

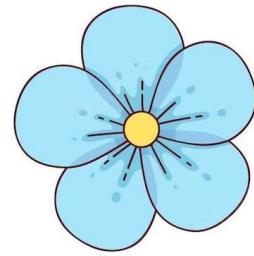
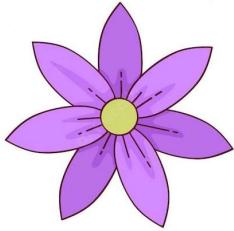


HDJ LORIENT

NUMERO 2

Table des matières

1) Edito	2
2) Présentation du CATTP	3
3) Marché de Noel	4
4) Exposition « Trésor de gueules » CATTP	5
5) Exposition Wood Street 2 HDJ Lorient	6-7
6) Petits mots des patients de Bonnafé	8
7) Témoignages	9-10-11
8) Histoire du tatouage et témoignage de patient	12-13-14
9) Sortie Bowling HDJ Lorient	15-16
10) Recette d'été : « salade bar »	17
11) Mots Mêlés Les Merlus	18



Edito

Que s'est-il passé depuis la parution du premier numéro de « Je de Maux » en mars ?

Nous avons déposé dans chaque unité de soins du Pôle Adulte (unités d'hospitalisations, CMP, HDJ,CATTP) un exemplaire du journal.

Nous avons valorisé cet outil qui nous semble une vraie opportunité pour vous de vous exprimer, de mettre en avant vos ressentis, votre expérience à travers les activités thérapeutiques, vos passions.

Les retours des professionnels de santé et des patients sont très positifs.

Nous vous encourageons à vous rapprocher de vos équipes pour participer, si vous le souhaitez, à ce journal fait par les patients pour les patients.

Bonne lecture

L'équipe soignante de l'HDJ Lorient



Le Centre d'accueil thérapeutiques à temps partiel (CATTTP)

Les missions du CATTTP de Lorient :



- Proposer un lieu de soin qui organise des activités thérapeutiques de soutien qui visent à maintenir ou favoriser une existence autonome pour des patients qui vivent à domicile et justifient de bénéficier d'un cadre structuré en journée à visée socio-thymique,
- Accueillir des patients dont l'objectif principal est l'aide à la resocialisation,
- Créer des liens entre les patients et les soignants en proposant des activités de groupe et un accompagnement adapté aux besoins des patients.

Le CATTTP du centre Blanqui de Lorient est composé de 9 professionnels de santé infirmiers et d'une neuropsychologue. Il propose 38 temps d'activités par semaine pour une file active à ce jour de 180 patients.

Les activités thérapeutiques sont très diversifiées passant de la remédiation cognitive, à des activités psychocorporelles, à l'expression (écriture, théâtre, arts créatifs, musique) Ces activités ont lieu sur le site du centre Blanqui, à Louis Le Guillant sur Lanester, mais aussi sur l'atelier TOTEM à Pont Scorff.



Les objectifs de la prise en charge sont une inclusion dans la ville par des activités centrées sur l'extérieur (marche, piscine, médiathèque, un atelier photographie) et l'acquisition ou le maintien de l'autonomie

La prise en charge est basée sur des objectifs personnels, et elle a une temporalité c'est-à-dire que des bilans d'étapes sont réalisés avec vous et l'équipe.



La prise en soin au CATTTP est souvent associée à un suivi par l'équipe du CMP.

Projet « Marché de Noël » CATTP

Nous sommes un groupe qui participe à un atelier thérapeutique autour du bricolage, une fois par semaine.

Actuellement, nous avons un projet qui nous tient à cœur et qui implique un travail d'équipe dans une bonne dynamique rigoureuse où la présence est assidue. C'est le projet "marché de Noël" qui est organisé tous les ans sur l'EPSM Bretagne Sud Charcot, grâce à l'ASTRE.

Cette année, il aura lieu le 11 décembre 2025.

Tout le monde est motivé et impliqué de la confection et fabrication jusqu'à la vente. L'argent récolté peut être réinvesti dans l'atelier ou dans l'organisation de visites en musée ou expositions.



C'est un moment convivial, de complicité et d'entraide. Les patients et même les soignants peuvent faire leurs achats de Noël à des prix défiant toute concurrence, comme des écharpes en laine, des lingettes démaquillantes, des tableaux ou déco de Noël.

