

Printemps

2020



LA GAZETTE DES AIDANTS

N°3

Des ressources pour
bien vivre le quotidien

SOMMAIRE

Editorial	2
Stress de quoi parle-t-on?	3
Garder le bon stress	4
Dompter le stress ou l'art du coping	5
Sophrologie	7
Sophrologie: les exercices qui font du bien	9
En passant...	13
Instants Zen - Un temps pour soi	15
Arthérapie en 3 exercices	18
Mandala posez vos couleurs	19
Du divertissement en Macédoine	20
Mots mêlés	20
Haikus de circonstances, énigmes	21
Les ancêtres et les mots	22
Anecdote végétale	25
La solution des énigmes	26
Une histoire dessinée en cadeau	26
A savoir sur la gazette des aidants	27
Plumeau et Serpillière	28



Christine GRANET

Chef du Service Action
Familiale
Union Départementale des
Associations Familiales de
la Charente

Dans ce numéro 3 de la gazette, au-delà des maintenant traditionnelles activités ludiques et cérébrales, quelques conseils express et astuces anti-stress. Bien gérés, vos moments de stress pourraient disparaître sans trop d'efforts. Vous êtes zen, il faut vous en convaincre...

Rappelez à votre esprit que ce stress est une broutille sans importance. L'esprit est comme un muscle : plus vous ignorez les pensées négatives, plus elles glisseront sur vous sans effort. Le mot d'ordre : se libérer l'esprit.

Le secret n'en est pas un : le meilleur remède pour gérer la pression quotidienne est de prendre le temps. Un bien-être global favorisé non par la lenteur, mais par des pauses, des respirations dignes de ce nom !

Les relations et les liens avec autrui peuvent aussi constituer une très bonne lutte contre le stress. Une micro-connexion positive avec quelqu'un peut vous faire vous sentir instantanément moins angoissé en partageant de bonnes ondes. Restez donc même à distance connecté aux autres.

Enfin, un autre antistress : rire. Le rire a plus à proposer qu'une simple détente physique.

C'est une véritable thérapie qui réduit la perception de la douleur, apaise le rythme cardiaque, inhibe les tensions musculaires, améliore la fonction respiratoire... permet un bon fonctionnement du système immunitaire avec tous les bienfaits relatifs à cette fonction primordiale pour notre défense.

A quand remonte votre dernier fou rire ? Ma recette de bonheur pour une meilleure immunité : riez, riez, riez ! Ne dit-on pas qu'un sourire est un rayon de soleil ?

Bonne lecture apaisée et donnez-nous de vos nouvelles...



STRESS, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le cœur qui s'emballa, les mains moites, une perception décuplée de ce qui nous entoure, l'envie de crier... si l'on excepte le coup de foudre, ce type de manifestations évoque différentes situations : la fois où l'on a dû prendre la parole devant une petite assemblée ou après qu'on ait échappé à un accident ...

Ce sont là des manifestations de stress.

Le stress est une réaction physiologique naturelle qui permet à l'organisme de mobiliser ses ressources face aux changements.

Lorsqu'un agent stressant est identifié, le cerveau commande la sécrétion d'hormones.

Une situation sera jugée stressante si elle répond à une ou plusieurs de ces caractéristiques :

- Pas ou peu de contrôle de la situation. C'est le **C**ontrôle Faible
- La situation ou ses développements sont imprévus. C'est l'**I**mprévisibilité
- La situation est inédite, vous ne l'aviez jamais rencontrée. C'est la **N**ouveauté
- La situation met en cause vos capacités ou vos compétences. C'est l'**E**go menacé.

Ces quatre déterminants constituent le **CINE**... chacun se fait son film et les hormones aident à passer le cap.

Les choses peuvent se compliquer si la situation stressante se prolonge. Le stress peut alors devenir chronique et affaiblir l'organisme. Il faut réagir !

GARDER LE BON STRESS

Stress vient du latin « stringere » qui veut dire serrer. Cette sensation illustre le ressenti, souvent associé à une souffrance psychique ou une tension nerveuse. En effet, à partir d'un certain niveau de stress l'individu peut se sentir débordé, ses capacités d'adaptation sont dépassées et sa santé s'en ressent. Toutefois le stress n'est pas mauvais en soi, il peut stimuler et augmenter l'efficacité et la performance, individuelle et collective. On parle alors de stress positif.

SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE : 5 CONSEILS POUR LES PRÉSERVER

Gérer son stress - se relaxer



- Laisser ses pensées aller librement : ne pas faire de fixation
- Se souvenir des moments positifs que l'on a vécus
- Apprendre à gérer ses pensées négatives
- S'accorder du temps pour soi-même et pour ses loisirs

Bien dormir



- Maintenir un horaire de sommeil régulier
- Privilégier un environnement calme et tempéré
- Eviter les écrans avant de dormir
- Ne pas trop manger avant de dormir
- Eviter les excitants (médicaments, drogues, caféine, alcool,...)



