

## Le saviez-vous ?

Par Caroline, Cadre de Santé

En 1450, Johannes Gensfleisch, connu sous le nom de Gutenberg, a inventé l'imprimerie à caractères métalliques mobiles. Grâce à sa presse à bras, il a réussi à révolutionner la reproduction des ouvrages écrits en permettant un gain de temps considérable. Auparavant, les textes étaient copiés à la main par des moines copistes. L'invention de l'imprimerie a ouvert la voie à la transmission du savoir, devenant ainsi une avancée majeure dans l'histoire de l'humanité. Grâce à cette innovation, la culture et la connaissance ont pu être diffusées et préservées à travers le temps.

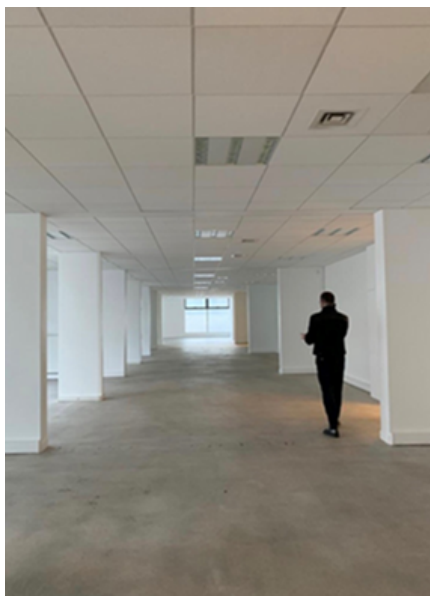


## Le CMP aujourd'hui...

Par Isabelle



## Le CMP de demain !



## Un nouveau centre ambulatoire pour le G25

**Gilles MARTINEZ, chef de pôle**  
**Frédérique HEINTZ, cadre de pôle**

Les locaux du CMP Crimée sont exigus, vieillissants, inconfortables... mais c'est bientôt fini !

Fin 2024, le CMP, ELIAHS et NineTeen doivent investir une nouvelle adresse au 130 bd Mc Donald.

Depuis plusieurs mois, des professionnels du pôle, les équipes de la direction des travaux et du patrimoine du GHU et un cabinet d'architecte travaillent sur les plans. Nous tous, soignants comme soignés, pourront donc bientôt évoluer dans un environnement spacieux, lumineux et surtout accueillant. La réunion des trois équipes dans des espaces indépendants mais sur un même plateau sera en outre au service de la fluidité des parcours de soin. C'est donc un très beau projet (vieux d'au moins 10 ans !) qui va aboutir, et qui permettra d'en envisager un autre que nous dévoileront bientôt !

Et en attendant un prochain numéro pour vous faire découvrir les premiers visuels, voici une photo des locaux vides.

## La notion d'accompagnement

Par Guillaume, Éducateur spécialisé

L'accompagnement est un concept qui s'est développé et a envahi le champ professionnel dans des domaines variés tels que la santé, le social, l'éducation... Ainsi, les professionnel(le)s disent « accompagner » les personnes quand ces dernières disent être « accompagnées » par un(e) professionnel(le). Dans le premier numéro de ce journal, une définition du métier de l'éducateur spécialisé à l'hôpital mentionnait que l'éducateur spécialisé « vous accompagne ». Il faudrait plus d'un article dans un journal pour expliciter et définir ce concept d'accompagnement. Dès lors ici, je vais davantage le définir par le prisme du métier d'éducateur spécialisé, même si je pense que d'autres corps de métier s'y retrouveront.

Dans le langage courant, « accompagner », c'est se joindre à quelqu'un pour aller où il va, en même temps que lui. J'ajouterais qu'accompagner n'est pas prendre en charge ; c'est avancer aux côtés d'une personne, à son rythme, vers son objectif, lequel se formalise par la notion d'autonomie (sur laquelle nous pourrions revenir dans un prochain numéro). Accompagner, c'est conseiller, orienter, poser des points de repères, c'est permettre à la personne de trouver les moyens de réaliser son projet, c'est décider d'un itinéraire ensemble.



C'est dans un dialogue incitatif et une relation de confiance que l'accompagnement peut permettre l'émergence du désir, moteur actif de la démarche à entreprendre. Il faut garder à l'esprit que nous agissons avec la personne : il ne s'agit aucunement de se substituer à elle, de désirer ou de penser à sa place.

Il nous faut apprécier les possibilités réelles, les limites à respecter pour ne pas provoquer le renoncement ou l'échec. Si l'échec survient, il faut l'utiliser au mieux pour comprendre et proposer un nouveau départ.

Ainsi peut être définie, amorcée, réamorcée et si possible, réalisée, l'insertion ou la réinsertion des personnes qui deviennent « sujets », c'est-à-dire sont auteurs et acteurs de leur devenir.

L'accompagnement met l'accent sur la demande propre et sur la motivation de la personne accompagnée. L'accompagnement préconise une véritable participation de la personne à notre société. L'accompagnement ne se contente pas d'insérer l'individu quelque part dans la société ; il entend le rendre autant que faire ce peut partenaire des mécanismes sociaux. Ainsi, l'accompagnement considère la personne comme un sujet avec des droits, mais aussi avec des devoirs, autrement dit, un citoyen.



Par Danielle

Le Collectif d'Aide Internationale Inceste et Pédocriminalité (CAIIP) est un collectif de victimes et de professionnel·le·s bénévoles. Je l'ai connu car je cherchais des groupes de paroles sur Paris et le site du CAIIP est référencé sur Google. Le CAIIP organise des groupes de paroles une fois par mois sur un thème donné dans une salle prêtée par l'hôpital Tenon dans le 20ème arrondissement sur la ligne 60 métro Gambetta.

Les thèmes sont variés et touchent les problématiques vécues par les victimes d'inceste et de pédocriminalité. Une séance se déroule en deux parties, découpées la plupart du temps avec une première partie d'exposition du problème en rapport avec le thème et une deuxième partie exposant les solutions mises en œuvre pour s'en sortir. Il y a des questions aidant à la réflexion, on s'en inspire mais on peut digresser. J'ai connu les groupes de paroles il y a vingt ans quand ils étaient organisés par l'association internationale des victimes d'inceste (AIVI). A ce moment là je sortais d'une longue amnésie et j'étais complètement dissociée. Les groupes étaient un moyen de découvrir des témoignages en m'ancrant dans la réalité des victimes. A l'heure actuelle au CAIIP, il s'agit pour moi de réfléchir aux conséquences nombreuses de l'inceste sur ma vie de tous les jours et de faire en sorte que je sois moins dissociée en m'ancrant dans la réalité du traumatisme. On est une dizaine. Les victimes et proches de victimes homme ou femme sont les bienvenus.

