

le Si BESOIN



LES TITRES

- **Actualités** *Les évènements du 13 Novembre 2015*Pages 2 et 3
- **Musique** *Le RAP Français*Pages 4 et 5
- 
 - **Géographie** *Qui vient d'où ?*.....Pages 6 et 7
 - **Zoom sur...** *La Champagne-Ardenne*Pages 8 et 9
 - **Sport** *Les activités sportives à l'UMD*.....Pages 10 et 11
- **Portrait** *L'Ergothérapeute*Page 12
- **Infos** *Le Xaviez-vous ???*Page 13
- **Édito**Dernière Page

ACTUALITÉS

Les événements du 13 Novembre 2015

1) Faits

Le vendredi 13 novembre 2015 à 21 heures la France a été bouleversée. 5 attentats terroristes ont eu lieu en plein cœur de Paris. L'attentat a eu lieu dans une salle



de concert appelée « le Bataclan » un concert de rock était en cours. Aux abords du stade de France dans lequel se déroulait un match de foot (France-Allemagne), plusieurs kamikazes ont fait exploser leur ceinture d'explosifs. Simultanément, des fusillades ont eu lieu dans plusieurs bars et restaurants (le Carillon, Le Petit Cambodge, La Belle Équipe).

Ces événements tragiques ont fait 128 morts et plus de 250 blessés. Suite à cette catastrophe, le président de la République instaure l'état d'urgence¹ pour une durée de 3 mois.

Hommage

La France entière est en deuil national pendant 3 jours, plusieurs rassemblements ont eu lieu dans toutes les villes de France. Les drapeaux sont en berne, des bougies et des fleurs sont déposées sur les lieux du drame, des marches blanches sont organisées à Paris et dans les métropoles importantes.

Le 16 novembre 2015, à l'UMD, les patients ont témoigné leur soutien aux victimes des attentats lors d'une minute de silence.

Émotions

L'humanité est bafouée face à cette terreur, chacun éprouve des émotions par rapport à cette tragédie. Lors du groupe de parole, les patients ont exprimé de la peur, de la colère, du dépit, de la tristesse et de l'incompréhension.



¹ L'état d'urgence est une mesure prise par un gouvernement en cas de péril imminent dans un pays. Certaines libertés fondamentales peuvent être restreintes, comme la liberté de circulation ou la liberté de la presse.

LES TERRORISTES BIEN MINÉS

Slam

ILS ÉTAIENT NEUF TERRORISTES QUI ÉTAIENT BIEN DÉTERMINÉS POUR FAIRE BEAUCOUP DE MORTS ET SUR 250 BLESSÉS VOILÀ QUE JE M'EN VOIS DÉSOLÉ POUR EUX.

ILS ÉTAIENT COMME DES MINES BIEN CHARGÉES, DES BOMBES À RETARDEMENT QUOI.

ET AVEC L'ESPRIT DE MÉCHANCÉTÉ, ILS SE SONT FAIT EXPLOSER SUR PLUSIEURS ENDRÔITS DANS *PARIS* ILS Y A EU DES MORTS UN PEU PARTOUT SUR *PARIS VILLE*.

JE VAIS VOUS CITER LES ENDRÔITS QUI ONT ÉTÉ ATTEINTS PAR LES ATTENTATS DU VENDREDI 13 NOVEMBRE 2015.

ALORS : ILS ONT ATTAQUÉ *LE BATACLAN, LE PETIT CAMBODGE, LA BELLE ÉQUIPE ET LE CARILLON*.

ILS ÉTAIENT BIEN ÉQUIPÉS ET BON, IL FAUT LE DIRE, ILS ÉTAIENT BIEN ORGANISÉS AUSSI POUR FAIRE AUTANT DE MORTS : 130 EN TOUT ET PLUS 250 BLESSÉS.

DANS CES 250 BLESSÉS, IL Y A PLUS DE 100 QUI SONT ENTRE LA VIE ET LA MORT.

POUR LES TERRORISTES ILS SONT TOUS MORTS SAUF UN TOUJOURS EN CAVALE, MAIS LA CAVALERIE FRANÇAISE EST SUR LE COUP.

LE TERRORISTE QUI EST EN FUITE S'APPELLE *SALAH ABDESLAM*, FRANÇAIS AUSSI, IL EST TOUJOURS *WANTED*.

