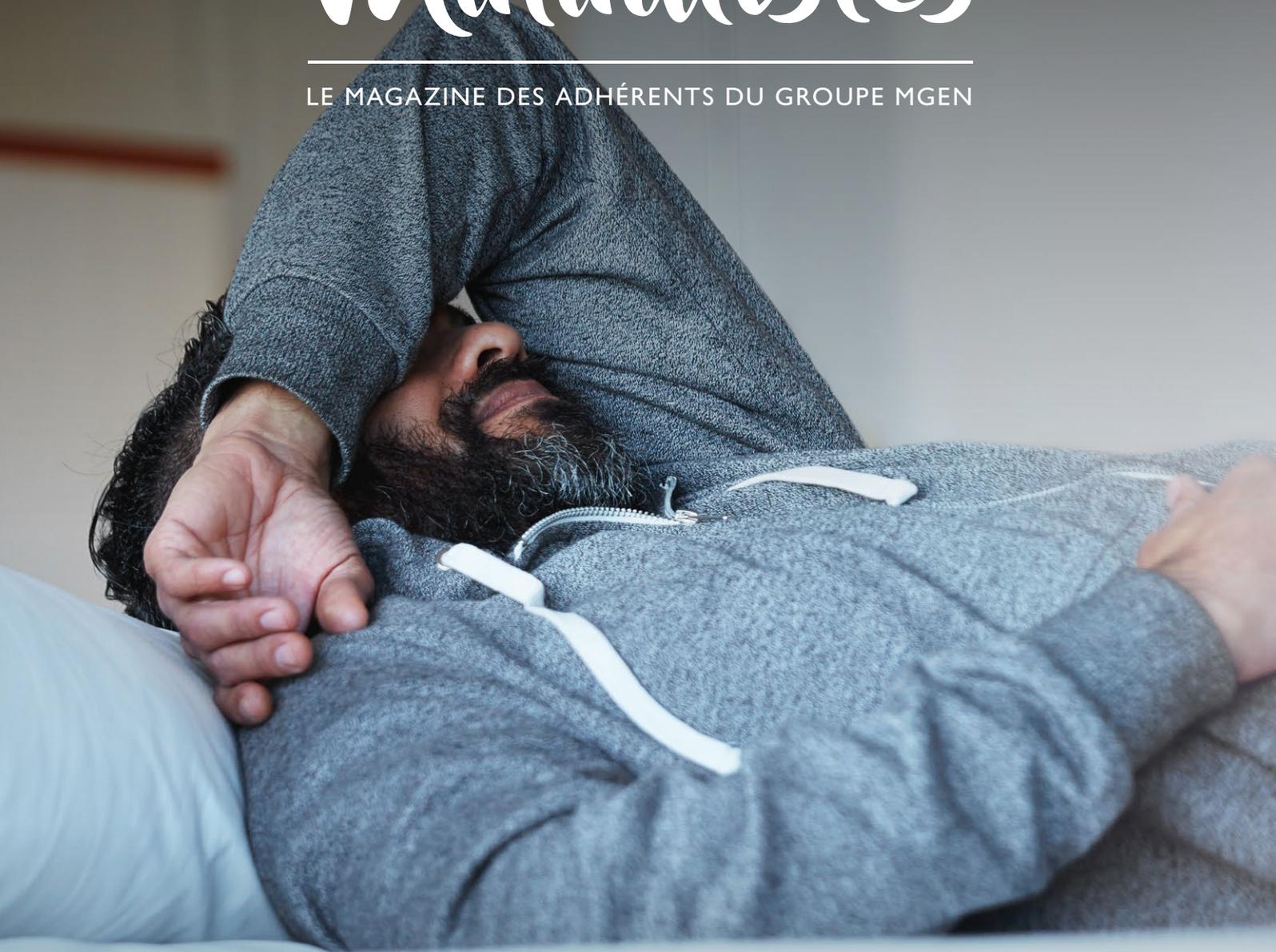


Valeurs Mutualistes

LE MAGAZINE DES ADHÉRENTS DU GROUPE MGEN



**LA DÉPENDANCE,
EFFET INDÉSIRABLE
DES ANTI-DOULEURS**



GROUPE **vyv**

Vouloir et Mobiliser

04 L'IDÉE SOLIDAIRE

L'HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL
TISSE DES LIENS

05 ACTIONS SOLIDAIRE

06 DOSSIER

CRISE SANITAIRE : UN TERREAU
FERTILE POUR LES RECONVERSIONS
PROFESSIONNELLES ?



Vivre et Mieux vivre

08 PRÉVENTION

ANTI-DOULEURS PAS SANS DANGERS

10 MA SANTÉ EN PRATIQUE

- ASTHMATIQUE ET SPORTIF ?
C'EST POSSIBLE !
- LA SIESTE FLASH POUR RESTER
FRAIS ET DISPOS
- DÉPISTAGES : DES EXAMENS
À NE PAS NÉGLIGER

11 INNOVATION

LA PAROLE EST...
AUX ENFANTS VICTIMES

12 RECHERCHE

ILS ONT RÉUSSI À COMMUNIQUER
AVEC DES RÊVEURS



La Vie en Majuscules

13 QUELQUES MOTS AVEC

MARIE-ROSE MORO : SOIGNER LES
ENFANTS POUR AUJOURD'HUI ET DEMAIN

14 CULTURE / DÉCOUVERTE

D'INNOVANTES CRÉATIONS
VÉGÉTALES MIMÉTIQUES

15 PAGE DES LECTEURS

LEURS AVIS, LEURS TALENTS

16 CARTOONING FOR PEACE



Valeurs Mutualistes n°325 magazine trimestriel des adhérents du groupe MGEN

MUTUELLE GÉNÉRALE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
3, square Max-Hymans - 75748 Paris CEDEX 15 - Tél. : 01 40 47 20 20
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : **Éric Chenut.**
DIRECTEUR DE LA COMMUNICATION : **Sif Ourabah.**
RESPONSABLE DE LA RÉDACTION : **Séverine Bounhol.**
SECRETARIAT DE RÉDACTION : **Josiane Dumay.**
MAQUETTE - DIRECTION ARTISTIQUE : **oké / Laurence Médard.**
CONCEPTION GRAPHIQUE : **Jérôme Edmont / Laure Grosdemouge.**

Crédits photos : © Hervé Thouroude / Gettyimages.
Dépôt légal à parution : © MGEN 2021. Représentant légal : Roland Berthilier. Commission paritaire : n°0426 M 07811. Prix du numéro : 0,75 €. Abonnement : 2,80 €. Tirage : 1 918 862 exemplaires.
Impression : Roto France - 25, rue de la Maison Rouge - 77185 Lognes.
Papier provenant majoritairement d'Italie, 0% de fibres recyclées.
Eutrophisation : P tot. 0,018 kg/T. La MGEN se réserve le droit de refuser toute insertion, sans avoir à justifier sa décision. Membre actif de l'Association nationale de la presse mutualiste ainsi que de la Fédération nationale de la presse d'information spécialisée. MGEN, Mutuelle générale de l'Éducation nationale, n°775 685 399 - MGEN Vie, n°441 922 002 - MGEN Fila, n°440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, n° 441 921 913 - MGEN Centres de santé, n° 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité. Cahier 1 adressé aux lecteurs de MGEN Santé Prévoyance - Cahier 2 adressé aux lecteurs d'Efficienc Santé



UNE MUTUELLE HUMANISTE, SOLIDAIRE, ENGAGÉE, RESPONSABLE

Chères adhérentes,
chers adhérents,

En reprenant le chemin du travail, de votre salle de cours, de votre bureau, de votre université ou encore de votre centre de soins il y a quelques semaines, c'est à nouveau une rentrée particulière que vous avez vécue. Les gestes barrières restent la norme même si la vaccination avance et le passe sanitaire nous permet de progressivement retrouver des habitudes conviviales. Les débats et actualités de cet été nous ont aussi rappelé notre difficulté collective à faire République, la fragilité de notre planète ou encore l'instabilité géopolitique.

Cela nous interroge et nous interpelle, mais l'espoir perdure : l'engagement collectif, nous le savons, permet de surmonter les difficultés des soignants, des enseignants et de tous ceux qui refusent le fatalisme ; et les prises de conscience fortes peuvent nous rassurer.

“CONTINUONS DE CROIRE À NOTRE MODÈLE ALTERNATIF, MUTUALISTE ET AU PROGRÈS SOCIAL”

Nous continuons, au sein du groupe MGEN, de croire à notre modèle alternatif, mutualiste, au progrès social et à la solidarité intergénérationnelle. Pour porter nos valeurs plus que jamais nécessaires, nous n'hésiterons pas à mener des réflexions prospectives sur des marqueurs sociétaux forts comme l'égalité femmes/hommes ou la fin de vie.

Ce sera en tout cas l'une des priorités du nouveau Conseil d'administration, qui m'a confié la présidence de notre Groupe aux Assemblées générales de Lyon, le 8 juillet dernier. Nous sommes d'ores et déjà au travail, à vos côtés, avec les élues et élus des sections départementales, pour hisser ses valeurs mutualistes par un engagement collectif fort, qui doit s'inscrire dans un cadre renouvelé et une gouvernance adaptée. Nous souhaitons donner plus de place au réseau, en confiant plus de responsabilités à vos élues et élus, qui pourront ensuite mieux vous informer et plus vous associer.

Dans un contexte particulier pour les mutuelles de la Fonction publique, avec la réforme de la protection sociale complémentaire (PSC), l'achèvement de notre transformation est indispensable. Nous voulons rester une mutuelle reconnue pour son excellente qualité de service et pour la relation privilégiée qu'elle a tissée avec ses adhérents. Avec les collaboratrices et collaborateurs, les militantes et militants du Groupe, en tendant la main à nos partenaires, notamment les mutuelles de fonctionnaires, et en poursuivant la construction du groupe VYV, soyez-en sûr, nous y parviendrons.

Ce n'est qu'ainsi que nous demeurerons ce que nous sommes : une mutuelle humaniste, solidaire, engagée, responsable, portée par des élues et élus en proximité avec ceux qu'ils représentent, les adhérents.



MATTHIAS SAVIGNAC
PRÉSIDENT DU GROUPE MGEN

L'HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL TISSE DES LIENS ?



Mettre en relation des étudiants et des seniors disposant d'une chambre libre afin de lutter contre l'isolement : tel est l'objectif solidaire de l'association Ensemble2Génération.