Savoir se faire aider

- Consulter son médecin en cas de problème physique ou psychique
- Être attentif aux effets indésirables des médicaments
- Instaurer un dialogue avec les soignants
- Ne pas hésiter à poser des questions sur sa santé



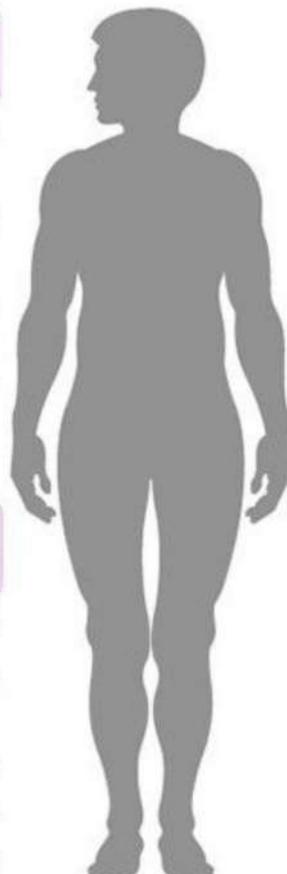
Pratiquer une activité physique régulière

- Renforce la confiance et l'estime de soi
- Donne une meilleure image corporelle
- Entretient les relations sociales



S'informer, échanger, discuter avec

- La famille, les amis, les collègues
- Les associations de patients et de proches





DOMPTER LE STRESS

OU L'ART du COPING

Relation particulière entre un individu et son environnement, le stress est un processus dynamique qui relie trois éléments : le problème qui se pose, les contraintes de la situation et les ressources de la personne.

Nous n'avons pas tous la même manière d'appréhender le stress et de le gérer. Ces façons de faire peuvent évoluer grâce aux apprentissages et aux expériences. On parle de « coping » pour désigner la manière dont on appréhende le stress, l'émotion que cela produit en nous et le plan d'action que nous mettons en place pour nous y adapter.

Il existe deux grands types de coping : le Coping centré sur l'émotion et le Coping centré sur le problème. Chacun, en fonction de sa personnalité choisira la manière qui lui convient :

Le Coping centré sur l'émotion

Il permet de modifier ses sentiments ou ses pensées. Face au stress, l'individu va chercher à améliorer son humeur ou son état subjectif. Il interrogera ses croyances, ses valeurs, ses peurs, son éducation, ses expériences pour faire évoluer sa grille de lecture du monde qui l'entoure.

Le Coping centré sur le problème

Ce type d'approche implique une confrontation directe avec la situation. L'attention est dirigée sur le problème et l'élément qui induit le stress. Les actions jugées appropriées pour réduire ou supprimer le stress vont ainsi se focaliser sur la source du problème.



Pour agir face au stress il importe également d'identifier ce qui détend et permet de se relaxer. Dès lors qu'on se détend on crée des émotions positives qui permettent de résister au stress. Autant que possible cherchez à développer ces activités et à les pratiquer le plus souvent possible !

Si vous souhaitez approfondir les notions relatives au stress, aller plus loin dans votre réflexion, si vous souhaitez entamer ou poursuivre une démarche active de maîtrise du stress, vous trouverez, en complément de cet article, le guide canadien : « Aller mieux à ma façon » Soutien à l'Autogestion conçu par le Laboratoire de Recherche sur la Santé de l'Université du Québec à Montréal.

Un outil précieux pour être imbattable sur le Coping !





La Sophrologie

Vous aurez compris que :

Monsieur STRESS cherche désespérément...

Madame solution pour Trouver ... ?
Un EQUILIBRE !

Le **STRESS**
Pourrait signifier :
Si
Tu
Respires
Tu **Elimines**,
En **Sophrologie**
C'est la **Solution !**

En voilà une idée, le stress aurait trouvé sa solution : La Sophrologie ! Enfin, pour être exact la technique de la sophrologie... C'est effectivement une **SOLUTION**, pour trouver un équilibre !

Je vous propose d'endosser le rôle du candide pour interviewer la sophrologie... c'est parti !

Candide : « *Dis-moi, j'ai entendu parler de toi : la Sophrologie. Qui es-tu exactement ?* »

Sophrologie : *Qui suis-je ?... Pour faire simple, je suis une histoire de conscience... Oui, je sais c'est un bien grand mot... Prendre conscience de son corps c'est le sentir et se souvenir de cette sensation pour, stimuler le positif ou éliminer le négatif ! C'est là un raccourci car des mécanismes très subtils entrent en jeu. Il s'agit d'un art de vivre, d'une façon d'être qui aide à prendre du recul sur les choses.*

C : Ah bon ? Mais concrètement, cela se passe comment ?

S : Moi, la sophrologie, je propose **des exercices à faire debout ou assis. Ils permettent d'éliminer les éléments toxiques tels que les émotions, la fatigue, le stress, les angoisses les douleurs aussi...**

C : Sais-tu que tu m'intéresses car être débarrassé du stress changerait mon quotidien !

S : Et je n'en ai pas fini, moi, la sophrologie, **stimule aussi les organes, les hormones, les muscles même les os !**

C : Je suis drôlement surpris, il me suffirait de faire ces exercices pour ne plus être stressé ?

S : Je comprends ton étonnement, et pourtant tout cela est vrai, et ce n'est pas tout : je donne de l'énergie et stimule les défenses immunitaires !

C : Tu es donc magique ?

S : Non je n'ai rien de magique. C'est l'être humain qui est magique ! A condition qu'il prenne le temps de faire les exercices sans a priori et sans jugement ! C'est-à-dire sans se poser de question. Il faut faire, c'est tout, le ressenti est...Surprenant ! Ensuite on écoute son corps, le résultat est à la hauteur de la motivation ! Les effets bénéfiques peuvent ne pas être immédiats ni instantanés, ce serait une erreur de penser cela, mais une erreur humaine ! Chacun prend ses responsabilités : faire ou ne pas faire, se rendre disponible ou pas, avoir ou non envie de pratiquer...

C : Si j'ai bien compris, il faut faire les exercices sans se poser de question et ensuite écouter ce que cela fait dans le corps ?

S : Oui

C : Mais à quoi ça sert d'écouter son corps après les exercices ?