Beaucoup de Centres de Soins y participent, ce qui permet d'avoir un large choix et des idées.

Vous êtes les bienvenus pour les achats et profitez d'une belle journée conviviale.

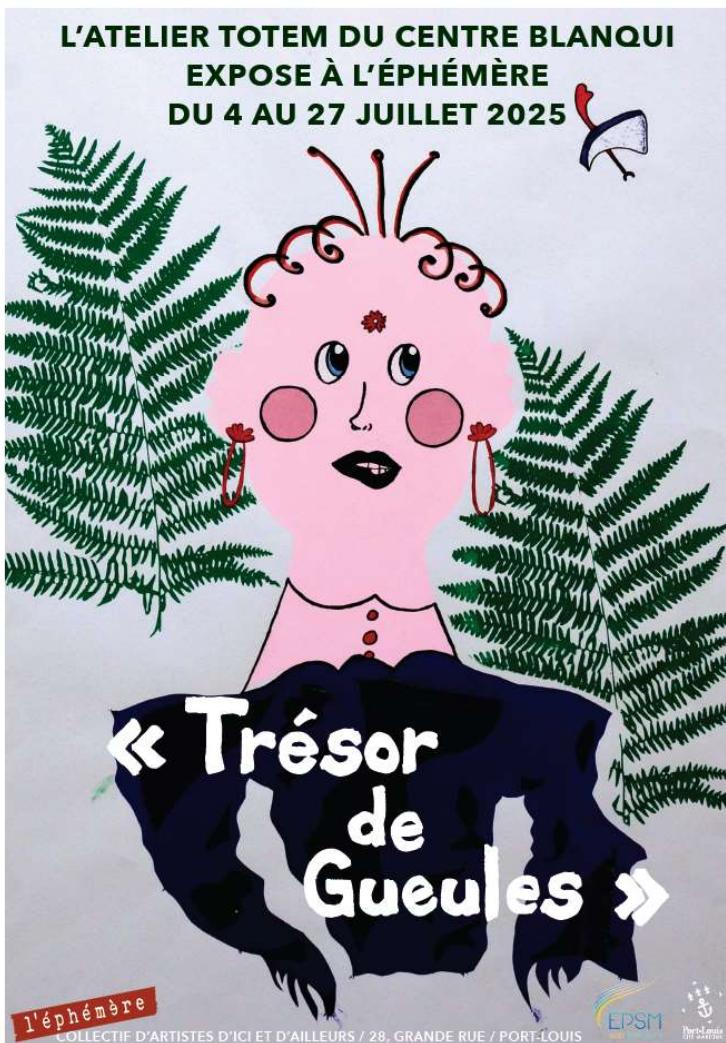
Le groupe de Bricolage du CATTP
Lorient.



« Trésor de gueules »

Les œuvres présentées lors de cette exposition ont été réalisées par le groupe Totem accompagné par l'artiste Fabrice Thomas.

Le groupe Totem est un atelier de création basé à Pont-Scorff qui utilise plusieurs supports d'arts-plastiques dans un cadre thérapeutique. Ce soin proposé par le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel de Lorient est un dispositif de l'Etablissement Public de Santé Mentale Sud-Bretagne CH-Charcot. Il est encadré par deux soignants et composé de personnes venant sur indications médicales.



Sollicité par une partenaire : Marianne Thalamot de la galerie-boutique Improbable Jardin à Lorient, pour œuvrer sur la thématique du geste, le groupe a travaillé auprès de l'artiste Fabrice Thomas. Ce dernier a présenté la technique de sérigraphie qui demande des étapes particulières dans le processus créatif et plus précisément autour du geste.

Les portraits présentés à l'exposition sont des œuvres communes qui ont nécessité 5 journées à l'atelier de sérigraphie Minagraph de Locmiquélic ,puis ,un travail de techniques mixtes en atelier.

Cette exposition a été présentée du 7 au 14 juin 2025 dans le cadre du parcours artistique « L'Art en Foch », elle sera de nouveau visible du 1^{er} au 27 juillet à la galerie d'art l'Ephémère de Port-Louis.



