

LE CHEMIN VERS L'INSERTION

N°37

FOCUS

Avancer par-delà
les obstacles



TÉMOIGNAGE

L'écriture : une quête
existentielle

TÉMOIGNAGE

L'écriture : Une quête existentielle.
P.3

LITTÉRATURE

L'amour des mots.
Robert Kopp : De l'art de parler des écrivains.
P. 4/5

RECONVERSION

Trouver sa voie sur le chemin de Compostelle.
Dispositif OMEGA : Stages d'immersion
pour les militaires blessés psychiques.
P. 6

ENTRETIEN

Se reconstruire après un syndrome
post-traumatique.
P. 7

NUMÉRIQUE

AVENCOD dans la cour des grands.
P. 8

FOCUS

Franchir l'obstacle avec HOPE.
La nature et la musique qui soignent.
P.9

SECTEUR PROTÉGÉ

L'ESAT de l'ELAN :
Accompagnement & emploi.
P. 10

ART- THÉRAPIE

Le dépassement par la création.
P. 11

SANTÉ

Une cure thermale pour soulager l'arthrose.
P.13

EXPOSITION

Rêves d'orient au LOUVRE-LENS.
P.14

CHEMIN VERS L'INSERTION

6, rue Paul Escudier - 75009 Paris
Tél.: 01 44 63 96 16
Mail : tardieucm@gmail.com
www.chemin-insertion.com

Rédactrice en chef : Cécile Tardieu
Rédactrice : Victoire Stuart
Secrétaire de rédaction : Hervé Rostagnat
Conception & réalisation : Laura Chouraki

Numéro 37

Photo couv : Droits réservés

Dépôt légal à parution
ISSN : 2257-6053

Édité en France

Toute reproduction d'articles ou photos
sans le consentement de l'éditeur est interdite.

ÉDITO



© J.L. Vandevivere

Dans ce numéro, vous découvrirez des hommes et des femmes qui nous apprennent ce que résister veut dire...

Pour Ludovic Ruppé, ancien commando marine qui a fondé l'association *Frères d'Âmes* dans le Haras National de Hennebont en Bretagne, l'accompagnement et la médiation animale sont proposés à des fins thérapeutiques. Pour Hervé, c'est sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle que cet ancien commando marine trouvera la force de continuer et de franchir une autre étape de vie.

Grâce à l'association HOPE, des femmes atteintes du cancer apprennent à franchir les obstacles les uns après les autres, soutenues par le cheval qui devient leur ami.

Il y a différentes formes de dépassement de soi et la création en fait partie. L'écrivaine argentine, Silvia Baron Supervielle, nous parle de son rapport à l'écriture et de sa rencontre avec la peintre Geneviève Asse qui modifia le cours de sa vie. « *Écrire vient d'une nécessité. Il faut suivre son intuition, cette force secrète qui vous guide et qui vous entraîne vers un monde qui vous échappe* », nous confie-t-elle. Mais ce travail a un prix, celui du sacrifice. Ce qui nous intéresse ici, c'est de comprendre comment l'écrivain pense le monde et propose un monologue. « *Car écrire, c'est se parler d'abord à soi-même puis aux autres* », témoigne Nathalie Pilard.

« *L'écriture et la littérature m'ont sauvé* », entend-on chez beaucoup d'écrivains. Comment pourrait-il en être autrement ?

Robert Kopp, ancien professeur de littérature à l'université de Bâle et de la Sorbonne, rappelle, ici, que le poète et comédien Antonin Artaud, souffrant de troubles psychiques, expliquait au directeur de la NRF (la Nouvelle Revue française) que son esprit le perdait et qu'il n'en maîtrisait rien. L'écriture lui permettra sans doute de continuer à vivre et d'exprimer une souffrance mentale infinie. L'écrivain nous apprend à regarder, avec lucidité, par-delà les murs qui ne protègent jamais l'homme de sa vulnérabilité intrinsèque.

À fréquenter les grands auteurs et les poètes, l'esprit s'élève et parfois côtoie les sommets. Bienheureux celui qui possède une bibliothèque : il ne connaîtra ni la solitude ni l'ennui.

Bonne lecture,

Cécile Tardieu
Rédactrice en chef

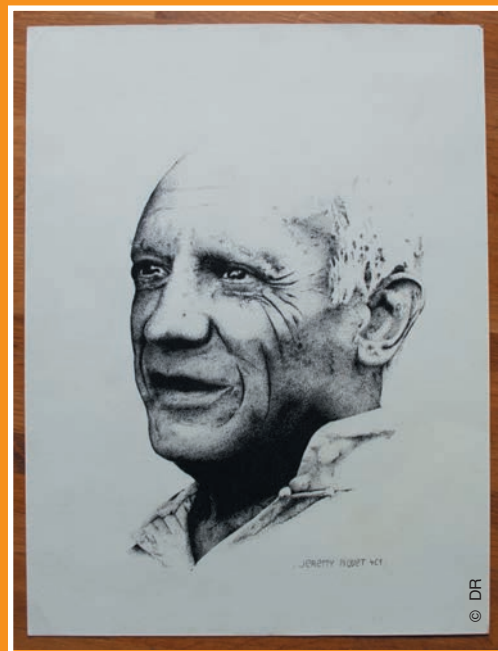
Jérémy Piquet : La passion de la création

Jérémy Piquet, artiste reconnu pour ses peintures hyperréalistes et sensibles a été diagnostiqué sur le tard du Trouble du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH).

« *Quand je dessine ou que je peins, je me sens bien car l'art produit de la dopamine... Dans la vie pourtant, j'ai une tolérance à la frustration très limitée et j'avertis mon entourage quand je vais exploser. Pour réaliser ce dessin de Picasso, il a fallu une patience extrême. J'avais à peine 15 ans et j'étais fasciné par une photo que j'avais vue de l'artiste, avec un regard et une force qui m'ont tout de suite marqué. Il est entièrement réalisé au Rotring 0,18 mm, en noir et blanc, fruit d'un travail minutieux, point par point, millimètre par millimètre* » explique-t-il. Avec ce portrait, Jérémy Piquet obtiendra un prix et ses premiers articles dans la presse. Il réalise alors qu'il n'existe pas seulement des aspects négatifs du TDAH mais aussi des qualités comme le dynamisme, la créativité, l'hyperfocalisation. Souhaitant partager son expérience, il a eu l'idée de sensibiliser sur le sujet en dessinant quarante illustrations et d'en faire un livre intitulé « *Un TDAH pas comme les autres* ».

Une vision artistique et un témoignage poétique à découvrir sur jeremypiquet.com

■ **Portrait de Pablo Picasso dessiné par Jérémy Piquet.**



© DR

L'ÉCRITURE : UNE QUÊTE EXISTENTIELLE

Nathalie Pilard écrit depuis toujours. Après une thèse en sciences religieuses, elle se met à écrire des fictions, des essais et une traduction des lettres de Carl Gustav Jung. À 54 ans, elle se livre sans fard dans une introspection salutaire qui met en lumière le lien entre le besoin irrépensible d'écrire, la maladie psychique et l'existentialisme.

Pensez-vous que l'écrivain écrit toute sa vie la même chose ?

Nathalie Pilard : Tous les écrivains ont un thème de prédilection. C'est peut-être une obsession. Je pense que l'auteur cherche toujours quelque chose, que l'écriture vient apaiser sa recherche sans lui donner pour autant de réponse définitive. Il écrit des histoires différentes mais il parle de la même chose.

Et vous Nathalie ?

N.P. : Je parle de la quête du sens dans un monde difficile à comprendre et qui s'est éloigné de la croyance en Dieu. J'essaie aussi d'alerter les lecteurs et lectrices sur le sujet de la psychose dans mes essais en parlant des forces inconscientes capables des plus grands ravages. Dans mes fictions, je choisis toujours des personnages curieux, en quête de sens profond. La psychose ne peut pas se passer de ce questionnement existentiel car elle se trouve en son cœur.

Un questionnement existentiel qui sous-tend l'écriture ?

N.P. : Oui c'est ma façon d'exprimer mes doutes, mes questions et mes réponses. Sans ce questionnement, mon écriture ne sert à rien, ni à moi ni aux autres. En tant que bipolaire, je suis sensible au monde extérieur de la réalité et du monde intérieur de la psyché. Mon destin est de créer un pont entre ces deux mondes, pour moi d'abord, et puis pour les autres.

Vous avez beaucoup étudié Carl Gustav Jung ?

