

Printemps

2020

LA GAZETTE DES AIDANTS

N°5

Des ressources pour
bien vivre le quotidien



SOMMAIRE

Editorial	2
L'usage des médicaments	3
Le premier des médicaments	7
Remèdes de Grand-mère	8
Le Do-In soulage le corps, apaise l'esprit	9
La nature ce rendez-vous santé	12
En passant...	13
Instants Zen - Coaching	16
Sophrologie	21
Un temps pour soi	22
Arthérapie	23
Mandala, posez vos couleurs	24
Du divertissement en Macédoine	25
Mots mêlés	25
Haïkus de circonstances	26
Énigmes	27
Charades ornithologiques et botaniques	28
Anecdote végétale	29
Anecdote animale	31
Les solution des énigmes	32
A savoir sur la gazette des aidants	34
Plumeau et Serpillière	35



Christian DU MOTTAY
Formateur en psychologie
de la relation, écrivain et
aidant

Écrire dans une gazette destinée aux aidants, est-ce que ça me tenterait ? C'est la question que m'ont posée il y a quelques mois les deux personnes qui la coordonnent. Sans réfléchir, j'ai dit oui.

Parce que j'aime écrire. Parce que, je dois bien le reconnaître, ça m'a flatté. Et surtout parce qu'il s'agissait de contribuer à offrir un peu de répit à des personnes qui aident un de leur proche.

Je suis moi-même dans cette situation.

Et je sais à quel point il est nécessaire de se distraire, de faire des choses pour soi, de s'alimenter l'esprit en dehors des préoccupations quotidiennes. D'oublier par moments, soyons francs, la personne dont nous nous soucions tant. Elle y a autant intérêt que nous.

En réfléchissant à ce que pourrait être ma contribution à cette publication, est venue l'idée d'une chronique sans prétention qui a pris pour titre « En passant », qu'on peut entendre à la fois comme : « À propos, pendant que j'y pense... ! » et aussi, peut-être, « je vous passe le truc, l'idée ».

Parce que, si je me réfère à ce que je vis au quotidien, ce qui m'aide c'est, bien sûr, ce que des spécialistes de ces situations me suggèrent, ce que d'autres aidants me conseillent, mais aussi ce que j'ai moi-même retiré d'autres épisodes que j'ai traversés dans le passé, en apparence sans rapport avec le présent. J'en "importe" en quelque sorte les enseignements dans le moment que je vis.

Alors je vous les raconte, comme ils me viennent, déclenchés par un des articles prévus pour le numéro de la Gazette qui se prépare. À vous de voir si vous pouvez en tirer quelque chose. Cela m'aura au moins valu le plaisir de passer un moment à me les rappeler et à les écrire pour les partager avec vous. En somme, pour passer un moment ensemble.





L'usage des médicaments

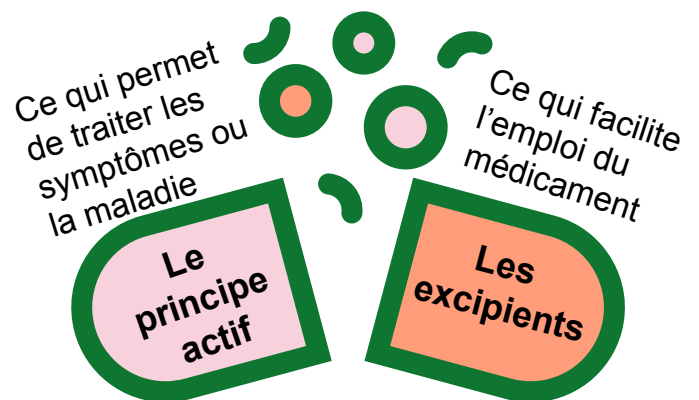
Tout d'abord, qu'est-ce qu'un médicament ?
(C'est souvent la première question qui nous vient tous à l'esprit)

« Un médicament est toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales » Autrement dit, c'est un produit qui permet de soigner des maladies ou de les prévenir.

Voyons ce qu'il en est pour chacun d'entre nous:

Est-ce que je prends des médicaments ?.....
Combien ?.....
Pourquoi ?.....
Quand ?
A quelle fréquence ?.....
A quel moment ?.....
Pour quelle durée ?.....

Comment le médicament agit-il ?
le médicament comprend deux sortes de composés (un actif et un inactif)



Pour faire le point sur vos traitements médicamenteux, renseignez le nombre de médicaments pris chaque jour :

MEDICAMENTS	NOMBRE
COEUR ET VAISSEAUX	
DOULEURS/STRESS	
SOMMEIL	
ESTOMAC/INTESTINS	
AUTRES	
TOTAL	

ATTENTION, quand on parle de médicaments, on ne parle pas que des comprimés, pilules, gélules, ... sont aussi des médicaments les sirops, les patchs et les crèmes.

Les médicaments ne sont pas à prendre à la légère. Prenez le temps de bien lire leur notice d'utilisation.

Le bon usage du médicament (source : sante.gouv.fr)



Chaque traitement correspond à un cas particulier. C'est votre médecin qui évalue votre état de santé et décide du traitement adéquat. Une consultation ne déclenche pas systématiquement une prescription de médicaments.



Indiquez à votre médecin et à votre pharmacien les médicaments que vous utilisez afin d'éviter les interactions médicamenteuses. Signalez-leur précisément vos antécédents médicaux et votre état de santé (allergie, grossesse, opération chirurgicale, maladie chronique).



Respectez la prescription : dosage, heure de prise et durée du traitement. Lisez la notice, conservez-la avec le médicament dans sa boîte jusqu'à la fin du traitement.

Que faire pour ne pas oublier ses médicaments ? Les mettre au même endroit, utiliser un pilulier, accrocher l'ordonnance, écrire le dosage sur les boîtes, mettre une alarme...

Devinette :

Quel est le % de patients qui ne suivent pas leur traitement correctement ?

5 à 10 %

10 à 20 %

30 à 50 %

> 50%



Restez attentifs aux effets secondaires éventuels. Déclarez à votre médecin ou à votre pharmacien les effets indésirables que vous aurez remarqués. Vous pouvez déclarer un effet indésirable suspecté d'être lié à l'usage d'un médicament au centre régional de pharmacovigilance.



Apprenez à repérer la « dénomination commune internationale » (DCI), c'est-à-dire le nom de la substance active du médicament. La DCI est généralement indiquée sur les boîtes des médicaments en-dessous du nom de marque.



Ne prenez pas les médicaments périmés ou prescrits et non utilisés à l'occasion d'un précédent traitement. Ne prenez pas les médicaments qu'un proche pourrait vous proposer : ils peuvent présenter un risque pour votre santé.



Ne jetez pas les médicaments non utilisés à la poubelle. Rapportez-les (périmés ou non) à la pharmacie en les ayant retirés de leurs boîtes en carton jetées dans la poubelle jaune. Vous ferez ainsi un geste pour la Planète en réduisant les résidus médicamenteux dans l'environnement.



Tenez les médicaments hors de portée des enfants. Rangez-les dans une armoire fermée à clé ou dans un placard hors de leur portée. Pensez à ne pas les laisser apparents quand vous êtes en cours de traitement.



Cliquer pour vérifier la légalité de ce site

Optez pour une automédication responsable. Avant de prendre un médicament en accès libre demandez conseil à votre pharmacien. Il vous aidera à choisir le médicament le mieux adapté et vous informera sur la posologie, la durée de traitement, les précautions d'emploi, les interactions et les effets indésirables éventuels. Achetez des médicaments que sur des sites Internet autorisés, identifiés par le logo « cliquer pour vérifier la légalité de ce site ». Consultez la liste des pharmacies autorisées à vendre des médicaments sur internet.



Selon la période de la grossesse, certains médicaments peuvent avoir des effets sur le développement de l'embryon ou du fœtus. Si vous êtes enceinte, vous ne devez en aucun cas prendre un médicament ni interrompre un traitement en cours sans avoir pris conseil auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.

Connaissez-vous les pictogrammes ?

