

## « RESISTE ! AVEC PROMESSES » Numéro 6

C'est le printemps ! Il fait beau ! Et si on profitait de ces rayons de soleil pour une petite escapade en Normandie ?

Sans les heures d'incontournables bouchons sur l'autoroute, sans les « c'est quand qu'on arrive » au bout de 10 kilomètres ou les « j'ai envie de faire pipi » des enfants à l'arrière.

Un grand bol d'air frais pour sentir le vent sur la peau, un voyage sensoriel à l'origine de la peinture impressionniste : Alors c'est parti pour un week-end en Normandie !



Claude Monet, Impression, soleil levant (huile sur toile, 1872) /via Wikimedia Commons

<https://www.youtube.com/watch?v=p6Os4BRI8xs>.

<https://www.lehavretourisme.com/fr/decouvrir/incontournables/le-berceau-de-limpressionnisme>

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



## RUBRIQUE SANTE



### Projet PsyCARE : Appel à volontaires

Vous trouverez ci-dessous un appel à volontaires (patients, pairs-aidants, familles, professionnels°) pour participer au projet de recherche PsyCARE.

Chers tous,

Financé par le programme RHU des Investissements d'Avenir, le projet de recherche PsyCARE répond aux objectifs ministériels de développer et tester un ensemble d'outils innovants pour faciliter l'accès aux soins, améliorer la détection précoce et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés à de jeunes patients souffrant de psychoses débutantes, à l'échelle nationale. Dans le cadre de ce RHU, nous développons une application mobile pour améliorer les soins offerts aux patients et aux proches.

A ce stade, nous travaillons à étudier les demandes et besoins pour développer cette application en accord avec tous les acteurs.

Nous recherchons à ce sujet des patients, pair-aidants, familles, proches, professionnels médical/social/libéral pour des entretiens à distance de groupes (2h environ) ou en individuelle (45 minutes).

Si vous êtes intéressé merci d'envoyer un mail à [e.chevallier@apy.care](mailto:e.chevallier@apy.care)".

**Lydie MATHEVET**

Coordinatrice du réseau Transition

Coordinatrice des activités cliniques du RHU PsyCARE

### A lire :

#### Anxiété, sédentarité, sommeil perturbé... Quels sont les effets du confinement sur notre santé (et comment les limiter) ?

Prolongé au-delà du 15 avril, le confinement mis en place pour enrayer la propagation du Covid-19, avec les contraintes qu'il impose à notre mode de vie, peut avoir des conséquences négatives sur notre corps et notre moral. FranceInfo vous explique comment faire pour s'en prémunir.



[https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/anxiete-sedentarite-sommeil-perturbe-quels-sont-les-effets-du-confinement-sur-notre-sante-et-comment-les-limiter\\_3903967.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/anxiete-sedentarite-sommeil-perturbe-quels-sont-les-effets-du-confinement-sur-notre-sante-et-comment-les-limiter_3903967.html)

## En ligne :

Le Centre de REhabilitation et d'Activités Thérapeutiques Intersectoriel de la Vienne "CREATIV" du CH Laborit propose un numéro d'écoute pour les aidants et fam...

Afficher la suite

**CELLULE ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE**

**A destination des aidants, des familles et des proches souffrant de troubles psychiques**

Dispositif proposé par le CREATIV du CH Laborit en partenariat avec les associations de proches UNAFAM et de patients ARGOS 2001

Du lundi au vendredi de 9h à 18h (hors jours fériés)

**COVID CREATIV** 05 49 44 58

CH-LABORIT.FR

**Le CREATIV du CH Laborit propose un numéro d'écoute pour les aidants et les familles**

<https://ch-laborit.fr/>

## A lire :

Voici deux des Vigi'fiches qui reprennent différents points de vigilance concernant notre santé mentale et celle des personnes que nous accompagnons. Elles référencent aussi des ressources pouvant être bien utiles.

