

# BULLES de PSYCHOMOT'

La Revue des Etudiants en Psychomotricité



## le magazine des psycho'potes



ANEP est ANEP c/o FAGE 79 rue Perier  
92120 Montrouge

[www.anep-asso.fr](http://www.anep-asso.fr)



swapbook

AGORA MED

AMPLI

EPNAK

agAO

motriciQuest

groupe Pasteur Mutualité

Editeur et régie publicitaire : Réseau Pro Santé - M. Tabtab, Directeur • 06, Av. de Choisy - 75013 Paris • 01 53 09 90 05 • [www.reseauprosante.fr](http://www.reseauprosante.fr)

Maquette et mise en page : We Atipik • [www.weatipik.com](http://www.weatipik.com)

Fabrication et impression en UE. Toute reproduction, même partielle, est soumise à l'autorisation de l'éditeur et de la régie publicitaire.

Tirage 1 000 exemplaires. Les annonceurs sont seuls responsables du contenu de leur annonce.



## Qu'est-ce que l'ANEP ?!

L'**ANEP (Association Nationale des Etudiants en Psychomotricité)**, créée en 2006, rassemble les associations d'étudiants en psychomotricité afin d'établir un véritable réseau entre les IFP tout en conservant l'indépendance des associations locales.

Nous avons pour objectif de faire la liaison entre les autres organisations, syndicats, ministères et les étudiants pour promouvoir la psychomotricité et mener leur volonté à bien comme notre demande en réingénierie.

Nous nous battons pour mettre en avant les droits des étudiants en psychomotricité au niveau du CROUS ou des bourses.

Nous encourageons aussi l'esprit associatif et solidaire au niveau national pour des projets tels que NEZ POUR SOURIRE ou le Téléthon, mais aussi international en permettant aux étudiants de voyager dans des structures à l'étranger.

Toutes les informations supplémentaires sont sur <http://anep-asso.fr> et sur le facebook : Anep Asso

## SOMMAIRE N°11

02 **MOT DE LA RÉDAC'**

03 **LES NEWS DES IFP**

27 **PAGE DÉTENTE**

## L'ÉDITO DE LA COM'



Bonjour chers Psychomotriciens en herbe !

Bienvenue aux nouveaux premières années et bonne rentrée à tous.

Nous sommes honorés de vous faire parvenir le 11<sup>ème</sup> Bulles de Psychomot' en ce début d'année. Vous avez été nombreux à nous proposer des articles et nous en sommes extrêmement reconnaissants.

De manière générale, vous nous avez accompagnés tout au long de l'année lors de nos événements. Nous avons remarqué votre incroyable participation à nos sondages ou autres sollicitations.

Vous nous l'avez bien montré cette année, l'ANEP c'est VOUS. Chacun de vous tous est une partie de notre beau réseau qui s'agrandit de jour en jour. Nous ne pouvons que nous réjouir de votre investissement car vous avez un rôle primordial à jouer : tous ensemble, notre voix commune porte plus loin et a plus d'impact auprès d'autres associations, syndicats et au ministère.

Bientôt, l'actuel bureau passera le flambeau au nouveau bureau national, ce fut une immense joie d'avoir fait ce mandat ! Nous avons hâte de vous revoir et de vous rencontrer lors de nos prochains événements : en octobre le WEFA1 à Toulouse, lors de nos ANEP Tour dans vos IFP et en novembre au cours du 6<sup>ème</sup> Congrès National de l'ANEP à Rouen sur le thème de la sexualité dans le soin psychomoteur !!

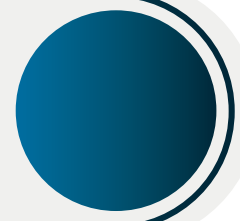
Bonne lecture de ce Bulles de Psychomot' 11 et je vous dis à bientôt lors d'événement en ligne ou dans les IFP.

**Amandine FROMY**

VP Communication Interne de l'ANEP







## Week-end de cohésion de L'IFRES

Le samedi 27 avril dernier a eu lieu le WEC de L'IFRES.

