

# « RESISTE ! AVEC PROMESSES »

## Numéro 3

Vous connaissez Mafalda ? C'est une bande dessinée argentine de l'auteur Quino. Mafalda est le personnage principal. Elle a du caractère et réagit à tout ce qui se passe autour d'elle et à ce qu'elle lit dans les journaux. Son objet préféré est sa mappemonde. Elle voit en elle une représentation du monde, qu'elle juge malade. Elle lui applique des crèmes de beauté à la suite de nouvelles particulièrement sombres.



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

Suivons Mafalda, non pas en Argentine, mais en Espagne : ce beau pays à l'extraordinaire diversité, ce pays où il faisait bon aller à la rencontre des habitants, fréquenter ses bodegas et se régaler de sa cuisine, ce pays aux multiples facettes où il faisait bon vivre !

Pour que cet imparfait puisse revenir au présent !

En solidarité avec nos amis espagnols qui paient cher le coronavirus !



## **HOLA QUE TAL ?**

Bonjour, Comment allez-vous ?



## RUBRIQUE SANTE

### NOUVELLES ADRESSES UTILES



Pour l'accompagnement des enfants, adolescents et jeunes adultes concernés par la souffrance psychique d'un membre de leur famille

L'association Les Funambules a pour but de soutenir la place des enfants et adolescents en psychiatrie adulte. Aujourd'hui, les prises en charge des personnes malades se développent à domicile et il est donc important, dans ce contexte, d'être attentif à l'ensemble des membres de son entourage, en particulier aux plus jeunes.

L'association développe un accompagnement pour les jeunes de 7 à 25 ans dont un parent, un frère ou une sœur souffre d'une pathologie psychiatrique telle que la schizophrénie, les troubles bipolaires ou la dépression sévère.

*«Quiconque côtoie une personne malade peut avoir l'impression de vivre en perpétuel déséquilibre, dans l'incertitude, l'étrangeté, la perplexité, de ne rien comprendre, d'être dans le flou et la confusion.»  
Dr P.C Racamier, Psychiatre.*

*« J'ai fini par croire une partie de ses délires. »*

*Yannick, dont le frère souffre de schizophrénie.*



<https://www.associationlesfunambules.com/Page%20Accueil%2001%20ND%20MD.html>



Le CReHPsy Pays de Loire recense pour nous les différents services d'écoute et de soutien. Un guide très complet !

« ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE »

Confinement - COVID 19

27 Mars 2020

**Ecoute et soutien psychologique : Guide des différents dispositifs**

<http://www.crehpsy-pl.fr/fr/>

## NOUVELLES REGLES DE CONFINEMENT POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les consignes en matière de confinement pour les personnes en situation de handicap ont été précisées :

- S'agissant de personnes en situation de handicap domiciliées chez elles, leurs parents ou leurs proches : leurs sorties, soit seules soit accompagnées, ne sont ni limitées à 1 heure, ni contraintes à 1 km du domicile (pour pouvoir permettre l'aller dans des lieux de dépaysement ou de prise en charge notamment), ni régulées dans leur fréquence ou leur objet, dès lors que la personne ou son accompagnant justifie aux forces de l'ordre d'un document attestant de la situation particulière de handicap.
- S'agissant des déplacements d'un tiers professionnel ou non pour la prise en charge de personnes en situation de handicap : ce déplacement entre dans le cadre des déplacements pour assistance à personnes vulnérables, sans condition de durée ou de distance.

### ÉTUDE NATIONALE EN LIGNE, PAR L'ÉQUIPE DU DR REY (UPP-CH-Le VINATIER) EN COLLABORATION AVEC L'UNAFAM

#### **Impact du confinement sur les accompagnants de personnes vivant avec des troubles psychiques**

La crise sanitaire liée au coronavirus COVID-19 est inédite par son ampleur et le confinement des populations qui en découle.

A bien des égards, les mesures d'isolement physique modifient profondément le fonctionnement habituel des personnes et peuvent générer des états de souffrance.

