

LES LUMIÈRES DU 25

le journal qui fait des étincelles !

DOSSIER SPECIAL LE CATTP "LA COMÈTE"

Bye bye Crimée



Hello Rosa Parks

La dernière séance

Par Catherine S.C

Rue de Crimée. Lundi 23 septembre 2024. C'est ma dernière séance au CMP*. Suis-je attachée au lieu ? À part le fait qu'il soit près de mon domicile... Avant de le fréquenter, je l'ai connu jouant à touche-touche avec un point de deal, sous le porche juste à côté. Aujourd'hui l'endroit est rempli de cartons, tout le monde s'affaire, demain c'est le grand déménagement. Les soignants n'ont pas l'air mécontents de partir. Je fais une photo, j'évite les toilettes cradingues, je mémorise la couleur pisseuse du couloir, puis vous savez quoi ? Un petit pincement au cœur, c'est un bout de ma vie qui s'achève ici. Ou la réoriente. Si je pouvais me délester là de toutes mes prisons.

Jeudi 26 septembre 2024. 130 boulevard Mac Donald. Je tire une nouvelle ligne de vie avec un peu de tram. Le nouveau CMP est grand, un peu vide pour le moment. Mais on peut vous prédire que ça ne va pas durer. Bye bye Crimée, bonjour MacDo !

*CMP : centre médico-psychologique

La Comète

Dans ce numéro, LES LUMIÈRES DU 25 mettent les pleins feux sur la Comète, un des CATTP* du 19ème arrondissement. Avant toute chose, pour faire vivre un projet, il faut une pensée, des hommes, un lieu. Voici pour commencer comment deux jeunes architectes ont transformé une citrouille en carrosse, autrement dit un ancien entrepôt sans charme en un lieu d'échanges, de rencontres et de rétablissement.

*CATTP: centre d'accueil thérapeutique à temps partiel



Photo AIR architecture

Le point de JO sur les J.O.

Par Catherine S.C

Si vous l'avez oublié durant cet été, JO le Joli Oiseau, lui, ne vous a pas mis de côté. Personne ne vous avait dit qu'il était peut-être le symbole d'autre chose ? D'une translation temporelle réjouissante, sûr. Il nous a tous entendu critiquer avant d'avoir vu, et gnagnagna et gnagnagna et que Paris pendant les jeux olympiques serait un enfer, et que Dante n'aurait qu'à se goberger et que, et que...

Perdu ou gagné, JO n'était pas oiseau de mauvais augure : les métros n'ont jamais si bien marché, les Parisiens qui ne partaient pas étaient adorables, on apercevait au détour d'un boulevard quelques casques profilés ou des jambes musculeuses et l'on évoluait avec le vrombissement de la foule qui les accompagnait pour recouvrir l'espace puis le délaisser soudain. Nous marchions là, ensemble, unis pour une fois, la tête pleine de sons, de musiques et de rires. Nous avons chanté, crié, applaudi. En deux mots comme en cent, c'était chouette. Enfin J.O. ! Puis, il a cédé la place à JP*. Et ce fût beau aussi.

*JP : jeux paralympique



Le relai du GHU Paris, de la Chapelle à Lasalle

Par Julien, infirmier au 1^{er} étage Pôle 25



Tout comme le parcours officiel de la flamme olympique internationale, un itinéraire a été élaboré au sein des établissements du GHU Paris, impliquant les soignants et les usagers, en collaboration avec l'équipe de diététiciennes.

Nous étions prêts à partir pour la marche du GHU quand un invité surprise se précipita vers la porte de sortie de l'hôpital, il se mit à tambouriner et à hurler... "et moi ! Ooooooh!"

Julien et Jamel, Infirmiers

Cet invité était Monsieur M. un homme de 64 ans. Nous nous regardâmes avec Jamel septique que ce dernier puisse nous accompagner tant sa condition physique n'était pas au top ces derniers temps. Finalement, c'est sa détermination qui trancha et c'est avec beaucoup de courage et de fierté qu'il a pu participer à l'épreuve portant même le témoin du relai du GHU. Cet événement a été une grande réussite, l'ambiance était au top et la participation de monsieur M. a rajouté un vrai plus.

Merci à toutes les personnes qui ont participé.

Témoignage de Monsieur M. "je ne sais pas pourquoi j'ai participé mais je le voulais. Ça m'a rappelé l'époque où je pouvais faire des trucs au quotidien. Je suis vraiment fier de ce que j'ai fait. Personnellement je ne pense pas que je le ferai à nouveau car j'ai eu beaucoup de mal même si ça m'a fait du bien d'avoir mal comme ça quoi"

Le clubhouse se présente et vous invite

Par Judith

Le Clubhouse Paris est situé rue de Lunéville au cœur du 19^{ème} arrondissement. Il est le fruit d'un travail commun entre bénévoles, salariés et membres bénéficiaires. Aujourd'hui, il compte 432 membres dont 134 sont en insertion professionnelle.

Ses missions principales sont :

- 1 – d'aider à sortir de l'isolement les personnes concernées par un trouble psychique ;
- 2 – de les accompagner vers une insertion sociale et professionnelle ;
- 3 – de faire changer le regard sur la santé mentale.

« Je m'appelle Judith et je vais au club j'ai pu reprendre pied dans ma vie grâce aux tâches de cogestion (repas, standard, tenue générale du lieu, ateliers divers...) et aux rencontres que cela permet. Le Club c'est pour moi un grand sourire. Et pas que pour moi d'ailleurs... »

Venez nous rencontrer lors de nos réunions d'informations qui se déroulent très régulièrement. Le 16 octobre et le 06 novembre auront lieu nos journées Portes Ouvertes. Inscrivez-vous. On vous attend !

Clubhouse : 01 42 45 15 88
7 rue de Lunéville
75019 Paris

paris@clubhousefrance.org

Clubhouse FRANCE
SE RÉTABLIR • VIVRE • S'ÉPANOUIR

La Comète

Le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Un lieu, un projet, une réalisation

Par Catherine S.C suite à l'interview de Cyrille Hanappe (architecte)

À la deuxième galaxie, prenez à gauche en partant des étoiles. Vous y verrez un cube. Un ancien entrepôt industriel du 19ème arrondissement comme il en existait florès il y a encore quelques décennies. Depuis 2004, le CATTP* s'y est trouvé une adresse et un nom : La Comète. Conçu, pensé et réalisé par des architectes engagés et des équipes de soins mobilisées, il affiche toujours le même objectif : proposer le meilleur accueil possible.

