

« RESISTE ! AVEC PROMESSES » Numéro 5

Grande migratrice, la cigogne revient tous les ans, au printemps, faire son nid dans ce coin de France. Oiseau de bon augure, elle est attendue et respectée sous toutes les latitudes. ... Certains peuples célébraient son arrivée car celle-ci annonçait la fin de l'hiver et ils lui attribuaient une signification joyeuse : la cigogne était porteuse de chance et de plaisir.



Alors ne boudons pas notre plaisir et suivons-la dans cette contrée pleine d'attraits.

Choucroute, cigognes, cathédrales, champagnes, vins blancs, flammekueches, mirabelles, marchés de Noël... Non le Grand Est n'est pas seulement ça. Et pourtant, ce serait déjà beaucoup ! Ce n'est pas non plus la Sibérie française, terre lointaine, où l'accueil serait aussi glacial que la température !

Cette semaine, nous allons revêtir notre âme d'enfant avec des personnages hauts en couleurs comme Tomi Ungerer et Claude Ponti. L'un est né à Strasbourg, l'autre à Lunéville ! Ces deux géants de la littérature jeunesse se sont rencontrés en septembre 2018. Une interview de Nathalie Brisac, réalisation de Guillaume Ledun, à écouter absolument !

<https://www.youtube.com/watch?v=GEUGxjHxa0c>

Soutenons-nous, Surmontons Ensemble cette nouvelle semaine

Nous remercions de nouveau, ces héros du quotidien, qui se battent, dans toutes les régions et plus particulièrement dans le Grand Est pour sauver des vies et assurer la continuité de notre quotidien.



RUBRIQUE SANTE

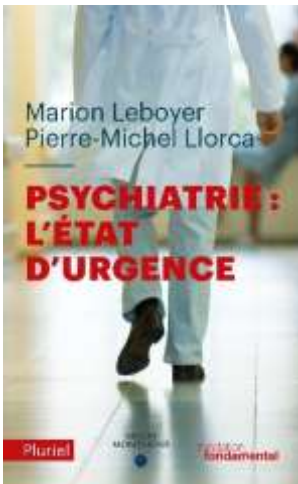


En ligne :

La Fondation FondaMental a fédéré autour d'elle des soutiens très différents par leurs activités et leurs compétences afin de prévenir, en agissant dès maintenant, les risques post-traumatiques liés à la pandémie. Tous ces partenaires ont permis de construire le site <https://coviddecoute.org> qui met gracieusement à la disposition de ceux et celles que la situation sanitaire et le confinement angoissent, des réponses adaptées à leurs besoins : supports et ressources pour s'aider soi-même ou téléconsultations du 45 minutes assurées par des professionnels bénévoles formés pour ce faire.

A lire :

Psychiatrie : l'état d'urgence.



Passée quelque peu inaperçue pour cause de crise sanitaire, la réédition annoncée du livre " Psychiatrie : l'état d'urgence" en format poche est effective depuis le 11 mars dernier.

Les mêmes auteurs, Marion Leboyer et Pierre-Michel Llorca (en collaboration avec FondaMental et l'Institut Montaigne) qui avaient conçu et rédigé l'ouvrage paru en septembre 2018, reprennent ici leur bâton de pèlerin pour alerter et sensibiliser un vaste public sur un secteur de la médecine qui concerne 12 millions de français. Actualisé, l'ouvrage revient sur les défis à relever et délivre des recommandations et des pistes d'action pour transformer le dispositif psychiatrique.

