

L'ACTU-ZEN

Mensuel de la Clinique Valfleurl

Mars-Avril 2025

Numéro 3



Lundi 31 mars 2025
Carnaval et Karaoke - 15h
Salle à manger - Valfleurl



"Le carnaval est une fête qui nous permet d'être nous-mêmes tout en devenant quelqu'un d'autre." — Henry Miller

L'ACTUALITE ZEN DU MOIS

POUR LES PATIENTS ET SOIGNANTS

EDITO

ψ

Printemps et Carnaval : Une Renaissance en Couleurs

Chers lecteurs,

Alors que les jours rallongent et que la lumière du printemps s'invite avec délicatesse dans nos quotidiens, la nature s'éveille dans un élan de renouveau. Au cœur de cette transformation, le Carnaval apporte ses éclats de rire, ses couleurs vives et sa capacité à suspendre, le temps d'un instant, la gravité de nos existences.

À la Clinique Psychiatrique Valfleurl, nous avons toujours cru à l'importance des saisons, non seulement celles du calendrier, mais aussi celles du cœur et de l'esprit.

Le printemps, symbole de renaissance, est l'occasion de semer des graines d'espoir, d'oser de nouveaux départs et de célébrer les petites victoires.

Quant au Carnaval, il nous rappelle qu'il y a une force thérapeutique dans le jeu, le déguisement, l'exubérance. C'est le moment de se libérer, de laisser s'exprimer des facettes de soi parfois oubliées, tout en trouvant un espace de partage avec les autres.

Ce mois-ci, notre revue mettra à l'honneur ces deux thèmes, à travers des récits, des témoignages et des réflexions. Vous y découvrirez comment le printemps et le Carnaval peuvent inspirer des approches novatrices dans la prise en charge des émotions, dans le soin et dans la reconstruction de soi.

Ensemble, cultivons l'éveil de nos sensibilités, tout en accueillant cette symphonie de couleurs et d'espoir que la saison nous offre. Belle lecture à tous,

C. Blasi Directrice



De l'importance de désigner une personne de confiance :

La personne de confiance vous accompagne dans vos décisions médicales et peut être consultée si vous ne pouvez plus exprimer votre volonté. C'est la personne que nous informons en cas d'urgence médicale, hospitalisation ou autre situation nécessitant une prise de décision en votre nom. La désignation d'une personne de confiance renforce vos droits.

Inscrire la personne de confiance dans le dossier patient fait partie des critères qualité d'une clinique et entre dans les points de contrôle de la certification de tout établissement de santé.

La personne de confiance doit être désignée par écrit, elle peut être changée à tout moment à la demande du patient.

Nous invitons tous les patients à vérifier que la personne de confiance soit correctement désignée dans leur dossier. Nous suggérons aux soignants et au personnel administratif de la clinique d'accompagner le patient dans cette démarche

S. Benslimane, Ingénieure Qualité

Compte rendu de la réunion communautaire du lundi 3 mars

35 patients

Membres du personnel : C. Blasi Directrice,
S. Benslimane Responsable qualité, S. Boudouha CDS,
C. Cartallier & C. Napolitano psychologues,
3 infirmières,
Fara Représentant AS, Muriel AETP.

Point sur les ateliers :

Distribution et présentation du n°2 ACTU-ZEN et de son nouveau jeu permettant de gagner une sortie offerte par la clinique.

Renouvellement de l'invitation à participer à sa rédaction tous les vendredis matin de 11h à 12h.

Vous avez été plus nombreux à participer aux ateliers thérapeutiques ce mois-ci. Les séances s'en trouvent plus dynamisées.

Un projet de conception théâtrale est en cours, les patients sont invités à y contribuer. Le planning des ateliers sera modifié pour laisser un temps plus important à la préparation de ce projet. Tenez-vous informés en consultant l'affichage du couloir ou celui de la porte de la salle d'ateliers.

Repas :

Nous avons reçu Sogerest qui nous a proposé les menus de la période de printemps. Mme Blasi et Muriel ont pu exprimer les demandes récurrentes des patients notamment concernant une plus grande variété de choix pour les plats végétariens ou sans porc. Elles ont également corrigé la proposition de menus du printemps en fonction de vos remarques. Nous invitons les patients à poursuivre les remontées d'information sur le sujet.



Travaux... Goudronnage prévu en mars :

Nous avons annoncé initialement un goudronnage nocturne afin de ne pas bloquer les va et vient des professionnels, des intervenants et des patients.

Nous avons appris récemment que ce ne sera pas possible. L'établissement devra être bloqué à la circulation pendant toute une journée.

La Direction informera les patients en temps et en heure afin que chacun puisse s'organiser. Les équipes déploieront tous leurs efforts pour permettre les déplacements entre les deux parties du bâtiment.

Sécurité et hygiène cadre de vie :

Il est demandé aux patients de respecter les espaces fumeur, particulièrement la nuit. Le déclenchement nocturne de l'alarme anti-incendie est fortement dommageable à la qualité du sommeil des résidents et préjudiciable au bon déroulement des soins.

