

## COMMENT RESTER MOTIVEE ???

Travailler de la maison c'est vraiment trop compliqué. On se laisse distraire facilement, cartons pour le déménagement prévu en août (on n'est jamais trop préparé !!!) , ménage de printemps, activités artistiques et surtout la télévision... et encore il n'y a pas d'enfants dans la demeure, juste deux adultes qui tentent de ne pas trop se prendre la tête...



Ma meilleure amie, sous forme de boutade, me donne la solution à tous ces maux : installer mon bureau dans le camping-car, gentiment surnommé Raoul et ainsi retrouver cette bulle qui me permet de travailler consciencieusement.

Et oui, malgré la musique ou le bruit environnant, j'ai besoin d'être dans ma bulle pour bosser. Bon d'accord, la Maison Associative de la Santé, même si elle m'occupe une partie de mes matinées, n'est pas ma seule préoccupation. J'en profite pour

reprandre des cours de français ce qui lui est bien utile pour ne pas faire trop de fautes de syntaxe dans l'écriture de mes livres.

Et oui, il n'y a pas qu'à la MAS que je m'éparpille... Chassez le naturel, il revient au galop même si mon bureau actuel est bien plus petit que ce que j'ai l'habitude d'avoir.

Malgré les moyens technologiques à notre disposition ce qui nous aura permis de rester en contact (téléphone, emails, visioconférences), j'ai hâte de vous retrouver vous tous, l'équipe, salariées et bénévoles, les associations, les partenaires avec un petit coup de blues quand je pense à Amélie qui aura fini son contrat de Service Civique dans de bien bizarres conditions.

Recommencer à courir après le temps pour être dans les clous dans l'organisation d'actions de promotion de la santé, de prévention, axes principaux de notre Maison Associative de la Santé qui n'a jamais aussi bien porté son nom.

Cela va arriver, sans doute en différé pour certains mais on va pouvoir reprendre un jour notre vie là où on l'avait laissé avant d'être renfermés, prisonniers de quatre murs pour les moins chanceux. Il nous faut encore un peu de patience même pour ceux qui ne connaissent pas ce mot !!!

D'ici là « Santé vous bien » !

Marie Christine

### SOMMAIRE

Numéros utiles ..... P1  
L'équipe de la Maison  
Associative de la Santé face  
au Covid-19 .....p1 à 4  
Coordonnées .....p4

### NUMEROS UTILES

Numéro vert national : 0 800 130 000 - 24h/24 et 7j/7  
Croix Rouge Française : 09 70 28 30 00 - 7j/7 de 8h à 20h  
Petits Frères des Pauvres (local) : 07 60 40 19 41  
SOS Amitié : 05 46 45 23 23 - 24h/24 et 7j/7  
Solitude écoute : 0 800 47 47 88 - pour les + 50 ans de 15h à 20h  
CUMP 17: 06 45 31 77 44 - du lundi au vendredi de 9h30 à 17h  
CMP La Rochelle:  
Secteur 1 : 05 46 45 60 70  
Secteur 2 : 05 46 28 10 65 ou 05 46 55 15 70  
CMP Eldor'Ado : 05 16 49 40 30

## Amélie pendant le confinement

Mon prénom est Amélie, j'ai 23 ans. Je ne suis pas écrivain mais j'ai décidé de vous faire partager à travers ces quelques lignes mon premier mois de confinement.

Comme chaque matin, je me lève et je bois mon café. De ma fenêtre je peux observer les pigeons s'appropriant les rues désertes du Centre-ville. Je me brosse les dents car même si nous portons des masques, l'hygiène bucco-dentaire reste très importante. Mes matins restent finalement assez similaires à ce que je faisais d'habitude. Je me pose devant mon ordinateur. Je réponds aux mails. Je trie mes dossiers. Les après-midi, en revanche, me paraissent beaucoup plus longues ... Je m'occupe comme je peux. Je partage des informations concernant la situation actuelle. Je lis. J'écoute de la musique.

Je vis dans un appartement sans balcon. En conséquence pour profiter des rayons du soleil, je dois passer ma tête par la fenêtre comme un chien passant sa tête par la fenêtre d'une voiture. Quand je sors, c'est pour faire les courses. Ce qui restera, je crois, mes promenades de santé pendant le confinement.

Pour être plus sérieuse, le confinement me fait prendre conscience de beaucoup de choses : la valeur des êtres chers qui me soutiennent au quotidien, ma famille, mes amies. Les appels et les messages ne remplacent pas les sourires et les rires. Ce confinement m'aura également appris que l'égoïsme ne peut pas avoir sa place dans notre monde et qu'il est temps de le repenser après ce drame sanitaire. Alors à la fin de cette longue période de doute, de peur mais également d'espoir et de solidarité. L'objectif sera pour moi de garder et de soutenir à mon tour les personnes et une en particulier qui m'apporte de la joie et du bonheur dans ma vie.

Je vous souhaite tous à tous de prendre soin de vous et de votre entourage.