Fayard, collection Pluriel 10 euros

THE CONVERSATION

Antoine Pelissolo, Professeur de psychiatrie, Inserm, Université Paris-Est Créteil Val de Marne (UPEC) nous apporte quelques conseils pour éviter la dépression en période de confinement

<https://theconversation.com/dix-conseils-pour-eviter-la-depression-en-periode-de-confinement-135375>

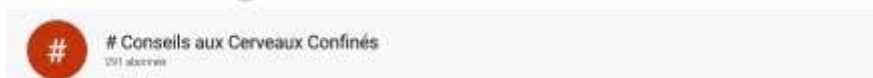


A écouter :

Pierre Michel Llorca, professeur de psychiatrie, chef de service au CHU de Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme), directeur des soins de la Fondation Fondamental était au micro de VivreFM pour évoquer les conséquences psychologiques de ce confinement aussi bien sur des personnes fragilisées que sur des personnes qui jusqu'ici n'avaient pas manifesté le moindre trouble.

<https://www.vivrefm.com/posts/2020/04/pierre-michel-llorca-professeur-de-psychiatrie>

A regarder :



La chaîne #Conseils aux Cerveaux Confinés propose des conseils pour prévenir et gérer les réactions psychologiques liées au confinement du cononavirus 2019-nCoV.

Ces vidéos abordent les principaux sujets permettant d'aider les personnes confinées : réactions psychologiques, gestion du stress, hygiène de vie, enfants et adolescents, gestion de l'actualité. Ces conseils reposent sur des publications scientifiques et des recommandations internationales.

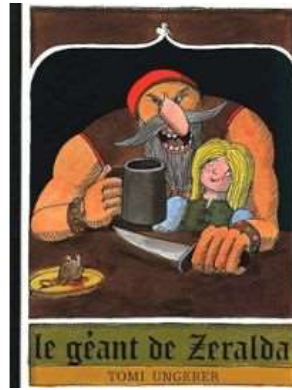
Le projet collaboratif a été élaboré par trois médecins psychiatres : les Docteurs Stéphane Mouchabac et Florian Ferreri, Praticiens Hospitaliers dans le Département de Psychiatrie et Psychologie Médicale de l'hôpital Saint Antoine à Paris (DMU Neurosciences, APHP 6.0, Sorbonne université) et le Docteur Alexis Bourla, Praticien Hospitalier Attaché dans le Département de Psychiatrie et Psychologie Médicale de l'hôpital Saint Antoine à Paris et médecin dans le groupe INICEA.

<https://www.youtube.com/channel/UCbaA1CEdoTDHa1KqgeloJng/featured>

Et pour finir : Un cours sur la volonté et la motivation, deux concepts cliniques et fondamentaux, souvent cités, mais rarement analysés, par le Dr Yann Hodé



https://www.youtube.com/watch?v=_QFAErAdmRA



RUBRIQUE CUISINE

"J'ai tellement faim ce matin
Que je ferais bien un festin
en mangeant cinq ou six gamins.
Craque et croque, si maintenant
Je rencontre quelques enfants
Je les dévore à belles dents ! "

Mais les enfants cachés par leurs parents dans des caves ne remplissent plus depuis belle lurette le bidon de cette brute amorale. Que faire pour qu'un ogre cesse de dévorer les enfants ? Lui préparer des repas délicieux chaque jour. C'est ce que fit la petite Zéralda.

Ce livre est un album sur la nourriture et la cuisine, des thèmes chers à Ungerer l'alsacien, comme en témoignent les livres sur la gastronomie qu'il a illustrés. Pour rendre le sujet encore plus truculent (pour les grands lecteurs), il n'a pas hésité à se servir du répertoire des peintres hollandais du 17ème siècle (banquet gargantuesque qui évoque le célèbre tableau le repas des paysans de Pieter Bruegel l'Ancien).

CROQUE-FILLETTE SUR DÉLICE DES OGRES



Clin d'œil malicieux, le prénom de la petite fille, Zéralda, tire son origine du lieu, en Algérie, où Tomi Ungerer fit son service militaire.

