

Le saviez-vous ?

Par Caroline, La bienheureuse retraitée

Tour d'horizon de quelques traditions de Noël en Europe :

En Norvège, la traditionnelle fête de Noël se déroule la nuit du 24 décembre et met en vedette un gnome à la barbe blanche. Les Norvégiens célèbrent Noël avec des bougies, des rennes, des biscuits traditionnels et une atmosphère féérique.

En Autriche, l'Enfant Jésus apporte les cadeaux de Noël et les enfants brûlent leurs lettres pour qu'il les trouve. Saint Nicolas récompense les enfants sages tandis que le Krampus s'occupe des enfants méchants. Les crèches sont également très présentes dans certaines régions et le repas de Noël est souvent composé de carpe grillée ou d'oie farcie.

En Angleterre, les cartes de vœux sont suspendues au-dessus des cheminées. Lors du repas de Noël, les crackers sont partagés et chacun tire sur une extrémité de ces bonbons géants remplis de petits cadeaux amusants.

En Catalogne, un santon original décore les crèches : le caganer, petit bonhomme en train de faire ses besoins et symbolisant la fertilité. Lors de "la Noche Buena", le 24 décembre, tout le monde déguste du turrón, sorte de nougat.

En Italie, Noël dure trois jours. La célèbre sorcière Befana distribue des bonbons aux enfants sages tandis que les vilains gamements reçoivent du charbon.

En Croatie, Noël commence 4 semaines avant le jour J. On réalise une couronne de l'Avent avec 4 cierges sur des branches de sapin. Chaque dimanche, une nouvelle bougie est allumée, jusqu'à ce que toutes les bougies soient illuminées...

Chaque pays a ses propres coutumes et façons de célébrer, mais toutes sont axées sur la famille, l'amour et le partage.



L'année 2023 touche à sa fin...

Gilles MARTINEZ, Chef de pôle

Frédérique HEINTZ, Cadre de pôle

De nombreux projets ont abouti : d'abord le journal (!), mais aussi la libre circulation à Lasalle, l'espace d'apaisement au 1er étage, de nouveaux groupes thérapeutiques sur NineTeen... Des professionnels nous ont quittés, d'autres sont arrivés. L'année à venir s'annonce également riche en changements. Côté travaux : déménagement du CMP, de l'équipe ELIAHS et de NineTeen au 130 boulevard Mc Donald à l'automne ; réfection de l'accueil, du secrétariat et des unités d'hospitalisation de Lasalle. Côté soins : les équipes du pôle sont en pleine réflexion pour permettre la création d'un hôpital de jour qui viendra renforcer le dispositif ambulatoire.

C'est aussi et surtout l'occasion de vous souhaiter tous nos vœux les meilleurs et les plus chaleureux pour ces fêtes de fin d'année !



Par Michaël



LA COMÈTE PREND LA BASTILLE

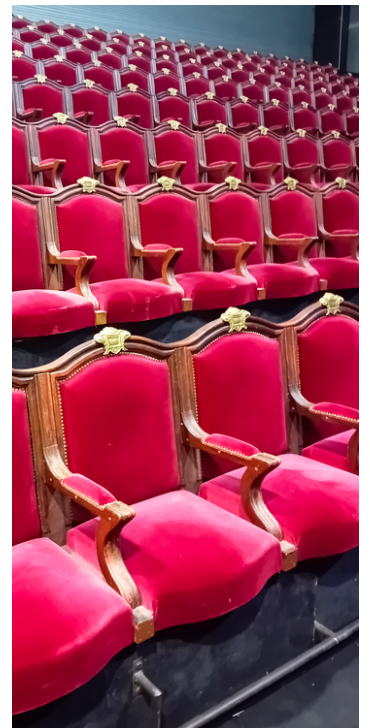
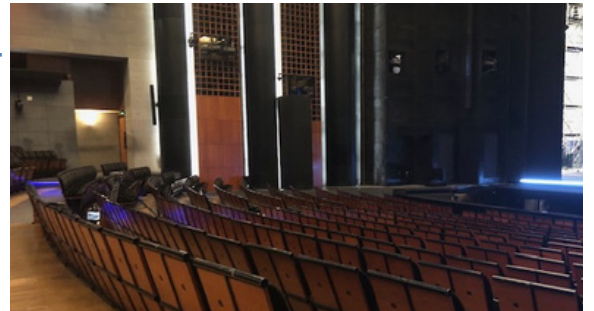
Dessiné par Carlos Ott et inauguré en 1989, l'Opéra Bastille accueillait la Comète pour une visite de ouf...



*"C'était beau, c'était top (to the happy few), en un mot comme en cent :
WAOW !!!"*

*"Ce qui m'a vraiment impressionnée
c'est de savoir que l'on se promenait
sous le métro et les nappes
phréatiques"*

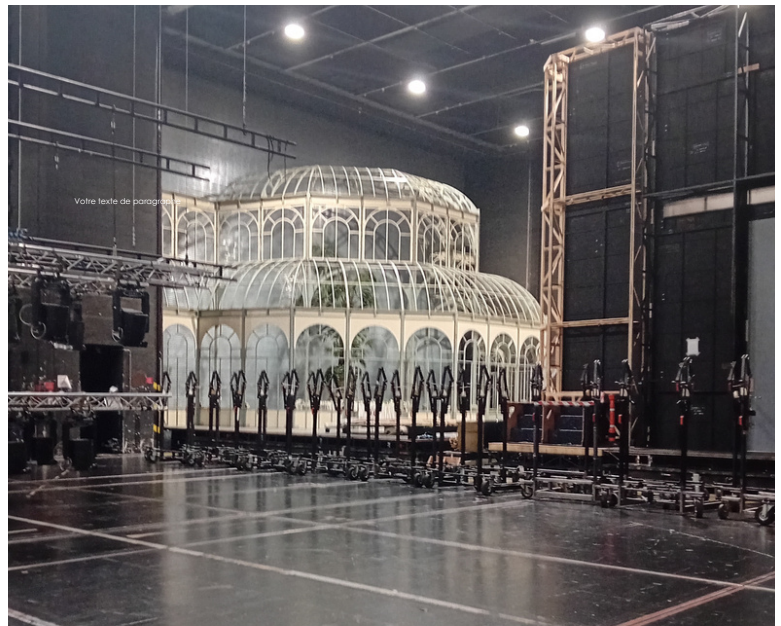
*"Grandiose et instructif,
Ça m'a rappelé quand je montais
des spectacles...en moins grand."*



"Je me suis cru dans un film de Tim Burton..."