Vingt ans après, prendre la sortie 2 du métro République puis la première rue à droite, direction l'agence Air Architectures, où nous attend Cyrille Hanappe, l'un de ses fondateurs avec Olivier Leclercq, et protagoniste de l'opération La Comète. Destiné à la réinsertion sociale de patients psys encadrés par une équipe spécialisée, le lieu n'a pas été dessiné au petit bonheur la chance. « En fait, la Comète constitue un de nos premiers projets en tant qu'architectes. Nous avons toujours voulu donner une dimension politique, au sens d'agir sur la vie de la cité, à la couleur et aux matériaux, très inspirés par Renzo Piano et Richard Rogers les concepteurs du centre Beaubourg. Nous ne prôtons pas de monuments patrimoines mais une architecture en mouvement. » Forts de ces armatures intellectuelles, ayant décroché la réalisation du projet, ils vivent plusieurs immersions en CATTP afin de mieux en connaître les finalités, les contraintes et les enjeux et s'informent sur l'univers des troubles psys. « Nous avons passé beaucoup de temps avec les équipes thérapeutiques, écouté et intégré leurs propositions et leurs demandes. Cela procède d'ailleurs de notre conception de l'architecture : nous abordons notre pratique en questionnant l'usage de chaque bâtiment que nous créons en concertation avec ceux qui doivent l'utiliser et le vivre. »



La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Un lieu, un projet, une réalisation (suite)

Par Catherine S.C suite à l'interview de Cyrille Hanappe (architecte)

Une conception haute en couleur

On pourrait parler de mises en boîtes dans une boîte, une succession de salles et d'espaces modulables, où priment la volonté d'ouverture tout autant que la sécurisation, le tout sous influence irlandaise, enveloppé de rayons de couleurs. Et ça se remarque tout de suite.



L'espace est conçu comme un sourire, façonné par une passerelle jaune qui mène à deux escaliers, comme deux bras qui s'ouvrent et accueillent. La bonne humeur, si elle n'est pas instantanément de mise, est doucement sollicitée. « Le travail sur la couleur a été primordial, nous avons collaboré avec un plasticien génial, Antoine Pacé, qui a créé la déco des panneaux colorisés. » Tout ici a été imaginé pour détendre et apaiser afin que chacun puisse s'exprimer en confiance et se vivre protégé. Jusqu'à dégager au milieu des structures de béton, un espace ouvert sur l'extérieur, puits de lumière transformé en patio végétalisé, repère à fleurs (et fumeurs invétérés ndlr). Et climatiseur naturel qui plus est !



Si vous levez les yeux, vous apercevez des nuages de couleurs accrochés au plafond, panneaux acoustiques en charge de capturer certaines fréquences sonores et d'empêcher les phénomènes d'écho. Ils répondent visuellement à de petites taches, peintes au sol par les membres de l'agence.



Bleu, rouge, jaune, et *tutti tonalità, bienvenue à la Comète, étoile arc-en-ciel pour la réinsertion des troubles psys, voulue et portée par une administration de Maison Blanche qui a initié et accompagné le projet. Ne reste plus qu'à l'animer sereinement, patients et soignants unis dans un parcours de soutien et de rétablissement.

* tutti tonalità : toutes les nuances

La Comète

Le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Par le Docteur RUBIO Marie-Coline, médecin responsable du CATTP

Dans mon travail en tant que psychiatre sur le pôle, je partage mon temps entre l'intra-hospitalier et le CATTP La Comète. Je consacre 9 demi-journées par semaine à l'hôpital et une demi-journée au CATTP, où je m'implique avec les équipes pour assurer le suivi et la prise en charge des patients.

Chaque semaine, lors de ma présence au CATTP, je commence par une réunion avec l'équipe.

C'est un moment crucial pour parler des prises en charge en cours, des difficultés rencontrées par certains patients et des moyens de les aider et les soutenir. Nous discutons également des nouveaux patients à accueillir, ce qui permet d'adapter notre approche en fonction de leurs besoins.

Après cette réunion, je rencontre en entretien médical les nouveaux patients orientés par d'autres médecins du secteur au CATTP. L'objectif est d'échanger sur les groupes thérapeutiques qui leur seraient bénéfiques, en tenant compte à la fois de leurs désirs et de la spécificité de leur pathologie. La majorité de nos patients sont suivis pour des troubles psychiatriques évoluant depuis plusieurs années, mais nous accueillons aussi des patients plus récemment diagnostiqués et pris en charge sur le pôle.

Ce qui est gratifiant, c'est de pouvoir offrir un suivi adapté à chaque patient. Grâce à mon temps partagé, je peux également orienter des patients directement depuis l'hôpital vers le CATTP, tout en échangeant régulièrement avec les différents soignants du secteur. Cela crée une continuité dans les soins, essentielle pour la prise en charge des patients au sein du pôle.

Être médecin au CATTP La Comète est un voyage riche en émotions, avec son lot de défis et de belles surprises !



La Comète

Le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Par Claudine GAGLIANO-ENGELIBERT, Cadre de Santé

Le CATTP est un lieu public sectorisé proposant un accueil collectif ou individuel autour des activités thérapeutiques et de socialisation à toute personne en difficulté psychique suivie par un référent médical.

Cadre de santé du dispositif ambulatoire du pôle 25 depuis septembre 2020, mes missions au CATTP sont très variées. Toujours en lien avec Dr Rubio, médecin responsable, Madame Heintz, cadre de pôle et Dr Martinez, chef de pôle, j'organise la continuité, la qualité et la sécurité des soins. Il s'agit pour moi de coordonner les moyens et les activités afin d'assurer le bon fonctionnement du CATTP. J'assure la gestion et l'animation de l'équipe et contribue à la mise en œuvre du projet de service. Je gère donc le temps de travail ainsi que les effectifs et j'essaie de fédérer et guider l'équipe dans une réflexion clinique et d'impulser une dynamique de soin. De ce fait, j'organise l'accueil des nouveaux professionnels ainsi que l'intégration des étudiants.

Une des missions à laquelle j'attache beaucoup d'importance est de créer un climat de confiance et de collaboration avec toutes les autres unités de notre pôle (l'hôpital Lasalle, le CMP Rosa Parks, l'équipe ELIAHS - Equipe de Liaison Intersectorielle d'Accompagnement entre Habitat et Soins - ainsi que Nineteen).

Le CATTP effectuant un travail essentiellement orienté vers les relations de la personne avec autrui, le cadre se doit d'être toujours à l'écoute de la personne soignée, des familles mais aussi des professionnels.

Mon bureau est situé au CMP Rosa Parks, toujours grand ouvert, chacun y est le bienvenu !



Patio central du CATTP

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Interview de Christine, ergothérapeute

par Isabelle

Les Lumières du 25 (LD25) : Quel est votre rôle au sein du CATTP?

Christine (C) : Je suis ergothérapeute du grec « Ergon » travail/action associés à la thérapie. J'accueille et rencontre les patients au quotidien. J'évalue les besoins de chaque personne selon mon savoir-faire et on se réunit avec l'ensemble de l'équipe et du secteur afin de chercher le meilleur accompagnement de chacun dans son quotidien. Pour se faire j'utilise « la thérapie par la médiation » qui est le cœur de mon métier.

