

NUMÉRO #1

DÉCEMBRE 2023

HORS CADRE

Les artisans de la feuille libre



JOURNAL DU PÔLE PDR

— ÉDITO

Les artisans de la feuille libre s'expriment



**Printemps, été, automne comme hiver...
nous habitons l'hôpital.**

**Ensemble, nous sommes une équipe de
citoyens et de citoyennes solidaires.**

Nous sommes aussi la guérison

L'amitié

L'intelligence

Le déséquilibre

Le soleil

L'adversité

La diversité

La transmission

Le partage

La communication

L'échange

**Dans un cadre qui est parfois hors du
cadre, on se remonte le moral et on refait
le monde. Ce journal s'en fait le témoin.**

Sommaire

Actualités

- Le Bataclan 03
- H4CBD 04
- L'Abaya 05

Culture

- Beauté d'une ville: Paris 06
- Chère Terre 07
- Charlie Chaplin 09

Vie à l'hôpital

- Sortie en Bateaux Mouches 10
- Projet Regard(e) à Lyon 11
- Un séjour dans le Cantal 17
- Je suis monté dans une Porsche 19

Carte Blanche

- Super Car 20
- Le monde fascinant des jeux vidéos 21
- Méthode de travail 23
- L'oreille de l'hôpital 24
- La magie de la présence 25
- Ode au toucher 26
- Poème 27
- J'aime les animaux 28

Humour

- Jeux 29
- Blagues 31
- Solutions des jeux 34



— Actualités

Le Bataclan : ma salle de concert préférée

Par Solène



(Photo lejdd.fr).

En 1864, l'architecte Charles Duval construit le Bataclan. En 1991, le monument est classé monument historique. Le Bataclan se trouve dans le 11^e arrondissement de Paris.

On peut y boire des cafés, et assister à des concerts. La salle de concert est grande, peut-être plus grande que le Zénith de Paris !

Il faudra vérifier.

Le Bataclan a rouvert ses portes après les attentats du 13 novembre 2015.

Plusieurs hommes appartenant à Daesh, une organisation terroriste, ont attaqué les spectateurs lors d'un concert.

Dans le même temps, le Stade de France et certaines terrasses parisiennes ont aussi été attaqués. Il y a eu 131 morts et plusieurs centaines de blessés.

Je me suis sentie triste, terrorisée, et choquée qu'une chose pareille se passe à Paris. Je suis contente que le Bataclan ait rouvert ses portes.

Je voulais rendre hommage aux victimes des attentats car le Bataclan est ma salle de concert préférée.

H₄CBD

Par Mickaël



(Photo de CNEWS, information du journal Le Monde et du guide du CBD).

Au lendemain de l'interdiction du HHC, un dérivé hydrogéné du cannabis, une autre substance dénommée H₄CBD pourrait remplir les rayons des magasins de CBD.

Que savons-nous de cette version hydrogénée du CBD ?

La première chose concernant le H₄CBD est qu'il s'agit d'un cannabinoïde qui est un cannabinoïde auquel l'on a ajouté un certain nombre d'atomes d'hydrogène. Dans le cas du H₄CBD, ces atomes sont au nombre de 4. Chaque cannabinoïde hydrogéné a des propriétés uniques, mais dans la plupart des cas, l'hydrogénation chimique d'un cannabinoïde augmente sa stabilité chimique.

Le H₄CBD a été synthétisé pour la première fois en 1940.

Il remporte un franc succès aux USA.

A l'heure actuelle, le H₄CBD est en vente libre.

Cette nouvelle molécule contient du THC qui a des effets euphorisant et peut provoquer une intense relaxation, aussi bien physique que mentale.

A ce jour il n'y a pas eu d'études scientifiques qui ont montré des effets secondaires.

Mais on peut quand même constater des effets indésirables comme : la faim, de mauvaises pensées (mauvais délires avec des hallucinations), des vertiges...

J'ai pu tester le H₄CBD, c'est un puissant catalyseur du THC. Il est en vendu 36 € les deux grammes sous forme de fleur à fumer, ou en infusion, et en e liquides.

J'ai ressentis les mêmes effets que le cannabis, mais il coûte plus cher car il est légal et vendu dans des magasins spécialisés en CBD.

Attention à la dépendance car bien que le produit est moins chers que les drogues dures, on peut arriver à s'en accoutumer et dépenser beaucoup d'argent aux détriment de sa santé et d'achats indispensables pour son quotidien.

Avec 36€, j'aurais pu acheter autres choses comme des vêtements, des cigarettes ou à manger.

Tout ce qui tourne autour de la drogue rapporte de l'argent.

Disons que le H₄CBD est un commerce fructueux.

— *Actualités*

L'abaya

Par Sandrine



(Photo de abaya-fashion).

D'après Wikipédia, à l'origine, l'abaya est un habit traditionnel chez les Bédouins, porté par les femmes dans le désert pour se protéger des conditions climatiques : le caractère ample de la robe permet de mieux supporter les fortes chaleurs et avec plus de confort.

L'abaya, en tant que vêtement populaire chez les femmes issues du monde arabe ou musulman, est l'objet de nombreuses collections artistiques. C'est une tunique longue qui est portée par-dessus les vêtements dans le but de cacher ses formes qu'on aime pas ou cacher sa laideur.

Elle peut aussi aider à éviter de se faire brancher ou pour cacher sa beauté, ne pas se faire inviter au restaurant, ne pas se faire racoler.

Elle est utile pour être respectée et ne pas se faire prendre pour une fille des rues.

L'abaya peut provoquer du racisme et même des guerres dans certains pays. On ne sait pas s'il faut la prendre comme symbole religieux ou pas.

Dans tous les cas cette tenue est bien belle, sa forme, sa simplicité en font toute l'élégance, on peut la trouver de différentes couleurs.

J'aimerais pouvoir un jour en porter une pour me trouver plus jolie.



(Photo de ventelh.mywizi.com).

BEAUTE D'UNE VILLE : PARIS

Par Amar



J

Aime bien le bitume parce que ça fait moderne, fashion: c'est la Beauté.

Paris, la Ville: c'est vivant, il y a de l'ambiance contrairement à la campagne « la Banlieue c'est morose ». Entendre les voitures passer, le sifflet de la police, les klaxons, les bruits de la ville me manquent. Voir les grandes tours, les chantiers, les gens, me rend nostalgique, je veux y retourner, je suis un parisien.