S : Cela permet d'emmagasiner les sensations vécues dans la séance - le calme, la paix, la tranquillité, la quiétude... - d'en faire des réserves, pour pouvoir, en cas de problèmes, se servir du bien-être qui a été récolté. Il faut savoir qu'il n'y a pas de trop plein. Plus la pratique est fréquente et mieux l'on se sent en énergie et, mieux on se sent en énergie, plus on a envie de faire de choses !

C : Je veux bien essayer pour voir ! Mon stress va partir ?

S : Oui, mais pas entièrement. Il faudra faire les exercices et les refaire encore et encore, comme un sportif s'entraîne pour augmenter ses performances.

C : Houla... il faudrait faire cela tous les jours ?

S : Pas obligatoirement, mais plus il y a de pratique plus il y a de résultat. C'est aussi une façon de s'occuper de soi car il ne faut pas oublier que chacun d'entre nous est pour soi-même la personne la plus importante... Veux-tu que je te montre ? J'ai sélectionné cinq exercices anti-stress !

C : Ok, allons-y



SOPHROLOGIE : LES EXERCICES

Quand tu es stressé : c'est l'exercice du bâillement et des points d'appuis !

Quand tu n'as pas le moral : tu essaies la fleur

Quand tu es envahi d'émotions : je te conseille le son OU

Quand tu veux rigoler : pense à faire le concours de grimaces

Le bâillement

En position assise et les yeux fermés, je vais faire 5/6 respirations calmes, puis je vais **simuler une dizaine de bâillements** en ouvrant bien grand la bouche. Je prends le temps de reprendre ma respiration entre 2 bâillements, et si des bâillements naturels viennent je les accueille. Tout doucement je fais ensuite quelques respirations pour enfin ouvrir les yeux !

Pourquoi cet exercice ? Les bâillements vont vous amener à absorber plus d'oxygène. L'oxygène est nécessaire au fonctionnement de vos cellules, notamment celles qui composent les muscles. Le relâchement des muscles est immédiat ! Cet exercice peut se répéter plusieurs fois.

Les points d'appuis

En position assise et les yeux fermés, je prends conscience de mes points d'appuis, Mes **pieds**, mes **cuisses**, mes **fesses**, mon **dos** bien appuyé contre le dossier de la chaise, mes **mains** sur mes **cuisses**, ma **tête** droite entre mes 2 **épaules**, et je prends le temps, je me donne le temps, de sentir **tout le poids de mon corps sur mes points d'appuis**, ma respiration est calme et tranquille !

Pourquoi cet exercice ? Le fait de sentir le poids de son corps (sans jugement) permet de lâcher les articulations donc les tensions ! Pour m'amuser, je peux le faire quand je suis à table, ou en train de regarder la télévision.

La fleur

En position assise et les yeux fermés, je prends conscience de mes points d'appuis. Puis je mets mes mains sur mon ventre et je pratique une dizaine de respirations calmes et tranquilles. J'installe mes mains sur mon cœur, et sous mes mains je vais **visualiser** une **petite boule rose** de la taille d'une noix. Cette petite boule va grossir pour atteindre la taille d'une clémentine. Sa couleur est d'un **rose intense**. Petit à petit cette petite boule va grossir pour devenir grosse comme une orange puis comme un pamplemousse, toujours d'un rose intense... Ensuite tout doucement cette petite **boule va s'ouvrir comme une fleur** et va former la fleur de mon choix d'un beau rose, **le rose de l'amour**. Je peux apercevoir ses pétales se former. Sur les pétales de la fleur sont posées des gouttes de rosée. Je peux sentir l'odeur de cette fleur embaumer, pénétrer mon thorax. Je me laisse envahir par cette fleur qui emplit tout mon corps ! Je ne suis qu'une fleur ! Puis tranquillement, la fleur va reprendre la taille d'un pamplemousse puis d'une orange puis d'une clémentine et enfin celle d'une noix, et je vais laisser glisser cette fleur vers le **plexus solaire** ; désormais la fleur m'appartient ! Tout doucement je reprends une dizaine de respirations avant d'ouvrir les yeux !

Pourquoi cet exercice ? La visualisation est un exercice qui stimule la détente et donc les hormones de bien-être qui vont se libérer et se diffuser partout dans l'organisme. Dans cet exercice l'amour a été nommé mais on peut utiliser le jaune qui symbolise la couleur du soleil et de la joie, le bleu celle du calme. Peu importe, il faut que la couleur corresponde à vos besoins du moment.





Le son OU

En position assise et les yeux fermés, je prends conscience de mes points d'appuis. Je mets mes mains sur mon ventre et je pratique une dizaine de respirations calmes et tranquilles. Puis, je décolle le dos du dossier de la chaise, je mets mes **mains sur mon cœur** en prenant une vaste inspiration abdominale. Je gonfle le ventre, je bloque ma respiration, mon dos est bien droit, ma tête en arrière comme si j'étais fier... En soufflant tout doucement, **je vais émettre le son OU** en vidant complètement l'air résiduel de mon ventre, et en essayant de sentir les vibrations dans mon thorax. Je recommence ainsi une dizaine de fois ! Puis je repose mon dos contre le dossier de la chaise, et j'écoute ce qui s'exprime dans mon corps, ceci m'appartient. J'ouvre ensuite à nouveau les paupières.

Pourquoi cet exercice ? Le son décolle les émotions, et permet de se libérer des émotions envahissantes. De plus, le son est nettoyant, il installe les vacuités, le vide de tension, qui permet de retrouver de la fluidité et de la paix.



