

Memojas

Le petit journal du quartier



Des beaux jours pour tous !

Quelle est la différence entre un Psychologue, un Psychiatre et un Psychanalyste ?

L'épidémie de Covid-19 et les mesures sanitaires mises en place ont entraîné une augmentation des troubles mentaux, si bien que la question du remboursement des consultations avec un psychologue commence à apparaître dans le débat public.

Il est aujourd'hui nécessaire de faire attention à sa santé mentale ainsi qu'à celles de ses proches, c'est pourquoi nous vous proposons un guide visant à y voir plus clair parmi les différents spécialistes que vous pourrez être à même de consulter.

Qu'est ce qui les réunit ?

En psychologie le corps n'est pas morcelé comme en médecine. L'objet d'étude commun aux 3 disciplines PSY, c'est l'âme.

Qu'est ce qui les sépare ?

Si la médecine morcelle, en Psychologie, on ne peut opérer ce type de division. Ce sont donc uniquement les techniques employées et la conceptualisation du fonctionnement psychique qui divergent, ainsi que la formation suivie.

Le Psychologue suit une formation universitaire, Il a suivi au minimum cinq ans d'études. Tous les Psychologues ne sont pas cliniciens, certains sont spécialisés pour les enfants, d'autres dans le travail, et d'autres encore dans l'industrie.

Le Psychiatre suit des études de médecine qui durent environ cinq ans et la Psychiatrie correspond à une spécialisation (2 ans). A la différence du Psychologue et du Psychanalyste, il peut prescrire des médicaments. Il envisage plus les désordres psychiques sous un angle médical que sous un angle Psychologique.

Le Psychanalyste doit remplir deux conditions à l'exercice de la profession :

- Une formation dans un institut d'études psychanalytiques, environ quatre ans (pour l'aspect théorique)
- Et une « analyse Didactique » (pour l'aspect thérapeutique). Le Psychanalyste, avant de psychanalyser à son tour, a été psychanalysé lui-même.
- L'étude de « l'interprétation des rêves », termine la formation (2 ans).

Le Psychologue et le Psychanalyste ont un pot commun au niveau de la théorie. Si au point de vue pratique, le Psychologue et le Psychanalyste se différencient par les méthodes thérapeutiques employées. Au niveau de la théorie, en revanche, la pensée-maîtresse demeure celle de Freud.

La représentation et le fonctionnement de l'appareil psychique, 1ère Topique (ça - Moi - Surmoi) et la 2ème (le Conscient - Préconscient - Inconscient) et la construction historique de la personnalité (les stades de la Libido), sont les structures basiques de la psychologie. Ce que je veux, je le sais, c'est conscient ; mais ce que je désire ? C'est inconscient. Qui connaît ses vrais désirs ? C'est ce conflit intérieur qui fait souffrir l'homme. L'homme va donc se plaindre à quelqu'un d'autre. Comment veut-il que l'autre soit, pour pouvoir communiquer sa souffrance confortablement ? La confiance, le respect, le nonjugement ? Il met en place le Transfert, outil psychique nécessaire pour guérir. Ainsi la parole, l'écoute, l'association libre ont une grande importance dans le processus de guérison...

Dans la Psychanalyse « l'interprétation des rêves », support inconscient, permet, en comparaison avec la plainte consciente, de faire émerger le conflit, s'il y a. En finalité le Psychiatre prescrit une ordonnance, des Anxiolytiques, des Anti-dépresseurs un traitement pour l'humeur ou des somnifères ainsi qu'un arrêt de travail, si nécessaire. Le Psychologue détient une batterie de tests qui permettent d'évaluer le caractère de la personne. Le Psychanalyste va faire émerger une Prise de Conscience de la problématique grâce « à l'interprétation des rêves » et à l'émergence des conflits intérieurs...

Micheline P.

La Commune n'est pas morte !

Il y a 50 années avec mon épouse Lucie-Lucette (très connue dans notre quartier) et quelques copains, nous avons créé un montage audio-visuel sur la commune de Paris de 1871, pour l'animation de nos petites maisons familiales de vacances dans le Queyras.

En ce 100^{ième} anniversaire de cet événement parisien nous avons pensé qu'une information à ce sujet était intéressante. Cinquante ans après nous avons les mêmes sentiments de découverte de cet événement qui a marqué tant de mouvements de libération dans le monde entier.