A Paris, il y a de la diversité culturelle, il y a des couleurs, il y a des étrangers. Les gens sont souriants, ils ne s'occupent pas des autres. Chacun fait sa vie, on est anonyme. Il y a plus de respect à la Capitale.

Ici en Banlieue, les gens ont un mauvais regard face aux inconnus, ils peuvent tenir des propos qui me dérangent.

En Banlieue, la campagne, je m'occupe en prenant le bus et je vais à la Z.I la Croix blanche: centre commercial ouvert.

Il n'y a que ça à faire.

Tandis qu'à Paris, je peux prendre mon café dans un bar tabac tous les matins tout en observant les passants.

Après, je marche dans les rues et je contemple les vitrines des magasins.

Je suis un gars de la ville, je veux retourner sur Paris pour ne pas devenir « dingue ».

C'est la population parisienne et le bitume qui me rendent heureux.

Chère Terre

Par Laura



Terre, si belle de loin comme de près, création de Dieu lancée dans un processus de destruction à cause de ses habitants perfides et insolents. Les Hommes ont-ils été créés pour être ainsi faits à l'image de Dieu ?

Leur lumière les aura poussés à faire leurs premiers pas sur la lune et déclencher la guerre du ciel. Satellites et sondes envoyés sur des planètes aussi lointaines que Neptune, parmi d'autres.

Aujourd'hui on est à l'affût de galaxies capables de recevoir l'Homme, susceptibles de donner la vie, ayant pour centre un soleil comme le nôtre. Moteur d'un mécanisme ancestral et bien plus encore, peut-être un éclat de soleil provenant du Big-Bang, signifiant un avant et un après.

Nous arrivons quasiment très proches de la fin du règne du genre humain, après des millions d'années de la création du monde et voilà ce que nous en avons fait ! Nous avons aujourd'hui commis l'irréparable, et nous sommes les derniers (peut-être) témoins de ce monde qui touche à sa fin.

Ils ont inventé une bombe qui risque d'être 24 fois plus puissante que celle d'Hiroshima.

On peut dire qu'ils sont allés chercher loin dans le grotesque de la connerie.



En face, un trou noir, ce que nous n'attendions pas est sur le point d'arriver. Il n'y a pas de doute, les scientifiques sont tous d'accord.

L'imparable va arriver.

Tandis que l'engloutissement de notre planète approche, les survivants des guerres et des cataclysmes essaient de se sortir de leurs guêpiers.

Les icefields se mettent tous à fondre et l'eau submerge les terres faisant ainsi de ce monde une terre ronde se confondant avec les eaux submergeantes. Ce qui provoque des coulées de boue puis un engloutissement par l'eau.

La terre devient une sphère liquide et a emporté avec elle tous ses habitants, humains, animaux, poissons, insectes, matières organiques.

Tout cela n'est déjà plus avant même le passage par ce trou noir où la terre n'est bientôt plus rien qu'une goutte d'eau dans un aspirateur.

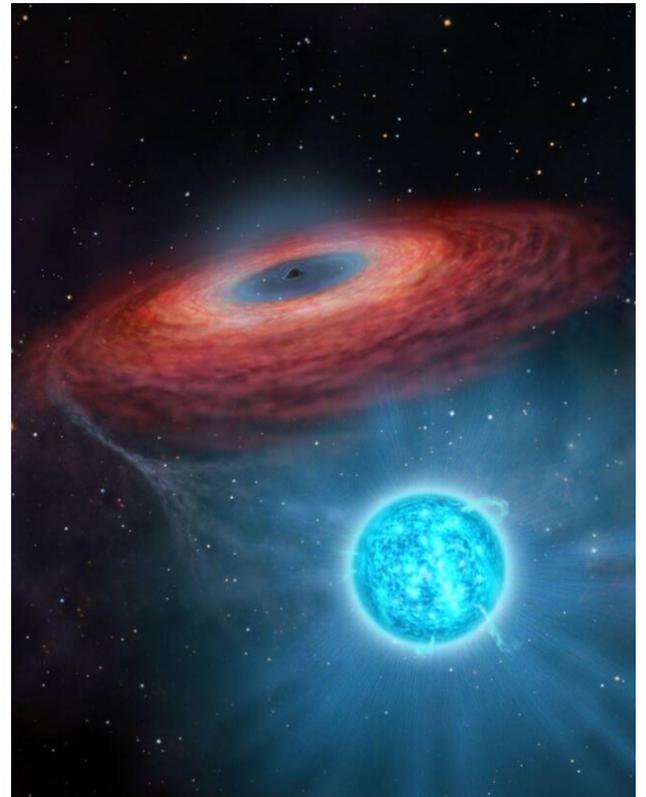
Nous étions les Grands de ce monde, nous voilà les acariens d'une goutte de linge sale engouffrée dans l'obscurité des ténèbres et la vitesse.

Peut-être morts, peut-être vivants, ne serait-ce que la Terre ?

La galaxie disparue ?

Eh toi terrien, t'es rien !?

Montre-moi qui tu es avant la fin...



Charlie Chaplin



C'est l'histoire d'un homme d'une autre époque. D'un homme en noir et blanc. Un homme des temps modernes dont les œuvres ont traversé le temps et sont encore aujourd'hui d'actualité. Les nostalgiques des très vieux films l'auront déjà sûrement reconnu. Et si ce n'est pas le cas, voici quelques indices. C'est à mon sens le premier auteur de film non parlant à avoir su transmettre uniquement avec le corps et la gestuelle toute la palette d'émotions que l'humain possède. Reconnaisable par sa petite moustache, son chapeau melon et sa canne. Cet homme était un génie. Il s'appelait Charlie Chaplin.

Pourquoi l'ai je choisi pour mon écrit ? Lors de mon premier jour de stage, j'ai eu la chance d'être observateur d'une nouvelle activité mise en place par les éducateurs de l'équipe du pavillon Ariane : l'activité théâtre et expression.

