



Solidarité Réhabilitation
Pour sortir du labyrinthe

Le lien

N°17 AVRIL 2012

Droit de réponse à l'article : « ma recherche d'emploi »	P 2 -3
De l'utilisation des plantes	P 4-5
Histoire/géographie	P 6-7
Georges Moustaki	P 8
Grotte de l'Aveyron	P 9
Les chats	P 10
Bienfaits d'un animal domestique	P 11
De l'utilité des C.I.Q	P 12-13
Intouchables	P 14
Actualité associative	P 15
Perspectives 2012	P 16



DROIT DE REPONSE

LE TRAVAIL EN MILIEU ORDINAIRE

**A la suite de l'article de Jean-Marc : « ma recherche d'emploi »
publié dans le journal précédent, l'équipe du journal a sollicité des
témoignages de personnes, intégrées dans le monde du travail.
L'une d'entre elles nous a livré ses réflexions.**

Ce qui caractérise le travail en milieu ordinaire, c'est que les gens ne vous font pas de cadeaux surtout si vous montrez un peu de mal assurance. Il est aussi très gênant de mentir sur son statut (occulter le fait que l'on soit malade donc plus sensible).

Dès que l'on peut vous taper dessus (que ce soit justifié ou non), on ne se gêne pas pour le faire et même certains font porter leur étourderie sur la personne la plus faible. Ainsi, à plusieurs reprises, j'ai dû assumer des choses qui n'étaient pas de mon ressort.

Les gens vous font travailler et faire une partie de leur boulot. Par exemple, en ce qui concerne certaines tâches qui ne me sont pas imparties, je le fais régulièrement car je suis serviable voir « gentil ».

De plus, j'ai l'impression, du fait de mon statut, que je dois prouver à chaque minute que je suis apte à faire ce boulot et de ce fait j'en fais bien plus. Ainsi, j'assume des tâches administratives et de gestion du service qui ne me sont pas dévolues. Là aussi la direction exploite ma « gentillesse » et ma conciliation.

Mais, il y a des points positifs. Ainsi, j'ai la satisfaction de voir les progrès réalisés et on se dit que l'on a bien travaillé. De ce fait, lorsque le bulletin de paie arrive, on se dit qu'on l'a bien gagné.

De plus, je commence à m'intégrer au groupe. On échange sur divers sujets et j'ai participé à plusieurs soirées organisées par le service.

En conclusion, reprendre la vie active en milieu ordinaire du travail me semble demander beaucoup d'efforts mais permet une meilleure réhabilitation de la personne.

Si comme cette personne, vous souhaitez témoigner par rapport à cet article, vous pouvez nous envoyer votre avis.

Le monde du travail est un vaste sujet où chacun a pu expérimenter des situations diverses et variées.

Nous vous proposons d'ouvrir un débat sur ce thème pour les journaux à venir.

Nous attendons vos réactions sur:



lelienjournal@yahoo.fr.

Merci d'avance.

Les liqueurs et bienfaits des plantes

Il y a plusieurs variétés de plantes et de fleurs qui soignent. On peut notamment se soigner, faire des parfums et faire des liqueurs du pays.

Pour se soigner :



La menthe



la lavande



la centaurée des montagnes

-La menthe riche en vitamine C, a des vertus digestives, antiseptiques, stimulantes.
Elle contribue à limiter les risques de maladies cardiovasculaires ainsi que celles liées au vieillissement.

-La lavande peut être prise en tisane, en gélules ou bien en huile essentielle.
Sur la santé, elle lutte contre la grippe, l'acné, elle calme et cicatrise.

-La centaurée des montagnes est une plante herbacée vivace, elle soigne les yeux irrités.
On disait d'ailleurs de cette plante qu'elle soignait les yeux bleus par opposition au plantain qui lui, soigne les yeux sombres, on la dit par ailleurs antirhumatisme diurétique et fébrifuge

Les plantes pour les liqueurs :



le génépi



l'anis



la prune

-**le génépi**, à l'odeur si particulière est connu depuis le Moyen- Age pour ses propriétés médicinales. Préparé en tisane c'est un excellent sudorifique et fébrifuge d'où son utilisation contre le chaud et le froid.