JE TROUVE QUE CES ATTENTATS NE SONT PAS MÉRITÉES, ET JE NE VAIS PAS VOUS MENTIR TANT-PIS POUR CES MARTYRS ILS SONT MORTS C'EST LEUR CHOIX ET JE RESSENS AUCUNE PITIÉ À LEUR ÉGARD. MÊME SI ILS SONT VICTIMES AUSSI JE ME TOURNERAI PLUTÔT VERS LEURS FAMILLES ET LES FAMILLES DES VICTIMES.

ILS ONT MENÉ DES CÉRÉMONIES COMME IL SE DOIT, C'EST TRISTE POUR EUX ILS ÉTAIENT UNIS POUR DÉPOSER DES FLEURS ET DES BOUGIES POUR LEUR RENDRE HOMMAGE.

MICKAËL.H.



Florent P. / Mickaël H. / Bachir C. / Sandra G. / Nabil H.

MUSIQUE

Le RAP Français

DEFINITION

Mouvement venu des États-Unis. RAP : Rythm And Poesy.

Arrivé en France dans les années 90, il a émergé dans les ghettos américains dans les années 80.

Porte-parole d'une jeunesse défavorisée, il y a 30 ans, le RAP se positionne comme un étendard révolutionnaire urbain pour dénoncer les violences et les injustices dans les ghettos français.

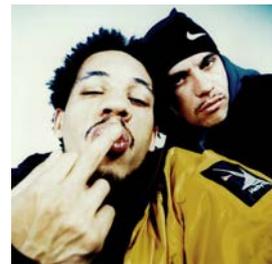
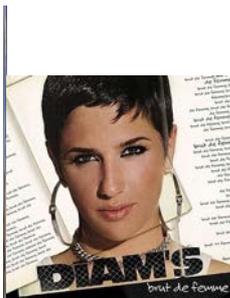
Le RAP est comme on l'a dit de la poésie ou un message mais il est chanté et posé sur de la musique échantillonnée, mixée en s'aidant de boîte à rythme, de logiciel ordinateur, de vinyles (table de mixage) orchestré par un DJ.

Cependant, le RAP peut-être polyvalent, il peut se mêler avec toutes sortes de musiques tant qu'il y a un minimum de rythme.

REPRESENTATION

Certains RAP ont évolué de façon négative. A la base, ce style de musique servait à décrire les problèmes de cités, des banlieues mais a dérivé sur des comportements interdits, faisant l'apologie des gangs de rue, de l'utilisation des armes contre les forces de l'ordre ou les bandes rivales. Le RAP est devenu un milieu machiste mettant en valeur l'argent, les voitures de luxe, des bijoux, des « femmes objets » et l'univers carcéral montrant une image irréaliste de la vie.

Le succès est devenu le but des artistes, ce qui a modifié directement l'éthique du RAP français.



LES DIFFERENTS STYLES DE RAP

Comme on a pu le voir, le RAP est une musique polyvalente qui se divise en différents styles ; nous allons vous en présenter quelques uns :

Le **RAP poétique**, premier style apparu en France en 1991 avec *MC Solaar*. Le son, les textes sont en harmonie. Le rappeur est poète, romantique et pacifiste. Les textes sont sans vulgarité avec une thématique sociétale positive.

Le **RAP conscient** aborde des problématiques sociétales, il dénonce des faits pour délivrer un message positif. Les valeurs et les textes sont pacifistes avec un engagement politique, il y a peu ou pas de vulgarité. (*Akhéaton, IAM, FF...*)

Le **RAP égotrip** se caractérise par la provocation envers d'autres rappeurs sous forme de battle, on l'appelle aussi le RAP Game. On retrouve l'esprit de compétition avec des textes provocateurs et vulgaires (*Booba, Rohff, Lord Kossity, Mister You*)...

Le **RAP hardcore** rejette la société, ses normes, sa politique, ses codes avec force et violence. Les thèmes sont axés sur le quotidien, les violences des rues, la pauvreté, les effets du système. C'est un RAP extrémiste, vulgaire et qui évoque l'expression de haine et de rage. (*NTM, Lunatic, Assassin*).

Le **Gangsta RAP** est axé sur l'appartenance à un groupe, une communauté, un « gang ». Ce style est basé sur l'apparence « bling -bling » avec consommation excessive de biens matériels (voiture de luxe, bijoux en or, diamant...). Ils inspirent des sentiments négatifs, provocateurs, une attitude machiste avec l'utilisation de la « femme objet ». Les textes sont souvent vulgaires et directs (ex : *Kaaris*).

