

## Sommaire

Page 1 : Temoignages sur le jardin

Page 2 : Atelier culinothérapie

Page 4 : Questions / Réponses : Qu'est-ce qu'un séquentiel ?

Page 6 : Paroles d'Espoir : "Adieu bouteille", texte de Christophe

Page 7 : Paroles d'Espoir : "Ma sonatine", texte de Pierre

Page 8 : Paroles d'Espoir : "Eglogue bucolique" texte de Jérémie

## Temoignages de Rida et Jacques sur l'Atelier Jardin

L'atelier jardin est animé par Nelly (en attendant le retour de Céline), Valéry et Magali. C'est une activité pratiquée par les patients pour embellir le site. Il consiste à l'entretenir et désherber tous les parterres, pour pouvoir planter des fleurs et des légumes dans le coin potager. Les légumes sont récoltés pour l'atelier culinothérapie, animé par Aurélie, sur une surface d'entretien assez grande. Le sol est enrichi par le crottin des ânes de Martine et par le compost récolté à partir des déchets végétaux du centre.

Je pense que c'est un bon moyen de renouer avec la nature.



# L'Atelier Culinothérapie animé par Aurélie

*Pour qui, quand et où ?*

*A partir du deuxième et troisième mois pour les séjours longs, dès la troisième semaine pour les séjours courts.  
A définir lors de l'entretien de passage avec l'infirmière.  
Tous les mardis de 9h30 à 15h00 au relais.*



*Que fait-on dans cet atelier ?*

*En groupe de 7 à 10 personnes, nous élaborons un menu, il doit tenir compte d'un équilibre budgétaire, alimentaire, de saison et de plaisir.  
Chaque personne apporte ses compétences en matière de cuisine et peut en apprendre de nouvelles.  
Aurélie édite les recettes et prépare la liste de courses. Le lundi trois membres de l'atelier vont avec Nelly faire les courses en supermarché tout en respectant le budget.  
Le jour J des équipes se forment pour préparer les différentes recettes mais également pour dresser la table dans le relais. Aurélie passe d'équipe en équipe et apporte ses nombreux conseils*



## *Le but de l'atelier par Aurélie*

« Cet atelier se veut convivial dans un esprit de partage. On voit les différents aspects d'un repas, le budget, l'équilibre alimentaire, le côté plaisir. C'est aussi l'occasion de se réapproprier un repas convivial sans la présence d'alcool ou produit stupéfiant. Il permet également d'apprendre certaines bases culinaires.



## *L'atelier vu par un patient*

La culinothérapie nous fait passer une excellente journée, un peu en aparté du séjour. Nous redevenons acteur d'un repas que nous préparons de A à Z, y compris les courses, la vaisselle et le ménage. Selon les affinités les équipes se forment, on choisit de ce que l'on prépare et c'est parti pour 2 à 3 heures de cuisine. L'ambiance est détendue et pleine de rires. Le repas est l'occasion d'échanger sur les recettes et les goûts de chacun tout en envisageant le menu du prochain atelier.

## *Mais ce n'est pas tout !*

Lors de cet atelier, Aurélie organise, en concertation avec les patients, une sortie. La cuisine du centre nous prépare un pique-nique et nous allons visiter un village, un lieu régional... Un autre temps de partage en Ardèche

Ludovic

# Atelier cognition sociale

L'atelier est animé par Stéphanie l'ergothérapeute.

Le jeudi matin de 10h à 12h pour les deuxième et troisième mois, et à partir de la 3e semaine pour les séjours courts.

L'atelier est situé dans la salle de créativité.

L'inscription est faite sur l'orientation de l'équipe thérapeutique et en fonction des disponibilités, maximum 6-8 personnes.

## Objectifs :

L'atelier consiste à améliorer les habilités sociales des patients à pouvoir prendre connaissance de ses diverses émotions de la vie quotidienne. La confiance en soi et l'estime de soi font partie du travail abordé en groupe, avec pour but de mieux gérer les différents conflits que l'on peut rencontrer dans la vie de tous les jours ; travail, loisirs, famille, amis...

On travaille aussi la cognition sociale en addicto pour prendre soin de notre santé mentale et chercher pourquoi les produits prennent une place aussi importante dans notre vie. Les causes de son mal-être et l'équilibre émotionnel, relationnel sont travaillés.

Le but étant de sortir de la cure et de rentrer dans la vie quotidienne en ayant les outils nécessaires afin de consolider l'abstinence plus sereinement en se respectant et en respectant autrui.

Après avoir sondé les différents participants, il en résulte que l'atelier est très enrichissant et qu'il soude le groupe avec bienveillance. L'animatrice très compétente est appréciée du groupe. L'ambiance générale est agréable, détendue, avec Sam qui retrouve sa confiance, ainsi qu'une grande aisance à exprimer ses ressentis (qualités).