La liqueur de génépi est devenue l'emblème de la boisson des montagnards réputée pour ses vertus digestives.

-**l'anis** présente des propriétés antispasmodiques qui soignent les digestions difficiles, les nausées, les ballonnements et la claustrophobie. Que ce soit sous forme d' huile essentielle, de teinture ou d'infusion de graines, elle possède de multiples vertus.

-**la prune** est également l'une des meilleures alliées du transit intestinal. Outre sa richesse en fibres, les pectines régularisent la fonction intestinale. Elle est aussi pauvre en sorbitol et diphenylisatine, deux substances à effet laxatif.



Aurélien

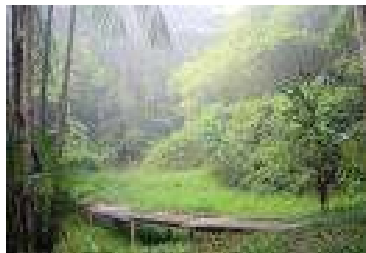
LES CINQ CONTINENTS

Notre continent, l'Europe, est dans l'hémisphère Nord, bordé à l'ouest par l'océan Atlantique et se termine à l'est par les monts Oural, en Russie.

A l'est des monts Oural et au sud du Caucase, il y'a l'Asie, le Moyen-Orient, le Liban par exemple, à l'Extrême-Orient, la Chine et le sous-continent Indien au sud, bordé par l'océan du même nom.



Au sud de l'Europe, se trouve l'Afrique, les deux continents sont séparés par la mer Méditerranée. Ce continent comprend le Sahara, le plus grand désert mondial et le Nil.



De l'autre côté de l'Atlantique, à l'ouest de l'Europe se trouve l'Amérique qui va du nord, le Canada, à la terre de Feu, tout au sud de ce continent, avec aussi l'Amazonie et le fleuve Amazone, le plus long du monde, en Amérique du sud. Nous avons aussi l'Océanie, entre l'Asie et l'Amérique, composée d'archipels d'îles, comme la Polynésie Française et aussi l'Australie grande comme sept fois la France.

JEAN-MARC

LES REGIMES POLITIQUES FRANCAIS

La France fut d'abord une royauté, du Xème siècle à la révolution, c'était l'ancien régime.



Après la révolution en 1789, il y eut le 1er empire avec Napoléon 1er. Puis la restau-



ration, le retour à la royauté avec Louis XVIII.

En 1848, il y'a eut la seconde république avec Louis-

Napoléon Bonaparte; le prince président. Il devint empereur quatre ans plus tard, sous le nom de Napoléon III.

Il fut détrôné en 1870, avec l'instauration de la troisième république.

La seconde guerre mondiale vit l'avènement de l'état français, remplacé à la fin de la guerre par la quatrième république.

En 1958, le retour au pouvoir du général De Gaulle vit la création de la cinquième république, jusqu'à nos jours



JEAN-MARC.



Georges Moustakí

De son vrai nom Youssef Mustakchi, Georges Moustaki est un auteur compositeur et interprète, Né à Alexandrie, en Egypte le 3 mai 1934, de parents grecs originaires de Corfou, il grandit dans un environnement multiculturel « juif, grec, italien, arabe, français ».

Venu à Paris en 1951, il exerce la profession de journaliste, puis de barman, ce qui l'amène à fréquenter des personnalités du monde musical de l'époque.

Il entend ainsi Georges Brassens se produire, il rencontre Edith Piaf, pour qui il écrira une chanson « Milord », il aura avec la grande dame une relation fouguese mais courte.