*“La Comète dans
le décor ... mais
on s’y est senti à
l’aise.”*





LIBERTÉ

Par Delphine

« La **liberté**, c'est de savoir **danser** avec ses **chaînes** » m'a dit un jour un patient.

Mes **chaînes** à moi m'enferment à tout jamais, dans ma **mémoire**, à des souvenirs d'hospitalisation douloureux, voire traumatisants. Une première fois, ma **mémoire** encore, associée à des traumatismes, m'a joué, un sale tour : des années entières de ma **vie passée** purement et simplement, effacées... et oui, les ECT ne m'ont pas épargnée,

Une autre fois, sur ma **vie passée** et présente, un nouveau diagnostic est tombé : **bipolarité**

BI-POLAR-ITÉ, et hélas ce n'est pas une fiction, pas de détectives, ni de suspects ou de suspicion, mais des médecins, une certitude et une vraie victime, moi.

De nouvelles **chaînes** pour m'enfermer avec ce constat **polaire** aussi glacial qu'un océan d'icebergs : « Oui, vous faites bien partie de ce pourcentage de patients atteints de ces **maux**, la Dépression et la Manie. À vie. » Ces **mots** ont été aussi tranchants que des épées plantées dans mon corps et dans mon **cœur**.

Un **cœur** de maman qui a bien failli exploser par ce coup et face à ce verdict.

Mais la maman est forte, elle va batailler, se battre une fois encore, pour ses enfants. Pour parvenir à **danser** avec ses nouvelles chaînes et pouvoir un jour crier :

« **Liberté** chérie, je suis là.

Mes chaînes ne sont en fait que des rubans avec lesquels je danserai effectivement pour voir sourire encore mes **enfants**. »





L'OPEN DIALOGUE

Interview du Docteur Emma Wieviorka, Psychiatre au CMP Crimée

Par Victor C., Catherine SC et Isabelle S.

Les Lumières du 25 (LD25) : D'où vient l'Open Dialogue ?

Emma Wieviorka (E.W) : C'est une approche de la santé mentale pensée en Finlande, dans la Laponie occidentale où résident 60 000 habitants. Elle a été mise en place dans les années 80-90. L'idée importante était la thérapie familiale avec des gens formés à cette thérapie avec d'autres influences qui ont joué. Ils ont commencé à transformer l'approche de la thérapie familiale pour créer quelque chose d'un peu différent. Il y avait aussi une influence et une politique de l'état qui voulait plus spécifiquement prendre en charge les problèmes de schizophrénie ou les personnes qui souffraient de symptômes psychotiques. Ils voulaient ainsi créer une approche plus adaptée aux besoins des gens.

LD25 : Dans quel but ?

E.W : Ils avaient notamment pour objectifs de limiter les hospitalisations et la prescription de neuroleptiques. Progressivement les psychiatres lapons ont mis en place des rencontres avec la personne en crise et son entourage. Voilà l'idée de base de l'Open Dialogue.

L'Open Dialogue repose sur sept principes fondamentaux (cf. les 7 piliers de l'Open Dialogue). Ces principes ont été obtenus par tâtonnement. L'un des premiers principes est d'accueillir la personne en souffrance, ou qui est la source d'inquiétude pour les personnes impliquées dans la crise. Le deuxième principe, réside dans la rapidité de réponse à la crise. La demande d'aide des personnes est traitée dans les 24 heures si nécessaire. C'est aussi la flexibilité, la capacité d'être mobile, d'aller à leur domicile, de leur demander où ils souhaitent que l'on se rencontre. Ce qui permet parfois d'éviter l'hospitalisation.





L'OPEN DIALOGUE (SUITE)

LD25 : Qu'est-ce qui peut favoriser cela ?

E.W : La continuité de l'équipe qui intervient, relationnelle et psychologique. Le fait de prendre en charge, sans a priori, permet de favoriser un dialogue ouvert, sans solution rapide et sans diagnostic. L'objectif est de favoriser les échanges et l'émergence de solution en co-construction avec les personnes concernées. Nous travaillons aussi sur la tolérance à l'incertitude pour essayer de gérer les émotions qui sont parfois fortes au sein de la crise. Les personnes qui sont en charge de la situation sont responsables. Ce sont elles qui prennent les décisions avec le patient, sans en référer à des autorités extérieures.

Voilà les grands principes de l'Open Dialogue dérivé de la thérapie familiale, avec l'idée que l'on est tous en connexion avec son environnement. Pour comprendre la personne, il faut comprendre les personnes qui gravitent autour d'elle. Il s'agit aussi de quitter une position d'experts, pour réfléchir et mettre en avant les ressources de la famille plutôt que les problèmes et les théories. Ainsi, l'Open Dialogue, qui comprend toujours deux professionnels, accueille la personne avec son réseau.



LD25 : Donc, si je comprends bien, l'Open Dialogue s'appuie essentiellement sur la famille ?

E.W : La famille échange. Une sorte de bulle réflexive s'installe après cet échange sur le ressenti. La famille peut écouter et trouver ça intéressant ou pas. On construit un rapport différent que celui de la psychiatrie classique où le médecin est focalisé sur les symptômes et se place en position d'expert, ce qui peut altérer tout ou partie du dialogue et l'émergence d'autres solutions.

LD25 : Sur quoi se fondent les techniques d'observation de l'Open Dialogue ?

E.W : Je pense que, plus que l'on observe, on écoute, on ressent et on participe. Il y a un point central où l'on peut réfléchir et interagir avec les autres en partageant nos ressentis et nos pensées. Sans doute, apporte-t-on un regard différent parce que l'on est extérieur mais dans le même temps on finit, nous aussi les soignants, par faire partie de la famille et du réseau.