### L'IFRES c'est quoi ?

C'est l'institut de formation régional en santé de Normandie. Notre école regroupe 4 filières du paramédical : les kinés, les ergos les podos et nous, les psychomots. Nous sommes donc un peu plus de 560 étudiants sans compter les 60 nouveaux Ifressiens qui débarquent en septembre 2019 pour enfin réunir 3 promotions de podo et de psychomot.



Le principal objectif de la TADEI (=Table amicale des étudiants ifressiens), notre BDE, est de maintenir tous les ans une belle cohésion inter-filière. Ce bureau de 26 élèves, toutes promotions confondues, se compose d'un bureau commun avec une Présidente, une Secrétaire, 2 Vice-présidentes chargées des Partenaires, 2 VP Communication, une VP Réseau, 2 VP Solidarité, une Trésorière, une Trésorière adjointe, un VP Soirée, un VP Sport, une VP Textile et 4 sous-bureau avec le VP de filière, le VP Event de filière et l'admin de l'association nationale des étudiants (pour nous c'est l'admin ANEP, we love you l'ANEP). Armés de leurs pulls et de leurs casquettes rouges ils ont organisé et coordonné tout le WEC.

Au programme, la journée a débuté dès 9h30 avec un petit déjeuner solidaire qui lance la semaine Nez Pour Sourire à l'institut. A 10h les plus courageux ou les lève-tôt, ont pu être répartis en 4 groupes et participer à des petits escapes games sur le thème des 4 métiers au sein de nos salles de cours. A midi, c'était pique-nique sur Alençon avant de prendre la route pour Saint-Denis-Sur-Sarthon quelques kilomètres plus loin. Nous avons pu

passer l'après-midi dans un domaine magnifique. Le temps normand n'a pas empêché la chasse aux œufs par équipe, le flunky ball, le molky, la pétanque et surtout la bonne humeur de tout le monde !



La journée s'est clôturée par une soirée avec un deuxième année de kiné aux platines et une belle cohésion lors des chorégraphies de l'école. Les 3 meilleurs déguisements et la meilleure équipe du matin ont pu remporter des goodies, des consos gratuites et des crêpes. A cette occasion les déguisements des bananes du WEIEP ont été ressorties et ont gagné un prix de groupe ! Enfin tout le monde a pu rentrer chez soit au fil de la nuit par leurs propres moyens, après l'étape de l'éthylotest, ou bien grâce au système de BDE taxi.

*Nous avons passé de bons moments festifs tous ensemble avec les soirées du jeudi soir et autres événements. Rendez-vous au WE13 de septembre !!*



Bulles de psychomot'

# Les Mureaux

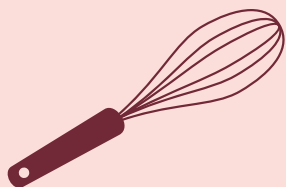
## Gâteau au chocolat au micro-ondes



*Tu en as marre du gâteau au four trop cuit et trop sec ? Tu es en retard ? Tu n'as que quelques minutes et dois faire en vitesse un gâteau ? Impossible au four (déjà le temps qu'il s'allume et chauffe à température c'est mort ... ) ! Je te laisse découvrir cette super recette de gâteau au chocolat cuit au micro-ondes !*

### Il te faudra :

- 125g de chocolat noir
- 125g de sucre (blanc ou roux on s'en fiche)
- 125g de beurre
- 80g de farine
- 3 œufs
- 1/2 tasse de lait
- 1 C.C de levure chimique



### Étape 1

- Faire fondre le chocolat et le beurre (bain-marie ou micro-ondes)

### Étape 2

- Casser les 3 œufs dans un saladier avec le sucre
- Bien mélanger



### Étape 3

- Mélanger le chocolat et beurre fondu. Ajoutez-y la mixture œufs sucre. Mélangez bien de nouveau
- Ajoutez ensuite la farine petit à petit (pour éviter les grumeaux dégueux) et la levure
- Bien mélanger le tout. Puis ajouter le lait !