C'est lors d'un exercice d'expression corporelle lié à la musique que j'ai pensé au film de Chaplin. Trouver un autre mode d'expression que la parole, s'amuser, prendre confiance, éprouver ses émotions.. On retrouve tout cela dans les films de Chaplin et j'ai trouvé le parallèle saisissant. Plus qu'un simple film, plus qu'une démonstration corporelle, la gestuelle de Chaplin comme celle pratiquée par les résidents ont aussi et surtout des effets thérapeutiques, un aspect soignant et apaisant pour l'esprit.

Le groupe théâtre s'appelle d'ailleurs « la troupe guérizon », coïncidence !!!

Vincent étudiant Educateur Spécialisé

Sortie en bateaux mouches

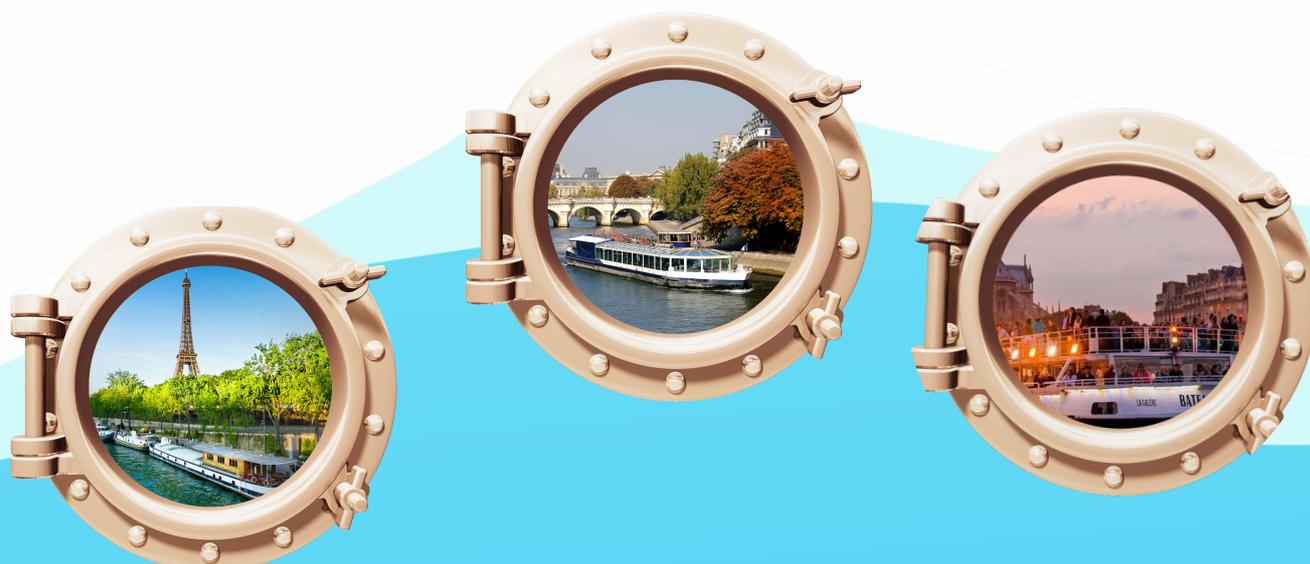
Par James

C'était un jeudi ensoleillé du mois d'octobre, accompagnés de membres du personnel hospitalier, nous nous sommes rendus sur Paris pour une excursion en bateau Mouche. Ce bateau était une péniche blanche équipée d'un puissant moteur, agrémentée de sièges blancs pour s'asseoir confortablement. Pendant notre balade, nous sommes passés sous plusieurs ponts, tout en admirant la vue des monuments historiques de la ville.

Une guide, munie d'un mégaphone, nous a raconté l'histoire captivante de Paris.

Après cette balade nous avons pique-niqué et sommes rentrés.

Il n'y a pas que des inconvénients à être hospitalisé, il y a aussi des moments de liberté qui me font oublier l'hospitalisation.



— Vie à l'hôpital

Regard(e)

Par Laurent et Mickaël

Judi 16 novembre, sur les grilles de la préfecture de Lyon, ont été affichées les photos des participants du projet Regard(e).

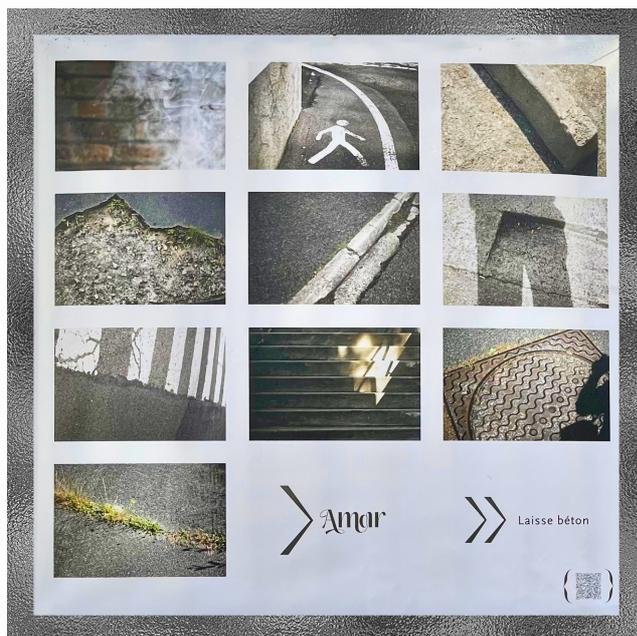
Nous nous sommes rendus sur place pour aller les rencontrer et assister au vernissage. Voici notre interview.

Au groupe : Comment est né le projet, et qui en est à l'origine ?

Amar: C'est un journaliste, un photographe, Monsieur Arnaud qui est venu à notre hôpital, de Paris.

Il est venu au GHU de Perray-Vaucluse, unité Ariane pour découvrir le travail du regard et de la photographie. Cette exposition s'appelle Regard(e). Ce qu'il veut dire c'est qu'on peut exprimer avec un appareil tout ce qui a un sens : une image, la beauté, le paysage, et tout ce qui va avec.

Docteur Ouhayoun : C'est un photographe qui est venu parce qu'il avait envie de diffuser le savoir de la photographie.





Au groupe : Pourquoi vous avez participé à ce projet ?

Amar: Car on nous a nommés ! J'ai dit que ça m'intéressait de faire de la photo, d'apprendre à me servir d'un instrument photographique pour créer une photographie. Et des photos.