La parole se libère (ou pas ) dans la bienveillance. Il y a une charte de la prise de parole lue par un modérateur et un temps de parole. Personnellement je n'arrive pas toujours à m'exprimer mais apprécie toujours les témoignages par leur richesse et authenticité. Une pause gourmande s'effectue en milieu de parcours et un temps à la fin est dédié aux actualités sur différents thèmes. Je trouve que ces groupes constituent un enrichissement personnel pour comprendre de l'intérieur par des victimes les conséquences du traumatisme de l'inceste et de la pédocriminalité sur le quotidien. Je recommande vivement ces groupes de paroles à toutes les victimes d'inceste et de pédocriminalité quel que soit le moment de la prise en charge. On pleure mais on rit aussi et c'est un hymne à l'espoir. Il y a tous les âges représentés. Je vous souhaite force et courage.

**CAIIP - 74 rue des Grands Champs - 75020 Paris**  
<https://caiip.group/>



## INSOMNIE

Par Fatima

En 2002, une insomnie qui dure plusieurs nuits me fait vivre un enfer, impossible de fermer l'œil.

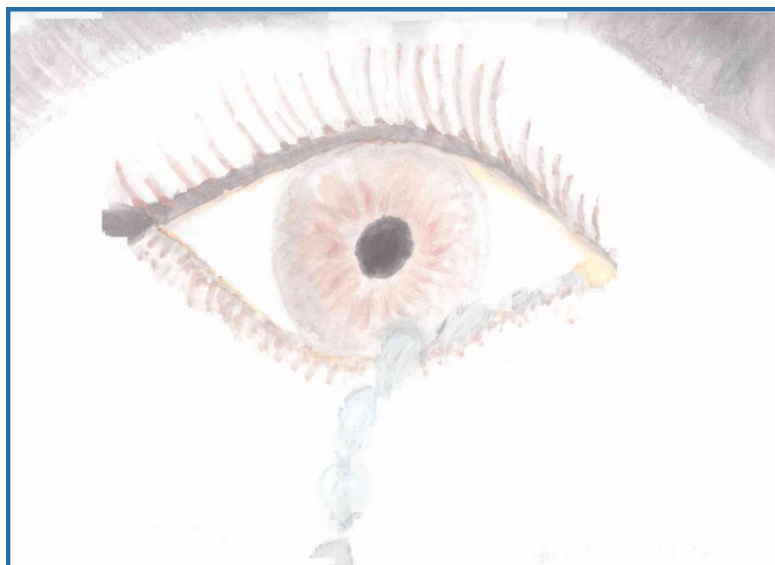
Je ne comprenais pas pourquoi je ne dormais pas...

Les jours qui suivent impossible de m'occuper de moi, impossible d'aller au travail, impossible de m'occuper de mes enfants.

J'arrivais plus à rien faire.

La tombée de la nuit m'angoissait .

A qui en parler ? Vers qui aller ? J'étais épuisée je suis partie chez le médecin traitant mais sans amélioration et solution immédiate .



J'avais besoin de dormir. Mon intérieur criait "aidez moi" !

Je ressentais de fortes angoisses et une souffrance atroce. Au secours vient s'ajouter des idées noires.

Première tentative de suicide je me retrouve aux urgences. Premier contact avec le service psychiatrique. J'avais honte et en même temps c'était plus fort que moi.

Qu'est-ce que je venais de faire ? Suis-je folle ? Cette fameuse question !

De là, je ne savais pas que je venais de rentrer dans un long tunnel obscur et que j'allais être à la recherche de la lumière .



## DU FOND DU CŒUR, UN IMMENSE MERCI

Par Marc ELUSSE

Chers soignants du GHU Lasalle /1er étage

Je me suis dit samedi, ma sortie approchant, que j'allais vous écrire un mot mais le mot s'est transformé en 4 pages et encore, j'étais loin du compte tant ces 3 semaines passées parmi vous ont été importants dans ce moment si difficile de ma vie.

Dès le premier soir de mon arrivée, lundi 7 août autour de 22h00, une partie de moi a compris qu'après des jours, des semaines d'une souffrance indicible, je me trouvais enfin au bon endroit pour pouvoir commençait à me rétablir.

La première semaine a été difficile car j'étais toujours dans l'attente de ce courrier de licenciement qui me tétanisait.

À partir du moment où j'ai pu faire récupérer ce courrier, le 14 août, j'ai enfin eu l'impression de retrouver un peu d'air, un peu de calme et après un ajustement du traitement, des conversations aussi souvent que possible et du temps pour écrire et essayer de faire le tri dans mes émotions, la reconstruction après cette immense décompensation a pu commencer.

Et je n'oublierai jamais ce que j'ai pu trouver ici et qui va bien au-delà du traitement. tous, sans exception, vous avez toujours su vous rendre disponible, bienveillant, réactif et à l'écoute de mes difficultés de ma souffrance.

Et si la suite et le plus important commence à présent à l'extérieur, reprendre le cours sinueux de ma vie, je n'oublierai jamais ce que vous avez su faire pour m'aider à me rétablir et retrouver la lumière.



## L'accompagnement en chambre d'isolement thérapeutique

Par Djamel et Marie



Il arrive, dans certaines situations critiques, qu'en début ou qu'en cours d'hospitalisation le patient soit transféré en chambre d'isolement thérapeutique, pour apaiser un état d'agitation paroxystique, une désorganisation comportementale manifeste ou le protéger du mal qu'il peut se faire. L'isolement permet une mise en sécurité du patient et de mettre à distance les différentes sollicitations (personnes, bruits, consommations...). Sa configuration, l'éloigne de toute stimulation, susceptible d'entretenir l'état du patient. Elle permet de se reposer, de se recentrer sur soi-même et parfois d'avoir un regard critique sur ce qui a conduit à la chambre d'isolement. C'est un soin médical prescrit par le médecin, et encadré par des lois bien définies avec des surveillances régulières et particulières.

équipe soignante réadapte cette prescription en fonction des besoins et des demandes du patient, notre objectif étant de s'adapter au maximum en fonction de sa prise en charge globale. Seuls les patients hospitalisés sous contraintes, c'est-à-dire sans leur consentement peuvent être isolés. L'expérience, partagée par beaucoup de patients, est vécue comme traumatisante et punitive.

La maladie altérant le discernement, le patient n'a pas toujours conscience des conduites à risque.

Elle est, par conséquent, une nécessité pour le patient. A l'inverse, certains patients sont demandeurs d'une mise à distance des stimulations, et reconnaissent la nécessité de ce soin dans certaines situations de crise.

