféré se séparer d'Atchoum ! »

#### 5°) Confinement et santé mentale



« Il y a de quoi péter les plombs en cette période de confinement. Attention à ceux qui parlent tout seul ou à leur animal de compagnie ! »

#### **CONCLUSION**

**« Ne soyez pas CON, faites fi du CONfinement, on n'est pas né pour être CONfiné, finalement rions gaîment ! »**



## Atelier Printemps des poètes 2020 "Épargnez-moi"

Le service thérapies médiatisées propose une démarche de soin utilisant des objets médiateurs dans un dispositif clinique spécifique pour amener une personne vers une amélioration de la qualité de vie.

L'atelier objet-livre fait parti de l'atelier culture qui favorise les échanges entre l'hôpital et le milieu environnant.

Ce projet permet de rassembler les patients autour d'un projet commun. Il s'inscrit et répond à la thématique de ce 22<sup>ème</sup> Printemps des poètes: "le Courage". Nous avons choisi: « Épargnez-moi » un poème d'André MALRIEU, dont voici un extrait :

...Épargnez-moi la compagnie des lâches, des avarés, des satisfaits. Si leur vie continue, ils moururent voici des siècles et font trop de bruit pour que j'entende ta venue . Eloignez de moi ceux qui ont des paroles toutes faites . Elles sont jaunes comme leurs dents...

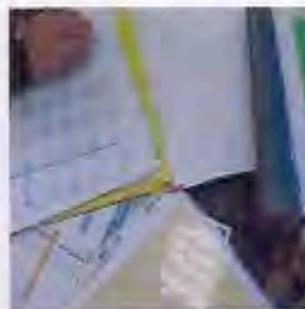
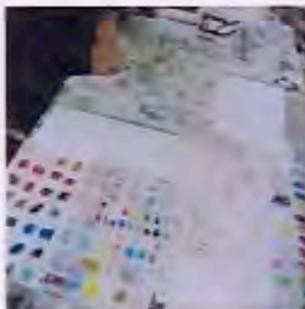
Ce livre complète la collection qui a démarré en 2013. Il devait être exposé à la médiathèque d'Albi Pierre Almaric du samedi 7 mars au samedi 21 mars, mais à ce jour il y est encore et jusqu'à la réouverture de la médiathèque après le confinement .

J'ai accompagné 12 patients à fabriquer cet objet d'un format hors norme en 72 séances .

Notre calendrier est aussi exposé. Les 13 planches recto-verso ont été réalisées en 48 séances par 3 patients.

Ce travail amène les personnes à s'affirmer, se projeter, mobiliser leur implication personnelle.

Isabelle CANOVAS



# HUMOUR ET ART-THERAPIE

Par Jean-Marie JANKOWIAK

**Charlie Chaplin** disait lui-même :

**« L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé d'esprit ! »**

**Dans le milieu minier** dont je suis issu, **l'humour régnait en maître** face à des conditions de vie extrêmes. **Il permettait aux âmes de s'apaiser, les éclats de rires effaçaient** pour un temps **la dure réalité, le danger permanent, la mort** qui venait de frapper.

Plus tard **quand je fus éducateur** auprès de « délinquants », l'humour me sauva plusieurs fois « la mise », je savais **qu'au premier sourire, les tensions s'apaisaient, laissant place à la rencontre et à la communication.**

**Aujourd'hui** me voici **art-thérapeute en psychiatrie**. Il est indispensable **d'adapter et de personnaliser chaque prise en charge** si nous voulons essayer de redonner du sens et un peu de rêve à une existence toujours douloureuse, souvent « éclatée ». Indéniablement **L'humour répond à cette prérogative et rétablit à chaque fois une lueur d'espoir dans chacun de ces regards !**

**L'humour est donc thérapeutique et créatif** à bien des égards, **il nous aide à dépasser les difficultés de la vie quotidienne, par l'apport de solutions autres et inédites.** L'humour est censé déclencher le rire ou le sourire de la personne à qui il est adressé. Il ne peut y avoir d'humour sans destinataire, d'où son **importance dans le processus de communication.** L'humour joue sur **le paradoxe, le quiproquo** et de fait peut avoir un **effet libérateur face à la censure, aux normes sociales, aux traumatismes.**

**Les tests de créativité de Torrance,** démontrent sans ambiguïté que les **personnes ayant le sens de l'humour sont généralement plus créatives que les autres.**

