

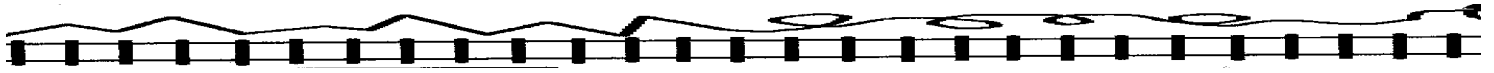
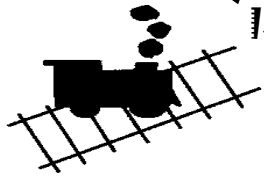
# LAVIDERAILLE

le journal des patients et des soignants (et des autres)

du centre hospitalier de l'Estran

N°106 - 2018 - tirage 75 exemplaires

N°106



« Prendre soin de l'autre, c'est le reconnaître » (Sylvain)

Une semaine avec *L'Insomnante* dans le cadre de *Culture et Santé*



Depuis plus de 20 ans le Ministère de la Santé et celui de la Culture font une action commune afin de faciliter l'accès à la Culture et favoriser les contacts avec les artistes. Le public visé englobe l'ensemble de la communauté sanitaire : personnes âgées, professionnels de santé, personnes hospitalisées et leurs famille...C'est *Culture et Santé*.

Catherine au chant et au violoncelle, Vincent derrière l'objectif, Aline et Claire à l'animation des groupes...C'est *L'Insomnante*.

Laurence, Yoann, JM, Catherine, Jean-Pierre, H, Eric, Morgane, CO, BH...C'est *Nous*. C'est *Le Groupe*.

# **Une semaine avec l'Insomnante ! Une semaine avec l'Insomnante ?**

C'est quoi l'Insomnante ? Qu'est-ce qu'on va faire ? C'est pas clair ton truc ? Tu nous expliques ?

Aie ! Mais j'explique quoi, moi ? Ce que j'en ai compris...évidement ! C'est-à-dire...euh...pas sûr de moi sur ce coup là. J'suis pas dans la mouise, tiens !

Ca tourne un peu en rond. Ca questionne. Ca septicise. Ca se gratte la tête et limite, j'ai des sueurs.

Paf ! J'allume un PC. On cherche l'Insomnante sur Google et ça nous saute au museau ! Waouuuuh ! Des photos ! Et quelles photos ! Un lit ! La Dormeuse ! Les Dormeurs ! Des paysages grandioses ! C'est incongru !

C'est incongru et ça plait.

Plus de réticence. Plus de tergiversations. On tortille plus des méninges et c'est OUI pour tout le monde. Le groupe qui participera à cette semaine est constitué.

Donc, une semaine avec l'Insomnante, c'est quoi ?

Une semaine avec l'Insomnante, c'est simple, c'est détendu, ça se déroule, ça coule (de source ?).

Un petit temps pour faire connaissance.

Une visite de l'exposition des clichés de Vincent.

Des jeux avec les oreillers. Des temps de relaxation.

Des ateliers d'écriture. Se poser et coucher sur le papier des émotions.

Les voix chaudes d'Aline et Claire qui nous enveloppent.

La musique et le chant de Catherine qui nous bercent.

Les clic-clac des appareils photo de Vincent qui ponctuent ces moments, très discrètement. Il se ferait presque oublier, Vincent. Mais un cliché, c'est un souvenir. C'est important, les souvenirs.

Tout doucement, au fil de la semaine, on se détend.

Tout doucement, au fil de la semaine, on fait confiance à l'autre.

Tout doucement, au fil de la semaine, l'autre nous accorde sa confiance.

C'est pas facile, la confiance. On a pas l'habitude.

Et pourtant, nous y versons tous dans la confiance. Tout doucement, au fil de la semaine.

De la confiance on a vite fait de tomber dans le prendre soin.

Prendre soin de l'autre et accepter que l'autre prenne soin de nous.

C'est facile. Et pourtant, on a pas l'habitude.

Prendre soin de l'autre, c'est le reconnaître.

Accepter que l'autre prenne soin de nous, c'est être reconnu.

C'est exister à ses yeux.

C'est être en vie.

Chaque soir, nous rentrons chez nous, ou dans le service...et très vite nous avons des retours très positifs. « Untel va mieux, il est beaucoup plus dans le dialogue » « L'Autre Tel arbore un sourire, large comme un soleil ».

Cher Sommeil,

Toi qui est le fantôme de mes Nuits.

Toi qui m'a entraîné dans un rêve.

Qui ma conduit vers l'escalier.

Qui me disait « vas, ma fille! ».

Dans le fond du tunnel, à la sortie, tu verras le voilier qui te conduiras vers l'archange Saint Michel.

Et tu dormiras dans le jardin de tes rêves, qui te feront bercer au son d'un violon qui te fera quitter tes Insomnies.