Deux nouvelles Vigi'Fiches sont en lignes sur notre site !  
#confinement et #santementale  
Tristesse et humeur dépressive : <https://cutt.ly/TyqJ2xf>  
Frustrations et colère : <https://cutt.ly/lyqJ4ht>

Guide Santé Mentale et Confinement

Points de Vigilance  
- Je repère et j'agis -

Fiche 3 : Tristesse et Humeur dépress

A l'usage des professionnels

CReHPsy  
Pays de la Loire  
Centre Ressource Handicap Psychique

Guide Santé Mentale et Confinement

Points de Vigilance  
- Je repère et j'agis -

Vigi'Fiche 4 : Frustration(s) et Colè

A l'usage des professionnels

CReHPsy  
Pays de la Loire  
Centre Ressource Handicap Psychique

[http://www.crehpsy-pl.fr/files/00/03/23/00032387-886e38087465bd5ee8b5f4cfd67256a4/vigi-fiche-3-tristesse-et-humeur-depressive\\_v2.pdf](http://www.crehpsy-pl.fr/files/00/03/23/00032387-886e38087465bd5ee8b5f4cfd67256a4/vigi-fiche-3-tristesse-et-humeur-depressive_v2.pdf)

[http://www.crehpsy-pl.fr/files/00/03/23/00032389-94bad934e7649267d7b18090f1ed1d62/vigi-fiche-4-colere-et-frustration\\_v1.pdf](http://www.crehpsy-pl.fr/files/00/03/23/00032389-94bad934e7649267d7b18090f1ed1d62/vigi-fiche-4-colere-et-frustration_v1.pdf)

Vous trouverez les autres Vigi'fiches sur les thèmes « Inquiétudes concernant le Covid 19 » et « Stress, Anxiété, Angoisse » à l'adresse suivante :

<http://www.crehpsy-pl.fr/fr/points-de-vigilance-je-repere-et-j-agis,1500,254163.html>



## RUBRIQUE CUISINE

Entre l'Art Impressionniste et la Cuisine, il n'y a qu'un pas...

En effet, la nourriture était un thème apprécié des Impressionnistes : depuis les natures mortes (La Brioche /1876 et Une botte d'asperges/1880 d'Edouard Manet, Fruits à l'étalage/1882 de Gustave Caillebotte, par exemple) jusqu'aux représentations de repas (Le Déjeuner /1874 de Claude Monet, Le Déjeuner des canotiers/1880 de Pierre-Auguste Renoir, Le Déjeuner dans l'atelier /1868 d'Edouard Manet, entre autres), sans oublier les cafés et les restaurants (Coin de café-concert/1879 d'Edouard Manet, Le Restaurant de la Sirène à Asnières/1887 de Vincent Van Gogh, notamment).



Voici 2 invitations gourmandes associant produits normands et œuvres de peintres impressionnistes. Ces créations ont été réalisées par de jeunes artistes du goût de lycées hôteliers et CFA Normands.



Alice Helleu allongé dans l'herbe,  
Paul-César Helleu (1859-1927)

### Légende des élèves

Ce cocktail évoque la légèreté de la scène par la texture du smoothie. L'association de l'acidité du kiwi, temporisée par le lait entier, donne la couleur.

Enfin, le fruité et le sucré du Pommeau aromatisent une légère chantilly qui rappelle celle de l'ombrelle.

Lycée Professionnel Auguste Bartholdi (Barentin, 76)

## Normandie Bucolique

Cocktail de 12 cl

1 kiwi

2 cl de Pommeau de Normandie AOP pour la chantilly

8 cl de lait entier

- Éplucher le kiwi, le couper en dés
- Mixer avec le lait entier et la glace en cube
- Verser la chantilly de pommeau dessus
- Servir aussitôt



## Reflet de nos côtes Normandes

Le traitement de l'eau, du reflet sur la seine ou sur les côtes normandes sont très présents chez les impressionnistes... Se reflètent dans l'assiette les produits normands.

1 Feuille de brique  
50 g d'andouille de Vire  
70 g de pommes  
20 g de Camembert AOP de Normandie  
80 g de crème fraîche AOP d'Isigny  
15 g d'échalote  
30 g de vin blanc ou de cidre ou de poiré  
10 ml de Calvados AOC  
10 g de sucre roux  
1 fond de volaille.

- Prendre une feuille de brique, la poser dans un moule en aluminium et la passer au four. Couper en carrés de 1 cm sur 1 cm les pommes et l'andouille.
- Faire revenir les pommes avec du beurre et le sucre roux, les flamber avec le calvados et ajouter l'andouille.
- Dans une casserole, faire revenir les échalotes en les déglaçant au vin blanc et laisser réduire. Ajouter la crème, le camembert auquel on aura préalablement retiré la croûte. Laisser fondre et rectifier l'assaisonnement. Placer les pommes et l'andouille dans la feuille de brique. Rajouter la sauce dans une saucière.
- Accompagner la recette d'un cidre ou d'un poiré.