N.P. : Jung fait partie des grands psychologues psychiatres comme Lacan qui a recherché le sens des choses. Il a étudié la psychose et en a tiré beaucoup d'enseignements.

Sentez-vous que vous avancez par l'écriture ?

N.P. : Je dirais que mon écriture avance, elle s'améliore toujours avec la pratique. Cela me permet de revisiter le sujet de ma maladie avec plus d'aisance, en articulant beaucoup mieux tous les phénomènes de la maladie. Ma recherche universitaire et mon travail littéraire m'aident ensemble à mieux comprendre l'origine de mes symptômes en les élargissant à une population entière de souffrants et à une temporalité dépassant l'époque contemporaine.

Qu'est-ce qui est le plus difficile à accepter dans la maladie ?

N.P. : Quand on est bipolaire, notre souffrance est tellement forte et personnelle, tellement rattachée à nous, à notre essence, qu'on met des années à comprendre qu'une énorme part de cette maladie est liée au collectif qui englobe le monde. Je sens aujourd'hui, de plus en plus, ce poids du collectif et ça me pèse. C'est cela qui me fragilise, c'est cela qui me montre que je suis vulnérable, une simple humaine, non éternelle.



■ Nathalie Pilard, printemps, acrylique sur velin.

Diriez-vous que la maladie psychique fragilise ?

N.P. : Oui. Mais dans mon cas, c'était l'inverse. Après mes périodes d'hospitalisation, je me disais que j'avais réussi à les dépasser, j'étais donc plus forte. À présent, tout change. Passé 50 ans pour une femme, avec la ménopause, beaucoup de choses se modifient, physiquement et moralement. Je ne me suis jamais sentie aussi fragile, c'est nouveau pour moi.

Avez-vous des pseudonymes pour l'écrivaine et la peintre que vous êtes ? Vous sentez-vous plusieurs personnes à la fois ou la même avec des facettes différentes ?

N.P. : Je n'ai pas de pseudonyme d'écrivaine. J'ai longtemps eu un pseudonyme de peintre, peut-être pour montrer une facette différente, celle de la peintre. Je signe aujourd'hui mes œuvres picturales de mon nom réel. Ce resserré général autour de mon vrai nom est peut-être une forme d'acceptation, d'intégration de toutes ces facettes.

Quel serait le livre que vous n'avez pas encore écrit ?

N.P. : Il y en a encore beaucoup j'espère. Je commence une étude sur les instincts. Après avoir étudié à fond l'intuition, je m'attaque à son corollaire inconscient, l'instinct et j'espère que cela deviendra un essai.

Vous avez écrit sur votre vie et la maladie. Un récit autobiographique a-t-il toujours une visée thérapeutique ?

N.P. : Je crois qu'un récit autobiographique doit d'abord aider son auteur à comprendre. Une fois que l'auteur a compris, il peut témoigner et expliquer. Cela paraît très simple mais dans la réalité, c'est très compliqué. Une biographie, une autofiction prend du temps à être écrite si l'on veut qu'elle soit bonne. La mienne prend ce chemin, mais elle n'est pas encore totalement aboutie. Quand elle le sera, alors oui, elle permettra à mes proches et aux lecteurs et lectrices qui le souhaitent de comprendre. L'effet thérapeutique est d'abord pour l'auteur et l'autrice et, par ricochet, pour les lecteurs et lectrices.

L'AMOUR DES MOTS



■ **Silvia Baron Supervielle et Jorge Luis Borges, en 1983 à Paris.**

bien que l'artiste puise dans les premières années de sa vie. Et qu'il s'en inspire pour atteindre les rêves qu'il s'est fixés, à cette période de l'enfance où l'espérance rend le futur attractif et désirable. De la rencontre entre les deux artistes, naît une complicité de toute une vie et d'influences.

« Avec Geneviève, j'ai appris à poser des espaces, à créer un rythme, à écouter la musicalité des mots. Nous nous sommes enrichies mutuellement toute notre vie, même si nous suivions des chemins différents. Nous partagions ensemble la même conception de la vie d'artiste, faite de tâtonnements, de doutes. Geneviève vivait dans un appartement à l'île Saint-Louis et louait un atelier dans le XIII^e où elle peignait chaque jour. Elle était en recherche permanente de la lumière

et de l'espace, ce qui me fascinait », se souvient-elle. Installée à proximité de chez elle dans un petit appartement de l'île Saint-Louis où elle réside toujours, elles passeront leur vie, l'une à côté de l'autre, jusqu'au décès de Geneviève Asse, en 2021.

Silvia Baron Supervielle est une écrivaine d'origine argentine qui consacra sa vie à la traduction de poésies et à l'écriture. Retour sur le parcours d'une femme qui choisit l'exil en France pour devenir ce qu'elle voulait être, une femme indépendante et libre. Compagne de la peintre Geneviève Asse, figure majeure de la peinture abstraite française au XX^e siècle, elle témoigne ici de sa vision de l'écriture et de l'amour de la littérature.

Il est des rencontres qui changent le cours d'une vie. Le voyage qu'entreprend en 1961 Silvia à Paris ne devait durer que quelques jours, il dura une vie.

« Ce qui est drôle, c'est que j'avais mis, dans ma valise, avant de partir, quelques livres de mes auteurs argentins préférés et c'est ceux-là que j'ai traduits plus tard pour Gallimard et pour d'autres maisons d'édition », se souvient-elle. A Paris, elle découvre une vie de bohème parmi les artistes peintres, les écrivains qu'elle fréquente et c'est la rencontre avec Geneviève Asse, figure de l'après-guerre dans l'abstraction, qui orientera sa vie et qui la mènera vers la littérature. Il faut dire que Silvia a de qui tenir, son grand-oncle Jules Supervielle était un poète et un écrivain franco-uruguayen influent du début du XX^e siècle. Silvia a acquis sûrement par transmission familiale cette sensibilité aux mots, ce goût pour la langue espagnole et française...

UN MONDE INTÉRIEUR DE SON ET DE LUMIÈRE

En rencontrant Geneviève Asse, Silvia découvre une œuvre picturale qui fait écho à son monde intérieur. Une œuvre épurée et silencieuse qui évolue vers des toiles peintes d'un bleu iconique appelé souvent « bleu Asse ». Un univers particulier qui rejoint l'enfance de la peintre, née dans le Morbihan, bercée par l'horizon de la mer. Car pour construire un univers artistique, il faut

LA NÉCESSITÉ D'ÉCRIRE

Silvia aime les mots qu'elle manie avec finesse, elle prend son temps pour parler et, attentive, sait écouter son interlocuteur. Elle passe du français à l'espagnol avec la fluidité des personnes qui ont été élevées dans un univers multiculturel et se souvient avoir eu très tôt le goût pour les traductions. Parmi ses auteurs favoris, il y a bien sûr le grand poète argentin Borges...

« J'étais fascinée par Borges, il était différent des autres auteurs de langue espagnole que je connaissais parce qu'il parlait de ses souvenirs, des sensations de son enfance. C'était un homme très sérieux qui allait, le soir dans les boîtes de nuit de la banlieue de Buenos Aires, écouter la musique argentine pour s'en inspirer et pour écrire. L'un de ses livres s'appelle d'ailleurs "Tango". Je le voyais à Paris quand il venait et que je traduisais ses livres chez Gallimard. Geneviève qui aimait beaucoup ses poésies a d'ailleurs participé à l'un de ses livres "les Conjurés" ». Il faut dire que c'était une époque où les éditeurs faisaient des collaborations avec de grands artistes peintres, une époque où le livre d'art avait sa place dans les bibliothèques et où l'on reconnaissait au livre une fonction esthétique.

Silvia avoue n'avoir jamais pensé faire un autre métier que celui d'écrire, « une nécessité » dit-elle pour celle qui publia ses premières poésies chez l'éditeur Corti, dans sa jeunesse. « Pour écrire, dit-elle, il faut suivre son intuition, cette force secrète qui vous guide et qui vous entraîne vers un monde qui vous échappe. L'inspiration chez l'artiste est un mystère qu'il ne faut pas chercher à comprendre ».