Reportage à Poitiers (Vienne), ville de 90 000 habitants, où son agence locale s'active.

Dans cette commune, comme partout en France, la pyramide des âges évolue. Le nombre de seniors augmente, du fait de l'allongement de l'espérance de vie et du vieillissement des générations du baby-boom : selon des données de l'Insee, en 2018, 20,1 % de ses habitants avaient plus de soixante ans.

Mais c'est aussi une ville qui accueille près de 29 000 étudiants.

Notre société a tendance à maintenir ces deux populations dans un entre-soi générationnel, marqué parfois de solitude.

C'est précisément ce qui a décidé Odile Caisey à créer la branche poitevine de l'association Ensemble2Génération, en mars 2015 : *“L'isolement des seniors me frappait énormément. J'avais alors moi-même des enfants étudiants à Paris ; je connaissais leurs problématiques. Cet échange de bons procédés m'est apparu comme une évidence.”*

Rien à voir avec une agence immobilière

“Comment se passe la mise en relation ? “C'est de l'humain avant tout”, explique la responsable. Il s'agit, au terme d'un processus d'entretiens, de visites et de détermination des besoins de chacun, de constituer des “couples” équilibrés.

Les binômes apprennent à se connaître, avec leurs différences d'âge et de mode de vie. Les étudiants sont heureux de pouvoir se consacrer à leurs études dans un cadre agréable, en échange d'un loyer modeste et, éventuellement, de menus services. Pour leur part, les seniors apprécient leur présence rassurante et les moments de partage.

Chelsea, en binôme à ses 18 ans durant l'année universitaire 2020-2021, a ainsi écrit à son hôtesse, Bernadette, 68 ans :

“ Je me suis sentie comme à la maison grâce à votre accueil, habiter dans cette chambre m'a beaucoup aidée dans cette transition entre ma vie à la campagne au sein du foyer familial et ma nouvelle vie étudiante au coeur des grandes villes.”

De son côté, Chantale Mangane, 67 ans, a ouvert sa maison à plusieurs jeunes successivement.

Si, auprès de l'un d'eux, elle a dû “un peu servir de maman, car il manquait de maturité”, elle a été réconfortée par Élise Charbonnier, son actuelle colocataire, depuis que sa santé se dégrade.

Une solution qui ne va pas de soi

Pour constituer ses binômes, Odile Caisey multiplie les moyens de communication, via des rencontres associatives, des affichages sur les campus, du tractage. Le bouche-à-oreille fonctionne bien, même si, pour les personnes âgées, cela s'avère plus compliqué : “Elles vont moins sur Internet et ont besoin d'entendre le message plusieurs fois avant de se décider.” Accueillir quelqu'un à son domicile ne va pas de soi, précise-t-elle. Il faut assurer que le cadre associatif est sérieux, qu'il y aura un suivi régulier. Et c'est le cas : le processus est très balisé et formalisé par un contrat. Du coup, pour nos témoins, une fois le pas franchi, plus question de s'en passer !

“Les seniors ont tous voulu renouveler l'expérience pour 2021”, se félicite Odile Caisey.

Gaëlle Cloarec



36

binômes intergénérationnels ont été constitués sur Poitiers, depuis 2015, à l'initiative d'Ensemble2Génération.

UN SYSTÈME ÉPROUVÉ PAR LA COVID-19... MAIS QUI A TENU BON !

Depuis novembre 2018, la cohabitation intergénérationnelle solidaire est encadrée par la loi Elan (évolution du logement, de l'aménagement et du numérique).

Devant le succès du dispositif*, son principe a été étendu aux familles, qui peuvent aussi recevoir des personnes âgées à leur domicile. Si la pandémie a freiné son essor, le confinement a aussi mis en évidence la difficulté de vivre seul et renforcé certains binômes. Des mesures sanitaires ont été adoptées pour maintenir des cohabitations en toute sécurité.

* Cf. le site Internet jeunes.gouv.fr/Cohabitation-intergenerationnelle

Pour en savoir plus

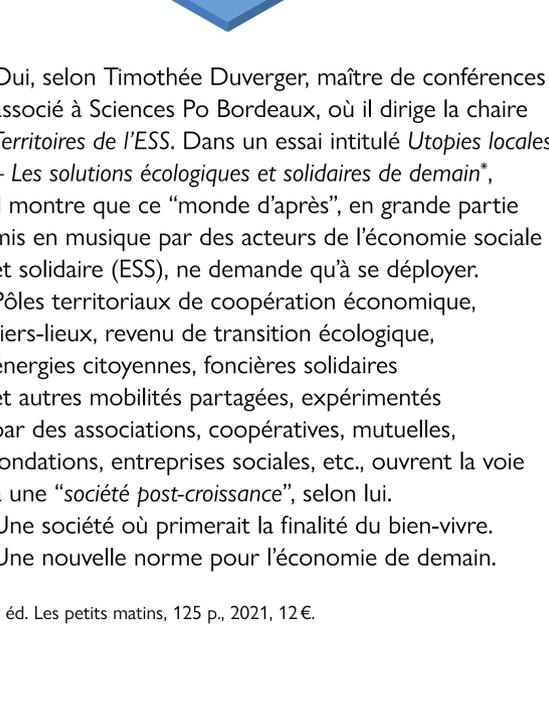
ensemble2generations.fr

ACTIONS SOLIDAIRES

CHACQUE JOUR EN FRANCE, LES ACTEURS DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE MÈNENT DES ACTIONS SUR LE TERRAIN QUI CHANGENT NOS VIES. **DÉCOUVREZ CE QUI PEUT CHANGER LA VÔTRE.**

LE "MONDE D'APRÈS"

existerait-il déjà ?



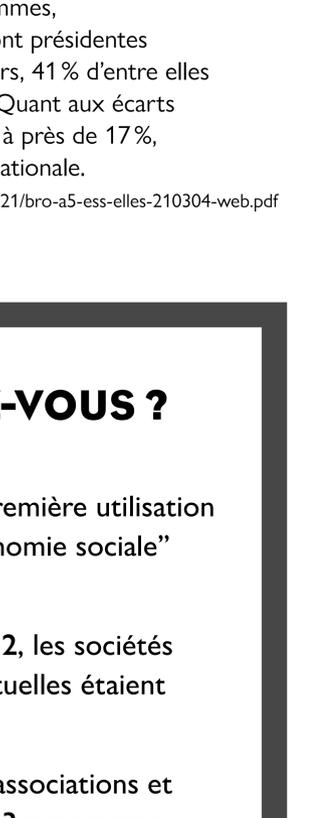
Oui, selon Timothée Duverger, maître de conférences associé à Sciences Po Bordeaux, où il dirige la chaire *Territoires de l'ESS*. Dans un essai intitulé *Utopies locales – Les solutions écologiques et solidaires de demain**, il montre que ce "monde d'après", en grande partie mis en musique par des acteurs de l'économie sociale et solidaire (ESS), ne demande qu'à se déployer. Pôles territoriaux de coopération économique, tiers-lieux, revenu de transition écologique, énergies citoyennes, foncières solidaires et autres mobilités partagées, expérimentés par des associations, coopératives, mutuelles, fondations, entreprises sociales, etc., ouvrent la voie à une "société post-croissance", selon lui. Une société où primerait la finalité du bien-vivre. Une nouvelle norme pour l'économie de demain.

* éd. Les petits matins, 125 p., 2021, 12 €.

AÇCÉLÉRER L'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES, essentiel

En mars dernier, le secrétariat d'État chargé de l'Économie sociale, solidaire et responsable a publié un livret de conseils pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes dans les structures de l'économie sociale et solidaire (ESS). Son titre : *ESSentiElles**. Espérons qu'il y aidera car les chiffres permettent de mesurer le chemin restant à parcourir : si l'ESS compte 69% de femmes, seules 33% en moyenne sont présidentes de leur structure. Par ailleurs, 41% d'entre elles travaillent à temps partiel. Quant aux écarts de salaires, ils sont estimés à près de 17%, comme pour la moyenne nationale.

* economie.gouv.fr/files/files/PDF/2021/bro-a5-ess-elles-210304-web.pdf



LE SAVIEZ-VOUS ?

- En France, la première utilisation du terme "économie sociale" date de 1802.

- De 1791 à 1852, les sociétés de secours mutuelles étaient interdites.

- Coopératives, associations et mutuelles sont 3 synonymes composant la famille de l'ESS.

- Il y a 35 millions d'adhérents à des mutuelles en France.

Source : anecdotes de l'ESS proposées par l'Institut Montparnasse, cet été, sur twitter.

MÉDIATION AIDANTS / AIDÉS :

un site Internet dédié

Qu'est-ce qu'une médiation familiale aidants/aidés ? Comment se déroule-t-elle ? Où trouver un médiateur ? Autant de questions auxquelles répond mediation-aidants-aides.fr, le site Internet proposé par l'Unaf (union nationale des associations familiales), soutenu par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) et la Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf). Bien utile pour aider à gérer des situations possiblement conflictuelles et à trouver ensemble des solutions : entrée en établissement, obligation alimentaire, organisation de l'aide à domicile, décision d'une mesure de protection juridique, etc.

3 JOURS DE RENCONTRES

et d'échanges

Rendez-vous du 19 au 21 octobre 2021 à Niort (Nouvelle-Aquitaine) pour le 6^e Forum national de l'économie sociale et solidaire et de l'innovation sociale. À la fois vitrine du secteur et véritable laboratoire d'idées, cet événement a, cette année, l'ambition de raconter une histoire : "pour ne perdre de vue, ni la raison d'être de l'ESS ni l'horizon que ses acteurs, ensemble, souhaitent dessiner".