Pictogrammes à relier avec leur signification :



A

B

C

1

Soyez prudent

Ne pas conduire sans avoir lu la notice

2

Attention, danger : ne pas conduire

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

3

Soyez très prudent

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé

ATTENTION, ces pictogrammes sont présents sur les boîtes des médicaments et ne concernent pas uniquement la conduite, cela peut concerner le bricolage, jardinage et toutes autres activités !

Les alternatives aux médicaments

Quel type de malade suis-je ?

Cochez les cases correspondantes à l'attitude adoptée quand vous vous sentez « patraque » :

Je ne prends jamais de médicaments	☐
Je me soigne tout seul	☐
Je vais voir mon médecin	☐
Je demande conseil au pharmacien	☐
Je préfère attendre	☐
Il me faut absolument un médicament	☐
Je reste au lit en attendant d'aller mieux	☐

Lorsque j'ai un rhume :

Je vais chez le pharmacien	☐
J'attends que cela passe	☐
Je me choisis un médicament	☐
Je prends rdv chez le médecin	☐
Je me fais un grog	☐

L'automédication consiste à prendre des médicaments seul, sans prescription médicale. Cette prise de médicaments sans ordonnance peut très vite devenir dangereuse. En effet, chaque médicament a des propriétés spécifiques, et il convient d'être vigilant : Prenons-nous déjà des médicaments ? Ressentons-nous des symptômes inhabituels ? Souffrons-nous d'allergies ?

Tous les maux ne méritent pas une consultation médicale et certains « REMEDES DE GRANDS-MERES » ont fait leurs preuves pour soigner pour les petits bobos .



Le premier des médicaments : L'alimentation

Manger autant que possible équilibré : un peu de tout en quantité raisonnable !

répartir les prises sur 3 à 4 repas par jour (un goûter).

Les repères nutritionnels : Programme National Nutrition Santé 2020

- 5 fruits/légumes par jour dont pas plus de deux portions de fruits par jour
- 2 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage blanc, fromage) ou 4 si enfant ou senior.
- 1.5 L d'eau par jour (environ 7 verres d'eau)
- Un peu de matière grasse en privilégiant les huiles végétales (colza, noix, olive...)
- Un peu de sucre pour se faire plaisir
- 1 fois par jour de viande, poisson, œuf
- 1 féculent complet par jour au minimum

Aujourd'hui on privilégie les graines oléagineuses une petite poignée chaque jour (amandes, noix, noix de cajou...), les légumes secs au moins deux fois par semaine (lentilles, pois chiches, semoule...) qui ont un bon rapport qualité/prix.

Comment donner du goût à votre plat?

Les épices sont de parfaites alliées car elles évitent de mettre du sel et ont des propriétés intéressantes.

ATTENTION Il arrive que les aliments interagissent avec les médicaments. Par exemple : le jus de pamplemousse agit sur le métabolisme du foie et diminue l'élimination de certains médicaments (ex : médicaments contre le cholestérol). Sa consommation doit être évitée pour limiter le risque d'effets toxiques de ces médicaments.

A vous de retrouver les épices !

- 1) Cri de douleur.....
- 2) A Rome, Saint Pierre regarde les veines de ses bras.....
- 3) Dernière ours abattue en nos terres.....
- 4) Presque un poisson.....
- 5) Presse-papiers ?.....
- 6) Une demi-douzaine de petites boules.....
- 7) Epice de pain.....
- 8) Certains le portaient en couronne.....
- 9) Fric, thune, pognon.....
- 10) Géniteur + Poil de paupière.....
- 11) Un Romain prenant l'air.....
- 12) Avec Jean Réno.....



REMÈDES de GRAND-MÈRES INCONTOURNABLES

Contre les maux de tête : le froid a un effet vasoconstricteur qui soulage. Posez à plat sur le front des glaçons ou de la glace pilée enveloppés dans un linge, jusqu'à ce que le ressenti cesse d'être agréable. Recommencez si besoin après un temps de repos.

Contre le mal de dos : si le mal de dos est dû à une sciatique, on peut la soulager en prenant une balle de tennis pour se masser le nerf sciatique. Au niveau des cervicales, l'agile verte peut soulager. Il existe plusieurs types d'argiles qui ont des propriétés intéressantes pour différentes pathologies du quotidien. La camomille est efficace contre les courbatures !

Contre le rhume : Une bonne fumigation d'eau chaude avec un peu de romarin à respirer ! La cannelle a des effets bénéfiques contre le rhume. Vous pouvez l'hiver placer un oignon coupé sous votre lit pour éviter de vous enrhummer et calmer la toux !

Contre la constipation : Des figes, des pruneaux et des graines de Lin !

Contre le mal de gorge : Un bon grog ! Du miel, du lait et du citron (l'alcool n'est pas nécessaire).



LE DO-IN

SOULAGE LE CORPS, APAISE L'ESPRIT

Au Japon, le Do-In est un rituel familial ; une sorte de “toilette énergétique” qui permet de rester en bonne santé. Il a pour objectif de prévenir et de traiter les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie dans le corps.

C'est une pratique ancestrale que l'on peut s'appliquer à soi-même, car elle est simple, accessible à tous. Elle ne demande aucune connaissance technique ou anatomique, aucun matériel particulier.

Do-In signifie : “Guider, faire bouger l'énergie”

Cette pratique génère un bien-être tant physique que mental et amène à une meilleure connaissance de son corps. Le Do-In invite à être davantage à l'écoute de soi, à la recherche d'équilibre, d'harmonie et de quiétude.

Le Do-In renforce les fonctions immunitaires, augmente la résistance du corps, contribue au maintien de la santé et de la vitalité.



Le Do-In vient du Japon, mais il prend sa source dans la médecine traditionnelle chinoise. Il consiste en des stimulations, par des frictions, des pressions des doigts, ou des étirements, sur des zones traversées par les méridiens d'acupuncture. Tout le corps est concerné et tire profit de ces manœuvres.

Il a une action positive sur :

- Les tensions musculaires,
- La mobilité articulaire, les mouvements,
- La qualité de la respiration,
- L'ajustement de la température corporelle,
- L'équilibre du système nerveux,
- Le stress, l'agitation et l'anxiété,
- La qualité du sommeil et la concentration.

Le Do-In s'adapte à nos besoins car on peut proposer des cours par thèmes avec un travail plus spécifique sur une partie du corps (tête, pieds, ventre...) ou un travail adapté aux changements de saison. Dans le cas présent, je vous propose des exercices destinés à renforcer notre énergie défensive par un travail centré sur deux axes :

L'énergie du Poumon : qui assure notre protection et nos défenses. C'est un Do-In que l'on pratique généralement en automne, mais il est adapté aux circonstances actuelles.



L'énergie du Rein : qui gère notre volonté, notre motivation et qui symbolise "les racines de la vie".



Quelques exercices simples pour tonifier l'énergie du POUMON :



D'abord le point de départ du méridien, noté P1 sur le schéma. Il convient de frotter ce point avec la paume de la main opposée : assez vigoureusement pour ressentir un échauffement, mais toujours avec bienveillance, pendant 2 ou 3 minutes de chaque côté.

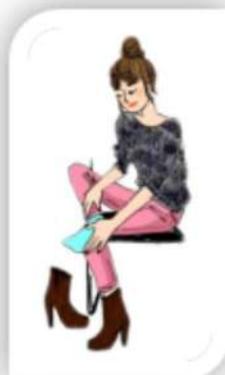
Ensuite, on procède de même sur tout le trajet du méridien qui parcourt la face interne du bras, de l'épaule jusqu'au pouce.

Pendant ce temps, il ne faut pas oublier de respirer calmement, profondément, en laissant le ventre se gonfler légèrement, comme si on voulait amener l'air que l'on respire jusqu'au niveau du nombril...