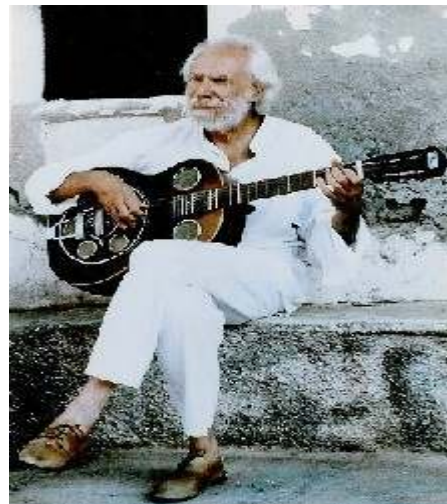
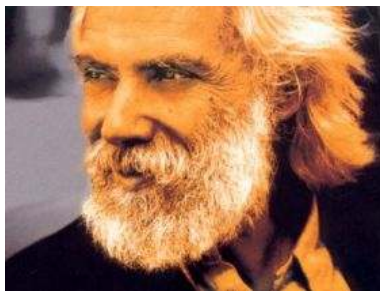
Il crée alors des chansons qui resteront parmi ses plus grandes chansons : « Sarah », « Ma solitude », « Joseph » et « Ma liberté ».

En 1968, il écrit, compose et interprète « Le métèque », qui parle d'un étranger un peu éthéré, doux rêveur, sans attache, c'est un grand succès international.

En 1970, il fait son premier grand concert en vedette à Bobino.

Pendant les trois décennies suivantes, il parcourt le monde pour se produire mais surtout pour trouver de nouvelles inspirations.

Rafik



La grotte de l'Aven Armand

L'Aven Armand est une grotte située en Lozère entre Meymeis et Sainte-Eminie sur la commune de Hures-la-Parade à près de 100 mètres de profondeur. Elle est au coeur des Gorges du Tarn et de la Jonte. Découvert sur la Causse Méjean le 17 Septembre 1897 par Louis Armand, forgeron de Rozier, qui descendit le premier dans l'Aven Armand à qui il a donné son nom. Ce site merveilleux a ouvert ses portes au public depuis le 11 Juin 1927.

Après une descente en funiculaire permettant un accès des plus faciles, la visite de l'Aven Armand, vous emmène à plus de 100 mètres sous terre à la découverte de l'un des plus beaux joyaux de l'histoire de l'humanité.

Des guides passionnés, vous feront admirer la forêt Vierge et ses 400 Stalagmites uniques au monde. Vous n'oublierez jamais le Palmier, le Dindon...et bien entendu la plus grande Stalagmite connue à ce jour dans le monde qui du haut de ses 30 mètres brille et scintille comme un diamant.

Puis, un tunnel de 208 mètres, pente douce, équipé de marches conduisait à un balcon accroché à la partie supérieure de la Salle, d'où escalier et sentier permettaient de parcourir la féerique caverne dont l'illumination avait été confiée à Monsieur JACOPOLZI et que vous n'êtes pas prêt d'oublier.

Un petit conseil : n'oubliez pas votre gilet, il fait très froid en bas de la grotte.

Carole

Les chats domestiques

Ils sont des animaux de compagnie. Aujourd'hui, une cinquantaine de races différentes sont reconnues par les instances de certification. Dans de nombreux pays, le chat entre dans le cadre de la législation sur les carnivores domestiques à l'instar du chien et du furet.

Essentiellement territorial, le chat est un prédateur de petites proies comme les rongeurs ou les oiseaux. Les chats ont diverses vocalisations, dont les ronronnements, les miaulements ou les grognements, bien qu'ils communiquent principalement par des positions faciales et corporelles et des phéromones selon les résultats de travaux menés en 2006 et 2007.

Le chat domestique est une sous-espèce du chat sauvage dont son ancêtre le chat ganté a vraisemblablement divergé il y a 130 000 ans, les premières domestications auraient eu lieu il y a 8000 à 10 000 ans au néolithique dans le croissant.

Fertile époque correspondant aux débuts de la culture des céréales et à l'engrangement des réserves susceptibles d'être attaquées par des rongeurs, le chat devenant alors pour l'homme un auxiliaire utile se prêtant à la domestication.



Tout d'abord vénéré par les égyptiens, il fut diabolisé en Europe au moyen âge et ne retrouva ses lettres de noblesse qu'au XVIII siècle en Asie.