L'occasion de s'interroger sur d'où elle vient, quelles en sont les réalités aujourd'hui et vers quoi veulent aller ses multiples acteurs et comment. Le programme est issu de 250 contributions et initiatives novatrices en faveur des transitions, tournant autour de trois axes : "un monde qui coopère", "la résilience", "la préservation et le développement des communs".

forum-ess.fr

VOLER AU SECOURS DES LIBRAIRES

Groupement d'employeurs démarré en 2015 et porté par une association dédiée depuis 2017, le service de remplacement Les Libraires volants est destiné à fournir des appuis ponctuels aux librairies indépendantes d'Île-de-France. Une aide salutaire pour un métier difficile, sur-sollicité pendant la crise sanitaire.

facebook.com/Les-Libraires-Volants-348597309000798



UN NOUVEAU MÉDIA SUR L'ACTUALITÉ ÉCOLOGIQUE

Lancé début 2021, *Vert* est un journal en ligne indépendant qui s'attache à promouvoir les initiatives en matière d'écologie (scientifiques, politiques, militantes, etc.). Brèves d'actualité, articles de réflexion, initiatives de solutions autour de l'environnement sont livrés à un rythme quotidien et hebdomadaire. Et, pour être accessible à chacun, le prix de l'abonnement est libre, le style sobre, le format court.

vert.eco



ÉTHIC ÉTAPES

vacances pour tous et tourisme durable

Union volontaire de centres internationaux de séjour, l'association Éthic étapes fédère des structures d'hébergement touristique de l'économie sociale et solidaire (ESS) spécialisées dans l'accueil des jeunes (mais ouvert à tous). Son réseau regroupe, en France, une cinquantaine de centres d'hébergement associatifs. Il promeut l'accessibilité, la mixité sociale et la prise en compte des questions environnementales.

Menant une démarche responsable depuis de nombreuses années, il vise notamment la certification environnementale, tel l'Écolabel européen ou la labellisation Tourisme et Handicap, de ses membres.

ethic-etapes.fr

S'ÉPANOUIR À TRAVERS L'ART

avec le réseau Môm'artre

Le réseau associatif Môm'artre (implanté à Paris, Nantes, Bordeaux et Marseille) propose, pour les enfants de quatre à onze ans de quartiers populaires, des modes de garde centrés sur la découverte de pratiques artistiques et culturelles. L'impact recherché est global : sur les enfants et les parents, mais aussi sur les artistes intervenants et la vie de quartier.

momartre.net

CRISE SANITAIRE UN TERREAU FERTILE POUR LES RECONVERSIONS PROFESSIONNELLES ?



Carine Hahn

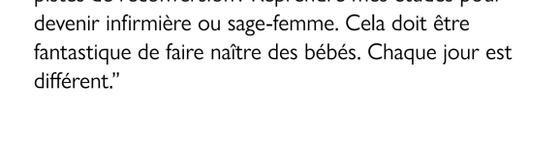
Envie d'être utile, de redonner sens à son travail, et, plus largement, de vivre le temps autrement... Les confinements et les multiples ajustements liés à la crise sanitaire nous ont parfois poussés à remettre en question notre vie professionnelle. Témoignages de quelques personnes* ayant franchi le pas et choisi de faire de cette période un tremplin pour se reconverter.

Oser être soi

Clémence, 26 ans, créatrice de l'agence Koïné Rédaction

“Avant la Covid, j'étais salariée d'un groupe avec un poste intéressant et la sécurité de l'emploi. Mais, chaque jour, j'étais obligée de me mettre la pression pour tenir. J'échangeais peu avec les autres ; mes troubles anxieux étaient de plus en plus présents. Puis, ma cheffe est partie pour une reconversion professionnelle, il y a eu une réorganisation interne, je me suis retrouvée au placard et le premier confinement est arrivée... Plus de métro, boulot, dodo. J'ai alors pu reprendre l'écriture. J'écrivais toute la journée. J'ai publié des nouvelles numériques et j'ai commencé à m'intéresser au marketing digital. J'ai pris conscience qu'avec la Covid, nous avons changé de paradigme, qu'un nouveau monde, plus incertain, commençait... Et qu'il me fallait m'affranchir de la pression sociale pour changer moi aussi. À mon retour dans l'entreprise, j'ai rejoint une nouvelle équipe, mais j'ai fait une forme de burn-out. Un médecin m'a alors diagnostiquée autiste. Je ne pouvais plus faire semblant ; les troubles que je m'efforçais de surmonter depuis ma naissance étaient désormais visibles. J'ai été licenciée pour inaptitude.

En juin dernier, j'ai créé mon entreprise, Koïné rédaction, qui accompagne les sociétés dans leur stratégie de communication globale. Je fais travailler en priorité des indépendants en situation de handicap. J'ai l'impression de ne plus avoir la même personnalité ; j'ai arrêté de culpabiliser. Aujourd'hui, j'ose beaucoup plus être moi-même et dire que je suis autiste.”



Se sentir utile

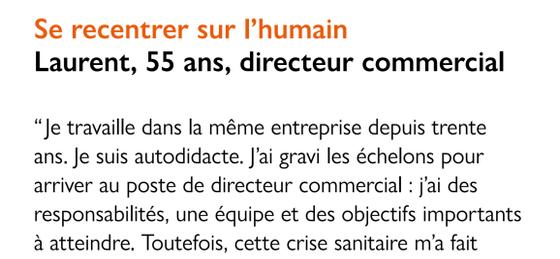
Albertine, 30 ans, ingénieure en reconversion

“Encouragée par mon père à faire une Prépa scientifique, j'ai enchaîné sur une école d'ingénieurs. Parce qu'il y allait en avoir besoin sur le marché de l'emploi, qui plus est de filles ingénieures. Je suis ainsi devenue cheffe de la production dans une usine. Au fil des années, j'ai gagné en assertivité. Et il y a eu la crise sanitaire et les confinements. J'avais beaucoup de pression sur les épaules... et je devais en mettre sur celles des autres pour que ça continue de tourner. Cela m'a vraiment fait réfléchir : certes, je servais à quelque chose, mais ce quelque chose me correspondait-il ? Mon “non” est sorti naturellement. J'ai réalisé que j'avais besoin de plus d'humain et d'être utile en mettant les mains dans le cambouis. Début 2021, j'ai signé une rupture conventionnelle. Je finis actuellement un bilan de compétences. Une de mes pistes de reconversion ? Reprendre mes études pour devenir infirmière ou sage-femme. Cela doit être fantastique de faire naître des bébés. Chaque jour est différent.”

Revenir à l'essentiel

Pascale, 46 ans, cheffe de projet

“Au premier confinement, je suis partie chez mes parents, qui habitent dans un petit village en Bretagne. Je me suis dit que cela me ferait du bien de télétravailler au calme, loin de ma banlieue parisienne. Le télétravail a continué ; je suis restée jusqu'à l'été, puis tout l'été, et tout l'automne 2020. J'ai redécouvert ma région, revu des gens que je n'avais pas croisés depuis de nombreuses années et, surtout, j'ai mis à distance tout ce qui me rendait la vie infernale depuis des mois au bureau. J'avais fini par y aller à reculons, à prendre sur moi pour essayer de faire un tant soit peu le travail pour lequel j'étais payée. Mais je ne m'épanouissais pas et ne pouvais plus atteindre mes objectifs. Alors que j'aime relever les défis, je ne m'en voyais plus aucun. Le matin de la reprise en présentiel, je n'ai pas réussi à me lever : ma tête me disait d'y aller, mais mon corps s'y refusait. J'avais de la fièvre, mal à la tête, mais ce n'était pas la Covid. Mon médecin m'a arrêtée pour burn-out. Aujourd'hui, je vais mieux. J'ai négocié mon départ de l'entreprise, vendu mon appartement et passe des entretiens pour trouver le job de mes rêves en Bretagne. Je suis sereine.”



**“OUTRE AVOIR MODIFIÉ
NOTRE RAPPORT
AU TRAVAIL,
LA CRISE SANITAIRE
A ACCÉLÉRÉ
LES ENVIES D'ÉVOLUTION,
VOIRE DE RECONVERSION
PROFESSIONNELLE”**



Se recentrer sur l'humain

Laurent, 55 ans, directeur commercial

“Je travaille dans la même entreprise depuis trente ans. Je suis autodidacte. J'ai gravi les échelons pour arriver au poste de directeur commercial : j'ai des responsabilités, une équipe et des objectifs importants à atteindre. Toutefois, cette crise sanitaire m'a fait reconsidérer le sens de ce que je faisais. Alors, quand un plan de départ volontaire a été annoncé par la direction générale, je me suis dit qu'il s'agissait là d'une belle opportunité. Mon poste n'est pas supprimé, mais j'ai choisi de me porter volontaire au départ avec un projet de formation dans une grande école : j'ai envie de mettre un beau diplôme sur mes compétences, ainsi que d'apprendre d'autres méthodes que celles du terrain. Ensuite, je chercherai un poste dans le secteur associatif ou social. J'ai envie d'atteindre des objectifs



Changer radicalement de parcours

Thiphaine, 45 ans, créatrice de sites web

“J'étais professeure des écoles depuis presque vingt ans. Même si j'y avais pris plaisir au début, cela m'ennuyait de changer sans cesse d'école, de niveau de classe, de ne jamais pouvoir me poser... Il faut dire que je n'ai pas vraiment choisi ce métier. Je préparais un doctorat d'histoire ancienne quand mon mari de l'époque est tombé malade. J'avais alors opté pour le plus simple afin de gagner ma vie : l'enseignement. Le parcours fut difficile : trois burn-out, dont un très gros en 2011, et le diagnostic d'une fibromyalgie. En 2020, au début de la crise sanitaire, je venais de commencer des démarches pour me faire accompagner et quitter l'Éducation nationale. Je me disais que je pouvais encore tenir deux ou trois ans. Mais comprendre que le virus tuait fut comme le coup de pied aux fesses dont j'avais besoin. Je me suis dit : la vie est trop courte. Ne pouvant démissionner et partir sans rien, j'ai dû aller jusqu'à écrire à l'Élysée pour décrocher ma rupture conventionnelle... signée le 20 janvier dernier, jour de mon anniversaire ! Depuis, j'ai lancé mon auto-entreprise de création de sites Internet. Je n'ai de compte à rendre à personne, hormis à mes clients. Je travaille d'où je veux quand je veux. Je ne regrette rien de ma vie d'avant.”