Texte écrit par Victor et Laurent.

# Questions



# Réponses

## Qu'est-ce qu'un séquentiel ?

Un séquentiel est composé :

- d'une période à domicile
- d'une période en centre de soin



## Quel est le but du séquentiel ?

### • Parole de patients :

- Consolider son abstinence.
- Cela permet d'être dans une continuité de soin et de se sentir soutenu, psychologiquement.
- Cela permet aussi de se rassurer.
- De faire le point sur les difficultés rencontrées.

### • Extrait du protocole :

Le séquentiel est un séjour de 15 jours pour consolider l'abstinence et travailler les situations à risques rencontrées lors du retour à domicile. La date d'admission en séquentiel est fixée dès la fin du séjour initial. Cette perspective vise à permettre de mieux résister aux éventuelles difficultés rencontrées à la sortie.

## Quelles sont les conditions pour faire un séquentiel ?

Etre un patient ayant fait un séjour initial à Virac et démontrer son investissement dans les soins tout au long de celui-ci, notamment dans le cadre de suivis individuels, et ayant des objectifs de travail pour le futur séquentiel.

## Quand et comment faire une demande de séquentiel ?

Durant le séjour initial : faire une demande 15 jours avant départ auprès de la direction, en formulant ses objectifs de travail durant le séquentiel.

## Comment est étudiée une demande de séquentiel ? Peut-elle être refusée ?

La direction présente à l'équipe soignante la demande de séquentiel du patient lors d'une réunion. L'équipe délibère en fonction de l'investissement personnel du patient dans les soins et de ses objectifs de travail annoncés pour le séquentiel.

Un séquentiel peut être refusé si le patient n'est pas investi durant son séjour.

## Quel est le temps entre un séjour et un séquentiel ?

En général le temps entre un séjour et un séquentiel est d'un mois, voir un mois et demi, selon le projet du patient et l'avis de l'équipe soignante.

## PAROLES D'ESPOIR

*A toute personne voulant partager une anecdote, un texte, un dessin ou autre, nous serons heureux de vous publier dans le journal. Pour ce faire, merci de vous rapprocher de l'équipe de publication.*

### ADIEU BOUTEILLE

*A toi ma chère et tendre amie, je tiens à te dire ces quelques mots.*

*Nous avons passé ensemble de bons moments d'ivresse, embaumés de couleurs chatoyantes mais douloureuses, d'une réalité qui n'était que virtuelle, de fantasmes sans but véritable.*

*Cela ne peut plus durer !*

*Je préfère mettre un terme à cette relation toxique qui ne m'a apporté qu'un semblant de confort mais beaucoup de souffrance physique autant que psychologique.*

*Les rêves engendrés par ta compagnie n'ont été qu'illusoire. J'ai besoin, pour ma santé et mon bien-être de mettre un terme définitif à notre relation.*

*Je ne souhaite plus te revoir ni même penser à toi. Tu ne m'as apporté que désarroi et peine. Par ta faute, j'ai perdu plus que ma dignité mais aussi mon boulot.*

*C'est pourquoi je te dis, sans regrets aucun, un Adieu sans retour possible.*

**ADIEU !!!**



*Textes écrits par Christophe.*

## PAROLES D'ESPOIR

### *Ma sonatine*

*Les yeux dans mon café, les yeux dans le vide, j'ai des larmes noires  
je suis trop près de mes abîmes.*

*J'ai pas envie de partir pour ma journée. Perdu dans ma rue, entends  
tu ma voix, je veux du soleil dans ma ville, je veux des lumières dans  
la nuit, danser sous la lune, danser sous la pluie !*

*Me sentir vivre !  
Oublier mon ego, le temps d'une sonatine.*

*Pierre.*



*La vie, c'est comme une bicyclette,  
il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.*

*Albert Einstein*



## EGLOGUE BULCOOLIQUE

*Consomme ta vie sans regret et sans dépit.*

*Consomme ta vie sans te réfugier dans le Genépi.*

*Consomme ta vie sans t'arrêter boire un demi.*

*Consomme ta vie en bannissant tous ceux qui profitent de ta bonté et de ton empathie.*

*Consomme ta vie en préservant notre planète et tes véritables amis.*

*Consomme ta vie sans alcool car il ne t'apportera que des soucis.*

*Consomme ta vie sans te voiler la face et surtout sans déni.*

*Consomme ta vie, sois honnête, loyal, solidaire et à toi s'ouvriront les portes du paradis.*

*N.B : Eglogue : petit poème pastoral, champêtre et comme vous le ressentez.*

*Ecrit par Jérémie*