L'OPEN DIALOGUE (SUITE)

LD25 : L'Open Dialogue a-t-il franchi les frontières et pour quels résultats ?

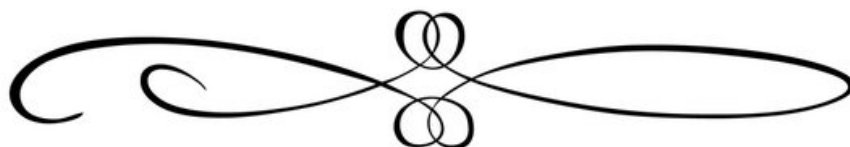
E.W : En Finlande, l'Open dialogue est resté confiné en Laponie. Mais il se diffuse peu à peu dans le monde (et en France). Il est utilisé pour les crises plutôt sévères : une personne qui va très mal avec des symptômes, des hallucinations... En Laponie occidentale cela a permis de diviser le nombre d'hospitalisations par 7 et beaucoup de soins se font à la maison. Les psychiatres prescrivent moins de neuroleptiques et parfois pas du tout. Il s'agit d'un rapport différent de ceux induits par la psychiatrie classique où le médecin est focalisé sur les symptômes et endosse une position d'expert, qui, parfois, peut limiter les échanges. Au final, les gens cherchent et trouvent eux-mêmes leur chemin.

LD25 : Accompagner, est-ce un mot clé ? Comment tolérer au mieux l'incertitude ?

E.W : Être un accompagnant peut s'avérer frustrant, nous avons souvent l'impression de ne pas pouvoir faire grand-chose alors que les gens sont vraiment dans la difficulté. Notre préoccupation, notre ambition aussi, c'est justement de trouver un moyen d'être là quand-même dans les moments compliqués. En sachant que l'on n'a pas de solution toute faite mais que l'on sera là pour les aider à trouver leur solution, leur chemin. Je travaille au CMP avec mes collègues. Depuis que je connais cette approche, je collabore plus avec les familles et ma porte reste ouverte. Si je peux voir quelqu'un avec sa famille tout le temps, je me sens moins seule, sachant qu'ils sont probablement entourés, d'une certaine façon. Les gens reprennent confiance en leurs capacités mais aussi en leurs ressources. Cela est aussi dû au fait qu'ils peuvent s'appuyer sur les personnes de leur entourage. Je souhaite proposer une formation à mes consœurs et confrères (je suis moi-même en train de valider une certification de formatrice) afin d'essaimer et de mieux diffuser l'Open Dialogue en France.

LD25 : Diriez-vous que l'Open Dialogue est une méthode ?

E.W : Moi je parlerais d'approche. En même temps, coexiste un cheminement personnel, une façon différente de se positionner. Ce qui est certain, c'est que pratiquer l'Open Dialogue induit une organisation de service également. Tout ça, c'est une politique de santé, une histoire de volonté, d'engagement et d'organisation. Il faut un service qui s'organise pour cela.





L'Open Dialogue en résumé

Développée en Finlande à partir des années 1980, l'approche thérapeutique Open Dialogue a tout d'abord vu le jour pour traiter les crises psychotiques. Au fil du temps, elle a élargi sa portée pour englober divers troubles mentaux. Le cœur de cette stratégie repose sur une discussion ouverte et large, quand cela est possible, puisque elle implique le patient, sa famille, son réseau social et les professionnels de la santé mentale. Et ce, dès le début du traitement. Cela a permis de réduire les hospitalisations et la prescription de médicaments.



Les 7 piliers de l'Open Dialogue

- 1 – l'aide immédiate (sous 24 heures) : l'Open Dialogue intervient dès les premiers signes de crise.
- 2 – l'inclusion de l'entourage personnel et professionnel (appelé le « réseau ») : il s'efforce d'inclure toutes les personnes significatives pour le patient, y compris la famille, les amis et les collègues, afin de comprendre le contexte social et émotionnel.
- 3 – la flexibilité et la mobilité de l'équipe : les professionnels de santé se déplacent si nécessaire au domicile du patient ou laissent le choix du lieu de rencontre, l'objectif demeurant d'éviter l'hospitalisation.
- 4 – la responsabilité du suivi.
- 5 – la continuité psychologique : c'est toujours la même équipe qui prend en charge la crise, du début à la fin.
- 6 – la tolérance à l'incertitude.
- 7 - le dialogue et la polyphonie.



**Productions de
l'atelier d'écriture de
l'hôpital Lasalle**

La Flamme

Par Val.G.AL

La flamme dans mon cœur, c'est toi
Ce n'est pas pédant en somme
L'enfer des hommes à toi...
Ne nous offre que des pommes !

Monstre

Par Val.G.AL

Qui peut croire aux monstres, à part les
enfants ?
L'un existe bien : il est à ma montre (grrr)
Il me semble que c'est le temps,
Celui qui passe si vite, trop, beaucoup
trop vite !



Par Khadija

Monstre

Par Khadija

Tu sais quand je te vois
Je ne te vois pas comme un monstre.
Je sais que tu as un cœur
Mais parfois, tu l'exprimes avec terreur
comme un monstre !
Mon monstre à moi est inoffensif
Tu peux vivre en paix, y'a rien à craindre
Si nos deux monstres se lient et s'attachent
en amour
Je crois que cela est possible...
Dans la mesure d'une vie...
Pour enfin créer quelques monstres
ensemble.
Tout est possible, il faut le vouloir...
Mon monstre !

Fracture

Par Marc ELUSSE

Parfois on se dit qu'on préférerait se casser
un bras ou une jambe.
Aussi douloureux que cela puisse être on
connait le processus de réparation. Il est
d'autres fractures, celles du psychisme, des
émotions, de l'âme disait certains qui
demandent pour tous plus de soin,
d'attention et de patience.
Mais il existe des endroits où cela est
possible. Ici même, sur cette table, au GHU
Lasalle, c'est ce que nous faisons, prendre
soin de nos fractures invisibles.



La flèche

Par Coridrane

La « flèche » tel était mon surnom à l'adolescence. Rassurez-vous, il s'agit d'une moquerie.

