

LA GAZETTE

Hiver
2021

DES AIDANTS

N°9

Des ressources
pour bien vivre le
quotidien



SOMMAIRE

Editorial	2
La Médiation animale	3
Ronronthérapie	5
Equicoaching	7
Les petits bobos	9
Bulles de bonheur	14
En passant	16
Instant zen: Le rire	18
Mandalas	20
Du divertissement en macédoine	23
Mots mêlés	23
Poèmes et Haïkus de circonstance	24
Enigmes	25
Animaux mythologiques	27
Anecdote végétale	29
Anecdote animale	31
Solutions	33
A savoir sur la gazette des aidants	34
Plumeau et Serpillière	35



Evelyne COUTY
Sophrothérapeute et
Formatrice.
Intervenante à la
Maison de L.E.A.

Vous êtes prêts ? Voilà la petite dernière, la Gazette n°9, qui vient débouler dans votre boîte aux lettres, et que j'ai l'honneur de vous présenter aujourd'hui.

Laissez-moi vous prendre par la main et vous conduire dans un monde de pur bonheur, de plaisir brut. Oui, nous entrons dans l'univers des animaux. Il ne nous est pas étranger car l'être humain relève, pour le moins d'un point de vue biologique, de cette catégorie. Bienvenue dans ces pages où chacun pourra trouver LA chronique qui accroche son attention et son cœur.

Par exemple, la ronronthérapie, ce moment de complicité avec un chat : laissez-vous envoûter et soigner par le ronronnement. Appréciez la personnalité des ânes dont le regard tendre vous enveloppe. Un peu plus grands, un peu plus imposants, les chevaux sont dotés d'une intelligence subtile. Votre niveau de stress baissera dès que vous aurez posé la main sur leur robe vibrante sous vos doigts. Vous apprécierez la présence des chiens, porteurs de joie et de soutien aussi lorsque vous êtes isolé ou en EHPAD.

Un supplément de connaissance vous sera offert en direct d'une contrée lointaine pour vous faire découvrir la faune d'outre-mer. Ce n'est pas tout. Vous allez pouvoir satisfaire votre curiosité en pénétrant l'univers des animaux sauvages. Et pour finir, vous envoler vers l'irréel avec un récit captivant sur ces animaux imaginaires et mythologiques qui restent le berceau de nos chimères !

Je vous souhaite donc un superbe voyage dans le monde des animaux, qu'ils soient de compagnie ou pas, qu'ils vivent à l'autre bout de la Terre, juste à côté de chez vous ou bien à l'autre bout de votre imaginaire. Prenez, consommez, allez-y. Ça fait un bien fou de se laisser envelopper, subjugué, charmer, troubler peut-être : on est toujours conquis par le monde animal ! Vous pourrez vivre des moments à vous couper le souffle, et du coup, reprenez votre respiration et aussitôt après, amusez-vous avec une macédoine de jeux, de mandalas et d'histoire drôles !

Bonne lecture à vous, et à bientôt pour la prochaine gazette !





LA MÉDIATION ANIMALE

Selon la définition de la fondation Adrienne et Pierre Sommer, la médiation animale est une mise en relation entre l'humain et l'animal dans un programme social, thérapeutique ou éducatif, dans l'intérêt de l'un et le respect de l'autre.

La médiation animale est une pratique professionnelle qui est construite au bénéfice des personnes. Le côté ludique et plaisir est privilégié pour l'impact neurologique lié à la production d'hormones du plaisir pendant la médiation.

Une séance de médiation animale comporte plusieurs phases : une phase d'engagement auprès de l'animal, une phase de plein contact, puis un temps de préparation à la séparation et enfin, un temps de retour sur le vécu après la séparation.

Découvrons ici la médiation animale avec les ânes

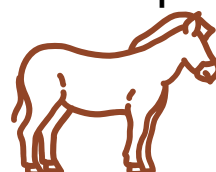
« L'âne vit en moyenne 30 ans, c'est donc un compagnon pour longtemps, rustique et sensible à la fois. On l'utilise pour ce qu'il est : sa masse, sa chaleur, son pas, son caractère et sa curiosité naturelle. L'âne est un équidé calme et patient qui a un rythme lent. Sa taille, sa familiarité à l'égard de l'homme en font un animal accessible à tous, sa lenteur, son sang-froid sont autant d'éléments rassurants sur lesquels nous basons notre rencontre. »

L'âne ne se comporte pas comme le cheval. De plus petite taille et bien moins vif, il en diffère par sa forte personnalité : quand il n'a pas envie de faire quelque chose il s'arrête, obligeant l'être humain à négocier et à le respecter. S'il est têtu, c'est que, avant d'obéir aux ordres extérieurs, il suit son propre rythme. Chercher à le dominer ne mène pas à grand-chose. Essayer d'obtenir son amitié est bien plus efficace. La relation avec l'âne est faite de confiance et d'échange.

Elle relève du partenariat plutôt que de la recherche de soumission.

Cette relation particulière constitue un formidable moyen de socialisation qui tourne le dos à la violence et à une gestion des relations basée sur l'obligation d'avoir à s'imposer.

La familiarité et le regard mélancolique de l'animal sont un autre atout pour que le contact affectif se crée rapidement. On est très vite tenté d'aller vers lui, de le caresser, de se lier à lui. Cette facilité d'approche favorise les relations avec des personnes qui ressentent parfois des difficultés à aller vers l'autre, mais qui là, seront rapidement attirées et conquises.





Trois exemples des bienfaits de la médiation animale :

Stimuler la communication

Dans des situations d'isolement provoquées par les difficultés physiques, mentales ou sociales, la médiation animale permet de rétablir un lien entre la personne et son entourage.

Entretenir et développer l'autonomie

Marcher, caresser, soigner un animal : autant d'actions qui permettent de travailler le mouvement et d'entretenir ses capacités.

Retrouver sa place dans la société

La maladie, le handicap, les difficultés d'intégration ou de réinsertion peuvent empêcher les relations sociales. L'animal ne porte pas de jugement, il permet à la personne de reprendre confiance en elle-même et vis-à-vis des autres.



RONRONTHÉRAPIE

Mais que se passe-t-il, me direz vous, pour qu'un simple ronronnement puisse vous propulser dans un autre monde, celui de la détente et du bien-être allant jusqu'à la thérapie ?

J'aimerais, avant de vous donner des explications, vous raconter mon histoire de parfaite communion avec Henri IV, mon chat, celui qui intuitivement me connaît le plus lorsque j'ai besoin de lui, une histoire sans parole, accompagnée d'une explosion de ressentis subtils.

Me voilà abandonnée sur mon canapé, calée par quelques coussins confortables épousant la forme de mon corps. Mes yeux sont perdus dans l'infini. Je rêve à de lointains délices...

Voici que soudain, d'une élégance sans égale, d'un mouvement lent mais assuré et précis, Henri IV fléchit ses pattes, prend son élan pour atterrir sur le rebord du canapé. D'un air félin, ondulant sa queue en panache, il avance vers moi comme s'il cherchait à capter mon regard pour m'hypnotiser, volontairement me séduire. Il avance doucement et se couche de tout son long sur le rebord du canapé.