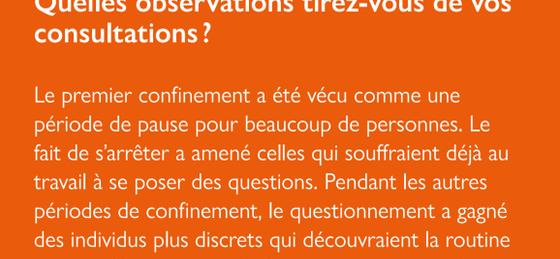


Exercer son métier librement

Guillaume, 39 ans, infirmier

“Je travaille en soins palliatifs à l'hôpital. Je suis à l'aise avec cette étape de la vie de l'être humain. Ne me demandez pas pourquoi ; je sais accueillir la souffrance et l'apaiser. Mais, au plus fort de la crise sanitaire l'an dernier, j'ai rejoint un service de réanimation pour renforcer les troupes. Et, là, j'ai vécu le chaos. Trop de malades, pas de lits pour les accueillir, l'urgence en continu, sans compter les familles explorées au téléphone qui ne pouvaient pas voir leurs morts... J'ai atteint mes limites. J'étais usé et culpabilisais de ne pas pouvoir faire mon métier correctement. Je suis revenu dans mon service depuis, mais n'y suis plus vraiment le même. Je ne veux plus vivre ce que j'ai vécu. J'ai donc décidé de quitter le public et de m'installer prochainement en libéral dans mon village. Je vais m'associer avec une infirmière et proposer un accompagnement en soins palliatifs à domicile. Chez moi, dans le Sud, la population est âgée et, aujourd'hui, ce type de service est prisé par les familles.”

EXPERT



“LE DÉCLIC NE SUFFIT PAS”

NICOLAS VALAT
PSYCHOLOGUE CLINICIEN, MEMBRE DU RÉSEAU PAS (PRÉVENTION AIDE ET SUIVI), DISPOSITIF GRATUIT D'ACCOMPAGNEMENT DES AGENTS DE L'ÉDUCATION NATIONALE.

Selon vous, la crise sanitaire a-t-elle déclenché des reconversions professionnelles ?

Oui et non. Pour certains, elle a provoqué le déclic qu'il leur manquait pour se reconverter. Pour d'autres, il s'avère que le changement est lié à un mouvement plus généralisé qui existait déjà.

Quelles observations tirez-vous de vos consultations ?

Le premier confinement a été vécu comme une période de pause pour beaucoup de personnes. Le fait de s'arrêter a amené celles qui souffraient déjà au travail à se poser des questions. Pendant les autres périodes de confinement, le questionnement a gagné des individus plus discrets qui découvraient la routine parce qu'ils avaient perdu la compensation que leur procuraient leurs loisirs...

Quelles sont les activités professionnelles concernées par cette remise en question ?

Des professeurs qui se sont sentis maltraités, des soignants épuisés qui, pour beaucoup, envisageaient déjà une reconversion. La question du sens est aussi très forte chez les cadres intermédiaires et chez celles et ceux ayant des tâches répétitives. À quoi je sers ? Quel rôle je joue ? Des questions typiques de burn-out (1) et de “bullshit jobs” (2), présentes aussi chez celles et ceux qui ont le plus de mal à partir, car ils ne savent plus ce qu'ils valent sur le marché.

Quel est le profil le plus adapté à une reconversion ?

Une personne avec déjà une expérience de mobilité professionnelle, qui a un certain confort matériel, des attaches familiales solides, mais pas de jeunes enfants ou de personnes âgées à charge, et qui ne s'y prend pas trop tard.

Je reçois beaucoup de patients qui ont déjà laissé des plumes au travail ; ils sont trop fragiles pour affronter tout de suite une reconversion. Le déclic ne suffit pas. Beaucoup n'ont pas les moyens financiers et/ou affectifs de changer.

(1) Ennui.

(2) “Emplois à la con”, expression de l'anthropologue américain David Graeber désignant des tâches inutiles, superficielles et vides de sens réalisées principalement par les employés de bureau.



CORPS ENSEIGNANT COMME UN BESOIN DE RESPIRER

La crise sanitaire a nourri le désir de certains professeurs d'aller voir ailleurs.

“Cette situation inédite a changé l'exercice de la profession, témoigne Laurence, professeure de Lettres dans un collège. Nous avons mal vécu les conditions de travail. Nous avons porté des choses que nous n'avions pas à porter.” Aujourd'hui, elle attend un nouveau poste qui tarde à arriver. “Il est temps pour moi de renouveler ma pratique. J'ai l'impression de ne pas bien faire mon travail. À défaut de nouveau poste, j'aimerais au moins pouvoir lancer des projets culturels et disciplinaires.”

Un métier exposé

“Nous percevons un ras-le-bol des professeurs qui ont le sentiment d'exercer un métier devenu dangereux, exposé au virus au quotidien, pour un revenu inférieur de 30 à 100% à celui d'un cadre du privé diplômé d'un Master2, explique Rémi Boyer⁽¹⁾, président-fondateur de l'association Aide aux Profs⁽²⁾, qui accompagne les candidats à la reconversion. Nous proposons un bilan professionnel approfondi et, si besoin, un bilan de personnalité, pour évaluer leur capacité à se lancer à leur compte. Nous les mettons en lien avec d'anciens professeurs qui ont réussi cette étape. Et nous leur conseillons d'éviter la précipitation.”

Des projets précipités

Un professeur qui n'a pour seule expérience professionnelle que l'enseignement peut se sentir en effet perdu sur le marché actuel. Mais, selon Rémi Boyer, “la difficulté principale pour réaliser une reconversion vient de l'administration : elle empêche autant qu'elle le peut les démissions et les ruptures conventionnelles. Depuis dix ans, nous recevons entre 800 et 1 200 demandes par an.

Les 800 demandes qui nous sont parvenues en 2020-2021 émanent à 80% de professeurs voulant quitter définitivement l'institution. Une grande majorité de ces projets est précipitée. Mais l'Éducation nationale fait comme si tout allait beaucoup mieux depuis le déploiement de la GRH [gestion des ressources humaines, NDLR] de proximité. Si l'administration permettait les départs, Aide aux Profs estime que 5 à 10% de professeurs quitteraient chaque année leur métier et le turn-over serait bien plus important, comme au Canada ou en Belgique.”

(1) Auteur de *Enseignant... et après ? Comment préparer et réussir sa seconde carrière*, éd. Les savoirs inédits, 2009.

(2) aideauxprofs.fr

AGENTS DE L'ÉDUCATION NATIONALE : ENVIE OU BESOIN DE CHANGER ?

Les centres de réadaptation vous aident à construire un parcours personnalisé, en étroite articulation avec les directions des ressources humaines des académies et les médecines de prévention.

1 Français...

...sur 2*

rêve d'une reconversion.*

...sur 5*

sautera le pas.

83%*

des candidats à la reconversion souhaitent un meilleur revenu et davantage d'autonomie.



CES TEMPS TROUBLÉS, NOTAMMENT PAR L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19, ONT POUSSÉ BIEN DES ACTIFS À S'INTERROGER SUR LEUR PARCOURS, LEUR SITUATION ACTUELLE ET LEURS ATTENTES POUR LE FUTUR.

79%*

des candidats à la reconversion prônent plus de sens et 76% une valorisation de leur travail.

1 adulte

sur 5**

est actuellement dans un processus de reconversion.**

68%**

des actifs français se disent confiants en leur avenir professionnel, dont 15% très confiants.

49%**

des actifs pensent changer d'emploi à plus ou moins long terme...

...parmi ceux en reconversion ou envisageant une reconversion

57%**

suivent, ont suivi ou vont suivre une formation spécifique.

*Étude Harris Interactive réalisée sur le site de recherche d'emploi Indeed, novembre 2020.

**Baromètre de la formation professionnelle 2021.

PRÉVENTION



ANTI-DOULEURS PAS SANS DANGERS

Paracétamol, anti-inflammatoires, codéine, tramadol... utilisés contre la douleur, ces antalgiques ne sont pas anodins : par mésusage, surdosage ou encore risque de dépendance. Voici quelques repères pour s'en préserver.

Les différentes classes d'anti-douleurs

Ils sont répartis dans trois catégories, selon leur mode d'action et l'intensité de la douleur à traiter. Ceux dits de premier niveau, destinés aux douleurs légères, tels le paracétamol, l'acide acétylsalicylique (aspirine) et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Ceux de deuxième niveau, prescrits en cas de douleurs sévères ou résistantes aux analgésiques du premier pallier, comme le tramadol, la codéine et la poudre d'opium (substances opioïdes faibles). Enfin, ceux de troisième niveau, les opioïdes forts (composés de la morphine et de ses dérivés), prescrits sur ordonnance sécurisée pour les douleurs arthrosiques, les lombalgies chroniques réfractaires et les douleurs neuropathiques périphériques ou centrales : la buprénorphine, le fentanyl et l'oxycodone.



En 2017, 78% des antalgiques consommés par les Français étaient non opioïdes.

Source : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

Des mécanismes d'action distincts

Si les analgésiques de premier niveau présentent des effets toxiques en cas de dépassement des doses maximales recommandées, ils n'entraînent pas de dépendance car ils n'agissent pas directement sur le système nerveux central. Il en va autrement des deuxième et troisième niveaux.

“Les opioïdes interviennent au niveau du cerveau en se fixant sur des récepteurs spécifiques sensibles à l'endorphine, une substance sécrétée naturellement par l'organisme qui inhibe la douleur”,

explique Philippe Arvers, médecin addictologue à l'université Grenoble-Alpes. Ainsi, la codéine, dérivée du pavot, bloque les signaux de la douleur en se transformant partiellement en morphine, mais active également le circuit de la récompense.

Attention à l'automédication et à l'accoutumance

L'utilisation prolongée des antalgiques opioïdes peut engendrer un phénomène d'accoutumance - augmentation des doses pour obtenir les mêmes effets -, voire de dépendance. *“Leur prescription doit tenir compte des antécédents du patient, notamment en cas d'addiction à l'alcool ou d'état dépressif, rappelle Philippe Arvers. Dans tous les cas, il faut éviter l'automédication.”*

Initialement en vente libre, les opioïdes faibles sont délivrés sur ordonnance non renouvelable depuis juillet 2017. La prescription de codéine aux enfants de moins de 12 ans, contre la toux et la douleur, est interdite en France depuis avril 2015, en raison de risques d'effets indésirables graves, voire mortels.

Quant aux opioïdes forts⁽¹⁾, ils ont été responsables de plus de 400 000 décès aux États-Unis entre 1999 et 2018, selon les centres de contrôle des maladies (CDC) américains.

RESPECTER LA POSOLOGIE

La plus faible dose d'opiacés doit toujours être recherchée, en combinaison avec un autre antalgique (paracétamol, néfopam...) afin d'optimiser l'efficacité du traitement.