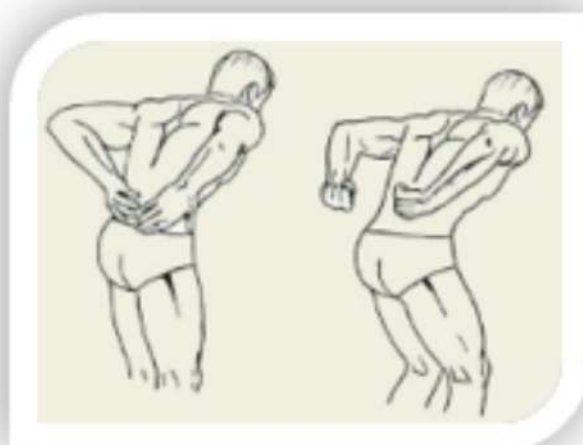
Tonifier l'énergie du REIN :

Le méridien du rein part de la plante du pied et remonte jusqu'à la base du cou. On peut facilement le stimuler en l'abordant par les pieds et en stimulant le bas du dos.

Masser soigneusement la plante des pieds : toute la plante, et en insistant sur le 1er point du méridien (voir schéma du point 1Rn ci-contre)



Frotter vigoureusement la zone lombaire au bas du dos, comme l'indiquent les schémas ci-dessous. On peut frotter et / ou tapoter selon son ressenti en veillant à ne pas se faire mal !



Pour terminer, se donner quelques frappes du plat de la main sur l'arrière des cuisses puis des jambes, jusqu'aux pieds, puis remonter avec quelques frappes sur l'intérieur des jambes et des cuisses. Recommencer ces manœuvres 3 fois au moins.



EN CAS D'ANXIÉTÉ

MASSER LA PAUME DE LA MAIN, CALMEMENT, EN RESPIRANT PROFONDÉMENT, PENDANT UNE OU DEUX MINUTES DANS CHAQUE MAIN.

FROTTER LE POIGNET, SUR LA FACE INTERNE, EN SUIVANT LE SCHÉMA CI-CONTRE ; IL FAUT FROTTER AVEC UNE FORCE MOYENNE JUSQU'À CE QUE L'ON SENTE UN NET ÉCHAUFFEMENT. FROTTER LES DEUX POIGNETS.





LA NATURE CE RENDEZ-VOUS SANTÉ

De l'importance de cultiver son jardin...

L'Organisation Mondiale de la Santé, mentionne le STRESS de tout un chacun, celui qui n'est pas lié à une situation de choc traumatique ou de harcèlement, au détour d'un rapport de 2016 .

Le rapport souligne que les espaces verts « apportent de nombreux bienfaits à la santé publique, notamment en termes de relaxation psychologique et de réduction du stress, d'augmentation de l'activité physique et de réduction potentielle de l'exposition à la pollution de l'air, au bruit et à la chaleur excessive »

Le rapport conclut qu'il est nécessaire « d'aménager des petits espaces verts localisés à proximité des habitations et des lieux de vie des populations, ainsi que des espaces verts plus étendus dotés d'installations publiques de loisirs (comme les terrains de jeu) et permettant d'interagir avec la nature ».

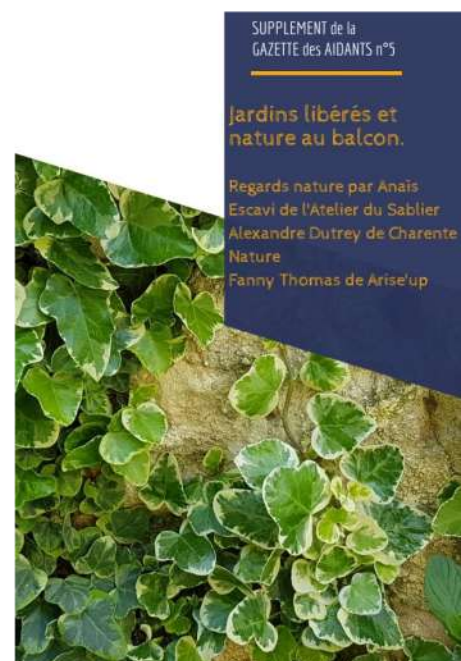
Si verdir la ville est bénéfique pour la santé, la végétalisation est aussi un moyen pour agir contre le réchauffement climatique (pollution de l'air, meilleure gestion de l'eau, lutte contre les chaleurs extrêmes ...)

« Asphalte : la ville tire la langue par mépris de la campagne » remarque Sylvain Tesson. Alors à défaut de construire des villes à la campagne, faisons pression pour qu'elles accueillent des îlots de nature.



Marco Martella, l'auteur de « Un petit monde, un monde parfait » aux éditions Poesis soumet l'idée selon laquelle ouvrir la porte du jardin reviendrait à ouvrir un livre. On entrerait dans un univers clos qui développerait, au fil des pages et des saisons, sa propre harmonie.

Le supplément de la gazette « Jardins libérés et nature au balcon » s'inscrit dans cette veine. En le feuilletant on dépassera les modèles des toutes dernières générations : on laissera tomber le désherbage systématique, on ouvrira les barrières pour profiter sans trop se fatiguer. La cohabitation avec les végétaux, les arbres, les insectes et les oiseaux s'en trouvera apaisée. Si l'on s'y prend comme il est écrit, l'environnement moins contraint saura déployer sa gratitude pour le plaisir de nos cinq sens...





En passant...

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

Nous habitons en ville, un immeuble, au cinquième étage. La fenêtre de ma chambre ouvrait sur une sorte de balcon, à peine 30 centimètres avant le garde corps, à hauteur de mes cuisses de huit ou neuf ans.

Un jour, j'ai eu envie d'avoir un jardin. Enfin, quelques plantes. Là, sur ce balcon. Sans rien en dire à mes parents, nous voici, un cousin et moi, partis vers un bois pas très loin avec une grosse valise vide. Sur place, nous avons entrepris de la remplir de terre à l'aide des deux cuillères à soupe que nous avons « empruntées » au tiroir de la cuisine.

Une bonne heure plus tard, retour à la maison. Du moins, intention de rentrer. Car pleine, la valise était intransportable. Nous avons dû jeter du lest.

Notre trésor introduit en catimini dans ma chambre, nous avons disposé une planchette en guise de retenue vers l'extérieur avant d'étaler soigneusement la terre et de l'arroser copieusement. Il ne restait plus qu'à attendre qu'une belle prairie apparaisse et réjouisse mon regard lorsque j'ouvrirais ma fenêtre.

Mais je n'ai jamais eu ce plaisir. Dès le lendemain, des voisins, de l'autre côté de la cour, ont signalé à mes parents d'étranges coulées noirâtres le long de la façade à l'aplomb de ma fenêtre de chambre. J'ai eu droit à quelques considérations sur mon inconséquence, quelques gestes évoquant le désespoir et c'est peu dire que mon talent horticole n'a pas été encouragé. Mon cousin a dû m'aider à rapporter la terre là où nous l'avions prise.

Il m'a fallu attendre les années étudiantes pour partager en collocation avec deux amis une maison, presque une ruine, mais avec un bout de terrain assez important. En ville, un vrai luxe, même si c'était plutôt un terrain vague. J'ai convaincu mes deux amis plus quelques autres copains, et nous nous y sommes mis pour sortir de la terre une inépuisable et inexplicable quantité de ressorts de sommiers, pas mal de vieux pneus, des tessons de tuiles par brouettes et beaucoup d'autres objets improbables, sans oublier d'innombrables cailloux. Quand le sol nous a paru suffisamment propre, j'ai semé.



Je n'avais aucune expérience de la façon de procéder, des distances à respecter entre les graines ou de la profondeur à laquelle les enfouir, pas plus que de ce qui se plairait à l'ombre ou au soleil, ni de la quantité d'eau qu'il faudrait apporter avec notre unique arrosoir.

Au bout de quelques semaines, il est sorti des choses. Des touffes d'herbe coriace, des pissenlits à foison et d'autres plantes opportunistes, mais quelques fleurs tout de même. D'accord, ce n'était pas les parterres de Versailles, ni même un coquet jardinet. Mais j'étais ravi. Je surveillais chaque matin la croissance de mes protégées, sans rien oser arracher. Si c'était vert, ce n'était déjà pas mal.

20 ans plus tard, bien installés dans la vie citadine, ma femme et moi avons eu le désir de nous rapprocher de la nature, sans bien savoir ce que ça impliquait. Nous avons mis dix ans à trouver le coin idéal. Et nous avons fait le grand saut.