© Jose Fernandez

Le poète Rainer Maria Rilke rappelait dans ses "Lettres à un jeune poète" « Être artiste veut dire, ne pas calculer, ne pas compter, mûrir tel un arbre qui ne presse pas sa sève et qui, confiant, se dresse dans les tempêtes printanières sans craindre que l'été puisse ne pas venir. Or, il viendra pourtant. Mais, il ne vient que pour ceux qui sont patients, qui vivent comme s'ils avaient l'éternité devant eux, si sereinement. »

A une époque où beaucoup d'artistes ont la gloire pour seule fin, ces mots de Rainer Maria Rilke résonnent comme un avertissement. N'est pas artiste qui veut, être artiste a un prix : celui du sacrifice. Silvia comme Geneviève Asse ont parcouru ensemble ce chemin long et difficile, laissant une œuvre belle et unique qui continuera à exister et qui permettra sûrement à d'autres artistes de poursuivre cette quête d'absolu et de beauté. ■

ROBERT KOPP : DE L'ART DE PARLER DES ÉCRIVAINS

Il y a deux façons de découvrir la littérature. La première consiste à se familiariser avec la lecture de textes de grands auteurs d'hier et d'aujourd'hui. La seconde est plus ardue mais aussi pleine de promesses.

Elle vient, pour certains, qui se sentent appelés par le désir d'écrire, né d'une forme de nécessité qui plonge l'écrivain dans un univers de création solitaire, à la fois jubilatoire et libérateur.

Pour en parler, nous avons rencontré Robert Kopp qui fut professeur de littérature française à l'université de Bâle, en Suisse, puis professeur associé à l'université de la Sorbonne et de Nanterre.

Écrivain et éditeur, ce passionné de lettres nous rappelle que la nature profonde de l'écrivain se révèle au travers de sa capacité extrasensorielle à capter un monde invisible.

« Les grands artistes, nous dit-il, ont cette nature extrêmement sensible, ce sixième et ce septième sens ainsi que parfois des intuitions prémonitoires. Balzac, par exemple, dans son roman "La Peau de chagrin" avait déjà compris que l'argent avait remplacé la noblesse, après la Révolution française et que l'on rentrait dans un univers totalement matérialiste. Alors, pour lui, si Dieu n'était pas encore mort, il était déjà à l'agonie.

Flaubert avait aussi compris que le bovarysme, c'était se rêver au-dessus de sa condition. Il dresse le portrait tragique de "Madame Bovary", une femme séduite par son imagination, fuyant la réalité d'un mariage qui ne correspond pas à ce qu'elle imaginait.

Flaubert peint ainsi, au travers de ses personnages, l'évolution d'une société où la richesse devient un idéal et le but de toute une vie. Une tendance très actuelle où la valorisation de soi passe par les signes extérieurs de richesse (montres, vêtements de luxe ...), au détriment de la vraie richesse intérieure, la culture, la soif de connaissance...»

LE MYTHE ARTAUD

Si l'écrivain s'épanouit dans la création, il arrive aussi qu'il se sente submergé et qu'il perde son équilibre intérieur.

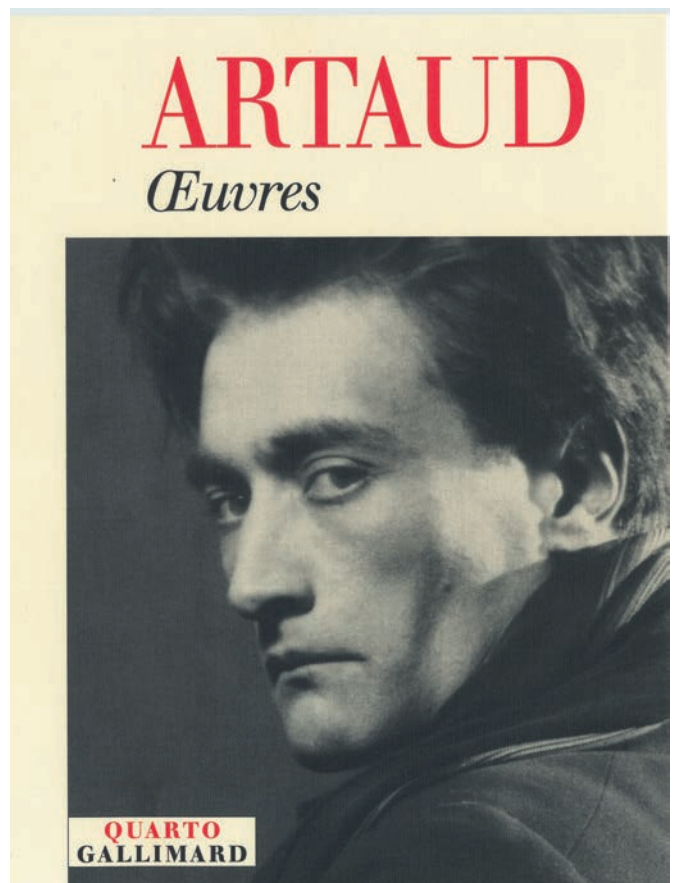
Robert Kopp rappelle le danger de l'imagination quand elle domine un esprit : « Parfois, le génie peut atteindre la folie. C'est le cas d'Antonin Artaud qui passera une dizaine d'années à l'asile de Rodez. Lorsqu'il contacte Jacques Rivière, directeur de la NRF (La Nouvelle Revue française) pour être publié, celui-ci refuse. Puis, après des échanges, il accepte finalement de publier ses œuvres littéraires. Artaud dira à Jacques Rivière que son esprit le perdait, qu'il n'en maîtrisait rien et qu'il divaguait. La folie peut être une ruse de survie. Quand les rêves se fracassent contre le mur de la réalité, l'artiste part habiter ailleurs. À une certaine époque, les fous étaient considérés comme des illuminés, plus proches des puissances divines que nous. Ils vivaient leur vie dans l'excès au détriment de leur santé », ajoute Robert Kopp.

Artaud exercera ses multiples talents en tant que poète, dramaturge,

acteur, dessinateur... dans la première moitié du XX^e siècle. Il tombera souvent mais se relèvera. Quand son ami écrivain, Arthur Adamov, vient le voir à Rodez, il se souvient d'avoir trouvé un homme dans un état de délabrement physique et moral. « Les électrochocs qu'il subira en ont fait un martyr » dira-t-il. « Les asiles sont des réceptacles de magie noire conscients et prémédités », écrira Artaud. Révolté de le voir ainsi, Adamov décide de le faire sortir de l'asile et de créer, avec des amis, une association pour lui venir en aide. Gide donne un manuscrit, de grands peintres offrent des toiles qui seront vendues aux enchères. Puis, une soirée au théâtre Sarah Bernhardt est organisée pendant laquelle les grands auteurs de l'époque liront des textes d'Artaud.

Ce fut un succès et les fonds récoltés furent à la hauteur des enjeux espérés. Artaud put déménager dans une maison de repos à Ivry, en région parisienne, où il aura la liberté de sortir à toute heure de la journée. Enfin, un lieu où il retrouvera une certaine paix et une liberté pour écrire.

Ainsi, la création est un paradoxe : elle consume parfois l'artiste, mais elle lui permet aussi d'atteindre une forme d'immortalité à travers l'œuvre qui ne lui appartient plus et qu'il offre au monde.



TROUVER SA VOIE SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

Hervé, ancien commando marine s'est lancé en 2025 sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, chemin millénaire emprunté dès le Moyen-Âge, par des milliers de pèlerins. De nos jours, le pèlerinage est une démarche, à la croisée de la foi, du développement personnel et de l'expérience humaine. Pour Hervé, âgé de 45 ans, le chemin était l'occasion de traverser une période de transition. Il nous l'explique ici.

Quelles étaient vos motivations au départ ?

A mon retour du Mali où j'étais dans les Forces spéciales, on m'a diagnostiqué un syndrome post-traumatique. Puis, en 2019, après un accident de voiture survenu avec ma famille où nous avons failli perdre notre vie, j'ai ressenti le besoin de faire une pause.

J'étais dans une période de questionnement. Je suis parti sur le chemin avec des questions et j'ai trouvé des réponses. Sur le chemin, on n'est jamais seul. On rencontre, en marchant, beaucoup de personnes.

Y a-t-il eu des rencontres déterminantes qui vous ont donné l'envie de faire le chemin ?

Oui, j'ai été très marqué par une personne malvoyante qui avait fait le chemin seule. Je me suis dit que si c'était possible pour lui tout était possible.

Que vous a appris cette expérience en solitaire ?

J'ai repris confiance en moi, je pensais avoir perdu mes forces et je me suis réconcilié avec moi-même. J'ai trouvé les réponses aux questions que je me posais avant de partir notamment celle de quitter l'armée.

Militaire est un métier que l'on fait par vocation et la décision de quitter l'armée a été difficile à prendre. Mais sur le chemin, on ne peut pas se mentir. On est face à soi-même.