En voici l'explication : j'étais toujours dans mes rêves et je vivais dans mon monde. Mes réflexes étaient abolis. Une question ? Il me fallait au moins cinq minutes pour répondre ! Un cri ? Je ne réagissais guère. Lenteur, sourde d'oreille, ralentissement, inaction... je haïssais les personnes pressées, névrosées et, pour le résumer, dans la langue de Shakespeare : Speed.

Enfin à moi l'univers des flegmatiques, de l'endormissement, du vide.
Je n'existe plus.

Déménager

Par Leticia A.

Un masque, un visage



Par Nakani

J'ai déménagé dans un nombre incalculable d'endroits je ne pourrais pas vous dire car j'ai beaucoup voyagé en sac à dos mais je ne me suis jamais sentie à ma place.

Cet hôpital est ma dernière maison alors je vais faire en sorte d'emménager mieux que possible ma petite chambre vitrée pour me sentir chez moi.





Piscine à boire

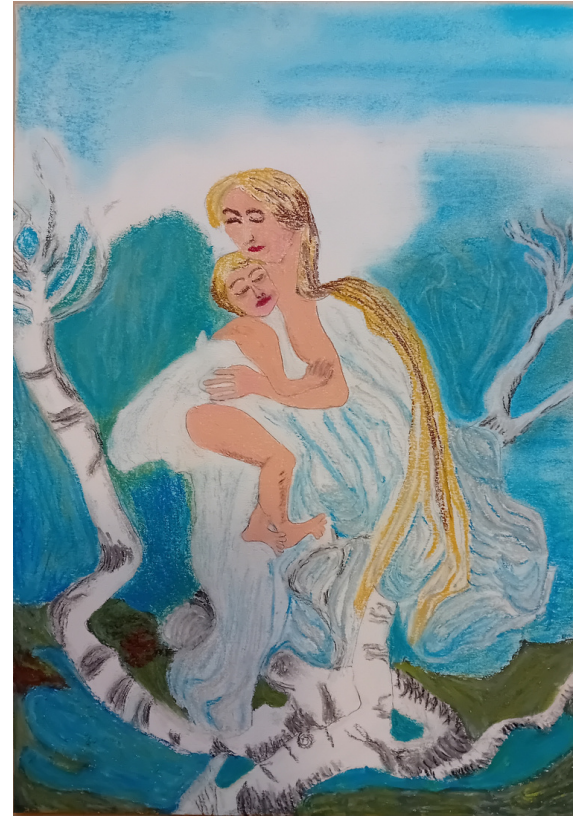
Par Isabelle S.

Les verres de champagne au bord de la table basse
Ne demandaient qu'à tomber sur la carpeste lasse
Quand ils souhaitaient rester dans une ambiance de classe
Mais qui de la bouteille ou du verre seau à glace

Aurait pu s'abstenir de briser cette ambiance
Teintant la liberté comme un cœur qui balance
D'une humeur d'artichaut qui quand on y repense
Propose un pronostic qui brisera la danse

Une main frêle malhabile s'agrippe à son poignet
Qui levait le dernier verre bien-sûr le niait
Laissant les échanges forts se muter en niais

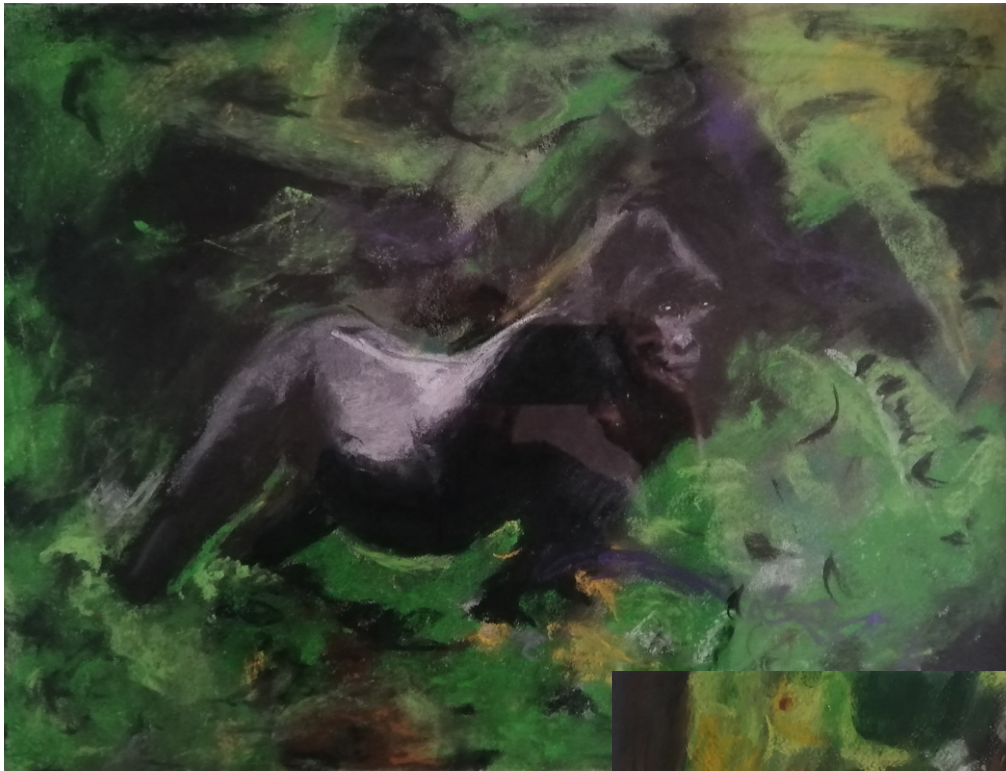
Alors dans ces déboires certains voulaient partir
Bien qu'un ciel lumineux tricotait sans mentir
Les nappes de gros nigauds parlant sans repentir