Nous ressentons tous des émotions, et chaque soignant compose avec les siennes. Les réactions peuvent être différentes. Elles peuvent être manifestes ou tues. Personnellement, il n'est jamais aisé d'accompagner un patient en CIT, quoique nécessaire et à visée thérapeutique, je comprends la réaction des patients lorsqu'ils l'appellent « la cellule », ou quand ils disent « c'est pire que la prison », c'est leur manière à eux d'exprimer leur privation de liberté de mouvement. Il s'agit d'une réalité. Mais le patient doit savoir qu'elle fait partie intégrante des soins, lorsque le trouble déborde et qu'il ne peut plus être contenu. Nous devons l'endiguer, il arrive que nous soignant ayons peur pour l'intégrité physique du patient et la nôtre, lorsque nous intervenons, nous agissons en coordination parce que l'action est le fruit d'une réflexion. La mise en place d'un traitement est nécessaire dans ces circonstances pour apaiser les angoisses, la colère, la tristesse ou d'autres émotions que peut ressentir le patient. Il est important dans ces circonstances, d'être à l'écoute du patient, de considérer leurs mots et maux, d'être bienveillant en somme car notre but est de les aider à retrouver un meilleur état de santé psychique. La bienveillance, la disponibilité, la réassurance permettent de contrebalancer la difficulté qu'un patient peut éprouver. Notre rôle est de prendre soin et il se poursuit en chambre d'isolement. Pouvoir permettre à chacun de retrouver son autonomie, son discernement, sa créativité, et sa bonne santé en l'accompagnant de la meilleure manière possible.

## La chambre d'isolement

Par Monsieur B.D.

Un jour, alors que je pensais qu'on voulait me tuer, je me suis introduit, sans vêtement, chez une personne et je suis sorti en cassant une fenêtre. Les habitants me regardaient bizarrement. Je ne me souviens pas bien de cet épisode, c'est un peu le trou noir. La police est venue me récupérer pour me conduire au commissariat. Entre temps, on m'a donné des vêtements, sans que je me rappelle d'où ils viennent. Je les ai encore. On m'a conduit ensuite à l'I3P (Infirmierie Psychiatrique de la Préfecture de Police) et je suis arrivé ici.

Quand je suis arrivé à l'hôpital j'étais en phase hypomaniaque, j'avais l'impression que c'était un petit peu un espace de jeu et que je pouvais faire les choses comme j'en avais envie. C'est ma première hospitalisation, donc j'avais du mal avec les règles de l'hôpital.

Un matin, je me suis levé en retard et j'ai raté le petit-déjeuner. Et ça m'a énervé. J'ai dit que je ne voulais plus prendre de médicaments. Je suis reparti vers ma chambre énervé et j'ai parlé de manière impulsive à un infirmier. Une fois dans ma chambre, l'infirmier est venu me voir avec d'autres membres de l'équipe. J'essayais de bloquer la serrure pour ne pas qu'ils rentrent dans ma chambre, mais j'ai vite compris qu'ils allaient rentrer. Ils venaient me dire que j'allais en chambre d'isolement.

Et ça, je l'ai très mal pris. Je leur ai dit qu'ils allaient en baver. On m'a attrapé, j'ai résisté, mais j'ai finalement laissé faire. On m'a conduit à la chambre d'isolement, on m'a mis mes habits d'isolement (pyjama) et je suis resté là. Je crois que j'y suis resté deux semaines.

Sur le moment, je ne comprenais pas. Pour moi, j'ai dit des choses qui me paraissaient normales. J'ai vécu ça comme une injustice.

Dans la chambre, j'ai essayé de méditer pour passer le temps. Je n'avais plus la notion du temps. On ne nous laisse rien en isolement. Je n'avais pas de sortie, pas de visite, pas de téléphone. Je n'avais rien : juste mon lit et les repas. C'est d'ailleurs grâce aux repas que je me repérais dans le temps (petit-déjeuner, déjeuner et dîner). J'essayais de dormir. J'essayais de faire passer le temps.

J'ai pensé ne pas manger pour répondre aux soignants et leur faire du mal ; mais c'est moi qui allais en souffrir.

Avec ce passage à l'isolement j'ai compris que même quand on est à l'hôpital, c'est mieux d'être hospitalisé qu'en isolement. En isolement, c'est le calme plat.

J'étais heureux de sortir de la chambre d'isolement. Même si on peut s'ennuyer à l'hôpital, ce n'est rien comparé à l'isolement. C'est ce qui m'a permis de comprendre qu'il y avait des règles et qu'il fallait les respecter.

Pour moi, ce passage à l'isolement a été utile. J'ai un peu de mal à l'avouer, mais ça a été utile. Ce temps à l'isolement m'a permis de comprendre que je n'étais pas le roi du monde. Cela permet de calmer les choses, ça permet de penser à tout ce qu'on a fait, tout ce qu'on a dit. Je peux dire que ça m'a renforcé psychologiquement d'être seul. J'étais tout seul, je n'avais pas l'habitude de ça.

Je le prends positivement même si c'est quelque chose de négatif. C'est le moment de faire le tri, de voir ce qui ne va pas en nous-mêmes et d'essayer de le régler.



## ART ET ROBIC

Portrait de Guillaume ROBIC, éducateur spécialisé et art-thérapeute

Par Catherine SC

**Guillaume Robic est éducateur spécialisé à l'hôpital Lasalle depuis janvier 2023 où il utilise la médiation de l'art-thérapie. Il anime des ateliers de création en arts plastiques. L'homme est convaincu, passionné et professionnel. Artiste aussi. Voici l'histoire d'une rencontre.**

Tout commence au cours d'un stage dans un centre d'accueil de jour dans le cadre d'une Maîtrise en psychologie. Guillaume est étudiant et fou de photo argentique à ses heures pas perdues. Il a déjà développé un atelier photo. On lui donne la liberté de mettre en place et d'animer des ateliers de médiation. De cette première expérience il tire un constat : « Je me suis aperçu que j'obtenais souvent des informations bien plus importantes que lorsque j'assistais aux entretiens avec les psys. » La conclusion est radicale : le jeune homme change de cursus, fait le choix de devenir éducateur spécialisé et quitte sa Bretagne natale pour rejoindre la capitale.

Il se forme et travaille en même temps, touche à différentes médiations, certain des bienfaits de l'art-thérapie. Guillaume intègre un établissement relevant de la protection de l'enfance et c'est dans ce cadre qu'il effectue un stage de médiation en arts plastiques. Il a pratiqué la photo, la musique, l'écriture mais il n'a jamais vraiment touché un pinceau ou malaxé la glaise. « Ce fût une rencontre concrète avec la matière, presque un coup de foudre. Une fusion corps-esprit-matière. Intuitivement, j'étais attiré par les arts plastiques mais je n'aurais pas imaginé un tel impact. À la fin de ma réalisation, une peinture sur une grande toile, une des participantes, en la regardant, évoque un événement de mon passé qu'elle ne peut connaître et auquel je n'ai pas pensé en créant. Oui mais c'était là, et bien là. Je vivais une expérience extraordinaire. Une révélation. »





## ART ET ROBIC (SUITE)

### Le plus court chemin de l'homme à l'homme

Guillaume se spécialise en obtenant un « Master 2 en sciences humaines et sociales mention art-thérapies spécialité arts-plastiques thérapies » et ne quittera plus cette voie. Éducateur à Lasalle aujourd'hui, il rencontre les patients, évalue leurs besoins et leur propose un accompagnement basé sur un projet. « L'art-thérapie c'est trouver son ou ses moyens d'expression et laisser place au plaisir. En atelier, l'important se résume en un mot : liberté. Pas de jugements, de comparaisons, de mise en cases (cage). Ici, c'est un espace où s'accouche la sensibilité des autres, enfermés au demeurant. Ce qui compte n'est pas l'objet fini mais ce qui se passe pendant le temps de sa création. J'ai juste envie d'affirmer : Vous êtes maître de votre monde, pour vous-même et pour les autres. »