Le concours de grimaces

En position assise et les yeux fermés, je prends conscience de mes points d'appuis. Je mets mes mains sur mon ventre et je pratique une dizaine de respirations calmes et tranquilles. Je vais maintenant me préparer à faire un concours de grimaces. Je vais commencer par essayer de faire **bouger mes oreilles** une dizaine de fois. Je fais comme je peux et même si je n'y arrive pas j'essaie. Je **plisse mon front et je déplisse 10 fois**, puis je **cligne des yeux** une dizaine de fois aussi. J'imité le lapin comme quand j'étais petit : je **fronce le nez**, puis je **contracte les joues et les pommettes** d'un côté et de l'autre, une dizaine de fois. J'arrondis ma **bouche** en cul de poule une dizaine de fois. Je produis de **grands ronds** en ouvrant grand la bouche une dizaine de fois. Je mets une main sur le cou et l'autre sur la poitrine et j'**étire les commissures de mes lèvres vers les oreilles** comme si je faisais de beaux sourires. Ensuite je remets mes mains sur mes genoux et en **même temps** je bouge les oreilles, le front, le nez, les joues, la bouche. Je veux gagner ce concours de grimaces ! Quand j'en ai envie je ré-ouvre les paupières.

Pourquoi cet exercice ? La stimulation détend les 12 paires de nerfs crâniens donc tous les muscles du visage, et donne de la joie. Essayez avec vos enfants et petits-enfants, ce n'est peut-être..... même pas vous qui gagnerez !



La sophrologie permet un retour vers soi pour écouter le langage de la vie, se remplir de bien être, se libérer des émotions envahissantes, Ici et maintenant !



En passant...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation,
écrivain et aidant

On était au cinéma. J'avais 20 ans à peine, elle un peu moins je crois. On s'était rencontrés en vacances, fondus dans le groupe. Regards surpris de l'un vers l'autre, aussitôt détournés, comme pris en faute. Mais recommencés, un peu plus tard, et encore. Discussions aussi, longues, longues, sur des sujets variés qui importaient peu, juste pour que ça dure.

Tout le reste en imagination, rêveries, espoir de circonstances qui nous laisseraient seul à seul, sans le regard des autres, et qu'alors... Mais rien ne s'était produit. La bande exerçait sa tutelle. Au moment du retour chacun vers chez soi, on avait échangé nos numéros de téléphone, l'air aussi désinvolte que possible, un jour, si ça te dit... J'en avais laissé passer quinze. Non, trois semaines, finalement. Pas que je sois surchargé d'occupations, je ne pensais qu'à elle, j'étais certain d'être amoureux.

Mais pour trouver le courage de l'appeler, d'adopter un ton dégagé : Est-ce que tu as vu le dernier Melville ? On en avait parlé, tu te rappelles ? On pourrait peut-être y aller ensemble, si tu veux. À présent elle était là, dans le fauteuil à droite du mien, tous deux plongés dans l'obscurité de la salle, seuls nos visages éclairés de leurs mouvantes, sa main sur l'accoudoir. Je n'aurais qu'à déplacer un peu la mienne, la poser sur la sienne. Mais si je m'étais complètement trompé ? Si elle le prenait mal ? Si elle ne souhaitait que continuer à discuter avec moi, rien de plus ?

Bref, si elle n'éprouvait pas pour moi la même chose que ce qui m'attirait vers elle ? J'enviais ces garçons qui ne s'embarrassaient pas d'hésitations. Ils draguaient sans se cacher, ne dissimulaient pas leur désir, tentaient le coup et n'étaient pas meurtris si ça ne marchait pas. Il y avait tant de filles, affirmaient-ils.



Pour moi, l'enjeu était énorme. Et le stress à la mesure. Délicieux par certains côtés, torturant par d'autres. Mais me propulsant dans des vibrations extraordinaires. Elles ont cessé à la seconde où j'ai osé toucher sa main, une autre palette de sensations a pris leur place.

La suite a été un flirt de quelques semaines dont je n'ai pas gardé un souvenir marquant. Mais cet « avant », ce mélange d'inconfort, de tension, d'espoir, d'attente, de peur, d'incertitude, je serais prêt à le revivre.

J'en ai eu l'occasion, plusieurs fois, dans différents domaines et avec des intensités plus ou moins aiguës. D'autres rencontres amoureuses, la naissance d'un enfant, la réalisation incertaine jusqu'au bout d'un projet, l'attente d'une réponse pour un nouvel emploi, d'un diagnostic redouté... Le dosage du cocktail variait. Mais toujours les deux mêmes ingrédients principaux s'y retrouvaient : désir et crainte. Quand le premier l'emportait, c'était jubilatoire. Quand c'est le second qui prenait plus de place, anéantissant.

Mais à chaque fois, comme les deux pôles d'une pile, le courant produit par leur opposition a insufflé à mon existence une brillance inhabituelle. Grâce à elle, je me suis senti, plus que d'ordinaire, en contact avec moi-même, y compris quand l'anxiété dominait. Et c'était comme si j'avais droit à de la vie en plus.



INSTANT ZEN :

Un temps pour soi

Prendre soin de soi n'est pas toujours facile. On n'a pas le temps, on a autre chose d'important à faire et puis... on préfère prendre soin des autres que de soi-même, on pense qu'ils en ont davantage besoin...

Or, il est primordial d'être persuadé de l'importance de prendre soin de soi. Cela permet de se ressourcer, de gagner en estime de soi, de comprendre ses colères d'apaiser ses tensions. Pour donner ensuite le meilleur dans ses activités, pour ses proches...