Le **RAP alternatif** se caractérise par une démarche intellectuelle où le concept artistique se veut rêveur, révolutionnaire. Les textes sont généralement harmonieux avec un style approprié et perfectionniste (*Orelsan, Youssoufa*...)

Le **RAP commercial** est destiné à un plus large public, insistant sur les clichés de la société dans un format qui correspond aux besoins de l'auditeur. Les textes et styles musicaux sont pauvres et peu innovants. La personnalité du rappeur est souvent égocentrique, manipulatrice (*Maitre Gim's, Sexion d'Assaut, Diam's, La Fouine, Sinik*...)



Rodolphe N - Kévin F. - Jérôme H. - Mickaël H. - Vincent B. Jean-Philippe A.

RÉGIONS de FRANCE

Qui vient d'Où ?



Quelques patients racontent leur région, leur ville

Département du Nord (59), région Nord-Pas-de-Calais.

Damien R : LILLE : « Mauvais temps souvent. Ville située près de la Belgique. Ville étudiante, esprit jeune, écoles de commerce réputées. Les habitants du Nord sont appelés les Ch'tis et sont accueillants. Mets locaux : Moules-Frites, Bières. LILLE accueille la plus grande braderie de France ».

Région Parisienne, Les MUREAUX (78).

Alain N. : « C'est une jolie ville avec une belle esthétique, une grande diversité d'habitants »

REIMS, Département de la MARNE (51), région Champagne-Ardenne.

Mickaël L. : « Reims, ses monuments, cathédrale réputée, halles du Boulingrin, Champ de Mars ».

Patrice O. : « Belle ville avec ses nombreux commerces et supermarchés, bien qu'il fasse souvent froid »

Abdelkader A. : « j'apprécie le Champagne, les biscuits roses de REIMS, la place d'ERLON, les monuments, la Cathédrale et le stade de Reims. Sa vie multiculturelle »

Le HAVRE, Seine Maritime, Région Normandie (76).

Éric S. : « A voir : la Mer, les plages, le port, les falaises (Étretat). A goûter : les poissons, les moules-frites, A visiter : les Casinos (Deauville, Étretat), les plages du débarquement, les musées sur la 2ème guerre mondiale, Sainte mère l'église et les Voies de la Liberté où les bateaux passent ».

LYON, région RHÔNE – ALPES (69).

Nabil H. : « Lyon est une belle ville, vivante avec un mode de vie de bonne qualité, les lieux à voir : la Cathédrale St JEAN, le parc de la Tête d'Or, la fête des Lumières ».

Yaël P. : « J'aime le Laser-Game de Lyon, les transports en commun, le centre commercial de LA PART DIEU et les restaurants de Lyon ».

CHALON-sur-SAÔNE, Saône et Loire, région BOURGOGNE (71).

Mickaël M. : « La ville de Chalons-sur-Saône est connue pour être le berceau de la photographie, les villes connues sont DIJON (moutarde), AUXERRE et LOUHANS – CUISAUX (football). Gastronomie : Bœuf Bourguignon, Fondue Bourguignonne, vins rouges et blancs à MACON. On trouve de la Porcelaine à NEVERS et des usines d'armement (2ème guerre mondiale) ainsi que des usines de sidérurgie au CREUSOT ».

Baptiste P., TONNERRE : « Les beaux lieux : La cité du Chevalier d'ÉON, le canal de Bourgogne et la vie à l'hôpital Marguerite de Bourgogne ».

HAUTE – MARNE (52).

Alex F. : « La belle et vieille ville de LANGRES avec son ancien château et ses magasins, la nourriture n'y est pas très bonne ».

Laurent F. : GOURZON ; « La Digue de Wassy, le Château Jean de Joinville, Lac du DER, l'Auberge ROUGE »

NANTES, Loire-Atlantique (44).

Nicolas T. : « NANTES et son marché, sa salle de concert (Zénith),

l'océan atlantique et sa pêche, son équipe de football réputée : Les Canaris (tenue en vert et jaune), jouent au stade de la Beaujoire ».



ÎLE- de France, YVELINES (78).

Rodolphe N. : « La ROCHE -GUYON, Centre Aérospatial des Mureaux, le Château de Versailles »

ARDENNES (08) Mickaël R. « Les + : les restaurants, la statue de WOINIC (photo) ; les - : la météo »

Stéphanie L. / Cédric V. / Xavier D.

ZOOM sur ...