Exposition WOOD Street 2 à Lorient

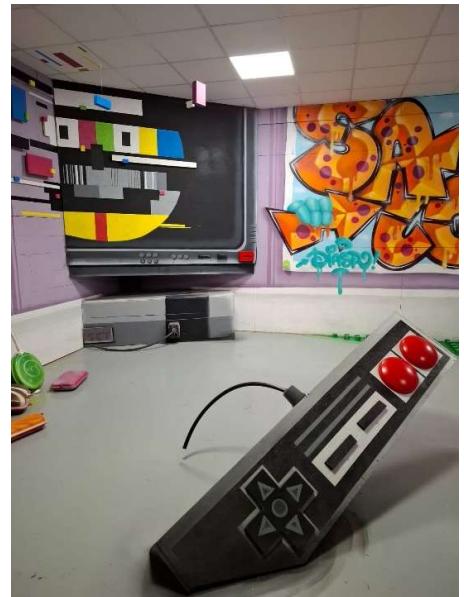
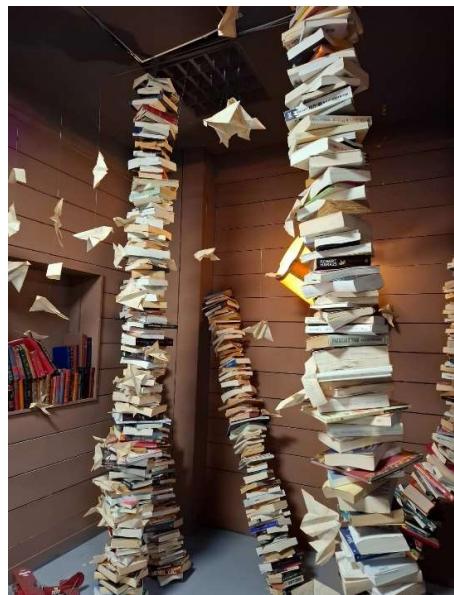
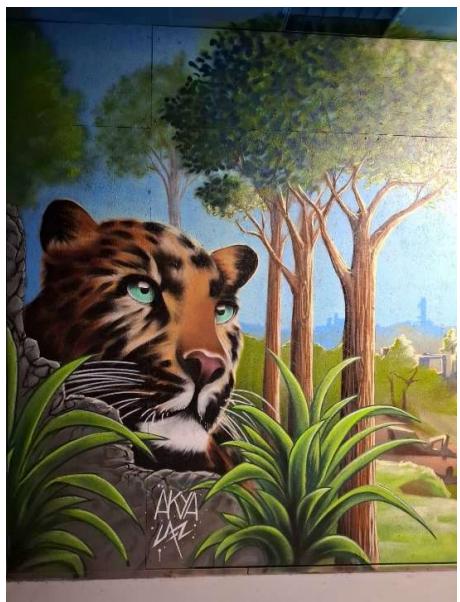
« Dans l'art, ce n'est jamais fini mais il faut savoir s'arrêter », Kaz, graffeur lorientais.

Le vendredi 4 avril 2025, nous avons découvert le travail de plusieurs graffeurs de la région. Des fresques sur 1 000 m² dans l'ancien magasin Imagina, de Lorient, transformé en terrain de jeu pour graffeurs.

Dix pièces, dix ambiances, pour une cinquantaine d'artistes. Il s'agit d'une exposition éphémère en attendant des travaux de rénovation du bâtiment.

22 000 visiteurs, dont les patients et les soignants de l'HDJ. Cette exposition gratuite nous a permis de découvrir différents univers, une ouverture sur l'extérieur. **Un lieu qui donne place à l'imaginaire.**





Mon expérience au comptoir thérapeutique

Le comptoir thérapeutique est constitué de plusieurs étapes : La salle, le service de boissons froides, chaudes, la tenue de la caisse et la vitrine.

Il m'a été proposé d'y participer dans le but d'avoir un regard sur le monde du travail. Il m'a permis de me sentir utile et m'a donné un peu de confiance.

Ce travail permet d'apprendre à s'organiser, à gérer son stress : par exemple lorsqu'il y a du monde. Il vous apprend aussi qu'il faut être souriante et agréable, et permet de créer un lien avec l'autre.

Ce travail m'a été proposé dans un moment où c'était compliqué pour moi et il m'a permis de me retrouver un peu.

Un grand merci à toute l'équipe de Bonnafe qui est vraiment super.

Merci

Béatrice.

Les coeurs vaillants

Il y a dans la vie de tous les jours des gens qui partagent intentionnellement leur temps.