On nous a appris toute notre vie à dépasser la souffrance alors qu'il faut, à mon avis, apprendre à la traverser telle qu'elle est. C'est très différent...

Comment jugez-vous la vision des blessés militaires, dans le monde civil ?

On dresse de nous un portrait sombre, de personnes fragiles alors que ce n'est qu'une étape dans notre vie ; il y a l'avant

et l'après. Nous sommes des anciens des forces spéciales et avons été formés pour faire face à toute situation, aller au-delà de nos compétences.

Notre préparation physique et mentale est au-dessus de la moyenne et nos compétences sont transférables en entreprise. Il faudrait davantage communiquer auprès des employeurs pour qu'ils voient en nous les réelles capacités d'adaptation qu'on peut leur apporter et pas se limiter aux difficultés.

Quelle a été votre reconversion ?

Je gère des petits travaux pour particuliers et je donne des formations de management aux entreprises en Bretagne, notamment sur la gestion des personnes en situation de handicap invisible. Par mon expérience et mon témoignage, j'explique comment gérer la blessure invisible en milieu professionnel. La bienveillance, l'écoute cela s'apprend aussi.



DISPOSITIF OMEGA : STAGES D'IMMERSION POUR LES MILITAIRES BLESSÉS PSYCHIQUES



Dans le cadre de la réinsertion socioprofessionnelle des militaires blessés, la cellule d'aide aux blessés de l'armée de terre (CABAT) a mis en place un dispositif baptisé OMEGA. Estelle Douillet, officier communication de la CABAT, nous en parle.

Quels sont les objectifs du dispositif ?

C'est un programme permettant aux entreprises d'accueillir des militaires blessés avec SPT*. Il s'agit de remobiliser le blessé pour qu'il reprenne confiance en lui, qu'il identifie des secteurs d'activité en cohérence avec son intérêt et qu'il se rende compte de la réalité sur le terrain.

Nous accompagnons au total 700 blessés psychiques. Une grande majorité des blessés SPT, en congé longue durée maladie, ne pourra continuer dans l'armée. Le but est bien de les réinsérer socialement et professionnellement.

Comment sensibiliser les entreprises sur le SPT ?

Il faut expliquer que c'est une blessure invisible, occasionnée par un évènement traumatique qui a lésé le cerveau.

Grâce à des études menées par les armées, on a vu que le SPT était visible à l'IRM même si cet examen n'est pas utilisé dans le diagnostic.

Il existe différentes thérapies qui aident mais les blessés doivent apprendre à vivre avec cette blessure toute la vie !

Comment se déroule le suivi durant le stage ?

Chaque blessé est suivi par le service de santé des Armées et par un tuteur dans l'entreprise durant le stage car le monde civil peut faire peur au militaire blessé.

Le parcours de reconstruction du blessé est-il linéaire ?

Il varie d'une personne à l'autre. Parfois le blessé gagne en sérénité, a des projets et pour autant il peut y avoir un facteur déclencheur et il y aura un retour en arrière. Il n'existe pas, dans le cas du SPT, de solutions qui marchent pour tout le monde car les symptômes sont tous différents. L'intérêt du dispositif OMEGA, c'est qu'il permet une souplesse dans le parcours du blessé, une reprise à son rythme, un accompagnement individualisé sur une période qui s'étale sur cinq ans.

* SPT : syndrome post-traumatique

SE RECONSTRUIRE APRÈS UN SYNDROME POST-TRAUMATIQUE

Dans les conflits armés, l'évaluation se limite souvent au décompte des pertes humaines. C'est oublier que certains blessés reviennent avec une blessure psychique, invisible. Nous rencontrons Ludovic Ruppé, ancien commando marine qui nous explique comment le traumatisme post-traumatique a impacté sa vie comme celle de ses camarades et comment la bienveillance et le sentiment de ne plus être seul ont permis une forme de résilience.

Comment est née l'association ?

Ludovic Ruppé : Frères d'Âmes est né d'un constat simple : trop de femmes et d'hommes engagés reviennent avec des blessures invisibles, souvent seuls face à celles-ci. Issu des forces spéciales, j'ai toujours porté une conviction, celle de ne laisser personne derrière. L'association s'est construite pour prolonger ce lien fraternel dans la vie civile. Ici, la blessure n'identifie pas la personne, on n'étiquette pas, on n'expose pas mais on accompagne. Notre force repose sur une idée essentielle : les uns aident les autres. Pas de système figé mais du lien humain, du concret, du collectif.

Le bénévolat est au cœur du fonctionnement de l'association...

L.R. : Oui, les bénévoles qui viennent du monde civil nous apportent à la fois leur temps et leur compétence pour mener à bien des ateliers. Implantée au Haras National de Hennebont, l'association s'appuie sur un lieu chargé d'histoire pour proposer une approche différente, mêlant patrimoine, nature, accompagnement humain et médiation animale. Frères d'Âmes, c'est avant tout une continuité : celle de ne jamais laisser quelqu'un seul face à ce qu'il traverse.

Quels sont les symptômes de l'état post-traumatique que vous avez rencontrés ?

L.R. : C'est une blessure invisible. Quand le quotidien se tend, entre irritabilité, fatigue profonde et difficulté à ressentir ses émotions, le lien aux autres peut disparaître, l'isolement s'installe jusqu'à fragiliser les fondements de la famille. Les nuits ne sont plus reposantes, une vigilance constante ne permet aucun apaisement ; les crises de panique me font fuir dans un simple magasin. On continue, on avance

parce que l'on a appris à tenir même si certains d'entre nous, hélas, ont fait un autre choix.

L'association que vous avez fondée est un outil formidable pour soutenir les blessés. Quelles activités proposez-vous ?

L.R. : Notre approche est globale et profondément humaine : accueil, écoute, accompagnement, ateliers de mieux-être, médiation animale avec le cheval, projets collectifs... Mais surtout nous remettons les personnes en mouvement à travers le collectif et l'effort partagé comme leviers de reconstruction.

Il y a aussi l'art-thérapie qui peut aider

L.R. : L'art-thérapie fait partie d'une de nos approches. Elle permet à ceux qui n'arrivent plus à mettre des mots de ne pas avoir à en chercher. A travers la création, quelque chose se libère, doucement, sans pression. On ne parle pas toujours mais on avance. C'est un moyen simple et humain de ne plus porter seul ce qui pèse et c'est parfois le premier pas pour reprendre contact avec soi.

Que faire quand il n'y a plus les mots ?

L.R. : Il n'y a pas de réponse toute faite. Il y a parfois quelque chose qui vous manque, sans que l'on sache vraiment le nommer. Un espace intérieur laissé en suspens que ni les mots ni l'action ne suffisent à combler. Pourtant, certains projets fédèrent, sans être imposés comme la restauration d'une chapelle à laquelle nous avons participé. Cette ancienne chapelle que nous avons relevée, réparée et sauvée des traces du passé c'est un peu nous-mêmes... Il y a aussi notre projet de partir sur le chemin



■ Ludovic Ruppé.

de Saint-Jacques-de-Compostelle. Avancer pas à pas, sans tout comprendre au départ, mais en acceptant de se laisser transformer en chemin. La spiritualité n'est pas quelque chose que l'on impose. C'est quelque chose que l'on découvre presque malgré soi.

Après la réparation, vient l'étape de la reconversion professionnelle...

L.R. : C'est une étape essentielle que celle de retrouver un cadre, une utilité, une stabilité, parfois même d'ouvrir une nouvelle voie pleine de sens. Bien accompagnée, elle permet de se projeter à nouveau et de reprendre sa place. Mais elle comporte aussi des risques graves lorsqu'elle est menée trop vite ou sans préparation. Derrière un nouveau métier, peuvent persister une perte de repères, un isolement, ou une blessure encore active. L'enjeu est donc clair : réussir une reconversion ne se limite pas à changer d'activité, mais à reconstruire un équilibre global.

En partageant son expérience et en se mettant au service des autres, Ludovic Ruppé démontre ici que l'on peut faire de ses souffrances une force, au service du collectif.

L'entraide et la fraternité ne sont pas de vains mots quand ils sont suivis d'actes. Ici, un mot d'ordre, ne laisser personne sur le bord de la route.

AVENCOD DANS LA COUR DES GRANDS

AVENCOD est né en 2016 de la volonté d'un couple d'entrepreneurs, Laurent Delannoy et Laurence Vanbergue, désireux de construire un projet commun qui ait du sens. Leur intuition : conjuguer technologie et inclusion en valorisant les compétences des personnes en situation de handicap avec des spécificités psychiques.