Pour de la nature, nous en avons eu. Loin de tout, cernés, par les arbres, les chevreuils et les sangliers, les champs, la rivière, immergés dans un paysage magnifique. Avec énergie, nous avons choisi les végétaux dont nous avions rêvé depuis la ville, en feuilletant des magazines spécialisés. Nous avons creusé, planté, amendé, arrosé. Nous allions enfin avoir le jardin que nous avions désiré.

Mais la plupart de nos plantations ont végété, se sont étiolées, quand elles n'ont pas péri tout à fait. Nous avons vu crever plus de la moitié de ce que nous avons installé. Seules les plantes méditerranéennes s'adaptaient à peu près, et encore pas toutes. Les lavandes, par exemple, mourraient les unes après les autres.

Il fallait se rendre à l'évidence, nous n'aurions pas le jardin dont nous avions rêvé. Mais nous avons compris quelque chose : nous devons composer. À moins de travaux pharaoniques, on n'impose pas à un endroit ce qu'on a en tête. C'est dans l'autre sens que ça fonctionne.

Une fois les frustrations dépassées, le vrai plaisir du jardinage nous a enfin été accordé. Celui d'une conversation avec le végétal, mais aussi avec le soleil qui tourne autour, avec la pluie, le froid, le vent, les oiseaux, les insectes. Et, au bout, le sentiment d'être au milieu du paysage et pas seulement en face de lui. Sous ses airs dociles, vulnérables, c'est le jardin qui nous dicte sa loi et nous branche avec l'essentiel.

Il nous compose plus que nous ne le façonnons.





INSTANT ZEN : COACHING

Vous savez qu'il est important d'avoir un espace pour vous. Vous ne seriez pas en train de lire cet article sinon !

Et si vous ne le saviez pas, et bien, vous êtes entrain de vous faire du bien. Lire, c'est permettre à votre esprit de se poser. Pas d'arrêter de réfléchir, mais plutôt d'écouter la pensée des autres, de ceux que vous lisez.

Pendant cette période de confinement (qui perdure pour certain.es), il a fallu retenir son souffle sans avoir de visibilité sur la suite.

Prioriser les urgences et souvent faire passer les besoins de notre proche bien avant nos propres besoins. Le manque de sommeil, l'épuisement psychologique, la lassitude ou le sentiment d'être démuni ont pu en découler.

Le stress est la résultante de cette somme de vécus quotidiens, répétitifs et pas toujours agréables à vivre.

Qu'en est-il de ce traintrain qui avait été construit avant le confinement ? Vous aviez peu à peu établi une routine qui a dû sans doute se modifier pendant ces quelques mois.

Vous avez conscience que beaucoup de choses ont bougé en vous et autour de vous, pendant cette période.

Vous avez dû recréer, pour certains, un nouveau planning, ajouter des gestes de soin que vous ne faisiez pas, être en soutien psychologique à chaque instant, être l'intendant, le pourvoyeur d'énergie, et j'en passe...

Comment trouver, dans toute cette agitation, une énergie constructive et positive afin d'être la meilleure version de soi auprès de nos proches ?

De nombreuses questions se posent, chacun d'entre nous se retrouve confronté à une nouvelle situation. Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui ne va pas changer tout de suite ? Qu'est-ce que je vais pouvoir faire pour accompagner ce changement sans en souffrir et sans que mes proches en souffrent ?

Envie de continuer en répondant à toutes ces questions ?

Voici quelques exercices à faire dans l'ordre pour entreprendre ce petit bilan personnel.

Exercice 1 - ma ligne de vie de ces derniers mois

Dessiner intuitivement et d'une façon globale votre ligne de vie depuis le début du confinement, en projetant ce qui sera pour vous l'étape d'après (reprise du travail, retour à la norme des suivis de votre proche, etc.)

Consigne :

Je trace les périodes positives au-dessus de la ligne, puis les périodes plus difficiles en dessous de la ligne.

Les questions à se poser pour la dessiner

- ☐ Que s'est-il passé pour moi ?
- ☐ Qu'est ce qui a changé pour moi ?
- ☐ Comment je me suis senti.e ?



Que signifie ce premier exercice ? Cet outil permet de vous connecter à ce qui a été accompli et de regarder là où vous en êtes à présent.



2. Exercice 2 : Analyser l'exercice 1 !

Pour l'analyser et l'utiliser, il faut maintenant prendre le temps de penser à ce qui vous a permis de vivre cette situation le mieux possible :

1. Qu'ai-je eu besoin de mettre en place ? Quel répit ai-je pu organiser (un appel téléphonique quotidien, la lecture d'une gazette, une émission de tv ou radio, une visio avec la famille ou les amis, etc.) ?

Décrire ce qui m'a fait du bien pendant cette période (5 mots clefs – Exemple : lire / méditer / dormir / jouer aux cartes / parler à d'autres aidants / parler à un psy / m'écouter / etc)

2. Qu'ai-je ressenti pendant ces moments « pour moi » (soulagement, détente, apaisement, décontraction, etc.) ?

En fermant les yeux ou en me concentrant sur ces moments, je peux retrouver ces émotions et ressentis.
Une fois que j'arrive à les visualiser, je peux ici les décrire, toujours en 5 mots clefs

3. Quels sont les sentiments et les émotions que je veux reproduire, amplifier, améliorer ?

Je décris ici les 5 émotions à vivre ou revivre pour la suite.



4. Y a-t-il des sentiments / émotions que je n'ai pas ressentis du tout et qui m'ont manqué ?

Je décris ici les émotions que je veux vivre et qui m'ont manqué pendant cette période.

5. À quels besoins répondent ces émotions que je viens d'écrire pour la suite ?

J'essaye maintenant d'identifier à quels besoins j'ai su répondre en agissant de cette façon et en recherchant ces sentiments et ces émotions.

Les plaisirs physiques - Physioplaisirs (Ex : *Faire un massage, manger un bon repas*)

Les plaisirs sociaux - Socioplaisirs (Ex : *Partager un café entre amis, sourire à une personne inconnue*)

Les plaisirs psychiques - Psychoplaisirs (Ex : *Ecrire, jouer de la musique, dessiner*)

Les plaisirs de penser plus grand que soi - Idéoplaisirs (Ex : *spiritualité, philosopher, trouver du sens*)



6. Écrire sans trop réfléchir les choses auxquelles je pense et qui pourraient contribuer à cela, si je n'avais aucune contrainte.

7. Quel prochain petit pas vais-je réaliser qui me permettra de nourrir ces émotions et ces sentiments ?



Si vous vous êtes arrêté en plein milieu d'un exercice et que vous vous sentez « bloqué », les coachs professionnels du réseau BOOST peuvent vous accompagner gratuitement :

09 80 80 90 31*

*prix d'un appel local

Ils partagent les mêmes valeurs et l'envie de donner l'accès au coaching pour tous. Ce sont 12 jeunes de moins de 60 ans. Ils ont fondé le Réseau BOOST pour accompagner gratuitement, via leur plateforme téléphonique, les personnes qui vivent une situation particulière. Certains proches aidants peuvent se reconnaître dans cette situation.

Vous pouvez les contacter :

- ☐ lundi au vendredi
- ☐ de 9h à 19h
- ☐ 09 80 80 90 31 (prix d'un appel local)

www.reseauboost.com



INSTANT ZEN: Sophrologie

Quand tu veux t'évader : fais l'exercice du jardin

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. Derrière l'écran de mes paupières, **je vais laisser venir un souvenir de balade dans un jardin magnifique.** Je vais revisiter ce jardin dans les moindres détails, je commence par regarder tout autour de moi, les couleurs, les formes, les volumes des choses, les oiseaux qui s'envolent, les nuages qui se font et se défont, la couleur du ciel, les arbres... **je regarde le monde.**

Je me souviens ensuite des odeurs, de la terre, des fleurs, de leur parfum, des plantes, de la sève de pin... **je sens le monde.**

Je vais ensuite retrouver les bruits, des animaux, des rires, des oiseaux, des vagues, du vent dans les arbres, du silence peut être... **j'écoute le monde.**

Je me souviens maintenant de la température sur mon corps, le soleil sur ma peau ou mes vêtements, de mes pieds foulant le sable, baignant dans l'eau, ou s'étirant dans mes chaussures, **je ressens le monde.**

Enfin, je me souviens du goût dans la bouche de quelque chose que j'ai mangé, goût sucré, goût salé, acide, amer, **je goûte le monde.**

Je laisse **apparaître les sentiments vitaux** : Le calme, la tranquillité, la paix, la sérénité, la joie peut-être. Peu importe, dès l'instant qu'il s'agit bien de mes sensations ! Je me laisse bercer par ce moment intime et régénérant. Quand j'en ai envie, je peux revenir sur ma respiration calme et tranquille, et ouvrir les paupières. Ceci quand je l'aurai décidé.