Recette à retrouver chez votre traiteur charcutier, Christophe TOURNEUX, 40 rue de la Seine à CAEN



Seurat-Le Bec du Hoc à Grandcamp

Légende des élèves  
Multiples touches de peinture pour ce roc du littoral normand ; petits bâtonnets, brunoise et sauce pour vous impressionner gustativement.



Vous trouverez de nombreuses autres recettes toutes aussi belles que délicieuses.... Cela donne l'eau à la bouche !  
<https://www.saveurs-de-normandie.fr/wp-content/uploads/2016/05/livreportraitdesaveurs.pdf>

## RUBRIQUE LIVRES

Et pour continuer, voici une lecture qui donne envie de profiter de la vie ! Il faut dire que le livre de Philippe Delerm (originaire de Normandie) nous invite à trente-quatre "plaisirs minuscules". Il évoque ici tour à tour, sous forme de petites séquences, la satisfaction immense qu'il tire tantôt de petits gestes insignifiants, tantôt d'une bienheureuse absence de gestes.

Un petit ouvrage délicieux qui s'apparente presque à un manuel du bonheur à l'usage des gens trop pressés.



### Le paquet de gâteaux du dimanche matin

Des gâteaux séparés, bien sûr. Une religieuse au café, un paris-brest, deux tartes aux fraises, un mille-feuille. A part pour un ou deux, on sait déjà à qui chacun est destiné – mais qui sera celui-en-supplément-pour-les-gourmands ? On égrène les noms sans hâte. De l'autre côté du comptoir, la vendeuse, la pince à gâteaux à la main, plonge avec soumission vers vos désirs ; elle ne manifeste même pas d'impatience quand elle doit changer de carton – le mille-feuille ne tient pas.....

## 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 :

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

1) Pour que d'autres familles puissent bénéficier de PROFAMILLE; 2) pour contribuer à une société plus solidaire, avec moins de préjugés, 3) parce qu'il s'agit d'un problème de santé publique (et un problème économique)

514

**Quelles sont les 4 étapes de l'analogie de la valise ?**



**Comment appelle-t-on la jonction entre 2 neurones**

Une synapse

52

**L'arrêt des médicaments peut-il être à l'origine d'un état plus alerte du malade ?**

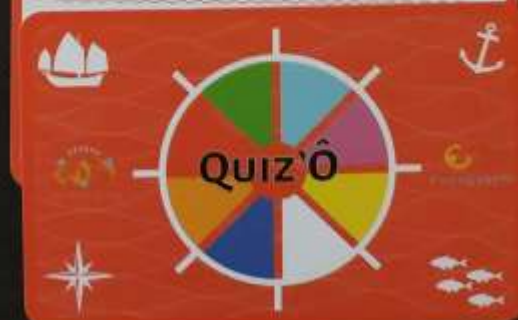


**Quelle est la signification de FFSSS (pour des demandes efficaces) ?**

Fond, Forme, Sentiment, Suggérer, Solution

54

**Que signifie le concept FEE ?**



## RUBRIQUE SPORT



<http://www.muma-lehavre.fr/fr/eugene-boudin/ciels>

Cette semaine, nous vous proposons de vous évader la tête dans les nuages. Auriez-vous imaginé que vous pouviez pratiquer du vol libre pendant cette période de confinement. Rien de plus simple : pourquoi ne pas fabriquer un cerf-volant ? Et de l'aube au coucher du soleil, dans le kilomètre réglementaire, pratiquer ce magnifique sport tout en admirant les merveilleux ciels tels ceux d'Eugène Boudin.