Prendre soin de soi c'est aussi se reconnaître comme une personne avec des besoins, des fragilités et adopter vis-à-vis de soi-même une attitude indulgente et humaine. Avec le temps, se chouchouter deviendra tellement important que cela semblera enfin aller de soi...

« Prendre du temps pour soi... commencent à me bassiner avec ça.

Une de ses amie la reprend au bond :

– Fais pas ta bêcheuse ... quand tu es allée te faire poser du vernis sur les ongles, ça ne t'a pas fait du bien ?

– Tu peux pas savoir à quel point... n'avoir rien à quoi penser... un pur moment de contentement béat.

– c'est bien de ça qu'on parle... de l'intérêt d'interrompre le flux du quotidien, de l'intérêt de prendre du temps pour soi" ...



MASSAGE SUR DES CAILLOUX

Facile, rapide, ce bain de pieds particulier procure une vraie détente. Surtout n'oubliez pas de vous féliciter de vous faire plaisir : c'est bon pour vous et pour votre corps.... c'est parti !

Equipement :

- Une bassine (assez grande pour contenir vos deux pieds placés côte à côte).
- Des petits cailloux (suffisamment, ils doivent recouvrir le fond de la bassine d'une couche haute de trois centimètres environ).
- De l'eau chaude (entre 30 et 35°).

CONSEILS

La bassine doit être assez haute pour que l'eau chaude vous arrive aux chevilles.

Vous pouvez ajouter du parfum de bain ou quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de saro lesquelles sont de bonnes alliées pour la détente.

Après le bain séchez-vous rapidement les pieds et enfiler des chaussettes (pour garder vos pieds bien au chaud !).

DÉROULÉ

Installez-vous dans une pièce que vous appréciez et où vous vous sentez bien.

Prenez la bassine, mettez-y les cailloux et l'eau chaude

Asseyez-vous sur une chaise confortable

Mettez vos deux pieds dans l'eau sur les cailloux

Faites bouger vos pieds doucement en serrant et desserrant vos orteils.

Mettez vos bras le long du corps, détendez-vous, concentrez-vous sur ce que vous ressentez.

Le temps du bain de pied peut durer entre 5 et 10 minutes.





LA TOILETTE DU SAMOURAÏ

Pour vous défatiguer et vous remettre en énergie, ou comme rituel du matin, pour vous préparer à la journée, nous vous proposons la toilette du Samouraï

DÉROULÉ

Vous êtes debout ou assis. La posture est droite, sans tension.

Frottez-vous vigoureusement les mains l'une contre l'autre, vous allez sentir qu'elles chauffent.

Posez vos mains sur vos paupières sans appuyer.

Tapotez doucement ou massez votre cuir chevelu et le front avec le bout des doigts.

Frottez vos mains à nouveau.

Posez vos mains en coquille sur une oreille et tapotez sur le dos de votre main.

Le son que vous produisez va détendre l'oreille interne. Idem pour l'autre oreille.

Terminez par un massage lent et profond de tout le visage en respirant profondément et en vous relâchant à l'expiration.

Passez au reste du corps, prenez votre temps.

Brossez-vous du plat de la main du sommet de la tête jusqu'au pied. Votre mouvement est ferme et tonique.

CONSEILS

Prenez le temps d'observer et d'accueillir vos sensations.

Vous pouvez compléter par le geste du sabre : levez les bras en inspirant. Retenez votre souffle un instant, puis rapidement, en expirant, abaissez les bras vers l'avant.

A la fin de l'exercice fermez vos yeux, vous pouvez vous concentrer sur une image agréable ou sur une phrase personnelle.





INSTANT ZEN :

L'arthérapie en 3 exercices

Le Tautogramme

(Un tautogramme est un vers ou une phrase dont tous les mots commencent par la même lettre).

Essayons ensemble :

Tentez de réaliser un tautogramme avec l'initiale de votre prénom

Exemple : Mélanie mange des morceaux de melon moelleux pour maigrir.

L'acrostiche

(L'acrostiche est un texte dont les premières lettres forment un mot quand elles sont lues verticalement).

Continuons avec votre prénom et essayez son acrostiche en utilisant uniquement des adjectifs qui vous qualifient.

Exemple :

C : courageux

H : honnête

R : rieur

I : instruit

S : souriant

T : tombeur

O : optimiste

P : ponctuel

H : habile

E : enthousiaste

Enfin à partir du début de ce poème « Vœux simple » de Céline Sauvage ,
imaginez la suite des vers ...