Pourquoi cet exercice ? L'image positive restimule nos 5 sens : La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Elle relance les émotions positives éprouvées la 1 ère fois, car le corps garde la mémoire de chaque instant de votre vie ! Vous vous re-emplissez de ces émotions positives.



INSTANT ZEN : Un temps pour soi

Promenons-nous dans les bois

Prévoyez une promenade tranquille sur un agréable sentier forestier ou en parcourant l'allée d'un parc. Marchez lentement, écoutez le gazouillis des oiseaux et observez les arbres et les fleurs de part et d'autre du sentier. Pouvez-vous reconnaître les oiseaux à leur chant ? Savourez la beauté et le calme de la nature. Prenez le temps de respirer à pleins poumons et marchez à votre rythme en observant les détails de l'environnement.

Maintenant, accordez un peu d'attention à vos pieds. Ils l'ont bien mérité !

Pour cela, il vous faut disposer :

- ☐ D'une chaise confortable
- ☐ D'un manche en bois (type manche à balai)

DÉROULÉ

Asseyez-vous sur une chaise les fesses bien à plat sur le siège, le dos bien droit, les jambes pliées à angle droit.

Placez le manche en bois sur le sol en face de vous.

Posez les pieds sur le manche. En exerçant une légère pression, faites rouler le manche à balai d'avant en arrière sur toute la plante des pieds.

Ensuite inclinez le buste légèrement vers l'avant et posez vos mains sur vos cuisses.

Faites ce geste de va et viens deux/trois fois en série de 20 en faisant une pause de quelque seconde entre chaque série.

Au bout d'une à deux minutes, faites une pause en soufflant doucement et recommencez encore deux fois.



CONSEILS

Mettez-vous dans une pièce où vous ne serez pas ou peu dérangé(e).

Vous pouvez mettre en fond sonore, une musique que vous appréciez.



INSTANT ZEN :

Arthérapie 3 exercices

Réaliser un texte en lipogramme

(Un lipogramme est une phrase, un texte dans lesquels il est interdit d'utiliser certaines lettres).

Consigne : Parler du journal de l'école sans utiliser les lettres O et R

Exemple : Les élèves tapent un texte et s'appliquent méticuleusement. Ça se passe dans les classes. Aux petites vacances, un magazine est publié. L'ensemble de l'établissement fait ce type de tâche dans l'année.

Réaliser un texte qui a pour consigne : Parler d'un fruit sans utiliser les lettres i, s et p.

Réaliser un collier de mots

Ce jeu reprend le principe de la comptine « marabout bout de ficelle selle de cheval cheval de course.... ». (Les formes conjuguées des verbes sont autorisées, les noms propres aussi).

Exemple : Héros-roder-dérapa-parrain-rinça-salle-aliment-mental-alléger-générosité-télégramme-armstamgram.

Réaliser votre collier de mots sur le thème de votre choix en utilisant au minimum 10 mots, en prenant garde à ce que le dernier mot s'enchaîne avec le premier et en utilisant les mots imposés : tintamarre, martingale, gallinacé.

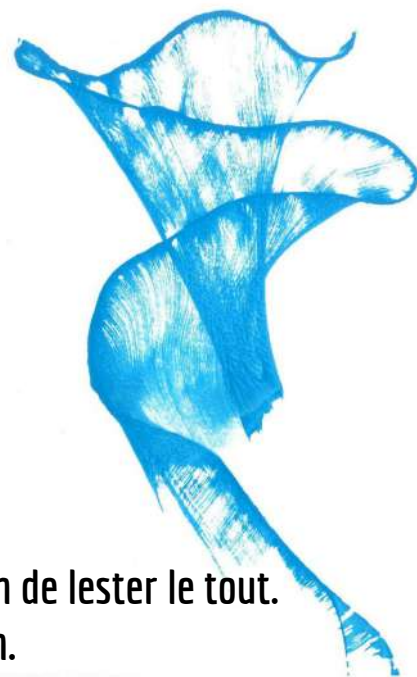
Arts plastiques : Fleur de Fil

Créer une fleur grâce à du fil de cuisine et de la peinture.

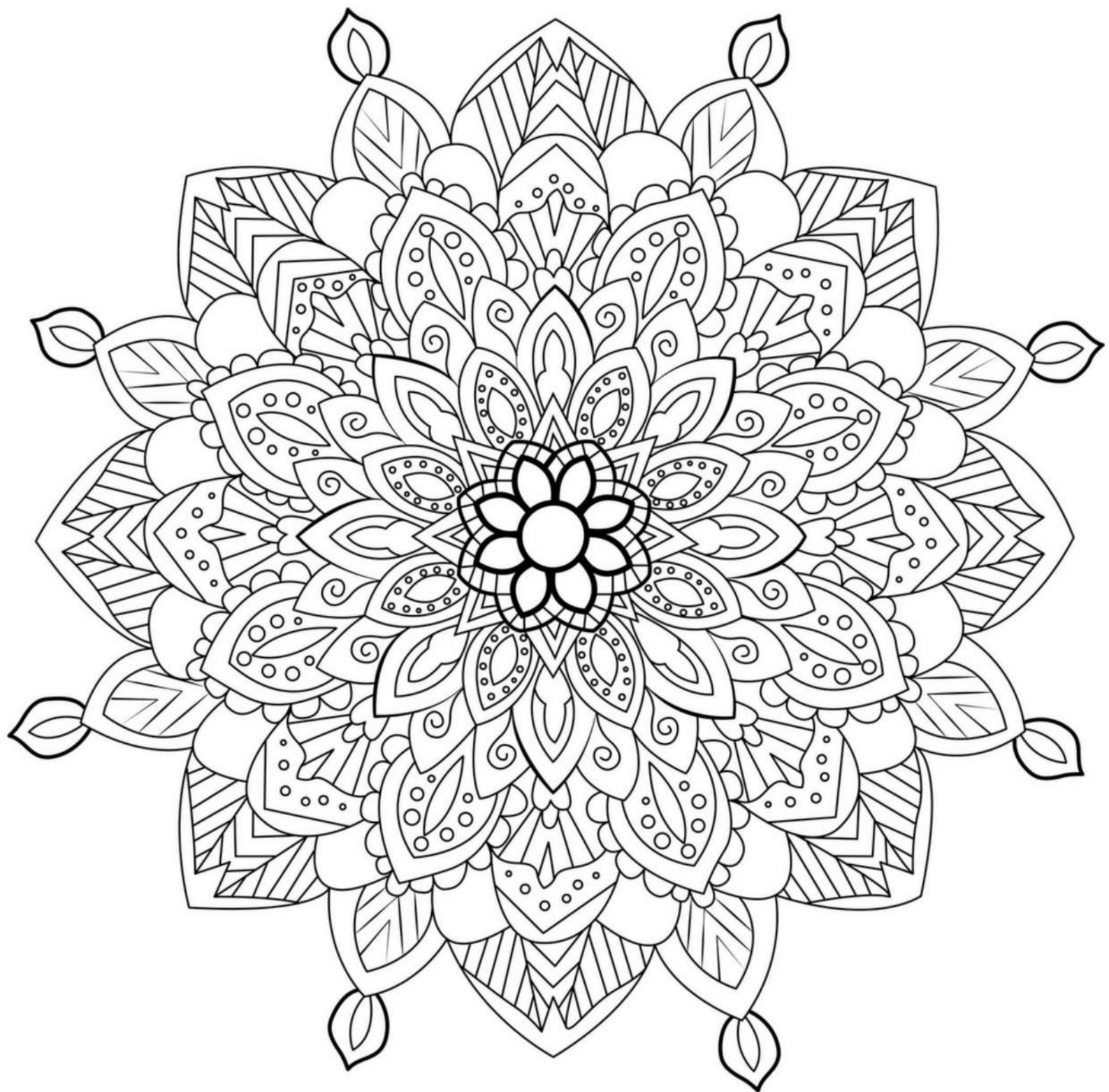
Matériel : du fil de cuisine ou de la laine, de la peinture liquide (gouache, acrylique), feuilles blanches, gobelets pour la peinture, un livre grand format

Plonger vos fils dans la peinture et déposez-les sur votre feuille en faisant des courbes. Laisser quelques centimètres de fils sans peinture dépasser de votre feuille

Placer une feuille blanche par-dessus et déposer ensuite votre livre afin de lester le tout. Tirer délicatement chaque fil tout en maintenant votre livre en pression.