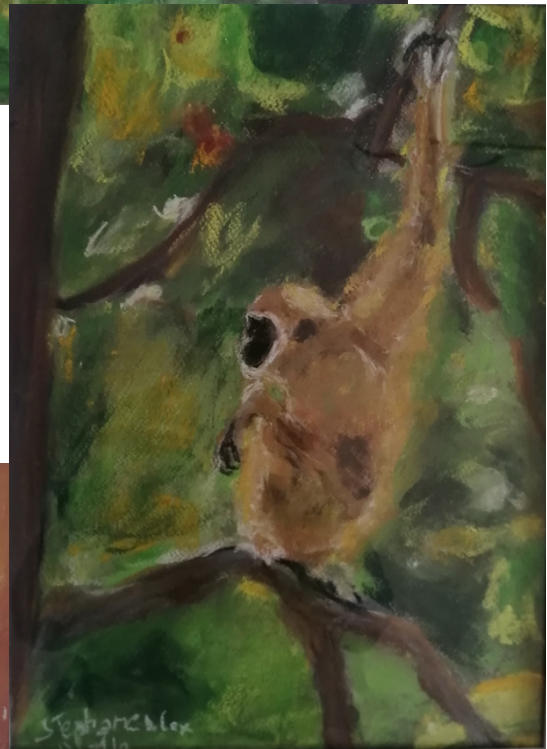
L'Espagne de Miguel, Élisabeth, Christina et Lucia

Par Xavier Wicker

Miguel mon frère d'arme tu ne peux pas savoir comme j'ai aimé travailler dans ta cafeteria. Eli avait mon âge et tu avais l'âge de la mère de mes filles ...tu m'as enseigné ton métier de restaurateur dans la plus pure tradition d'escoffier Espagnol. Tu me disais que je fumais beaucoup toi tu faisais tout ton service du dimanche sans fumer une cigarette o un canuto....j'aime ton Espagne Miguel parce qu'elle est éternelle et libre. Je me préparais le dimanche matin mes trois femmes dormaient, seul mon réveil résonnait dans la maisonnée je roulais un joint dès que je descendais l'escalier et préparais mon café. Démarrer la cuatro lata rouler jusqu'à Teguse....traverser la plaza del mercadillo ... après le premier service tu m'as dit que je n'avais pas besoin de venir avec ma chemise blanche et mon gilet noir tu m'as fait l'honneur de me nommer camarero espanol. Miguel j'aimerais avoir de tes nouvelles y que tal Christina quand on s'est revu à Paris elle avait l'air de morfler....Oui Miguel simplement parce que tu me demandais ce que je voulais manger et que je te répondais que je voulais juste un café...qu'Elie me servait....oui Miguel tu m'as offert l'Espagne et je ne comprendrais jamais comment te rembourser simplement parce qu'il y a des dettes qui ne se remboursent pas !!!



Par Stéphane





Par Jean-Luc

L'art de l'ennui !
C'est l'art de rien par nos 5 sens donnant ce goût à la création !
Et ! La ! Vie !!!
La santé !



L'art de l'ennui se médite dans la solitude ! Elle donne souvent réponse par le silence à ses 5 propres sens ! Ainsi, ce travail reste enrichissant ! En communauté. Et ce n'est pas le dernier qui a parlé qui a forcément raison ? La méditation « c'est le fruit offert à chacun, par le silence donnant donc réponse ou solutions à tous ! Sujets de la vie » !
La méditation par ses 5 sens ! Donc (seul) par ses réflexions ! C'est l'art de rien par l'art de l'ennui ! Le silence c'est un bonheur ! Oui, ne faites pas de bruit ! Avec ou sans les autres, le silence est d'or.



L'émotion ... !
C'est la recevoir, à l'accepter par l'imprévu ! Réceptif donc, à l'humour ou à la colère !
Qui ?
Ne ressort pas de soi !
Élève tous sens, de la force interne, surtout quand on se sent humilié.
C'est la bête qui est en moi-> problèmes émotionnels !





**Modelage et sonnet à partir d'un incipit de
Gérard de Nerval
Par Danielle**

Incipit de Gérard de Nerval

Je suis le ténébreux, le veuf, l'inconsolé,
Le prince d'Aquitaine à la tour abolie,
Ma seule étoile est morte et mon luth constellé,
Porte le soleil noir de la mélancolie.



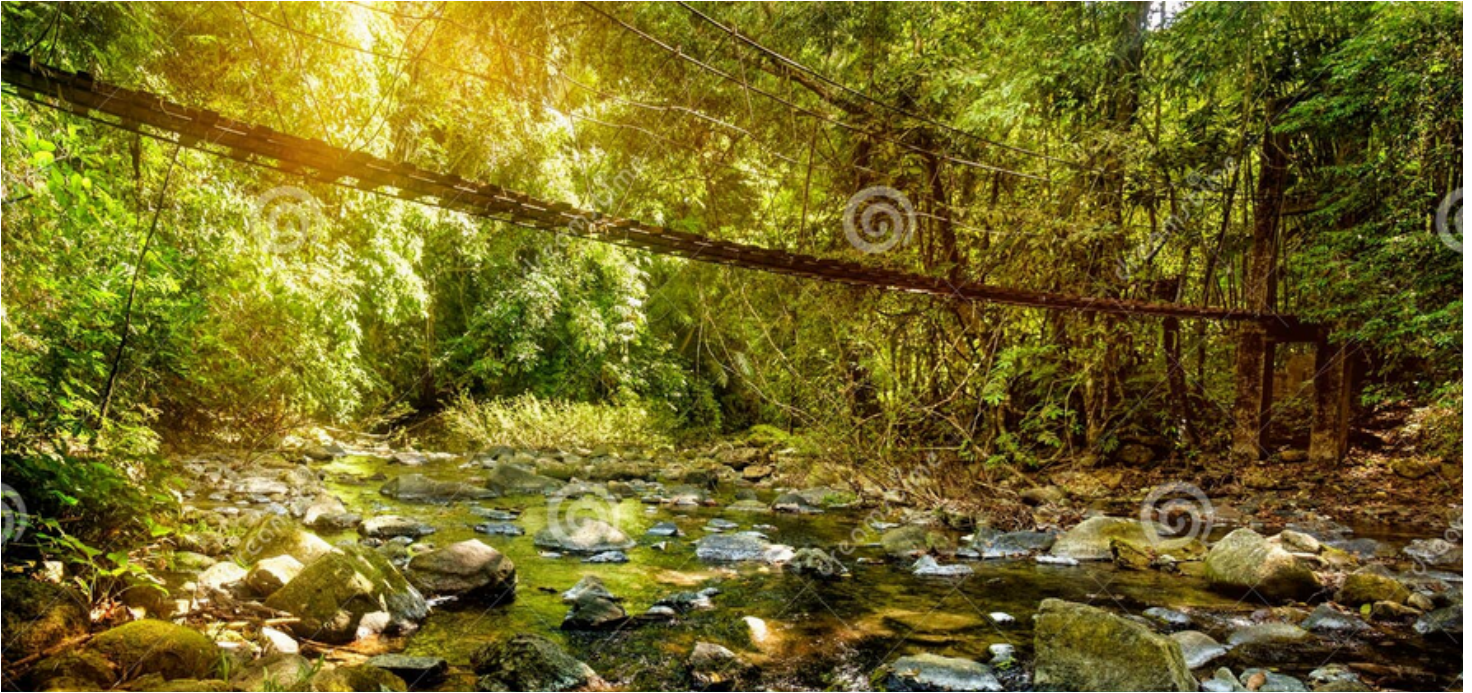
Et de mes larmes, je divague à l'âme éteinte,
Dans les faubourgs de ma ville grise éperdue.
Je renais doucement dans une belle étreinte,
Mon cœur est pris par mille battements écus.