Commence alors mon moment préféré :

Henri IV met en route la machine à ronronner. Ce ronron vient jusqu'à mes oreilles, m'envoûte et, comme pour aller plus loin dans cette communion, le chat descend du canapé et vient se lover sur mon ventre en ronronnant. C'est magique. Ses vibrations se mettent au diapason de mon corps et résonnent jusque dans mon ADN. Le moment est précieux, le temps n'existe plus, le ronronnement régulier du chat apaise mes tensions. Je vis un instant de bien être total.





J'ai recherché des explications scientifiques sur internet :

En ronronnant, le chat émet des fréquences basses, entre 20 et 50 hertz, qui seraient apaisantes pour nous autant que pour lui. Selon Jean-Yves Gauchet, un vétérinaire toulousain considéré comme le spécialiste de la ronronthérapie, le ronronnement apaise et agit comme un médicament sans effet secondaire.

Les ronronnements peuvent provoquer directement et profondément des émotions agréables chez les humains, notamment par la production de sérotonine, l'hormone dite «du bonheur». Ces émotions sont impliquées dans la régulation, la qualité du sommeil et de l'humeur. Elles abaissent notre rythme cardiaque et sont de puissants «antistress», régulent la tension artérielle, et donnent un coup de fouet aux défenses immunitaires. La ronronthérapie est donc bénéfique à tout le monde ! Elle a aussi de remarquables effets bienfaisants sur les personnes âgées ou en situation de handicap, car le chat comme d'autres animaux permet de stimuler, d'améliorer et d'entretenir la motricité.



Si la ronronthérapie est de plus en plus reconnue par les professionnels de santé, il est important de faire preuve de quelques précautions. Le chat est réputé pour son indépendance. De plus, chaque félin a son tempérament. Même le plus doux des chats peut être de mauvaise humeur. Il ne suffit pas d'appeler votre chat ou de le prendre dans vos bras pour qu'il soit disposé à ronronner. Il est donc recommandé de le respecter, sous peine de vous exposer à une griffure ou à une morsure. Le fait de prêter attention à son attitude et d'apprendre à décrypter son langage est d'ailleurs un bon moyen d'approfondir votre complicité.

EQUICOACHING



L'équicoaching, ou coaching guidé par le cheval, est une invitation à partir à la rencontre de soi et des chevaux, en toute liberté et sécurité. Aucune connaissance des équidés n'est requise.

Mais pourquoi choisir le cheval comme guide?

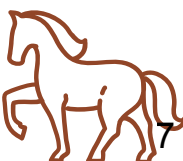
C'est un animal de proie, c'est à dire qu'il se défend en fuyant. Il doit cerner en quelques secondes la personne qui va à sa rencontre, notamment ses intentions et ses émotions, pour savoir si celle-ci représente un danger et choisir quelle réaction adopter face à elle. Il en va de sa survie ! Le cheval devient alors le miroir de l'homme.

Le cheval vit dans l'instant présent, sans jugement. Quand nous allons vers lui, nous adoptons un autre rythme interne et externe, nous sommes bien ancrés dans le présent, ce qui facilite le lâcher-prise. L'anxiété et le stress peuvent se libérer. La reconnexion à notre corps devient alors possible, et nous pouvons, en toute sécurité, créer ou recréer du lien avec nos besoins et ce qui est important.

Il met en lumière notre communication non verbale, les chevaux lisent notre langage corporel et détectent tous les micro-mouvements. En tant qu'humain, seulement 7% de notre communication est verbale, la parole et l'écrit¹, le reste de notre communication se fait sans les mots, notamment par les mouvements de notre corps et l'intonation de notre voix.

Au travers de sa façon de réagir, le cheval nous permet de prendre conscience de ce que nous communiquons non verbalement. Souvent, nous ressentons une émotion (peur, colère, culpabilité, ...), mais nous voulons la cacher à nos proches pour les protéger ou nous protéger. Nous disons alors que tout va bien. Mais nos proches reçoivent, ressentent cette émotion, même si c'est de manière inconsciente, et ils réagiront en réponse à celle-ci. Prendre conscience de sa communication non verbale et de l'impact qu'elle a sur son environnement et son entourage permet une communication plus fluide et une relation plus apaisée avec soi et ses proches.

¹ selon les travaux d'Albert Mehrabian en 1967





Enfin, compte tenu de sa taille et de son poids, le cheval nous apprend à connaître et poser nos limites physiques et émotionnelles. Grâce à lui, nous pouvons nous autoriser à dire NON quand nos limites sont dépassées, quand notre sécurité est ébranlée. Nous pouvons alors retrouver notre juste place dans notre environnement et notre entourage, qu'il soit familial, amical ou professionnel.

Lors d'une séance collective ou individuelle, vous serez invité(e) à rencontrer les chevaux par tous vos sens. Tout d'abord en les observant à l'extérieur du pré, puis en partant à leur rencontre dans le pré, à votre rythme, à leur rythme, dans le respect de chacun. La rencontre avec un cheval en particulier se fera naturellement, vous et lui serez libres de vous choisir mutuellement. Vous serez alors amené(e) à toucher l'animal, à le sentir, à le ressentir. D'autres exercices pourront suivre au sein du troupeau, ou avec un cheval en particulier, en liberté, ou en le tenant avec une longe. Chaque rencontre étant unique, chaque accompagnement l'est aussi.

Un moment passé avec un cheval demeure avant tout une rencontre de cœur à cœur, une rencontre avec soi et avec l'autre, un moment d'apaisement.

LES PETITS BOBOS



En vaquant à nos occupations quotidiennes, nous pouvons nous blesser. Il s'agira de savoir comment agir et comment faire pour soigner des saignements, des coupures, des brûlures, des chocs, ..., avant peut-être de prévenir les secours.

Il nous est déjà arrivé de nous couper, de nous brûler, de nous cogner, etc. Voici le top 10 des accidents domestiques les plus courants :



- Chute
- Brûlure
- Coupure
- Pincement
- Noyade
- Intoxication
- Morsure
- Piqûre
- Étouffement
- Électrocution

112

15



18

Rassurez-vous, ceci reste un classement, pas une prédiction, ni une malédiction, nous avons toutes les chances d'échapper au pire !



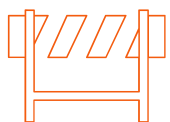
Signes :

Plaie

Saignement abondant : ne s'arrête pas spontanément.

Réagir :

- Comprimer l'endroit qui saigne pour empêcher le sang de s'écouler
- Allonger pour limiter la détresse consécutive à la perte de sang (si grosse coupure)
- Faire un pansement compressif si vous devez vous libérer les mains.