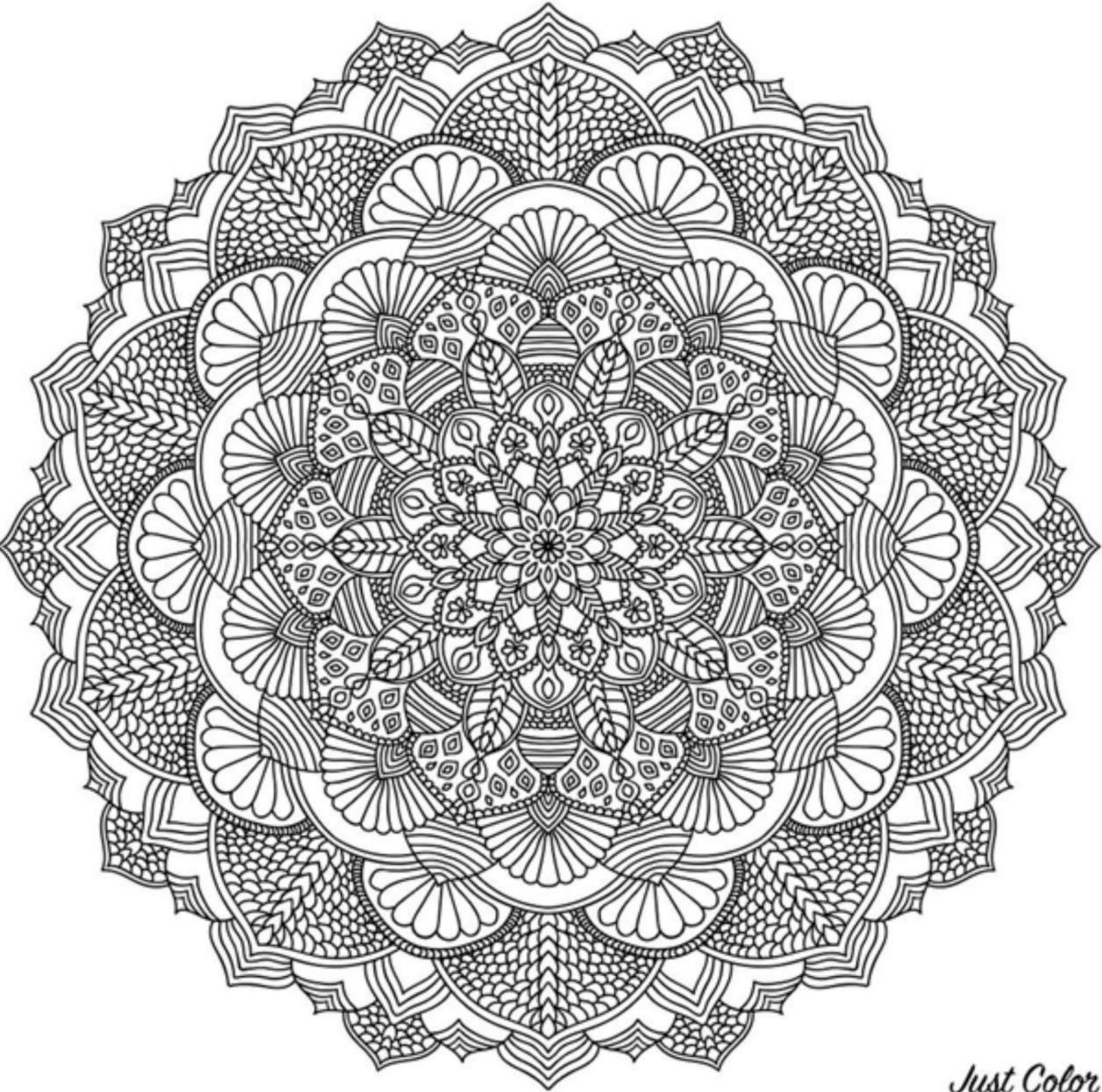
« Vœux-----»

Vivre du vert des -----,
Des arbres-----,
Des ruisseaux -----;
Vivre du cliquetis-----,
Du clair -----,
Des matins-----,
Des octobres -----
Et de l'enchantement -----
Que disent-----.
Vivre -----,



NB : N'hésitez pas à vous féliciter, c'est bon pour le moral !

INSTANTS ZEN : Mandala, posez
vos couleurs !



Just Color



DU DIVERTISSEMENT

En Macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

A vos yeux affutés

Il faut parer au plus stressé ;o)

N	S	I	T	U	A	T	I	O	N	Z	V	O	K	H
P	A	A	P	A	I	S	E	M	E	N	T	I	C	E
N	O	U	V	E	A	U	T	É	B	Z	H	A	Z	T
B	A	C	D	I	U	X	K	L	I	C	R	D	W	R
Y	U	O	U	M	T	W	J	X	E	O	W	A	C	O
Q	T	N	A	P	R	P	S	L	N	M	C	P	O	R
Q	O	T	E	R	É	U	J	G	-	P	A	T	P	E
I	-	R	M	É	S	W	K	G	È	E	P	A	I	S
H	G	Ô	O	V	I	A	D	G	T	T	A	T	N	S
O	E	L	T	I	L	S	S	L	R	E	C	I	G	O
R	S	E	I	S	I	G	T	S	E	N	I	O	F	U
N	T	P	O	I	E	L	G	R	O	C	T	N	C	R
E	I	F	N	B	N	V	G	C	E	E	É	T	V	C
G	O	A	S	L	C	N	E	N	R	S	S	S	C	E
O	N	O	X	E	E	L	S	U	Z	A	S	R	C	L

www.educol.net

- | | |
|--------------|-------------|
| adaptation | apaisement |
| auto-gestion | bien-être |
| capacités | compétences |
| contrôle | coping |
| ego | émotions |
| imprévisible | nouveauté |
| ressource | résilience |
| situation | stress |



Haïkus de circonstances

Ici, là, partout
Courir, bondir, s'agiter
Respirer enfin

Epam

Les jambes en coton
Les créneaux, je sais pas faire
Je l'ai eu quand même !

Joëlle Rassat

Le cœur s'emballe

Un mot plus haut que l'autre
Dis, on s'embrasse ?