## THERADANSE PENDANT LE CONFINEMENT ?



Théradanse propose des ateliers de danse-thérapie en institutions (EHPAD), Foyer d'adultes handicapés, etc.) et des ateliers de mouvement créatif (enfants et adultes). Autant dire que plus rien n'est possible pour nous actuellement. Mais il m'a paru indispensable de garder le lien avec toutes ces personnes que j'accompagne. ma solution : réaliser des vidéos à consulter sur ma chaîne YouTube.

Pour les institutions il est impossible de reproduire le travail fait ensemble habituellement. Je filme donc un message vidéo hebdomadaire, avec une improvisation dansée, spécifique à chaque institution.

Pour les participants au mouvement créatif, je filme des ateliers presque complets. Pour les adultes : un échauffement, un travail « technique » avec une consigne et un travail de recherche à partir d'une image. Pour les enfants : un échauffement, un travail « technique » avec une consigne, le tout à partager en famille.

Et puis je me suis dit que je pouvais faire plus. En tout cas pour les enfants et leur famille car les ateliers ne nécessitent pas de pratique préalable.

Je mets donc gracieusement à disposition les liens vidéos des ateliers sur un groupe de Solidarité créé sur Facebook sur ma commune de Ste Marie de Ré.

Si vous êtes intéressé, je peux bien sûr vous transmettre les liens. Faites-moi la demande par mail à [theradanse@gmail.com](mailto:theradanse@gmail.com).

Céline

## Journal d'une confinée, confinée avec trois monstres : J'veux sortir !!! J'veux retourner au bureau !!! SOS !!!!

- Qu'est ce qui se passe dans nos têtes quand on comprend qu'on va devoir rester enfermés à la maison ?
- ↳ Quand on a 18 ans on se morfond car on ne verra plus ses potes de l'internat et on se demande comment on va pouvoir bosser pour le bac et les dossiers des écoles ultra sélectives. Puis on pleure parce que le bac, c'est bon mais si on ne reprend pas les cours, on ne verra plus certains de ses amis. En plus, maintenant qu'on a 18 ans, on avait prévu une sortie en boîte le weekend prochain, trop nul !
  - ↳ Quand on a 11 ans on s'imagine en vacances mais oups, méchante maman a prévenu que non, ce ne serait pas des vacances et qu'elle sera derrière lui pour qu'il bosse....
  - ↳ À 3 ans, on se sait pas trop ce qui se passe dans sa tête mais il a compris le principe du confinement. Lui : On peut aller à l'aire de jeux, maman ? Moi : Ben non mon chat, on ne peut pas sortir ! Lui : A cause du coronavirus - On est malades ? Moi : Non, justement, c'est pour ne pas l'attraper qu'on doit rester à la maison ! Lui : Ah !... Et il retourne jouer. Ouf ! Et ça depuis plus d'un mois désormais.
  - ↳ Et moi, à 28 ans et des poussières, grosse interrogation : Comment concilier enfants et télétravail ???



Parce que les parents le savent: c'est impossible dans la vraie vie ! Surtout avec les deux petits. Oui la grande est confinée depuis longtemps dans sa chambre, je ne la voyais déjà qu'au moment des repas.

Alors on garde le rythme, même s'il est assoupli, on fait les devoirs à la maison en remerciant les enseignants qui ont super assuré pour les cours et on s'occupe, on s'occupe d'occuper les enfants et là Internet fourmille d'idées sympas.

Et le travail ? Heu ? Ben dans la journée, c'est compliqué avec des enfants qui rient, qui crient, qui courent, qui chahutent parfois et une fois qu'ils sont couchés, on a envie d'y aller aussi...

Enfin, bref, on continue d'avancer comme on peut à la MAS, de chez nous et avec nos moyens. Tout finit par s'annuler et les appels à projets sont rares. Alors on croise les doigts pour pouvoir reprendre vite et sans trop de casse. Et surtout, vous nous manquez !

Céline

## LES ERMITES DU VINGT ET UNIEME SIECLE

Dans le titre de ce petit texte sans malice, je n'ai volontairement pas employé le mot « confinement ». Je ne supporte plus de l'entendre jusqu'à plus soif. D'ailleurs rien que son sens premier est méprisant et violent. Si on le cherche dans un dictionnaire on trouve : action de reléguer (violent, non ?). En pénal, peine supplémentaire infligée pour indiscipline ... Ainsi le confinement a toujours été une réponse violente à l'impossibilité de contrôler un individu ou un groupe d'individus. Mais voyons le verre à moitié plein.

Le monde moderne a (re) découvert certaines valeurs trop souvent mises de côté, la solidarité, la liberté de pensée, la proximité, l'importance et la puissance de la nature mais surtout la conscience de notre état de mortel. On (re) découvre un nouveau rapport au monde en regardant le soleil se lever, les oiseaux chanter, les fleurs s'épanouir, les enfants rire. Puis il y a cet immense espoir qui naît en constatant la puissance de ce qu'est l'homme et qui pousse certains à sacrifier leur santé, leur famille pour soigner, aider, reconforter les plus faibles.

