

# « RESISTE ! AVEC PROMESSES » Numéro 2

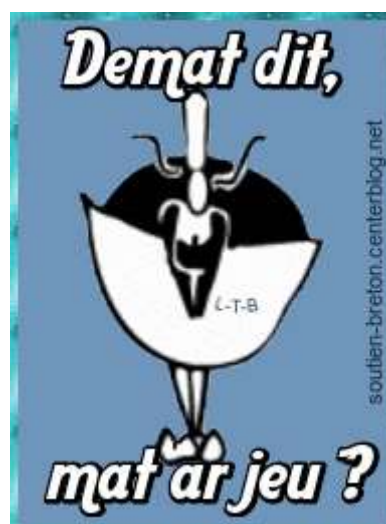


Quelque part, au fin fond de la Bretagne, un village d'irréductibles Gaulois, totalement isolé et entouré de quatre campements ennemis.... Il avait pu repousser à lui seul la progression des Romains, mais là, ne peut encore venir à bout du Coronavirus



Les conditions ne sont pas idéales, mais même ainsi ils n'abandonnent pas leur sens de la solidarité ! Alors suivons-les sur les terres bretonnes, cette semaine !

**Soutenons-nous, Surmontons Ensemble cette nouvelle semaine**



Bonjour, Comment allez-vous ?



## RUBRIQUE SANTE

### Etude en ligne : Impact du confinement sur la santé mentale

Source Centre Ressource de Réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive

Le Centre ressource de réhabilitation psychosociale (CH le Vinatier) propose une étude en ligne qui permettra de mieux comprendre votre vécu en période de confinement et ce qui vous permet de faire face aux contraintes qui vous sont imposées.

Les résultats de cette enquête **anonyme**, qui ne vous prendra que **15 à 30 minutes**, seront très utiles pour comprendre l'impact du confinement sur la santé mentale.

Pour répondre, suivez ce lien : [accéder à l'étude](#)

Merci d'avance pour votre collaboration précieuse !

### CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS POUR L'ORGANISATION DES PRISES EN CHARGE EN PSYCHIATRIE

Source Revue Santé Mentale

*Dans un communiqué daté du 20 mars*, des acteurs de la psychiatrie demandaient à ce que des recommandations nationales prennent en compte "les enjeux particuliers auxquels sont confrontés patients, proches et professionnels au regard des vulnérabilités propres aux troubles psychiques et qu'elles prennent en compte les fortes contraintes relatives à la maladie mentale et au handicap psychique".

Des "Consignes et recommandations applicables à l'organisation des prises en charge dans les services de psychiatrie et les établissements sanitaires autorisés en psychiatrie" sont dorénavant accessibles sous forme de **fiche** :

<https://www.santementale.fr/medias/userfiles/files/recofiche.pdf>

### PROLONGATION DES DROITS SOCIAUX

Afin d'éviter les ruptures de droits, l'[ordonnance n°2020-312](#) relative à la prolongation de droits sociaux précise la continuité de certains droits pour les personnes. Les prestations concernées sont :