### Étape 4

- Beurrer un moule allant au micro-ondes
- Verser la préparation dedans



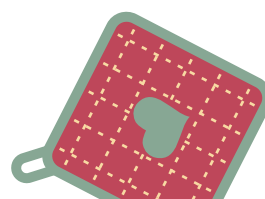
### Étape 5

- Enfourner au micro-ondes entre 6 et 7 min

*Et voilà votre gâteau est prêt ! Il sera moelleux et succulent !*

Tu peux pendant ce temps de cuisson ridicule, te donner le défi de tout ranger et nettoyer... C'est ce que je fais mais j'ai un lave-vaisselle donc je triche !

Ou alors aller vite te préparer parce que de base... tu es en retard !!!





# Un Bal à l'Américaine

Lille



Sous le thème du Bal à l'Américaine, le Gala de notre IFP a eu lieu le 16 mars 2019.

Un événement placé sous le signe de l'élégance. En effet, nos VP Partenariat ont organisé une après-midi coiffure et maquillage avec les étudiants de l'école d'esthétique de Lille.

De nombreuses Commissions ont contribué à la réussite de cette soirée. Le superbe stand de la Com'Photo, les prouesses vocales de notre Com'Musique ou encore la danse endiablée de la Com'Sport font partie des nombreux souvenirs.

Au total, plus de 170 personnes nous ont rejoint pour rendre cette soirée inoubliable.

La Com'Gala tire alors sa révérence et laisse place à ses successeurs qui sauront rendre le Gala 2020 encore plus mémorable ! Merci à tous, et à l'année prochaine !

La Com' Gala 2019







Marseille

## De la relation thérapeutique...

Adil a la trentaine et pas toutes ses dents,  
Des œdèmes et marche d'un pas chancelant.  
Adil parle dans un jargon, que personne ne comprend  
mais auquel tout le monde répond.

Adil avait peur de descendre au niveau du sol, mais  
a pu l'accepter tant qu'on l'épaula.  
Raide comme du bois  
Il appréhende, ne bouge presque pas, mais j'y crois  
Un peu de rêverie de psychomotricienne,  
Que l'on emprunte à la figure maternelle,  
De la contenance et de la patience, c'est important  
quand on y repense.

Les semaines passant, Adil se montre surprenant.  
On empile, on transvase  
Ça peut paraître futile, mais c'est la base.  
Il amasse, pousse, repousse,  
Il rabâche, sans relâche.

Les niveaux d'évolution motrice sont expérimentés  
dans les moments propices. Decubitus dorsal, décubitus latéral. Assis, l'axe tient, enfin. Puis la quadrupédie, c'est comme de la magie. Genoux dressés, prêt à se relever. Pour le chevalier servant, par contre il prend son temps. Après tout, la sécurité, c'est encore se faire aider.

Pour le moment je patiente et je m'en contente,  
de cet engagement mutuel, dans un dialogue tonico-émotionnel.

La psychomotricité c'est des moments partagés,  
Adil rit et ça me suffit.

**Camille Giroguy,**  
Psychomotricienne DE depuis juin 2017 de l'ISRP  
Marseille



# L'eau sauvage

L'eau, de prime abord, m'apparaît comme un élément naturel, qui échappe fondamentalement au contrôle de l'Homme. Même dans les villes qui jamais ne s'arrêtent ni ne s'éteignent, l'eau coule et s'écoule sous les ponts ; parallèle aux véhicules qui vrombissent, elle glisse en silence et opère un contact discret et fragile entre nature et culture. Elle semble ainsi rappeler qu'il existe, au-delà des barres d'immeubles, un autre rythme de vie. Moins frénétique. Plus régulier. Un rythme auquel l'être humain, en perdant ses branchies, en gagnant une montre connectée, n'a plus que partiellement accès : il s'est comme coupé d'un monde pour en construire un autre capable de se conformer à ses rêves de rapidité. Dans l'eau en effet, tout semble aller moins vite, se ralentir. Le temps s'y étire en slow-motion, appelle à un apaisement dont l'homme pressé n'a que faire.