On me voit danser sur les vagues si puissantes.
Elles me lèchent les pieds, me redonnent à la terre.
Tombée les quatre fers en l'air, je rampe là, lente,
Et à genoux, je supplie le Dieu de se taire.

Il obtempère et je ris de ma liberté
Conquise avec force... Je suis l'autorité
Je vole à présent dans le ciel de mon enfance.

Ceux qui me voient n'en croit pas leurs yeux, sur les
cieux. Je vais, je pars et reviens si fort : dans le creux
De main, un rubis éclaire ma peau, quell' chance !





La forêt

Par Bakary

La forêt est dense, mais moi je me traine seul, baigné par un rayon de soleil.
Seul au milieu de cette forêt, je ne sais que faire.
Baigné par un rayon de soleil et de pluie
Je me demande si je ne fais pas partie de cette forêt
Qui sera sûrement détruite pour ou par quelque chose.
Donc j'attends comme un arbre à chaque saison, qui ne parle pas, ne crie pas mais qui pousse.
J'attends chaque saison qui passe et je me dis que c'était peut-être ça la vie.
Écrire mon rappel que j'étais un romancier incompris
Petit je rêvais d'être écrivain, un rêve perdu que grâce à vous j'ai retrouvé.
Merci, mais le travail est long maintenant je suis prêt à avancer dans cette forêt remplie d'épines.
Merci à tous et à toutes. Je vous aime
À la prochaine saison



L'espace d'apaisement : une oasis de calme

par Caroline, La bienheureuse retraitée

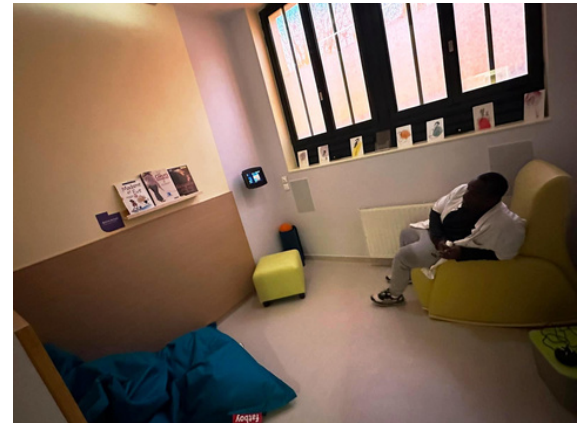
Après 2 années de réflexion avec le Lab-ah (Laboratoire d'innovation culturelle par le design du GHU), d'ateliers soignants-soignés et de travaux, l'espace d'apaisement situé au 1er étage à Lasalle a ouvert ses portes. Il est également accessible aux patients du 2e étage.

Cet espace a été conçu afin d'offrir un environnement calme, sécurisant et réconfortant, et permettre ainsi aux patients en souffrance de se ressourcer et de retrouver un équilibre émotionnel.

Lorsque le patient se retrouve dans une situation de crise ou d'agitation, cet espace d'apaisement lui offre un refuge où il peut se retirer et se détendre. Cet espace est spécialement aménagé pour minimiser les stimuli sensoriels, réduire le stress et promouvoir le calme intérieur.

L'un des éléments clés des espaces d'apaisement est la présence de matériel qui permet aux patients de se distraire et de se concentrer sur des activités calmes et relaxantes. Des livres, de la musique ou du coloriage, un tableau et de la craie sont mis à disposition pour aider les patients à se détourner de leurs pensées anxiogènes. Par le biais de ces activités, ils peuvent se recentrer, retrouver une certaine stabilité émotionnelle et, progressivement, développer des moyens d'exprimer leurs émotions de manière plus saine.

En offrant aux patients un endroit sûr et apaisant, ce lieu contribue également à prévenir les comportements agressifs ou auto-destructeurs, tout en favorisant le développement de mécanismes d'adaptation plus efficaces face au stress. Au sein de cet espace, les patients bénéficient d'un accompagnement de soignant, afin de les aider à mieux gérer leurs émotions et à développer des stratégies pour faire face à leurs problèmes.



J'aime bien la salle d'apaisement. Elle me permet de trouver du calme et de la sérénité. On peut y écouter de la musique d'une façon confortable, installé dans un fauteuil ou allongé sur un matelas. Il y a aussi un tableau sur lequel on peut dessiner et écrire. j'aime bien passer du temps dans cette salle .

Anonyme



ANTI-PSYCHOTIQUES NEUROLEPTIQUES Qu'est ce que c'est ?