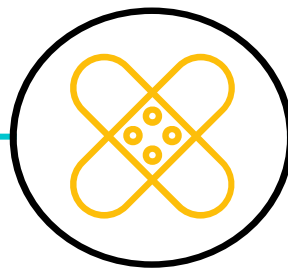


LA PROCEDURE D'APPEL en cas d'URGENCE

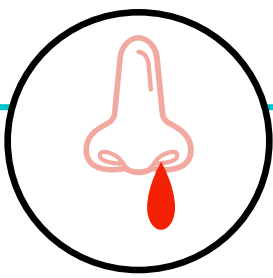
15 : SAMU
18 : POMPIERS
112 : NUMERO EUROPEEN VIA PORTABLE

QUE DIRE ?
Nom/Prénom
Lieu
Personne malade (âge, sexe ...)
Problème
Manipulations réalisées

ATTENDRE AVANT DE RACCROCHER



La Coupure



Réagir :

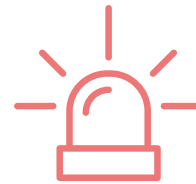
- S'asseoir, tête penchée en avant.
- Se moucher vigoureusement.
- Comprimer les narines pendant 10 minutes
- Si le saignement ne s'arrête pas, se reproduit, ou survient après une chute l'avis médical est nécessaire.

Le saignement de nez



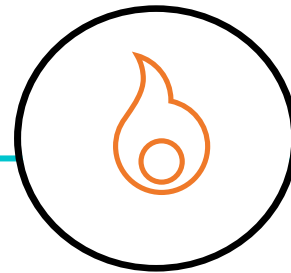
Idée reçue !

Attention, lorsque je saigne du nez, je penche la tête en avant pas en arrière ! Les techniques de secourisme ont évolué au fil des ans, en particulier celles relatives aux saignements de nez. Autrefois, il était conseillé de lever la tête, mais ce geste a été revu car le saignement continue alors à couler dans la gorge.



Les brûlures en quelques chiffres :

- 1 victime sur 4 est un jeune enfant.
- 70 % des brûlures chez l'enfant résultent d'accidents domestiques dont la plupart pourraient être prévenus car ils sont dus à des négligences.
- Dans 9 cas sur 10, les brûlures sont accidentelles.
- La brûlure causée par un liquide chaud est la première cause de brûlure chez les 0-4 ans et les 5-14 ans. C'est aussi la première cause de brûlure chez les femmes, toutes classes d'âges confondues après 14 ans.



Signes :

Lésions de la peau ou des voies digestives. Causes : thermiques (chaleur, flammes,...) ; chimiques (acides, base ...) ; électriques ...

Réagir :

- Refroidir sans perdre de temps la surface brûlée.
- En laissant couler l'eau sans pression sur la brûlure.
- Eau du robinet tempérée (15 à 25°C)
- Le plus tôt possible

La brûlure



Signes :

Nausées, vomissements
Douleurs abdominales diffuses (crampes)
Présence de sang possible.

Réagir :

- Position assise, surtout en cas de difficultés respiratoires.
- Si des produits corrosifs sont entrés en contact avec la peau ou les yeux, rincez immédiatement et abondamment à l'eau jusqu'à disparition de la douleur.

L'Intoxication

ATTENTION

Ce logo présent sur les produits d'hygiène, produits chimiques ou autres signale un **DANGER** : risque d'intoxication



Il y a plusieurs types d'intoxication :

- Alimentaire (aliment ou boisson)
- Par ingestion d'un produit chimique
- Par respiration de fumée, poussière, gaz...
- Par contact cutané
- ...

Les symptômes associés à l'intoxication sont très nombreux. En voici quelques uns : diarrhée, mal de tête, vomissement, étourdissement...

Il faut savoir que les symptômes peuvent varier selon les personnes et suivant le type d'intoxication. L'intoxication n'est pas à prendre à la légère.



LES REMÈDES CONTRE LES « petits maux »

Demandez toujours conseil à votre pharmacien

MAUX de TÊTE

- Masser le front et les tempes. Pour soulager, ayez recours à l'acupression.
- Inhaler de la menthe poivrée ou de la lavande.
- Faire une bouillotte de noyaux de cerises.

ECHARDE

- Faire tremper l'endroit atteint dans du lait tiède.
- Appliquer une peau de banane (côté de la pulpe sur la peau) sur la zone où se trouve l'écharde. Les enzymes du fruit feront sortir le corps étranger.

RHUME

- Le sérum physiologique.
- Une cuillère à café de miel.
- Des remèdes homéopathiques
- De l'échinacée en cas de rhumes à répétition.
- Des tisanes de thym et d'aigremoine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fleurs de Bach sont des remèdes inventés dans les années 1930 par Edward Bach, médecin homéopathe britannique.

Avec lui, naît une nouvelle thérapie à base d'élixirs de fleurs destinée à ré-harmoniser les émotions.

MAUX de DENTS

- Déposer un clou de girofle sur la dent endolorie pendant quelques minutes. Cette épice a des propriétés analgésiques qui apaiseront la sensation désagréable.

MAUX DE VENTRE

- L'huile essentielle de coriandre ou de menthe...
- Une bouillotte chaude à la hauteur du foie et l'abdomen.
- De la levure de bière.
- Du charbon actif.
- Stimuler un point de réflexologie.
- Un cataplasme d'argile verte.
- Des fleurs de Bach.

COUPS

-Glace : Il est recommandé d'appliquer de la glace, mais attention : jamais à même la peau.

Il est important de l'envelopper dans un linge afin de ne pas provoquer d'engelure. En refroidissant la zone ayant reçu le coup, on limite le gonflement et on diminue également la douleur en l'anesthésiant.

-Utiliser de l'huile végétale d'Arnica. Appliquer sur les bleus en faisant des « mouvements circulaires » pour bien faire agir l'huile.

PIQÛRE

-Appliquer une fine couche de dentifrice à la menthe sur la piqûre. Cela diminuera l'enflure et la sensation de brûlure.

-Si la piqûre est causée par une guêpe ou une abeille, appliquer une tranche de pain trempée dans le lait pour soulager la douleur et réduire l'enflure.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le clou de girofle est efficace contre certains problèmes digestifs, comme les ballonnements. Il offre, également, une action antibactérienne, anti-inflammatoire et anesthésiante.

AMPOULE

-Appliquer un cataplasme de chou sur la blessure pendant plusieurs heures. Pour fabriquer un cataplasme, séparez les feuilles de chou et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Le chou a des propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires qui favoriseront la guérison de l'ampoule.

BULLES de BONHEUR



Une fois n'est pas coutume, c'est un aidé qui prend la parole. L'un de ses aidants est un chat. Si si, vous avez bien lu...

J'ai des chats depuis les années 1970. La première minette m'a été « offerte » par une de mes étudiantes, et depuis nous avons presque toujours eu un félin à la maison. Mes deux filles sont même devenues des mamans-chats, recueillant des félins perdus ou abandonnés.

Actuellement, mon rayon de soleil, c'est Ittij alias Titij. Ittij désigne le soleil dans ma langue maternelle. Avec sa fourrure blanche, sa couronne dorée sur la tête, ainsi que des marques tout aussi dorées sur le dos et la queue, son nom était tout trouvé.



Il est le petit dernier de la portée de la minette ramenée de Bretagne par ma fille aînée. À l'origine, j'avais décrété que je prendrais le premier-né de la portée. Mais le sort en a décidé autrement : je suis tombé sous le charme du benjamin, cette boule de poils blancs et dorés. Je l'ai adopté tout jeune et il a vécu sa première année au contact d'un vieux chien, un berger des Pyrénées qui faisait bien dix fois sa taille et qui lui a transmis sa sagesse.