Non pas pour l'argent ni même une reconnaissance sociale. Ces personnes ont des armures qui, pour un œil attentif, ne peuvent être vues. Mais pour un œil avisé, cela saute aux yeux. représente l'humanité. Elles sont

Ces personnes ont un respect profond de ce que au courant des inconvénients mais telles des soldats qui se préparent avant la bataille perdue d'avance, elles enfilent leurs armures et vont affronter les démons des autres.

Il n'y a pas de plus belle preuve d'amour que celle-ci. Une fois rentrées chez elles ; elles retirent leurs armures, soignent leurs cicatrices et sourient devant leurs proches.

Julien.

Je m'appelle Virginie, j'ai 44 ans .



www.delcampe.net

Karto86

En 2018 j'ai été victime d'un AVC c'est un accident vasculaire cérébral qui survient lorsqu'une partie du cerveau cesse soudainement de fonctionner. Cela peut entraîner de nombreux problèmes dans votre corps. Après un accident vasculaire cérébral, une personne peut ne plus être en mesure de bouger un bras ou de marcher. Certaines personnes ont du mal à manger et à boire et parfois même à parler..

L'une des raisons de cet AVC était mes consommations excessives d'alcool. Suite à cela j'ai perdu l'usage de mon bras et de ma jambe gauche. J'ai été hospitalisé sur Rennes pendant plusieurs mois puis sur l'hôpital du Scorff et ensuite au centre de rééducation de Kerpape à Ploemeur pendant une année. Suite à cette prise en charge, j'ai pu retrouver l'usage de la marche même si je boite encore et que je m'aide d'une canne, Malheureusement je n'ai jamais retrouvé de mobilité au niveau de mon bras.

Face à ce handicap je ressens de la honte du fait du regard des gens, le seul endroit où je me sens mieux c'est Kerpape car je rencontre des gens qui vivent la même chose que moi.

Face aux difficultés de mon quotidien je bénéficie d'aides importantes, le passage d'infirmières à domicile pour la prise de mon traitement, des AVS, de séances de kiné (2 à 3 fois/semaine). Une ergothérapeute a aménagé mon domicile afin de faciliter les gestes simples de mon quotidien (ouvrir une conserve, couper du pain).

J'ai aussi un suivi psychologique en lien avec la dépression, un suivi médical avec un psychiatre au centre Blanqui et je vais deux fois par semaine à l'Hôpital de jour. Grâce à ces différentes aides, je lutte contre mon isolement, je me sens soutenue et les séances de relaxation auxquelles je participe apaisent mes angoisses.

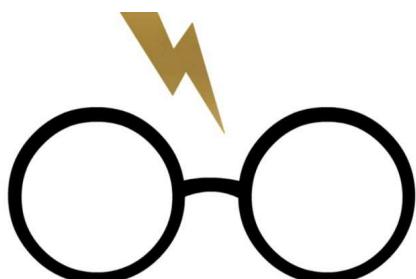
Pour le moment je ne me sens pas complètement rétablie au niveau psychologique mais je m'accroche, je suis présente à tous mes rendez vous (quand je ne les oublie pas) et suis parfois impatiente de me rendre aux activités car cela me fait du bien.



Chez moi c'est un peu le monde d'Harry Potter de par le nombre de cachettes qui se trouvent à mon domicile, de grands rideaux et des drapeaux et posters de ma saga préférée.

Le monde des sorciers me plait, pour la magie qu'il représente, la magie me rend heureux, comme la magie de Noël.

Chaque moment de rencontre avec les autres quel que soit l'endroit, est pour moi un moment magique. Le partage et les échanges sont des moments précieux. Cela permet de rompre mon isolement.



J'ai vécu la même histoire que Harry Potter, placé en famille d'accueil, j'étais aussi mis de côté lorsque celle-ci recevait du monde.

Je souffre d'un trouble schizo affectif qui joue sur mes émotions, celles-ci me submergent lorsque je me retrouve dans des moments de silence. Je mets alors de la musique pour combler le vide.

La pensée de ma famille et les amis me réconforte, mon entourage m'aide à tenir le coup face à la maladie.

Vincent

Dites vous que chaque moment est magique, que chaque lendemain est nouveau.

Je voulais partager mon quotidien dans l'alcool et le quotidien de mon ami toxicomane.