Problèmes techniques :

Nous vous rappelons qu'il est important de faire connaître les dysfonctionnements à l'agent technique Samir ou à l'accueil.

Réunion communautaire : Merci de votre présence !

Participation aux repas de l'association des petits frères des pauvres : La collaboration avec l'association a pris fin selon le modèle de gratuité connu jusqu'ici. Désormais une participation de 11 euros par personne est à prévoir pour au repas.

Rappel prochaine réunion

Lundi 7 avril 14h00, salle à manger.

Goudronnage effectué le mardi 25 mars !



La Direction de Valfleur remercie tous les résidents pour leur patience et leur coopération.

Elle adresse sa gratitude tout particulièrement aux soignants et au personnel pour le redoublement de vigilance et le surcroît de travail occasionné par ces travaux.

Notre clinique arbore désormais des accès propres et praticables. La promesse d'un soulagement pour les agents d'entretien, et d'un meilleur confort pour les patients.

Fin mars, nous perdons une heure de sommeil avec le passage à l'heure d'été. L'occasion pour nous de rappeler l'importance de dormir suffisamment la nuit. Le sommeil joue un rôle essentiel dans la régulation de nos émotions et dans le maintien de notre bien-être mental. Pourtant, il est souvent négligé dans la quête d'équilibre psychologique. Un sommeil de qualité agit comme un régulateur naturel, permettant à notre cerveau de se reposer, de traiter les expériences vécues et de maintenir une stabilité émotionnelle.

Des études ont démontré que le manque de sommeil ou un sommeil perturbé peut aggraver des troubles tels que l'anxiété, la dépression et les troubles bipolaires. À l'inverse, un repos adéquat favorise une meilleure capacité à gérer le stress et améliore la concentration et l'humeur (Walker, 2017).

Voici quelques conseils pratiques pour améliorer la qualité du sommeil :

1. **Adopter une routine régulière :** Se coucher et se lever à la même heure chaque jour favorise un rythme biologique stable.
2. **Créer un environnement propice :** Une chambre calme, sombre et légèrement fraîche est idéale pour un sommeil réparateur.
3. **Éviter les écrans avant de dormir :** La lumière bleue des appareils électroniques perturbe la production de mélatonine.
4. **Pratiquer la relaxation :** Des techniques comme la méditation ou la respiration profonde peuvent préparer l'esprit au repos.
5. **Limiter les stimulants :** Réduire la consommation de caféine et d'alcool en fin de journée aide à mieux s'endormir.

Le sommeil : Un allié sous-estimé de la santé mentale

S. Boudoumas, CDS & P. Bertrand, infirmière

En intégrant ces habitudes simples, il est possible d'améliorer la qualité du sommeil, un véritable pilier pour la santé mentale et le bien-être global.

La technique de relaxation progressive de Jacobson est particulièrement efficace pour calmer l'esprit et relâcher les tensions corporelles avant de dormir.

1. **Installez-vous confortablement :** Allongez-vous sur votre lit ou asseyez-vous dans un endroit calme. Fermez les yeux et respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
2. **Concentrez-vous sur vos muscles :** Commencez par vos pieds. Contractez les muscles de vos orteils pendant 5 secondes, puis relâchez-les. Prenez un moment pour apprécier la sensation de détente.
3. **Remontez progressivement :** Passez à vos mollets, contractez-les légèrement pendant 5 secondes, puis relâchez. Continuez ainsi avec les cuisses, les fesses, l'abdomen, les bras, les épaules et enfin le visage.
4. **Synchronisez avec votre respiration :** Inspirez profondément lorsque vous contractez les muscles, puis expirez lentement en les relâchant.
5. **Visualisez la détente :** Une fois tout le corps détendu, imaginez une vague de chaleur ou de lumière douce qui traverse votre corps, éliminant toute tension restante.
6. En combinant attention au corps et respiration, le système nerveux et votre esprit sont préparés à un sommeil profond et réparateur

L'avis des psy:

La force thérapeutique du jeu et du rire en santé mentale

Le jeu et le rire, bien que souvent perçus comme de simples divertissements, possèdent un puissant potentiel thérapeutique en psychiatrie. Ces deux éléments favorisent des interactions sociales positives, réduisent le stress et créent des moments de légèreté dans des contextes parfois marqués par des émotions intenses.

Des recherches ont montré que le rire stimule la production d'endorphines, souvent appelées "hormones du bonheur", tout en réduisant les niveaux de cortisol, une hormone liée au stress (Bennett et al., 2003). De plus, le rire agit comme un mécanisme de connexion sociale, brisant les barrières entre patients et soignants, et créant un climat de confiance propice à la thérapie.