INSTANTS ZEN : Mandala, posez vos couleurs !



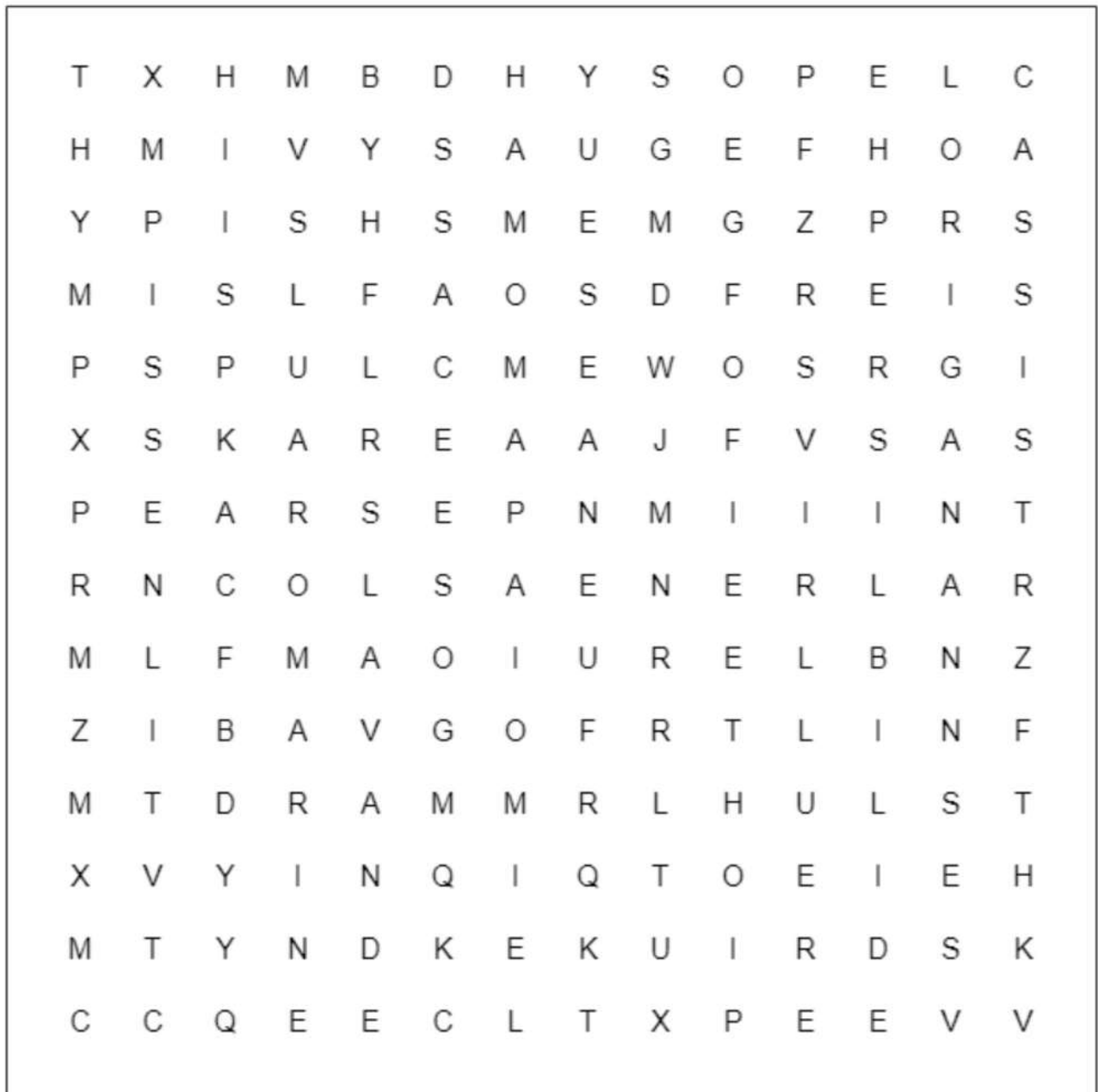


DU DIVERTISSEMENT en macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

NATURE QUI SOIGNE



www.educol.net

CANNELLE	CASSIS
HAMAMELIS	HYSOPE
LAVANDE	MIEL
MILLEPERTUIS	ORIGAN
ORTIE	PASSIFLORE
PERSIL	PISSENLIT
ROMARIN	SAUGE
SUREAU	THYM



Haïkus de circonstances

Un papillon bleu
Une fleur ouverte parfumée
Ivresse de nectar

La terre craquèle
Les insectes dorment à l'hôtel
La tomate rougit

Un ciel sans nuages
Les chats ne voient pas le vert
Pieds nus dans l'herbe

Nous avons reçu la contribution poétique d'un lecteur de la Gazette. Quelques mots des plus charmants mis en Haïkus pour remercier l'équipe de la plateforme des Aidants. Merci à vous de nous encourager et de vous laisser tenter par les propositions de la Gazette des Aidants!



Toujours en éveil
Prête à donner conseil
Merci, Merveille

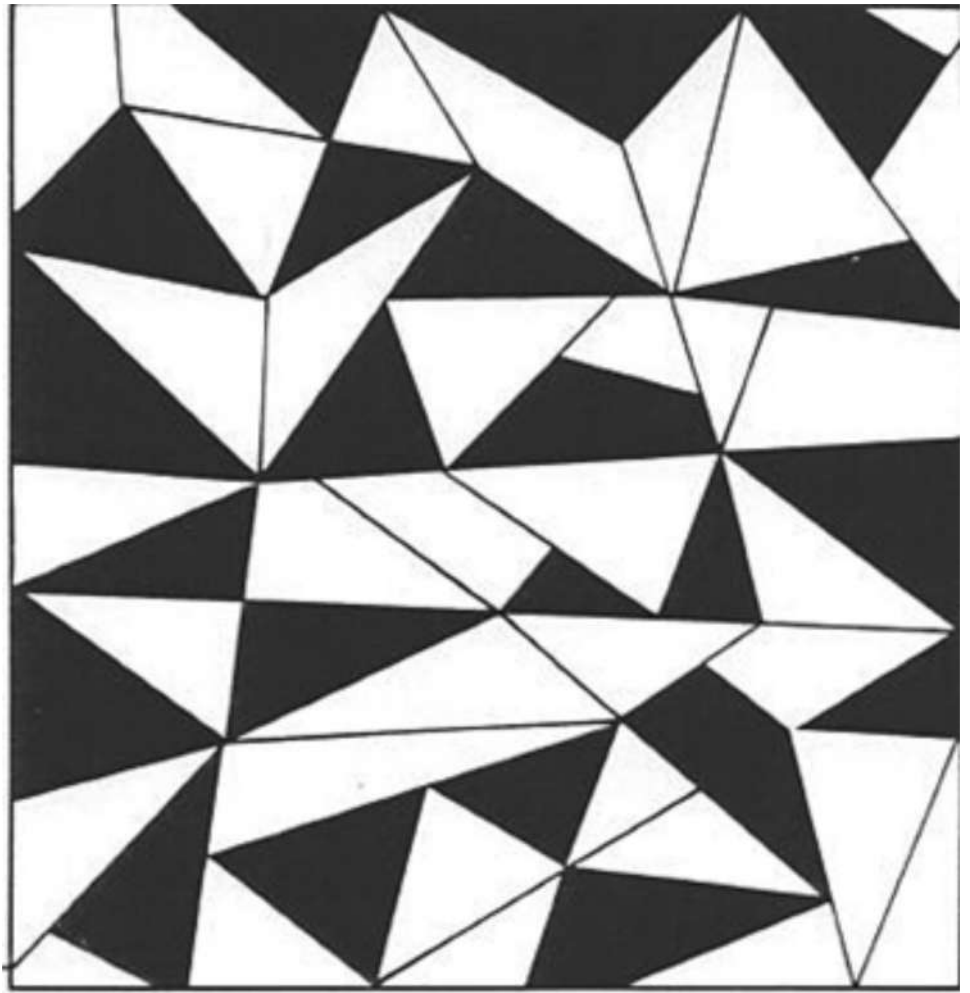
Stress ou maux mentaux
Rassurante en quelques mots
Bravo Berthelot

Soignants hors normes
Vus à la plateforme =
Un cœur énorme !...