Constance Volper (psychologue) : Pour apprendre la photo. Je trouvais que c'était intéressant, et pour partager avec des patients et des soignants des moments privilégiés, pour être ensemble et tous ensemble connaître, découvrir et apprendre la photo.

Amar: Et ça nous plait.

Au groupe : Que ressentez-vous maintenant que le projet est fini?

Ismaël : Du bien-être.

Maria (soignante) : Je rejoins ce que dit Ismaël, j'aurais dit exactement la même chose. Cette expérience, cette aventure, m'a vraiment apportée une autre vision de comment être ensemble dans le soin. C'est quelque chose de très enrichissant et vraiment émotionnellement, très fort. J'aimerais que ça soit comme ça encore davantage, des projets de cette nature, qui sont vraiment très humains. J'ai l'impression qu'il nous manque beaucoup ce côté humain dans le soin qui parfois est compliqué. Enfin c'est ma sensation. C'est quelque chose de réconfortant en tant que soignante d'aborder la souffrance et la maladie autrement, car on est là dedans il ne faut pas l'oublier.

Aux auteurs des photos: que ressentez-vous de voir vos photos exposées sur les grilles de la Préfecture de Lyon?

Amar: Ça me donne de la valeur, je suis encore plus heureux car je vais commencer à devenir célèbre.

Maria: De la reconnaissance.

Ismaël: De la fierté.

Camille (psychomotricienne) : Ce projet perdure dans le temps, et c'était important pour moi de venir ici même si je ne travaille plus avec vous, et de faire cette route pour partager ce moment avec vous.



A Margot et Arnaud : Quel est votre regard sur ce projet et qu'est-ce que vous en avez appris ?

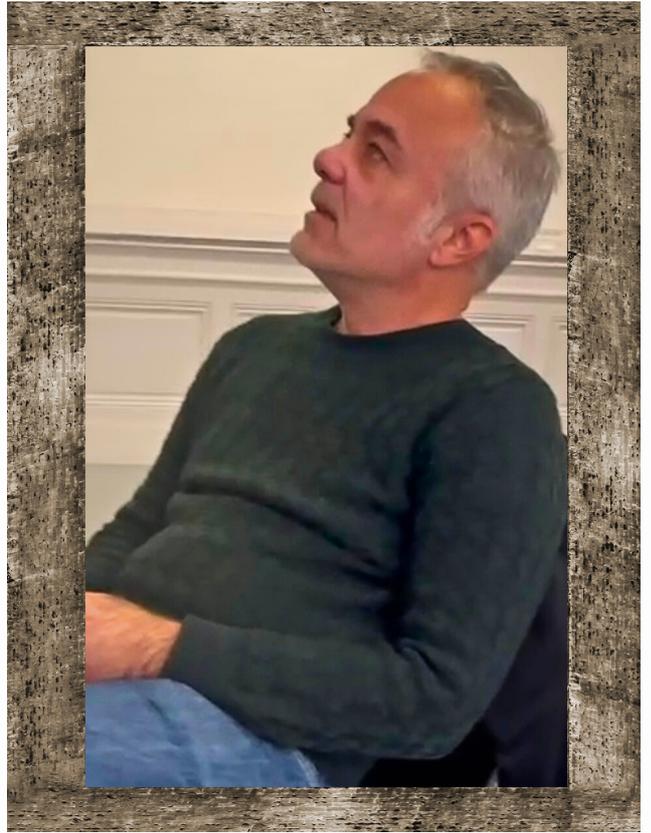
Margot (sociologue) : Il y a quand même un petit bout de temps, Arnaud est venu me voir après une conférence pour faire une exposition avec le regard par les personnes concernées par le problème, Comme je suis sociologue, c'est une autre façon d'avoir accès à la façon dont les personnes regardent le monde: le miroir, le regard, la photographie et la sociologie.

On a rencontré Brigitte pour voir si c'était possible, et ça a dépassé largement mes attentes, entre le début du projet et ici à Lyon, l'exposition au 100 [lieu culturel et solidaire à Paris], il y a eu des lectures, des événements et des conférences, et maintenant au coeur de la ville !

En gardant vraiment ce projet de sortir l'hôpital, des murs de l'hôpital, et là en étant sur les grilles de la préfecture à Lyon, en communiquant avec les citoyens et les personnes. C'était émouvant, on a vraiment ressenti très fortement cette émotion tout le long du projet.



Arnaud : J'ai passé une année de dingue avec vous. Humainement c'était fou, c'était tellement bien. Je suis arrivé avec mes gros sabots, que je n'ai pas beaucoup enlevé d'ailleurs! Humainement c'était vraiment chouette d'avoir à faire à chacun d'entre vous. J'ai vraiment adoré ces moments, sur la partie humaine. Sur la partie artistique, je n'avais pas de doute sur la qualité des photos que vous feriez, la preuve en est, elles sont affichées. Vous avez fait des super photos, tous. Mais je crois que ce que je vais garder ce sont des discussions avec les uns les autres au hasard des balades qu'on a faites. En groupe, ou avec chacun d'entre vous quand on partait faire des photos. Il y a eu des conversations personnelles très enrichissantes. C'est arrivé à un moment où je ne faisais plus trop de photo, et après ce projet j'ai repris deux séries de photos. Je serai ravi de revenir, évidemment, mais si je reviens ça sera pour faire autre chose. Ça serait super.



Amar : Vous êtes le bienvenu.

Arnaud : Je vous remercie tous et toutes. Tout le monde, chacun d'entre vous vous m'avez apporté, je suis reparti plus riche.

A Brigitte Ouhayoun : En un mot, que pouvez-vous nous dire de tous ces projets qui s'articulent autour de notre pôle ?



Docteur Ouhayoun : Ah, si c'est juste un mot c'est bravo ! Ce que je crois c'est que ça marche si bien car chacun fait quelque chose qui fait plaisir aux personnes qui vont le faire, du coup elles déploient ce qu'elles sont vraiment : leur sensibilité, leur intelligence, leur énergie. Si autant de choses se font dans ce pôle, c'est parce que chacun a l'autorisation, c'est notre rôle à moi et à Maxime [Plusquellec, cadre supérieur], de vous aider à faire ce que vous avez envie de faire, avec notre cadre hospitalier, avec les règles et les contraintes, de bien les connaître pour faire ce qu'on veut faire. Je suis incroyablement admirative de ce qui se produit. Je suis émerveillée par les photos qui ont été faites, je ne m'attendais pas du tout à ce niveau de beauté et d'émotion que ça véhicule. Je suis émerveillée par les projets petits ou grands qui se passent, impressionnants par la qualité de l'engagement de chacun, aussi bien des soignants, que des patients.