La CHAMPAGNE ARDENNE

Ancienne région administrative du nord-est de la France (1956 - 1982) puis collectivité territoriale de 1982 à 2015. Elle est bordée au nord par la Belgique, à l'ouest par la Picardie et l'Île-de-France, au sud par la Bourgogne et à l'est par la Franche-Comté et la Lorraine.

Elle se compose de 4 départements : Les Ardennes, l'Aube, la Marne et la Haute Marne. Avec ses 1 366 000 habitants (les Champardennais), elle est l'une des cinq régions les moins

peuplées de France. Sa préfecture, à Châlons-en-Champagne, est la plus petite de France. Les agglomérations les plus importantes sont celles de Reims avec 218 000 habitants, de Troyes, Charleville-Mézières / Sedan, toutes deux autour de 130 000 habitants. S'étendant sur 25 606 km², la région Champagne-Ardenne rassemble la plaine de Champagne ainsi que les faibles reliefs du massif ardennais, au nord et des coteaux de l'ouest, accueillant notamment le vignoble de Champagne.



Andouillette de Troyes



Cathédrale de Châlons-en-Champagne

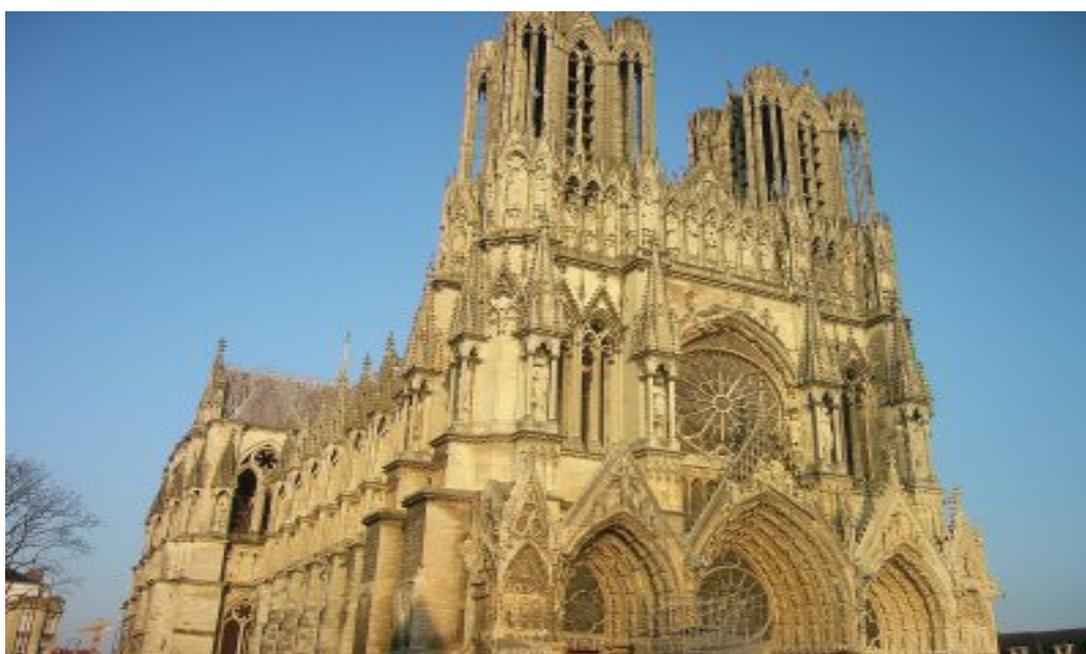
Cette région occupe 4,7% du territoire métropolitain et ne représente que 2,2% de sa population.

CULTURE / TOURISME



Les visiteurs s'orientent pour la plupart vers la Champagne chargée d'histoire, ses vignobles et ses caves prestigieuses. Les sites et itinéraires se diversifient avec découverte du patrimoine et de la gastronomie : Troyes et ses maisons anciennes, Châlons-en-Champagne avec son cloître et ses cours d'eau, Langres et ses remparts, les caves d'Épernay, les vallées de la Meuse et de la Marne, Sedan et son château, la cathédrale de Reims ou encore Colombey-les-Deux-Églises et son mémorial Charles de Gaule.

Capitale de la marionnette, Charleville-Mézières accueille un festival biennal. Le Pays du Der est une région naturelle relevant de la Champagne humide où se trouve des églises à pans de bois et vitraux.



Xavier D. / Sylvie L.