Je sais bien que beaucoup de personnes sont touchées par l'alcool et les drogues.

Je consomme de l'alcool pour oublier ma solitude et ma vie de « patachon ».

Je vais avant vous parler de Sébastien mon ami toxicomane.

Sébastien est un être d'une gentillesse forte et empathique. Je ne sais pas trop pourquoi il consomme de la cocaïne, héroïne, cannabis, Méthadone, Subutex... Il dit qu'il a besoin de s'évader, la vie est trop difficile. Du coup, il fuit la réalité grâce aux toxiques, mais quand il redescend, il ne se sent pas bien, et il dit toujours qu'il arrêtera les toxiques. Il a des manques souvent, j'ai remarqué. Il vole dans les voitures, les magasins... pour pouvoir acheter sa consommation. En général, ça pousse aux délits.

Je pense à Seb car là il est en garde à vue car il a volé encore une fois. Sur il a besoin de soins mais il faut qu'il ait le déclic.

On ne peut pas forcer un toxicomane à se soigner, il faut que ça vienne de lui-même.

Seb croit qu'il peut y arriver tout seul. C'est faux, il lui faut un corps médical, changer ses fréquentations. J'espère qu'un jour il aura le déclic avant qu'il soit trop tard !

L'alcool est aussi nocif que les drogues, et aussi addictif.

Il y a 2 ans de ça, je buvais énormément de vin blanc, 2 bouteilles par jour, des fois plus. Je suis partie à l'hôpital Charcot pour me sevrer. Ce que je ne savais pas, c'est qu'on peut mourir d'un sevrage d'alcool. J'ai failli mourir à l'hôpital Charcot pendant mon sevrage. Mais j'ai tenu bon. Maintenant je bois un peu, tu peux être alcoolique occasionnel, comme alcoolique permanent. Ça accroche comme les drogues aussi.

Ne restez pas seul face aux drogues et à l'alcool, car vous vous éloignez de vos amis bienveillants et de vos familles.

Parlez en à un corps médical, ne restez pas seul ou en mauvaise compagnie.

Souvent les drogues et l'alcool mènent à la misère.

Sophie

Tabac info service : 39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h Appel gratuit

Alcool info service: 0 980 980 930 de 8h à 2h, 7 jours sur 7, gratuit et anonyme

Drogues info service : 0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7 jours sur 7, gratuit d'un poste fixe et anonyme

Ecoute Cannabis : 0 980 980 940 de 8h à 2h, 7 jours sur 7, gratuit d'un poste fixe et anonyme

Histoire du Tatouage

Bien que longtemps considéré comme un art réservé aux marginaux, le tatouage est aujourd’hui démocratisé.

Le 1^{er} homme tatoué connu à ce jour se dénomme **Otzi** surnommé l’homme des glaces ,il a été découvert dans les Alpes italiennes en 1991, il serait né il y a plus de 5300 ans.

Les scientifiques ont déterminé que ses tatouages au nombre de 61 (il s’agissait essentiellement de traits parallèles dont la plus grande partie était située sur les articulations. Ils avaient probablement pour but de soigner l’arthrose.



Le TATAU polynésien :

Le tatouage a été pratiqué dans toutes les régions du monde et à toutes les époques. On en retrouve des traces chez les peuples celtes, japonais, égyptiens et polynésiens (dont il est originaire). Il était synonyme d’identité, de protection. Nommé TATAU il y est une pratique ancestrale très importante qui pourrait remonter à 1300 ans avant JC.

TATAU signifie frapper ou dessiner.

Un rite durant lequel on coloriait la peau lors des étapes importantes de la vie en utilisant des dents de requins et des os taillés.

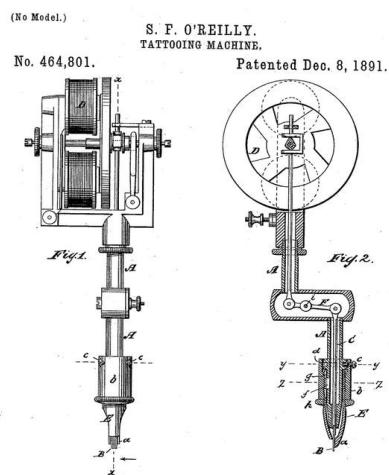


Au Japon durant l'époque d'EDO (1600-1868) l'**irezumi** (tatouage japonais) devient synonyme de punition. Les criminels appelés Yakusa sont tatoués de force sur le bras ou le front.