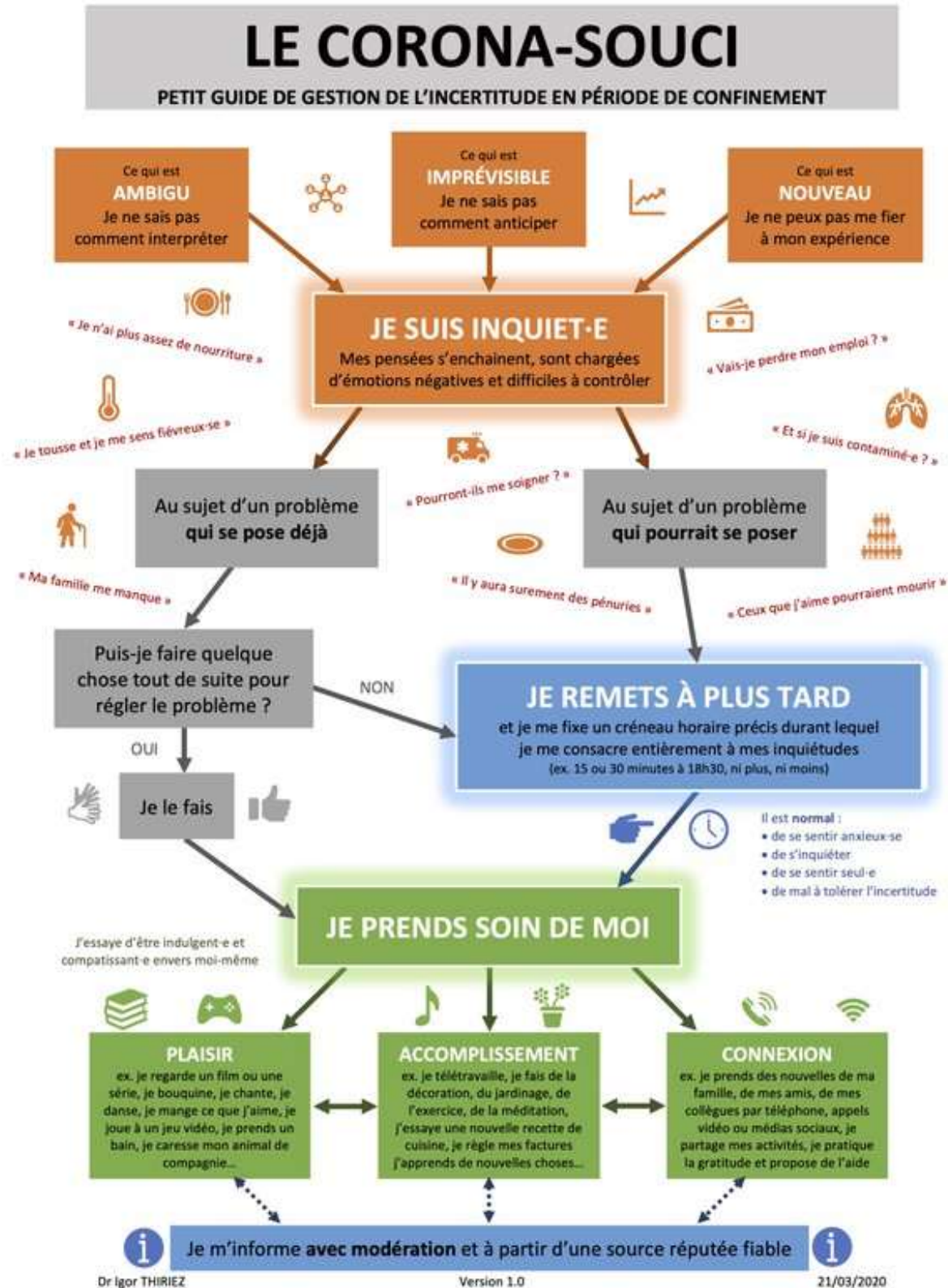
- AAH et le complément de ressource
- AEEH et ses compléments
- La carte mobilité inclusion (CMI)
- La PCH (volets aides humaines, charges exceptionnelles et aides animalières)
- L'Aide Médicale d'Etat (AME)
- La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) et l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS)
- Le Revenu de solidarité active (RSA)

L'ordonnance ne vise pas les aides suivantes : APA et ASPA- Aide sociale à l'hébergement- APL

# LE CORONA-SOUCI

## [PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PERIODE DE CONFINEMENT]

Nous sommes plus ou moins confinés, nous faisons face à beaucoup d'incertitudes, et nous nous inquiétons. La peur n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La peur est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. L'inquiétude est une suite de pensées négatives à propos de phénomènes qui pourraient se produire. Ces phénomènes seraient les conséquences incertaines mais redoutées d'un événement réel ou lui-même redouté. Cette anticipation de conséquences négatives s'accompagne le plus souvent d'une charge émotionnelle anxieuse.





## RUBRIQUE CUISINE

En attendant une potion magique qui pourra, on l'espère, arrêter cette pandémie, suivons nos intrépides Bretons pour comprendre la force qui les unit :

### LE FAR BRETON



A l'origine, le far breton ne contenait pas de pruneau. C'était un gâteau fait avec les ingrédients disponibles facilement : des oeufs, du lait, de la farine et du sucre. Far, en latin, ça veut dire *farine, blé, épeautre, gruau*. Traditionnellement, c'était une sorte de bouillie faites de farine, de lait et d'œufs, des ingrédients faciles à se procurer pour un **dessert peu coûteux**, présente partout en France. On a ajouté les fruits secs après, comme les pruneaux. La recette a fini par rester en Bretagne jusqu'à être une **recette traditionnelle bretonne**. Le nom breton est *farz forn*, qui signifie far au four.