Le SPORT à l'UMD

Le **SPORT**, c'est un ensemble d'exercices physiques pratiqués sous forme de jeux individuels ou collectifs et pouvant donner lieu à des compétitions. Le sport est un phénomène quasi universel dans le temps et dans l'espace humain.

Définition des sports pratiqués à l'UMD :

FOOTBALL : Sport opposant deux équipes de onze joueurs dont chacun s'efforce d'envoyer un ballon rond à l'intérieur du but adverse en ne le frappant que du pied, l'usage des mains étant réservé au gardien de but.

FLAG : C'est une forme du football américain où la mixité est prônée. Sport d'opposition sans contact, les placages sont remplacés par l'arrachage d'un flag (drapeau en Anglais) accroché à la ceinture des joueurs.

TENNIS : Sport pratiqué sur un terrain aux dimensions déterminées appelé COURT, il oppose selon des règles précises deux joueurs (ou deux équipes de deux joueurs) qui, munis de raquettes, se renvoient alternativement une balle de part et d'autre d'un filet qui partage le court.

BOXE : Sport de combat où les adversaires s'affrontent avec leur poings sur un ring en respectant des règles.

VOLLEY BALL : Sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparées par un filet qui s'affrontent sur un terrain de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. C'est le sport le plus pratiqué au monde avec 269 millions de licenciés.

HAND BALL : Sport opposant deux équipes de 7 joueurs dont chacune s'efforce d'envoyer un ballon rond à l'intérieur des buts adverses par une série de passes à la main, le gardien peut, lui, utiliser ses pieds.

JUDO : Sport de combat sans armes, d'origine japonaise, consistant à déséquilibrer son adversaire afin de le mettre hors de combat suivant des règles précises.

TCHOUKBALL : C'est un mélange de volley ball, hand ball et squash : on marque des points en faisant rebondir un ballon (de hand ball) sur une sorte de trampoline (le But) installé à chaque extrémité du terrain (de volley), ceci de telle sorte que la balle échappe à l'adversaire.

POMDOM : Jeu de raquettes qui, à l'origine, est une initiation au Tennis.

BADMINTON : Jeu s'apparentant au tennis dans lequel les adversaires se renvoient un volant (balle fichée de plumes) à l'aide de raquettes.

GYM DOUCE : Activité corporelle « douce » améliorant la circulation énergétique et offrant un bien être au corps autant qu'à l'esprit.

CARDIO : Ce sont toutes les activités d'endurance qui ont pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire du corps. A la clef : une plus grande endurance dans la vie de tous les jours et une meilleure santé globale.

BASKET BALL : Sport qui oppose deux équipes de 5 joueurs qui s'efforcent, dans une période de 30 secondes max où le joueur peut garder le ballon, de marquer des points en faisant entrer le ballon dans le « panier » de l'équipe adverse.

SQUASH : Jeu de raquettes très rapide, proche de la PELOTE BASQUE, pratiqué en salle fermée. Côte à côte, chaque joueur renvoie la balle en caoutchouc en utilisant les rebonds des quatre murs de la salle.

ULTIMATE : C'est un sport collectif (2 X 5 joueurs) utilisant un disque (freesbee). L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y attraper le disque. A l'UMD, il est pratiqué sur le terrain de Hand Ball.

RELAXATION : Ensemble d'exercices corporels et respiratoires permettant d'obtenir une maîtrise progressive des différentes fonctions physiologiques.

STEP : Discipline d'aérobic se pratiquant sur un cube à hauteur réglable.

MOTRICITÉ : La coordination motrice est la capacité à réaliser un geste précis et intentionnel avec vitesse, efficacité et fiabilité. Ceci grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique. Sous le terme de coordination sont regroupés les concepts d'habileté motrice, d'adresse et de technique.

ACROGYM : Activité gymnique artistique, mêlant danse, gymnastique au sol et cirque. C'est un sport à part entière où il faut reproduire des figures appelées pyramides humaines à 2,3,4 personnes ou plus encore.

C'est une activité de création et communication destinée à être vue par un public et notée par des juges.

JEU de BALLE : C'est un petit jeu d'apprentissage qui a pour but d'apprendre ou d'initier à la pratique d'un sport collectif.

MOLKKI : Jeu d'adresse Finlandais consistant à marquer 50 points en lançant un bâton de bois sur des quilles numérotées de 1 à 12

Tout renseignement complémentaire auprès des éducateurs sportifs : Anne-Sophie, Mickaël et Sofiane.

Abdoulaye D. / Alexandre C. / Baptiste P.