LD25 : Quel type d'activités animez-vous?

C : L'ergothérapie : un atelier de groupe avec une prise en charge individualisée. Après avoir instauré un climat rassurant, nous décidons le patient et moi-même d'une orientation à suivre puis d'une matière à modeler, transformer à travers laquelle cheminera notre relation. Je m'adapterai et ajusterai l'approche de cette médiation en fonction des besoins et de ce que livrera chaque personne.

Cinéma et paroles avec Romain. Un rendez-vous au ciné de quartier pour partager un film choisi en commun. Puis un échange la semaine suivante pour tenter de mettre des mots sur ses ressentis et comprendre ceux de l'autre sans perdre le lien avec le film !

Le sport avec Cécile et Romain. Se (re)mettre en mouvement, prendre conscience de son corps et son fonctionnement, se défouler, décharger les tensions ! Il peut m'arriver de proposer de la danse rythmée, du Qi Gong, de la marche Nordique et un apprentissage à bien se mouvoir (se relever du sol, sortir de son lit...)

Les sorties avec Béatrice, Cécile et Romain. Partir ensemble découvrir la richesse culturelle que nous offre Paris. Moments d'émerveillement où nous pouvons partager nos ressentis mais aussi prendre les transports en commun, se repérer dans la ville pour une plus grande autonomie.



La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Interview de Christine, ergothérapeute (suite)

par Isabelle

LD25 : Quels avantages un patient peut-il tirer de ces activités ?

C : Le patient serait sûrement le plus apte à répondre. Mais éviter l'isolement, la solitude face à ses difficultés et souffrances psychiques me semble important. Le patient pourra alors faire du lien avec l'autre, pourra être considéré, pourra être accompagné dans son quotidien et pourra se découvrir lui-même afin « d'avancer » plus sereinement. Le plaisir sera évidemment une des composantes car celui-ci n'est-il pas thérapie ?

D25 : L'accueil et les entretiens thérapeutiques font partie de votre rôle ?

C : Bien sûr, pour moi l'accueil est partout. Au sein d'un atelier, d'un entretien, autour d'un jeu ou tout simplement lors d'un moment partagé à ne rien faire. Etre là.

Le vendredi matin je propose un temps « Entretien et accompagnement ergo ».

Toute personne peut venir échanger avec moi sur des difficultés rencontrées, ou situations particulières ou faire un point sur sa prise en charge.

Je propose également une auto-évaluation ELADEB (Échelles lausannoises d'auto-évaluation des difficultés et des besoins) qui permet d'exprimer ses difficultés et besoins psychosociaux et de penser une aide.

L'accompagnement concerne les activités de la vie quotidienne. Il se fait à l'extérieur comme au domicile pour une meilleure organisation personnelle ou relancer une dynamique pour plus de sérénité et d'autonomie.

LD25 : Avez-vous quelque chose à ajouter?

C : Oui cette interview fut encore une nouvelle expérience Isabelle ! Pour vous, comme pour moi, un exercice pas si simple mais qui a de nouveau enrichi notre relation.

Le plaisir fut partagé je pense, alors ne parlons-nous pas là de Thérapie ?!



Atelier Théâtre : Improvisation

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Par Romain, animateur social

Les actions du CATTP tendent vers des objectifs d'épanouissement, d'autonomisation, et de (re)socialisation.

Pour cela, je passe notamment par l'animation d'ateliers hebdomadaires au sein desquels les patients s'inscrivent sur la durée. Par exemple, l'art floral et le sport.

La plupart de ces ateliers se font en binôme avec une autre soignante de l'équipe, infirmière ou ergothérapeute. De même que les entretiens d'accueil lors de l'intégration des nouveaux arrivants.

La prise en charge pluridisciplinaire permet d'offrir aux patients plusieurs approches répondant à leurs besoins, émanant du domaine du soin ou du champ social.

Des « accueils animés », dont le contenu varie d'une semaine à l'autre, sont également mis en place quotidiennement. Il peut s'agir d'activités ludiques (jeux de société, billard) ou de sorties dans le quartier.

J'anime aussi sur ces créneaux des temps d'écriture consacrés à la poésie. Ils permettent de découvrir et de s'initier à différentes formes poétiques (haïkus, sonnet, prose..), et de proposer un autre moyen d'exprimer ses ressentis.

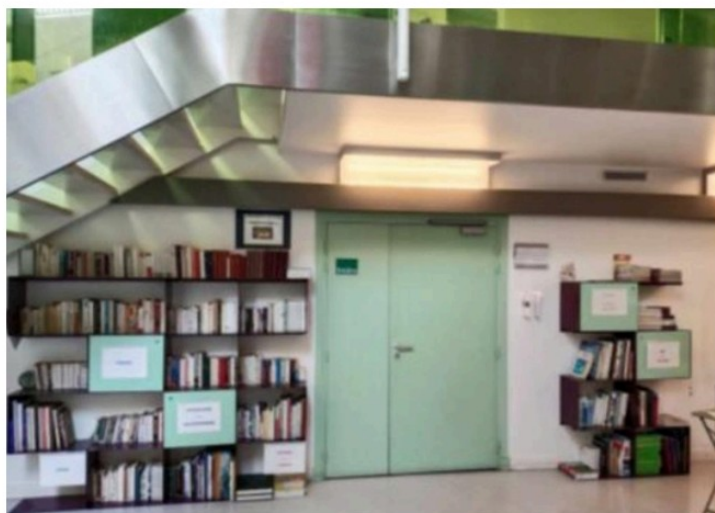
Un outil important de l'animation sociale est la conception et l'élaboration de projets.

Comme ce fut le cas avec la remise en état de la bibliothèque au sein du CATTP.

Elle est répartie par thématique et fonctionne principalement sur un système de donations permettant d'en renouveler le contenu.

Des documents issus de la Mairie du 19ème sur les aides et activités proposées dans l'arrondissement sont également à disposition.

Elle est libre d'accès et les livres peuvent être empruntés sur demande.



Je me rends aussi disponible pour un accompagnement informatique individualisé et une aide à la recherche d'emploi (mise en page d'un CV, rédaction d'une lettre de motivation) ou démarches sur internet.

J'ai à côté une Licence de Psychologie, complémentaire à ma pratique.

Toutes ces actions visent avant tout à renforcer l'ancrage social et le bien-être en développant la créativité, l'expression des émotions, la gestion du stress, ou encore l'estime de soi.

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Par Béatrice, infirmière

Après quelques années en intra hospitalier, l'extra hospitalier m'intéressait. En tant qu'ancienne fleuriste, et ayant fait des études d'horticulture, ce qui a permis d'animer avec Romain, un atelier d'art floral.



Compositions d'art floral

Une infirmière en CATTP essaie de faciliter la réhabilitation psychosociale grâce aux ateliers thérapeutiques et aux accueils animés.