En Europe d'abord interdit par l'église car jugé comme symbole païen il réapparaît au 18 ème siècle au moment des grandes découvertes chez les explorateurs et les marins qui s'en emparent et se tatouent durant leurs longues traversées. Il a alors pour signification, une histoire, une aventure vécue, une personne rencontrée.

Puis le tatouage redevient un art marginal, on le retrouve sur les prisonniers, le nombre de tatouages et les motifs donnent des indices sur la raison de leur séjour derrière les barreaux et instaurent une sorte de hiérarchie en prison. Exemple en Russie : le nombre de coupoles d'une église tatouée sur le torse correspond au nombre de séjours en prison.

En 1891 invention de la machine à tatouer électrique, son inventeur est Samuel O'Reilly il s'inspire du stylo électrique créé quelques années plus tôt par Thomas Edison auquel il ajoute des aiguilles et un tube permettant d'insérer de l'encre sous la peau.



L'art du tatouage et la technique évoluent, le tatouage reste jusque dans les années 80 associé aux « mauvais garçons », aux gangs mais aussi au Rock, au punk puis au rap. C'est au cours des années 90 que le tatouage devient finalement un phénomène de mode, avec une dimension plus esthétique. Désormais, un Français sur 5 est tatoué soit 20% de la population. Un chiffre qui a doublé en 10 ans. D'une vingtaine de salon de tatouage dans les années 80, on est passé à plus de 5000 en 2021.

Dessins de peau par Julie Philippot

J'ai commencé par un tatouage parce que c'était stylé, puis je suis rapidement devenue accro chacun de mes tatouages représente non seulement une partie de ma vie mais aussi à des événements de ma vie. Mon papillon qui pour moi signifie, « de petites choses peuvent engendrer de grands changements ». Certains de mes tatouages ont une signification plus profonde et dont la définition m'est propre. Ma peau coûte des milliers d'euros. Aujourd'hui j'en ai 12, beaucoup de grosses pièces. De plus certaines pièces viennent cacher des cicatrices...du passé, les blessures dues aux automutilations, mais il faut bien réfléchir avant de faire un tatouage :

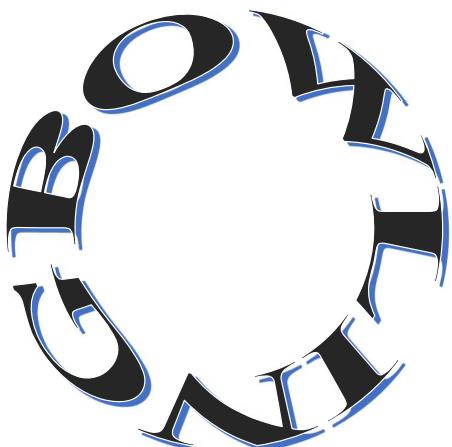
-voudrais je l'assumer toute ma vie ?

-Est-il adapté ?

-A quel endroit le faire ?

Choisissez bien votre tatoueur (euse) il vous faut être en confiance avec celui ou celle qui marquera de manière indélébile votre corps.





Le terme "**bowling**", de l'anglais "to bowl" c'est-à-dire "rouler" ou "lancer", est apparu pour la première fois en **1611**.

A l'époque ce terme désigne le jeu de quilles en général.

Ce jeu de quilles a rapidement conquis l'Amérique et cela dès septembre 1895.

Aujourd'hui le bowling est pratiqué par 100 millions de personnes dans plus de cent pays à travers le monde.

Le bowling bien que reconnu comme un sport de haut niveau est en train de devenir une activité de loisir familiale. Les complexes de bowling sont de plus en plus orientés vers le loisir cumulant plusieurs jeux et la restauration pour une clientèle qui recherche avant tout le divertissement.

Quelques notions de Bowling :

Les boules de bowling possèdent toutes un diamètre de 22 centimètres. Les américains et les européens jouent avec des boules de 14 ou 15 livres (environ 6 à 7kg) et les mêmes perçages pour l'emplacement des doigts. Les chinois, les japonais, et les thaïlandais eux jouent avec un perçage et un poids différents.