Le chat reste synonyme de chance, de richesse ou de longévité. Ce félin a laissé son empreinte dans la culture populaire et artistique, tant au travers

d'expressions populaires que de représentations diverses au sein de la littérature, de la peinture ou encore de la musique.

Moi, j'aime bien les chats, ils aiment bien les caresses. J'ai quatre chats: ZIZOU qui a un peu peur, MINETTE, MINET et CHIPETTE. Ils jouent à la souris, mettent beaucoup d'animation et j'aime bien les taquiner. Ce sont de très bons chasseurs, ils chassent les insectes, les mouches, les moustiques, les abeilles, les guêpes et les papillons de nuit. J'aime dormir avec eux.

Jean-Marie



LES BIENFAITS D'UN ANIMAL DOMESTIQUE

Il est juste d'affirmer que les bienfaits existent réellement. Beaucoup de personnes apprécient les animaux de compagnie. Si on les appelle ainsi ce n'est pas pour rien. Leur compagnie est très agréable et elle apporte de la joie et du bonheur.

La présence d'un animal est apaisante et elle apporte de la sérénité et du bien être. Il faut aussi prendre en compte le fait que ces animaux sont souvent la seule compagnie de leurs maîtres. Ils les aident à lutter contre la solitude et leur donnent plein d'amour et de satisfactions affectives dont les maîtres peuvent manquer malheureusement.

Un animal de compagnie est un membre de la famille et est considéré comme tel et il le mérite bien. Un animal revient toujours vers vous et ne vous abandonnera pas, la réciproque n'est pas vrai, vu le comportement de certains maîtres à leur égard.

Il partage une grande partie de notre vie et reste dans nos mémoires bien après sa mort. Le désespoir d'un maître se ressent quand son animal va le quitter et qu'il est obligé de l'endormir pour toujours, pour qu'il ne souffre plus et parte dans la dignité.

Chacun a son animal domestique préféré et se reconnaît en lui, ce n'est pas toujours un chien ou un chat. Tous les animaux domestiques sont attachants et intéressants et méritent que l'on s'intéresse à eux.

Mais il faut savoir que le maître a le devoir de s'occuper de ses animaux, les soigner et les nourrir entre autre. Adopter un animal de compagnie ne se décide pas à la légère et il faut pouvoir assumer autant pour le maître que pour son compagnon.

On peut dire que le lien est très fort entre les humains et leurs animaux domestiques, sans oublier que cela renforce les liens et crée de la convivialité, entre les gens qui se rencontrent en promenant leur chien par exemple.

JEAN-MARC.

LES COMITES D'INTERET DE QUARTIER DE MARSEILLE

Les C.I.Q. ont pour mission essentielle d'être le relais efficace des demandes émanant des habitants vers la municipalité dans le cadre « d'une force de proposition plutôt que de revendications ».

Ils sont regroupés dans la ville de Marseille par fédérations d'arrondissements, celles-ci étant elles mêmes réunies au sein de la Confédération pour une organisation pyramidale. A noter que chaque C.I.Q. est une Association de loi 1901 animée par des bénévoles et que tous les citoyens habitant le quartier peuvent y adhérer.

Dans plusieurs secteurs de la ville, le « **vivre ensemble** » n'existe plus, d'où une nécessité de trouver en commun des solutions cohérentes car la vie du quartier est l'affaire de tous les citoyens et les élus, qui, ensemble, doivent mettre en place toutes les mesures permettant d'assurer à chacun le bien-être à laquelle il peut légitimement prétendre.

Il est bien évident que chaque citoyen ne peut pas agir seul, il faut donc un lieu de rencontre et de concertation pour faire remonter les problèmes et les solutions envisagées vers les décideurs. Ces organismes de regroupement existent à Marseille : ce sont les C.I.Q. (Comité d'Intérêt de Quartiers) au nombre de plus de 200 pour la ville de Marseille et les villes environnantes.



