

« RESISTE ! AVEC PROMESSES » Numéro 7



Les mauvaises langues sont nombreuses lorsqu'il s'agit de nourrir les préjugés, nous en savons quelque chose dans le domaine de la maladie psychique et de la schizophrénie. Pour les Hauts de France, c'est pareil :

Les Hauts de France, c'est triste, dépourvu de beaux paysages ? FAUX : suivez-nous sur ces plages immenses de la côte d'Opale !

Il paraît qu'il y pleut toute l'année et qu'il fait froid.... Un petit peu certes ! Vous connaissez la drache :



Mais, venez avec nous vous perdre dans une foire ou une braderie et vous sentirez la chaleur de l'accueil des gens du Nord

Ici, tout se fête ! Les fraises, l'ail, la bière artisanale et même les sorcières et les géants. Et si vous hésitez encore, poussez donc la porte d'un estaminet ou d'une brasserie et vous saurez ce que convivialité veut dire !

Bonjour
Tertous et
Tertoutes !



Quoquē
ch'est qu'te
berdques ?

Soutenons-nous, Surmontons Ensemble cette nouvelle semaine



RUBRIQUE SANTE

A explorer encore pour préparer le déconfinement :

Nous vous avons déjà parlé du site [covidÉcoute](https://covidécoute.org). Nous vous proposons d'y refaire un tour pour découvrir ou redécouvrir de nombreuses ressources afin de garder la forme jusqu'au déconfinement.

RUBRIQUE : S'aider soi-même



Vous y seront proposés :

- 1) Des exercices de méditation mis à disposition par Stéphany Pelissolo
- 2) L'application Mon Sherpa, accessible gratuitement pendant la crise sanitaire.
- 3) Des liens vers des sites internet « ressources » pour faire face au Covid-19

Focus sur l'application Mon Sherpa :

Mon Sherpa : Votre soutien psychologique au quotidien

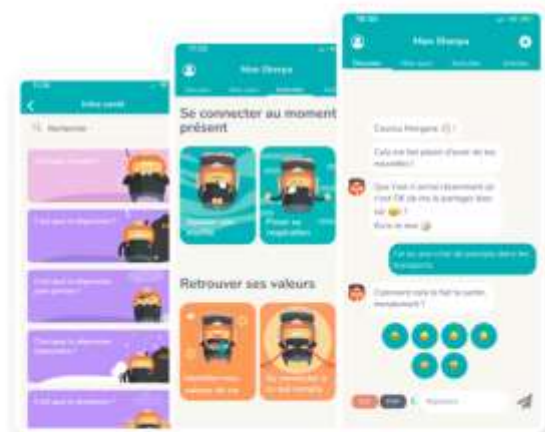
Qu'il s'agisse d'anxiété, de stress, de dépression, de troubles du sommeil, de problèmes relationnels ou d'estime de soi, Mon Sherpa vous aide à aller mieux.

Mon Sherpa vous propose un suivi personnalisé en lien avec les symptômes qui peuvent apparaître en cette période de surcharge : anxiété, troubles du sommeil, sentiments d'épuisement, etc.

L'application a été co-développée par des médecins psychiatres, des patients experts et des chercheurs du CNRS et de l'Institut du Cerveau et de la Moëlle épinière (ICM). L'entièreté du contenu est rédigée par un médecin psychiatre, le Dr. Fanny Jacq.

Si elle ne vient évidemment pas remplacer le suivi par un professionnel, Mon Sherpa présente plusieurs facettes pour vous accompagner.

L'application est gratuite pendant 3 mois.



<https://covidécoute.org/echanger-avec-mon-sherpa/>

En ligne dans les Hauts de France :



COVID-19 : Outils, guides et ressources

Vous trouverez ci-dessous plusieurs ressources pour vous informer sur l'épidémie Covid-19. Vous y trouverez également des outils et guides pour prendre soin de vous et des autres en cette période particulière de confinement.

Cette page est mise à jour selon l'actualité liée à l'épidémie Covid-19.

<https://www.crepsy-hdf.fr/ressources-covid19.html>



Cette fiche, rédigée par l'équipe des neuropsychologues du Centre Mémoire du CHU de Lille avec l'aide de M.Leroy, décrit les sentiments et les pensées que vous pouvez traverser pendant et après l'application de la distance sociale, de la quarantaine et de l'isolement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé pendant le confinement et fournit des ressources pour une aide supplémentaire.