Conduire des séances d'art-thérapie demande écoute et disponibilité et la capacité de se remettre toujours en question. Une maîtrise de son sujet aussi, une pédagogie validée même si l'esprit reste ouvert à l'inattendu. Notre éducateur précise : « Il faut toujours rester vigilant, savoir reconnaître et accueillir quelque chose de douloureux qui émerge pour le dépasser. Il ne s'agit pas de coaching bienveillant bourré d'injonctions au bonheur mais bel et bien d'un métier. » Il enchaîne sur l'esprit d'équipe indispensable dans ce genre de travail. « Partager, échanger les infos, aller dans la même direction constituent aussi un des plaisirs de ma mission. Le travail collectif avec les infirmiers-infirmières, les aide-soignant(es), les psychologues, les cadres de santé, les médecins fonctionne comme un engrenage où chaque pièce doit tourner avec une autre. » Guillaume Robic sourit : « J'ai toujours eu envie de faire entrer l'art et la culture dans les institutions et parfois j'ai l'impression d'y parvenir. » D'ailleurs, il cite André Malraux : « L'art, c'est le plus court chemin de l'homme à l'homme ».

Il en a fait sa devise.





## LASALLE CLEAN UP DAY

Interview de Laetitia par Victor

### **De quoi s'agit-il ?**

C'est inspiré du World Clean up Day.

Ça consiste en fait à avoir des points de collecte où les gens se présentent et on leur donne du matériel gants et sacs plastiques et ils doivent nettoyer un périmètre autour d'eux et après on pèse et on collecte les déchets. C'est pour nettoyer l'environnement.

Ça se fait dans le monde entier et je m'en suis inspirée pour le faire à l'hôpital pour que les patientes puissent prendre soin de leur environnement, que ce soit un moment d'échange, de convivialité et voilà. C'est quelque chose que j'avais envie de mettre en place à l'hôpital.

### **Et comment ça se passe à l'hôpital ?**

Une première séance a eu lieu fin juin. On a récolté 5kg de déchets dans la cour et le jardin, quand même !

Ça s'est merveilleusement bien passé. D'après les questionnaires que j'ai fait passer aux patients à la fin, ils ont beaucoup apprécié ce moment.

Ça a eu un impact sur leur vision de l'écologie et ça a été un moment d'échange et de relations interpersonnelles où on était tous unis pour la même cause, soignants comme patients.

**On faisait tous la même chose en même temps. Ça a créé une unité de groupe.**

### **C'est vous qui avez initié ce projet ?**

Oui, j'ai eu l'idée, j'ai mis en place le projet et j'ai embarqué avec moi l'équipe de l'unité d'accueil qui m'a suivie volontiers.

Voilà. Mais on n'est pas obligé de dire que c'est moi, on peut juste dire que c'est toute l'unité d'accueil !

### **A quelle fréquence ?**

Lasalle Clean up Day se sera tous les deux trois mois, au moins une fois par trimestre.

On l'a déjà fait deux fois. Le dernier a eu lieu le 19 septembre. J'aimerais bien le refaire au mois de novembre.

### **Qu'est-ce qui vous a motivée ?**

La question de l'environnement, c'est une question très à la mode on n'arrête pas d'en parler l'environnement, l'écologie et tout ça.

Je pense que quand on est hospitalisé, on a le droit de continuer à participer, à jouer son rôle de citoyen. Je trouvais ça important de toucher aussi les patients sur l'impact de l'environnement.



Donc il y a la notion d'environnement mais il y a aussi la notion de soin et je trouve que cette activité permet le travail en équipe et avec les patients.

Souvent dans les services, il y a les soignants d'un côté et les patients de l'autre. Là je trouvais qu'il y avait une occasion d'être tous ensemble réunis autour d'un même but, prendre soin de notre environnement à nous tous. Ce sont des moments importants où il n'y a plus de catégories, on est tous unis. C'était un bon moment de partage, après lequel on a pris un petit goûter.

On était tous contents d'avoir nettoyé, de ne plus voir de mégots et d'avoir travaillé tous ensemble main dans la main quoi.

C'est vraiment une très belle expérience humaine. Et maintenant on a une cour et un jardin tous propres !

## **Combien de personnes y participent ?**

J'ai fait des affiches et à côté j'ai mis une liste des personnes qui pouvaient s'inscrire et le nombre limite c'était 12 patients donc ça faisait à peu près 3 patients par étage parce qu'il y a 4 étages.

Alors il y avait 10 patients et aussi pas mal de soignants qui sont venus. Il y avait même un médecin.

## **Pourquoi vous pensez que c'est important cette idée d'objectif commun ?**

Parce que la psychiatrie est parfois un peu trop cloisonnée. Il y a beaucoup de restriction lors d'une hospitalisation et qu'il y a d'un côté les patients et les soignants. Je trouve que c'est important de rappeler qu'on est tous humains et qu'on a des causes communes.

L'environnement de notre planète de notre lieu de vie, c'en est une.

## **Vous avez parlé de ne pas perdre ce rôle de citoyen, c'est ça ?**

Oui certains patients en hospitalisation sont sous contrainte, ils ne peuvent pas sortir. Maintenant, il y a la libre circulation mais avant les portes étaient fermées. Il y a parfois des restrictions médicales, comme le téléphone, le pyjama, des choses qui limitent la liberté du patient.

Le but n'est pas de déshumaniser bien sûr mais l'hospitalisation n'est pas de tout confort, il y a des contraintes. Cette activité est un bon moyen d'être tous ensemble et d'oublier un peu l'hospitalisation puisqu'en fait on est là pour l'environnement.

## **Et vous, vous en pensez quoi ?**

Je trouve que c'est bien parce que quand on est malade, ce n'est pas bon de rester isolé. Ça nous dévalorise intérieurement. Quand on a quelque chose à faire, on a le sentiment qu'on aide qu'on sert à quelque chose. Ça nourrit un peu l'esprit et ça donne de la joie, c'est déjà pas mal !

Oui tout à fait ! Quand on a pesé les déchets tous ensemble, on était tous fiers de dire « on a ramassé 5kg ! » et on était tous contents. C'était notre travail !





## Le jardin d'Eden

### Par Nassur aide soignant

Pourquoi ?

C'est la question que je pose ce soir. Les mégots, les plastiques, les cartons...font partis de mon cauchemar. Cela se passe toute l'année, mais je vais vous raconter un peu.

Le printemps, c'est la saison où je suis sensé m'amuser et évoluer, vous ne prenez même pas le temps de m'hydrater.