Il est important de respecter le dosage, la fréquence et le mode d'administration prescrits pour éviter tout risque de surdosage. Si les douleurs ne sont pas soulagées, mieux vaut changer de traitement.



Près de 20 millions

de Français souffrent de douleurs chroniques rebelles aux traitements antalgiques conventionnels.

Source : Académie nationale de médecine, 2018.

Mieux prescrire pour un meilleur usage

Afin d'utiliser les antalgiques opioïdes à bon escient, le réseau de prévention des addictions (RESPADD), associé à l'Observatoire français des médicaments antalgiques (OFMA) et au réseau français d'addictovigilance,

a publié un guide pratique⁽²⁾. Y est rappelé la nécessité d'établir un diagnostic et d'évaluer régulièrement la douleur, de mettre en place un traitement co-analgésique (avec du paracétamol, du néfopam...) et d'expliquer le traitement au patient de façon détaillée. Le mésusage survient généralement lorsque l'antalgie prescrite est insuffisante.

Outils éducatifs et surveillance médicale

“Le niveau de la douleur est subjectif mais on peut suivre ses variations dans le temps grâce à des échelles d'auto-évaluation chez les adultes ou des échelles comme Dompoplus ou Algoplus pour les personnes incapables de communiquer... Et vérifier ainsi que le traitement est efficace”, note Philippe Arvers.

Il cite aussi l'éducation thérapeutique : elle permet aux patients de comprendre le mécanisme de la douleur chronique et les facteurs aggravants afin de diminuer son impact sur leur qualité de vie, et *in fine* de mieux gérer l'emploi des antalgiques.

“Lutter contre la douleur n'est réellement efficace que dans le cadre d'un travail en réseau avec les médecins, les spécialistes, les officines, où les patients sont au centre.”

KATIA VILARASAU

(1) En France, leur prescription a augmenté d'environ 150 % entre 2006 et 2017, selon l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

(2) <https://www.respadd.org/wp-content/uploads/2018/10/Livret-opioides-1.pdf>

TESTER VOTRE RISQUE DE DÉPENDANCE

Reposant sur des items simples (*“Vous arrive-t-il de prendre plus de médicaments que ceux qui vous sont prescrits ?”*...), le questionnaire POMI permet de se tester quant à une éventuelle utilisation inappropriée des antalgiques.

Pour sa part, l'ORT aide les médecins à dépister le risque de mésusage avant la première prescription d'opioïdes forts.

Pour en savoir plus

ofma.fr

“IL EXISTE D'AUTRES MOYENS DE LUTTER CONTRE LA DOULEUR”



PHILIPPE ARVERS
MÉDECIN ADDICTOLOGUE
À L'UNIVERSITÉ GRENOBLE-ALPES

Que faire lorsque la consommation d'opiacés se révèle problématique ?

Philippe Arvers : Le premier réflexe est d'en parler à son médecin. On peut aussi s'adresser à un centre d'évaluation et de traitement de la douleur ou à un addictologue dans une structure spécialisée tel un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie. En aucun cas, il ne faut arrêter le traitement de façon brutale sans avis médical. Sinon, on s'expose à un syndrome de sevrage qui peut se traduire par de l'anxiété, des douleurs musculaires, des troubles digestifs, etc., et peut être dangereux.

Quelles solutions si la dépendance est avérée ?

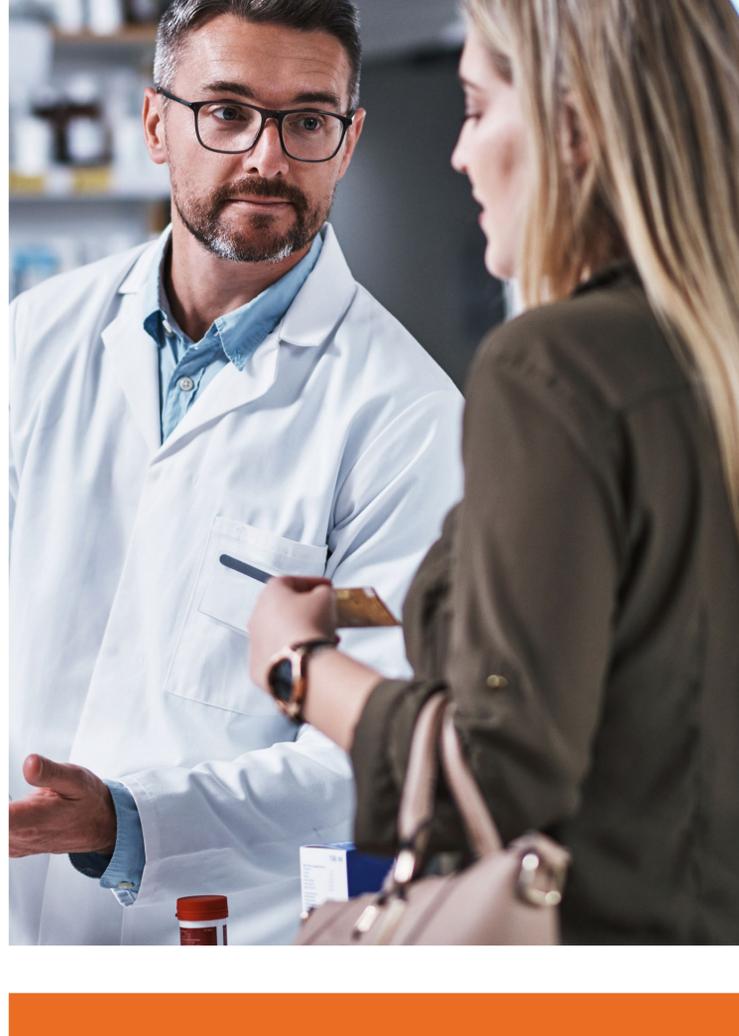
P.A. : Il est possible de réduire le traitement aux opiacés de façon très progressive afin d'éviter ce syndrome du sevrage. Le sevrage, lui-même, peut être traité par substitution avec un opiacé à longue durée d'action comme la méthadone ou bien de la buprénorphine.

Existe-t-il d'autres moyens de lutter contre la douleur ?

P.A. : Oui, d'autant plus que les antidouleurs de niveaux 2 et 3 sont moins efficaces sur les douleurs neuropathiques, souvent liées à une atteinte ou à un dysfonctionnement du système nerveux. Les anti-épileptiques et les antidépresseurs, qui entraînent moins d'effets indésirables que les opiacés, peuvent alors être proposés. Leur efficacité est toutefois modérée et observable chez seulement 50% des patients environ. Dans le cas des douleurs psychogènes, principalement causées par des facteurs psychologiques et émotionnels, les antidouleurs ne fonctionnent pas. Dans ces cas, psychothérapies, relaxation, thérapies cognitives et comportementales, musicothérapie peuvent servir.

Et qu'en est-il du cannabis thérapeutique ?

P.A. : Son administration peut être réalisée sous la forme de cannabidiol (molécule du cannabis non psychotrope), de tétrahydrocannabinol (THC qui agit sur la transmission de la douleur) ou d'une combinaison des deux substances. Une expérimentation nationale a commencé. Elle inclut des patients souffrant de douleurs réfractaires aux traitements de première et deuxième intention. Ils seront suivis par des centres de référence.



LES ANTALGIQUES FONT PARTIE DES MÉDICAMENTS LES PLUS UTILISÉS.

OR, ILS NE SONT PAS SANS RISQUES.



SI LE TRAITEMENT CONTRE LA DOULEUR S'AVÈRE INEFFICACE, VOIR SON MÉDECIN POUR LE MODIFIER, PLUTÔT QUE DE S'AUTOMÉDICAMENTER.



EN CAS DE DÉPENDANCE AUX OPIOÏDES, UN PROTOCOLE DE SEVRAGE EST MIS EN PLACE.

ASTHMATIQUE ET SPORTIF ? C'EST POSSIBLE !

Tant que l'asthme est sous contrôle*, rien n'empêche de pratiquer un sport. C'est même vivement conseillé, à condition de prendre quelques précautions.

Ce qu'il faut éviter

"Tous les sports sont possibles, à l'exception de la plongée sous-marine avec bouteilles", explique l'association Asthme et allergies : impossible, en effet, de soigner une crise d'asthme sous l'eau ;



l'air froid et sec contenu dans les bouteilles peut déclencher une crise et ces dernières renferment des allergènes. La plongée "peut cependant être pratiquée, sous réserve et après l'accord d'un pneumologue, lorsque l'asthme est totalement contrôlé."

L'équitation est aussi contre-indiquée, car elle cumule le risque d'allergie aux poils des chevaux, à la paille et aux foin des écuries. **Les sports "demandant un effort discontinu ou d'intensité moyenne" sont plus adaptés que ceux réclamant des efforts intensifs au long cours** qui empêchent de reprendre son souffle (marathons, longues randonnées...).

Quelle activité choisir ?

En revanche, marche à pied ou nordique, vélo, tai-chi, tennis, football, golf, natation... ne sont pas contre-indiqués. **Si les sports de plein air sont très agréables, certains facteurs sont toutefois à prendre en compte** : en ville, mieux vaut effectuer son activité sportive le matin, car, en raison du trafic routier, la qualité de l'air a tendance à se dégrader au fil de la journée.

Attention aussi aux pollens, au printemps, particulièrement présents les jours chauds et ventés. Mais un air froid et sec n'est pas non plus idéal : il faut alors essayer d'inspirer par le nez et bien se réchauffer en fin de séance. Côté sports en salle, les poussières des tapis ou des tatamis peuvent provoquer une crise d'asthme.

Avant de commencer un nouveau sport, par précaution, il convient de demander l'avis de son médecin. Selon la situation, il pourra prescrire un médicament à prendre avant l'effort. Puis, à chaque séance, un temps d'échauffement et un temps de retour au calme progressif d'une dizaine de minutes sont à prévoir. **Dernier conseil : garder toujours son bronchodilatateur à portée de main.**

SÉVERINE BOUNHOL
ET CATHERINE CHAUSSERAY

* Autrement dit le traitement de fond permet de mener toutes ses activités quotidiennes sans ressentir de gêne respiratoire.

Source : France Mutualité n°612.

LA SIESTE FLASH POUR RESTER FRAIS ET DISPOS

La sieste flash, appelée aussi micro-sieste, dure moins de cinq minutes. Facile à pratiquer et redoutablement efficace, elle peut s'effectuer dans les transports, au bureau ou sur une aire d'autoroute. Voici le mode d'emploi.