UNE IDENTITÉ PROPRE

Chez AVENCOD, les équipes se composent de consultants et consultant·es salarié·es en situation de handicap dont la majorité est issue de la neurodiversité. Un positionnement qui fait la force de l'entreprise niçoise dans un secteur où les profils habituels ont un niveau bac + 4/5. L'entreprise propose des candidats avec des spécificités psychiques à Bac +2 et souvent débutants. Les équipes juniors sont encadrées par des seniors en technologies avec des parcours diversifiés.

« Ce qui m'a frappé, dès le début chez les personnes autistes adultes, c'était de voir que, malgré des parcours difficiles, ils se relevaient toujours !

Chez AVENCOD, nous les accompagnons, les aidons en s'adaptant à chacun d'entre eux, en leur proposant un CDI ou CDD tremplin. Notre but est de pérenniser l'emploi mais aussi d'être une passerelle vers le milieu ordinaire. Fin 2023, deux personnes ont été intégrées en CDI chez AIRBUS HELICOPTERS, et nous en sommes très fiers », précise Laurent Delannoy.

UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ

Chez AVENCOD, le leitmotiv est l'écoute et la bienveillance. Les collaborateurs travaillent dans un environnement adapté à leurs contraintes. Le bien-être n'a pas de prix dans cette entreprise pas comme les autres qui a investi dans une salle de repos, des cloisons antibruit, des écrans incurvés, des casques absorbeurs de bruit, des fauteuils ergonomiques, des volets opaques pour réduire la chaleur ... Dès la période d'intégration, un psychologue intervient pour suivre le collaborateur, faciliter les échanges, écouter ses besoins.

UN PARTENARIAT INÉDIT

Un programme d'inclusion de la neurodiversité*, hors les murs, a vu le jour en 2024 entre AVENCOD et deux leaders mondiaux AIRBUS HELICOPTERS & SOGETI, leader mondial du test d'application informatique. L'histoire a débuté en 2019 avec AIRBUS HELICOPTERS pour une mission de quelques mois.

Puis de 2019 à 2023, une équipe de quatre personnes a testé les systèmes électriques embarqués des hélicoptères civils chez AIRBUS HELICOPTERS. Une mission qui s'est conclue par une embauche en CDI de deux collaborateurs.

En 2024, le partenariat s'est poursuivi avec une mission de recherche et développement pour les hélicoptères civils et militaires avec la création d'une équipe de cinq collaborateurs.

Ce travail exigeant un grand niveau de sécurité, l'équipe de cinq testeurs travaille hors les murs, dans des locaux hautement sécurisés de SOGETI. « C'est un projet qui ne s'est jamais fait ailleurs ! », déclare enthousiaste Laurent Delannoy.

En novembre 2024, l'équipe est passée de cinq à sept collaborateurs chez SOGETI, une reconnaissance pour AVENCOD et ses équipes !

L'entreprise collabore également avec de grands groupes comme Amadeus, Dassault Systèmes, Naval Group et Alstom et travaille avec la CNAF depuis 2010 et l'AFNOR sur le guide d'accessibilité des services en ligne.

CONTACT

Site : www.avencod.fr • E-mail : info@avencod.fr



■ Laurence Vanbergue et Laurent Delannoy.

**La neurodiversité est un concept et une théorie qui désignent la diversité cognitive et cérébrale de l'espèce humaine mais également les mouvements sociaux qui ont pour objectif la garantie des droits de toutes les personnes neurodivergentes.*

DES SERVICES VARIÉS

TESTS & QA

AVENCOD intervient lors des phases de qualification par sa maîtrise du test fonctionnel et automatisé pour une amélioration de la satisfaction des utilisateurs, ainsi qu'une réduction des coûts de fonctionnement.

AUDIT ACCESSIBILITE

Audits d'accessibilité numérique des services en lignes basés sur les référentiels RGAA, WCAG et RAAM.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Les spécificités des collaborateurs et collaboratrices d'AVENCOD, basées sur la rigueur et le sens du détail permettent de proposer un service d'annotation et de qualification des données brutes, ainsi que de validation et analyse de vos datalake.

DEVELOPPEMENTS

AVENCOD prend en charge tout ou partie des développements, sous forme de forfait ou de délégation de compétences sur les périmètres front, back (fullstack) ou encore mobile, de grands groupes, d'ETI, de PMI ou de start-up.

BIG DATA

Depuis sept ans, le leader mondial des systèmes de réservations en ligne, contribue avec l'équipe AVENCOD dédiée à la gestion de bases NoSQL et à l'analyse de données du cycle de vie de leurs solutions.

FRANCHIR L'OBSTACLE AVEC HOPE

Et si le cheval soignait ? c'est l'intuition d'Annabel Brourhant, il y a neuf ans, lorsqu'elle décida de fonder HOPE, une association qui accompagne des femmes atteintes de cancer.

LA PASSION DU CHEVAL

Comme toutes les ambassadrices de HOPE, Brigitte Ponroy vibre dans l'univers équin. Convaincue que le lien avec le cheval est réparateur, elle parle avec bonheur des vertus de l'équithérapie.

« Dès que je suis en présence du cheval je ressens un appel qui ne s'explique pas. Quand je voyageais plus jeune, il m'arrivait de monter à cheval, sans vraiment avoir appris. C'est devenu aujourd'hui une passion, un exutoire. » Brigitte aime dire que le cheval est son confident, qu'elle lui parle souvent. « Il me fait aller de l'avant dans les moments difficiles de la vie. Les chevaux pansent les maux, ils comprennent et ressentent tout ce que l'on traverse ». Cette mère passionnée a transmis sa passion à sa fille, Maëlle qui a commencé à 2 ans l'équitation. Aujourd'hui adolescente, Maëlle alterne ses périodes de championnat équestre en Normandie avec ses études à Paris. Sa photo que nous publions ici franchissant

un obstacle nous aide à comprendre comment le cheval impulse le mouvement, engage à aller plus loin, plus haut...

Le cavalier n'est plus seul dans la vie, ses forces se décuplent, il saute, il galope, ne faisant qu'un avec le cheval.

SE RECONSTRUIRE

HOPE récolte des dons pour offrir une semaine gratuite d'équithérapie, ateliers artistiques et découverte de soi. Elle organise aussi une comédie musicale qui met en scène, avec humour, la maladie.

Se faire du bien, penser à soi, rencontrer d'autres femmes touchées par la maladie est sans aucun doute la voie par excellence pour se reconstruire émotionnellement, retrouver la joie de vivre.

En France, grâce à des personnalités très impliquées dans le monde de l'équitation, de la médecine et des partenaires fidèles en France et en Suisse, des centaines de femmes ont pu être accompagnées et ont



■ Maëlle Ponroy.

repris force et courage pendant ou après la maladie.

HOPE, une belle chaîne de solidarité entre femmes, un modèle à suivre...

LA NATURE ET LA MUSIQUE QUI SOIGNENT

Le Festival des Forêts propose, toute l'année, des promenades musicales dans la nature, une formule originale pour se reconnecter à ses émotions et à prendre soin de soi. Les méditations en forêt connues au Japon sous le nom de shinrin yoku (bain de forêt) ont été créées par un médecin pour améliorer la santé des patients. Le Festival des Forêts s'en est inspiré en y ajoutant de la musique.

BAINS DE FORÊT. UNE EXPÉRIENCE DES SENS

Le Festival des Forêts propose à un large public des marches lentes de 5 kilomètres environ en forêt de Compiègne. Des temps de respiration, d'écoute de la nature, d'observation et de méditation guidées par une médiatrice alternent avec des pauses musicales.

C'est par une belle matinée de février que je retrouve les participants des bains de forêt devant le Prieuré de Saint-Pierre-en-Chastres, situé en forêt de Compiègne.

Le calme absolu du lieu apaise immédiatement les sens. Nous sommes accueillis par Christine Vervel et par Cathy, la médiatrice qui nous accompagnent pendant cette balade pour des exercices de respiration, de contemplation, d'écoute des sons. Au fil de la matinée, on sent un apai-

sement venir, le souffle se rythme au pas de la marche lente. Nous faisons quelques haltes où nous attendent deux musiciens qui jouent des morceaux classiques. A la simple écoute de la mélodie, des souvenirs et pensées défilent, des émotions surgissent. La forêt nous relie inévitablement à notre enfance, à un univers peuplé de fées, d'animaux étranges ou plus familiers, d'arbres qui semblent posés pour l'éternité.