Un mot de la fin ?

Arnaud : Un mot de Françoise : ce monde manque cruellement de poésie.





Discours d'Augustin:

Cette exposition m'a permis de révéler les bienfaits de la culture. Je trouve que c'est magnifique ce qu'on a fait. Tous ensemble on forme une grande équipe. Je voulais vous dire que je suis content d'être là avec vous. Ce séjour à Lyon avec vous m'a fait redescendre sur terre.



— Vie à l'hôpital



Tout a commencé un lundi, un beau jour d'été, à notre arrivée on nous a présenté le gîte : « superbe ». Il était spacieux avec une belle vue sur la rivière et un pont et j'ai même pu dormir seul dans un grand lit pour deux personnes. A côté du gîte, il y avait une toute petite ferme tenue par un sourd et muet, très sympathique. Je me souviens d'une anecdote où nous avons sillonné les chemins en vélorail. Nous devons être deux à pédaler, donc je pédalais de toutes mes forces mais mon collègue en profitait pour se reposer et regarder le paysage. Je ne m'en étais pas aperçu mais lorsqu'un infirmier nous a fait visionner l'activité j'ai vu que j'étais tout seul à pédaler, j'ai trouvé ça hilarant.

Un séjour dans le Cantal

Par Nabil



Une autre fois, après une pluie battante de la veille, un beau temps s'est immiscé et nous avons parcouru les profondeurs de la forêt lors d'une randonnée canine (nous étions reliés au chien par un harnais pour le ralentir en cas de besoin). Il y avait dix chiens en tout dont certains étaient croisés avec des huskys et d'autres des bergers belges. On a eu de la chance il y en avait un par binôme.

Au début de cette activité, nous avons eu des instructions telles que ne pas laisser les chiens prendre le dessus. Nous devons aussi les caresser pour qu'ils s'imprègnent de notre odeur mais certains étaient agités et nous avons perdu un peu de temps. Heureusement que leur maîtresse était présente pour pouvoir les calmer !



Pendant la promenade ma collègue n'a pas tenu fermement le harnais et je me suis retrouvé les pieds dans la boue. Mes baskets étaient imbibées de celle-ci et c'était bien désagréable! La dernière activité m'a créé une crise d'angoisse. C'était une sortie en Pirogue mais je m'attendais à un bateau moteur. Le lac artificiel était grand, il nous a fallu 1h30 pour faire le tour du lac, mais le plus difficile n'était pas de pagayer mais de monter et de descendre de cette barque. Nous étions dix-neuf sur cette barque exigüe, nous devons tous pagayer pour la faire avancer. Ce qui était marrant c'est qu'au milieu du trajet, nous avons crié et l'écho était impressionnant.



En plus des activités, nous avons pu apprécier des repas mémorables dans trois restaurants différents.

Ils étaient très copieux et les menus étaient variés.

La pizzeria avait une carte à faire mal à la tête mais j'ai réussi à choisir une pizza 4 fromages. Il y avait derrière moi une superbe fontaine avec un soleil à son zénith. Merci le parasol !

Un de mes amis, demandait constamment du rab de frites, c'était amusant.

Puis nous nous sommes rendus dans un gîte culinaire. Au menu, un gros pavé de steak, une tartiflette et de grands cornichons.

C'était un régal !

Nous avons terminé par un restaurant auto routier. J'ai pris un Fish and chips.

La restauration industrielle était sans saveur après l'excellente tartiflette de la veille.

Ce séjour a été une expérience très agréable pour moi.

La simplicité de la vie à la campagne m'a charmé, par son calme, sa beauté montagnaise et boisée.

Pas d'embouteillages, pas de bitume ou de tour de béton à l'horizon. Je n'ai eu qu'une seule crise d'angoisse, mais avec mon « si besoin »* tout est rentré dans l'ordre.

(*Traitement à prendre en cas d'angoisse)



— *Vie à l'hôpital*

JE SUIS MONTÉ DANS UNE PORSCHE

Par Allan

Les voitures sont ma passion, j'aime toutes les marques du moment qu'elle est belle et préparée.

Serge et Aline, qui sont mes Case Managers et Alexia mon éducatrice référente, m'ont accompagné dans un garage où il y a de très belles bagnoles. C'est moi qui leur avait demandé.

Ce garage est tenu par un patron qui connaît Alexia, et du coup j'ai pu monter dans une Porsche cabriolet toute noire avec un intérieur en cuir noir ainsi que les jantes. C'était la voiture du patron!

C'est un mécanicien Kévin qui a conduit, moi j'étais passager avant et Alexia et Aline étaient derrière.

On a fait un tour autour du hangar.

J'ai ressenti de la joie, j'étais très content de ce moment, ça restera gravé dans ma mémoire. J'ai envie d'y retourner pour monter dans d'autres belles voitures et me faire conduire car je ne peux pas conduire ni même en avoir une à cause de mon traitement.



Super Car

Un amour de passion

Par Oumar



Je m'appelle Oumar, j'ai 38 ans et je suis hospitalisé en psychiatrie depuis 2007. En ce moment je suis à Maison Blanche à Neuilly Sur Marne depuis juillet 2019, pour travailler un projet de MAS - Maison d'accueil spécialisé - ou FAM - Foyer d'accueil médicalisé.

J'ai une passion pour les voitures qui remonte depuis l'âge de mes 14 ans lorsque je regardais des James Bond ou des reportages à la télé (auto-moto le dimanche de 10h à 11h).

J'aime les voitures de luxe et les super cars (Mercedes, BMW, Porsche, Ferrari...). Ces voitures ne sont pas à ma disposition, c'est pour cela que je les regarde dans les films et les reportages.

Ce côté inaccessible, le fait que je ne pourrais sûrement jamais m'en offrir une, entretient mon rêve. Ces voitures coûtent super cher, plusieurs milliers d'euros et comme je ne travaille pas, l'achat d'une telle voiture m'est donc difficile.