Étape 1

Installez-vous confortablement en position assise et appuyez-vous sur le dossier du siège.



Étape 2

Choisissez un petit objet (stylo, clés...) et tenez-le entre le pouce et l'index.



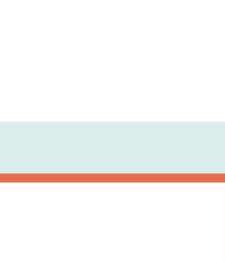
Étape 3

Fermez les yeux et relaxez-vous en respirant lentement.



Étape finale

Quand l'objet que vous tenez dans la main tombe au sol, la sieste flash est terminée. Vous pouvez vous étirer avant de reprendre une activité normale.



Source : France Mutualité n°613.

DÉPISTAGES DES EXAMENS À NE PAS NÉGLIGER

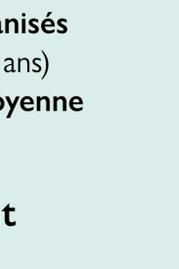
La pandémie de Covid-19 a entraîné une baisse des dépistages. Ce qui peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé. Il est temps de les reprendre. Rappel des principaux d'entre eux.

Cancers

Dépistage organisé (test/examen pris en charge à 100%) **pour toutes les personnes n'ayant ni symptôme, ni facteur de risque particulier.**

- Côlon/rectum : test immunologique, pour les 50-74 ans, tous les deux ans.
- Sein : mammographie et examen clinique, pour les 50-74 ans, tous les deux ans.
- Col de l'utérus : frottis pour les 25-65 ans, tous les trois/cinq ans selon l'âge.

Dépistage individuel pour les personnes non concernées par les dépistages organisés (sein : examen clinique dès 25 ans, tous les ans) **ou ayant un risque plus élevé que la moyenne** (sur prescription médicale).



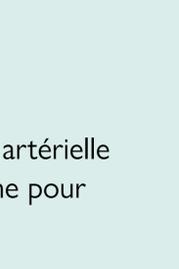
Infections sexuellement transmissibles (IST), VIH, hépatite

Selon l'IST, prise de sang, examen clinique, prélèvement local ou cultures.

Test rapide d'orientation diagnostique pour le VIH (résultat instantané). À tout moment, notamment en cas de rapport sexuel non protégé. Gratuit dans les centres d'information, de dépistage et de diagnostic (vih.org/cegidd).

Ostéoporose

Ostéodensitométrie prise en charge par l'Assurance maladie sur prescription médicale et pour les personnes à risques (ex. : femme ménopausée avec des facteurs de risques).



Hypertension, diabète

Mesure régulière de la pression artérielle en consultation ou par soi-même pour les personnes à risques.

Glycémie à jeun chez les sujets à risques : prise de sang au laboratoire ou prélèvement d'une gouttelette de sang au bout des doigts en utilisant un lecteur de glycémie (valeur à confirmer par une mesure de laboratoire).

Maladies bucco-dentaires (caries, parodontopathies...)

Visite au moins une fois par an chez le chirurgien-dentiste.



Vue, audition

Troubles de la vue : chez l'enfant, avant l'entrée en CP et au moindre doute ; chez l'adulte, en cas de signes évocateurs.

Pathologie de l'œil : tous les deux ans après 40 ans ; tous les ans après 50 ans.

Audition : à partir de 60 ans, quand on le souhaite.

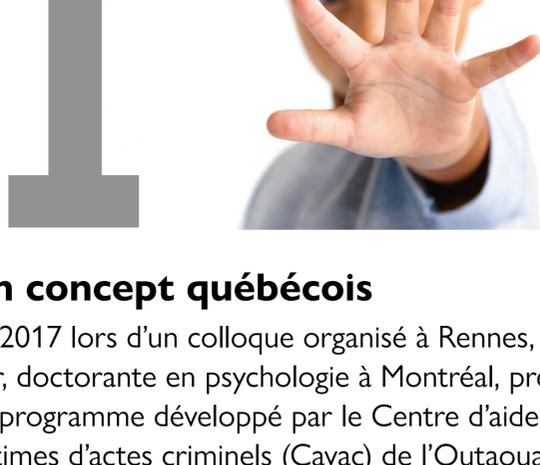


Pensez aussi aux programmes gratuits proposés par l'Assurance maladie (cancers côlon, col de l'utérus et sein ; programme M'T dents), **les agences régionales de santé** (diabète, obésité, IST...), **des syndicats professionnels ou encore des associations** (Journées de la vision, de l'audition, des cancers de la peau...).

CLAIRE REUILLON

LA PAROLE EST... AUX ENFANTS VICTIMES

À Rennes, l'association Alexis Danan de Bretagne utilise une nouvelle méthode pour faciliter la prise de parole des enfants victimes ou témoins de violences.



Un concept québécois

En 2017 lors d'un colloque organisé à Rennes, Mireille Cyr, doctorante en psychologie à Montréal, présente un programme développé par le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (Cavac) de l'Outaouais, une région du Québec, pour aider les enfants violentés à exprimer clairement le souvenir des événements qu'ils ont vécus et être ainsi reçus par un juge.

"Saisissant le bénéfice qu'ils pourraient en tirer, nous avons décidé de le transposer en France, en montant un partenariat avec le ministère de la Justice du Québec", explique Laurence Brunet, présidente de l'association Alexis Danan* de Bretagne.

*Fondateur des premiers comités de vigilance et d'action pour la protection de l'enfance.



Cinq rencontres préparatoires

Ce programme, dénommé Calliope, prévoit cinq rendez-vous, ainsi qu'un entretien de suivi. Au premier, le système judiciaire est expliqué à l'enfant. Les autres sont destinés à renforcer ses compétences, via des questions ouvertes, des jeux et des mises en situation.

"Par exemple, on lui demande d'évoquer des souvenirs d'événements heureux, décrit Laurence Brunet. Puis, nous travaillons ensemble sur ce récit pour lui donner la possibilité d'argumenter, de dire non. Lors d'une audition ou d'une confrontation, il sera ainsi beaucoup plus assuré et capable de s'affirmer, d'exprimer sa vérité."



De multiples bienfaits

L'enfant qui bénéficie de cette méthode reprend aussi confiance en l'adulte. *"Dès le deuxième entretien, il se métamorphose, souligne la présidente de l'association. En lui permettant de nommer ses émotions, en lui reconnaissant le droit à être en colère, le protocole l'aide à vivre son témoignage comme une libération et non un traumatisme."*



Changer le regard de la Justice

Mieux assurés, les propos des mineurs pourront aussi renforcer l'intime conviction des magistrats, ce qui, espère Laurence Brunet, entraînera moins de relaxes ou de non-lieux. *"Nous tenons quelque chose d'extraordinaire pour les enfants, qui peut également métamorphoser la vision que porte la justice sur eux. En France, où le système judiciaire est arc-bouté sur les preuves matérielles, leur parole pèse encore trop peu ! Il faut rendre justice aux enfants car ce sont les adultes de demain."* Le protocole Calliope pourrait ainsi intervenir dans le processus de reconstruction des victimes.



5

Une formation de trois jours

L'association Alexis Danan propose une formation à cette méthode, rodée depuis trois ans, aux gendarmes, policiers, travailleurs sociaux, psychologues et médecins des UMJ (service d'unité médico-judiciaire), avocats et magistrats. Elle en espère une large dispensation, pour donner ces outils *"à tous les enfants, mais aussi aux femmes victimes de violences conjugales. C'est juste une question de volonté."*



KATIA VILARASAU

CONTACT

Association Alexis Danan
11, rue de Lorraine à Villejean
35000 Rennes

Tél. : 07 71 26 36 72

comite-ad-de-bretagne.fr



"ÉLABORÉ EN 2011 AU QUÉBEC, LE PROGRAMME CALLIOPE BÉNÉFICIE À UNE CENTAINE D'ENFANTS MINEURS PAR AN."

"IL FAUT RENDRE JUSTICE AUX ENFANTS CAR CE SONT LES ADULTES DE DEMAIN."

LAURENCE BRUNET,
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION
ALEXIS DANAN



PELUCHE HIBOU
UTILISÉE
POUR SUSCITER
L'ACCROCHE
DES ENFANTS
ET LES RÉCONFORTER.



"EN FRANCE, LA MÉTHODE A DÉJÀ ÉTÉ VALIDÉE AUPRÈS D'UNE CINQUANTAINES D'ENFANTS DEPUIS SON LANCEMENT."



RECHERCHE

ILS ONT RÉUSSI
À COMMUNIQUER AVEC

DES RÊVEURS

DES CHERCHEURS (1) ONT MONTRÉ RÉCEMMENT QU'UNE COMMUNICATION À DOUBLE SENS ENTRE DES SUJETS ENDORMIS ET LE MONDE EXTÉRIEUR EST POSSIBLE. UNE PREMIÈRE QUE NOUS A EXPLIQUÉE JEAN-BAPTISTE MARANCI, PSYCHIATRE ET CHERCHEUR EN NEUROSCIENCES, CO-AUTEUR DE L'ÉTUDE (2).



Durant leur sommeil, des sujets peuvent répondre à des stimuli extérieurs. C'est prouvé scientifiquement.

CAPABLES D'INFORMER DE LEUR LUCIDITÉ

De précédentes études avaient établi la possibilité d'entrer en relation, mais seulement à sens unique, avec des rêveurs lucides. En plein sommeil paradoxal, stade au cours duquel le rêve lucide se produit, ces personnes sont capables de réaliser dans leur rêve une tâche définie à l'avance, mais aussi d'informer de son début et de sa fin.

Cette nouvelle étude va plus loin : elle démontre qu'une personne en état de rêve lucide est en mesure de recevoir des informations de l'environnement et d'y répondre en temps réel. Elle confirme que, lorsque nous rêvons, nous ne perdons pas totalement conscience et que nous pouvons interagir avec l'extérieur.