Recette pour 4 ogres (ou ogresses) affamé(e)s :

4 tranches légèrement rassises de pain de mie ou de brioche
1/3 de litre de lait 2œufs entiers
150 g de sucre en poudre 50 g de beurre
100 g de chocolat râpé. Pour cela, râper au-dessus d'un bol une tablette de chocolat au lait ou noir, selon la préférence des enfants
4 fillettes faites avec des gâteaux

1. Battre les œufs en omelette avec le lait, ajouter 100 g de sucre.
2. Tremper les tranches de pain dans ce mélange, elles doivent être humectées mais ne pas s'écraser.
3. Dans une poêle, faire revenir le beurre (en ajoutant une petite cuillerée d'huile pour éviter qu'il ne brunisse), y déposer les tranches de pain trempées, les saupoudrer avec les 50 g de sucre restants, puis les faire cuire quelques secondes de chaque côté.
4. À peine les tranches posées sur l'assiette, verser dessus le chocolat râpé (qui fond doucement) et planter dans chaque tartine le biscuit en forme de petite fille ! Et maintenant, place aux ogres !!!

RUBRIQUE QUIZ'Ô



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 :

Quelles sont les 3 composantes du fonctionnement de nos pensées ?

1. Les pensées automatiques
2. Les règles de déduction et de raisonnement rapide
3. Les schémas de pensée.

Citez 3 effets bénéfiques d'une association pour soi et les autres

Comment appelle-t-on la jonction entre 2 neurones

Quelle est la signification de FFSS (pour des demandes efficaces) ?

À quoi sert l'exercice du grain de raisin ?

À débrancher « le pilote automatique »

Donnez 3 raisons de poser des limites

Confort de la famille et équilibre de celle-ci, abaisser le niveau de tension interne, valeur structurante pour le malade

Le saviez-vous ? Le réseau Profamille s'est ouvert sur la francophonie en 2003 avec la participation de l'équipe animée par le Dr Yann Hodé au centre hospitalier de Rouffach (Alsace)

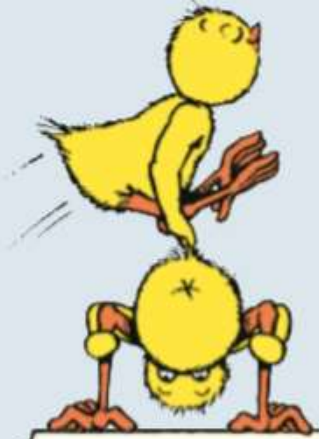


RUBRIQUE SPORT


Claude Ponti nous entraîne dans un monde poétique et plein d'humour au fil de ses nombreux albums qui sont autant d'invitations à la rêverie. "Dans tous les albums de Claude Ponti il y a un itinéraire et des métamorphoses, un esprit à la Lewis Carroll..." Anne Diatkine, Libération, décembre 1994.

Honneur aux enfants mais attention les parents, ne soyez pas trop loin !


Es-tu aussi souple que nous ?
Des exercices de détente et de souplesse. Suis les poussins et imite leurs positions.
Certaines activités doivent être réalisées avec un parent.




Saute-poussin
Pour cette position, tu dois avoir une sœur, un frère, un chat ou un chien très souple si tu n'as pas de poussin.




Yogi poussin
Assieds-toi par terre, jambes croisées. Respire à fond. Tire la langue le plus loin possible le plus longtemps possible.




Karaté poussin
Fais comme le poussin. Tu n'as qu'à pas rater, car si t'as raté c'est plus du karaté et tu es un cas.



Fesses poussin
Est-ce que ce poussin montre ses fesses? Ou bien est-ce qu'il regarde derrière lui pour voir comment c'est autrement ou pas? Essaie et tu sauras.



Poussin câlin
Le câlin fait du bien au poussin tout plein quand ils ont bien câlin le poulain, le poussin et le coussin vont bien.



Poussin ππ
Kanle pou zinzin
fé pipi Kimportou
fopa pipi zin zin
kom i toupartou.

Vous trouverez des tas d'activités... superigolmarrantes rien que pour vous et rien que pour les enfants sur le site :de l'école des loisirs à la maison : <https://www.ecoledesloisirs.fr/une-journee>

L'enthousiasmant fitness des balcons

Et voici une autre belle idée pour se dépenser et essayer de brûler ces fameuses calories, si par hasard le confinement vous poussait à manger un peu plus !



