

« RESISTE ! AVEC PROMESSES »

Numéro 4

Poursuivant notre voyage en cette période de confinement, nous atterrissons, cette semaine, en Rhône-Alpes.



Le saviez-vous ? Antoine de St Exupéry est né à Lyon. Il devient pilote pendant son service militaire et est ensuite engagé dans l'Aéropostale. Lors de la seconde guerre mondiale, il est mobilisé par l'Armée de l'Air pour faire des vols de reconnaissance. En 1943, Antoine de St Exupéry publie un conte poétique et philosophique « Le Petit Prince »

Ce petit roman commence par une panne dans le désert pour finir par la réparation de l'avion masquant une réparation bien plus importante, celle de l'homme ! Quelle belle allégorie en ce temps de crise du Covid-19



Soutenons-nous, Surmontons Ensemble cette nouvelle semaine





RUBRIQUE SANTE

ADRESSES UTILES



recense un certain nombre de dispositifs d'aide et d'écoute :

Lignes d'écoute et de soutien actives pendant l'épidémie de Covid-19

le 7 avril 2020

Dispositifs d'aide proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet. Cette liste, non exhaustive, recense les dispositifs nationaux d'aide à distance qui poursuivent leur mission pendant l'épidémie (les appels téléphoniques ne sont pas surtaxés). La disponibilité des services a été vérifiée sur leurs sites internet respectifs. Les lignes sont classées par ordre alphabétique. (Mis à jour vendredi 10 avril)

Sources : Psycom/Santé publique France/IREPS Auvergne-Rhône-Alpes

<http://www.psycom.org/Actualites/Lignes-d-ecoute-et-de-soutien-actives-pendant-l-epidemie-de-Covid-19>



propose également un récapitulatif de ressources et d'informations

COVID-19 : SANTÉ MENTALE & PSYCHIATRIE > TOUTES LES RESSOURCES ET INFORMATIONS PRATIQUES

© 27-03-2020



L'AJPPA vous tient informé·e·s !

Retrouvez ci-dessous l'ensemble des ressources & informations pratiques en santé mentale relatives à l'épidémie de COVID-19

Nous faisons tout notre possible pour tenir ce contenu à jour. Son actualisation repose sur la participation de tou-te-s, nous vous invitons à nous contacter (contact@ajppa.fr) ou contacter les référents régionaux pour toute demande ou ajout d'informations.

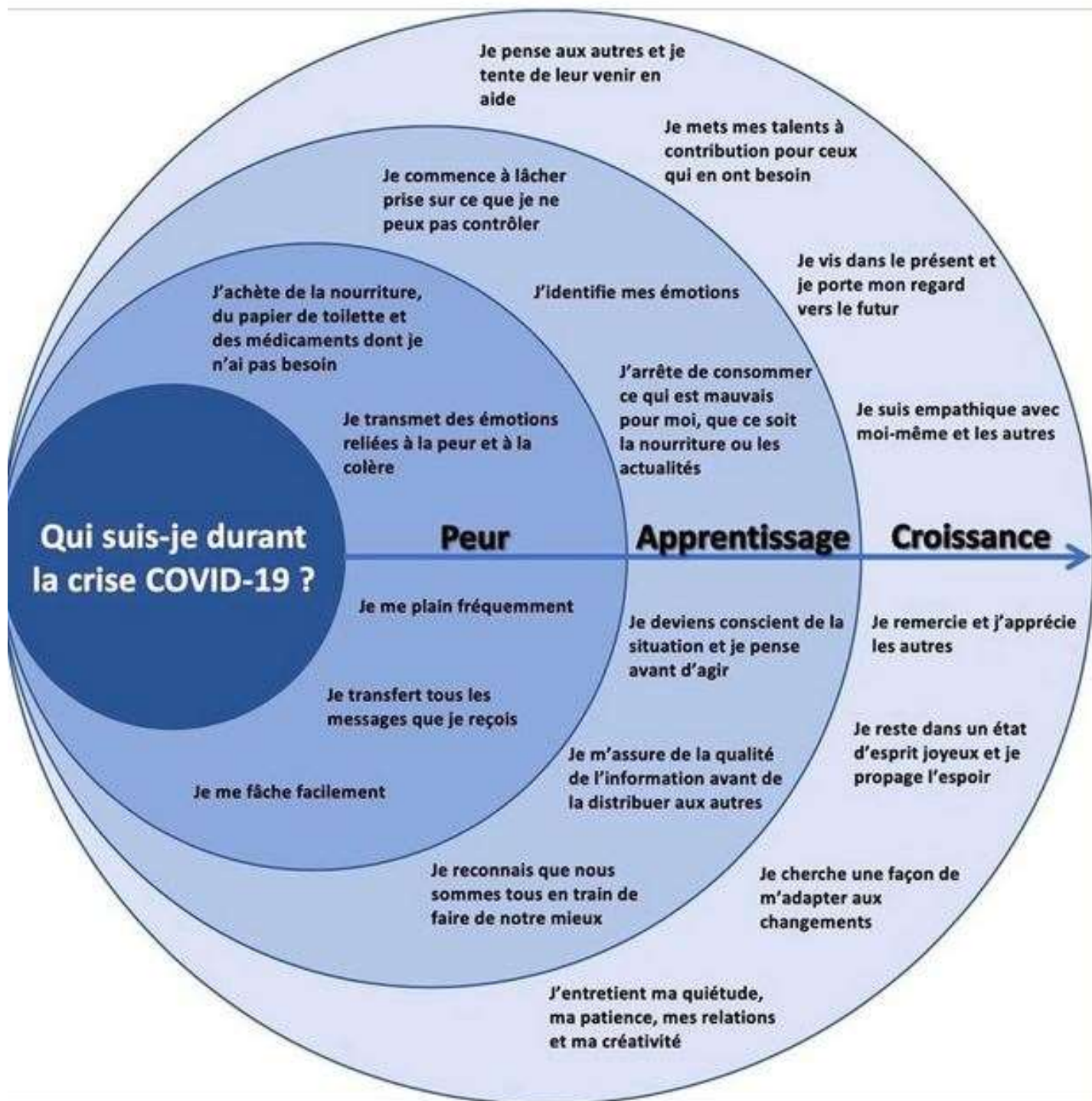
<https://ajppa.fr/actualites/covid-19-sante-mentale-psychiatrie-toutes-les-ressources-et-informations-pratiques>