Ces C.I.Q. par l'intermédiaire de leur Confédération ont fait des propositions sur des thèmes très divers :

Quelques bonnes raisons de leur rôle et de leur importance :

- Défendre les intérêts communs des habitants de son quartier
- Participer aux fêtes réalisées dans le quartier, mais aussi l'animer en organisant des activités ou des manifestations pour ses habitants.
- Donner son avis sur les différents dossiers concernant leur secteur
- Rendre efficace le C.I.Q., lieu de dialogue, d'initiative, de concertation, d'information et de formation.

LES ACTIONS MENEES PAR LES C.I.Q. :

Citons deux exemples :

-L'insécurité un problème d'actualité ?

Le maire de Marseille a réuni un conseil municipal spécial sur ce sujet. Cette réunion a eu lieu au mois de Mai 2011 à huis clos. Compte tenu du thème et de son ampleur, le maire a jugé bon de convier à cette réunion la Présidente de la Confédération des C.I.Q. afin d'intervenir lors des débats. Suite à cela des propositions ont été faites et une manifestation a été organisée pour la 1^{ère} fois sur la voie publique le 11/06/2011.

- L'intégration des attentes et des besoins des personnes handicapées sachant que ce qui est absolument nécessaire pour une personne en situation de handicap est un confort pour chacun d'entre nous.

Nous espérons que de telles mesures seront à même d'améliorer notre quotidien et vivre tous ensemble dans une ville paisible et sécurisée.

Soyons nombreux à participer à l'amélioration de notre quotidien dans le respect de la citoyenneté et du civisme.

ANNIE

Appel aux volontaires !

L' Association Solidarité Réhabilitation vous informe qu'elle a prévu d'organiser un vide-grenier pour la fin du mois d'avril.

Nous avons besoin de participants pouvant donner un peu de leur temps ainsi que des objets en bon état pour le vide-grenier.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter l'Association ou Mr WOULDSTRA Roland (06 15 21 45 10).



INTOUCHABLES

Nous avons aimé dans ce film l'humour et l'autodérision sans oublier l'émotion qui se dégageait des rapports humains. Il y a aussi la complicité qui s'est créée entre les deux personnages issus de deux milieux

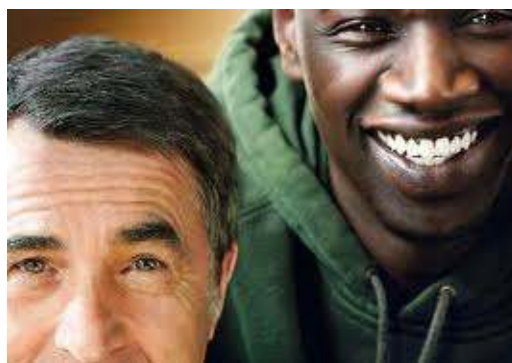
pourtant très différents.

Cela a créé un attrait et une curiosité de l'un envers l'autre du fait de leurs différences sociales et culturelles.

Leur rencontre démarre suite à un défi, il n'y a pas eu de rejet car venant de milieux totalement opposés, ils se ressemblent et réagissent d'une manière commune, car ils sont incompris parce qu'ils ont du mal à trouver leur place dans la société.

Nous avons trouvé que l'humour était léger et correct, malgré la gravité du sujet traité et des situations qui pouvaient porter à la tristesse.

L'interprétation des deux personnages principaux, les deux acteurs Omar SY et François CLUZET était très juste et sans fausses notes et on ressentait bien le message transmis par l'histoire du film.



Pourrait-on traiter un jour le handicap mental, comme a été abordé le sujet du handicap physique dans ce film ? A quand un film là-dessus ? Et pourra-t-on un jour le dédramatiser ?

Aurélien, Carole, Jean-Marie, Jean-Marc, Dominique, Mireille et Carine.

Sortie du DVD le mercredi 28 mars 2012.



Compte rendu de l'assemblée générale de l'association SOLIDARITE-REHABILITATION

Le lundi 23 janvier se réunissaient les membres de l'association **SOLIDARITÉ RÉHABILITATION** pour son assemblée générale, l'occasion de faire le point sur les activités de 2011 et les futurs projetsmais aussi de partager la traditionnelle galette des rois.