Ils se croisaient sans se connaître. Depuis trois semaines, les habitants d'une résidence de Strasbourg font du sport tous ensemble, chacun sur leur balcon, deux fois par semaine, entraînés par un de leurs voisins, coach sportif. 3, 2, 1... On garde la position pour lire... Ambiance ! Et si on s'y mettait !

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/bas-rhin/strasbourg-0/chacun-soi-tous-ensemble-strasbourg-plein-confinement-enthousiasmant-fitness-balcon-1815408.html>

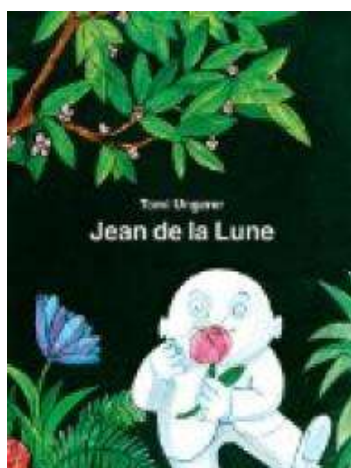


RUBRIQUE MUSIQUE et LIVRES

**Hommage à nos deux géants de la littérature jeunesse !
Et à un autre GRAND, originaire du Grand Est.**

JEAN DE LA LUNE

Par Tomi UNGERER



Jean de la Lune s'ennuyait tout seul, là-haut. Il rêvait de faire un petit voyage sur terre.

Tout l'univers du créateur est présent dans cet album :
: le droit à la différence, la lutte contre les dictatures et surtout « la réhabilitation de l'individu »

Et si vous voulez en savoir plus, suivez le lien :
Musée Tomi Ungerer, centre international de l'illustration, à Strasbourg

A propos de l'album « Jean de la Lune »

<https://www.youtube.com/embed/ViVQVbKIZBq>

LE FLEUVE

Par Claude PONTI

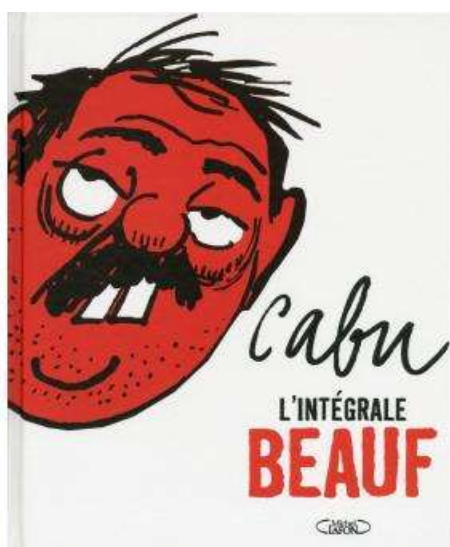


Les Oolongs et Dong-Ding mènent une vie paisible sur un fleuve jusqu'au jour où un monstre vient faire chavirer leur quotidien...

Le Fleuve est un conte philosophique sur le temps qui passe, source de recommencement permanent, doublé d'une fable écologique planante, où les êtres vivent sur l'eau, en autosuffisance grâce à leurs plantations fantasmagoriques. Tout pour prendre des forces et affronter les semaines à venir.

LE BEAUF

Par CABU



Cabu a gardé des liens forts avec sa ville d'origine, il y revenait plusieurs fois par an. Et c'est également à Châlons-en-Champagne qu'il a donné naissance à l'un de ses personnages les plus célèbres, le Beauf.