Et maintenant, mon cher Sommeil, laisse moi dormir.

Tranquillement dans le calme.

*Laurence*



Cher Sommeil,

Ne saute pas de ligne. Ne passe pas maintenant à la conclusion. Je sais comme tu peux être impatient, jaloux est susceptible. Comment tu peux devenir le pire des emmerdeurs. Ne sois pas inquiet. J'y ai réfléchi. Il le fallait bien. J'ai tourné le problème dans tous les sens. Je me suis torturé la tête comme pas permis. J'ai failli faire ce putain de tableau à deux colonnes. Le verdict est tombé. C'est définitif. Nous sommes liés à jamais. Je reviens vite. À ce soir.

*C.O*

Cher Sommeil,

Je te remercie de m'aider à dormir toutes les nuits. Grâce à toi, je peux faire du sport, de la musculation, me promener, m'amuser. Bref, faire tout ce qui me plaît tout en sachant que je pourrai me reposer, recharger mes batteries.

Et toutes les nuits je pense à toi, les bruits mélodieux des vagues m'emportent dans tes bras. Tous les matins je te quitte et t'oublie, laissant place à l'éveil qui reste mon meilleur ami après toi, car l'éveil c'est la vie.

*J.M*

Cher Sommeil,

j'ai du mal à rêver, je dors plus.

Comment pourrais-je retrouver le courage ? Je manque d'émotion, je manque d'idées. Le ressenti est de plus en plus bas. Plus ça va, plus c'est pire. Allez ! Réaction ! Action !

*Sylvain*

Cher Sommeil,

J'ai envie de te dire que tu es trop court pour me rétablir de mes journées trop longues.

Te dire que tu me manques, ne plus voir le jour pour m'endormir et sans cachets pour une fois, et en finir avec ces insomnies.

*B.H.*

*Réponse du sommeil :*

Mon cher B.H, Pour te dire : c'est à toi de te coucher plus tôt et arrête de tout mettre sur ma faute.

À toi de bien dormir et pis c'est tout.

Cher Sommeil,

Continue à veiller à ma bonne santé. Sommeil d'avant demain, prends soin de mon âme. Sois l'Ange gardien bienveillant de ma vie.

*H.*

# ATELIER D'ECRITURE : AVANT D'ALLER DORMIR

**A**vant d'aller dormir, j'ai regardé le haut qui est très joli, sympa, intéressant et tout.

**D**ans ce lit, j'ai fait un rêve, j'ai rêvé de la dormeuse, je pensais qu'elle était assise jusqu'à temps que je me lève. Je pensais qu'elle avait fait un rêve de moi en train de rêver d'elle. On va rigoler un peu.

*Yoann*

**A**vant d'aller dormir, je me suis hissé là-haut, si haut ! Par les chemins de traverse afin de tenter de combler mon retard. Ne m'attardant sur rien. Fixant l'objectif. L'archange en ligne de mire. Marche après marche, pas après pas. Oubliant de profiter des détails architecturaux qui pourtant me transportent, me racontent leurs histoires, comme autant d'ascenseurs temporels, comme autant de prétextes à saisir. Juste la mire. Et juste, parfois, baisser les yeux afin d'éviter les embûches.

Je n'ai pas entendu le cri des goélands qui pourtant, j'en suis certain, je les connais, n'ont cessé de m'accompagner. Je n'ai pas vu les quelques badauds, sac sur le dos, casquette vissée sur la caboche et lunettes de soleil arborées qui ont, je le sais, je les connais, croisé mon chemin.

**D**ans ce lit, je rêvais le chant des goélands. Ils étaient là. Je les percevais. Les cris comme un tourbillon. Je rêvais la mire. Elle était là. Je la percevais. La brillance de l'Archange à travers la gueule de pierre. Je revoyais les badauds. Ils étaient là. Je les percevais, derrière la voix sensuelle et apaisante, derrière la musique légère et sautillante. Je les entendais. Meute brouahante.

*C.O*



**A**vant d'aller dormir, je lis mon bouquin et je continue de rêver.

**D**ans ce lit j'ai rêvé d'un métier, de mes collègues, et j'essaye de me motiver à écrire, et j'ai du mal, résultat, je me décourage.

*Sylvain*



**A**vant d'aller dormir, je suis dans un endroit très apaisant, musique décontractée, beau temps, tout en haut, on entend les mouettes et la musique, dans un jardin de roses.

**Q**uand on est allongé, on a l'impression de rêver. Merci.

*Catherine*

**A**vant d'aller dormir, j'entends de la musique et une douce voix qui nous transporte sur une vague de plénitude, entourée de chants de mouettes.