Indications :

- les états psychotiques aigus, la schizophrénie et les troubles délirants.
- les traitements à court terme des épisodes maniaques aigus modérés à sévères ou des épisodes de dépression avec des symptômes psychotiques
- l'agressivité, l'agitation, l'impulsivité majeure

Actions :

- **anti-délirante**
- **anti-hallucinoire** : sur les hallucinations auditives, visuelles et sensitives
- **régulation de l'humeur**
- **sédative** : angoisse, agitation et agressivité sont réduites

Effets indésirables

Ne pas arrêter votre traitement sans en parler à votre médecin

Mouvements involontaires



Somnolence



Baisse de la libido



Constipation



Prise de poids



Hypotension



Diabète Cholestérol



Vision trouble



Salive +++



Bouche sèche





Joyeux Noël

Par Clémence Blanquer, diététicienne

Les fêtes de fin d'année approchent et avec elles une profusion de nourriture sur tous les étals, les affichages dans la rue, à la télévision et dans les conversations.

Et bien sûr, il n'est pas question de se restreindre un jour de fête. Il est important de se faire plaisir et de partager de bons moments ! Veillez plutôt à soigner votre alimentation avant et après les fêtes et le plus souvent dans l'année. L'équilibre dans l'alimentation relève de la régularité et non de moments exceptionnels comme les jours de fête.

Par exemple, vous pouvez, le lendemain de votre repas festif, opter pour des soupes, des légumes ou des fruits avant de repartir vers une alimentation plus variée et équilibrée.

Cette année c'est vous qui recevez ? Voici une recette spécial Noël, facile, économique et très gourmande !

Alors, à vos fourneaux !

Recette festive

Cuisse de dinde à l'orange pour 6 personnes – Prix estimé à 1.98 euros / pers

Ingrédients :

- 1kg de cuisses de dinde
- 4 échalotes
- 4 oranges
- Huile d'olive
- 1 branche de thym frais
- Sel et poivre



1. Préchauffez le four à 180°C
 2. Dans un plat qui va au four, y déposer la dinde
 3. Pressez 2 oranges afin de récupérer leur jus et arrosez-en la cuisse de dinde. Versez un filet d'huile d'olive par-dessus, puis salez et poivrez.
 4. Pelez les échalotes et émincez-les finement. Coupez 2 oranges en fines tranches.
 5. Répartissez les échalotes et les oranges sur la dinde. Puis saupoudrez de thym.
 6. Couvrez le plat puis enfournez et laissez cuire 40 min.
 7. Au bout de ce temps, enlevez le couvercle et laissez cuire encore 10 min
 8. Servez en nappant la dinde avec le jus de cuisson
- Vous pouvez accompagner ce plat de petites pommes de terre au four et haricots verts persillés ou de riz sauvage avec une poêlée de champignons.



Quelques décorations de Noël à faire soi-même



Matériel nécessaire

Papier coloré ou papier cadeau

Ciseaux

Colle blanche

Ficelle ou fil solide



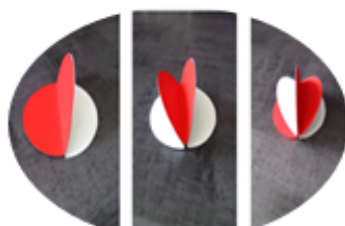
Utilisez un verre pour faire un rond de 5 cm de diamètre sur du papier cartonné et découpez-le. Ceci sera votre gabarit.



Utilisez le gabarit ainsi créé pour dessiner et découper des ronds dans des papiers de différentes couleurs.



Pliez tous les ronds de papier en deux.



Collez les ronds pliés ensemble (côté contre côté). Utilisez 5-6 ronds pour faire une boule de Noël en papier.



Avant de coller le dernier rond, mettre un ruban fin ou une ficelle qui servira à la fixation de la boule.



Coller le dernier rond qui va relier les extrémités de la boule et maintenir la fixation.



Autre possibilité



Matériel nécessaire

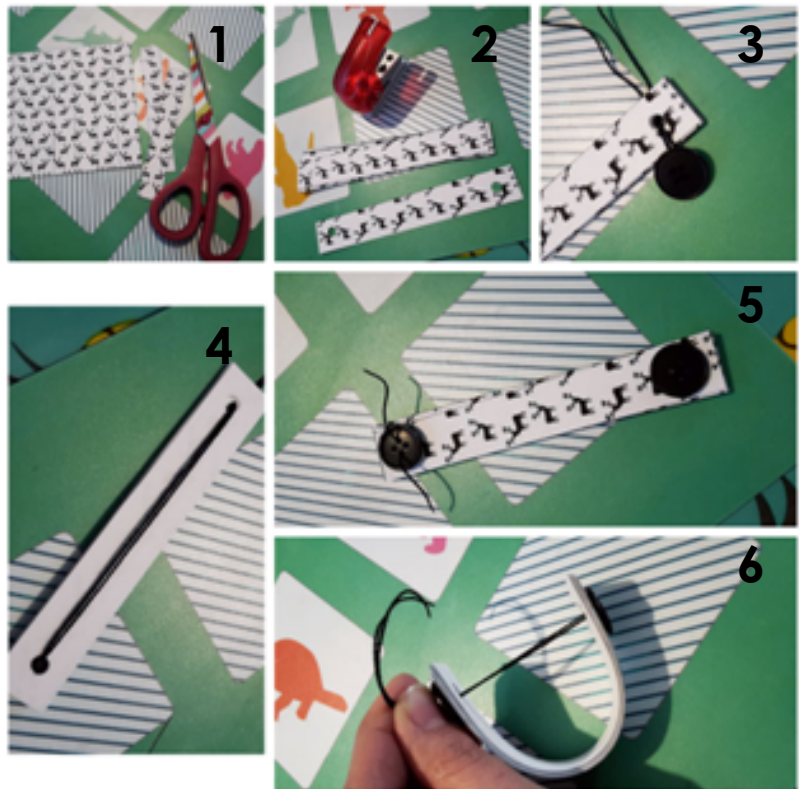
Papier coloré ou papier cadeau

Ciseaux

Des boutons

Ficelle ou fil solide

1. Commencez par découper 8 bandes de papier d'une largeur de 1.5 cm et d'une longueur de 10 cm.
2. Perforez chaque bande en haut et en bas
3. Passez votre fil et un bouton
4. Puis passez le fil à l'autre extrémité
5. Puis le bouton
6. Et nouez le fil.