Né en 1973 dans les pages de Charlie-Hebdo, le Beauf est au départ l'archétype du Français râleur, raciste, violent, odieux en toutes circonstances. Souvent confronté au Grand Duduche, l'autre personnage incontournable de l'univers de Cabu, il devient le héros récurrent des strips de Cabu dans *Le Canard enchaîné* et d'innombrables dessins. Inspiré d'un patron de bistrot de sa ville natale, le Beauf de Cabu est chasseur, pilier de bistrot, orateur de bar spécialiste du « yaka-faucon », contremaître dans une usine d'armement, amateur de sport à la télé, obsédé sexuel, réactionnaire par nature. « J'ai réuni en un personnage tout ce qu'on pouvait imaginer de pire », dit Cabu. L'intégrale à relire en ces temps confinés !

MEDITATION ou RELAXATION



Ruminer le passé, imaginer l'avenir souvent avec angoisse... Notre cerveau est ainsi fait : depuis des millénaires, il est programmé pour notre survie. Il passe donc son temps à ressasser les expériences passées et anticiper l'avenir. C'est précisément ce qui nous empêche de vivre l'instant présent. La **méditation de pleine conscience** est une formidable discipline qui nous permet d'appuyer sur le bouton « pause ». Elle se pratique assis mais aussi, tout simplement, dans nos **petites actions du quotidien**.

Choisir une activité quotidienne répétitive

La méditation de pleine conscience se pratique en **portant une attention particulière à ce qui se présente**, sans juger. Et cela peut être le cas lors d'activités tout à fait banales, même celles qui ne nous enchantent guère à la base !

Suivons l'exemple de Thich Nhat Hanh, célèbre moine bouddhiste. Dans son livre, *La sérénité de l'instant*, il nous explique **les vertus de la vaisselle en pleine conscience**. Cette action n'est non seulement plus perçue comme une corvée, mais elle devient un **moment agréable et une opportunité pour se recentrer**. Sentir l'eau tiède sur ses mains ou ressentir sa posture devant l'évier sont autant d'occasions d'accueillir ses émotions et de calmer le flot des pensées.

En cette période de pandémie de SARS-CoV-2, il est bien une action que nous faisons tous, tous les jours, au moins dix fois par jour : **se laver les mains**.

Alors, autant transformer ce qui peut sembler rébarbatif **en exercice de pleine conscience**.

Portez une attention particulière à votre respiration. Dirigez-la ensuite sur votre corps. Ressentez la posture dans laquelle vous êtes. Prenez conscience des sensations de contact des mains entre elles, l'odeur du savon, la sensation de l'eau tiède, le bruit de l'eau... Après les **30 secondes recommandées**, remarquez la douceur de la serviette sur la peau lorsque vous vous séchez les mains.

(extrait de « Profiter du confinement pour inviter la pleine conscience chez soi » Annabelle Kiéma, le 2 Avril 2020)

Et pour compléter :

Grain de raisin - Mindfulness Meditation Live - Dr AZEMA Aude

Séances Lives sur YouTube
« La Psychiatrie au Soleil »

Tous les jours à 12h

Lundi et mercredi
RELAXATION
Dr Nathalie Parola

Mardi
ACTIVITE PHYSIQUE
Clément Rouy

Jeudi, vendredi
Samedi et dimanche
MINDFULNESS
Dr Aude Azema

Service du Pr C.Lançon, SHU d'Addictologie et de Psychiatrie - APHM, Marseille

https://www.youtube.com/watch?v=yXXhMIKi_N4

Coloriage très longtemps long avec du jaune poussin

Ça risque d'être très long longtemps de colorier tous ces poussins en jaune, alors change de couleur souvent, ça va plus vite. Surtout en rouge, orange, banane, citron, vert, bleu, marron, saucisse, rose, bégonia...





A ne pas rater : ce livre, pas comme les autres, qui pourra accompagner petits et grands dans la méditation.



VIDEO CONFINEMENT

LA CIGOGNE DE SARRALBE

Avant ce « Résiste ! Avec PromesseS ! », nous ne connaissions pas la ville de SARRALBE. Comme son nom l'indique, Sarralbe s'est formée à la confluence des vallées de la Sarre et de l'Albe, 2 rivières qui descendent, la première des contreforts vosgiens, la seconde du proche pays des étangs mosellans.