**D**ans ce lit, j'ai rêvé d'un endroit calme où tout partait, mes idées noires avec, mais entre temps le passé me rattrape, l'envie que tout s'arrête. Pour laisser place aux seuls moments dans ce lit, et ce jardin où le temps a figé la pierre.

*B.H.*

**A**vant d'aller dormir, je regarde le journal télévisé et ensuite je dors en pensant à un autre jour, plein d'imprévus et de bonheurs.

**D**ans ce lit j'ai rêvé à mes amis Lucas et Nicolas qui ont toujours été là pour moi.

*J-M*

**S**on lit est dans la nature il a un pli. Un joli jardin des roses jaunes entouré de buis, entouré des murs de l'Abbaye du Mont-Saint-Michel et je dors, et j'entends de la musique, un violoncelle.

**J**e suis endormi dans ce lit, mon lit soulevé dans les nuages et entouré des mouettes et je suis descendu dans le jardin mille fleurs et j'entendais de la musique qui me berçait et je suis me suis mis à rêver. Toujours de la musique.

*Jean-Pierre*

**J**e me suis senti bien.

On était bien allongé là-dedans.

**J**'étais bien quoi.

*Eric*

**A**vant d'aller dormir, j'ai cheminé dans ce sentier, un portillon à claire-voie. Je suis arrivée dans un nid de verdure protégé par de hauts murs. bercée par quelques notes de musique, quelques cris de goélands, et sur la mélodie d'une douce voix, j'ai sombré dans un sommeil profond, enivrée par le suave parfum des roses, des simples et des buis. Souvenir de quelque chose de familier !

**D**ans ce lit, j'ai rêvé d'enfant qui court, cheveux au vent, à travers un jardin chargé de parfum de menthe, de pivoines, de roses et de groseilles pour étancher sa soif. Coucou ! Un lapin ! Et voilà un cache-cache qui commence à travers les simples et les buis de cet immense cloître. Retour en enfance dans la chaleur ouatée du violoncelle et des chants d'oiseaux. Puis, le tintement des cloches met fin à mon voyage. Instants suspendus ! Sous l'œil de l'archange.

*H.*



Pour en savoir plus sur l'Insomnante, voir tous les clichés, du Mont ou d'ailleurs :

[www.insomnante.fr](http://www.insomnante.fr) (c'est là qu'on trouve le formulaire de contact!)

[www.lanuitje.wordpress.com](http://www.lanuitje.wordpress.com)

Et pour les joindre, utiliser le formulaire depuis leur site Web.

## Vendredi 1er juin : la journée vue par Claire, Vincent, Aline et Catherine

Ce matin, nous sommes rentrés dans la salle par une autre porte. Au centre, un immense cercle d'oreillers.

Nous nous sommes assis. Tous ensemble, mélangés.

D'autres avaient été invités : des soignants, des patients, des personnes de l'hôpital, des résidents de l'EHPAD, les personnes qui ont rendu possibles les prises de vue au Mont-Saint-Michel.

Nous nous sommes levés, un oreiller à la main, et avons commencé à marcher.

Nous avons entendu des lettres écrites à notre cher sommeil, comme une introduction avec nos voix différentes, et le violoncelle qui commence à grincer.

Nous avons été les « Anges Gardiens » les uns des autres : comme les jours précédents, l'un d'entre nous, sans que nous ne sachions à l'avance qui, pris d'une envie irrépressible de dormir, se couchait par terre lentement ; les autres doucement, glissant des oreillers sous son corps avant qu'il ne touche le sol.

Nous sommes devenus les anges gardiens de personnes que nous n'avions jamais rencontrées avant ce matin.

Une fois tous couchés, nous avons suivi les itinéraires de la Dormeuse, dans tous les paysages que nous avons écrits.

Puis c'était « Dormir Debout » : marcher les yeux fermés, avec dans le dos l'appui d'une foule d'oreillers portés par tous les compagnons de route, la tête dans un nuage. Arriver au mur, s'y laisser déposer et profiter d'un sommeil vertical, une petite apesanteur. De très beaux visages aux yeux fermés sont apparus dans leur cadre d'oreillers.

Le grand mur blanc a pris de la profondeur, et nous a emmenés dans les recoins du Mont-Saint-Michel, où nous avons trouvé le bon cadre pour attraper les images dans la chambre noire.

Ces paysages où le lit était quelques instants pour nous seul(e)s, nous les avons ressentis, écrits, et voilà que ce matin, nous les faisons



entendre et nous les donnons à voir.

Puis arrive l'heure de la sieste, et des voix qui viennent la peupler avec « Quand je dors..., quand je ne dors pas... ».

Merci à toutes et tous pour ce moment où nous ne savions plus qui était qui, où nous nous sommes fondus dans ces paysages, merci d'avoir tant pris soin les uns des autres.