La notion de groupe y est fondamentale, cela donne un sentiment d'appartenance, et rompt un temps donné avec le sentiment de solitude, d'isolement et de vide parfois.

J'anime une fois par semaine l'atelier terre. On y fait du modelage et de la poterie. Le modelage en particulier permet de projeter à travers l'objet constitué une partie de soi, de son monde interne. Cela procure au final une libération psychique, un mieux-être .

Que ce soit l'art floral ou bien la terre, c'est cette pulsion créatrice que chacun a en soi qu'il faut apprivoiser. Cela fait appel à l'imaginaire et à la subjectivité de chacun. Cela renforce l'estime de soi et permet de se libérer des émotions négatives.

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Par Béatrice, infirmière (suite)

Le groupe jardinage a été mis en place en mars 2021 avec Fatima, éducatrice spécialisée. Nous souhaitons, toutes deux, proposer une activité au cœur de la cité.

Une fois par semaine, nous nous retrouvons au jardin du "vers tête", en compagnie des bénévoles de la régie. En cas d'intempérie, nous faisons des activités manuelles à la régie (mosaïque...)

Le jardinage est un moment d'apaisement, le temps semble y être suspendu. Pour saisir l'importance des bienfaits de la nature, chacun évolue dans un cadre privilégié, au gré des saisons, loin du tumulte d'une vie citadine.

Le jardinage permet un bien-être physique et psychique. Nous jardinons tous ensemble : bêchage, semis, repiquage, taille, préparation des composts et tout ça dans la bonne humeur !

Chacun évolue selon ses propres difficultés. Cela renforce les interactions sociales, grâce à la bienveillance des bénévoles et des employés de la régie.

Pour ceux qui veulent, des animations sont proposés toutes la semaine à la régie de quartier. L'inclusion y prend tout son sens .



Atelier jardinage



J'anime aussi le karaoké une fois par semaine. Chacun choisit ses chansons. Le fait de chanter procure un bien-être psychique, un sentiment de joie partagée. Certains dansent suivant les chansons proposées.

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

Par Cécile, Ergothérapeute

Moi c'est Cécile, je suis ergothérapeute.

Au CATTP, je propose des accueils animés et des activités en co-animation avec Béatrice, Christine et Romain.

Avec Christine, nous proposons également un atelier d'ergothérapie.

Les accueils animés sont des groupes ouverts ce qui permet à chacun de participer s'il le souhaite. Je trouve que les jeux (de société, d'écriture ou sportifs) sont intéressants pour ces temps, ils permettent de développer des stratégies d'adaptation et de communication sur un mode ludique et spontané.

Les activités thérapeutiques «sports» et «sorties» mettent le corps et l'esprit en mouvement, toujours au sein d'un groupe protégé, elles permettent à chacun d'investir «l'extérieur» comme on dit, la cité. Mon rôle lors de ces temps est principalement de favoriser l'autonomie et les relations aux autres et à l'environnement qui peut être angoissant.

En atelier d'ergothérapie, c'est un temps où j'encourage la créativité. Chaque personne vient avec un but personnel en rapport avec ses difficultés psychiques (envie de se défouler, de développer sa concentration, mettre à distance des idées délirantes ou des ruminations, évoluer sur son fonctionnement psychique)

Les médiations proposées sont multiples (dessin, mosaïque, modelage...)

Comme me l'a enseignée ma formation d'ergothérapeute, j'accompagne chaque participant dans sa création, avec un regard bienveillant et sans jugement afin de permettre un processus d'évolution.

Les personnes qui fréquentent le CATTP La Comète viennent généralement plusieurs fois par semaine. A chaque temps, que ce soit en accueil animé, en activité, en ergothérapie et lors des cafés ludiques, mon rôle est d'être disponible, à l'écoute et de favoriser leur autonomie via les médiations proposées.



**Peinture réalisée par Catherine S.C
en atelier d'ergothérapie**



Isabelle en atelier d'ergothérapie

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

TÉMOIGNAGES

Se découvrir des talents

par Isabelle

Après avoir eu des déboires qui ont malmené une personne atteinte dans sa fragilité, consolidée sommairement si l'on s'en tient uniquement à quelques scènes trop fortes...le courage de certains nous offre ce qui ressemble tout à fait à une seconde chance.

À travers divers médiums d'expression corporels et artistiques... le CATTP offre à celui qui y vient l'occasion de découvrir ses talents et développer de nouveaux centres d'intérêt au sein d'une structure accueillante et bienveillante au rythme lent de la reconstruction et de l'ouverture d'une forme de curiosité de la vie. Parfois, c'est aussi le retour vers des activités bienfaitantes déjà pratiquées dans l'enfance par exemple.

Le CATTP a pu proposer un grand nombre d'activités au cours de deux décennies. À l'année, sur prescription... Parmi celles-ci, certaines ont retenu mon attention au plus haut point. Je me suis ainsi découvert des talents, Parolière, Vidéaste que j'ai amorcés et développés au CATTP. Le groupe vidéo a su nous amener sur des sites remarquables parfois pendant de nombreuses séances de prises de vues où nous avons filmé en développant notre coup d'œil et en l'aiguillant pour tirer l'essentiel d'un sujet et l'utiliser dans un montage souvent assez personnel, dont le résultat était parfois montré aux rencontres vidéo en santé mentale à l'auditorium de la cité des sciences et de l'industrie.

En informatique libre, nous passions les séances hebdomadaires à consigner nos réflexions sur l'ordinateur, de manière libre, poétique, sous forme de textes de chansons et parfois même de diaporamas de présentations. Ces écrits sont susceptibles de trouver un avenir.



La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

TÉMOIGNAGES

Se découvrir des talents (suite)

par Isabelle

Il y a des activités attractives qui appellent toujours un grand nombre de personnes, la sculpture de la terre en fait partie. D'abord souvent instinctive, elle fait ensuite appel à quelques connaissances des outils. Elle permet de faire passer des émotions tout en étant agréable. Appliquée à la semaine elle permet de se développer.

**Pot en grès émaillé réalisé en atelier
d'ergothérapie par Isabelle**



Le dessin et la peinture sont aussi très reconnus et très agréables à pratiquer, ils permettent le dépassement de soi en oubliant un temps les soucis pour se transcender quand la concentration et la patience sont de mise.

Le théâtre lui, permet de véhiculer les émotions et de les faire passer tout en les ressentant. Au fil du temps il peut permettre de s'affirmer et de mieux rentrer en contact...

Certaines des activités du CATTP sont toujours pratiquées d'autres sont suspendues faute de moyens humains et à cause du rétrécissement des locaux qui lui furent dédiés à une époque glorieuse. Certaines des anciennes activités sont passées occasionnelles et ne sont plus annualisées comme pour la couture qui nous a fait passer de tant bons moments en nous occupant de manière créative tout simplement en osant s'armer d'un travail qui nécessite des atouts que l'on peut développer...