**Cerf volant dans le confinement du Covid 19 pour voler dans son salon.**

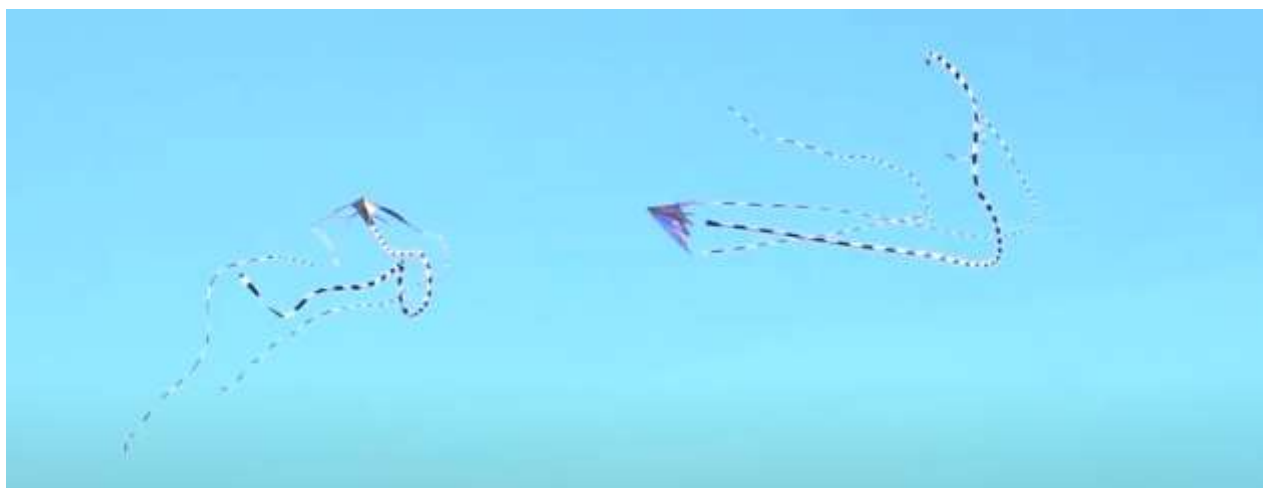


<https://federation.ffvl.fr/vid/cerf-volant-dans-confinement-covid-19-pour-voler-dans-son-salon>

Cela vous donnera peut-être l'envie, quand le temps sera venu, d'aller au  
**Prochain Festival du cerf-volant de DIEPPE**  
**du 12 au 20 Septembre 2020**

**Le thème sera : La Planète à l'honneur**

Et peut-être participer au concours des acrobaties de cerf-volant : Vous avez vos chances, qui sait ?



<https://www.youtube.com/watch?v=hhE6sgCa2Kl>

## Le saviez-vous ?

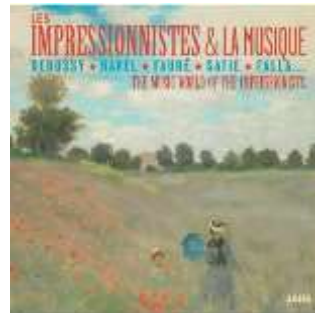
Au Brésil, la pratique du cerf-volant est un jeu très populaire en particulier dans les quartiers défavorisés car il ne nécessite pas de gros moyens et procure beaucoup d'amusement. Du fait du peu de place dans les favelas, il remplace parfois le football qui est pourtant le jeu national.

Le cerf-volant est un des jeux les plus populaires en Corée. La coutume est d'inscrire des idéogrammes signifiant "chasser le malheur pour accueillir le bonheur" sur un cerf-volant, puis de le lancer en faisant dérouler tout le fil jusqu'à le laisser s'échapper afin qu'il emporte avec lui tous les malheurs de l'année.

C'est en Thaïlande que le jeu des combats de cerfs-volants a évolué vers sa forme la plus noble et la plus sophistiquée. Les rois eux-mêmes l'ont pratiqué et encouragé. Au cœur de Bangkok, sur les pelouses de Sanam Luang, face aux toits étincelants du Grand Palais, se tiennent toujours les compétitions qui opposent cerfs-volants mâles contre cerfs-volants femelles : chula contre pakpao.

**Si vous voulez connaître d'autres significations et utilisations du cerf-volant à travers le monde, voici quelques informations complémentaires :**