Quant au jeu, il ouvre un espace d'expression sans jugement où l'imaginaire peut se déployer. Il permet notamment aux patients de revisiter des expériences émotionnelles dans un cadre sécurisé. Les thérapies par le jeu, telles que la ludothérapie, ont prouvé leur efficacité dans le traitement de troubles anxieux et dépressifs, en encourageant l'autorégulation et la résilience (Schaefer, 1999).



En intégrant le jeu et le rire dans les approches psychiatriques, les soignants exploitent des outils simples mais puissants pour soutenir la reconstruction émotionnelle et favoriser un mieux-être global. A Valfleury, les ateliers thérapeutiques que nous avons mis en place (Café philo, écriture, slam, théâtre, chant, activité physique etc...) laissent la part belle aux jeux et aux rires tout en gardant un objectif thérapeutique défini à chaque séance. Nous vous invitons à y participer.

C. Cartallier, C. Napolitano, psychologues





Dans le cadre d'un projet thérapeutique d'accompagnement au retour à l'autonomie, nous avons mis en place un atelier cuisine un peu différent. Le repas partagé a été élaboré de A à Z par une patiente. C'est la première fois que nous tentons cette expérience.

Les patients en parlent :

Françoise : C'était une expérience réussie.

Salima nous régale avec son Tajine !

Salima a fait preuve de courage et de volonté pour préparer cet excellent repas

Hacène : Le repas était excellent, je me suis régalé.

Jean : L'odeur était alléchante, en passant dans le couloir, je regrettais de ne pas m'être inscrit.

Salima : J'ai préparé le repas avec plaisir et pour faire plaisir. Cela m'a apporté une profonde satisfaction et un sentiment de bien-être. J'ai fait également les courses avec Muriel, un agréable moment de complicité.

Recette : Tajine au poulet pour 4 personnes

1kg de pommes de terre
5 carottes
2 oignons
5 navets
1 gousse d'ail
1 boîte d'olives dénoyautées
1 petite boîte de sauce tomate concentrée
Sel et poivre
1 c.à s. d'huile d'olives
Persil ou coriandre
1 cuillère à soupe Ras el hanout
4 cuisses de poulet
Couper les légumes et hacher l'ail, l'oignon les herbes fraîches ensemble.
Rincer le poulet badigeonner la viande avec les herbes.
Faire dorer le poulet dans l'huile et ajouter la sauce tomate avec 1 verre d'eau. Laisser mijoter 30 minutes. Rajouter les légumes, les olives, les épices et couvrir d'eau.
Laisser mijoter à couvert 1h à feu doux.
Bon appétit !

Sortie du mois : Ciné et festival des comédiens à Aubagne :



Le petit Roland est né avec un pied bot très marqué, handicap que son infatigable mère s'efforce de camoufler et de guérir.

Tiré du roman autobiographique de Roland Perez. Comédie tendre et émouvante que nous vous conseillons.

Notre sortie a été suivie par la soirée au festival des comédiens. Événement annuel à Aubagne. Cette année Francis Huster en était le parrain. Nous avons pu assister à la projection d'un épisode inédit de la série Alex-Hugo. Après quoi Samuel Le Bihan et

toute l'équipe de la série se sont présentés sur la scène pour nous relater les coulisses du tournage.

Francis Huster nous a également exposé les changements du métier de comédien en lien avec l'évolution des supports et le succès des plateformes de streaming

Après midi très agréable. Nous ne raterons pas le rendez-vous 2026.

Françoise C., Georges H., Samir S., Patients



Rendez-vous du mois d'avril

Réunion communautaire : lundi 07/04

14h, Salle à manger

Anniversaires : mercredi 02/04 15h30,

Salle à manger

Groupes de parole de 9h à 10h salle AT

Mme Cartallier : jeudi 03/04 ALCOOL

Mr Napolitano : mercredi 09/04

ADDITIONS

Atelier cuisine et repas partagé :

mercredi 16/04 (inscriptions

recommandée auprès de Muriel)

Sortie expo sur Allauch : le 09/04 10h00

(places limitées)

Sortie du mois : vendredi 25/04 après-

midi (vous rapprocher de Muriel)

Planning des ateliers affiché sur salle

d'Art thérapie + Couloir bureau

Grand Jeu Valfleur Gagnez une sortie : cinéma, musée ou autre

Collectionnez 2 coupons de jeu actu-zen sur deux numéros différents.

Remplissez le coupon avec votre/vos réponse(s) et découpez selon les pointillés

Remettez vos coupons à Muriel avec vos noms, prénoms et chambre.

Un tirage au sort sera effectué au mois de juin.

1 GAGNANT PAR TRIMESTRE

JEU AZ n°3:

Découvrez le mot qui évoque l'ambiance et l'état d'esprit du printemps et du carnaval

Lettre 1 : Initiale du dernier mois du printemps

Lettre 2 : Au milieu du « Roi » Carnaval

Lettre 3 : voyelle présente dans « avril », « mai » et « juin » mais absente de « mars »

Lettre 4 : Au bout du mot « nature »

NOM

Prénom

Chambre n°

Ma réponse :