En été, j'ai tellement chaud et, je m'étouffe avec vos gobelets et vos bouteilles en plastique.

En automne, sous ce magnifique tapis de fleurs aux multiples couleurs, je discerne avec chagrin celle de vos mégots.

En hiver, un temps manquant de chaleur, les verres de chocolat en carton sont sur ma terrasse.

Voilà ce que je vis par peur de ne plus me réveiller de ce cauchemar. Je vous demande de l'aide, de l'attention et de penser à moi et mon histoire.

**Dans cette thématique, un dossier spécial sur l'Open Dialogue apparaîtra dans le prochain numéro**



## Mesurer

Par Leticia A.

Je mesure les progrès de mon état depuis mon arrivée dans cet hôpital psychiatrique. Je ne mesure pas la chance que j'ai d'avoir des proches comme mes parents ou mon copain qui viennent me rendre visite presque tous les jours.

Je me rends compte que j'ai beaucoup de chance car je pense que plusieurs patients n'ont pas cette opportunité d'avoir leurs proches près d'eux.

Je me sens coupable pourtant je suis ici et je ne mesure que 1m60.

## Flaque

Par Benoît H

Depuis si longtemps,  
Plongé par le trac,  
Je marchais lentement,  
Pour éviter la flaque  
L'autre jour, emporté dans mes pensées  
J'ai senti mon pied soudain arrosé,  
Je baisse les yeux et y voit la flaque,  
Puis, je les lève et voit le ciel

## Forêt

Par Merabli

Quelle beauté de marcher dans la forêt, sentir les odeurs entendre des bruits, suivre la lumière qui nous amène vers une rivière et une clairière pour admirer l'union parfait de la nature avec le ciel.

Au Brésil, les chutes d'Iguazu, m'ont rappelé mes premières vies, nous humains qui sommes des animaux pensants, devons honorer et protéger la plénitude de mère nature. On respire, on se rassure, on raconte des histoires aux enfants et on les éduque pour l'avenir : écologie, développement durable, etc.

Je suis positif de l'avenir ou l'homme et la nature seront en symbiose parfait afin d'honorer la vie en toutes ses formes.

Il est dit l'arbre ne cache jamais la forêt, cet arbre c'est pour les générations à venir.

Merci mère nature et pardonne nous les ignominies qu'on a fait par égoïsme et par égarement.



**Jardin Alpin du  
Jardin des Plantes**

Par Nathalie

## La page

Par J.G.

Dans le grenier, un livre lourd, pesant et épais  
 Asphyxié par la poussière se tint devant moi.  
 Je retiens le bouquin posé à la verticale.  
 Un tsunami le renverse  
 Une tractopelle le redresse.  
 À ma surprise l'atmosphère se calme.  
 Une page arrachée tombe à terre  
 Je me plie, je m'accroupis, je me penche  
 Et avec mes ongles en toute confiance je  
 l'attrape.  
 Je traverse la lecture de cette page  
 Elle m'a beaucoup appris :  
 La curiosité, la patience et l'humilité.



## Une raison de vivre

Par Georgio

Ses voluptés crémeuses,  
 Son glaçage aussi blanc que les nuages,  
 Des copeaux succulents  
 D'un chocolat les plus prenants,  
 Envoûtant et sucré  
 Je te porte dans mon cœur.  
 Ô toi la forêt noire,  
 Je te mangerai à chaque heure,  
 Ô toi forêt noire,  
 Délice des dieux et dessert des rois,  
 Tu es ma raison quotidienne d'exister  
 Ici-bas sur terre et à jamais dans ta forêt.

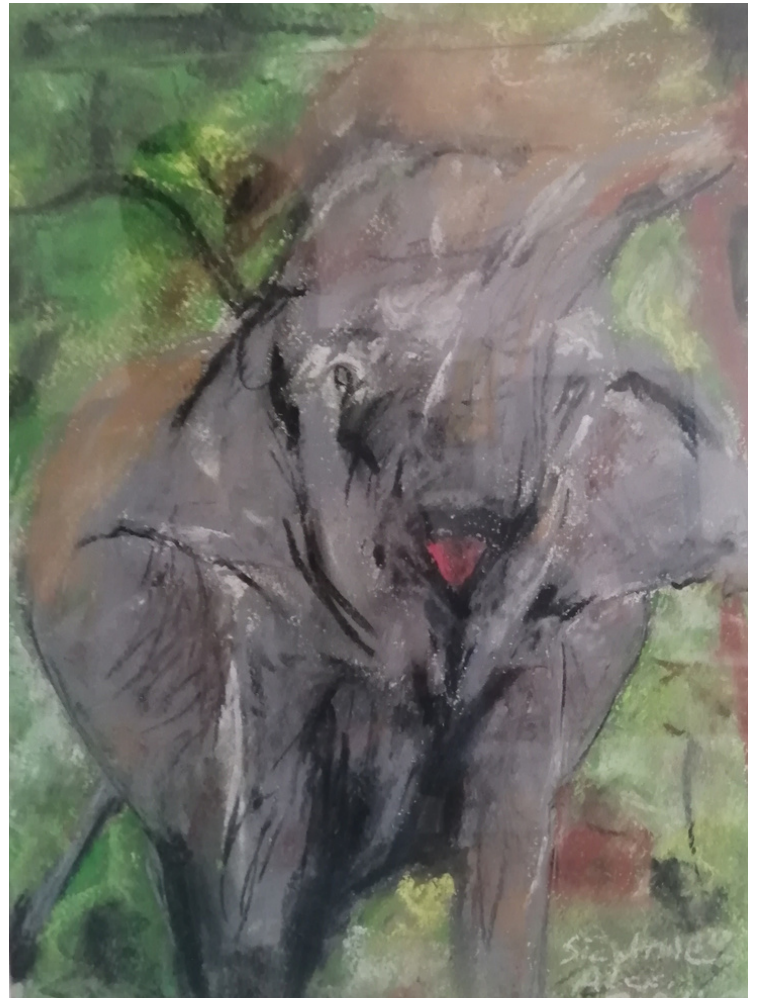
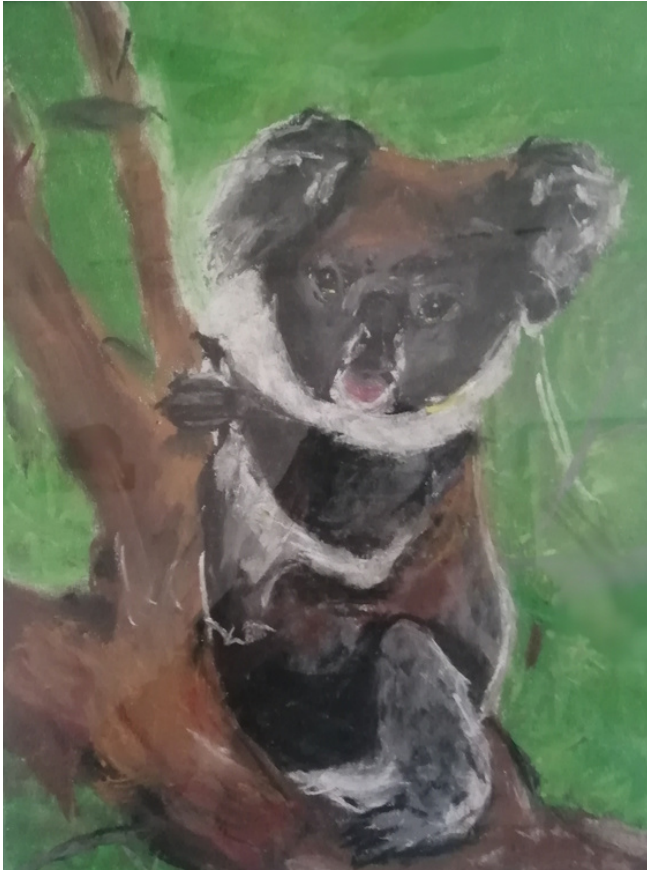
## L'étoile au firmament