<http://www.dieppe-cerf-volant.org/mondecv/mondecv.html>

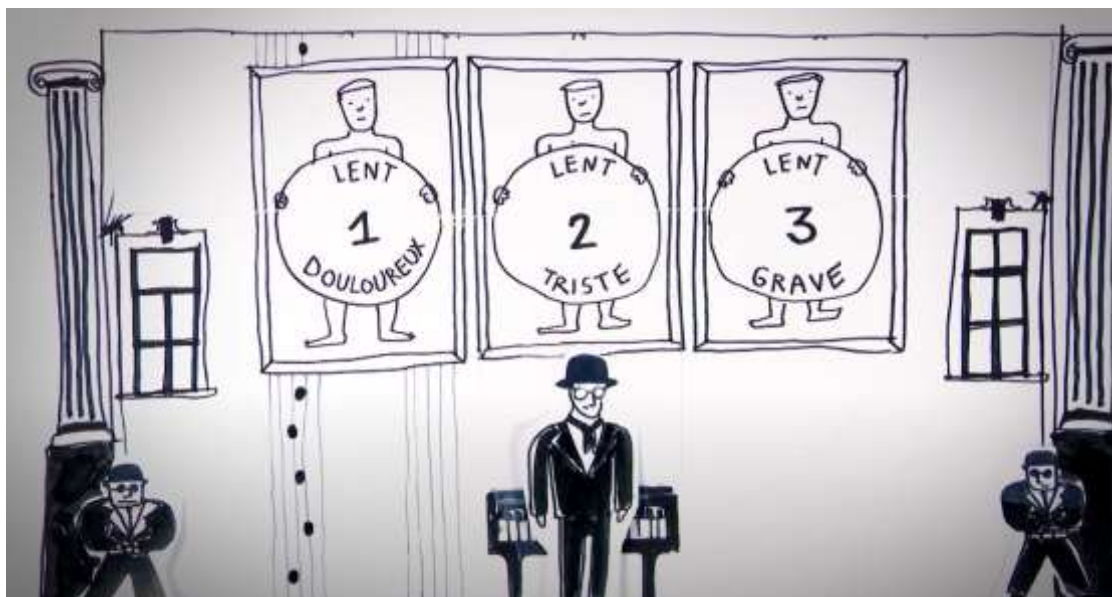


## RUBRIQUE MUSIQUE

Le terme impressionnisme en musique fait depuis longtemps débat, les compositeurs eux-mêmes ayant exprimé en leur temps une grande réticence devant cette appellation.

Erik Satie était-il un musicien impressionniste ? Peut-être ! En tous les cas, il est né à Honfleur. Alors faisons quelques pas avec lui :

Satie était un personnage tourmenté, peu connu du grand public, auteur de nombreuses œuvres pour piano - dont les fameuses Gnessiennes.



Ecoutez l'émission « Je sais pas Vous » France Musique

<https://www.youtube.com/watch?v=JaCHOjPO4xM>



Son plus grand ami fut Claude Debussy



*Debussy, Satie, Stravinsky*

<http://ddata.over-blog.com/xxxyyy/3/94/54/72/Impressionnisme/DEBUSSY-Prelude-a-l-apres-midi-d-un-faune.mp3>

Vous voulez en savoir plus, France musique est là pour vous.

<https://www.francemusique.fr/actualite-musicale/10-petites-choses-que-vous-ne-savez-peut-etre-pas-sur-erik-satie-500>



## MEDITATION ou RELAXATION

**Mettre à distance les pensées négatives, collectionner des bons moments et s'apaiser :**

Aujourd'hui, Nathalie PAROLA nous invite à aller au bord d'un lac ou au bord de l'eau et s'apaiser



Gustave Courbet : La plage à Trouville

<https://www.youtube.com/watch?v=8NOHJErhHQ>

Elle nous propose aussi de choisir un souci, de le mettre dans un petit sac et ensuite de se rendre



en haut d'une falaise...

« Soleil couchant » Monet



au bout d'un petit sentier ...

« Deux figures dans un sentier » Renoir

afin de... s'en débarrasser.... et de revenir.... léger !!!...

<https://www.youtube.com/watch?v=5fNbRbH2IEs>

## L'ART CONFINEMENT

### Une âme d'artiste ?

Depuis le début du confinement, l'équipe de Normandie Impressionniste a fait (re)découvrir chaque jour, depuis chez nous, les œuvres et les artistes de sa programmation. Nous vous mettons aujourd'hui au défi de reproduire vos œuvres préférées à la maison, en participant au challenge #TussenKunstenQuarantaine!



Emilie réinterprète ici "Lise cousant", de Renoir (1866).

Comment participer au défi #TussenKunstEnQuarantaine ?

La marche à suivre est assez simple :

- Reconstituez un tableau célèbre chez vous avec les moyens du bord
- Partagez la photo sur vos réseaux sociaux en l'accompagnant du hashtag #TussenKunstEnQuarantaine.

Lancé il y a deux semaines, ce défi artistique fait des émules et de nombreuses reprises de peintures célèbres fleurissent sur les réseaux. Vous pouvez toujours relever le défi et nous envoyer vos œuvres d'art !

## Une « LE SON DE PEINTURE » ?

### PODCAST

Découvrez les secrets de 350 chefs-d'œuvre dans des podcasts de 2 minutes chrono à écouter !