Les quilles : 10 quilles sont disposées à l'autre bout de la piste. Elles sont numérotées du numéro 1 à 10. La numéro 1 étant celle qui se situe le plus en avant et la numéro 10 sur la dernière ligne à droite. Elles mesurent 30 centimètres de hauteur et pèsent environ chacune 1 kilo et demi.

La piste : mesure 1,06 m de large pour 24,04 m de long, en matière synthétique et huilée. Le début de la piste est recouvert d'une couche d'huile en longueur et en largeur et en quantités différentes. L'huile permet d'accélérer la vitesse de la boule alors que la partie sèche accroche et donc la ralentie.

Les flèches dessinées au sol sur la piste permettent de se repérer pour le lancer des boules.

Les chaussures pour monter sur la piste sont particulières.

Le talon est constitué d'un plastique ne laissant pas de trace sur le bois de la piste. La semelle est en cuir doux (style daim) ce qui permet de réalisé le « fameux » pas glissé.

Un peu de technique :
Il existe des boules personnalisées à la morphologie du joueur.
Une boule adaptée au joueur permet une prise en main et rotation lors du lancer.
Les boules d'ouverture ont un noyau en forme de champignon et sont en céramique.
Les joueurs professionnels ont parfois jusqu'à 10 boules différentes pour une partie.

La goulotte : La boule tombe dans la gouttière ou goulotte, c'est le zéro pointé !

Le Strike : toutes les quilles sont tombées lors de votre premier essai.

Le Spare : toutes les quilles sont tombées après 2 lancers.

Les règles :

Chaque partie comprend 10 jeux ou frames.

Vous avez 2 lancers maximum pour abattre les 10 quilles.

Le maximum de points par partie est de 300.

*Conseil pour un bon lancer :
Un bras relâché qui fait balancier et un corps tonique.*



Recette « Salade Bar » de l'HDJ Lorient

Avec ces fortes chaleurs, nous vous proposons cette recette simple et efficace, facile à préparer.

Vous pouvez utiliser les ingrédients que vous souhaitez pour composer cette salade ! Aujourd’hui les patients ont décidé d’acheter :

- Des tomates cerises
- Des œufs
- Du melon
- Des champignons
- De la salade
- Du maïs
- Des croutons
- Du riz
- Du thon
- Des concombres

Il ne vous reste plus qu’à laver et découper les différents légumes. Cuire le riz et les œufs. Nous préférons séparer tous les ingrédients afin que chacun puisse réaliser la salade de son choix !

Et voilà c'est prêt ! A Table ! Et bon appétit !



Mots Mêlés :

Les Merlus



arbitre	entraîneur	carton	défenseur
gradin	Lorient	pelouse	sélectionneur
ultra	attaquant	corner	hors jeu
maillot	penalty	stade	ballon
coup franc	finale	joueurs	merlus
prolongation	supporters	but	crampons
gardien	ligue	mi temps	remplaçants
tacle			

A	S	T	A	D	E	O	Y	T	L	A	N	E	P	M	D	R
R	E	U	E	S	U	O	L	E	P	I	C	T	A	A	A	E
R	N	O	L	L	A	B	P	T	A	C	L	E	U	I	R	M
U	T	J	S	T	C	R	A	M	P	O	N	S	R	L	B	P
E	R	N	O	T	R	A	C	N	D	I	H	U	U	L	I	L
S	A	C	S	T	N	A	U	Q	A	T	T	A	E	O	T	A
N	I	P	R	O	L	O	N	G	A	T	I	O	N	T	R	C
E	N	T	N	I	E	C	O	U	P	F	R	A	N	C	E	A
F	E	S	R	E	T	R	O	P	P	U	S	E	O	C	A	N
E	U	C	O	R	N	E	R	L	U	S	L	N	I	S	B	T
D	R	T	S	E	U	A	M	E	P	A	E	L	T	R	U	S
P	S	U	L	R	E	M	J	M	N	I	I	F	C	U	T	R
O	N	S	E	L	B	S	E	I	D	G	T	P	E	E	C	N
A	E	O	F	V	R	T	F	R	U	Q	A	U	L	U	S	D
N	B	C	U	O	I	T	A	E	D	E	A	N	E	O	P	T
R	I	M	H	M	A	G	O	N	B	T	L	U	S	J	A	E
S	O	T	N	E	I	R	O	L	R	N	I	D	A	R	G	C