L'équipe de l'Unité de Psychothérapies et de Psychoéducation (UPP - Hôpital du Vinatier à Lyon), en collaboration avec l'Unafam, vous proposent de participer à une étude visant à évaluer les conséquences du confinement sur les familles/aidants accompagnant un proche vivant avec des troubles psychiques et de recueillir leurs besoins spécifiques.

Il s'agit d'une enquête anonyme qui peut se remplir en 20-30 minutes maximum.

Les résultats seront très utiles pour mieux comprendre l'impact du confinement sur les aidants eux-mêmes mais aussi sur l'accompagnement qu'ils procurent à leur proche.

Ils permettront de mieux cerner leurs besoins d'aide pendant et après cette crise.

Si vous accompagnez une ou plusieurs personnes vivant avec des troubles psychiques, vous pouvez participer à cette étude en cliquant sur le lien ci-dessous (ou en recopiant cette adresse dans votre navigateur) :

<https://framaforms.org/impact-du-confinement-sur-les-accompagnants-de-personnes-vivant-avec-des-troubles-psychiques>

Vous contribuerez ainsi à faire avancer les connaissances sur le rôle important des accompagnants de personnes vivant avec des troubles psychiques. **Merci !**

Ce message est à diffuser à toutes les personnes concernées.



« Arrêtez le monde, je  
veux descendre »  
Mafalda 5 ans

## RUBRIQUE CUISINE

### LA TORTILLA DE PATATAS

**La tortilla de patatas trouve son origine au XIXème siècle.** Il s'agit alors d'un plat surtout consommé par les plus pauvres qui, ne pouvant pas acheter beaucoup d'œufs ni de légumes, très chers en ville, ajoutaient à leur omelette de la pomme de terre pour réaliser un plat plus consistant à moindre coût. C'est d'ailleurs là la toute première utilisation de ce tubercule arrivé d'Amérique Latine au XVIème siècle. Depuis, la tortilla de patatas est devenue non seulement un symbole de la gastronomie espagnole, mais aussi du **mode de vie espagnol** puis **qu'il s'agit d'un plat à partager.**



Sel  
Poivre  
3 cs d'huile d'olive  
5 œufs  
1 oignon  
500g de pommes de terre

- **Étape 1** : Couper l'oignon en lamelles.  
Dans une sauteuse, le faire suer dans 3cs d'huile d'olive.
- **Étape 2** : Eplucher les pommes de terre, les couper en lamelles et les ajouter aux oignons.  
Faire cuire le tout à feu doux, longtemps, les pommes de terre ne doivent pas attacher mais confire lentement.
- **Étape 3** : Dans un saladier, battre les oeufs en omelette, saler et poivrer.  
Mettre les pommes de terre dans cette préparation et bien mélanger (ne pas hésiter à écraser un peu les pommes de terre).
- **Étape 4** : Verser le tout dans une poêle (après y avoir mis un fond d'huile) et laisser dorer à feu doux.
- **Étape 5** : Lorsque le dessous est cuit mais que le dessus reste encore un peu liquide, retourner la tortilla dans une assiette et la remettre au feu quelques instants.

Attention à huiler la poêle uniformément pour retourner la tortilla sans difficulté.



## 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 qu'une attente réaliste ?**

C'est une attente dont on juge la réalisation hautement probable dans les prochains mois.

512

**Quel est le rôle de l'amygdale ?**

Elle permet la reconnaissance, l'expression et la gestion des émotions

52

**Quelle est la règle des 4 P**

PROMPT à être POSITIF sur des PETITS PROGRÈS PRÉCIS

55

À quelle règle de raisonnement approximatif correspond la phrase : « L'été est pourri »

**QUIZ'Ô**

Qu'est-ce que l'empowerment ?

**QUIZ'Ô**

Pourquoi éviter le « c'est bien ...mais » ?