#### Ingrédients

150 g de farine de blé

125 g de sucre

5 oeufs moyens

200 g de pruneaux dénoyautés

2 c. à soupe de rhum

4 gouttes de extrait de vanille liquide ou 2 sachets de sucre vanillé

500ml de lait entier

1. Placer les pruneaux dans un bol\* et verser 2 c. à soupe de rhum puis recouvrir d'eau très chaude. Laisser gonfler pendant la préparation de la pâte.
2. Préchauffer le four à 220°C.
3. Dans une casserole, verser le lait. Porter à ébullition. Aux premiers bouillons, couper le feu et ajouter la vanille liquide. Couvrir et laisser infuser.
4. Pendant ce temps, fouetter les oeufs entiers et le sucre dans un grand saladier, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et épaississe. Ajouter la farine petit à petit pour obtenir une pâte homogène et lisse. Ajouter alors le lait tiède, petit à petit, en fouettant afin que la pâte reste lisse.
5. Beurrer un moule à gratin (20x35 cm environ). Verser la préparation. Égoutter les pruneaux et les répartir sur la préparation dans le plat.
6. Baisser le four à 190°C et enfournez alors pour 30 minutes de cuisson. Puis baisser le four à 160°C et poursuivre la cuisson 15 minutes.
7. Faire refroidir et laisser au frais avant de servir. Le far breton est meilleur le lendemain

A l'origine, pas de rhum dans le far breton... C'est pas mal avec !



## RUBRIQUE QUIZ'Ô

Avez-vous trouvé les réponses aux questions de la semaine dernière ? Vous donnez votre langue au chat ! Voici les réponses et voici 3 autres questions à cogiter pour cette semaine :

**Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?**

C'est une mesure de régularité de la fréquence cardiaque indicateur du niveau de stress, utilisée comme feed-back dans les techniques de relaxation.

**Citez 3 moyens de réduire l'anxiété**

1. Réduire les produits favorisants.
2. pratiquer le contrôle respiratoire, la cohérence cardiaque, être actif.
3. affronter les situations anxiogènes.

**Quelle est la signification de la vignette du parapluie ?**

Ce n'est pas la réalité qui nous fait souffrir mais nos émotions négatives déclenchées par la perception de la réalité.

**Qu'est-ce qu'une attente réaliste ?**

**Quel est le rôle de l'amygdale ?**

**Quelle est la règle des 4 P**



## RUBRIQUE SPORT

La Bretagne a une histoire riche en jeux traditionnels. Certains jeux traditionnels bretons sont nés au Moyen-Âge, avant de disparaître et de réapparaître pour certains, au fil des siècles. Pendant longtemps, les jeux bretons, essentiellement des jeux de force et d'adresse, ont opposé des paroisses ou des corporations. Ils valent la peine d'être connus, même si pour le coup, beaucoup se pratiquent en extérieur, et donc moins en période de confinement. Nous en avons tout de même trouvé un qui peut se faire en chambre :

[Le jeu du court-bâton](#) (*Baz yod* en breton) qui voit deux opposants se faire face assis par terre, de chaque côté d'une planche, cherchant à tirer un bâton de leur côté. Simple mais efficace. Dans ce jeu très ancien, le bâton représente la notion de pouvoir, que l'on recherche à tout prix. A vous maintenant !

Il paraît que c'est très bon pour les abdos !



Et si vous êtes seul(e), aucune excuse :

<b>1. CRUNCH BICYCLETTE</b>  30 SECONDES	Faites une pause de 15 secondes tous les 2 exercices	<b>2. CRUNCH EN "V"</b>  30 SECONDES
<b>3. CISEAUX</b>  30 SECONDES		<b>4. PLANCHE AVEC ÉLÉVATIONS ALTERNÉES</b>  30 SECONDES
<b>5. PLANCHE AVEC PETITS SAUTS</b> 		<b>6. CRUNCH CLASSIQUE</b> 

## RUBRIQUE MUSIQUE et LIVRES



LIRE OU RELIRE



Un jour l'océan descendit sur le monde, une poussière humide, une goutte d'eau. Salée ? Il n'y eut personne pour la ramasser, la lécher. Elle grandit, se multiplia, repoussa le feu sous les volcans, nous donna la vie. En échange de quoi ? La question se pose aujourd'hui, la mer nous la pose, les oiseaux, les poissons, tous les habitants du grand bleu, du grand vert des forêts et des bois. Sommes-nous venus au monde pour imaginer l'avenir ? Pour y mettre fin ? Sommes-nous des sauveteurs ou des fous ?

Qui sommes-nous ?