Ce montage audio-visuel comme nous le nommions à l'époque, comprend deux parties de 80 diapositives, soit deux paniers de Carrousel projecteurs diapo. La première partie situe l'événement dans la politique, l'économique, et surtout l'état de pauvreté et de vie journalière de l'époque. La seconde partie nous décrit la composition de cette assemblée communale dite la Commune, reflet de la population de Paris. En 72 jours, temps qu'a duré la Commune, les Parisiens ont résisté seuls contre d'un côté les Prussiens assiégeant la capitale, et de l'autre les Versaillais ayant pris peur de toutes ces propositions qu'ont mis en place l'assemblée du peuple de Paris : réquisition des logements vacants, report des échéanciers sur trois ans, abolition de la peine de mort, contrôle et révocation des élus, séparation des Églises avec L'État, la reconnaissance des enfants illégitimes, l'enseignement laïque, gratuit et obligatoire, confier à L'État les œuvres de charité de l'Église ou encore création de coopératives de production, expliquant ainsi la réplique brutale de la semaine sanglante par la toute nouvelle 3^{ième} République menée par Adolphe Thiers. Tous ces sujets à l'ordre du jour encore de nos jours.

Vous pouvez voir ce montage au centre social du Château de l'Horloge dès qu'il nous sera possible de vous recevoir. Bon visionnage, très cordialement

Maurice

Le saviez-vous ?

Dans la Marseillaise, l'hymne national français, l'expression « sang impur » ne fait pas référence aux ennemis de la France, mais aux révolutionnaires, qui se définissaient comme « impurs », par opposition au sang des nobles. La strophe « qu'un sang impur, abreuve nos sillons » signifie donc que le peuple est prêt à verser son sang pour défendre la patrie et la liberté.



Calendrier républicain

Dans le rond point du Bois de l'Aune nous trouvons des lotissements avec les noms des mois du calendrier républicain. Regardons ce calendrier de plus près.

Instauré par la Convention nationale, le 24 Octobre 1793 et en usage, jusqu'au 1^{er} Janvier 1806. L'année commençait à l'équinoxe d'Automne. L'an 1 de l'ère républicaine débuta le 22 septembre 1792. Il était partagé en 12 mois de 30 jours chacun, 5 ou 6 jours supplémentaires qui étaient consacrés à la célébration, des fêtes républicaines.

Ces mois étaient, pour l'automne : Vendémiaire, Brumaire, Frimaire, pour l'hiver : Nivôse, Pluviôse, Ventôse, pour le printemps : Germinal, Floréal, Prairial, pour l'été : Messidor, Thermidor, Fructidor. Le mois était divisé en 3 décades de 10 jours, nommés Primidi, Duodi, Triol, Quartidi, Quintidi, Sextidi, Octidi, Nonidi, Décadi.

Edji

Soignantes

À la demande de Françoise Thuron

Soignante soigner dorloter aimer
de quelle qualité humaine as-tu hérité
pour tout savoir tout comprendre tout aimer
de toutes les épreuves vie jaillissante
de souffles si multiples qualités lumineuses
les docteurs les soigneurs les éboueurs les sauveteurs
à l'heure de la peur s'appliquent
à nos vécus si tendres
à bout de bras soulèvent
toute la rumeur qui nous affecte
répondant à nos appels oh secours!
Seuls à oser encore nous regarder gesticuler
la musique qui nous fait lever les bras
n'est plus la même
de quelle injustice qualifier tous les discours téméraires
témoignages qui bravent la mêlée
je claque des dents faute de ne pouvoir injurier
assis sur une mortalité galopante
tu enfiles à nouveau ta blouse
sans regarder en arrière
le dernier merci te fait sourire.

Mauricette

Feuilletés pomme-cannelle

- 1) Recouvrez les pâtes feuilletées de sucre roux et de cannelle Coupez les pommes en deux. Evidez-les et taillez-les en fines lamelles
- 2) Coupez les pâtes feuilletées en six bandes et répartissez les lamelles de pommes dessus. Roulez chaque bande sur elle-même
- 3) Disposez les petits feuilletés sur une plaque couverte de papier sulfurisé puis enfourner pour 35 minutes à 180°C (thermostat 6). Saupoudrez de sucre glace et de cannelle.



Bon appétit !