Il est réellement souhaitable que le CATTP continue de s'atteler à ses nombreuses tâches qui ont produit et produiront des effets bénéfiques sur les patients.

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

TÉMOIGNAGES

J'aime aller au CATTP, ça me permet de décompresser, de parler avec les autres.

J'adore jouer au Scrabble le lundi après-midi, c'est convivial.

De plus, je m'évade de ma vie de famille qui est plus que pénible en ce moment. Je crée un lien social.

J'adore chanter au Karaoké, je trouve que c'est très positif pour la santé !

Anonyme

La Comète

Ce qui définit ce lieu choisi par son nom c'est ce qui poétise cet endroit.

Bienvenue à tous ces gens de passage socialement assistés, d'aucune obligation.

A leurs présences éphémères brillantes de lumières, comme des étoiles par toutes leurs vérités !

Jean-Luc

Je viens au CATTP La Comète depuis juin 2023 à une période de ma vie où j'étais très seule à passer mes après-midi devant la télé.

Ce lieu m'a permis de recréer du lien social et de la détente grâce aux jeux, avoir des moments où on peut se faire plaisir, le Scrabble, le ping-pong, le billard, le karaoké, les sorties du jeudi après-midi sont des activités que je pratique régulièrement.

J'ai trouvé à La Comète comme une famille où j'ai le sentiment d'avoir développé une relation de cœur aussi bien avec l'équipe qu'avec les soignés.

Kath

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

TÉMOIGNAGES

L'art floral

par Nathalie C.

Dans le temps jadis, une voix me disait, tu ne feras jamais rien de tes 10 doigts. Tu as de la merde dans les doigts. J'entendis cela depuis l'enfance. J'ai fini par y croire j'étais en permanence rabaissée puis, loin, dans le temps, j'ai découvert qu'il s'était trompé et que je m'étais trompée à force de travail et d'acharnement sur moi au cours de multiples thérapies et d'écoute des soignants que ces personnes ne valent rien. J'ai découvert en moi une passion, une passion qui me plaît et me fait évoluer, me faire découvrir que de ces 10 doigts, je pouvais façonner, modeler, être minutieuse, être à l'écoute de mon cœur. Ce grand déclenchement fut l'art floral que j'ai découvert à La Comète. Au début, je me sentais comme une graine enfouie, entourée de mauvaises herbes... Au départ, je donnais des noms ridicules à mes arts. Au fil du temps, cette graine enfouie a fait naître en moi le désir, que mes doigts pouvait accomplir des choses merveilleuses que j'ai ignorées depuis longtemps. Cette voix, c'était ces mauvaises herbes... Et je m'en suis libérée, les quelques choses intérieures sont le reflet de l'âme. De là j'ai pu progresser et m'épanouir. Je n'ai peut-être pas l'art d'écrire ou l'art d'exprimer ce qui m'a étouffée, tuée à petit feu durant des années. Je sais aujourd'hui : j'ai l'art floral dans la peau. L'art de transformer et d'accomplir de belles choses avec mes doigts, d'être minutieuse et lumineuse. Dans l'art de transformer une fleur pour la mettre en valeur



Nathalie C. à l'atelier Art Floral

La Comète

Le Centre d'accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)

TÉMOIGNAGES

Bijoux ! De créativités par son architecture spacieuse .. !

Cet espace me convient à la perfection !
Pour évoluer dans mon silence !
De ma solitude !

Pour le dessin ! Anciennement la Peinture d'art !

Le rire est bienvenu ! Au Karaoké !
Chant et lumières des stars amateurs !

Jean-Luc

Les ateliers m'apportent un mieux-être, une aide thérapeutique pour le mental.

Je participe aux ateliers, notamment : jardinage, poésie, jeux d'écriture sans oublier le karaoké...

Le CATTP m'aide à me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps.
Merci à l'équipe soignante.

Virginie



Nathalie C.

La comète de l'espoir

Peu importe la grosseur et la taille de la comète.

Peu importe la noirceur de ton cœur ou la taille de tes plaies...

La comète n'est pas là pour te juger.
La comète est là pour t'accompagner pas à pas.

Au fil du temps, la noirceur de ton cœur fera place à la lumière.

Puis ainsi rebondir, telle une abeille butinant de fleurs en fleurs.

Tu seras libéré de tous tes maux.
Tu auras brisé toutes les chaînes qui t'auront rendu prisonniers, et avancé pas à pas en toute paix et sérénité.

Production de l'atelier écriture de l'hôpital Lasalle

Les vacances

Les vacances, la plage, la montagne, ou le jardin de l'hôpital, de quoi me reposer l'esprit, le corps, et même la tête dans les nuages ou les étoiles j'aimerais m'évader, de mon travail ou de l'hôpital.

Azur



Photo réalisée par Catherine SC



Dessins réalisés par Alice



C'est le moment
où je peux lâcher prise ,
où je ne regarde plus ma montre,
où je peux vivre à mon rythme,
où je me ressource auprès de la nature.

Anonyme

Production de l'atelier écriture de l'hôpital Lasalle

La rentrée

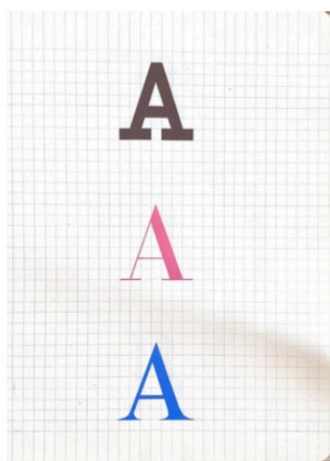
La rentrée, ce mot parle aux enfants et également aux parents. On en parle même aux informations. Les tickets offerts aux familles pour acheter les fournitures scolaires. Les enfants sont très contents de cette période là. Cela les encourage un peu comme une fête autour de l'école. Tout le monde a connu les fameuses colles ou tubes de colles UHU. Les cahiers, les règles, les compas et les rapporteurs sont tout un tas d'exemples qui font pétiller la rentrée scolaire. La rentrée ne devient plus un effort ou une déprime après les vacances, mais une fête collective, où l'élève compare ses affaires aux autres.

On est amené également à faire du philosociologique pour amener les parents à choisir le bon cartable.

Bref le marketing est à son plus haut point tout ça pour aider l'enfant à aimer l'école, à aimer à apprendre, à se socialiser, à débiter sa vie de futur Homme.

Aimons la rentrée, aimons avancer.

Michael



Par Alice



La rentrée, le mois de septembre donc est synonyme de reprise ou d'un nouveau départ. Malgré l'instabilité de mon humeur, j'ai envie de croire que cette fois quelque chose de bon m'attend à la sortie. Première rentrée où je suis en HP. Mais ce n'est pas une fatalité car j'en sortirai sans doute plus forte. Peut-être même que c'est une renaissance.

Ria

Super la rentrée,
Me voilà toute prête,
Je suis tout appêtée,
Pour aller manger, travailler et écouter.