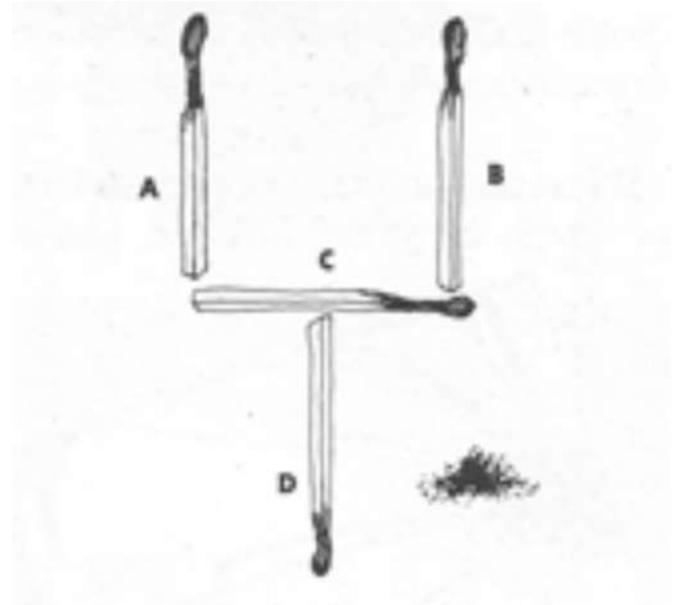
Joëlle Rassat



ÉNIGMES

Loge Hic !

En ne déplaçant que deux allumettes, et sans toucher au petit tas de cendres, comment faire pour que celui-ci se retrouve dans la pelle formée par les 4 allumettes ?





Les ancêtres et les mots

Trois éminents étymologistes parlaient un jour d'un de leur confrère que la vieillesse avait à ce point accablé de handicaps qu'il avait sans cesse besoin d'être aidé.

HANDICAP

1. Saviez-vous, dit l'un d'eux, que le mot « handicap » vient de Han Die Cap, un hollandais, qui, au XVIème siècle, bien que né sans bras ni jambes, réussit tant de choses dans sa vie que cela força l'admiration de ses contemporains. Son patronyme passa à la postérité, devenant un nom commun pour désigner ce qui restreint certaines capacités sans les annuler toutes ? C'est Descartes qui, réfugié à Amsterdam, entendit le mot et le rapporta en France, en le déformant.

2. Pas du tout, fit le second expert. Le mot vient de l'anglais hand in cap, littéralement « main dans le chapeau » qui, après avoir désigné un jeu de tirage au sort, s'appliqua à l'idée d'égaliser les chances des concurrents, par exemple lors de courses de chevaux, en chargeant d'un poids les meilleurs. Sous cet angle, une personne handicapée est donc celle qui, sans ce frein, serait plus performante que les autres parce que dotée de capacités supérieures.

3. Vous vous trompez tous deux, intervint le troisième. Le mot a été construit à partir de l'onomatopée Han !, qui figure un gémissement et, de là, un effort, suivi de dé (privatif) et de cap, du latin caput, la tête, (comme dans l'expression « de pied en cap »), puis le chef, celui qui conduit. Au Moyen-âge, le mot désignait des déficients mentaux qui ne parvenaient à s'orienter qu'au prix d'un grand effort. Puis, au XIXème siècle, la médecine, en a élargi le champ à toute infériorité physique permanente ou momentanée.



AIDER

Les trois experts en linguistique poursuivirent leur échange :

4. Et le mot « aider », fit l'un d'eux, aviez-vous noté le lien avec le latin *adjuvare*, apporter de la joie, ce qui est quand même bien plus qu'un simple secours pratique ?

5. Je me permets de vous contester, mon cher confrère. Le verbe s'est formé sur la racine indoeuropéenne *eug*, augmenter, qui, par transformations successives, a donné *éd* puis *éder*. Les moines copistes ont préférés la forme *aider*, qui est restée, ainsi que l'idée d'augmenter, par l'aide apportée, les possibilités d'une personne.

6. Erreur, deux fois erreur, s'écria le troisième savant. C'est l'interpellation germano-francique, *Héd !* qui lui a donné naissance, vers le IVème siècle. Ce cri était destiné à attirer l'attention d'une personne peu éloignée pour obtenir d'elle une rescousse dans l'accomplissement d'une tâche. Elle s'est d'ailleurs conservée dans notre « Hé ! » qui précède une demande plus précise.



VIEILLESSE

7. Et « vieillesse », enchaîna-t-il à l'adresse de ses compères ? Vous apprendrais-je qu'il est apparu sous la plume du poète Marsile de Tours, très populaire vers 1450 ? Répugnant à dire la sénilité d'une femme au bord de la mort, il composa l'euphémisme la vie-elle-laisse. La formule plut tant à ses contemporains qu'ils l'adoptèrent et que sénilité ne fut plus réservé qu'au discours médical.

8. L'anecdote est jolie mais elle est fautive, rétorqua un des autres lettrés. Là encore, la source est une racine indoeuropéenne *wet*, l'année. En ancien français, elle a donné *viez*, ancien, usé, mais aussi ce qui est bonifié par l'âge. Le substantif s'est d'abord écrit *veillece*, puis, vers 1130, *vieillece*, refait vers 1400 en *vieillesse*.

9. Je souris à vous entendre l'un et l'autre, mes honorés confrères. La genèse du terme est malheureusement plus sordide. Le mot dérive du latin *violare*, traiter avec violence, mais aussi altérer, endommager. Longtemps écrit *violesse*, il s'est transformé, probablement pour le distinguer de l'outrage fait à une femme et ne plus désigner que ceux infligés par les ans.

Saurez-vous les départager ?



ANECDOTE VÉGÉTALE :

l'Aubépine

Dénominations populaires : L'Épine Blanche - l'Aubépin des Troubadours - Poires d'oiseau - Poires à bon Dieu - Bois de mai - Cenellier

Légende : Le placenta de la vache venant de vêler déposé au pied d'une Aubépine, agit comme un porte-bonheur

Certaines et certains, se souviendront avoir, à l'instar de nos ancêtres des temps préhistoriques¹, apprécié les baies rouges des aubépines, d'autres se rappelleront ses fleurs blanches qui annoncent la fin des gelées et les semis en pleine terre au potager !