Le nettoyage de la pinède

En Mars une équipe est partie nettoyer la pinède de ces trop nombreux déchets. Anne-France Meunier, une participante nous partage son ressenti. Un grand merci à eux !

Une gratifier, c'est à dire un vide grenier gratuit aussi bien pour les personnes qui apportent des objets que pour celles qui viennent en prendre. Sur la pelouse du théâtre du bois de l'aune la date sera fixé par affichette et sur la presse locale.



« Je suis revenue heureuse de ce moment de partage fort convivial, et n'étais pas la seule. C'était comme une ruche de nains nettoyeurs, venus ramasser, trier, transporter, regrouper, et ensuite, simple et bon moment de pause autour de quelques douceurs, puis échange de paroles dites-entendues, légères, riches, rien de trop, juste quelques mots, phrases ou courts textes pour souligner notre nécessité de ce soin-réhabilitation en commun de notre pinède, petit coin particulier de notre planète abîmée et délaissée... »

Ont participé à la rédaction depuis ses débuts :

Thérèse-Élisabeth, Hayat, Lucien, Michèle, Maurice, Marie Hélène, Natalie, Michou, Fortunée, Marie-Jo, Odette, Micheline, Mauricette

Un grand merci à eux !

Contactez-nous

Direction de la publication : CSC du
Château de l'Horloge

Journal associatif tiré en 500 exemplaires.