RETABLISSEMENT ET REMEDIATION COGNITIVE

Professeur de psychiatrie au Centre hospitalier Le Vinatier à Lyon, Nicolas Franck est responsable du Centre référent lyonnais en réhabilitation et en remédiation cognitive, qui dispense des soins psychiatriques destinés à favoriser le rétablissement des personnes souffrant de troubles psychiques.

Il nous propose ce schéma afin de mieux comprendre nos émotions en cette crise du COVID-19 et quelques pistes pour modifier nos pensées vers un peu plus sérénité, si besoin.

"Se rétablir de la peur du COVID-19." Pr. Nicolas Franck



D'autre part, voici une fiche ressource du CRR Centre Ressource réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive, permettant de simuler les capacités cognitives en l'absence des séances de remédiation cognitive suite au confinement.

Ces exercices peuvent également s'adresser à chacun de nous. On a testé !



CRR Centre ressource réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive

...

Hier, à 08:41 · 🌐

[Remédiation Cognitive] Pour permettre aux personnes ayant entamé un suivi en remédiation cognitive de continuer à travailler leurs capacités cognitives en période de confinement, une nouvelle fiche ressource est disponible sur notre site internet. Construite par deux neuropsychologues du CL3R, celle-ci propose une méthodologie, et quelques exercices qui permettront de stimuler les capacités neurocognitives (mémoire, attention, planification, flexibilité, mémoire de travail, langage, vitesse de traitement, capacités visuo-spatiales) en temps de confinement.

https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/fiche_remediationcognitive.pdf?fbclid=IwAR2bx9zpKzxV-SFzRCgc8ZiQRU-G2F1wsmXFsaRIUFIjqy6XRQ6HUU45OHI



RUBRIQUE CUISINE

Au diable les estomacs délicats et les atroces tableaux indiquant le nombre de calories ; la cuisine de la région Rhône-Alpes est un hommage aux bonnes fourchettes et à la bonne chère. On ne se lève de table qu'une fois rassasié. C'est une cuisine composée de charcuterie, de volailles d'origine contrôlée, de nougat, de châtaignes, associés à d'autres produits pour créer des plats de la tradition lyonnaise, rendue célèbre par l'art culinaire des Mères Lyonnaises.

Cuisine simple, familiale et spécialités locales sont les ingrédients qui ont rendu célèbres les mères Lyonnaises. A l'origine, ces femmes étaient les cuisinières des grandes familles bourgeoises de Lyon. C'est à la fin du 19ème siècle, que certaines d'entre elles se sont installées à leur compte et ont tenu les meilleurs restaurants de la ville.



SALADE DE POMMES DE TERRE AU SAUCISSON DE LYON POËLÉ

Recette simple typique des bouchons lyonnais, on en a déjà l'eau à la bouche !