L'aubépine forme traditionnellement des haies-épineuses, empêchant les troupeaux de s'échapper ; son bois permet de tailler des manches d'outils très résistants. L'aubépine a la réputation d'être une reine et plus précisément une reine de cœur !

L'aubépine est bonne pour le cœur et apaise presque tous les symptômes du stress : anxiété, insomnies, nervosité, vertiges, palpitations, bourdonnements d'oreilles, hyperactivité, émotivité etc.

Associée aux feuilles et aux fleurs de Tilleul, ou encore à la passiflore en infusion (15 min à 85-90°), elle apaise et équilibre... au point qu'on déconseille son usage aux personnes souffrant d'hypotension ou de rythme cardiaque trop lent.

Tout -ou presque- s'utilise dans l'aubépine ! Les jeunes feuilles dans les salades, les fleurs pour faire du vin d'aubépine ou des infusions. Les fruits appelés « cenelles » se consomment en compote, en purée, séchés puis broyés pour faire une farine fine, en biscuits, en confiture...

Bref, l'aubépine est un arbuste précieux, ses usages sont variés et utiles.

A vos boutures !

Dicton populaire : « Quand l'épine blanche fleurit, les gelées ne sont plus à craindre »

¹ Ceci est attesté par la découverte d'amas de noyaux parmi des vestiges.

Recettes et astuces pour se régaler



Sirop de fleurs :

Faire tremper 1 grosse poignée de fleurs (à cueillir le matin à peine ouvertes) dans un litre d'eau avec 1kg de sucre pendant une journée. Faire bouillir, pendant quelques minutes. Filtrer, c'est prêt ! (en kir c'est pas mal du tout !).

Recettes de cookies aux cenelles pour cet automne :

Ingrédients

- 1 œuf
- 60g de beurre
- 1 cc de miel
- 125g de farine
- 60g de cassonade ou de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 cc de levure ou de bicarbonate de soude
- Entre 100 et 200 g de cenelles

Préparation

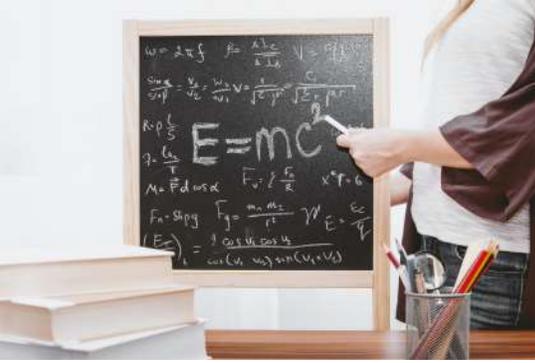
Faire cuire les cenelles 15 min dans de l'eau bouillante.
Les réduire en purée pour pouvoir retirer les noyaux facilement.
Mélanger les ingrédients pour réaliser les cookies,
ajouter la purée de fruits à la pâte.

Faire cuire les cookies 10 à 12 minutes dans un four à 230°.



Bonne dégustation !

avec modération



LES SOLUTIONS des énigmes

**Les ancêtres et les mots : Solutions
: 2 - 4 - 8**

Loge Hic ! :

Ni B ni D ne bougent, C glisse vers la droite, et A vient en angle droit à l'extrémité de C.



Une histoire dessinée en Cadeau

Henrietta, -Paulo- ?, Philomène, Gaston et Roland, s'ennuyaient ferme confinés dans leur petite chambre à la maison de retraite « les lilas bleus ».

Quand ils poussèrent la chansonnette, leur destin changea... A qui le tour ?

Moi, lui, vous, tout le monde aurait voulu...



La maison de retraite était située à la sortie du village, pile en face de la nationale qui déversait chaque jour son lot de bruits de camions et de fanges infâmes...

"Les lilas bleus, c'est touti c'qu'il y a de plus vilain, UNA CASA DI MERDA!" hurlait souvent Henrietta, à son propos.
Allez y jeter un œil...

A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

L'affiche Santé Mentale et physique : 5 conseils pour les préserver est une ressource de la Mutualité Française.

La sophrologie : a été rédigé par Evelyne Couty, sophrologue à la Couronne (16)

Les exercices d'art thérapie ainsi que l'histoire dessinée vous sont proposés et offerts par Mélanie Baugard, Art-thérapeute.

Le supplément : « Aller mieux à ma façon » Soutien à l'Autogestion est un guide conçu par le Laboratoire de Recherche sur la Santé de l'Université du Québec à Montréal.

Les ateliers un temps pour soi: ont été rédigés d'après les outils AG&D/Montessori Lifestyle, merci à Véronique Durand-Moleur pour son partage.

L'anecdote végétale : a été rédigée par Fanny Thomas - Arise'up

Les jeux : ont été sélectionnés par Christian du Mottay

Le Mandala : nous est offert par Just Color - www.justcolor.net : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes

Plumeau et Serpillère : ont été créés par Adrien Waszak



Le numéro 3 de la Gazette des aidants vous est proposé par la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente avec le soutien de la Mutualité Française -Charente et Nouvelle-Aquitaine, de l'UDAF de la Charente, de Christan du Mottay, de l'UNA 16-86 et des Hôpitaux de Grand Cognac.

Elle s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

La Plateforme des Aidants attend vos retours...

Bonne lecture !

Coordonnées:

Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente

plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr

tel: 05 45 70 84 65