Ce qui m'attire dans ces voitures c'est la vitesse, la carrosserie, le moteur, le confort, et leurs couleurs vives et tape à l'œil (surtout le regard des femmes).

J'ai un ami de mon grand frère qui possède une Porsche Cayenne, il l'a achetée à l'étranger l'année dernière. C'est au moment de la fête de l'Aïd que je suis rentré à l'intérieur. Comme il manquait des légumes pour accompagner le mouton nous sommes sortis faire des courses.

J'étais devant côté passager et j'ai eu l'impression d'être dans un manège.

L'intérieur était spacieux, les sièges en cuir noir étaient confortables. Le trajet paraissait court, je ne voyais plus passer le temps car j'étais bien installé.

Les sensations sont vraiment incroyables et le confort est incomparable.

Quand je serai plus âgé, je souhaiterais être propriétaire d'une Ferrari parce que c'est rare.

Je la souhaiterais rouge avec un intérieur en cuir bleu et des jantes en alu jaunes.

— Carte Blanche

Le Monde Fascinant des Jeux Vidéo : Une Plongée dans la Culture Geek

Texte écrit par Yoda

Vous vous demandez peut-être qui je suis, du haut de mes 42 ans. Eh bien, je vais vous le dire : je suis un geek, un passionné de jeux vidéo et d'informatique. Et je vais vous raconter comment tout a commencé.

Tout a basculé quand j'avais 13 ans, j'ai eu un accident. Je suis passé sous un bus. Oui, vous avez bien lu, sous un bus. Par chance, je m'en tire avec seulement deux entorses et des bleus sur tout le corps. Mais surtout, avec une petite somme de 10 000 francs que l'assurance m'a versé. Vous savez ce que j'ai fait avec cet argent ? J'ai acheté un ordinateur.

Et là, c'était le coup de foudre. Je suis tombé amoureux de la machine, de ses possibilités, de ses mystères. Je me suis mis à jouer à des jeux vidéo, à bidouiller, à créer. Je me suis évadé dans un monde virtuel, où je pouvais être qui je voulais, faire ce que je voulais, sans craindre les bus.

Depuis ce jour, je n'ai jamais cessé d'être un geek. J'ai exploré tous les genres de jeux vidéo, du plus violent au plus poétique. J'ai créé des sites web, des applications, des logiciels, des virus (mais chut, ne le dites à personne). J'ai partagé ma passion avec d'autres geeks, sur internet ou dans la vraie vie. J'ai même rencontré ma femme sur un forum de jeux vidéo. Elle s'appelle Lara, comme Lara Croft. C'est pas beau ça ?

Aujourd'hui, à 42 ans, je suis toujours aussi passionné par les jeux vidéo et l'informatique. Je passe mon temps libre à jouer et à créer. J'ai des projets plein la tête, des défis à relever, des opportunités à saisir. Je rêve de créer le jeu vidéo ultime, celui qui révolutionnera le monde du divertissement. Je rêve aussi de passer sous un autre bus, pour toucher une autre indemnité et m'acheter un nouvel ordinateur.



Et pour les passionnés comme moi, il y a des titres emblématiques qui ont marqué notre vie de geek. Laissez-moi vous parler de deux d'entre eux :

Ninja Gaiden - L'Art de l'Action

Ninja Gaiden est une série de jeux vidéo d'action de la société japonaise Tecmo, apparue sur borne d'arcade en 1988. Cette série s'est poursuivie sur 4 générations de consoles de jeux. Son gameplay est un véritable chef-d'œuvre du genre beat 'em all, où le joueur peut exécuter des combos en visant la perfection. C'est une expérience intense et exaltante qui a conquis de nombreux gamers à travers les années.

Yakuza - Plongez dans le Monde du Crime Organisé

Yakuza est une franchise de jeux vidéo développée par Sega. Elle a fait ses débuts en 2005 avec un jeu mettant en scène un univers sombre de gangs japonais. Le gameplay combine des éléments d'action, de combat, et de simulation de vie, offrant une expérience immersive et riche en intrigue. Cette série a su captiver les joueurs avec son scénario complexe et ses personnages mémorables.

Carte Blanche —



Image Jeux Vidéo Magazine N° 256

— Carte Blanche

Méthode de travail

Par Franck



Il est essentiel de maintenir une approche méthodique dans son travail, car cela demande une concentration mentale. La méthode repose sur des principes constants et répétitifs.

C'est pourquoi l'entraînement doit toujours suivre une approche méthodique pour atteindre l'automatisme.

Atteindre un état d'automatisme total marque la dernière étape du travail avant de passer à la tâche suivante.



"L'oreille de l'hôpital"

Par J.k



Pourquoi l'oreille de l'hôpital ?

Parce que l'oreille est un organe fabuleux. Cet organe (oreille) est petit mais il reçoit des informations qui proviennent de loin. L'oreille fait partie des 5 sens dans le corps humain qui est "l'ouïe". Je parle bien de l'oreille humaine, l'oreille est toujours jumelle. Ces jumelles sont uniques. Qui ne se fréquentent jamais, qui ne se voient pas. Chacune reste à sa place et respecte l'autre mais elles ont une complicité de se communiquer que personne ne peut expliquer. Grâce à cet organe l'écoute peut résoudre beaucoup de problèmes. Cet organe est magnifique. Qu'elle soit dans l'ombre, dans la lumière et en dessous de l'eau, voire même dans le liquide amniotique. Il paraîtrait que selon les médecins gynécologues, pendant la grossesse dans le ventre, l'enfant arrive à distinguer les voix de ses parents biologiques. C'est incroyable mais vrai. D'où l'hôpital n'est pas une boulangerie. Nous les soignants, il faut que nous soyons disposés pour nos malades et des personnes vulnérables. L'écoute est nécessaire dans le milieu hospitalier et une grande capacité d'écoute mérite une concentration, la sérénité et la patience. Si on a toutes ces qualités, pourquoi pas demander au ministre de la santé de créer un lauréat au lieu d'une palme d'or qui serait "l'oreille d'or".

En effet, l'oreille est petite mais costaud !