DES CODES DE COMMUNICATION PRÉALABLEMENT DÉFINIS

Les chercheurs américains, allemands et néerlandais ont soumis les rêveurs à des opérations simples de calcul mental (par exemple, "trois plus un") via un code de type morse. La personne endormie devait alors envoyer la réponse par des mouvements oculaires, en déplaçant les yeux à gauche et à droite pour signifier un chiffre. L'équipe française a, quant à elle, posé des questions normales à voix haute (par exemple, "aimez-vous le chocolat ?") ou utilisé des stimuli tactiles (tapotements sur l'avant-bras). Le rêveur devait ensuite répondre en contractant les muscles de son visage : pour compter le nombre de petites tapes, pour dire "oui" (en souriant) ou "non" (en fronçant les sourcils). Les codes de communication ont été définis avant l'expérience.

En France, il a été fait appel à une personne atteinte de narcolepsie, dont le trouble du sommeil [sommolence diurne excessive et endormissements irrésistibles pouvant survenir à tout moment, NDLR] permet un meilleur accès au sommeil paradoxal et au rêve lucide. De quoi récolter plus facilement des réponses justes.

MIEUX COMPRENDRE, À L'AVENIR, LES FONCTIONS DU RÊVE ET DU SOMMEIL

L'étude met à jour une nouvelle méthode pour enquêter sur l'état de rêve, directement et de manière interactive. De futures expérimentations devront permettre de mieux comprendre les conditions dans lesquelles cette double communication peut être envisageable. En augmentant la complexité des messages, en donnant au rêveur des problèmes plus difficiles à résoudre, certaines hypothèses pourront être évaluées : les connaissances sont-elles accrues lorsque l'on rêve ? Cet état rend-t-il plus créatif ? Etc.

L'étude du rêve n'en est qu'à ses débuts ; beaucoup reste encore à découvrir.

CLAIRE REUILLON

(1) Collaboration Inserm, AP-HP, Sorbonne Université et CNRS, avec des scientifiques américains, allemands et néerlandais.

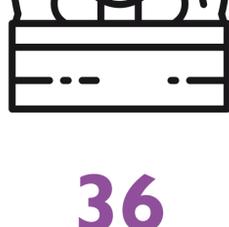
(2) Publiée dans la revue *Current Biology* : Real-time dialogue between experimenters and dreamers during REM sleep, 12 avril 2021.

ILS CONTRÔLENT LEURS RÊVES

Appelés "rêveurs lucides", ils se disent en pleine possession de leurs facultés cognitives alors même qu'ils dorment. Selon le physiologiste américain Stephen LaBerge, ils sont capables de raisonner clairement, de se souvenir de leur vie et d'agir sur leurs songes de manière réfléchie ou selon des plans d'actions pré-établis (ex. : y faire apparaître/disparaître des personnages ou des objets, y transgresser les lois physiques).

Selon des études allemandes et anglaises datant de 2011 et 2016, 50% de la population auraient déjà fait un rêve lucide au moins une fois dans sa vie, et 2% en rapportent au moins une fois par semaine.

8 fois plus DE CHANCE DE FAIRE UN RÊVE LUCIDE POUR LES PERSONNES NARCOLEPTIQUES.



36

rêveurs lucides ont participé à cette étude.

Sur les 158 expériences,

29 ont donné lieu à des réponses correctes.

Sur les 36 rêveurs testés,

6 ont fourni au moins une bonne réponse,

à 29 occasions.

QUELQUES MOTS AVEC

MARIE-ROSE MORO SOIGNER LES ENFANTS POUR AUJOURD'HUI... ET DEMAIN

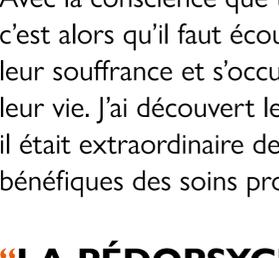
L'APPROCHE TRANSCULTURELLE

À L'ÉCOUTE DES ENFANTS

BILINGUISME : UN ATOUT

Un rire qui fuse en permanence, une curiosité intellectuelle en alerte... Marie-Rose Moro, ici, dans son grand bureau coloré de la Maison de Solenn (Paris XIV^e).

Cheffe de file de l'ethnopsychanalyse et de la psychiatrie transculturelle en France et en Europe, la pédopsychiatre œuvre pour aider les enfants, d'ici et d'ailleurs, à trouver leur place dans la vie.



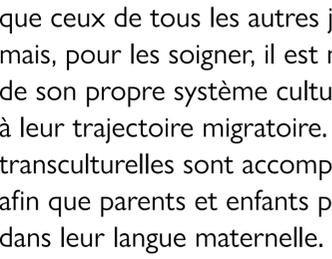
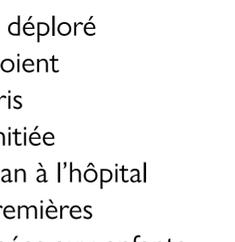
Le visage sculpté en bronze du psychiatre et psychanalyste d'enfants Serge Lebovici trône dans le bureau de Marie-Rose Moro.

POURQUOI VOUS ÊTES-VOUS ORIENTÉE VERS LA PÉDOPSYCHIATRIE ?

Après des études de philosophie et de médecine à Nancy, je me suis spécialisée en psychiatrie. J'ai suivi l'enseignement du Pr Serge Lebovici (grande figure de la psychiatrie infanto-juvénile, NDLR). La pédopsychiatrie a été, pour moi, une évidence.

Avec la conscience que tout se joue pendant l'enfance : c'est alors qu'il faut écouter les enfants, percevoir leur souffrance et s'occuper d'eux pour transformer leur vie. J'ai découvert les bébés et réalisé combien il était extraordinaire de voir en direct les effets bénéfiques des soins prodigués sur eux.

“LA PÉDOPSYCHIATRIE A ÉTÉ, POUR MOI, UNE ÉVIDENCE.”



L'APPROCHE TRANSCULTURELLE

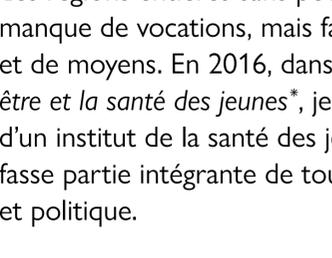
VOUS AVEZ TRÈS VITE ÉTÉ CONFRONTÉE À LA QUESTION DES MIGRANTS...

Oui. Dès le début de mon internat, j'ai déploré que leurs richesses et leur culture ne soient pas prises en considération. J'ai entrepris un cursus d'anthropologie et me suis initiée à l'ethnopsychanalyse, avec Tobie Nathan à l'hôpital Avicenne de Bobigny. J'y ai mené les premières consultations psychothérapeutiques destinées aux enfants de migrants. Leurs symptômes sont les mêmes que ceux de tous les autres jeunes patients de France mais, pour les soigner, il est nécessaire de se décentrer de son propre système culturel et de s'intéresser à leur trajectoire migratoire. Ces séances transculturelles sont accompagnées d'un interprète afin que parents et enfants puissent s'exprimer dans leur langue maternelle.

VOTRE PASSION POUR L'ETHNOPSYCHIATRIE EST LIÉE À VOTRE PROPRE PARCOURS D'ENFANT ÉMIGRÉE : VOUS ÊTES NÉE MARIA DEL ROSARIO EN ESPAGNE ET VOS PARENTS ONT FUI L'ESPAGNE FRANQUISTE POUR S'INSTALLER DANS LES ARDENNES.

J'ai pris conscience de ma chance, étonnante, que la plupart des enfants de migrants ou en situation de vulnérabilité n'ont pas. J'ai eu certes une famille aimante et extraordinaire, mais aussi rencontré ce que nous appelons en ethnopsychiatrie, “des passeurs”. Plus que bienveillants, ils permettent à l'enfant de passer du monde - essentiel - de la famille au monde extérieur en l'encourageant : “Tu es légitime, c'est possible.”

Comme mon instituteur qui m'a proposé de changer mon prénom en arguant : “les Français vont avoir du mal à le prononcer, alors que tu as un grand avenir.” Comme mes professeurs de français et de philosophie ou, plus tard, mon professeur de médecine qui m'a poussée à partir : “Va à Paris, ici ce sera trop petit pour toi.”



À L'ÉCOUTE DES ENFANTS

DE NOS JOURS, LA SOCIÉTÉ S'OCCUPE-T-ELLE BIEN DES ENFANTS ?

Non. Le philosophe Marcel Conche dit que la manière dont elle le fait constitue un vrai projet politique. Soigner des enfants est efficace pour aujourd'hui mais aussi pour demain. Or, il existe en France des régions entières sans pédopsychiatre : pas par manque de vocations, mais faute de postes et de moyens. En 2016, dans mon rapport *Pour le bien-être et la santé des jeunes**, je préconisais la création d'un institut de la santé des jeunes afin que le sujet fasse partie intégrante de toute décision sociale et politique.

BILINGUISME : UN ATOUT

POURQUOI VOUS INTÉRESSEZ-VOUS PARTICULIÈREMENT À LA RÉUSSITE SCOLAIRE DES ENFANTS DE MIGRANTS ET PRÔNEZ-VOUS LE BILINGUISME ?

Valoriser la langue maternelle permet aux élèves d'être plus à l'aise dans leur langue seconde. Si elle est déniée, ils en déduisent vite qu'elle est archaïque et ne sert à rien. La pauvreté du langage des enfants de migrants est pointée alors qu'ils sont bilingues !

Des travaux montrent que le bilinguisme est mis en avant dans certaines langues (japonais, anglais, éventuellement espagnol...), mais rarement dans d'autres (berbère, arabe ou soussou...). En France, nous sommes très forts en didactique des langues, possédons des outils (jeux, exercices, etc.), recensés par les centres académiques pour la scolarisation des élèves allophones nouvellement arrivés (Casnav), mais nous ne nous en saisissons pas. Or, il importe, à l'école, de montrer une ouverture : demander, en classe, “comment dit-on “je veux manger” dans une langue sans sujet ? ; faire venir des interprètes pour accueillir les familles... Cette reconnaissance symbolique apporte aux enfants une dignité par rapport à leurs différentes affiliations et les aide à se sentir légitimes dans la langue d'accueil.

QUELS SONT VOS PROJETS ET CHAMPS DE RECHERCHE ACTUELS ?

À la Maison de Solenn, j'ai monté, avec des soignants et la mairie de Paris, la consultation Natmi (nouvel accueil transculturel des mineurs isolés). Nous y accueillons notamment les mineurs isolés du Maghreb de la Goutte d'Or (Paris XVIII^e), qui vivaient déjà dans la rue dans leur pays d'origine, contrairement aux petits afghans, ivoiriens, camerounais, etc. Nous adaptons la consultation pour eux, de même que pour les enfants de l'adoption internationale ainsi que pour les jeunes radicalisés, ceux issus de couples mixtes, les expatriés... Nous faisons également de la formation et de la supervision pour les professionnels qui les accueillent.