1 saucisson à cuire (cervelas lyonnais)
6 oignons nouveaux
600 g de pommes de terre à chair ferme
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de ciboulette ciselée
2 gros cornichons
10 olives noires
10 cl de vin blanc
2 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à café de moutarde forte
6 c. à soupe d'huile
sel, poivre

-
- Étape 1 : Faites cuire les pommes de terre en robe des champs, à la vapeur 25 à 30 minutes.
 - Étape 2 : Mélangez le vinaigre avec la moutarde, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile en fouettant.
 - Étape 3 : Coupez les pommes de terre en deux et arrosez-les aussitôt de vin blanc. Remuez délicatement jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
 - Étape 4 : Ajoutez la vinaigrette, les oignons pelés et coupés en 4, la gousse d'ail hachée et la ciboulette ciselée puis mélangez.
 - Étape 5 : Coupez le saucisson en rondelles. Faites-les griller sur les 2 faces dans une poêle, elles doivent être dorées. Égouttez sur une grille.
 - Étape 6 : Répartissez la salade encore tiède et les rondelles de saucisson sur les assiettes.
 - Étape 7 : Décorez avec des olives noires et cornichons coupés en dés. Dégustez aussitôt.

Et toujours pour continuer à se muscler l'esprit !
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.

112

Quel est le rôle de l'amygdale ?

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

113

Quelle est la règle des 4 P

PROMPT à être POSITIF sur des PETITS PROGRÈS PRÉCIS

114

Quelles sont les 3 composantes du fonctionnement de nos pensées ?



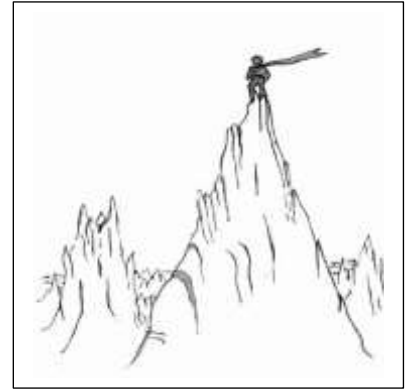
À quoi sert l'exercice du grain de raisin ?



Donnez 3 raisons de poser des limites



RUBRIQUE SPORT



Le petit prince fit l'ascension d'une haute montagne....

... « Quelle drôle de planète ! pensa-t-il alors. »





<https://www.buzzwebzine.fr/stop-motion-video-ski-salon-confinement/>

Après ces 2 propositions de sport assez intense, peut-être aurez-vous besoin de soulager vos cervicales grâce au QI GONG ?



<https://youtu.be/GQQkD9TGBMQ>

"Les grandes personnes sont décidément bien bizarres", se dit le Petit Prince simplement en lui-même durant son voyage. »



RUBRIQUE MUSIQUE et LIVRES

« Le véritable voyage, ce n'est pas de parcourir le désert ou de franchir de grandes distances sous-marines, c'est de parvenir en un point exceptionnel où la saveur de l'instant baigne tous les contours de la vie intérieure. »

Voici donc quelques idées pour continuer notre voyage intérieur :

Ma Cabane, une échappée sauvage.

Par Olivier Garance



Bien qu'actuellement, le choix ne soit pas libre, le désir de se retirer à l'abri du monde et de son bruit peut relever d'une décision individuelle et d'un puissant besoin de solitude à un moment ou à un autre de la vie.

C'est ce sentiment que le lecteur peut partager avec Olivier Garance qui raconte ici son irrépressible besoin de s'installer par périodes dans une petite cabane posée face à un superbe paysage.

On entre avec curiosité dans ce récit qui évoque le pouvoir de résilience de ce modeste abri, cocon à la fois fragile et protecteur. Grâce à ces moments de retraite assortis de longues randonnées dans la montagne, Olivier Garance retrouve les sources de sa colère et atteint une forme d'apaisement. Une histoire que l'on peut traverser comme un voyage.

Editions l'Iconoclaste,

Sur le Rhône

par Jean-Louis Michelot.



Parce que du fond de son lit d'opéré, seul dans sa chambre avec vue sur le Rhône, il ressent "comme une grande présence qui me veille et me raconte mille histoires." l'auteur nous embarque dans un cheminement au fil du fleuve.

Depuis cet immobilisme forcé, il parvient comme par magie à nous entraîner dans une dérive de souvenirs, d'anecdotes et de connaissances engrangés au fil de son travail de géographe et de naturaliste. Son esprit vagabonde du point de départ du Rhône, le glacier éponyme du Col de la Furka en Suisse jusqu'à la Camargue. Ce spécialiste qui a navigué sur le fleuve, en kayak comme en péniche, sait mêler anecdotes et réminiscences et apporter mille détails invisibles aux yeux de ceux qui ne font que traverser ou longer un bref moment le Rhône. Et Il n'hésite pas à convoquer écrivains et poètes, de Stendhal à Mistral, de Ramuz à Clavel ou Bosco.