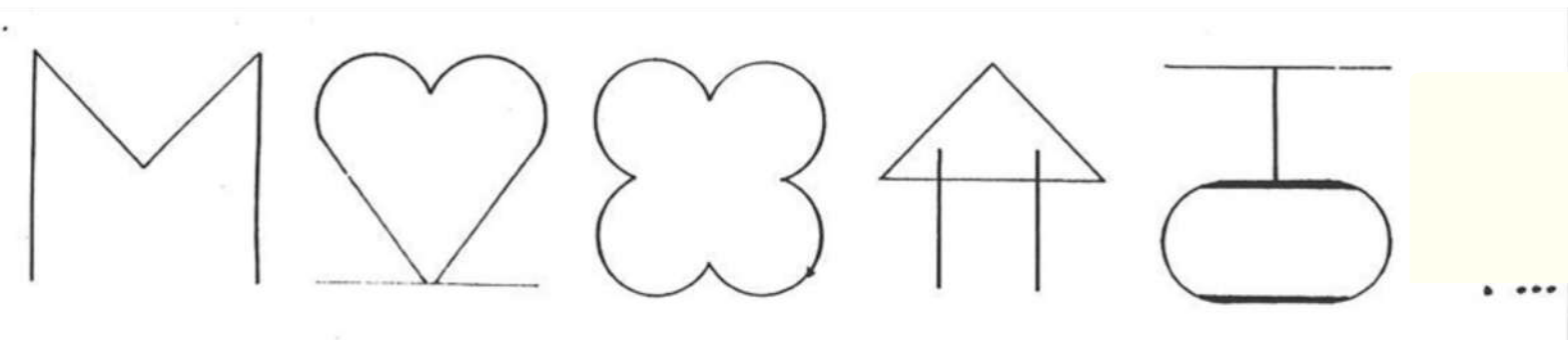


ÉNIGMES

Une étoile parfaite est cachée dans cette composition de triangles noirs ou blancs. La trouvez-vous?



Par quel signe compléteriez-vous cette suite de signes ?
(2 solutions possibles)





Charades Ornithologiques et Botaniques

Mon premier est une petite étendue d'eau douce où se cachent les grenouilles
 Mon deuxième est la moitié du nom d'un héros de BD dont le chien est Milou
 Ma troisième a la peau douce et sa chair, souvent jaune, est juteuse
 Mon quatrième se lit sur une montre
Mon tout porte un plumage bleu et orange, et creuse un terrier dans les berges.

Mon premier aide à marcher lorsque l'on est âgé
 Mon deuxième désigne aussi bien la peinture, que la sculpture, ou la musique
 Mon troisième est la partie d'une chemise qui se situe au niveau du cou
 Mon dernier est un mélange de jaune et de bleu
Mon tout a des pattes palmées oranges.

Mon premier gratte parfois la tête des enfants
 Mon deuxième est un pronom personnel ou un article singulier masculin
 Mon troisième est une note située entre le Si et le Ré
Mon tout porte un bec rouge au bout jaune, et fait son nid flottant avec des plantes aquatiques.

Mon premier est une dizaine de centaine
 Mon deuxième peut se diviser en 4, en 12 ou en 365
 Mon troisième est sans lumière, et sans couleur
Mon tout se reconnaît à sa queue en forme de flèche lorsqu'il vole, il se nourrit de poissons morts ou de petits rongeurs.

Mon premier est un nombre à chercher dans l'alphabet Grec ou dans un cercle, mais du lait peut aussi en sortir
 Mon deuxième est ce qui coule parfois quand on se blesse (en plus des larmes)
 On dort mieux dans mon troisième, et les rivières en ont même deux (un majeur et un mineur)
Mon tout est une fleur jaune dont on souffle les graines lorsqu'elle fane.

Ma première se cuit dans l'huile et se mange avec les doigts
 Mon deuxième porte parfois un chapeau, et plus souvent un point, mais il peut-être aussi grec
 Mon troisième précède aujourd'hui
Mon tout est une jolie tulipe à damier, que l'on trouve en mars dans les prairies inondées.

Je suis une plante.
 On ne m'arrose jamais.
 Quand on m'écrase, je ne meurs pas.
Quelle sorte de plante suis-je ?





ANECDOTE VÉGÉTALE : LE SUREAU NOIR- SAMBUSCUS NIGRA

Dénominations populaires : Protecteur du foyer / Vanille du pauvre / Arbre aux fées /
Pharmacien de la maison / Arbre de judas / Arbre des morts

Le Sureau Noir c'est LE pharmacien bien de chez nous ! Une plante protectrice qui nourrit les oiseaux et attire les insectes, notamment les pucerons qui l'apprécient particulièrement, pour le bonheur de nos potagers.

Observez le sureau et ses habitants, vous comprendrez rapidement toute son utilité et toute son importance dans un écosystème : il attire les abeilles, les coccinelles, les mouches, les papillons, les fourmis... apparemment, tout le monde se régale à le visiter... et nous aussi !

Les enfants d'autrefois savaient comment fabriquer une petite flûte avec ses tiges creuses. Son nom en est d'ailleurs l'évocation : « Sambûke » signifie la flûte en Grec. Les traditions celtes prétendent que le son de ces flûtes permet d'invoquer les morts.

De nombreux mythes évoquent le Sureau. Les anciens se plaisent à raconter aux enfants qu'au cœur de chaque fleur, une petite fée se cache. Mais le nom de l'arbuste revient aussi à la mode avec le célèbre personnage Harry Potter de la britannique J.K Rowling, en quête des reliques de la mort, dont la célèbre baguette de Sureau !

Bref, le Sureau est partout ! Pourquoi ? Parce qu'en plus de ses vertus médicinales connues depuis l'antiquité, il servait autrefois (de manière plus terre à terre) à délimiter les propriétés, à baliser les terrains.

Les fleurs du sureau étaient séchées à des fins médicinales dans toutes les campagnes pour lutter l'hiver contre la grippe, la coqueluche et les bronchites ; elles étaient données aux malades infusées dans du lait. Des infusions servaient aussi aux fumigations en cas de maux de gorge. En cataplasme les fleurs aidaient à réduire les abcès. Pour la cuisine, notons que la fleur a été nommée « vanille du pauvre » et peut se conserver séchée. A faire infuser dans le lait d'un gâteau par exemple etc.

Quant aux baies, toxiques à l'état cru, elles servent, cuites, à confectionner du sirop médicinal. Elles font d'excellentes confiture et parfument des muffins, des gâteaux aux pommes, des vins ou du vinaigre.



Pour reconnaître facilement le Sureau noir :

Attention aux confusions possibles avec le Sureau Hièble qui n'est pas comestible. Le « bon sureau » est un arbuste : il fait du bois ! Les baies tombent vers le bas. Il mesure environs 2m de haut. Contrairement au « mauvais sureau » qui est un buisson ne présentant jamais de bois. **NE PAS MANGER LES BAIES CRUES, UNIQUEMENT CUITES.**

Pour déguster et découvrir le goût incomparable des fleurs, rien de tel que la limonade de Sureau. c'est la pleine saison !