**QUIZ'Ô**



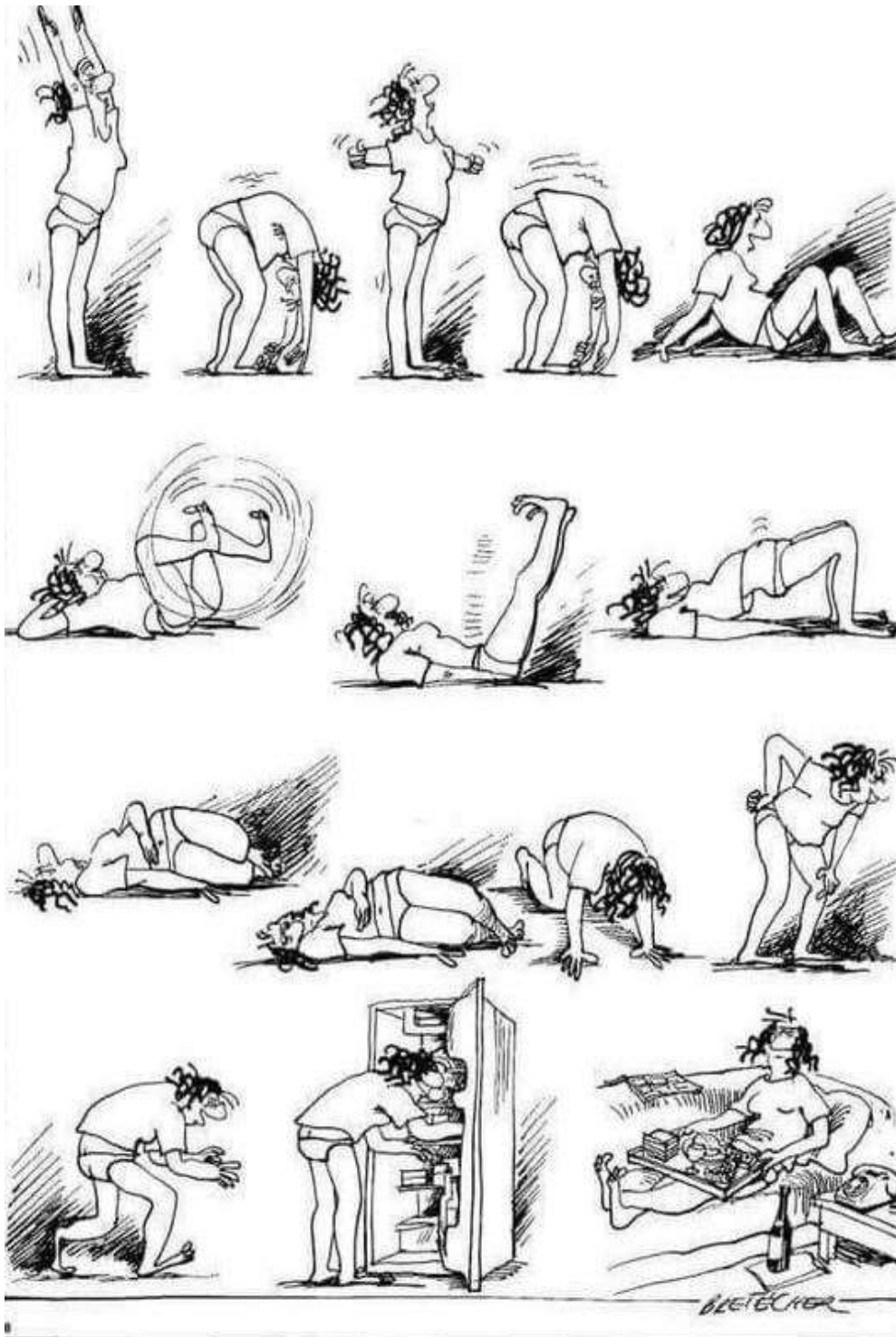


Como ocurre siempre, lo que es urgente nunca deja tiempo para lo que realmente es importante.