<http://www.cschateauhorloge.fr>

50 place du Château de l'Horloge

13090 Aix-en-Provence

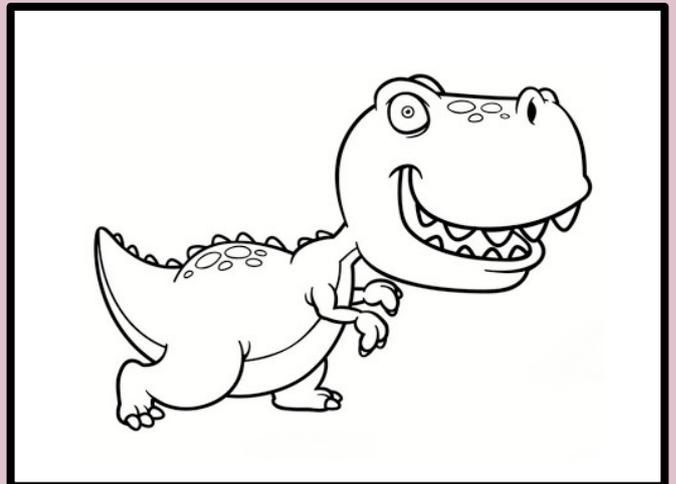
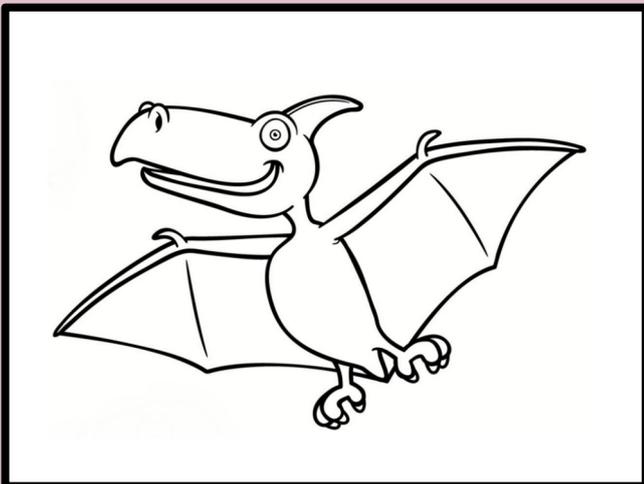
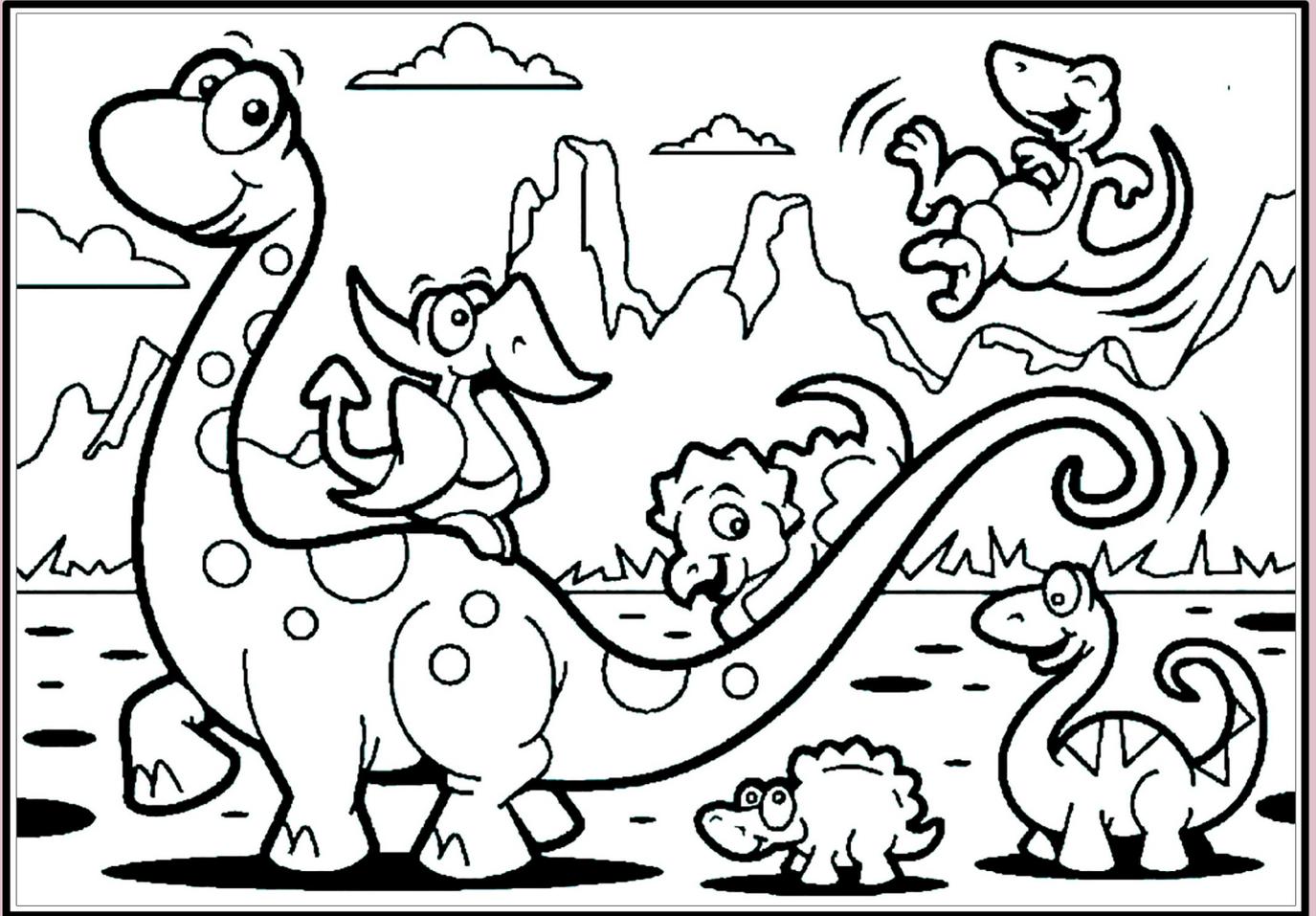
04.42.29.18.70

contact.cdhaix@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique.

La page des Pitchouns !

Si tu trouves que les vacances sont trop courtes et que l'école est plus agréable lorsqu'elle est buissonnière ces pages sont faites pour toi !
Profites-en !



Espoir et confiance

Enfants et adultes nous sommes tous membres d'une même humanité.

Dans celle-ci chacun de nous y à sa place et c'est en la cherchant que nous trouverons notre plein épanouissement.

Enfant cette pierre personnelle, parmi tant d'autres, que tu apporteras à l'édifice te permettra de te réaliser dans un avenir harmonieux. C'est ce que nous souhaitons pour toi et comme le disait François d'Assise : « sois un instrument de paix ».

Cette rubrique peut te paraître naïve, désuète, ridicule même. Mais le ridicule ne tue pas !

Quand on veut aider son prochain faisons fi des préjugés, ayons confiance en l'autre et en soi-même.

M.P



Arbre à oeufs

- 1) Vider les œufs en faisant un trou aux deux extrémités. Les colorier.
- 2) Enfiler un ruban de 1 cm de large par un des trous. Le faire sortir de l'autre côté.
- 3) Les accrocher à une branche de bois !