Et voilà, vous avez créé de jolies boules de Noël en papier pour décorer votre maison pendant les fêtes de fin d'année !



Un centre de table avec des rouleaux de papier hygiénique

Matériel nécessaire

Rouleaux de papier toilette
Peinture verte
Petites perles rouges
Ciseaux
Paillettes
Colle forte ou de bricolage



Écrasez vos rouleaux et découpez des petits morceaux.



Assemblez un à un les morceaux découpés



Les assembler par cinq pour former une petite fleur



Peindre en vert les parties extérieures et intérieures



Les coller les unes sur les autres



Répétez l'opération jusqu'à l'obtention de 15 fleurs à 5 pétales.

Collez 8 de vos fleurs entre elles afin de réaliser une couronne ronde. Utilisez les fleurs restantes pour réaliser une seconde couronne (plus petite). Collez la petite couronne sur la plus grande. Ornez d'une perle rouge chaque cœur des fleurs.



Décorez votre magnifique création avec un peu de paillettes



Comme déjà dit j'aime beaucoup ce numéro 2 ,
qui regroupe témoignages de
patients/soignants, des informations sur
l'avancée des projets du pôle, le coin des artistes
que j'aime particulièrement car il y a de la vie, je
trouve que c'est intéressant autant pour les
patients que pour les soignants . Ça fait tomber
les barrières entre nous et nous met sur un pied
d'égalité .
Je trouve le journal coloré et vivant et ça donne
envie de le lire!

Oriane , infirmière à l'unité d'accueil



Très bon recueil d'articles divers et variés.
Bonne alchimie soignants / soignés !

Nassur, aide soignant Lasalle 1er étage



"Le journal "Les lumières du 25" est le seul que
j'attends avec impatience. Toutes les
rubriques et tous les articles sont intéressants."

Dr Wahl, Psychiatre Lasalle 1er étage



Un journal rempli de témoignages poignants et
intéressants, notamment mon préféré celui sur la
chambre d'isolement qui est un passage difficile
pour nos patients.

Avoir un résumé de l'activité passée de l'hôpital
sur les derniers mois et toujours un plaisir (art
thérapie, lasalle clean up Day, ...).

Un vrai recueil d'informations et de découvertes
toujours plus intéressantes les unes que les autres
!

Un grand merci de nous faire partager votre
travail.

Célia, infirmière à l'unité d'accueil

C'est un grand travail fourni.
J'ai beaucoup aimé le témoignage de B. D au
sujet de l'isolement, c'est très bien décrit et
surtout on peut se mettre à sa place.
C'est chouette d'avoir également le ressenti des
soignants sur les mises en CIT (chambre
d'isolement thérapeutique) même si pour le
coup il y a moins de ressenti personnel décrit.
Les poèmes sont très sympas et le contenu du
journal est varié.

Ce numéro offre une vision dynamique du G25.

Julien, infirmier à Lasalle 1er étage



Merci pour ce très beau journal qui est très
intéressant à lire et qui laisse la parole à tous.

De très beaux projets sont également
présentés, ce qui démontre que votre pôle
est très dynamique !!

**Habib BEKHTI,
Directeur des Finances adjoint**



Cette 2eme édition du journal est tout aussi
riche si ce n'est plus!!

La vie au sein de l'établissement est mise en
lumière, certains sujets sont démystifiés, les
sentiments et les ressentis sont exprimés dans
la partie artistique.

Bref un journal complet permettant la liberté
d'expression et la transmission d'information !!!

Que demander de plus??!!!

Laetitia, infirmière à l'unité d'accueil



Ce journal offre une tribune unique aux soignants
et aux patients, permettant une exploration
profonde et sincère de leurs expériences. La
diversité des récits partagés crée une toile
complexe et enrichissante, offrant ainsi un éclairage
précieux sur la réalité de la psychiatrie. Une
approche authentique qui mérite d'être saluée.

Olivia, Cadre de santé Lasalle 2e étage



Une charade

Mon premier porte les voiles d'un bateau.

Mon deuxième est compris entre 1 et 5.

Mon troisième se boit au petit déjeuner.

Mon quatrième est la lettre qu'il faut enlever à blanc pour que ça fasse Black.

Mon tout est un petit gâteau.

Un rébus difficile !



Trouvez le code

4 6 8

Tous les numéros sont corrects, mais un seul est à le bonne place

4 5 6

Deux numéros sont corrects mais mal placés

6 9 5

Un numéro est correct et bien placé

5 7 4

Un numéro est correct mais mal placé



Solution sudoku N°1 : Il n'était pas simple !

2	5	8	1	6	7	3	4	9
1	4	9	2	3	8	5	6	7
3	6	7	4	5	9	1	2	8
8	2	5	9	1	4	7	3	6
7	1	6	3	2	5	8	9	4
9	3	4	7	8	6	2	1	5
5	8	2	6	4	1	9	7	3
4	7	3	5	9	2	6	8	1
6	9	1	8	7	3	4	5	2

Solutions des jeux du numéro précédent :

Un rébus plein de sagesse Mieux vaut être seul que mal accompagné
(Mie-Yeux-Veau-Hêtre-Seul-Queue-Malle-A-Compas-Nid-Haie).

La charade de Madou : Stalingrad



Avis aux lecteurs

**Si vous avez envie de réagir, répondre aux auteurs
et peut-être nous encourager, alors n'hésitez pas !**

Contactez-nous !

leslumieresdu25@caramail.fr

**Continuez à nous adresser vos créations (poèmes,
recettes, dessins, photos, billets d'humeur)**



Remerciements à

**Caroline, Delphine, Florence, Guillaume, Isabelle,
Jean-Luc, Karin, Les Cats, Michaël, Tahar,
Thomas, Victor, Xavier et Yaël
pour leur créativité et leur investissement dans la
conception de ce troisième numéro**

**A paraître dans le prochain numéro un dossier spécial sur le programme
d'Education Thérapeutique "Inter'Actions, santé psychique et consommation"**