Dans la page qui va suivre, **toute l'équipe a participé à une séance photos sur le thème de l'humour.** Il a parfois fallu **dépasser nos à priori, faire fi de nos défenses** pour **laisser s'exprimer le « soi joyeux » qui réside en chacun de nous.**

**« Mais ne vous y trompez pas, au regard des évènements actuels, ceci est un cadeau que nous offrons ! »**





« Tiens tu l'as vu celle -là ? »



« Oh ! la vache !!! »



« Non mais ça ne va pas la tête ? »



« Nous on se lâche et toc ! »



« Tu crois que je peux plaire encore ? »



« Avec moi tu as toutes tes chances ! »





« Attention, je vous ai à l'œil ! »



« Vous venez pour un planning ? »



« En ce moment j'ai l'humour.  
A fleur de peau ! »



« Ce que je pense du confinement ? »



# MES CRÉATIONS AU PASTEL

Par Sandrine



*« Je suis une personne très active, trop active. Je ne me pose seulement que lorsque mon corps me l'impose, quand je suis à bout de souffle. Il faut à tout prix que je trouve une alternative, pour pouvoir m'asseoir, me relâcher, lâcher prise... »*

*Le dessin et la peinture permettent à mon esprit de s'évader, de laisser mon inconscient s'exprimer, de libérer mes tensions intérieures. Ces deux activités concrétisent mes émotions en les extériorisant. Rêveries, évasions, flânerie...tout est permis. Des paysages Bretons en bord de mer, aux paysages et coutumes africaines, en passant par la Thaïlande, les Antilles et le joueur d'accordéon...Je vous laisse parcourir ! »*

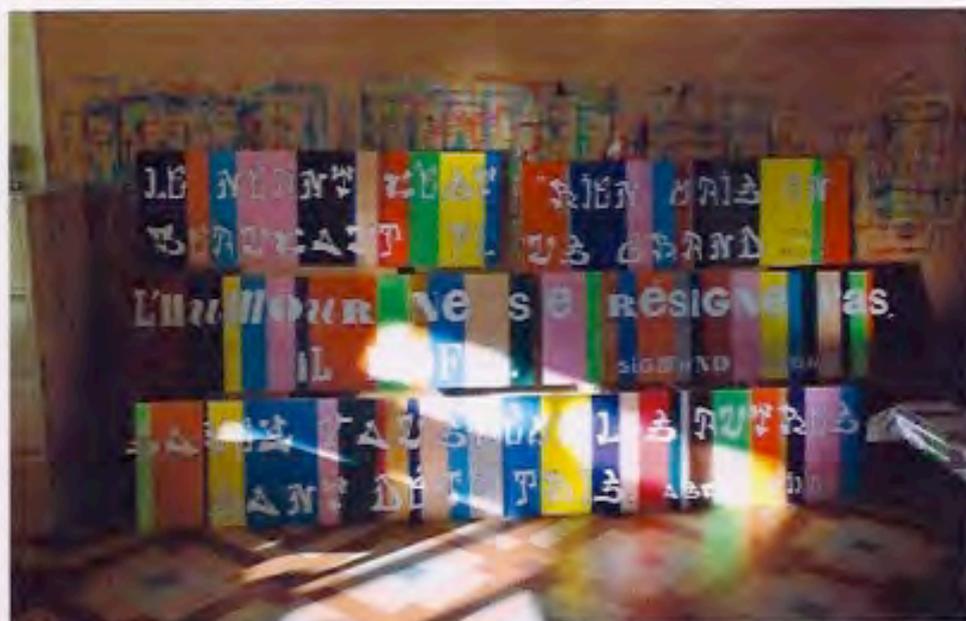




FIN



## LES BANDEROLES DU CARNAVAL 2020 PAR ISABELLE CANOVAS



Le 16 et 23 février 2020, nous participions au 65<sup>e</sup> carnaval d'Albi sous le soleil et au milieu de 1000 participants sous le regard d'une nombreuse foule. Nous avons 3 banderoles à réaliser, 2 pour habiller la remorque de chaque côté et la 3<sup>e</sup> a été découpée et vissée au dos du tableau des masques, j'en profite pour remercier l'équipe des ateliers qui nous ont aidés pour la fixation des modules sur le char. Après de nombreuses lectures, le thème 2020 étant l'auto dérision, voici les 3 citations retenues :

- \*L'humour ne se résigne pas ,il défie(Sigmund Freud)
- \*Soyez vous-même, les autres sont déjà pris(Oscar Wilde)
- \*Le néant c'est « rien » mais en beaucoup plus grand(Pierre Palmade)

A l'an prochain, le thème 2021 est : « les différents âges ».