Portrait : L'Ergothérapie

L'ergothérapie : c'est s'exprimer !

C'est une manière d'exprimer sa personnalité par des travaux manuels : exemple ateliers argile, cuisine, menuiserie, peinture, informatique et toutes sortes de travaux manuels relaxants.

La parole, les gestes, l'expression du visage, ça donne des indications aux autres sur ce qu'on ressent.

Il y a beaucoup d'autres manières d'exprimer qui on est.

Tout ce qu'on fait ensemble, faire quelque chose ensemble, c'est partager.

Faire ressortir la personnalité autrement que par le physique est une indication sur notre ressenti.



En ergothérapie on travaille avec nos mains, cela nous soigne, on travaille la matière et le bien être : bois , cuir, terre...

C'est aussi un moyen d'expression avec des reproductions, c'est encore un moyen de s'évader, un travail de l'imagination et des émotions.

A l' UMD les patients, aide soignants, infirmiers, ergothérapeute, étudiants ergothérapeutes et infirmiers travaillent dans différentes salles du bâtiment de la sociothérapie : Falret . Ceci du lundi au vendredi pendant les horaires programmés.

A l'UMD, notre ergothérapeute se nomme Aude

Selim A., Mickaël M., Aude C.

Le XAVIEZ-VOUS ???

TILES / INFOS UTILES / INFOS UTILES / INFOS UTILES / INFOS UTILES / INFOS U

Semaine d'information en santé mentale du 14 au 27 Mars 2016

La semaine permet de découvrir les établissements de santé mentale, afin de sensibiliser les gens sur la nécessité des soins et leur accès. Son rôle est d'informer le public à la prise en soin de la maladie mentale, à laquelle tout le monde peut être confronté au cours de sa vie, sans distinction d'âge ou de sexe.

A ce sujet, on a tellement de choses à dire qu'une journée ne suffit pas : on y accorde une semaine complète !

Tous les établissements hospitaliers spécialisés en santé mentale y participent, à la demande du ministère de la santé.

Cette année, le thème choisi est : « Le sport à l'hôpital »

A cette occasion, seront organisés des matchs, des balades, des conférences... ainsi qu'une exposition à la bibliothèque de Châlons-en-Champagne.

Les patients voulant témoigner et/ou s'informer pourront le faire auprès d'Anne-Sophie.

Réalisé avec Selim A. et Aude C.

Les Bons Anniversaires du 2ème trimestre 2016

Mr Selim A. Le 2 Avril

Mr Amadou D. Le 7 Mai

Mr Nabil H. Le 26 Mai

Mr Bogdan K. Le 9 Mai

Mr Laurent F. Le 5 Avril

Mr Karim T. Le 12 Avril

Mr Mathieu V. Le 24 Avril

Mr Mickaël L. Le 25 Mars



 **Rendez-vous le MERCREDI 27 Avril de 14h30 à 16h00 à la cafétéria de l'UMD pour une rencontre avec Cécile LADJALI, auteure de romans, enseignante.**

Ceci en collaboration avec les intervenants de la médiathèque de Châlons-en-Champagne.

Un groupe d'une dizaine de patients (défini ultérieurement) pourra lui poser des questions sur son oeuvre, son métier, son parcours. Un article sur cet événement vous sera proposé dans le prochain numéro du « le Si Besoin ».

Vous avez une idée d'article pour le prochain numéro ?, parlez-en à Xavier, Jérôme ou AudeEt rendez-vous fin Juillet 2016 pour le numéro 2 du « le Si Besoin » !

[Aude C. / Anne-Sophie C. / Xavier D](#)

Édito

Un journal à l'UMD ?... Et pourquoi pas !

Comme une évidence, le journal de l'UMD existe de nouveau, fort de la mobilisation de nombreux patients et soignants qui ont concocté ce premier numéro riche d'informations en tout genre. Le choix de son titre « le Si Besoin » a été déterminé par un vote des patients d'après six propositions, elles mêmes tirées d'une liste d'une vingtaine de noms notés par tous. L'idée du journal « le Si Besoin » est de donner la parole à tous en suscitant les échanges et la réflexion dans le but de permettre l'expression de chacun dans la mesure de ses moyens.

Pas moins de 8 patients et 12 accompagnants ont participé, en relais, à ce numéro qui trouve son aboutissement grâce au concours de tous !

Un grand merci à tous ceux qui lui ont permis de voir le jour !!!

Xavier D.

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

Équipe de rédaction du N° 1
« le Si Besoin »