#### Un épisode chaque jour

Cette série sonore inédite propose un voyage dans 6 siècles d'histoire de la peinture au travers de 112 artistes marquants et des collections de 43 musées français. Un tableau, présenté en 2 minutes, est révélé chaque jour pendant cette période de confinement, puis de manière hebdomadaire.

<https://www.grandpalais.fr/fr/article/lancement-du-podcast-le-son-de-peinture>

Voici un avant-goût !

**Partager** Intégrer



The screenshot shows a SoundCloud player interface. On the left is a thumbnail image of a painting of a young woman with a flower in her hair. To the right of the image is a play button icon, the text 'Audiovisité', the title 'Jeune fille en décolleté, la fleur aux cheveux. Berthe Morisot', and a timestamp 'il y a 17 jours'. Below the title is a waveform visualization of the audio track, with a progress bar at the bottom right showing '1:30'.

<https://soundcloud.com/audiovisite/jeune-fille-en-decollete-la>

## PREVERT, BOURVIL et les autres Dans quelques scènes cultes du cinéma français

**Jacques Prévert** a vécu de nombreuses années à Omonville-la-Petite dans La Manche. On peut d'ailleurs y visiter sa maison. Poète populaire grâce à son langage familier et ses jeux de mots, Il a également écrit des scénarios pour le cinéma dont quai des brumes ! (voir l'extrait ci-dessous)

Fils d'agriculteurs normands, **Bourvil** qui fut au départ musicien et chanteur de music-hall et d'opérette, connaît le succès à la Libération avec la chanson *Les Crayons* et en se créant un rôle caricatural de paysan normand naïf et benêt. Il participa ensuite à de nombreux films et comédies. Nous n'avons pas pu retrouver le lien pour visionner « Le Trou Normand » mais vous pourrez revoir Bourvil dans l'extrait de « La traversée de Paris »

Retrouvons-les dans ce concentré des grands classiques du cinéma français :



<https://www.youtube.com/watch?v=aPh3kpkgVFY>

Hôtel du Nord : Atmosphère Atmosphère...  
Drôle de drame : Vous avez dit bizarre ?  
Le Quai des brumes : T'as de beaux yeux, tu sais...  
Marius : Tu me fends le cœur...  
Knock : Ça vous chatouille...  
Les Enfants du Paradis : Garance et Larcenaire  
Le Schpountz : Tout condamné a mort aura la tête tranchée...  
Casque d'or : Scène de la guinguette  
Les Portes de la Nuit : Scène de l'harmonica  
Le jour se lève : Scène de l'arrestation  
Pépé le Moko : Scène de la Casbah  
L'Auberge rouge : Scène de la confession -  
Touchez pas au grisbi : Scène de l'attentat  
La traversée de Paris : Scène du cochon

## UN DERNIER PETIT TOUR AVANT LE RETOUR

### LIVE EN COTENTIN

Venez découvrir des paysages à couper le souffle, hissez-vous-en haut de superbes falaises, perdez-vous dans des marais et des forêts, traversez la petite Irlande française, suivez pour cela le sentier des douaniers qui vous mènera dans des lieux aux noms qui sentent le voyage :

#### L'île deTatihou,

Malgré son nom enchanteur, cette île fut un lieu de quarantaine suite à l'épidémie de peste déclarée à Marseille en 1721. Maintenant, elle a repris son charme tranquille.



<https://www.youtube.com/watch?v=DJWho9xOJH8>

Amateurs de randonnées, continuez votre chemin qui vous fera découvrir des lieux magnifiques et confinement oblige, profitez-en, vous êtes seuls !

WEBCAMS  
EN DIRECT



<https://www.encotentin.fr/live>

## ST PAER

Nous ne pouvons terminer ce tour de Normandie, sans reparler de la Sup'Paër marche de PromesseS, une marche solidaire de 6 kilomètres organisée dimanche 23 février 2020 dans le cadre des [30 Bornes](#) de Saint-Paër. À travers cette mobilisation, nous avons porté des messages d'espoir : Oui la schizophrénie se soigne ! Le rétablissement est possible ! Battons-nous ensemble pour changer ce regard négatif et déstigmatiser la maladie, faciliter l'accès aux soins de nos proches et développer la psycho-éducation.

Retour sur la vidéo :



<https://www.promesses-sz.fr/actions-pour-la-de-stigmatisation.html>

**Décidément, nos régions sont tellement riches d'histoires et de merveilles qu'il est bien difficile d'en faire le tour en un week-end !**

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



**A LA SEMAINE PROCHAINE**

**Portez-vous bien !**