Nous ne connaissions également pas la cigogne de Sarralbe ! Nous vous proposons de la suivre en direct ... A méditer !

Une vie de cigogne



Webcam de la ville de Sarralbe et de sa cigogne : <https://www.sarralbe.fr/webcam.html>

RETOUR SUR QUELQUES TRADITIONS OU LÉGENDES DU GRAND EST

Mais pourquoi la cigogne est devenue l'un des symboles de l'arrivée d'un bébé ?

Voici une explication : La célèbre légende de la cigogne, également appelée « Légende du Kindelesbrunnen » est née... en Alsace ! Précisément sous la cathédrale de Strasbourg, où il y avait, autrefois, un lac. Dans ce lac, les âmes des enfants qui attendaient de venir au monde barbotaient et un gnome (gentil) naviguait à bord d'une barque argentée. A l'aide d'un filet d'or, il attrapait les âmes des bébés pour les donner à la cigogne qui les déposait ensuite aux parents. En Alsace, la légende veut que les parents qui veulent « commander » un bébé doivent déposer sur le rebord de leur fenêtre quelques morceaux de sucre.



Vous pouvez toujours essayer... mais il n'est pas sûr que cela marche ! Tenez-nous au courant !

L'histoire des boules de Noël de Meisenthal

L'histoire dit qu'une année très chaude, il n'y avait aucun fruit d'arrière-saison, pas de pommes de pin, pas de noix, pas de pommes... Rien pour les décorations de l'arbre de Noël ! Alors ...



<https://www.youtube.com/watch?v=Wto1EpaqmSM>

La légende de Saint Nicolas

De nombreuses villes du Grand Est organisent des **défilés du Saint Nicolas** le premier Samedi ou le premier Dimanche de Décembre. Le **Saint Nicolas** défile dans un char accompagné du **Père Fouettard** et **distribue des bonbons** aux enfants sages.

La légende est cependant bien plus terrifiante, comme de nombreux contes pour enfants.



<https://www.youtube.com/watch?v=IsMIUNb7ko4>

Et pour compléter : **Avant le Père Noël : Saint Nicolas, Hans Trapp et le Christkindel**

Il n'y a pas si longtemps que ça, avant l'arrivée du Père Noël, la distribution des cadeaux était réalisée par le Christkindel accompagné de son sombre compagnon le Hans Trapp.

L'origine de la tradition du Christkindel, l'Enfant-Christ, est à rechercher dans la Réforme protestante. A la fin du 16e siècle, la Réforme veut remplacer Saint Nicolas, dont elle trouve la célébration trop païenne, par le Christkindel, personnage qui doit rappeler le don de Dieu fait aux hommes.

C'est ainsi qu'à Strasbourg le marché de Saint Nicolas devint le Chrischkindelmärk (marché de l'enfant Christ) avant de devenir le célèbre marché de Noël.

Le Christkindel est représenté sous les traits d'une jeune fille voilée ayant l'apparence d'une fée et la bonté d'un ange. Tout de blanc vêtue, elle porte une couronne dorée faite de branches de sapin et ornée de 4 bougies. C'est elle qui distribue les friandises aux enfants sages.

Elle est toujours accompagnée de Hans Trapp, chargé de faire peur aux méchants enfants. La veille de Noël, celui-ci emporte les vilains garnements dans son sac. A l'origine du Hans Trapp un personnage historique qui sema la terreur dans toute la région de Wissembourg, le Maréchal Johann von Drodt, brute sanguinaire qui terrorisait la population.

Ce couple, de la figure angélique et de l'homme de la nuit, symbole du bien et du mal, de l'hiver et de l'espérance du printemps, a existé un peu partout sous de nombreuses formes.

Non mais, c'en n'est pas bientôt fini de ces histoires qui font peur ?



**ALLEZ !
BONNE SEMAINE A VOUS TOUS ET TOUTES**



A LA SEMAINE PROCHAINE

Portez-vous bien !