Par Christian Q.

L'étoile était si belle qu'elle étincelle le soir,  
 Et malgré tout me disait bonsoir  
 Ma foi à chaque soir  
 C'était la belle époque du pouvoir  
 On parlait du bon pied d'un bon œil  
 Et on lui disait coco bel œil  
 Il n'avait pas de larme à l'œil  
 C'était du pareil au même sous le soleil,  
 Qui disparaît à tire d'aile  
 Pour une femme fidèle  
 Une fabuleuse bataille de la vie  
 Le varan de Komodo  
 Lui qui en a ras la casquette  
 Mais qui n'est pas si bête  
 Mais plein d'espérance  
 C'est ma petite Clémence  
 Pour nos jours de chance  
 Pour la providence  
 Faisant une belle offense  
 Pour toute indifférence  
 Mon dieu quelle élégance,  
 Quelle tolérance,  
 Dans ce monde de petit galopin  
 Qui est un fabuleux destin  
 Dans ce manège formel  
 Qui nous paraît vraiment fidèle  
 Dans ce monde normalisé et non incrédule  
 Cela fait remettre les pendules à l'heure  
 Et bien de bonne heure et c'est mon quart  
 d'heure







Par Stéphane

## Le slam du Docteur Wahl

Par Orchidée

L'épine dans ma vie  
Telle était la psychiatrie  
Non, je ne comprenais pas :  
« Pourquoi tuait-elle ma vie ? »

Quand advint ce jour béni  
Où tel Jésus le Messie  
Le docteur Wahl se permit  
D'ôter de moi toute lie

Docteur Wahl, Dieu vous aime  
Et perso c'est la même  
Vous êtes le héros de ma vie  
Aujourd'hui

Docteur Wahl, Dieu vous aime  
Et perso c'est la même  
L'élégance de votre âme n'a pas de prix

Les cèdres du Liban  
Autant que vous sont grands  
De beauté luxuriante  
De racines puissantes

J'en ai vu des forêts  
Visité des déserts  
Durant mon existence  
Physique et spirituelle

Le visuel parfois ment  
Mon esprit le ressent  
C'est clair et évident  
Sous un bon traitement

Docteur je vous fais confiance  
Docteur vous sauvez ma France  
Docteur, sans vous, je n'utiliserais plus d'aucun sens

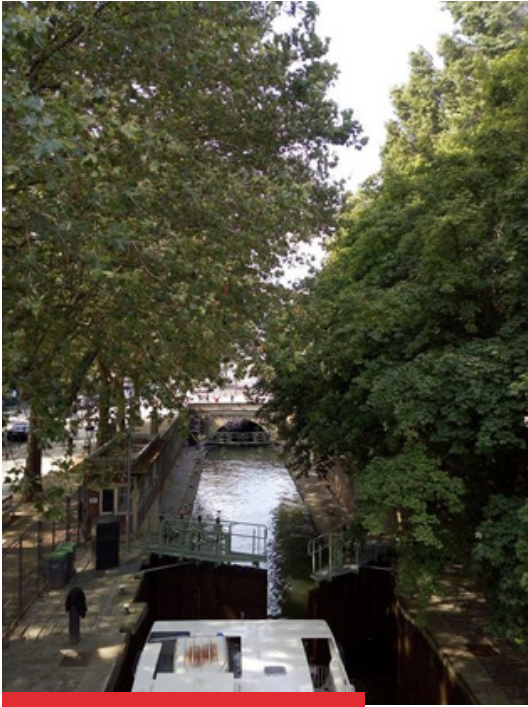
Vous Docteur, l'attar de rose  
Qui guérit, soulage et repose  
Vous êtes une gemme honorable pour un poème

Docteur Wahl, Dieu vous aime  
Et perso c'est la même  
Vous êtes le héros de ma vie  
Aujourd'hui Docteur Wahl, Dieu vous aime  
Et perso c'est la même  
L'élégance de votre âme n'a pas de prix.



Par Camille





Vue de l'écluse  
Par Isabelle

## Mon 19ème

Par Isabelle S.

Un endroit me retient comme une bouée  
d'amarrage

On le connaît surtout pour ses lieux culturels  
Musique et sciences s'exposent mirifiques  
Et je me vois dans l'attente de décliner un  
savoir

Il est pourtant possible de voir la nature  
Dans un parc à l'anglaise fleuri et arrosé  
Par l'eau de la cascade remplissant un bassin  
A l'herbe du repos souvent bien mérité

Et si du cinéma on gardait souvenir  
Des films pénétrants qui règnent sur la tête  
De celui qui regarde les facettes de soi  
Proposées par certains comme un très bel  
appel

## Par Caroline Lakehal, Cadre de santé,

Dans les couloirs sombres de l'hôpital,  
Les pas résonnent, les regards s'éveillent,  
Chacun cherche sa voie, sa propre île,  
Dans ce monde où les frontières  
s'effeuillent.

Les patients deviennent des voyageurs,  
Explorant les recoins de leur conscience,  
Ils cherchent la lumière, la douce chaleur,  
Pour sortir de l'ombre, briser les silences.

Les soignants deviennent des guides  
éclairés,  
Accompagnant les âmes en détresse,  
Leur offrant un espace pour s'exprimer,  
Pour que la parole devienne une caresse

Alors, laissons les portes grandes ouvertes,  
Laissons les esprits s'épanouir,

A terminer à votre guise...

L'écluse se dessine libérant les bateaux  
Traversant tout Paris dans de grands  
souterrains  
Où la lumière perdure d'huis au-dessus de  
l'eau  
Laisant une fenêtre de pensée nous diriger



# ZOOM SUR...

## Le partenariat en santé...

Par Karin, Educatrice spécialisée

C'est une collaboration efficace entre **NOUS TOUS** patients, professionnels et éventuellement vos proches, pour créer une **dynamique d'équipe** autour de votre santé.