*L'insomnante*

*Remerciements de circonstances (mais sincères)*

*Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont pris part à ce projet et nous ont ainsi permis de vivre ces moments inoubliables.*

*Un merci particulier à Mme Munoz qui s'est, durant de nombreux mois, investie afin qu'il voit le jour.*

*Le Groupe*

## Alors, c'était comment ??

La semaine a été un peu fatigante. J'avais peu de ressenti.

*Sylvain*

*Nous, on pense qu'il a fait beaucoup de progrès. Par exemple, il tournait moins en rond. Il a fait preuve d'autonomie, il a su gérer ses émotions. Il était bien au niveau de l'activité. Il a su se détendre et s'exprimer en public, devant des gens qu'il ne connaissait pas. Avec une aisance qui nous a tous surpris.*

*Le Groupe*

C'était intéressant. Ce n'était pas difficile. On ne se connaissait pas le lundi. On a fait des jeux avec les oreillers pour faire connaissance. On a discuté. C'était agréable. Ensuite, on a été au Mont St Michel, le mercredi. Ce qui était bien, c'était de faire le lit ensemble. La musique m'a endormi. Ca m'a apaisé. Ca m'a fait du bien. Ca m'a soulagé.

*Yoann*

J'ai bien aimé la voix de Catherine qui jouait du violoncelle. C'est une voix douce, apaisante. Une voix relaxante. J'ai tout apprécié pendant cette semaine.

*Morgane*

Je n'ai pas grand-chose à dire. C'était bien. Ca m'a fait plaisir.

*Eric*

*Nous, on pense qu'il a plus bougé que d'habitude. Il n'a pas râlé de la semaine et il souriait presque tout le temps. Il a été très attentif aux autres, très généreux, très sympathique avec les autres. Pour « Dormir Debout », il était vraiment bienveillant.*

*Le Groupe*

C'était sympathique de connaître des gens du spectacle et de participer avec eux. Ca m'a détendu. Je n'avais pas de voix. J'étais bien dans le lit à l'Abbaye. C'était agréable à vivre.

*Laurence*

J'ai trouvé la semaine fatigante, parce que cela a perturbé mes habitudes. C'était intéressant, cela valait le coup. Ce qui est intéressant, c'est d'être dans un cadre nouveau, dans un environnement plus ouvert au public. On avait plus de contact. Avec des gens sympas, finalement qui nous ont montré un univers différent, toutes les possibilités de ce qu'on ressent dans un lit. J'étais dans un état d'esprit d'écoute, de me laisser aller, de suivre les choses que les autres nous montrent.



Au Mont St Michel, j'ai ressenti une petite joie intérieure, dans un lieu unique en son genre. D'habitude, je regarde sans retenir. Et là, j'ai apprécié. Depuis les images me reviennent en tête dans la nuit. Ca m'a permis de m'évader, de mettre de côté mes idées noires. Il faut savoir profiter du moment présent et poser son fardeau.

*B.H*



## Avez-vous bien dormi ?

Bonne question en préambule à la semaine du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin.

Elle fut le fil conducteur pour tenter de répondre, à travers différents ateliers proposés par la compagnie l'Insomnante. Celle-ci utilise pour support des oreillers, le mouvement, la relaxation, la musique, l'écriture, la lecture et la photo.

Ainsi, deux groupes se sont côtoyés au cours de cette semaine (patients et soignants) dans la production d'écrits, de lecture sous la houlette d'artistes accompagnés par une musicienne et sous l'oeil attentif du photographe sachant saisir les mouvements, la lumière, les instants d'émotion, les lieux et la confiance en l'autre.

Le prendre soin et la bienveillance furent très présents tout au long de la semaine.

Instant privilégié cette journée passée à l'Abbaye du Mont Saint Michel. Rencontre surprise avec ce lit dans les rochers ou dans le jardin des Suisses. bercés par la musique classique du violoncelle dans ce frais petit jardin, aux parfums enivrants de roses, de menthe, d'aneth et

de romarin, nous étions en paix, au repos, sans stress! Magique!

Pour terminer une restitution du travail réalisé par les deux groupes a été proposée au public le vendredi. Belle semaine, riche en rencontres, en émotions, belle ambiance et souvenir inoubliable.

*Laurence et H*

### **LAVIDERAILLE**

Journal des patients et des soignants (et des autres)

du C.H de l'Estran

Comité de rédaction Atelier Courants d'Air/Contact 2271

(Atelier journal le Mardi matin à partir de 10 h)

Rédacteur en chef : A.C.A.

Les textes et visuels qui sont confiés à la rédaction en vue de parution dans ce journal peuvent être

signés, ou pas, par leurs auteurs.

Ils demeurent la propriété intellectuelle de ceux-ci.

du C.H. de l'Estran

Ne pas jeter sur la voie publique