Pour ma part, je repense à ces belles balades de l'enfance au côté de mon père, aujourd'hui disparu, qui m'initiait alors à contempler et à profiter de cette nature si ressourçante pour l'homme..

Le bain de forêt se termine par un moment convivial de partage autour d'un thé chaud dans un bâtiment emménagé par l'association, à côté du prieuré.

DES MARCHES POUR UN PUBLIC EN DIFFICULTÉS

L'association mène également des actions pour un public en difficultés sociales, notamment des femmes victimes de violence, comme nous le rappelle Christine Vervel, pédiatre et membre du conseil d'administration du Festival des Forêts. « Nous organisons aussi des actions pour des publics en insertion dans le parc du château de Compiègne. Nous accueillons les personnes lors d'ateliers pour les aider à surmonter les difficultés du quotidien et leur permettre de prendre soin d'elles. Certaines reviennent seules en forêt voir leurs arbres qu'elles ont choisis et qui témoignent de l'état dans lequel elles se trouvaient alors. Un moyen pour elles d'évaluer le chemin parcouru. Elles témoignent des bienfaits de ces marches et c'est encourageant ».

Contact : festivaldesforets.com



L'ESAT DE L'ÉLAN : ACCOMPAGNEMENT & EMPLOI

Établissement de la fondation de l'Élan Retrouvé, l'ESAT de l'Élan accueille aujourd'hui 177 hommes et femmes adultes en situation de handicap psychique et stabilisés. Cette structure médico-sociale basée à Paris propose, au travers d'activités professionnelles, un accompagnement individualisé porté par une équipe d'éducateurs spécialisés et de moniteurs compétents qui mettent l'humain au cœur de leur action.

ENTRETIEN AVEC JEAN-ALEXANDRE MARTINS, SON DIRECTEUR.

Quelles sont les conditions pour être admis à l'ESAT ?

Jean-Alexandre Martins : La personne qui souhaite venir chez nous doit être en possession d'une orientation en milieu protégé délivrée par une MDPH. Son état de santé doit être suffisamment stabilisé pour travailler et vivre en collectivité. Elle doit avoir un suivi psychiatrique assuré par un secteur psychiatrique ou par un psychiatre libéral. Enfin le projet de travail doit être investi. Nous n'opérons aucune sélection par rapport à l'âge ou à une formation initiale.



Vous proposez un cadre professionnel rassurant

J-A.M. : Oui, les usagers sont formés au fur et à mesure dans les ateliers par leurs moniteurs en tenant compte des difficultés qu'entraînent les troubles psychiques et qui entravent les capacités d'initiative et d'adaptation. Les personnes concernées sont fréquemment moins autonomes, plus isolées, moins bien insérées socialement et moins à même de solliciter l'aide dont elles pourraient avoir besoin. La médicalisation et la variabilité de l'état de santé rendent longue l'étape de la stabilisation qui va permettre d'envisager et de construire un parcours professionnel stable et serein. Les personnes en situation de handicap psychique arrivent généralement plus tard en Esat et possèdent souvent une scolarité et une expérience professionnelle antérieures en milieu ordinaire.

Vous proposez aussi des ateliers hors-les-murs qui sont un entre-deux ?

J-A.M. : Ces ateliers représentent une passerelle possible vers le milieu ordinaire de travail en permettant d'évaluer les capacités d'adaptation en milieu ordinaire. Ils offrent la possibilité aux travailleurs de l'ESAT de côtoyer les conditions réelles de travail de manière rassurante et progressive.

Ce type d'atelier permet une plus grande fluidité vers le milieu ordinaire de travail et favorise l'insertion des travailleurs handicapés. L'ESAT propose dans ce cadre des activités de livraisons, de maintenance et gère un restaurant et un pressing.

Quel regard portez-vous sur le handicap psychique ?

J-A.M. : Je pense qu'il ne faut pas ramener la personne à sa maladie, poser un diagnostic de psychose n'est pas simple et peut demander plusieurs mois, voire des années. C'est le temps et l'évolution de la maladie qui donnent des indications aux personnes et aux médecins qui les accompagnent.

Le handicap psychique demande des réajustements de soin et d'accompagnement réguliers et individualisés. C'est une maladie invisible, évolutive, qui est avant tout une souffrance pour la personne qu'il faut savoir repérer pour tenter d'en atténuer les effets.

Quelles pratiques aimeriez-vous voir se développer avec les entreprises ?

J-A.M. : Nous aimerions développer des partenariats pour des mises en situation en entreprise sur un temps suffisamment long, en groupe ou individuel, pour que les personnes puissent mettre un pied dans l'entreprise.

Notre dispositif permet de dégager un moniteur sur le terrain afin d'assurer un accompagnement rassurant et pour sensibiliser les personnels de l'entreprise.

Le secteur protégé souffre-t-il encore de stéréotypes ?

J-A.M. : Les ESAT ne sont pas des entreprises mais des établissements médico-sociaux. Les travailleurs handicapés ne sont alors pas des salariés mais des usagers. Par conséquent, ils ne sont pas liés avec l'ESAT par un contrat de travail mais par un contrat de soutien et d'accompagnement par le travail. C'est un statut à part qui n'est pas facile à comprendre.

Certains clients ou prospects qui viennent nous rencontrer sont rassurés par notre fonctionnement ainsi que par la qualité du travail réalisé, identique à celle du milieu ordinaire de travail. Les partenariats et les diverses expériences commerciales participent grandement à la déstigmatisation du handicap psychique.

L'éducateur est la pierre angulaire du dispositif ?

J-A.M. : Il est essentiel, c'est un métier d'engagement qui demande de l'investissement personnel, de véritables qualités humaines, d'empathie.

Moi-même, Ivo Radmilo, adjoint de direction et Christophe Carre, commercial, avons débuté en tant qu'éducateurs. C'est un métier de vocation que l'on ne choisit pas par hasard, c'est un métier qui rend heureux parce qu'il est utile.

Contact : esat.elan@elan-retrouve.org

LES PRESTATIONS DE L'ESAT

- *Reproduction, création de documents, PAO*
- *Bureautique, centre d'appel*
- *Archives, classement*
- *Filmage, assemblage, façonnage*
- *Publipostage, mise sous plis, routage*
- *Blanchisserie*

LE DÉPASSEMENT PAR LA CRÉATION

Pionnier en France de l'art-thérapie, Jean-Pierre Klein embauchait, en 1973, à l'hôpital de Blois, des artistes pour intégrer le tout nouveau service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Il créa, des années plus tard, l'INECAT, une école d'art-thérapie et de médiations artistiques à Paris, dont il est le directeur.

Comment est né votre intérêt pour le processus artistique dans le soin ?

Jean-Pierre Klein : Quand j'étais étudiant, j'ai passé ma thèse sous la direction du psychiatre Lucien Bonnafé qui était surréaliste. En plein courant de l'anti-psychiatrie, nous cherchions une solution pour aider les personnes en souffrance et l'art-thérapie est apparue comme une autre façon de soigner.

Comment définissez-vous l'art-thérapie ?

J-P.K. : C'est un accompagnement thérapeutique de personnes en difficulté qui sont mises en position de création. La personne est auteur de sa création de telle sorte que son parcours d'œuvre en œuvre fait processus de transformation. L'art-thérapeute a une palette de propositions, que ce soit l'écriture, le son, le théâtre, les arts plastiques, le collage, le mouvement, la danse...

Dans quel cas l'art-thérapie est-elle déconseillée ?

J-P.K. : C'est contre-indiqué dans le cas des décompensations aiguës et des bouffées délirantes. Quand la personne est possédée par un délire, par une angoisse ou par un sentiment de mort ou de suicide, il faut d'abord calmer la crise.

Comment la personne dépasse-t-elle son handicap, son traumatisme ?

J-P.K. : Le maître-mot en art-thérapie c'est le dépassement. En créant une œuvre, la personne met de la distance avec ses tourments : handicap, maladie, traumatisme, après avoir été l'objet de la chose, elle s'en libère. Et l'on voit bien dans les œuvres créées comment la personne dépasse son épreuve personnelle pour atteindre l'universel.

Comme dans le tableau *Le Cri* où le peintre Edvard Munch a transposé son angoisse ?

J-P.K. : Oui, *Le Cri* est une figuration qui a touché tout le monde. En art-thérapie, il ne s'agit pas de sortir de soi en exprimant quelque chose mais d'en faire une œuvre travaillée qui devient œuvre universelle

et qui n'appartient plus à son auteur. La personne n'est plus alors une victime, elle s'en libère et devient auteur.