Titij est resté un sage. Ce n'est pas un miauleur sauf quand il a un besoin urgent de sortir. Il s'installe dans mon bureau là où il sait qu'il ne me gênera pas, contrairement à sa mère qui a le chic pour s'asseoir (ou carrément se coucher) sur mes documents. Enfin, il rentre à la maison quand il est l'heure de dormir, sauf l'été, mais ça c'est une autre histoire...

La présence de Titij m'apaise quand je suis agacé ou fâché. Mais il peut aussi se montrer agaçant, par exemple en matière de repas : il s'amuse parfois à me faire tourner en bourrique en refusant de manger le premier plat, puis le second plat que je lui présente. Ma fille aînée me dit que c'est un tyran, mais je l'aime comme il est, avec ses défauts qui ressemblent aux miens. Je l'appelle « mon petit malin ».



A Noël dernier, ma fille cadette m'a suggéré de lui proposer une douceur très particulière : une de ces portions de fromage fondu, ces fameux petits triangles avec le dessin d'une vache ou d'un paysage de montagne sur l'étiquette. Monsieur a adoré cette expérience culinaire, lui qui ne jurait jusqu'ici que par le Comté et les fromages à base de lait de brebis.

Tous les matins, Titij fait le tour du jardin pour rappeler aux voisins les frontières de son domaine. Si je travaille au potager, il surgit de Dieu sait où, tourne autour de moi, se repose au frais ou se roule dans la terre sèche. Quand je sors à pieds de la propriété, il me suit.

C'est un redoutable chasseur. Ses proies sont variées : lézards, oiseaux, souris... Il nous annonce ses prises : quelques miaulements que je n'entends pas toujours, et le voilà qui arrive en se pavanant avec sa bestiole. Si je l'y autorisais, il la dégusterait à l'intérieur de la maison.

Le soir, je l'appelle pour qu'il rentre. Il ne vient pas immédiatement. Tout d'un coup, je le trouve sur le pas de la porte. Il se fait désirer pour passer le seuil, scrute le jardin dans la pénombre, condescend à entrer, grignote, puis tourne entre le salon et ma chambre jusqu'à ce que je me prépare à dormir.

Monsieur saute alors sur le lit et s'installe sur sa petite couverture à côté de mes pieds. Si sa couverture est posée trop loin, il se rapproche, m'empêchant même parfois d'étendre mes jambes correctement. Il dort comme un enfant, confiant et en sécurité. Titij est un enfant-tyran, oui, mais sans les cris et avec si peu de réclamations. C'est « mon petit malin ».





En passant...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant

Ma femme et notre fille de 5 ans avaient très envie d'avoir un chat. Depuis des mois elles se relayaient pour tenter de me faire céder. Car, moi, je n'éprouvais aucun manque de ce côté-là. Surtout, je craignais les dégâts qu'un minet ne manquerait pas de faire dans la maison, sans oublier l'obligation de le nourrir et de changer sa litière.

Elles insistaient tant que j'ai fini par assouplir mon refus en décrétant que je consentirais à laisser entrer un félin chez nous à trois conditions. Il faudrait d'abord qu'il soit tout jeune pour qu'on puisse lui apprendre à ne pas faire ses griffes sur les fauteuils ni à provoquer d'autres dégradations. Deuxièmement, il faudrait que ce ne soit jamais à moi de lui préparer sa pâtée ni à m'occuper de sa litière. Enfin, et surtout, je ne céderais que pour un chat noir aux yeux jaunes.



Je savais que ce dernier point serait très difficile à satisfaire et espérais qu'il se passerait de longues années avant qu'une panthère en miniature ne franchisse le seuil de notre porte.

Mais à peine deux jours plus tard, notre fille m'annonça, rayonnante, que sa maîtresse de maternelle, à qui elle avait parlé de sa crainte de ne jamais réussir à trouver un chaton aux caractéristiques exigées, lui avait déclaré que sa chatte venait justement d'avoir une portée au milieu de laquelle se trouvait un nouveau-né répondant exactement à mes exigences.

Je ne pouvais que respecter mon engagement, j'étais coincé.



Si bien que, dès que le futur membre de la famille a été sevré, j'ai vu arriver cette boule de poils tout noirs percée de deux billes dorées, qui me regardait comme si elle avait compris qu'il dépendait de moi qu'elle reste ou non avec nous. Dès que ma fille l'a lâché, le chaton est venu se frotter contre mes jambes avant de se pelotonner sur mes chaussures.

J'étais fait. Et immédiatement consentant à toute la tendresse que m'inspirait ce petit être qui bondissait partout avec une énergie imprévisible et comique, puis venait sans transition réclamer un câlin sur mes genoux, ceux de ma femme ou de notre fille, avant de repartir d'un coup pour tenter la difficile ascension de l'escalier ou un autre exploit... puis de tomber brusquement endormi, épuisé par tant d'émotions.

Il était tout noir, en effet, à l'exception d'une minuscule tache blanche en haut du jabot. Nous l'avons donc baptisé « Confetti ». Il a vécu presque sept ans avec nous, s'adaptant à tous les lieux où nous l'avons emmené, intelligent, joueur et même farceur, intensément affectueux.

Lorsqu'il est mort, j'avoue que j'ai pleuré. Nous l'avons enterré dans le jardin sous un oranger du Mexique à l'ombre duquel il venait souvent dormir pendant les chaudes après-midi d'été. Après une période que j'ose qualifier de deuil, nous avons adopté une petite chatte. Et depuis, nous avons toujours vécu avec au moins un chat dans notre vie. Chacun avait sa personnalité propre. Avec chacun d'entre eux, nous avons connu une relation particulière. Mais aucun n'a supplanté Confetti dans mon affection. Sans doute parce c'est lui qui a su percer ma réticence. Lui qui, avec sa fragilité des premières semaines, a apaisé ma peur de l'animalité dont je ne savais pas que c'est elle qui m'inspirait de faux arguments pour la tenir à distance. Lui encore qui m'a fait accéder à toutes les joies de ce compagnonnage qui ne ressemble à aucun autre. Et c'est pourquoi, aujourd'hui encore, j'ai pour lui une profonde reconnaissance.



INSTANT ZEN: Le rire



Le rire, à consommer sans modération !
Chacun sait que le rire fait du bien au moral.
Mais ce n'est pas là son seul atout.

D'après les professionnels de santé, rire 10 minutes par jour permettrait de se maintenir en bonne santé. Dans les faits, nous rions environ 60 secondes par jour...

Les bienfaits du rire sur la santé sont reconnus depuis l'Antiquité. De nombreuses études scientifiques montrent que le rire diminue l'anxiété et les tensions, et plus généralement améliore le bien-être et la santé morale.

Alors, exit le stress du quotidien !

Le rire détend l'esprit, mais aussi le corps. En riant, nous sollicitons plus de 400 muscles : les fameux zygomatiques (muscles des pommettes), les muscles faciaux, le diaphragme et les muscles thoraciques. Plus l'onde du rire se propage, plus les muscles sont relâchés, de la tête aux pieds. Une minute de fou rire équivaldrait à 45 minutes de relaxation !