## LA PAGE DES POEMES / PHILOSOPHIE



### CORONAVIRUS

« Notre gouvernement est complètement dépassé par les évènements depuis le début de cette crise. Il nous montre son incapacité et l'amateurisme avec lequel il gère cette pandémie.

Le jeune homme veut toujours aller plus vite que l'ancien, à la différence près que le vieux lui connaît le chemin et sait comment éviter les embuches ! »

*Flavien*

« Quel fiasco, c'est un désordre mondial, qui n'épargne personne. Le coronavirus s'installe peu à peu dans nos foyers et nous vole notre air pur.

Il est clair que le confinement et les masques imposés par le gouvernement sont une contrainte de plus dans une société déjà bien rigide. Mais si cela nous permet d'épargner des vies ?

Le confinement quant à lui nous illumine l'esprit et nous réapprend à nous suffire des choses simples. Nous nous surprenons à développer d'autres capacités, à créer... Nous prenons conscience combien le monde est grand ! »

*Fabienne*



« Le Grand Maître est dans l'incapacité de redonner confiance aux jeunes comme aux anciens.

Le gouvernement nous donne le mot d'ordre de ne pas nous mélanger. Oh ! la ! la ! comment vont faire les couples ? Il va y avoir une sacrée frustration !!! Donc il nous faudra rester maître de nous, de nos pulsions coûte que coûte !

On nous dit aussi qu'il n'y a pas de traitement, pourtant il en est un qui existe...Mais on ne le donne pas... !?! Le professeur Raoult disait que ne pas donner aux malades le meilleur traitement qui marche en l'instant T ce n'était plus de la médecine mais de la littérature...Merci la bureaucratie !!!! »

*France*

## RESISTER

« J'aime le verbe résister !!!! »

Résister à ce qui nous emprisonne, aux préjugés, aux jugements hâtifs, à l'envie de condamner ce qui semble mauvais en nous alors qu'il suffirait parfois de le laisser s'exprimer..., à la tentation d'abandonner, au besoin de se faire plaindre, de parler de soi au détriment de l'autre, aux modes, aux ambitions malsaines, au désarroi ambiant. »

*Résister, et...Sourire !!!*

*Emma*

« Par le passé, le désordre établi (administration lente et anonyme, bourses spéculatives...) engendrait la « démonie » de la marchandisation des biens et des personnes.

Dorénavant, pour nous en sortir et réussir à revivre ensemble, nous aurons besoin d'un réel mélange, de changement, d'efforts, d'ordre, de persévérance, de patience et de temps !

Car comme le dit le proverbe : « On ne tire pas sur la tige d'une fleur pour la faire pousser, mais on l'arrose et on la regarde grandir...patiemment ! »

*Sylvie*



# LE MOT DE LA FIN



En cette période de pandémie il nous a semblé urgent de rétablir une connexion avec le rire et l'humour.

Nos pensées vont vers toutes les victimes qui ne cessent de nous quitter. Leur disparition permettra-t-elle de repenser notre société ???

Cependant l'humanité ne peut s'arrêter aux catastrophes, aux désastres de toute nature, aux folies destructrices de ceux qui nous gouvernent. Imperturbable elle avance, il y va de notre survie !

Un tel tsunami est similaire à celui nous combattons au quotidien dans nos têtes, nous les usagers des services de psychiatrie.

Comme nous, vous l'avez ressentie cette peur d'être « atteint » et de disparaître à votre tour.

Comme nous vous vous êtes sentis démunis face à cet ennemi invisible, insaisissable, irrationnel.

Comme nous quand vous en parliez, nombreux étaient ce qui doutaient de du bien fondé de vos discours, imagination, hallucination... Tout juste si l'on ne vous demandait pas de consulter...un psychiatre !

Comble de l'humour après un tel désastre nous ne pouvons que nous apitoyer devant la triste réalité de nos « élites » et être surpris par la sagesse et la grandeur d'âme dont font preuve les usagers en ces temps difficiles !

Et si la folie avait tout simplement changé de camp ?

***Rassurez-vous, c'est de l'humour !***