<https://www.chu-lille.fr/wp-content/uploads/2020/04/Guide-confinement-ressources.pdf>

Pour aller plus loin sur le programme de « Médiateur de santé/Pair »



L'établissement public pour la santé mentale de Lille et le CCOMS vous présente ce Programme « Médiateur de Santé/Pair » (MSP), projet innovant en France qui s'inspire des expériences étrangères d'intégration d'anciens usagers de la psychiatrie dans des équipes de soin en santé mentale.

<http://www.ccomssantementalelillefrance.org/?q=programme%C2%AB%C2%A0m%C3%A9diateur-de-sant%C3%A9pair%C2%A0%C2%BB>



Ainsi que cet ouvrage intitulé "L'expérimentation des médiateurs de santé-pairs - Une révolution intranquille", de Jean-Luc Roelandt, directeur du CCOMS, et Bérénice Staedel, chargé de mission médiateurs de santé pairs au CCOMS, et commandez-le [en cliquant ic](#)



RUBRIQUE CUISINE

Il y a l'embarras du choix ! Et la cuisine du Nord n'est pas faite pour ceux et celles qui comptent les calories de leur tranche de pain. On vous propose, cependant, à l'approche de l'été, une recette un peu plus légère, qui n'a pas son pareil en matière de **"c'est trop bon, on en reveut"**

RECETTE : GAUFRES FOURREES VERGEOISE (GAUFRES DE LILLE)

INGREDIENTS

Pour 20-25 gaufres

Pour la pâte :

- 250 gr de farine
- 30 gr de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 75 gr de beurre
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 10 gr de levure de boulanger (soit 1/4 cube de levure fraîche)

Ingrédients pour le fourrage vergeoise :

- 120 g de sucre vergeoise
 - 120 gr de beurre doux ramolli + 1 pincée de sel
 - 1 cuillère à soupe de rhum
- Si vous ne trouvez pas de vergeoise, remplacez par du sucre roux, et ajoutez une demi gousse de vanille grattée.



Étape 1 : la pâte à gaufre

- Dans bol, délayez la levure émiettée dans le lait que vous aurez préalablement tiédi. Mélangez bien puis réservez un petit quart d'heure.
- Dans un saladier (ou le bol d'un robot), disposez la farine, sucre, sel, le beurre coupé en petits morceaux, les œufs puis versez le mélange {levure + lait}. Mélangez le tout à la main jusqu'à ce que la pâte soit homogène et forme une boule.
- Couvrez d'un torchon, puis laissez reposer la pâte environ 2 heures (le temps que la levure commence à faire gonfler la pâte).

Étape 2 : Préparation du fourrage à la vergeoise.

Tout simple : Mélangez ensemble la vergeoise, le beurre et le rhum jusqu'à former une pâte. Laissez reposer (hors du frigo en temps normal, au frais s'il fait plus de 25°C chez vous ^^).

Étape 3 : La cuisson

- Équipez votre appareil à gaufre des moules "gaufrettes" puis faites chauffer l'appareil à gaufres.
- Formez des petites boules de pâte puis placez-les par deux au centre des empreintes appareil. Faites-les cuire 3-4 minutes (le temps qu'elles se détachent de la plaque et soient bien dorées).
- Alors que les gaufres sont encore chaudes, ouvrez-les en deux et garnissez-les de la préparation à la vergeoise. Aplatissez légèrement puis laissez refroidir.

Déguster tiède ou à température ambiante.



Et si on parlait de gaufrette ! Gaufrette amusante, siouplâit.



Une p'tite gourmandise qui se compose de 3 couches très fines de biscuit avec entre chaque une couche onctueuse parfumée au choix à la vanille, au chocolat, à la noisette, à la chicorée ou à la framboise... On doit la recette à un certain Eugène Leblond, de Lille, en 1894. Ce n'est plus une simple gaufrette, mais une gaufrette « amusante » ! Le petit biscuit

Mais pourquoi « amusantes » ? Parce que sur chaque gaufrette, on trouve un petit message. Paraît-il qu'on en compte près de 300, du style : « T'as de beaux yeux, tu sais » ou « T'es pas cap », « La suite dans quelques instants ». Certaines gaufrettes prédisent des choses : « Ca va mal se passer », « La fin est proche », « C'est foutu », « Tous mes vœux de bonheur »

Voici quelques petits messages en Ch'ti : à vous de trouver !

Sache comme eune imache

T'auras pas inne séquoi ?