Comme il arrive toujours quelque chose, ce qui est urgent ne laisse jamais de temps à ce qui est vraiment important.

## RUBRIQUE SPORT

Alors que le confinement se prolonge, les français doivent s'adapter. Comment rester en forme physiquement tout en restant confiné ? Quel régime alimentaire adopter ? Voici les conseils de PromesseS



## RUBRIQUE MUSIQUE et LIVRES



Pas toujours facile de lire, par les temps qui courent ?

Voici juste un petit poème à méditer sans retenue :

### **CAMINANTE, NO HAY CAMINO**

Antonio MACHADO

Tout passe et tout reste  
Mais notre destin est de passer  
Passer en faisant des chemins  
Des chemins sur la mer

Voyageur, ce sont tes empreintes  
Le chemin, et rien de plus  
Voyageur, il n'y a pas de chemin,  
On fait le chemin en marchant  
En marchant, on fait le chemin

Et lorsque l'on regarde derrière  
On voit le sentier que plus jamais  
On ne foulera de nouveau  
Voyageur, il n'y a pas de chemin,  
Seulement, un sillage dans la mer...

Todo pasa y todo queda,  
Pero lo nuestro es pasar,  
Pasar haciendo caminos,  
Caminos sobre el mar.

Caminante, son tus huellas  
El camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
Se hace camino al andar.  
Al andar se hace camino

Y al volver la vista atrás  
Se ve la senda que nunca  
Se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
Sino estelas en la mar...



Mais si la soif de lecture vous assaille, pensez à ces livres auxquels vous n'avez jamais osé vous attaquer parce qu'ils sont très longs, ou parce qu'ils ont la réputation d'être difficiles ? C'est le moment ou jamais de s'y plonger, ou de s'y replonger.

### **DON QUICHOTTE DE LA MANCHE de CERVANTES**

« Dans un village de la Manche dont je ne veux pas me rappeler le nom, vivait, il n'y a pas si longtemps, un de ces hidalgos à lance au râtelier, bouclier antique, maigre rosse et lévrier courant. Un pot-au-feu plus vache que mouton, du ragoût tous les soirs ou presque, des lentilles le vendredi, quelque pigeonneau le dimanche en plus de l'ordinaire consummaient les trois quarts de son bien. Le reste filait avec une casaque de bon drap noir et des chausses de velours pour les fêtes avec leurs couvre-pieds assortis ; les jours de semaine il tenait son rang avec un drap fin, gris souris. »

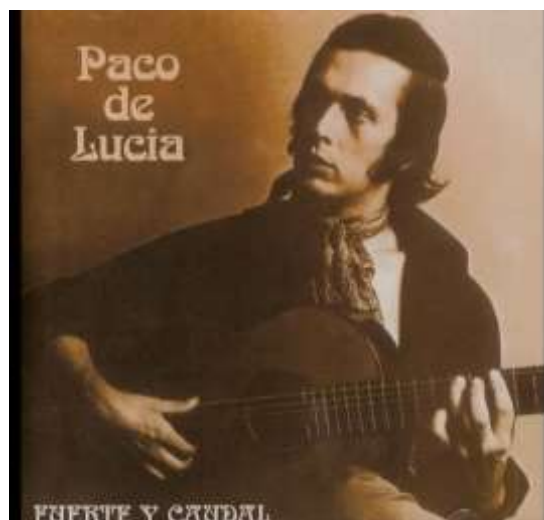


**Don Quichotte de Pablo Picasso**



**Don Quichotte de Salvador Dali**

**Et pour continuer de voyager, un peu de musique....  
Avec l'homme à la guitare : Paco de Lucia**



[https://www.youtube.com/watch?v=u3VOWhBoXA8&list=RDySA\\_QYVWj9k&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=u3VOWhBoXA8&list=RDySA_QYVWj9k&index=2)