Et pour les jeunes personnes, le contact avec la souffrance est-il plus difficile ?

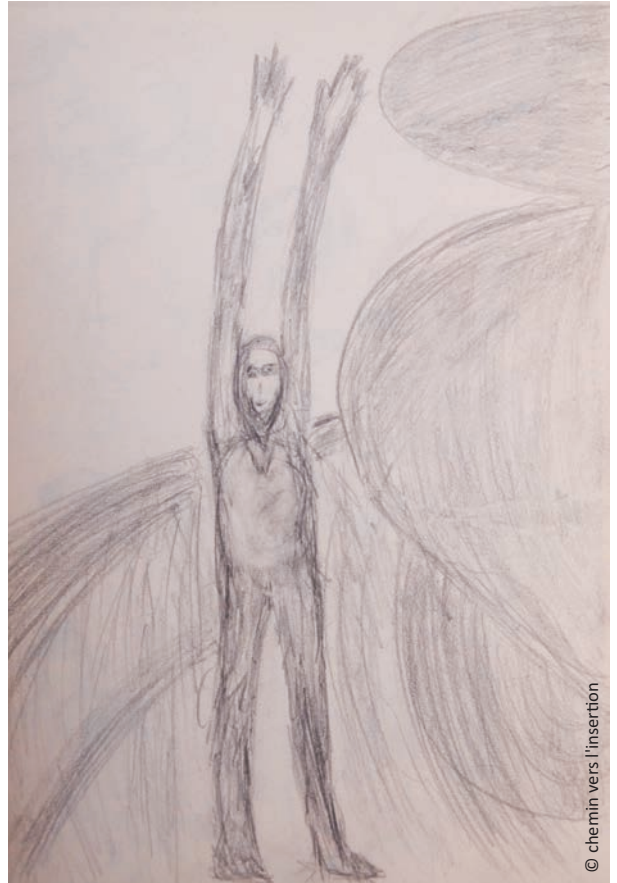
J-P.K. : Il arrive que l'enfant, l'adolescent, soient dans le déni ou l'amnésie. J'ai écrit d'ailleurs un livre sur ce sujet « Violences sexuelles faites aux enfants et adolescents ». On les aide par l'invention d'histoires, de dessins, de modelage... Pour les adultes, anciennes victimes, nous proposons quatre représentations théâtrales annuelles de la « troupe du souvenir », au Forum 104 à Paris. La personne, objet d'un traumatisme ancien, le transforme en récit puis en scène théâtrale qu'elle fait jouer à des acteurs sous sa propre direction y compris son propre rôle. Ce qui permet d'élaborer ce qui s'est figé dans le temps.

Comment voyez-vous l'évolution du travail réalisé ?

J-P.K. : Cela se mesure dans l'évolution des productions, par leur richesse et la complexité des œuvres, par la façon dont la personne prend des risques ainsi que par la façon dont les problématiques sont représentées. La remise en mouvement des œuvres alors que la personne était figée sur ses souffrances constitue un signe positif.

L'art peut-il, en soi, être un remède sans nécessairement être accompagné d'un art-thérapeute ?

J-P.K. : Absolument, c'est notamment le cas des artistes d'art brut qui se sont soignés en créant. Mais l'art-thérapie sert justement aux personnes qui n'ont pas la force de créer. On est là pour activer la créativité et pour dépasser la crise. Le psychiatre Prinzhorn, désignait la Gestalt comme



© chemin vers l'insertion

le besoin humain de donner une forme visible à une expérience intérieure. Ce n'est pas seulement "faire de l'art" au sens esthétique mais transformer une émotion ou un vécu en image, en objet.

Quelle est la bonne distance à garder dans la relation d'aide à autrui ?

J-P.K. : Il faut garder une empathie naturelle à l'autre, à sa souffrance sans s'y perdre. Et il ne faut pas chercher à la faire changer d'avis parce que ça ne marche pas. Au risque de vous choquer, je respecte la mésestime de soi. Si une personne me dit qu'elle ne s'aime pas, je la laisse dire. Mais, production après production, la personne réalise ce dont elle est capable de faire, verra ses compétences et retrouvera une estime d'elle-même.

Y a-t-il une œuvre d'art qui vous a marqué ?

J-P.K. : Oui, je pense à l'œuvre de Magritte, *Les Vacances de Hegel* que j'ai utilisée dans la décoration de mon gâteau de mariage. La rencontre avec les œuvres de ce peintre m'a ouvert au symbolisme, à l'inconscient, à des outils que j'ai utilisés toute ma vie pour soigner.

A LIRE : « Violences sexuelles faites aux enfants et adolescents », Éditions la rumeur libre.

Les **HANDICAPS** c'est dans *ma* boîte

Dans notre boîte nous sommes tous activateurs de progrès pour accompagner nos collègues et nos collaborateurs dans leur évolution professionnelle, quel que soit leur handicap. Rejoignez le mouvement sur **[activateurdeprogres.fr](https://www.activateurdeprogres.fr)**

#**activateur**
de progrès

EMPLOI & HANDICAP

UNE CURE THERMALE POUR SOULAGER L'ARTHROSE

Le thermalisme, souvent associé au bien-être, se révèle un puissant outil de prévention santé et une solution naturelle pour la prise en charge de plusieurs pathologies dont l'arthrose. Dans la ville landaise de Dax, les eaux thermales sont réputées depuis l'époque romaine pour ses vertus anti-inflammatoires. Avec ses quinze établissements thermaux, Dax est devenu l'une des « capitales françaises » du thermalisme qui traite les rhumatismes chroniques dégénératifs (arthrose), les rhumatismes inflammatoires et les problèmes relevant de la phlébologie.



■ Piscine des thermes à Dax

« LE PÉLOÏDE » : L'ÉLIXIR DE JEUNESSE

A Dax, le « péloïde » fait office de richesse locale. Et pourtant, il désigne une boue thermique ! Mais pas n'importe laquelle... A base d'eau thermale riche en oligo-éléments, du limon du fleuve de l'Adour et de nombreuses micro-algues, cette boue thermique a fait la renommée de Dax pour ses propriétés anti-inflammatoires. Aux thermes de Dax, un bel établissement situé sur les bords de l'Adour, le mois de juillet est relativement calme. Dans une ambiance détendue, les curistes déambulent en peignoirs pour les soins quotidiens, alternant séances de mobilisation à la piscine, bains ou douches térébenthiné(e)s, bains carbo-gazeux, enveloppements au péloïde, massages et le passage à la salle de repos. Pendant les trois semaines de la cure, on apprend à prendre son temps, à s'écouter, à se faire du bien, à retrouver le silence et la paix, un luxe à contretemps de notre époque agitée. C'est le cas de Marie, 53 ans, venue soigner une arthrose cervicale et qui témoigne des effets bénéfiques de la cure. « *Le péloïde et les douches térébenthiné(e)s sont d'excellents soins anti-rhumatismes ; je n'ai quasiment plus de douleurs au cou. L'effet de la térébenthine, composant issu du pin, agit immédiatement. La cure, c'est aussi un moment unique de se retrouver, de vivre à*

son rythme, loin des contraintes familiales et professionnelles. Je sais que beaucoup d'actifs n'ont pas la disponibilité ou l'envie de se libérer trois semaines mais préserver sa santé est pour moi capital. » Pour le directeur des Thermes, Sébastien Carpentier, la fidélité des curistes d'une année sur l'autre démontre l'efficacité des soins. « *Les bénéfiques de la cure ce sont nos curistes qui nous en parlent le mieux. 80% d'entre eux avouent ressentir moins de douleurs, retrouver une mobilité et diminuer la prise de médicaments. On ne se substitue pas au traitement médical, mais on est un outil de prévention qui permet de prendre conscience des bonnes habitudes. La douleur est un handicap et l'erreur souvent que font les patients est de ne pas bouger.* »

Pour Frédéric, hydro-praticien aux Thermes « *La plus grande récompense, c'est quand une curiste qui devait se faire opérer du dos revient l'année suivante en me disant que son dos allait mieux et que son médecin ne jugeait pas utile une opération. On se sent utile !* »

On estime que 17% de la population générale soit 10 millions de personnes souffrent d'une forme d'arthrose. Pour lutter contre cette pathologie qui menace la qualité de vie de personnes de plus en plus jeunes, le thermalisme est sans aucun doute une voie naturelle, sans effets secondaires, à développer et à promouvoir.