Rire après rire, les endorphines, ces hormones du bonheur que l'on sécrète aussi en faisant du sport, se déploient dans notre corps et dissipent les tensions « jusqu'à un total lâcher-prise » !

Au niveau du cerveau, le rire va également favoriser la production de dopamine. Cette « molécule du bonheur » joue un rôle primordial dans les sensations de bien-être et de plaisir. C'est ce qui explique cette sensation d'euphorie et de tension musculaire lorsque nous avons un fou rire, puis de détente quand nous nous remettons de nos émotions.



Difficile de se forcer à rire ou de rire quand bon nous semble. Pourtant, ce sujet est de plus en plus pris au sérieux et de nouvelles techniques ont fait leur apparition, telles que la rigologie ou le yoga du rire. Ces disciplines, par le biais de différents « ateliers ludiques », visent à développer notre joie de vivre en renforçant le rapport à l'autre et à soi.

L'énergie des premières minutes après le lever du lit ayant un fort impact sur l'énergie du reste de la journée, pourquoi ne pas instaurer un rituel chaque matin pour rire ou sourire ?

En commençant notre journée par un sourire que nous nous adressons en nous regardant dans le miroir, ou en nous remémorant un souvenir particulièrement drôle, nous nous verrons rayonner et aborderons différemment ce nouveau jour.

Alors, prêts à rire ?





INSTANTS ZEN-MANDALAS

La Gazette des Aidants vous invite depuis son premier numéro à compléter des mandalas. Certains parmi vous ont sans doute considéré les motifs en noir et blanc d'un air dubitatif. Pourtant, les coloriages sont à la mode et on trouve des albums pour adultes qui explorent des dessins de tous les styles.

En effet, colorier, c'est prendre soin de soi. C'est s'accorder un moment de liberté précieux qui reste cadré par un motif. Avec un peu d'audace, on pourrait considérer le coloriage comme une métaphore de certaines de nos journées où souvent les obligations font office de cadre à accepter...et à réinventer.

En outre, le choix des couleurs vous donnera de précieuses indications sur votre humeur et sur votre énergie du moment.

Vous pourrez aussi choisir un jour l'appui et le rendu des feutres et le lendemain la discrétion des crayons couleurs. De même, votre façon d'emplir les pleins pourra différer suivant le moment ou la nature du motif : colorier complètement une partie du dessin, ou le hachurer, ou encore opter pour des petits points... Et puis vous choisirez aussi de laisser des parties en blanc, un peu comme des espaces de respiration dans un planning chargé.

Vous laisserez ainsi libre cours à vos envies, à votre créativité tout en vous centrant sur un univers, un dessin, un cadre. C'est un « arrêt sur image » propice à la méditation.



En coloriant, votre respiration va de façon imperceptible se ralentir, s'apaiser, et surtout vos pensées vont peu à peu s'orienter uniquement sur cette tâche simple aux vertus apaisante. Les pensées pourront revenir, bien sûr, mais elles ne vous empêcheront pas de poursuivre votre action : c'est là un entraînement efficace pour retrouver votre capacité de concentration.

En sophrologie, nous utilisons également les couleurs pour les visualiser. Je vous propose de concilier aujourd'hui coloriage et sophrologie :

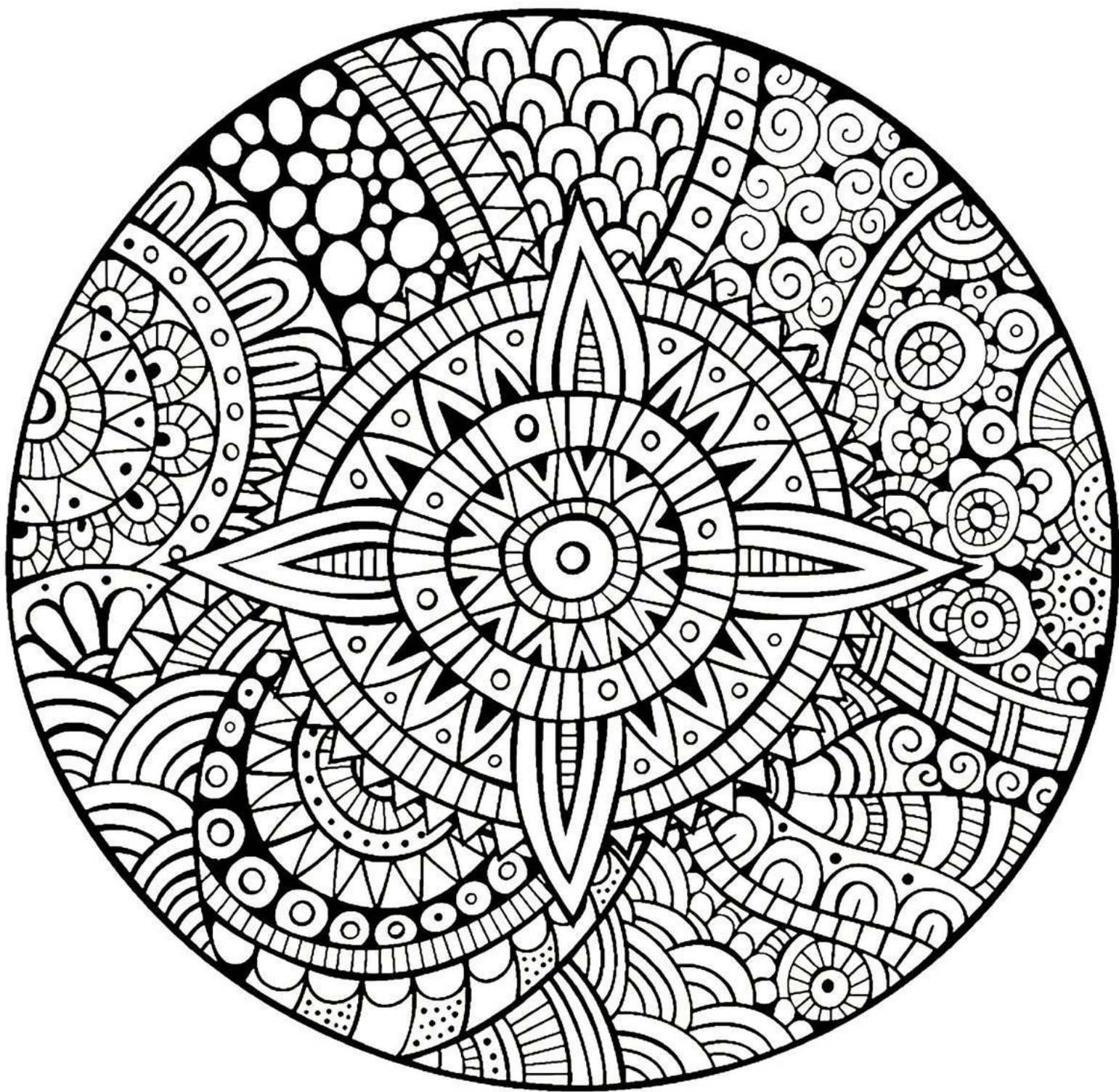
Prenez place en posture assise ou allongée et soyez attentif aux mouvements que la respiration produit dans votre corps... Mouvements sur l'inspiration et sur l'expiration... Peu à peu, sentez que votre respiration s'apaise, que votre esprit se pose, que votre corps se détend.