C'est une relation de  
**confiance, de non-jugement et de confidentialité.**

C'est une nouvelle approche de soins et de services, il s'agit :  
**de vous impliquer** dans le processus de soins et votre projet de vie,  
et  
**de vous accompagner** dans le développement de vos compétences et connaissances

**C'est donc une pratique collaborative pour votre bien-être physique, mental et social !**

Docteur, quand je commence à m'énerver, je souhaite juste être dans ma chambre et écouter de la musique.

Yves, je n'arrive pas à me calmer puis-je avoir un « si besoin » ?

Je sens que tout seul à la maison ce n'est plus possible, pouvez-vous Albert m'aider ?

Je suis prêt à reprendre un travail, pouvez-vous m'aider Carole pour savoir ce que je peux faire ?

Docteur, est ce que le traitement que vous m'avez prescrit peut me faire prendre du poids ?





## Libre circulation

Caroline Lakehal, Cadre de santé

Permettre aux patients de se déplacer librement dans l'hôpital sans compromettre leur sécurité et celle des autres, tout en respectant leurs droits.

### Un défi relevé !

L'ouverture des portes à l'hôpital est un sujet qui suscite depuis plusieurs années de nombreux débats et réunions de travail au sein de notre service.

Il nous semblait essentiel de pouvoir respecter les droits des patients en leur permettant de circuler librement dans l'établissement tout en veillant bien sûr à préserver leur sécurité et celle du personnel de l'hôpital qui est pour nous une priorité absolue.

Il a donc fallu mettre en place des mesures de sécurité appropriées pour prévenir les incidents et assurer la tranquillité de tous les acteurs impliqués.

Pour concilier ces deux aspects, il a été nécessaire de trouver le juste équilibre entre la libre circulation des patients et les mesures de sécurité. Cela a pu être réalisé en effectuant des travaux et en mettant en place des règles pour encadrer la libre circulation des patients. Comme par exemple de limiter l'accès à certaines zones de l'hôpital, tout en laissant la possibilité aux patients de se rendre librement dans les unités de soins et le jardin.

C'est une avancée importante qui contribue au bien-être des patients, favorise l'entraide (pas d'accès au jardin par l'ascenseur), les interactions sociales ainsi qu'une relation de confiance avec les soignants.

Nous avons ouvert les portes le 27 juillet, soignés et soignants sont ravis !

### Quelques patients ont voulu témoigner :

C'est bien.  
Je veux que la porte reste ouverte comme ça" E.H.

"C'est un kif, il faut pousser et consolider" M.C.

"C'est le jardin d'Eden. On trouve des copains amicaux. C'est une ouverture. On peut fréquenter les gens, c'est beau"  
M.Z.b

"C'est très important ! On peut accéder au jardin quand on veut. On n'est pas bloqué. C'est la liberté de l'esprit. On respire mieux. On félicite pour ça" B.A.

"Ça fait du bien. On peut mieux s'exprimer. Il y a moins de tensions dans les couloirs" S.A.

# ZOOM SUR...



## Departures

| Time  | To             |
|-------|----------------|
| 19:35 | AMSTERDAM      |
| 19:40 | WASHINGTON     |
| 19:45 | BERLIN         |
| 19:45 | MIAMI          |
| 19:50 | STOCKHOLM      |
| 19:55 | MADRID         |
| 20:05 | SEATTLE        |
| 20:15 | RIO DE JANEIRO |
| 20:20 | MILAN          |
| 20:25 | TORONTO        |
| 20:35 | DENVER         |
| 20:40 | PARIS          |
| 20:50 | CHICAGO        |
| 20:55 | LISBON         |
| 21:05 | TOKYO          |
| 21:10 | LAS VEGAS      |

Hélène BRIAND Infirmière  
Jackie DECOMBE Aide-soignante  
Dr EYIKE Julien  
Maxime GUIRAUD Infirmier  
Caroline LAKEHAL Cadre de santé  
Dr NABET Elsa  
Laurent PREHGNELLA Assistant social  
Dr REBSOMEN Natacha  
Dr RISK Mathieu  
Dr WERTENSCHLAG Sarah

## ARRIVÉES

Vol : SA180622 Provenance : NERIS LES BAINS

### Arrivée

### Passagers

|             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| ILE MAURICE | Olivier BERRET Infirmier          |
| PUCKET      | Guillaume CAMARA Assistant social |
| DJERBA      | Dr DE LA BROUHE Diane             |
| PALERME     | Marie FAVRI Assistante sociale    |
| SYDNEY      | Dr LAABASSI Ibrahim               |
| BARCELONE   | Charlotte LESAGE Cadre de santé   |
| LONDRES     |                                   |
| HERAKLION   |                                   |
| SANTORIN    |                                   |
| BONNIFACIO  |                                   |
| MAJORQUE    |                                   |
| HONG KONG   |                                   |

Bon voyage avec Carla & JérémY



# LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

## La constipation, on en parle ?

Par Clémence Blanquer, diététicienne

C'est un évènement très fréquent qu'il est important de prendre au sérieux. Il ne faut pas hésiter à en parler rapidement à votre médecin.

Beaucoup de facteurs peuvent être à l'origine d'une constipation (traitements médicamenteux, sédentarité ...) c'est pourquoi il est important de garder une alimentation variée et équilibrée.

Pour lutter contre la constipation, favoriser la consommation de fruits et légumes frais, de légumes secs, de fruits oléagineux, des produits céréaliers complets. On peut intégrer ces aliments à chaque repas, même au petit déjeuner !

### Recette facile et rapide anti constipation

Porridge pommes-pruneaux pour 2 personnes

Ingrédients :

- 50g de flocon d'avoine
- 1 pomme
- 8 pruneaux dénoyautés
- 25 cl de jus de pomme
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle en poudre

- 1.Couper la pomme et les pruneaux en dés.
- 2.Dans une casserole sur feu doux, faites chauffer le jus de pomme et ajouter les flocons d'avoine. Laisser gonfler 3 à 4 minutes.
- 3.Ajouter les dés de pommes et pruneaux et la cannelle.
- 4.Verser le tout dans un bol et napper d'une cuillère de miel.

### LES HABITUDES ANTI CONSTIPATION

Consommer plus de fibres

S'hydrater correctement (1.5L minimum)

Bouger ! Marcher au moins 30 min/j

Aller aux toilettes dès que le besoin se fait sentir



# LES BONS PLANS

## EXPOSITIONS

### **Exposition photographique "L'avenir du passe"**

*Une exposition photographique sur la lutte contre les inégalités et l'intégration des femmes immigrées en France.*

*Mairie du 19e arrondissement*

*5-7 Pl. Armand Carrel, Paris 19e / Métro Laumière*

*Du lundi 2 au lundi 30 octobre 2023*

*Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h*

*Gratuit*

Les tarifs publics, quant à eux sont à destination de la clientèle tout public.