RENCONTRE AVEC

Patricia Maigné, curiste et écrivaine



A 54 ans, Patricia Maigné, atteinte d'une discopathie dégénérative, entame sa quatrième cure thermique à Dax avec pour objectif de diminuer ses douleurs chroniques. Son bilan est très positif : « *Il est conseillé par les médecins thermaux de faire une cure trois années de suite pour un bénéfice maximum. Après ma 3^{ème} cure à Dax, j'ai pu passer un hiver tranquille sans lumbagos, sans sciatiques et sans faire de grosses crises.* »

C'est sur les berges de l'Adour à Dax, lors d'un atelier d'écriture qu'elle animait, que nous l'avons rencontrée. Une parenthèse après les soins qui permet aux curistes de découvrir le yoga, le tai-chi-chuan, des ateliers de conversation en langues étrangères, etc.

Après l'écriture de ses deux livres, (*Le livre des autres* et *Une seule chaussure*), cette amatrice de mots et d'histoires est venue partager son expérience auprès de curistes tous animés par le désir d'écrire. Une tendance très répandue, reconnaît l'autrice qui pendant l'atelier faisait travailler chacun sur l'imaginaire. Si Patricia avoue être heureuse d'avoir publié deux ouvrages, ce n'était pourtant pas quelque chose qu'elle imaginait au départ. « *L'écriture était une activité que je faisais pour moi seulement. Je pense que je voulais vivre une autre vie que la mienne. J'ai créé par la pensée la vie de mes deux héroïnes, je les ai fait vivre, elles m'ont accompagnée aussi curieuse que cela puisse paraître, elles m'ont portée comme si elles existaient véritablement.* » Patricia se prête volontiers pendant sa cure à des séances de dédicaces, l'occasion dit-elle de rencontrer de nouvelles personnes et de communiquer sur le caractère des personnages qui l'habitent toujours. Si la cure thermique soigne le corps, elle fait aussi du bien à l'esprit qui est apaisé et positif.

RÊVES D'ORIENT AU LOUVRE-LENS

L'exposition « Par-delà les Mille et Une Nuits » nous plonge dans les liens étroits et complexes tissés entre l'Orient et l'Occident, du Moyen-Âge à nos jours. À travers des centaines d'objets précieux ayant traversé le temps, elle met en lumière la complexité des influences dans les domaines des arts, de la littérature, de l'architecture, de la mode et du cinéma. Véritable ode au voyage, elle déconstruit les clichés de la vision occidentale de l'Orient.

DES ŒUVRES EMBLÉMATIQUES

Depuis le Moyen-Âge, les croisades, le commerce, les voyages et les pèlerinages permettent la découverte d'objets précieux comme les tissus, les céramiques ou les objets en métal finement décorés venus d'Orient. Parmi les œuvres majeures exposées, on peut admirer le bassin dit Baptistère de Saint Louis. Fabriqué dans le monde islamique à l'époque des Mamelouks, cet imposant bassin incrusté d'argent, d'or et de pâte noire et fabriqué aux alentours des années 1330 au Caire ou à Damas, arriva dans les collections royales du château de Vincennes à la Sainte-Chapelle et servit notamment lors des baptêmes de Louis XIII, d'Henri d'Artois et du prince Napoléon Eugène. Cet objet montre comment une œuvre orientale a pu changer de fonction tout en conservant sa valeur symbolique et artistique. On peut admirer également le reliquaire de la « Sainte Épine » qui contient une épine de la couronne du Christ. Fabriqué en Orient, il illustre la circulation des objets sacrés entre Orient et Occident.

LES MILLE ET UNE NUITS : UNE PORTE VERS L'IMAGINAIRE

Depuis sa découverte en Europe grâce à la traduction d'Antoine Galland, « Les Mille et Une Nuits » ont profondément influencé l'imaginaire occidental. À travers les récits de Shéhérazade, les lecteurs découvrent un Orient fascinant, rempli de palais somptueux, de voyages et de mystère. Cet univers merveilleux offre une forme d'évasion et nourrit la curiosité des Européens pour les cultures orientales. Mais ces contes montrent aussi le pouvoir de la parole et de l'imagination : Shéhérazade utilise les histoires pour survivre et transformer le sultan. Si l'œuvre a inspiré de nombreux écrivains, peintres et cinéastes, elle a aussi parfois créé une image idéalisée et stéréotypée de l'Orient.

L'ORIENTALISME : UNE MODE OCCIDENTALE

L'orientalisme devient un mouvement littéraire et artistique en Europe à partir du XVIII^e siècle et se développe au XIX^e siècle ainsi qu'au début du XX^e. Les campagnes et conquêtes coloniales menées par les États européens au Moyen-Orient et en Afrique du Nord à partir du XIX^e siècle entraînent un fort accroissement des collections d'« arts musulmans » ainsi que du goût pour l'« arabe » ou le « persan » dans les arts décoratifs, le mobilier, les bijoux, puis la photographie et le cinéma. L'exposition présente notamment le



■ Des visiteurs contemplent les tableaux d'Henri Matisse et l'Odalisque de Sophie Gabriac (à droite)



■ Reliquaire de la Sainte Épine, 1475-1500, Palais du Tau – Reims

Grand Mamamouchi du Bourgeois gentilhomme de Molière, affublé d'un costume « exotique », ainsi que des chefs-d'œuvre de peintres comme Henri Matisse, Théodore Chassériau, Jean-Auguste-Dominique Ingres et Sophie Gabriac, son élève. L'Odalisque de Sophie Gabriac, présentée ici, est particulièrement intéressante car elle fut peinte par une femme à une époque où le milieu artistique était essentiellement masculin et véhiculait de nombreux clichés sur les femmes orientales.

LES PAYS DU SOLEIL LEVANT

D'origine latine, le mot orient évoque le soleil levant et désigne les pays situés à l'est, à l'Orient, par rapport aux régions occidentales de l'Europe. Dès les débuts du christianisme occidental, il désigne les terres d'origine de la Bible et l'Orient ne comprend initialement qu'une région qui ne dépasse pourtant guère le monde iranien et ses montagnes. L'apparition du mot en français précède d'un bon siècle celui d'Occident, qui désigne à partir du XII^e siècle les terres où le soleil se couche. Ce n'est qu'à partir des XIII^e, XIV^e et XV^e siècles que le mot Orient en vient à inclure toute l'Asie, mais aussi l'Afrique du Nord, le sud de l'Espagne islamisée entre le VIII^e et le XV^e siècle, avant que les termes d'« Extrême-Orient », de « Proche-Orient » et de « Moyen-Orient », ne se diffusent largement au XIX^e siècle pour spécifier différentes parties du monde asiatique et méditerranéens.

En contrepoint, tout au long du parcours, une dizaine d'artistes contemporains apportent leur regard actuel sur ces récits anciens. Au-delà de l'évasion que suscite l'exposition, elle permet de comprendre l'Orient non plus comme un décor imaginaire et fantasmé, mais comme un espace vivant d'échanges et de rencontres culturelles ayant enrichi l'Occident.

« Par-delà les Mille et Une Nuits », au Louvre-Lens : jusqu'au 20 juillet prochain, à une heure en TGV de Paris.



ENVIE DE NOUS REJOINDRE ?

Envoyez
votre candidature à
emploi14@creditmutuel.fr

NOUS VOUS RECRUTONS
PARCE QUE VOUS ÊTES QUALIFIÉ.
ENSEMBLE, SOYONS #ACTEURSDUTERRITOIRE,
#ÀDIMENSIONHUMAINE.

Le Crédit Mutuel recrute*.
Rejoindre le Crédit Mutuel,
c'est rejoindre une banque différente.



Crédit  Mutuel

— **Maine-Anjou, Basse-Normandie** —

*Les postes sont ouverts aux personnes en situation de handicap, selon les dispositions légales prévues à l'Art. L. 5213-6 du Code du Travail.
Édité par la Caisse Fédérale du Crédit Mutuel de MABN, société coopérative anonyme à capital variable, capital initial de 38 112 € - immatriculée sous le n° 556 650 208 RCS LAVAL
43, bd Volney 53083 Laval Cedex 9, contrôlée par l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), 4 Place de Budapest CS92459 75436 Paris Cedex 9.

GRUPE
RATP

Serrer des courroies, des écrous
et aussi se serrer les coudes

C'EST ÇA
RATP

Tidiane,
Mécanicien poids lourds
en région parisienne

En 2026, le groupe RATP recrute près de 6600 personnes
en France et à l'international. Découvrez nos 270 métiers
sur ratpgroup.com/recrutement