Le lecteur n'a plus qu'à se laisser porter au fil de l'eau pour entrer dans l'intimité du grand fleuve. Editions du Rouergue

2020 n'est pas uniquement l'année du coronavirus, c'est aussi l'année de la BD, Auvergne-Rhône-Alpes Livre et Lecture présente un livret mettant en lumière les acteurs de bande dessinée de la région et propose la découverte d'une sélection d'albums 2019-2020.



<https://auvergnerhonealpes-livre-lecture.org/articles/livret-bande-dessinee-en-auvergne-rhone-alpes>



MEDITATION ou RELAXATION

« Pour les uns, qui voyagent, les étoiles sont des guides » écrit Saint-Exupéry dans **Le Petit Prince**. Alors abandonnons-nous à la rêverie solitaire, la contemplation des étoiles et la musique intérieure qui chante au plus profond de nous !



Nathalie PAROLA
Docteur en Psychologie Clinique
Psychologue Clinicienne
Service Addictologie Pr Lançon
nathalie.parola@ap-hm.fr

Séance 1

<https://mail.google.com/mail/u/1/?tab=wm&ogbl#inbox?projector=1>

Séance 2

<https://youtu.be/5fNbRbH2IEs>

VIDEO CONFINEMENT



La région Rhône-Alpes est riche en diversité : que ce soit au niveau de la gastronomie, des paysages, de la faune et de la flore, des activités et sorties, des arts et de la culture ! Il est bien difficile d'en faire le tour.

Voici quelques vidéos à regarder et savourer sans modération :

LA COMPAGNIE KÄFIG

Mourad Merzouki est né à Saint Priest. Sa formation s'enracine dès l'âge de 7 ans dans la pratique des arts martiaux et des arts du cirque à Saint-Priest, dans l'est lyonnais. À 15 ans, sa rencontre avec la culture hip-hop l'emmène vers le monde de la danse. Il s'attaque à la chorégraphie. Figure du mouvement hip-hop depuis le début des années 1990, il inscrit son travail au carrefour de multiples disciplines. Autour de la danse hip-hop explorée dans tous ses styles, se greffent le cirque, les arts martiaux, les arts plastiques, la vidéo et la musique live. Il fonde en 1996 sa propre compagnie intitulée Käfig,



<https://www.youtube.com/watch?v=OXFI5V7NNh4>

Si vous avez aimé, n'hésitez pas à continuer votre voyage chorégraphique sur le site Numéridanse.tv avec Mourad Merzouki (lien ci-dessous) ou d'autres chorégraphes.

<https://www.numeridanse.tv/dance-videotheque?type=author&id=56249&label=Merzouki%20Mourad&offset=0&limit=12&ressource=&date=&country=&contributor=&format=&geo=&sort=date&collection=>

GUIGNOL EN PODCAST AU MUSEE DES ARTS DES MARIONNETTES DE LYON

Je ne sais pas vous, mais quand on me dit "Guignol", de précieux souvenirs d'enfance me remontent en mémoire. Des rires, des peurs, les premières sensations que peuvent transmettre un spectacle...



À sa naissance, Guignol n'était pas là pour faire rire ! Il avait même un air **très sérieux**. Son petit sourire n'apparaîtra qu'au XXème siècle. En effet les premiers spectacles de Guignol étaient dédiés aux adultes et organisés dans les vogues, à Lyon et dans les alentours. À ce moment-là, Guignol est pour le public une manière de se tenir au courant de l'actualité tout en s'amusant : lorsque Lyon est marquée par les révoltes des canuts (en 1831 et 1834), Guignol devient une **figure contestataire** !

Alors si vous voulez tout savoir sur l'histoire de Guignol ou replonger dans votre enfance, suivez le lien pour écouter des pistes sonores de quelques marionnettes issues du musée des arts des marionnettes de Lyon.

http://www.gadagne.musees.lyon.fr/index.php/marionnettes_fr/Marionnettes/Explorer-le-musee/Ressources/Ressources-audio

**Tous ces liens sont issus du site « Découvrir Lyon en restant chez soi »
Il fait beau ! Allez donc vous y promener comme si vous y étiez... ou presque !**



<https://www.lyon-france.com/Je-decouvre-Lyon/decouvrir-lyon-en-restant-chez-soi>

L'EXTRAORDINAIRE PHOTOGRAPHE ANIMALIER VINCENT MUNIER

Et pour finir, évadons nous et émerveillons nous en regardant le reportage :
« L'extraordinaire photographe animalier Vincent Munier » [#Passemoilesjumelles](#)

Certes, ce documentaire nous amènera plus loin que la région Rhône-Alpes. Il nous rappelle à quel point le monde est beau. et en le regardant, on n'ose plus faire de bruits, de peur de déranger l'animal.



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

« Le monde ne mourra pas par manque de merveilles mais uniquement par manque d'émerveillement. »

BONNE SEMAINE A VOUS TOUS ET TOUTES



A LA SEMAINE PROCHAINE