### **Exposition "Noir mais humain avant tout, une célébration vibrante de la diversité"**

L'artiste Jules Be Kuti vise à inciter le public à explorer leur propre relation avec la notion de couleur, à la fois en éclairant les préjugés et les stéréotypes associés aux personnes de couleur noire et en soulignant la beauté et la nécessité intrinsèque d'une telle diversité.

Centre paris anim' Curial

16 Rue Colette Magny, Paris 19e / MétroCrimé

Du vendredi 6 octobre au vendredi 3 novembre 2023

Gratuit



# LES BONS PLANS

## Rencontres mediapsy vidéo

Les Rencontres vidéo en santé mentale sont organisées chaque année en novembre à la Cité des sciences et de l'industrie à Paris par la Cité de la santé, par l'association Médiapsy Vidéo, avec le soutien des CEMEA, de la Fondation L'Elan Retrouvé, de l'association L'Echange, du Centre de Formation Saint Honoré, de l'association Vivre et du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences.

Elles ont pour vocation de présenter les films réalisés par ou avec des personnes suivies en santé mentale. L'accent est porté sur l'expression aussi bien des patients que des équipes soignantes, dans une ambiance propice aux rencontres et aux échanges.



Auditorium de la Cité des sciences et de l'industrie.  
Paris

23 & 24 novembre 2023

## Les bons plans culinaires

Péniche Antipode est un restaurant flottant qui offre des menus à moins de 10 euros, à base de produits locaux.

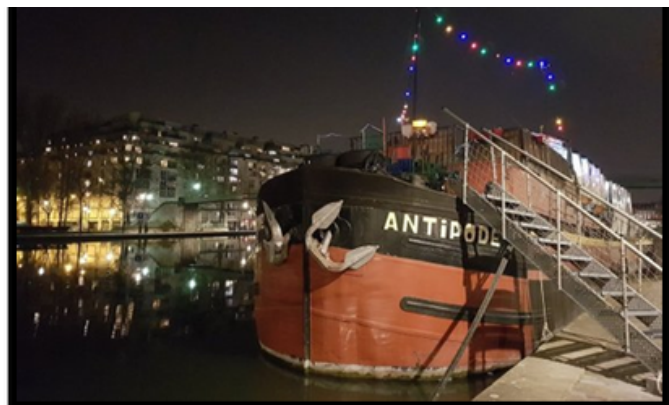
La péniche propose une petite soupe et une toastada (toast) ou une salade pour 7 euros ou les trois pour 9 euros. Pour 3 euros de plus, vous aurez même droit à un dessert artisanal.

Face au 55, quai de la Seine – 75019 Paris / Métro : Riquet

Réservation pour le midi en semaine au 06 69 09 55 10

du lundi au vendredi de 12h à 14h30 puis de 19h à 23h

week-end de 12h à 16h puis 19h à 23h



## La terrasse

Le couscous est gratuit le vendredi ! Bière à 4 euros. Ça rentabilise le couscous !

26 Rue Botzaris 75019 Paris / Métro Buttes Chaumont

Réservation obligatoire au 01 73 75 46 22.



# LES BONS PLANS



## L'association " l'Un Est l'Autre "

L'association "l'Un Est l'Autre "propose un repas gratuit à ceux qui sont en difficulté financière (familles et travailleurs, jeunes en difficultés, personnes âgées, familles monoparentales, sans travail,...), les samedis et dimanches midis en continu toute l'année.

Tous les samedis et dimanches de 11h45 à 13h30 et les jeudis soir (toute l'année).

Sans demande de justificatif.

15 avenue de la Porte de La Villette Paris 75019 / Métro Porte de la Villette

## La Chorba

Cette association propose des repas chauds gratuits (restauration assise) tous les jours, sauf le jeudi, de 19h à 20h45 ; thé/café, tous les soirs.

7-15, bd de la Villette – 75019 Métro : Porte-de-la-Villette

Egalement des distributions de colis alimentaires un samedi sur deux au siège de l'association en partenariat avec l'association Coup de Pouce.

Toute l'année (sauf un mois l'été) Tous les jours (sauf jeudi) 17h-19h30 Repas chaud et assis Sans justificatifs



**Camions Restos du cœur proposent des repas chauds tous les vendredis dès 20h, toute l'année (sauf juillet)**  
**42-46 rue de Flandre 75019 Paris**  
**Sans inscription ni justificatifs**



## Pour vous détendre

Bouge et partage est ouvert aux personnes en situation de handicap mental ou psychique, aux seniors en perte d'autonomie, et à leurs aidants. Tennis adapté, course d'orientation adaptée, improvisation théâtrale.

Les lundis de 14 h à 17 h au Centre sportif Jules Ladoumègue (19e) / Métro Hoche

Gratuit Contact et inscription : [dases-jop@paris.fr](mailto:dases-jop@paris.fr)



# AVIS DES LECTEURS

Un grand merci à l'équipe de soignants et à l'équipe de patients pour ce travail. Et félicitations à Victor et à tous ceux qui ont participé à la conception du journal.

**Danielle**

Pour une première édition ce n'est pas un "journal qui fait des étincelles !" comme indiqué mais je dirai plutôt un feu d'artifice pour la curiosité intellectuelle.

En effet, le journal est riche et contient des articles variés pouvant toucher tout public. En le lisant, grâce à son contenu multiple (bons plans, jeux, poèmes, témoignages, conseils, portraits...), j'ai pu me divertir, apprendre, travailler mon imagination et voyager à travers les différents écrits.

Merci à vous.

**Laetitia, infirmière à l'unité d'accueil.**

Je tenais à vous remercier pour tous vos témoignages dans ce premier numéro des "Lumières du 25".

Je vous félicite pour ce bel et sympathique objet, qui m'a procuré beaucoup de plaisir.

A renouveler !

**Evelyne (La comète)**

Je tenais à vous remercier pour tous vos témoignages dans ce premier numéro des "Lumières du 25".

C'est très agréable de vous lire et vos illustrations sont très parlantes et lumineuses. Merci beaucoup pour votre investissement, pour ce beau partage avec générosité. Au CMP les lecteurs ont été nombreux et très intéressés.

J'attends avec impatience le numéro 2.

Merci encore

**Claudine**

La lecture du 1er numéro des lumières du 25 a sans jeu de mot, littéralement éclairé ma journée. Beaucoup d'émotions ont accompagné la découverte de son contenu...

Un très grand merci pour votre engagement dans ce magnifique journal.

J'ai hâte de découvrir le prochain !

**Frédérique**

J'ai trouvé que le numéro 1 était particulièrement riche.

Je ne m'attendais pas à ce qu'il soit si étoffé. J'espère retrouver encore plus d'articles et de témoignages de patients parce que c'est cela que j'attendais le plus...

Le journal était soigné et agréable. Une page petites annonces ou événements à venir serait précieuse elle pourrait être alimentée à chaque numéro.

**Lydie**

# JEUX

## Mots mêlés



## Un rébus plein de sagesse !



Faites chauffer les méninges

Quels sont les trois chiffres qui, multipliés ou additionnés, donnent le même nombre (En excluant le zéro)?