— *Carte Blanche*

La Magie de la Présence

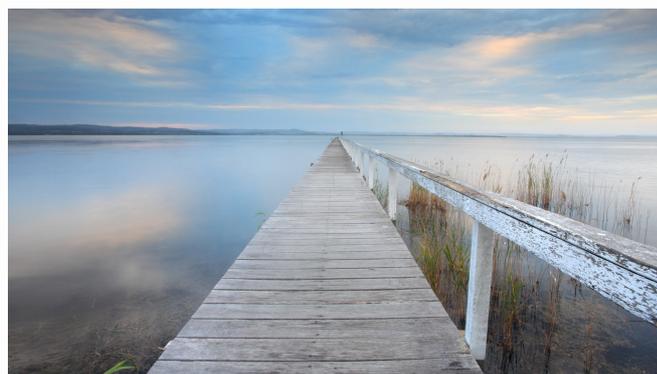
Par SADS

Parfois, un simple mot, un regard bienveillant, ou le fait de s'asseoir à côté de quelqu'un suffit à apaiser des batailles invisibles, où les émotions sont des tempêtes et les pensées des labyrinthes.



C'est dans ces moments silencieux que l'empathie s'épanouit, offrant un refuge dans l'océan des émotions.

La chaleur de la proximité humaine, la simplicité de l'écoute, peuvent guider vers la sérénité, rappelant que c'est une relation où la confiance est la fondation, où chaque geste de compassion offre un abri dans la tempête.



Ode au toucher

Par Cendrine



Il y a 20 ans en arrière il était interdit de me toucher.

Enfin sauf pour m'injecter ou me conventionner. On croyait sans doute que « le schizocoque » était contagieux et transmissible par le contact.

De nos jours on apprend aux soignants à me toucher et je retrouve mon humanité !

Et oui, un toucher simple comme une main sur l'épaule m'apporte tellement !

Une main posée sur mes membres, avec respect et bienveillance, douceur et fermeté m'aide à sentir les limites de ce corps qui me pèse souvent et que je désincarne.

Une pression, la chaleur humaine permet aussi à mon énergie vitale de circuler et à moi de la sentir.

Accompagné d'un échange, ce contact, ce toucher m'aide à ressentir et comprendre ce qui se passe en moi et mes émotions.

Merci de les accueillir si elles sortent, si elles s'évacuent.

Parfois ce toucher m'est impossible à recevoir, mais le toucher du regard lui peut m'atteindre et m'aider à me redécouvrir moi, en tant que personne sensible voir hypersensible aux touchers.

Personne avant tout humaine ayant besoin de contact humain comme tout un chacun.

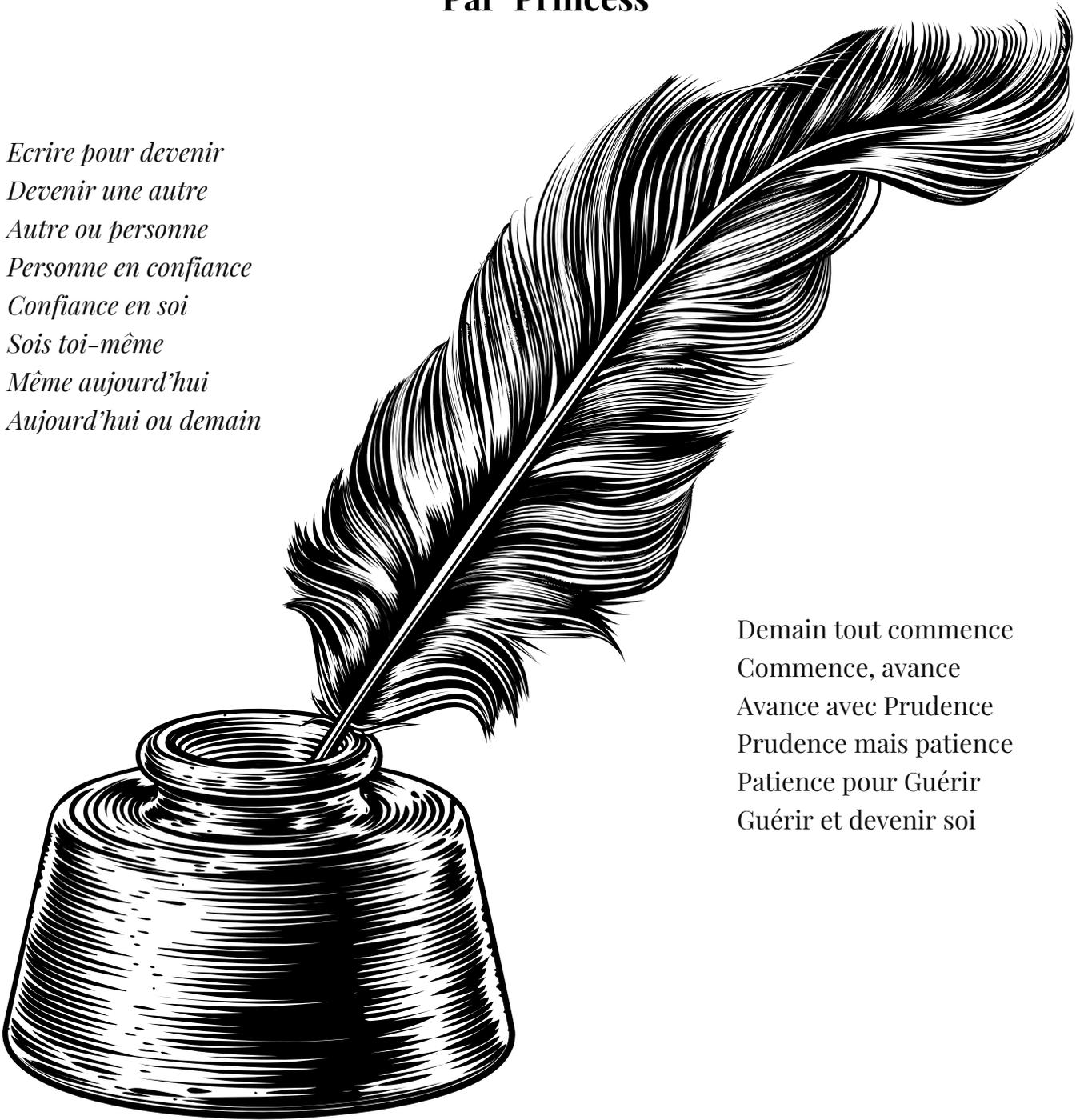


— Carte Blanche

Poème

Par Princess

*Ecrire pour devenir
Devenir une autre
Autre ou personne
Personne en confiance
Confiance en soi
Sois toi-même
Même aujourd'hui
Aujourd'hui ou demain*