Azur



L'écrivaine

Par Florence

Du fond de mon alcôve parfumée,
j'écris des vers embaumés
d'une odeur altérée
par la brise ensommeillée,
frappant intimidée
aux carreaux de ma fenêtre glacée.

Fruités et acidulés,
les mots sur le papier
ont subi les préjudices liés
à l'incurie de mains maculées,
celle d'une femme affamée,
succombant à ses envies immodérées,

Le style autrefois signé et magnifié
n'est plus qu'un ramassis de galimatias inexplicables
causés par l'arrivée de deux galapiats agités
dans le ventre de cette écrivailleuse perturbée
par les coups assénés par leurs pieds aiguisés,
synchronisés au battement andante de son cœur essoufflé.

Ce n'est que, quand le jour poindra après
la géhenne endurée toute la soirée
qu'elle enfantera dans un lit amarante et violacé
de jumeaux enlacés
et qu'elle les préférera à la notoriété
d'une autrice dont elle n'a fait que rêver.



L'oiseau bleu par Alice



Ma liberté

Cette liberté intense de ma solitude
me laisse savourer avec bonheur,
dans toutes mes peuplades de
pensées, le fruit de ma création ! Et
dans mon silence !
C'est ma façon personnelle que j'ai
d'improviser !
Par ma liberté d'expressions !

Jean-Luc

Vieillir de désir et désir de vieillir

Par Danielle

Mes rides creusent mon avenir.
Et il n'y a pas là pire ennemie
Que cette vieillesse que l'on fuit.
Voyez mon corps rempli de désir
Qui aime encore pour se souvenir

Des corps enlacés et qui s'étonnent.
Voyez le sans honte, flasque et mou,
Mais avec vigueur, plaisirs fous,
De ce corps âgé qui tonne et donne,
La jouissance d'une folle qui joue,

À l'amante en exil, si aimante,
Qui prend le corps de l'autre ridé
Aussi par tant de vie dégradée...
La caresse sans fin, performante,
Dormant sur son torse, possédée !

Les années filent, le désir reste.
Comblée par mon sillage, je vis,
Remercie ni Dieux, ni Maîtres, en vie,
Pour la beauté de l'amour du geste,
Tremblant jusqu'à la survie, ravie !



Par Danielle

À ma psychiatre et aux soignants
À l'écoute de nos soucis
De nos états d'âmes alarmants
Vous opérez comme par magie
Et c'est un vrai tour de passe-passe
Est-ce votre regard d'empathie ?
D'où vous viennent les beaux mots de passe ?
Je vous adresse ma sympathie
Aux accueillants et leurs sourires
Vous êtes de beaux points de mire
Me rétablir serait mon rêve
Et pour cela aucune trêve.

Victor

Une recette de l'amour

Par Laurent

Une pointe d'ironie ?
Un soupçon de folie ?
Un zeste d'amertume
Dans certaines coutumes
Comme l'art certains agrumes ?
Il n'est de bonne recette
Pour les choses de l'amour
Des serments, des « toujours »
Que dans le tête-à-tête
Un grain de fantaisie
Dans une âme qui rit
Quelques pincées de sel
Qui, dans un esprit vague...
Abondent à foison
Un piment idéal
Car expurgé du fiel
Habituel des ombres
Du drame du bal
Duos, duels en nombre
Qui s'adorent ou divaguent
Une larme de bonheur,
Une joie sans mouron
Qui emplissent les cœurs
Battant à l'unisson
Des iotas d'allégresse
Plus un brin de tendresse
Et cent doigts de caresses
Au visage et aux...
Pour que l'amour ne cesse
Dans cette recette express.



Production de l'atelier écriture de l'hôpital Lasalle

Désir

Je pense mot quand j'entends désir. Je pense à tout, désirer quelqu'un, désirer un gâteau, désirer une belle journée. Moi personnellement j'ai envie de désir charnel. J'en parlerai à mon psychologue...

Désir me fait penser aux sept péchés capitaux, les CLOPAGE, une façon de les apprendre (mémoriser ?) : colère, luxure, orgueil, paresse, avarice, gourmandise et... envie.

Mais mot (ou moi) et toujours moi, pardonnez mon égoïsme.

Je désire un oranais. Pour préciser, c'est de la viennoiserie à base d'abricots secs et de frangipane, pas d'une personne originaire d'Oran.

Le désir c'est la conquête du bonheur.

Amari



Dessin réalisé par Sophie



Mes amis me voyant plutôt tristounette m'ont présenté une certaine connaissance afin que je retrouve un brin de soleil dans ma vie. Ils désiraient à l'unisson que je me remette à plaisanter, à redécouvrir le goût des choses et qu'enfin en moi renaisse le désir. C'était une entreprise plutôt fragile...

Enfin la vérité frappa. Je redécouvrais la vie simplement avec la venue du printemps et des oiseaux qui chantent.

Le changement des saisons était mon désir ultime dans ma petite vie !

Corindrane

L'unité de médecine générale du site Lasalle

Par le Dr Bornes

Au sein de chaque site d'hospitalisation du GHU Paris psychiatrie et neurosciences, une unité de médecine générale est présente. Cette unité est constituée d'une équipe pluridisciplinaire composée d'un praticien hospitalier en médecine générale, responsable de l'unité, d'internes en médecine générale, d'une infirmière, d'une secrétaire médicale et d'aides-soignantes accompagnatrices. Sur le site Lasalle, l'unité est située au rez-de-chaussée, dans le couloir menant à la cafétéria et au jardin.

Les patients hospitalisés peuvent être orientés vers la consultation de médecine générale par leur médecin psychiatre lorsqu'une intervention par un médecin généraliste s'avère nécessaire dans le cadre de leur prise en charge.

Les motifs de consultations sont très variés, allant de situations d'urgence, à la gestion de pathologies chroniques telles que le diabète ou l'hypertension artérielle, en passant par la réalisation d'examens de dépistage systématiques. Pour les patients hospitalisés depuis plus de six mois, des évaluations somatiques semestrielles sont d'ailleurs préconisées. Ces évaluations peuvent être assurées par le médecin généraliste du site.



La salle d'attente

La consultation de médecine générale est ouverte du lundi au vendredi, de 9h00 à 16h30. Les patients sont accueillis directement dans l'unité de médecine générale. Toutefois, lorsque leur état ne permet pas de se déplacer, la consultation est effectuée dans leur chambre au sein de l'unité d'hospitalisation. Il est conseillé qu'un membre de l'unité d'hospitalisation puisse aussi participer à la consultation car cela favorise les échanges et la communication, améliorant ainsi la qualité et la sécurité des soins.

L'unité de médecine générale du site Lasalle

Par le Dr Bornes

Si des explorations complémentaires sont nécessaires, comme des radiographies ou des consultations spécialisées (cardiologie, pneumologie, diabétologie, etc.), l'unité somatique assure alors l'accompagnement des patients à leurs différents rendez-vous. Un partenariat a été établi avec divers centres de santé et centres de radiologie pour faciliter cette collaboration.