Printe du bon temps

Oufe tes orelles

Ch'est ti l'plus braf!

I vaut miux faire invie qu'pitié

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 4 étapes de l'analogie de la valise ?

1. Trouver la clé : les croyances et pensées causant une difficulté émotionnelle
2. Faire l'inventaire : Lister les croyances, leurs liens, leur organisation en catégories
3. Soupeser : décider de l'intérêt de chaque croyance
4. Vider : se séparer des croyances inutiles

310

Quel est le nom du professeur à l'origine de la première édition canadienne du programme en 1991?

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

Vrai

Qui fut Pierre Deniker?

Que signifie le concept FEE ?

Fortes émotions exprimées (des conséquences du stress pouvant contribuer à la rechute)

32

Qu'est-ce que la comorbidité ?

RUBRIQUE SPORT

Qui ne connaît pas la course « Paris-Roubaix » surnommée l'enfer du Nord ou la dure des dures ! Allez, nous vous faisons grâce des 55 kilomètres de course sur les pavés et vous proposons un sport beaucoup plus calme, à priori, mais aux vertus multiples.

Et comme à partir du 11Mai, nous aurons la possibilité de nous déplacer dans un rayon de 100 km :

Il est temps de se mettre ou remettre à marcher !

Toute l'utilité de la marche

Cerveau : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

Mémoire : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

Moral : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

Santé : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

Espérance de vie : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

(Sur)Poids : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

Il est temps de se mettre à marcher !

Cœur : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

Os : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.



De la mer à la campagne, du bocage aux terrils, des beffrois jusqu'aux cathédrales, vous pourrez bientôt découvrir les chemins des Hauts-de-France. Quant à vous qui n'habitez pas dans le Nord, enfin est venu le temps de reprendre les belles randonnées dans les sentiers et chemins de votre région !



RUBRIQUE MEDITATION

Et pour continuer de marcher, voici quelques liens pour vous accompagner dans la marche méditative :

La **marche méditative** est une forme de **méditation active**. Quand on médite en marchant, nous utilisons **l'expérience de la marche** comme fil rouge (au lieu de notre respiration). Nous devons prendre conscience de notre expérience en marchant et nous devons essayer de **garder notre attention** sur le fait de **marcher**. Voici 2 liens pour vous aider sur ce chemin.

[Marche méditative - Mindfulness Méditation Live - Dr AZEMA Aude](#)



<https://www.youtube.com/watch?v=LMhO4tzyBVg>

Christophe André nous parle de la marche autotélique (marche que l'on pratique **sans but**), ce qui revient finalement à de la **marche méditative**.



<https://www.youtube.com/watch?v=fD0OrMOKDrQ>

Si vous souhaitez en savoir plus sur la marche méditative, voici un site simple qui vous donnera plus d'informations sur les [techniques de méditation](#)

MARCHE MEDITATIVE : comment et pourquoi la pratiquer ?

<https://www.meditationkid.fr/marche-meditative/>

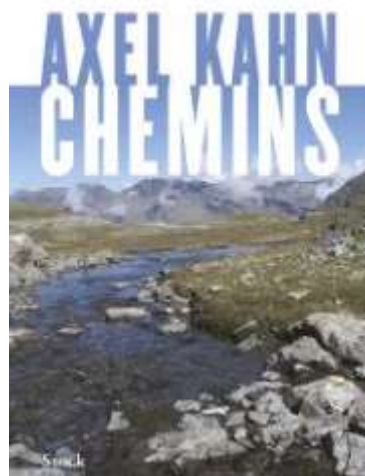


RUBRIQUE LIVRES

« La marche n'est pas une activité en soi mais une manière d'être. » « Je marche, donc, je suis. » Axel Kahn

CHEMINS AXEL KAHN

« Marcher n'est pas une activité pour Axel Kahn, c'est une manière d'être. Il se définit comme un homme qui marche, un chemineau de la vie. Au rythme de son pas, sur les chemins et les sentiers, sur les pavés parfois, il a pensé, cherché, douté, le cas échéant, trouvé. Il a aimé, aussi, passionnément. Son ouvrage est un hymne à l'esprit, à la beauté et à la liberté. Un hymne à l'amour. L'existence d'un homme en chemin, au fil de ses souvenirs de l'enfance à la vieillesse. »(Babelio)



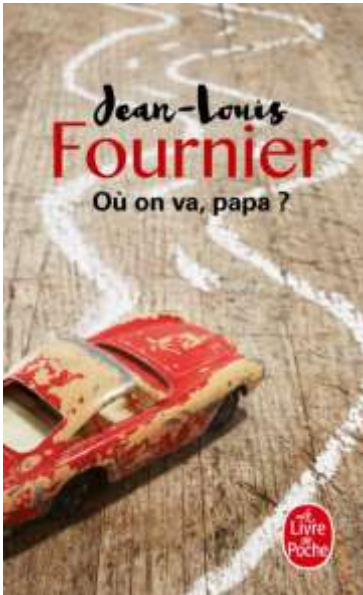
Axel Kahn vous présente son ouvrage "Chemins" aux éditions Stock. Entretien avec Brigitte Besse.