Et pour vous imprégner de ce moment de calme que vous avez su vous apporter, vous allez imaginer choisir un feutre, un pinceau, un crayon avec une couleur qui vous plaît à cet instant précis. Avec votre crayon, votre feutre ou votre pinceau imaginaires, vous allez dessiner les contours de votre corps. Visualisez ce dessin. Prenez votre temps pour respecter la sinuosité de l'arrondi des oreilles, n'oubliez pas les contours de tous les doigts et restez attentif au respect des proportions, la longueur des jambes par exemple...

Quand vous aurez dessiné les contours de votre corps, vous vous observerez, comme à distance, l'esprit calme, entouré d'une couleur qui vous correspond...

Puis vous tapoterez les pieds au sol, vous vous étirerez, respirerez plus amplement et, empli de cette couleur, de ce moment, vous pourrez poursuivre votre journée avec énergie !





DU DIVERTISSEMENT

en macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

Les animaux



www.educol.net

- | | |
|----------------|--------------|
| bonobos | chat |
| compagnie | compagnie |
| dragon | equicoaching |
| licorne | mangeoire |
| mythologique | médiation |
| mésanges | plaisir |
| plumeau | rire |
| ronronthérapie | serpillère |



ÉNIGMES

DEVINETTES

1 - Un homme au volant de sa voiture s'engage sur une route déserte, dans une forêt sombre. Il n'y a ni lune ni réverbère allumé. Subitement, un chat noir traverse la route juste devant la voiture. Bien que ses phares soient éteints, l'homme parvient à l'éviter.

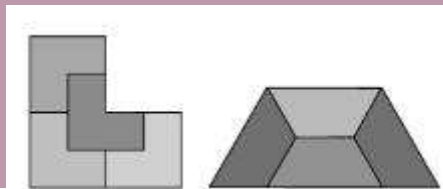
Comment a-t-il pu le voir ?

2 - Qu'est-ce qui sert à s'asseoir, dormir et se brosser les dents?

PROBLÈMES

3) Comment composer 30 centimes d'Euro avec seulement deux pièces, alors qu'une des deux pièces n'est pas de 10 centimes d'Euro ?

4) Les deux premières figures ci-dessous sont divisées en quatre parties identiques. À vous de diviser le carré en cinq parties identiques.



PETITE MORALE : Quand on s'attend à ce que les choses soient compliquées, elles le sont souvent.

5 REBUS à résoudre

5-



6-

F A C T E U R

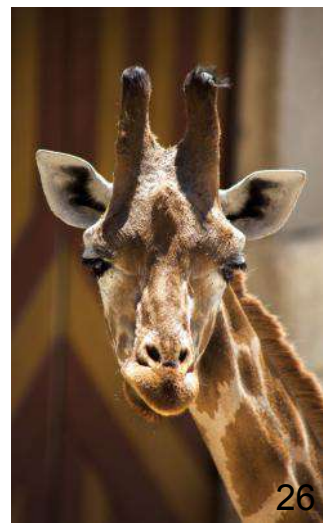
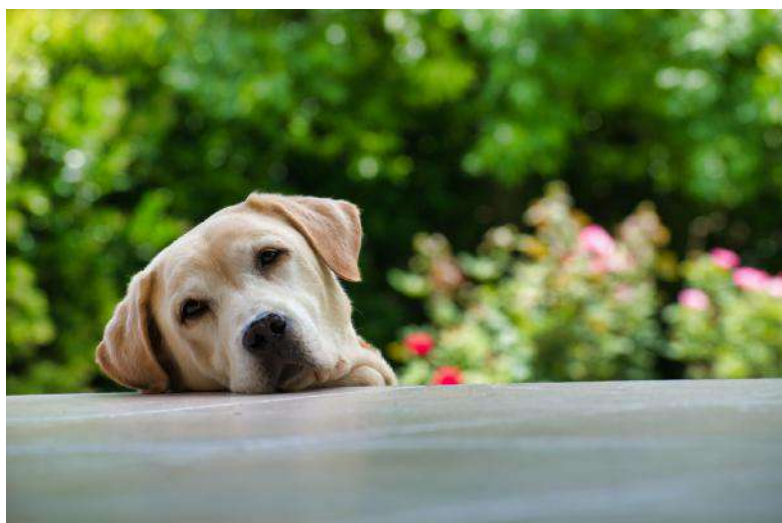
7-

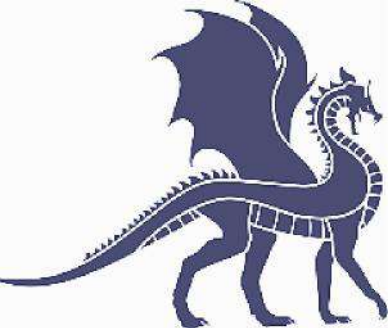
TERRAIN
PASSAGE

8-

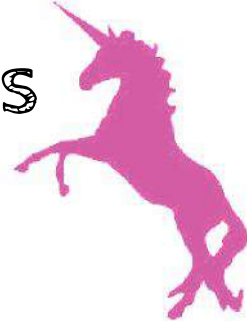
A
8h45

9- Mademoselle comment va vore ?





Animaux Imaginaires mythologiques



Se promener dans la galerie de la vie animale donne le frisson tant les formes sont variées et singulières. On peut évoquer les dinosaures qui peuplaient l'ère mésozoïque, s'arrêter aux animaux contemporains que l'on trouve exotiques, du tapir à la girafe, en passant par les poissons des abysses : halosaures et autres eurypharynx. Sans conteste, la nature n'est pas avare de diversité. Mais manifestement cela n'a pas suffi. Comme si le bestiaire n'était pas assez polymorphe, les hommes ont cru bon d'inventer des animaux extraordinaires propres à peupler leurs rêves, à agiter leurs cauchemars. Je vous propose de remonter nos racines européennes pour suivre la trace de deux créatures merveilleuses : le dragon et la licorne.

Dans les Métamorphoses, Ovide décrit la quête infructueuse de Cadmus – Cadmos en grec – à la recherche de sa sœur Europe, enlevée par Jupiter. Cadmus ne peut pas rentrer chez lui les mains vides, il s'exposerait au courroux de son père. Condamné à l'exil, il suit une génisse sans gardien dont le pelage n'a jamais été altéré par le joug. Quand la génisse se vautre dans l'herbe tendre, Cadmus, transporté d'aise d'être enfin arrivé au terme de son périple, juge bon de remercier Jupiter et envoie ses gens puiser l'eau d'une source vive.