La salle d'auscultation

En l'absence de médecin généraliste sur place, ou en dehors des horaires de consultation, une permanence téléphonique est disponible 24h/24 et 7j/7 pour répondre aux problèmes somatiques nécessitant l'avis d'un médecin généraliste, toujours à la demande du médecin psychiatre.

Cette collaboration étroite entre les services de psychiatrie et le pôle des soins somatiques du GHU Paris psychiatrie et neurosciences permet d'assurer une prise en charge globale des patients, intégrant à la fois leur santé physique et mentale. Cette approche holistique vise à offrir un accès aux soins équivalent à celui de la population générale, sans stigmatisation, en promouvant une prise en charge adaptée et de qualité.



L'équipe de l'unité de médecine

De gauche à droite

Cécile (infirmière), Jeanise (aide soignante accompagnatrice), Léa (secrétaire médicale), Dr Bornes

Le chef de pôle

Interview du Dr Martinez, chef de pôle du 25ème secteur
Par Laurent

Les Lumières du 25 (LD25) : Qu'est-ce qu'un pôle dans le domaine de la psychiatrie ?

Dr Gilles Martinez (Dr GM) : En psychiatrie les soins sont organisés spécifiquement : il s'agit de la sectorisation. Un secteur correspond à une équipe pluridisciplinaire proposant des soins psychiatriques pour la population d'une zone géographique, selon différentes modalités (consultations, hospitalisation, etc...). Un pôle est une entité administrative qui peut fédérer plusieurs secteurs. Le secteur 25 (nord du 19ème arrondissement de Paris) est très important en termes de nombre de patients suivis et représente à lui seul un pôle. Le dispositif de soins du pôle-secteur 25 comprend des lits d'hospitalisation (hôpital Lasalle), des consultations ambulatoires (CMP Crimée, désormais CMP Rosa Parks), une équipe dédiée aux jeunes adultes (NineTeen), ainsi que le CATTP La Comète qui propose diverses activités thérapeutiques.



LD25 : Quels sont vos fonctions, responsabilités, perspectives et compétences en tant que chef de pôle ?

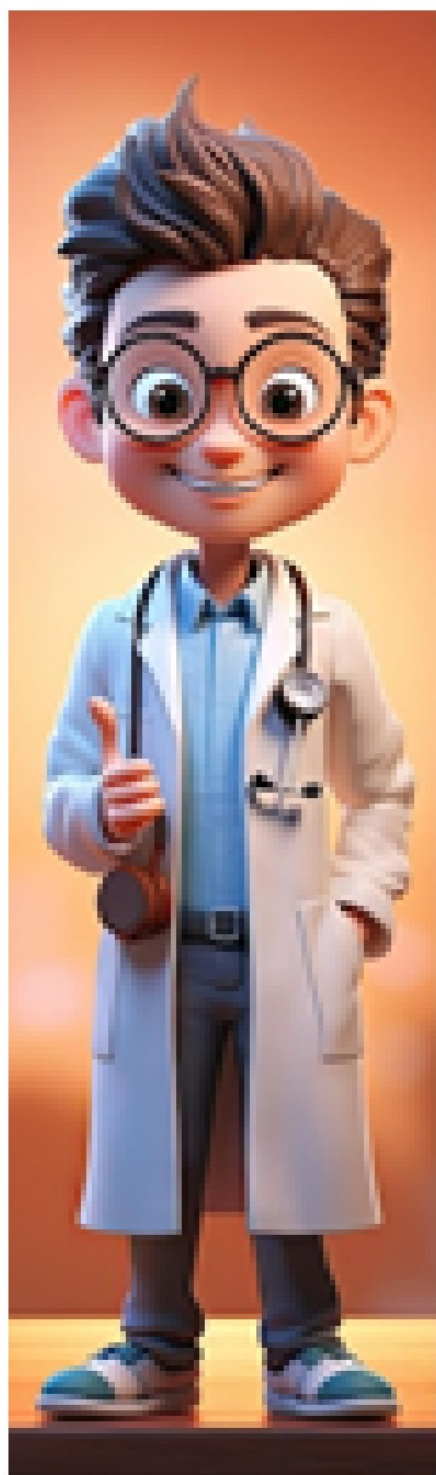
Dr GM : Il m'incombe de diriger l'ensemble des services du pôle 25, et surtout d'organiser au mieux l'offre de soins et la coordination entre ses différentes unités. L'objectif principal est d'adapter cette offre aux besoins spécifiques de la population prise en charge. Je suis ainsi responsable de la répartition des moyens entre chaque structure, en particulier sur le plan médical. En concertation avec les équipes du pôle, je définis également les orientations du projet de soins, comme la création d'une nouvelle activité, l'évolution d'une structure, la rénovation d'une unité... On peut penser au dispositif NineTeen par exemple, dont le journal a déjà parlé. C'est ce genre de projet que je m'attache avec d'autres à faire éclore. Le chef de pôle est aussi l'interlocuteur principal de la direction de l'hôpital.

Je travaille en binôme avec une cadre supérieure, Frédérique Heintz. De la même façon, chaque unité est dirigée par un médecin responsable qui travaille avec une cadre de santé. Même si cette organisation semble très hiérarchisée, j'attache de l'importance à ce que les décisions soient concertées et à qu'il règne une bonne ambiance et de la solidarité.

Le chef de pôle (suite)

Interview du Dr Martinez Chef de pôle du 25 e secteur

Par Stephane



Nous nous efforçons donc tous de tendre vers ce qui serait un idéal où l'offre satisferait pleinement aux besoins de toutes les personnes malades ou en détresse, quelle que soit leur pathologie.

LD25 : Qu'aimez-vous dans vos activités et éventuellement qu'est-ce que vous aimez le moins et pourquoi ?

Dr GM : D'abord, je pense qu'être chef de pôle est une chance. Mes activités sont multiples, diversifiées et me permettent d'interagir avec beaucoup de personnes. Dans ce cadre, c'est le côté humain qui m'anime davantage et que j'affectionne. Aussi bien avec mes patients, puisque j'ai une activité de consultation, qu'avec les professionnels du pôle ou d'autres partenaires de l'hôpital. J'ai aussi des obligations administratives qui prennent beaucoup de temps, et qui peuvent parfois être pesantes ou pressantes. Mais il est pourtant nécessaire de passer par là pour la construction et le suivi des projets du pôle. Nous avons par exemple actuellement l'ambition d'ouvrir un hôpital de jour, et cela mobilise beaucoup d'énergie et toutes sortes de négociations à caractère parfois financier s'imposent.