Demain tout commence
Commence, avance
Avance avec Prudence
Prudence mais patience
Patience pour Guérir
Guérir et devenir soi

Carte Blanche —

Dessin d'Augustin



**J' aime les
animaux, il faut
les protéger !**

— *Humour*

MOTS MÊLÉS : Activités Thérapeutiques dans les unités

Créé par Laurent

e A e c E f T e J c P K v s a
y i L i R K r I O u t u j e i
s P p K g t R F I i b o J t r
n o R a â o h p f s x g D n é
s Q r é r l l f N i l j z o t
z p h t u é e o p n M s D c é
z t o y i n h j r e s c u s f
o d L r i e o t e h v z r o a
A H g c t u s r o D p E x S c
q s s M r l z E O n e o k m i
o i m n u O u o l b i f s c k
p B a m a n d a l a K s z w y
v l e é n n o d n a r h a F O
h x H o d J H p A k Y L v U I
s n o e z e l e n d B J O m m

cafétéria
journal
randonnée
sorties
contes
mandala
snoezelen
sport
asinothérapie
cuisine
piscine
sophrologie
théâtre

Jeu des 7 différences

Créé par Laurent



— *Humour*



**Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture le
jour de Noël ?**

Réponse : Un chat-peint de Noël !



**Pourquoi les footballeurs vont-ils souvent chez le coiffeur ?
- Pour être sûrs d'avoir une coupe.**

— *Humour*



C'est trois jeunes qui veulent s'engager dans la légion. Le chef d'unité, leur fait passer des tests pour le recrutement. Le chef va vers un des jeunes et lui assène un coup de poing: « tu as mal ou pas? »

Il lui répond: « non! »

- « Pourquoi? »
- « Parce que je fais partie de la légion. »
- « C'est bien, c'est bien. »

Il va vers le second et lui casse une dent: « Tu as mal ou pas? »

- « Non Monsieur! »
- « Pourquoi? »
- « Parce que je fais partie de la légion! »
- « C'est bien , c'est bien. »

Il va vers le dernier et dit, cette fois je vais mettre le paquet. Il prend une hache et lui coupe le gros orteil: « Tu as mal? »

- « Non!! »
- « Pourquoi? »
- « Parce que je fais maintenant du 42 et avant je faisais du 45. »



S
O
L
U
T
I
O
N
S

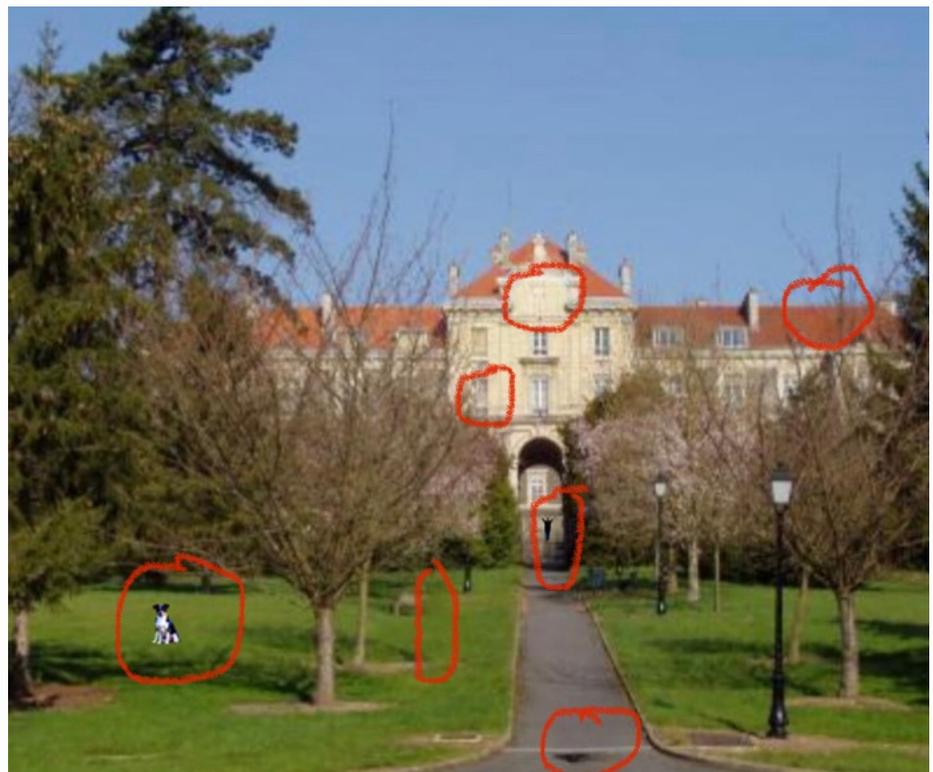
D
E
S

J
E
U
X

MOTS MÊLÉS :



Jeu des 7 différences :





Nous tenons à remercier Cécile et Florent, pour leur aide précieuse et leur implication.

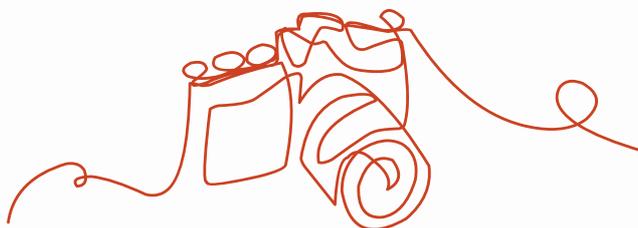
Gilles van Kote et Le Monde, pour leur accueil et leurs encouragements.

Notre pôle, de nous accompagner dans toute cette aventure.

Les différents services du GHU pour leur mobilisation autour de ce projet.

Merci aux soignants, pour leur bienveillance et leur flexibilité.

Ainsi qu'à toutes celles et ceux qui nous ont aidés à organiser ce journal.



"Voilà, on a atteint la dernière page, mais ne vous inquiétez pas, on se retrouve très bientôt pour la suite de nos aventures.

En attendant, prenez l'air, prenez un café, et préparez-vous pour la prochaine dose de récits captivants !"



Les artisans de la feuille libre