**"Il y avait là une forêt antique qu'aucune hache n'avait violée
Et, au milieu, une caverne envahie de branches et de broussailles ;
Une construction de pierre y formait une voûte basse ;
L'eau y coulait en abondance. Caché dans ce repaire,
Se trouvait le dragon -fils de Mars- à la splendide crête d'or.
Ses yeux lancent des flammes, son corps entier est gonflé de venin ;
Il a trois langues vibrantes et une triple rangée de dents.
Sitôt que les émigrés de Tyr se son, pour leur malheur rapprochés...
...Le dragon bleuté sort la tête de l'ancre profond
En laissant échapper des sifflements effroyables...
Ses anneaux écailleux se déroulent en spirales successives
Et, en bondissant, il dessine d'immenses courbes ;
Son corps dressé de plus de la moitié, dans la légèreté
De l'air, domine toute la forêt et il est aussi grand,
A le voir tout entier, que celui qui sépare les deux Ourses."**

Cadmus tuera le dragon, retournera la terre et sèmera ses dents. Les dents du dragon donnent naissance à des guerriers impétueux qui, à peine sortis de terre, vont s'entre-déchirer jusqu'à ce que, sur les conseils de Minerve, cinq survivants au massacre jettent leurs armes à terre. Ils sollicitent et donnent alors l'assurance d'une paix fraternelle. Cadmus travaillera en leur compagnie pour fonder la ville de Thèbes.

La **licorne** a été introduite en Occident par les récits de voyageurs en provenance de Perse ou d'Inde. Son existence est mentionnée dans l'Ancien Testament où elle est connue sous le nom de Re'em. C'est sa présence dans le Livre Saint qui empêchera Ambroise Paré, chirurgien de François Ier puis d'Henri III, de remettre en doute son existence « mais quand j'oy David au Psalme 22 verset 22 qui dit « délivre moy Seigneur de la gueule du lion et délivre mon humilité des cornes des **licornes** je suis contraint de le croire[2] ».

La représentation physique de la **licorne** occidentale se fixe entre le cheval et la chèvre blanche à la fin du Moyen-Âge. Elle se voit dotée d'un corps équin, d'une barbiche de bouc, de sabots fendus, et surtout d'une longue corne au milieu du front, droite, spiralée et pointue, qui constitue sa principale caractéristique. Décrite comme un animal sylvestre très féroce, symbole de pureté – elle clarifie l'eau des sources – et de grâce, la licorne est attirée par l'odeur de la virginité. Pour la chasser, rien de tel que de demander à une vierge de servir d'appât. Mais malheur à la jeune fille qui usurperait sa qualité : la **licorne** intraitable la transpercerait de sa corne et la piétinerait de ses sabots.

La licorne a disparu des manuels de zoologie à l'époque des Lumières, mais son existence est toujours attestée de nos jours dans l'un des romans de la saga Harry Potter[3] où Voldemort a persuadé Quirinus Quirrell de tuer des **licornes** car boire leur sang va permettre au Seigneur des Ténèbres de survivre. Le sang de **licorne** n'assure cependant qu'une vie maudite car elle résulte du sacrifice d'un être pur et sans défense.



[1]Ovide : Les Métamorphoses. Traduit du latin par Danièle Robert.

[2] Paul J. Smith : Rabelais et la Licorne, in Revue belge de philologie et d'histoire, 1985.

[3] J.K. Rowling: la saga Harry Potter compte 7 romans.



ANECDOTE VÉGÉTALE : Les plantes sauvages, les bonobos... . Et moi ?

Je baille, tu bailles, ils baillent... bref nous baillons ! Mais quel lien avec les plantes sauvages ? Bailler est une activité inconsciente de reproduction sociale d'un geste ! Autrement dit, c'est du mimétisme. Nous sommes des animaux sociaux et ce que font les autres nous touche, et potentiellement nous contamine (et je ne parle pas ici du coronavirus, laissons-le où il est celui-là !)

Et les plantes sauvages alors ? Et bien c'est tout pareil. J'utilise du plantain, tu utilises du plantain, ils utilisent du plantain... bref nous réintroduisons le plantain et ses usages contre les piqûres dans notre culture sociale. C'est aussi simple que ça.

Pour mieux le comprendre, intéressons-nous quelques instants aux bonobos, aux chimpanzés ou aux grands singes. Saviez-vous que les expéditions organisées dans le but d'observer ces cousins plus ou moins lointains sont à l'origine de la découverte de nombreuses molécules utilisées en pharmacologie ? Et oui... les singes se soignent. Ils s'alimentent avec certaines plantes courantes, mais n'en consomment d'autres qu'en cas de maladies, par exemple en cas de fièvre ou de troubles du transit. Mais comment les reconnaissent-ils ? Pouvons-nous parler d'instinct animal ? Eh bien non !

Chez les bonobos comme chez les humains, la connaissance des plantes est affaire de culture. Apparemment, ce serait l'observation de leurs congénères, puis l'apprentissage par l'expérience qui leur permettraient d'adopter des comportements que nous qualifions d'automédication. Les groupes de primates qui tolèrent le mieux la présence d'un congénère lors des temps de prise alimentaire sont ceux où le répertoire des plantes utilisées serait le plus élargi.





Alors l'homme, particulièrement sociable, est probablement l'animal dont le répertoire est le plus large en matière de connaissance des « bonnes » plantes. Il met à profit ce qu'il sait faire le mieux : observer, y compris ses congénères plus ou moins éloignés. Les expéditions d'observation des singes n'ont sans doute pas fini de nous en apprendre sur nous-même et sur l'émergence de notre médecine contemporaine, issue de notre capacité à répertorier les plantes et leurs usages, à classer, à tester et à écrire pour transmettre et conserver...

Alors je mange, tu manges, il/elle mange, mangeons ensemble et partageons nos diverses expériences, à la découverte des plantes qui se consomment !





ANECDOTE Animale :

Boules de plumes et graines de soleil !

L'hiver touche à sa fin, mais il n'est pas trop tard... Il vous reste quelques semaines pour vous offrir le plaisir d'observer les allers et venues de petites boules de plumes colorées !

Je sais, on vous a déjà expliqué qu'en hiver, les oiseaux ont besoin de notre aide pour résister aux températures basses et au manque de nourriture. C'est vrai que les insectes et les baies se font rares aux alentours, alors un coup de main est le bienvenu. Mais pour moi, la première raison de donner des graines aux oiseaux, c'est la joie quotidienne de leurs visites qui illuminent ma journée.

Un seul mets à leur proposer : les graines de soleil. En effet, les graines de tournesol leur apporteront la matière grasse végétale la mieux adaptée pour tenir le coup de décembre à mars. En dehors de cette période, ils trouveront par eux-mêmes ce dont ils ont besoin (chenilles, araignées, papillons...). Attention, aucune nourriture salée (cela provoquerait une grave déshydratation).

En avant pour la distribution ! Quelques graines directement au sol ou en hauteur, dans une assiette, sur un plateau, ou encore dans une mangeoire avec réservoir, de nombreuses possibilités s'offrent à vous. Mais méfiez-vous des chats ! Placez vos mangeoires là où les oiseaux pourront voir arriver les félins.

Vous pouvez aussi fabriquer une mangeoire avec une brique de jus de fruit : Fédération des clubs CPN (Connaître et Protéger la Nature)
https://www.fcpcn.org/activites_nature/activites-animaux/oiseaux/aide





Et que le spectacle commence !



Les premières arrivées seront les mésanges bleues et charbonnières. Véritables acrobates, elles n'ont pas leur pareille pour s'emparer de vos précieuses graines, l'une après l'autre. Plus timide, le rouge-gorge attendra que les mésanges fassent une pause dans leurs allers-retours pour venir discrètement. Les pinsons seront plus à l'aise au sol, pour se régaler des graines que les autres ont laissé tomber.