Ce moment de crise a révélé des côtés négatifs propre à l'humain mais il a fait émerger beaucoup, beaucoup plus un élan inattendu mais si beau de fraternité. L'homme, ce bipède intelligent s'aperçoit qu'il ne peut vivre sans ses semblables.

Je terminerai en citant Voltaire : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »

Florence



## Souvenirs et Espoir



Au début, il y a les gestes que l'on essaye d'oublier : on ne s'embrasse plus, plus de poignée de mains, on se serre les coudes. Et puis le confinement est décrété : on se rappelle la dernière balade, le dernier pot en terrasse, les rires, les visages, les enfants et petits-enfants sans les trames des écrans interposés, les week-ends, les vacances prévues, les travaux qu'il faut terminer. La vie de famille se réorganise.

Et puis la distanciation sociale se met en place, stigmatisant un peu plus notre société, isolant les plus faibles et les moins bien logés. L'activité économique s'arrête peu à peu et nos activités associatives se mettent en sommeil. Seules les associations venant en aide aux plus démunis continuent inlassablement à mener leurs actions et doivent redoubler de forces et de courage, les autres renseignent, dirigent mais n'ont plus ce lien social qui les caractérisent habituellement.

Et puis il y aura demain: le déconfinement progressif, le port de masques, les gestes barrières... des gestes à adapter, à réapprendre. Et puis un jour, nous serons libres à nouveau et, comme beaucoup de nos politiques nous le disent, l'approche de la santé sera différente : on veut y croire. Après la pandémie, l'intégralité de notre système de santé sera à repenser, notre réseau associatif trouvera une place plus importante, nous pourrions pleinement mener nos missions : accompagner, soutenir, promouvoir la santé. Au fond, Être une véritable Maison Associative de la Santé.

François

## Confinement en famille

J'avais prévu de passer le week-end chez mes parents. Je suis donc revenue à Sauzé Vaussais (79), d'où j'écris. Le dimanche, je m'apprêtais à rentrer sur La Rochelle lorsque Marie m'a annoncé de rester chez moi, la Maison Associative de la Santé ne rouvrirait pas le lendemain. C'était le début du télétravail. Le Président de la République déclarait dans le même temps le confinement tel que nous le vivons actuellement.

Mais comment faire progresser des projets, déjà en œuvre ou en cours de préparation avec des partenaires également confinés ? Comment faire les bilans des appels à projet lorsque ceux-ci ne peuvent pas aller à leur terme ? Comment en

remplir de nouveaux, quand les institutions qui nous les proposent habituellement ne les mettent pas en ligne ? Et surtout comment faire un travail d'équipe, comme celui que nous menons sans se voir et discuter des projets ?

Que de questions ? ... Mes parents disposent d'un jardin, mon petit chat est avec moi. Nous aimons faire des activités créatives, planter des fruits, légumes et fleurs. Mais après trois semaines de confinement, le temps m'a paru bien long, plus de motivation pour réaliser nos idées créatives. Mon frère et sa petite famille nous ont rejoint. Avec leur arrivée, la vie calme s'est vite transformée avec une maison remplie de cris et de rires heureusement !

Mais le télétravail dans tout ça ?

Je travaillais sur de gros projets : le projet



Sens'Innov, la Journée Mondiale de la Santé et le cycle de projections débats « Images en Associations » et d'autres plus petits comme le Ciné'Mas, une marche contre l'endométriose. Avec le confinement tout s'est arrêté....plus de Journée Mondiale de la Santé, plus de projections débats à prévoir, plus de Ciné'Mas... plus rien et surtout un gros point d'interrogation sur l'avenir de mon plus gros projet, Sens'Innov.

Alors je me suis mise à ranger : mes dossiers quand plusieurs versions d'un même document «étaient à plusieurs endroits. Je réponds aux quelques mails que je reçois. Je recherche des appels à projets correspondant à certains de nos projets. Et surtout je vérifie chaque jour ma boîte mail.

Et j'imagine .... La reprise, avec tous ces projets que nous avons du repousser et dont l'organisation reprendra avec l'apparition ou non d'appels à projets, avec les retrouvailles en équipe, avec nos associations adhérentes et nos partenaires. La suite avec mon petit chat, alors qu'il aura passé tout ce temps de confinement avec trois congénères et qui se retrouvera tout seul quand je retournerai au bureau.

Voilà ma réalité du confinement. On ne sait pas de qu'il adviendra de nous demain et cela nous fait peur : Et si ...? Et si ...? Mais prenons les choses petit à petit : aujourd'hui, nous devons sauver des vies, nos vies et rester chez nous. La suite viendra rapidement !

Prenez soin de vous

Julie

Maison Associative de la Santé

74, avenue de Bourgogne — 17 000 La Rochelle

☎ : 05.46.27.09.63 ✉ : [contact@maisondelasante17.fr](mailto:contact@maisondelasante17.fr)

[www.maisondelasante17.fr](http://www.maisondelasante17.fr) Facebook : [mas.la.rochelle](https://www.facebook.com/mas.la.rochelle)