<https://www.mollat.com/videos/axel-kahn-chemins>

Où on va, papa ?

Jean-Louis FOURNIER

Jean-Louis Fournier est un **écrivain**, **humoriste** et **réalisateur** de télévision né à Calais. Voici ce livre, où l'humour noir, le cynisme et la plume toujours plus incisive de **Jean-Louis Fournier** permettent d'aborder librement un sujet bien difficile.



"Cher Mathieu, cher Thomas,

Quand vous étiez petits, j'ai eu quelquefois la tentation, à Noël, de vous offrir un livre, un Tintin par exemple. On aurait pu en parler ensemble après. Je connais bien Tintin, je les ai lus tous plusieurs fois. Je ne l'ai jamais fait. Ce n'était pas la peine, vous ne saviez pas lire. Vous ne saurez jamais lire. Jusqu'à la fin, vos cadeaux de Noël seront des cubes ou des petites voitures... "

Jusqu'à ce jour, je n'ai jamais parlé de mes deux garçons. Pourquoi? J'avais honte? Peur qu'on me plaigne?

Tout cela un peu mélangé. Je crois, surtout, que c'était pour échapper à la question terrible: "Qu'est-ce qu'ils font?"

Aujourd'hui que le temps presse, que la fin du monde est proche et que je suis de plus en plus biodégradable, j'ai décidé de leur écrire un livre.



LA CHALEUR DU NORD

Réputés pour sa convivialité et la chaleur humaine de ses habitants, les Hauts de France vous dévoile de nombreuses fêtes et coutumes :

BRADERIES, DUCASSES, GEANTS ET PLUS ENCORE...

BRADERIES

S'il y a une chose qui « signe » **l'identité du Nord**, c'est bien la braderie. Le mot « brader » vient du moyen-néerlandais braden, signifiant « rôtir ». Car dans ces **gigantesques vide-greniers**, il n'y a pas que les saucisses des stands de frites que l'on fait rôtir ! Les prix des objets que l'on y vend passent aussi à la broche, et on trouve souvent de tout et surtout de n'importe quoi pour des prix dérisoires.

La tradition raconte que le phénomène est né au XIIe siècle, quand des domestiques lillois reçurent l'autorisation, le temps d'une nuit dans l'année, de vendre les vieux vêtements et autres objets usagés de leurs maîtres. À l'époque, cette braderie s'appelait la « franche foire », car ni l'État ni la commune n'imposaient la recette ni le droit de place.

La braderie de Lille est certainement l'un des événements les plus connus en France où dix mille exposants s'y côtoient sur 100 km de trottoirs. Suivez le reportage de FR3 :



<https://www.france.tv/documentaires/societe/1052947-lille-la-plus-grande-braderie-du-monde.html>

DUCASSES

La ducasse, contraction du mot dédicace (on dédicace ce jour au saint de la paroisse), c'est la **fête patronale du bourg ou du quartier**. La ducasse du Nord, c'est la kermesse flamande, c'est le pardon breton. C'est un air d'accordéon entre les baraques foraines. C'est le bal populaire et la cuite des célibataires.



Pour **les mineurs** de l'époque, la **ducasse** était l'occasion d'oublier la mine et ses difficultés en fêtant dignement l'événement ! Au début du siècle, on disait souvent : « **faire ducasse** »
[!https://www.lci.fr/loisirs/les-ducasses-du-nord-du-bonheur-itinerant-2090629.html](https://www.lci.fr/loisirs/les-ducasses-du-nord-du-bonheur-itinerant-2090629.html)

Les GÉANTS

Représentant un être fictif ou réel, le géant est porté dans les rues lors des jours de carnaval, de kermesses, ducasses, braderies... Incarnant **l'identité collective de la ville**, il est porté par une ou plusieurs personnes, lors de parades souvent accompagnées de la fanfare locale. Enraciné dans la tradition locale, chaque géant a **son histoire, ses particularités et son jour de sortie**.