En 2011, l'association **SOLIDARITE REHABILITATION**, a connu une nouvelle phase de développement en créant de nouvelles actions en faveur des personnes souffrant de troubles psychiques (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression...) stabilisées par le traitement mais le plus souvent en exclusion par rapport au monde du travail, des relations sociales et du logement.

L'activité de l'association se fait en collaboration avec les équipes professionnelles et les familles. Ce travail en commun lui permet de suivre tous les progrès et espoirs liés à la maladie.

L'association a œuvré à la diffusion dans le département de nouvelles méthodes de soins en psychiatrie (importées des Etats-Unis et du Canada) en organisant un deuxième Congrès intitulé «Réhabilitation et Santé Mentale» en novembre 2011 en collaboration avec l'équipe médicale du professeur Lançon.

La gestion de deux appartements associatifs que nous loue l'association Agape et localisés à la Cité de la Sauvagère et rue Esquiros à Marseille font partie intégrante du programme de réhabilitation.

Les axes prioritaires d'activités de **SOLIDARITE REHABILITATION** se déclinent en plusieurs domaines :

1-Accueil et soutien aux familles et aux usagers avec notamment, une permanence réalisée par des bénévoles, membres de l'association, tous les mardi matin à l'hôpital Ste Marguerite.

2-Outre le logement cité ci-dessus, aide à la réinsertion par les loisirs (club loisirs : rencontres et échanges entre usagers).

3-Mise à disposition d'un lieu équipé en matériel informatique et possibilité de s'initier à l'informatique avec ces outils performants de publication (journal, site informatique) ainsi qu'à de petites formations plus ciblées (Word, Excel, Photofiltre...).

4-Prévention, information, destigmatisation de la maladie mentale.

5-Organisation de conférences et participation à des colloques afin d'informer sur les actions de la réhabilitation.

6-connaître les activités proposées par l'association. Démarches auprès des services hospitaliers et médicaux pour faire connaître les activités proposées par l'association.

En 2012, les perspectives sont:

1- la recherche d'un local plus adapté: celui-ci, situé au 7 rue Esquiros Marseille 10^{ème} atteint aujourd'hui sa capacité d'accueil maximale. L'association envisage la location d'un espace plus grand, l'objectif étant de séparer l'espace administratif (secrétariat, réunions de bureau..) de l'espace des usagers (ateliers journal, ateliers internautes et formations) et de trouver un local mieux desservi sur le plan des transports en commun.

2-Développer les ateliers des usagers en accueillant plus de participants.

3-S'équiper de nouveaux matériels informatiques (3 ordinateurs supplémentaires et une imprimante couleur avec scanner).

4-recherche de bailleurs sociaux:

Une des difficultés majeures rencontrées par les résidents qui bénéficient des appartements associatifs est la recherche d'un logement autonome à la fin de leur séjour.

En effet le parc privé immobilier est réticent à louer à des usagers allocataires de l'AAH, d'où l'implication de plus en plus importante de l'association dans cette démarche.

Afin de soutenir les actions d'insertion par le logement, l'association va continuer de développer des partenariats avec les bailleurs sociaux.

5-Face au vif intérêt qu'a suscité le **Congrès 2011**, l'association souhaite pérenniser ses actions d'échange et de communication qui sont indispensables à l'évolution des pratiques de réhabilitation, et de ce fait, s'impliquer dans l'organisation logistique d'autres manifestations.

6-Gestion des appartements

Réflexion sur la gestion des appartements associatifs afin d'améliorer la maintenance et l'implication des familles et des résidents.

Réflexion avec les ergothérapeutes sur un suivi plus formalisé de l'entretien des appartements avec des objectifs à réaliser toutes les semaines.

L'association compte aujourd'hui **10 années d'existence**. Avec un bilan positif dans le domaine de la réhabilitation et l'aide aux familles, elle a su évoluer dans différents secteurs d'activités.