« Empreint d'amour, de respect et de colère, cet ouvrage, véritable récit d'aventures, résonne du ressac des flots et de tempêtes, se lit et s'écoute comme un coquillage porté à l'oreille » Laetitia Favro Journal du dimanche

« Son style chaloupé fait tanguer dans nos têtes, l'écho lointain, les noces celtiques d'un Alan Stivell » Corse Matin

<https://www.youtube.com/watch?v=5SI0-q4K39A>



Alan Stivell et Nolwenn Leroy : Brian Boru Infocom (Live Olympia)

## MEDITATION ou RELAXATION



### [Centre ressource réhabilitation psychosociale](#)

Pendant la durée du confinement, les professionnels des structures de réhabilitation psychosociale, vous proposent des petites capsules vidéos et outils afin de prendre soin de sa santé mentale. Dans cette première capsule, Marie Dekerle, neuropsychologue au centre référent et centre ressource de réhabilitation psychosociale de Lyon partage son vécu expérientiel autour de la gestion de l'angoisse.

Capsule 1 - gérer l'angoisse, partage expérientiel

<https://www.youtube.com/watch?v=HH5gDaLo5mk&feature=youtu.be>



Rêvons aussi en écoutant le bruit de la mer .....

[https://www.youtube.com/watch?v=VNXn\\_TbTvHM](https://www.youtube.com/watch?v=VNXn_TbTvHM)

Assis, le dos bien droit  
les pieds au sol ,  
**RESPIREZ .5 mn**







## VIDEO CONFINEMENT

Et si nous prenions un peu de distance ? Après 12 jours de confinement, le besoin d'élargir notre horizon se fait pressentir. Ne pas sortir, on ne discute pas ! Mais il n'est pas interdit de s'évader :

Alors finissons notre tour par une balade au bout de la terre de Bretagne.

Émission intégrale Finistère, entre terre et mer - Échappées belles

<https://www.youtube.com/watch?v=ck3gwCYnsUA>



## BONNE SEMAINE A VOUS TOUS ET TOUTES

Un clin d'œil à notre ami François qui se bat comme beaucoup pour nous faire vivre !



Je vous envoie une photo avec l'équipement de base :

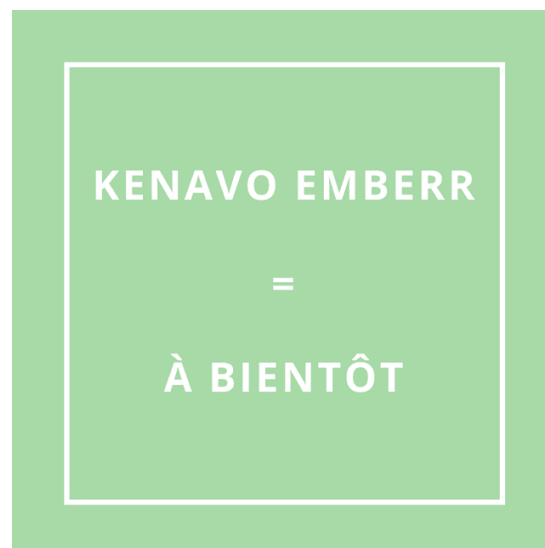
- Les lunettes de marque Stihl (que j'utilise normalement quand je tonds de l'herbe);
  - Le masque FFP2 (datant de 2011, grippe H1N1) ;
  - Il me manque la blouse que doit m'apporter la mairie (récupérée des cuisines ou des écoles)
- Amitiés

François

Et pour finir avec humour, notre sourire de fin de semaine  
Nous attendons vos propositions.

VOTRE HOROSCOPE DE LA SEMAINE	
 <b>Belier</b> Vous allez passer du temps a la maison.	 <b>Balance</b> Vous allez passer du temps a la maison
 <b>Taureau</b> Vous allez passer du temps a la maison	 <b>Scorpion</b> Vous allez passer du temps a la maison
 <b>Gemeau</b> Vous allez passer du temps a la maison	 <b>Sagittaire</b> Vous allez passer du temps a la maison
 <b>Cancer</b> Vous allez passer du temps a la maison	 <b>Capricorne</b> Vous allez passer du temps a la maison
 <b>Lion</b> Vous allez passer du temps a la maison	 <b>Verseau</b> Vous allez passer du temps a la maison
 <b>Vierge</b> Vous allez passer du temps a la maison	 <b>Poissons</b> Vous allez passer du temps a la maison

## A LA SEMAINE PROCHAINE



**yec'hed ma**  
(Bonne santé)

Nous avons souhaité faire cette feuille, la plus légère possible malgré la gravité du moment et les difficultés que vous rencontrez peut-être ainsi que nos proches. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques. L'équipe de PromesseS reste présente et joignable pour vous accompagner, si nécessaire, dans cette période difficile.