Le géant représente en effet l'âme du peuple, joyeux, turbulent, impertinent mais aussi puissant dans ses démonstrations de force.

Les géants du Nord ont tous une histoire à raconter !



<https://www.youtube.com/watch?v=S0AFMFabIQ4>

Majorette un jour, majorette pour toujours !

Le défilé de majorettes est l'exemple même de ses nombreuses fêtes dans la plus pure tradition du Nord !

Il fut un temps où chaque village ou presque disposait de **sa troupe de majorettes** avec ses filles en jupettes et chapeaux, qui s'adonnaient au jeté de baguette plus au moins synchronisé, d'un pas cadencé. **Les fanfares n'étaient jamais loin** des festivités, toujours **accompagnées des majorettes** et de **leurs costumes à paillettes** ! **Les lancés de bâtons** et **les chorégraphies** rythmaient le défilé.



Carte postale, les majorettes de Bruay sur Escaut

Loin d'être une image figée, les majorettes sont toujours là Aujourd'hui, **les majorettes** existent encore. Comme dans nos souvenirs, **elles manient le bâton** et les pompons, **elles défilent et réalisent des chorégraphies** !

DANS LE NORD LES MAJORETTES SONT DE TOUTES LES FETES



https://www.youtube.com/watch?v=j20_TBRZmp4

LE CARNAVAL

Et pour finir, « Le Monde » vous emmène au cœur d'un des plus grands carnivals de France : le Carnaval de Dunkerque. Vivez-le depuis le défilé, prenez de la hauteur pour assister au lancer de harengs depuis le balcon de la mairie et plongez au cœur du rigodon. Un reportage à 360 degrés d'Anna Moreau et Pierre Trouvé.



La légende dit qu'avant de partir en mer, les pêcheurs se regroupaient pour faire la fête : pas sûrs de revenir vivants !

Et que si les hommes se déguisent en femmes, c'est, paraît-il, parce que les marins ayant fait leurs sacs pour partir, n'avaient plus que les habits de leurs femmes pour se vêtir ...

<https://www.youtube.com/watch?v=ha8ilHoail>

Alors bien sûr, les Hauts de France ne sont pas que fêtes, ducasses et estaminets : nous avons eu envie de partager avec vous la chaleur des habitants en cette période un peu « morose » et espérons que nous pourrons, dans un temps futur, reprendre le chemin de ces manifestations si festives.

ET OUI, LA VIE N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE !

La vie est
un long fleuve
tranquille.

UN FILM DE
ETIENNE CHATILIEZ

Ce film a été tourné dans l'agglomération lilloise ainsi qu'à Roubaix
Voici quelques répliques cultes qui sont restés dans notre quotidien et qui, on l'espère, vous
donneront le sourire !

<https://www.youtube.com/watch?v=0Q9wtQGETnw>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=0j1Pot9SJ3E>

<https://www.youtube.com/watch?v=3wnZV5r90ds>

<https://www.youtube.com/watch?v=RrtB7j3rDG8>

DUNES ET TENDRESSE

Malo les Bains, Zuydcotte, Petit-Fort-Philippe, Bray-Dunes.... Magnifiques plages, promenades sur les digues et dans les dunes, cabines de plage et un petit souffle de vent, que demander de plus...

De Dunkerque à La Panne : la côte des dunes de Flandre



<https://www.youtube.com/watch?v=vaeobpzKE2s>

Emission FR3

Savez-vous aussi que la **plage de Bray-Dunes**, est la dernière avant la Belgique. Situé à moins d'une heure de Lille, elle est ou plutôt était très fréquentée par les touristes du printemps à l'automne.

Elle a inspiré **Alain Souchon** lors d'une visite dans la région : la chanson **Le baiser** a été écrite et composée à cette occasion !



<https://www.youtube.com/watch?v=9TXE3z2sCkA>

Avant de se quitter

Un grand remerciement à Marie-Christine qui nous a communiqué ce bien beau message :
Un travail de son fils musicien confiné à Paris : il fait chanter et jouer des musiciens confinés au Népal, Australie, New York et Israël. Un beau message de solidarité !



<https://youtu.be/nH4ifiutHpg>

BONNE SEMAINE A VOUS TOUS ET TOUTES



A L'AREVOYURE

P'TIOT et P'TIOTE BILOUTE