- Cueillir 4-5 grappes de fleurs
- Avec des ciseaux, égrainez au maximum les fleurs, pour conserver le moins de tige verte possible (qui peuvent apporter une amertume.)
- Mettez-les à macérer dans 1 litre d'eau, 60g de sucre, et $\frac{1}{2}$ citron coupé en lamelle pendant 5 jours.
- Filtrez et c'est prêt ! Dégustez frais !

Vous pouvez aussi faire une variante en rajoutant des pétales de roses sauvages ! N'hésitez pas à utiliser le sureau comme de la vanille, pour parfumer un riz au lait, une semoule etc. etc. ! Le sureau est bon pour la santé alors pourquoi s'en priver ?



Bonne dégustation !



ANECDOTE Animale : La Cétoine dorée (Cetonia aurata)



Sur les jolies ombelles blanches du sureau se pose souvent un scarabée vert, presque un bijou. Une paire d'antennes, six pattes, deux ailes membraneuses cachées sous deux superbes ailes en étuis métallisés, rehaussées de quelques taches blanches. C'est la cétoine dorée. Pendant le vol, ces élytres ne s'ouvrent pas et les ailes postérieures sortent par une fente latérale. L'adulte se rencontre aussi sur les aubépines, les églantiers et, bien sûr, les rosiers. La cétoine butine et mange étamines et pétales, tout en jouant un rôle de pollinisateur.



Mais où était la Cétoine avant que nous ne la remarquions ? En fait, elle vient d'apparaître. Depuis des mois, elle vivait cachée dans un tas de compost, ou dans un vieux tronc pourri. Elle vient d'accomplir sa métamorphose, de sortir du cocon de terre qu'elle s'était concocté. Depuis des mois, sous la forme d'une grosse larve blanche, elle se nourrissait des déchets végétaux en décomposition. La larve de la cétoine ressemble beaucoup à celle du hanneton qui parcourt parfois le jardin et qui coupe par mégarde les racines des plantes. En regardant de près, la tête de la larve de cétoine est plus petite, le bout de son abdomen est plus gros, et surtout elle a tendance à se trainer sur le dos, alors que la larve de hanneton se balade à plat ventre.



Il ne faut pas chercher à la retirer des déchets verts (bien qu'elle soit succulente grillée à la poêle dans un peu d'huile) elle fait partie du cortège de décomposeurs qui permettent d'obtenir un excellent compost.





LES SOLUTIONS des énigmes

Devinette : quel est le % de patients qui ne suivent pas bien un traitement médical ?

30 à 50%

Connaissez-vous les pictogrammes ?

A3 / B1 / C2

A vous de retrouver les épices !

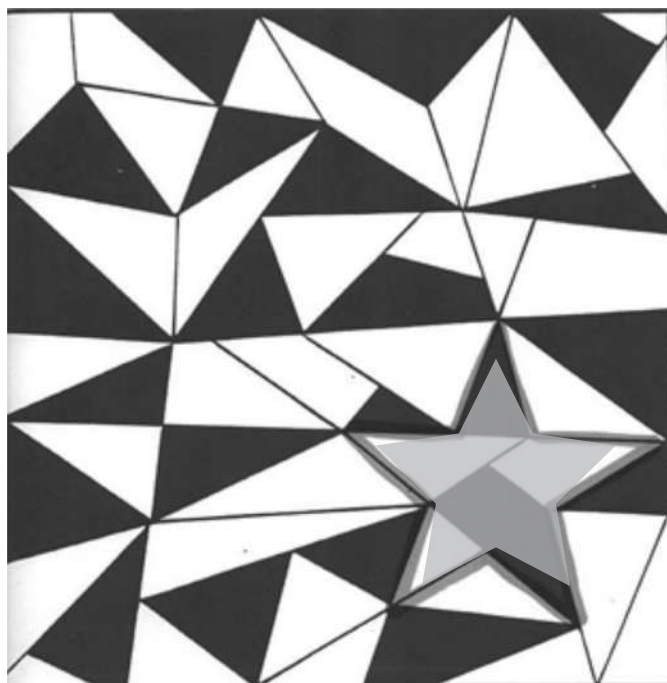
1. **Ail**
2. **Basilic**
3. **Cannelle**
4. **Câpre (carpe)**
5. **Cerfeuil (serre feuilles)**
6. **Ciboulettes (6 boulettes)**
7. **Gingembre (ou girofle)**
8. **Laurier**
9. **Oseille**
10. **Persil (père+cil)**
11. **Romarin (romaRin)**
12. **Wasabi**

Suite de signes :

Il s'agit des chiffres que nous connaissons bien, complétés par leur image en miroir. (L'axe de symétrie peut varier)



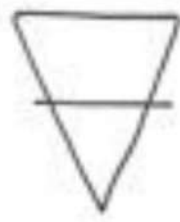
L'étoile parfaite



Solution 1.

Solution 2

Signe suivant



LES SOLUTIONS

des énigmes ornithologique et botaniques

Mon tout porte un plumage bleu et orange,
et creuse un terrier dans les berges.

LE MARTIN PÊCHEUR



Mon tout a des pattes palmées oranges.

LE CANARD COLVERT



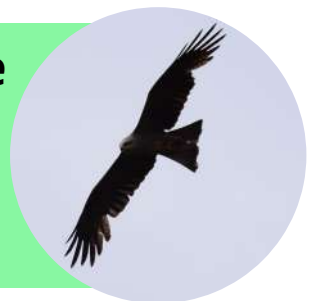
Mon tout porte un bec rouge au bout
jaune, et fait son nid flottant avec des
plantes aquatiques.

LA Gallinule POULE d'EAU



Mon tout se reconnaît à sa queue en forme de flèche
lorsqu'il vole, il se nourrit de poissons morts
ou de petits rongeurs.

LE MILAN NOIR



Mon tout est une fleur jaune dont on souffle les
graines lorsqu'elle fane.

LE PISSENLIT



Mon tout est une jolie tulipe à damier,
que l'on trouve en mars dans les prairies inondées.

LA FRITILLAIRE PINTADE



Quelle sorte de plante suis-je ?

LA PLANTE DES PIEDS



A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

Les articles sur *les médicaments, l'alimentation* et *les remèdes de grand-mère* ont été rédigés par Emilie Seveno et Cassandra Monnereau animatrices de l'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les territoires 16.

L'article sur *le Do In* a été rédigé par Jacques Mazilié, Practicien Shiatsu et Do-In jmazilie@wanadoo.fr

Le coaching vous est présenté par Florence Cologne, Coach consultante pro certifiée, active auprès du réseau BOOST.

L'exercice d'art thérapie vous est proposé par Mélanie Baugard, Art-thérapeute.

Le supplément a été réalisé et vous est offert par Anaïs Escavi de Cockborne, paysagiste concepteur www.atelier-du-sablier.fr ainsi que Alexandre Dutrey de Charente Nature et Fanny Thomas de Arise'up.

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

L'anecdote animale et les charades ornithologiques et botaniques ont été composés par Alexandre Dutrey de Charente Nature

Les énigmes visuelles 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 5 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 Christian du Mottay, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

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 ! Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr

Coordonnées: tel: 05 45 70 84 65

QUE FAIS-TU,
PLUMEAU ?

J'ESSAIE DE GARDER
LA SANTÉ ...

JE PRATIQUE LE
DO - I N !

INTÉRESSANT

ET
BIEN

ET TOI, SERPILLIÈRE, TU FAIS QUOI ?
POUR RESTER EN FORME ?

ET BIEN,
JE CROIS
EN LA
SCIENCE

J'EME
MÉDICAMENTE,
COMME LES
HUMAINS ...
SAVAIS-TU QU'IL
EXISTE DEUX
PRINCIPES, DANS
UN MÉDICAMENT ?
UN ACTIF,
COMME TOI ...

ET UN
PASSIF,
COMME
MOI.
ALLER,
JE RETOURNE
À MA SIESTE
DE SANTÉ.

HEIN ? MAIS ...
ÇA MARCHE PAS
COMME ÇA, SI ?
C'EST PAS DES MÉDES !

SERPILLIÈRE !!
ARRÊTE DE TE
MOQUER DE MOI !