Guettez bien, vous remarquerez que certaines espèces se mettent à table à une heure précise, comme les moineaux et chardonnerets élégants qui déjeunent en groupe. Une troupe plus turbulente, les verdiers (un peu bagarreurs de tempérament) vont peut-être « squatter » votre mangeoire à certains moments de la journée.

Et si un visiteur mystérieux passe vous voir, n'hésitez pas à nous envoyer une photo, je me ferai un plaisir de l'identifier pour vous.

Si vous devez vous absenter quelques jours, n'interrompez pas l'alimentation de vos mangeoires du jour au lendemain. Espacez petit à petit les approvisionnements, afin de laisser le temps à vos gourmands de trouver un autre lieu pour se restaurer.





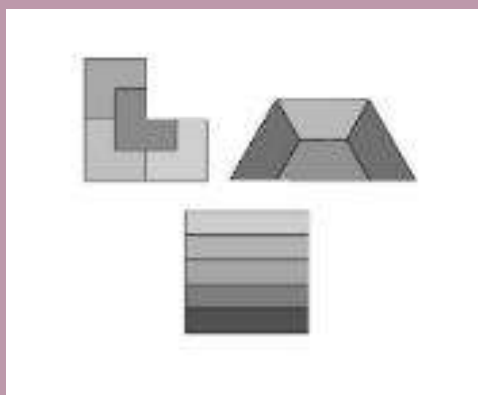
LES SOLUTIONS des énigmes

1. Il fait jour.

2. Une chaise, un lit et une brosse à dents

3. Avec une pièce de 20 centimes et une de 10 centimes. (Rien n'interdit d'utiliser une pièce de 10 centimes, Il est seulement indiqué qu'une des deux ne doit pas l'être).

4.



5. La gazette des aidants (La – gaz – cigarette-cigare = ette – dès – Z' – Haie – dent)

6. La tournée du facteur (L'A tourné du (mot) facteur)

7. Passage souterrain

8. Assureur

9. Mademoiselle Sophie comment va votre santé ? (Mademoiselle sauf "i" comment va votre sans "t")

A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

La Médiation animale vous est proposée par Nadège Champeau de l'Association Corps et Ânes.

Ce doux moment de *Ronronthérapie* vous est offert par Evelyne Couty, Sophrothérapeute.

La découverte de *l'Equicoaching* vous est proposée par Aude Challier, Commeunessence.com

Les Petits bobos, une trousse composée par Emilie Seveno et Cassandra Monnereau de l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires des Charentes.

Pour *La Bulle de bonheur*, nous remercions Monsieur R.

En Passant signé par Christian Du Mottay

L'instant zen sur *le rire* est écrit par Christine Granet.

Haikus de circonstances, par notre poète anonyme Monsieur H.

Les animaux mythologiques, vous est offert par Joelle Rassat.

L'Anecdote végétale, les plantes sauvages, les bonobos...Et moi? a été rédigée par Fanny Thomas - Arise'up.

L'Anecdote animale: Boules de plumes et graine de soleil a été composée par Alexandre Dutrey de Charente Nature pour vos demandes d'identifications animalières adressez un mail ou un courrier aux plateformes des aidants.

Le Mandala nous est offert par Just Color - www.justcolor.net : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes.

Plumeau et Serpillère ont été créés par Adrien Waszak.



Le numéro 9 de la Gazette des aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente avec le soutien de la Mutualité Française - Charente et Nouvelle-Aquitaine, de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d' Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

Elle s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

Les Plateformes des Aidants attendent vos retours...

Bonne lecture !

Coordonnées:

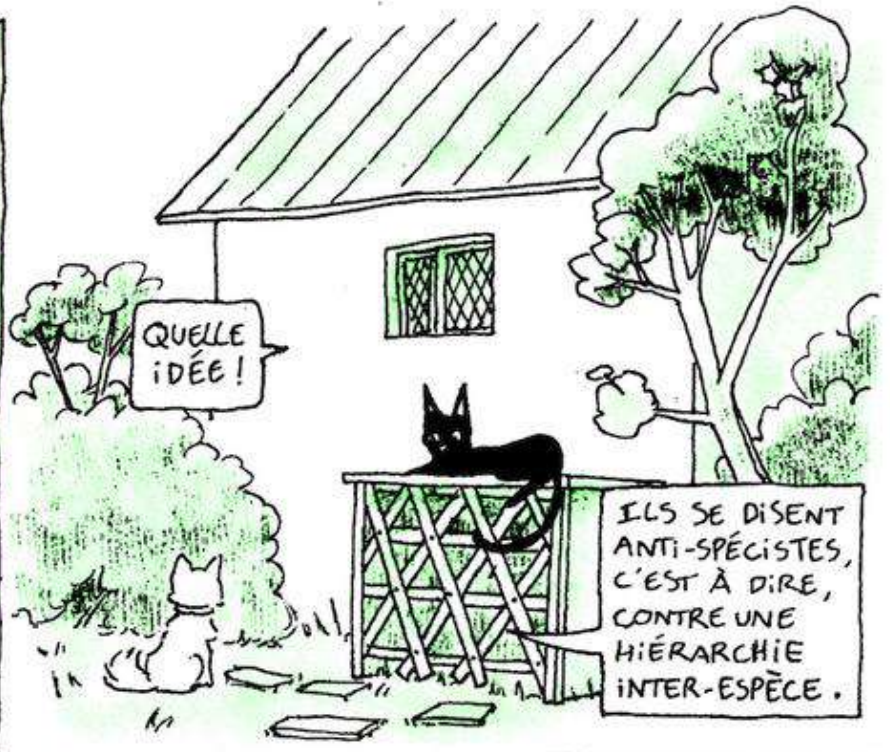
Plateformes des Aidants de la Charente
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr

plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

tel: 05 45 70 84 65



TU SAIS QUE CERTAINS HUMAINS CONSIDÈRENT QUE TOUS LES ANIMAUX SONT ÉGAUX ?



QUELLE IDÉE!

ILS SE DISENT ANTI-SPECISTES, C'EST À DIRE, CONTRE UNE HIÉRARCHIE INTER-ESPÈCE.



QUELLE UTOPIE ! HIÉRARCHIE OUI PAS, IL Y'A CERTAINES ESPÈCES DANS LESQUELLES JE N'AIMERAI PAS ME RÉINCARNER...



SERPILLIÈRE ! C'EST TRÈS SÉRIEUX ! CES HUMAINS LUTTENT POUR QUE NOUS AYONS DES DROITS ET SOYONS LEURS ÉGAUX !



HEIN ! MAIS... T'AS VU COMMENT ILS SE TRAITENT ENTRE EUX ! QUELLE HORREUR ! NON ! NON !! C'EST PAS DU PROGRÈS, ÇA, C'EST UNE ATTEINTE À NOS PRIVILÈGES DE FÉLINS DOMESTIQUES ! QU'ILS COMMENCENT DONC À ÊTRE ÉGAUX ENTRE EUX.



"CHAT-RITÉ" BIEN ORDONNÉE COMMENCE PAR SOI-MÊME.