PROPOS RECUEILLIS PAR
ISABELLE GUARDIOLA

* co-écrit avec Jean-Louis Brison, inspecteur d'académie – inspecteur pédagogique régional.

LIGNES DE VIE

1961 Naissance en Espagne.

1987 Création de l'unité de soin transculturelle destinée aux familles migrantes à Avicenne (Bobigny).

1988 Thèse en psychiatrie sous la direction de Philippe Mazet.

1991 Thèse en psychologie sous la direction de Tobie Nathan.

1999 Nommée professeure de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à Paris 13 et, depuis 2008, à l'université de Paris.

2004 Création de Casita, maison des adolescents, Bobigny (AP-HP).

2008 Cheffe de service de la Maison de Solenn, hôpital Cochin (AP-HP), Paris XIV^e.

D'INNOVANTES CRÉATIONS VÉGÉTALES MIMÉTIQUES



DOMAINE
DE CHAUMONT-SUR-LOIRE

LE DOMAINE DE CHAUMONT-SUR-LOIRE (LOIR-ET-CHER) ACCUEILLE CHAQUE ANNÉE LE FESTIVAL INTERNATIONAL DES JARDINS DANS LES 32 HECTARES DE SON PARC PAYSAGER. POUR L'ÉDITION 2021, 30 PROJETS SUR LE THÈME DU BIOMIMÉTISME SONT À DÉCOUVRIR JUSQU'AU 7 NOVEMBRE.



© Eric Sander

L'ingéniosité des termites

Ici, la géothermie opère : ventilée par une cheminée centrale et de petits trous, la termitière demeure fraîche même en cas de grosses chaleurs. Terre, paille, ferments, crottin, chaux, un peu de sable... tels sont les matériaux utilisés par le collectif Prise de Terre et les jardiniers du Domaine. Ils se sont inspirés des travaux de l'architecte zimbabwéen Mick Pearce, qui prend pour modèle les termites, insectes sociaux et grands bâtisseurs.

Le bocage, territoire équilibré

Paysage campagnard constitué de prairies, haies, talus et fossés, le bocage est particulièrement riche en biodiversité et favorise un bon équilibre hydraulique. Mis en place sous l'action des paysans pendant des siècles, il a subi depuis les ravages de l'agriculture industrielle. Les designers Élodie Stephan et Manon Navarro démontrent que ces savoir-faire d'antan sont précieux et adaptables, même en milieu urbain. Le mot d'ordre étant : variété et étage !



© Eric Sander

Cueillir la rosée

Conçu par un quatuor néerlandais - Éva Willemsen, Ellert Haitjema, Carolien Barkman et Frits van Loon -, *Le petit pays des larmes*, jardin au nom poétique, se caractérise par une grande variété d'espèces. Leur secret ? S'être focalisés sur la manière dont les plantes gèrent l'eau : certaines la retiennent, d'autres sont hydrophobes, etc. Des fils arachnéens recueillent pluie et rosée dans les airs, avant de redistribuer cette manne.



© C.Diaz

Des sofas... cactés

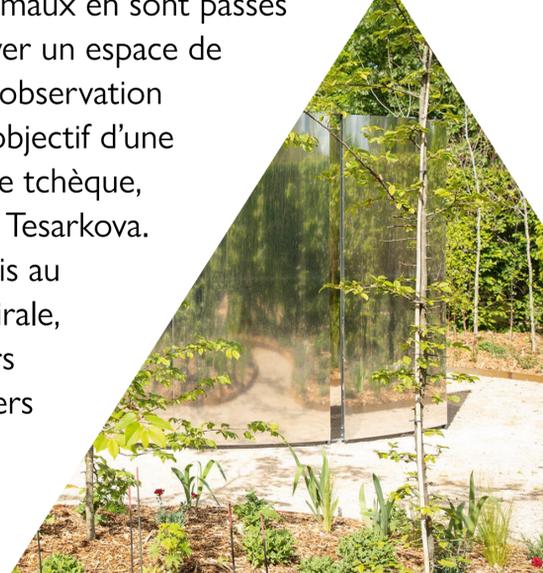
Vu de loin, ce sofa aux volumes arrondis semble très tentant. Mais d'un peu plus près, les visiteurs hésitent à y poser leurs fesses tant il ressemble à d'imposants cactus. En s'approchant encore, les voilà rassurés : ce sont de vrais coussins ! La subtile ironie du designer italien Maurizio Galante méritait bien une "carte verte" (et non "blanche", car nous sommes aux jardins, bien sûr).



© Eric Sander

De l'art du camouflage

Permettre de se fondre dans le paysage, comme certains animaux en sont passés maîtres, et de trouver un espace de sérénité propice à l'observation des nuages : voilà l'objectif d'une architecte-paysagiste tchèque, Dominika Gabrielle Tesarkova. À cet effet, elle a mis au point un mur en spirale, recouvert de miroirs qui reflètent les légers végétaux alentours.



© Eric Sander



© C.Diaz

Telle un zèbre

Les rayures de cette pergola pourraient aussi lui servir de camouflage, par effet d'optique, mais elles lui sont surtout utiles comme... thermorégulateur ! Des canisses, en guise de zébrures noires, reflètent la chaleur du soleil. Les espaces libres constituent les zébrures blanches qui, au contraire, l'absorbent. D'infimes mouvements d'air entre les deux évitent de souffrir du chaud le jour comme du froid la nuit. Une œuvre des paysagistes de L'Atelier des réserves.



© C.Diaz

Jardiner les nuages

L'idée de capter les microscopiques gouttelettes de brouillard par condensation, pour alimenter un réseau d'irrigation, connaît un regain d'intérêt en temps de réchauffement climatique. Dans les zones arides, une tour comme celle que les jardiniers du domaine de Chaumont-sur-Loire ont construite, recouverte d'un maillage très fin permettant de recueillir l'humidité de l'air, pourrait rendre bien des services.

GAËLLE CLOAREC

domaine-chaumont.fr

CARTOONING FOR PEACE

RENTRÉE SCOLAIRE SOUS PROTOCOLE SANITAIRE !



Plop&KanKr (France)
Rentrée scolaire en temps de pandémie.

L'AMOUR AUX TEMPS DU COVID



Mykaïa (France)
La vaccination fait encore débat dans certains foyers...



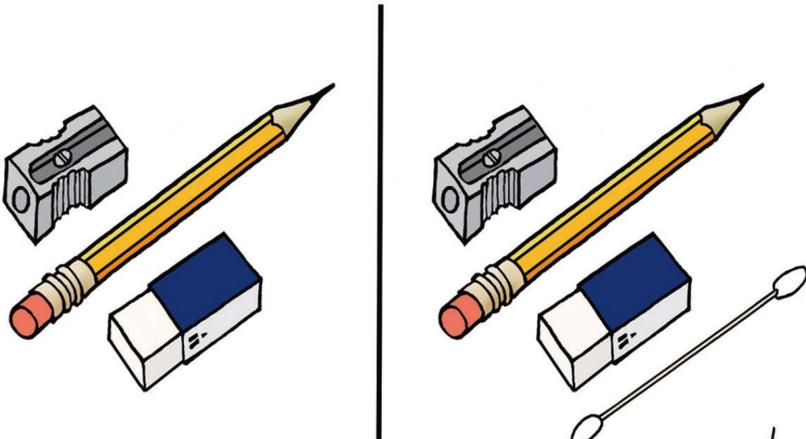
Joep Bertrams (Pays-Bas)
Avec le retour des Talibans en Afghanistan, le pire est à craindre pour les droits des femmes notamment.



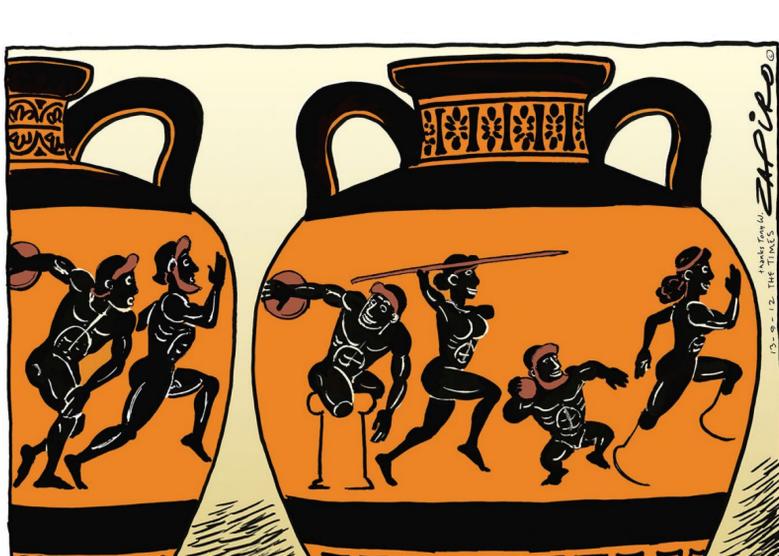
Herrmann (Suisse)
Le célèbre acteur français Jean-Paul Belmondo nous a quittés le 6 septembre, à l'âge de 88 ans.

Rentrée scolaire 2019

2021



Bado (Canada)
6000 tests salivaires par semaine sont prévus dans les écoles.



Zapiro (Afrique du Sud)
Clap de fin pour les Jeux paralympiques de Tokyo.

CARTOONING FOR PEACE

Cartooning for Peace, fondé en 2006 par Kofi Annan, prix Nobel de la Paix et secrétaire général des Nations Unies, et Plantu, journaliste et dessinateur au Monde et à L'Express, est un réseau international de dessinateurs de presse engagés qui combattent, avec humour, pour le respect des cultures et des libertés.





le salon européen de l'éducation

EDUCATEC
EDUCATICE

LE SALON DE
L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE

du mercredi 24 au
vendredi 26 novembre 2021

Demande de badge gratuit sur
www.educatec-educatice.com



LE SALON DE
L'ORIENTATION
DES JEUNES

du vendredi 26 au
dimanche 28 novembre 2021

ENTRÉE GRATUITE

9H30 - 18H00 PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

www.salon-education.com

UN ÉVÉNEMENT DE



AVEC