Être chef de pôle, c'est aussi avoir l'opportunité d'essayer d'améliorer les choses même si la situation de la psychiatrie est difficile, par manque de financements et d'effectifs médicaux et paramédicaux. Je peux faire ce travail à l'échelle du pôle, mais plus largement au niveau de l'hôpital en participant à différents groupes de travail et commission (Commission médicale d'établissement, Commission jeunes adultes et adolescents, Cellule universitarisation qui coordonne un certain nombre d'actions d'enseignement pour les jeunes médecins).



Le microbiote intestinal, qu'est ce que c'est ?

Par Clémence , Diététicienne

Le microbiote intestinal est l'ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes présentent dans notre organisme. Le microbiote intestinal regroupe des milliers de milliards de micro-organismes vivant principalement dans les intestins, en symbiose avec l'organisme, c'est-à-dire en association bénéfique à chacun. Il y en a autant que de cellules constituant notre corps !



Le microbiote jouerait un rôle fondamental dans la digestion. Il dégrade des aliments complexes que notre organisme est incapable de digérer seul comme les fibres végétales, contenues dans les fruits, légumes et céréales. Diverses espèces bactériennes interviennent à tour de rôle, et les transforment en molécules qui nous sont indispensables. De ce fait, si l'alimentation n'est pas suffisamment riche et variée en fibres, le microbiote en pâtit, et perd de sa richesse.

Pour favoriser le bon fonctionnement de ce microbiote, il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée à base de fibres (légumes, fruits), de glucides complets (pâtes complètes, du riz complet, du pain complet), des produits laitiers riches en probiotiques (yaourt, roquefort), les oméga-3 (huile de colza, les noix, les sardines) ou encore les crudités.

Aubergines grillées aux noix pour 2 personnes

Ingrédients

- 2 belles aubergines
 - 1 poignée de noix
 - 1 poignée de salade
 - 2 poignées de noix de cajou
 - Huile d'olive
 - Fleur de sel
 - Poivre du moulin
- Pour la sauce :
- 1 yaourt à la grecque
 - 1/2 jus de citron (vert ou jaune selon vos goûts)
 - Sel et poivre
 - 1 c à soupe d'huile d'olive
 - Herbes de votre choix (ciboulette, menthe, persil)



Préparation

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Laver les aubergines et les couper en gros cubes. Les disposer côté peau sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Arroser d'huile d'olive, de sel et de poivre. Enfourner pour 30/40 min, elles doivent ressortir grillées.
3. Préparer la sauce : Mélanger le yaourt, le jus de citron, l'huile d'olive, l'herbe de votre choix, le sel et le poivre.
4. Dans une poêle sans matière grasse, faire torréfier les noix de cajou et réserver.
5. Laver et sécher la salade.
6. Dans un grand plat de service, disposer les aubergines, parsemer de noix et de salade.
7. Arroser de sauce et servir aussitôt.

Octobre Rose : Un Mois de Sensibilisation au Cancer du Sein



Octobre Rose, un mouvement international lancé dans les années 1990, vise à sensibiliser le public au cancer du sein et à encourager le dépistage précoce de cette maladie. Chaque année, le mois d'octobre est marqué par divers événements, campagnes et actions de sensibilisation autour de ce cancer, qui touche des millions de femmes dans le monde. Cependant, au-delà de l'aspect physiologique de cette maladie, il est essentiel de considérer également son impact sur la santé mentale des patientes.

La prévention commence par un geste : "faites-vous dépister."

La positive attitude

proposée ar Nathalie

**Sourire mobilise 15 muscles, mais
faire la gueule en sollicite 40.
Reposez-vous, souriez!**

Christophe ANDRE

**Mon psychiatre m'a conseillé d'écrire
une lettre aux gens que je déteste puis
de les brûler.
C'est fait. Mais que faire des lettres?**

**Si tu vois tout en gris,
déplace l'éléphant**

Proverbe indien

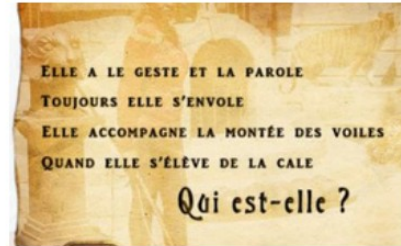
Solutions des jeux du numéro 6

CHARADE

Mon premier sent mauvais.
 Mon deuxième est un animal domestique.
 Mon troisième est une note de musique.
 Vous perdez mon quatrième lorsque vous prenez du poids.
 Mon tout se pratique avec une canne. **Pêche à la ligne**

**Pet
 chat
 La
 Ligne**

ÉNIGME DU PÈRE FOURRAS



la chanson

SUDOKU

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

SAUREZ-VOUS RETROUVER LES PAROLES D'UNE CHANSON ?



**pas rat baille lard la
 banc bas thé nez C six
 tas Uno pot K dé gras
 Sia).**

"para bailar la bamba se
 necesita una poca de
 gracia"

CHARADE

Mon premier est un pronom indéfini.
 Mon deuxième se trouve au milieu du visage.
 Mon troisième est le contraire de toujours.
 Mon quatrième est la partie molle du pain.
 Mon cinquième peut se manger en omelette.
 Mon sixième est un animal qui vit dans les forêts européennes.
 Mon septième est l'opposé de la mort.
 Les chiens bougent mon huitième lorsqu'ils sont contents.
 Mon neuvième est un autre mot pour désigner un morceau de gâteau.
 Mon dixième est une fibre d'origine animale utilisée dans la fabrication de textile.
 Mon onzième est une idée ou un concept (souvent simple), propagé à travers le web sous divers formes (image, vidéo...).

Mon tout est un proverbe.

SUDOKU

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

Réfléchir patiemment

$$48 = 60$$

$$77 = 91$$

$$52 = 59$$

$$99 = 117$$

$$38 = 49$$

$$61 = ?$$

ET POUR FINIR...

REJOIGNEZ-NOUS !



Avis aux lecteurs

Si vous avez envie de réagir
De répondre aux auteurs
Et peut-être de nous encourager
N'hésitez pas !

Contactez-nous leslumièresdu25@outlook.fr
Continuez à nous adresser vos créations
Poèmes, recettes, dessins, photos, billet d'humeur



Relance aux artistes ! Concours du CMP

Afin de décorer notre futur CMP, un jury mixte soignants-soignés va sélectionner 5 œuvres qui seront encadrées et affichées dans les espaces d'attente.

- Réaliser une photo, un dessin, une peinture, etc.
- Respecter une dimension de 40x50 cm maximum (nous pourrons faire des agrandissements si besoin).
- Faire parvenir l'œuvre à Madame Frédérique HEINTZ, cadre de pôle (par l'intermédiaire d'un soignant par exemple), ou par mail leslumièresdu25@outlook.fr
- Date limite : 20 décembre 2024



Remerciements à tous les soignés et les soignants
pour leur créativité et leur investissement dans la
conception de ce septième numéro.



À paraître dans le prochain numéro
un dossier spécial sur l'accompagnement social et éducatif

Pour retrouver nos anciens numéros scanner le Qr code