## MEDITATION ou RELAXATION



« Ne rien faire, ce n'est pas difficile à dire, mais c'est plus difficile à faire » Raymond DEVOS...  
Connaissez- vous ce livre au titre provocateur ? de Fabrice MIDAL :

### **FOUTEZ- VOUS LA PAIX ! et Commencez à vivre !...**

Sa première injonction : **CESSEZ de MEDITER :** » Ne faites rien car la méditation n'est pas une technique, elle n'est pas un exercice, elle n'a rien de mystérieux : elle est un art de vivre. L'Art de se foutre la PAIX»

Exercice 1 - Foutez-vous la paix tout de suite !

<https://www.youtube.com/watch?v=R-n2Dva3YpA#action=share>



## VIDEO CONFINEMENT

**Vous en avez assez d'écouter en boucle les informations, suivez-nous pour voir ou revoir...**

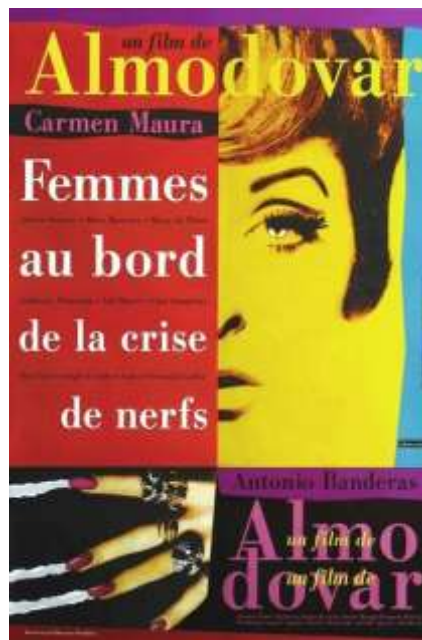
### **La naissance d'un maestro de la peinture : Pablo Picasso**

Comment et à quel moment un jeune homme dénommé Pablo Ruiz Picasso est-il devenu simplement Picasso, un peintre monstrueux de talent dont le génie a bouleversé l'histoire de l'art.



<https://www.youtube.com/watch?v=CfdKBqWs050>

Envie de comédie : Un moment hors du commun à passer !  
Quelques grains d'hystérie, de l'électrique : Savoureux !

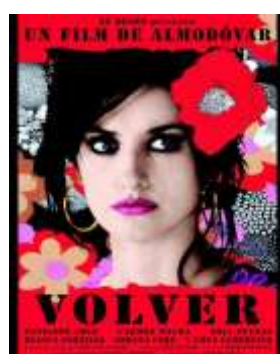
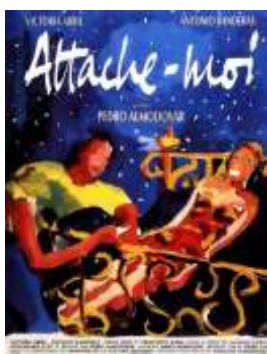
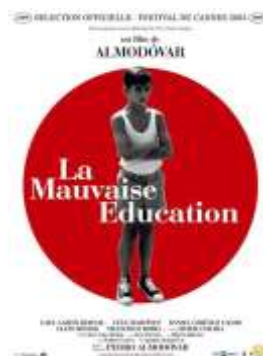


Bande annonce :

[http://www.allocine.fr/video/player\\_gen\\_cmedia=18806015&cfilm=86046.html](http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=18806015&cfilm=86046.html)

“ Vaudeville génial, qui a la fraîcheur pimentée et le bon gout du Gaspacho! ”Télérama

Et pourquoi pas, une révision des bijoux du grand maître Almodóvar ?  
C'est parti pour un grand huit d'émotions.



## BONNE SEMAINE A VOUS TOUS ET TOUTES

Pour finir avec humour, notre rêve de fin de semaine  
et de fin de confinement.



**A LA SEMAINE PROCHAINE**

**A LA PROXIMA SEMANA**

**cuídese mucho**

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.