L'eau pourtant peut être agressive : il y a les orages, les noyades, les pluies torrentielles, l'eau qui brûle et l'eau qui glace. Il y a beaucoup d'eau, beaucoup, beaucoup trop pour qu'elle ne fasse pas peur : on y perd pied, elle coule entre les doigts, on a la tête dessous. On n'y nage pas comme des poissons, ou alors pas longtemps : on y surnage, surtout.

## L'eau maîtrisée

Et puis, l'Homme a fait ce qu'il fait toujours avec ce qui lui fait peur : il a tenté de maîtriser l'eau, de la dompter, de la plier à ses exigences. L'eau coule des robinets, attend dans des bouteilles en plastiques qui viendront plus tard nourrir les océans. L'eau fait tourner le poisson rouge dans le bocal, fait cuire les pâtes, fait pousser le blé, délasse les muscles et nettoie les plaies. Celle que l'on ne peut emballer, on la pollue : ne pouvant être vainqueurs, nous ne serons vaincus !

La mer ? C'est trop grand : trouvons un endroit plus petit. C'est trop froid, aussi : chauffons donc. Et puis c'est sale : désinfectons. Pas trop profond, bien régulier : le dernier jour, le bassin de piscine fut créé.

Un oiseau mis en cage s'arrête souvent de chanter. Ce qui est magique avec l'eau, c'est que même enfermée, elle continue de dégager une onde bien spécifique qui vient nous affecter : comment, sinon, expliquer l'expérience de la Balnéothérapie ?

## La Balnéothérapie

Le but de ces quelques lignes n'étant cependant pas de faire une ode à l'ondée, il me faut maintenant plonger dans le vif du sujet : la balnéothérapie, et mon ressenti.

J'ai eu l'impression d'y redécouvrir mon corps autrement : il s'agit toujours du mien, bien conforme à la manière dont je l'imagine (avec toutes les subtilités que peuvent comprendre les notions de schéma corporel et d'image du corps) mais il peut, semble-t-il, fonctionner de façon différente. C'est un peu comme si, un jour, un oreiller découvrait qu'il peut aussi être un coussin : la différence n'est pas de taille, mais... n'est pas à négliger non plus !

Parce qu'elle annule la gravité, l'eau m'a ainsi permis d'explorer ou de redécouvrir des sensations oubliées : se mettre en boule, bras autour des genoux, et se laisser couler... Sur le dos, s'enfoncer progressivement, et observer les bulles qui remontent à la surface pendant que mon corps descend. Vivre une chute douce. Sentir l'eau sur la peau.

À deux ou trois, l'eau m'a aidé à guider, à me laisser guider, en une chorégraphie bercée qui s'improvise sans se penser. Je constate alors qu'il est bien plus facile de toucher l'autre et de le laisser nous toucher dans le bassin. J'imagine deux personnes, en sous-vêtements, se prendre par la taille, par les mains, et se balancer mutuellement : c'est, au choix, intime, grotesque, ou terriblement gênant. Ces mêmes deux personnes, en maillot de bain, se saisissent par les hanches, se frôlent dans le bassin : c'est naturel, gracieux, thérapeutique. Le milieu liquide altère temporairement les règles de la proxémique.

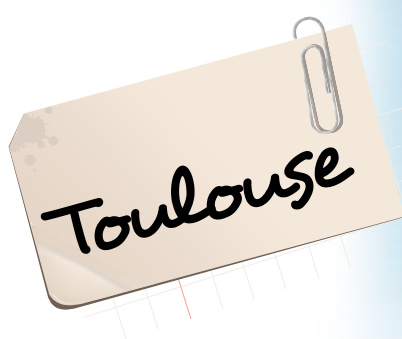
Sur le plan auditif, l'eau isole : c'est une fois la tête dessous que je me rends compte la multitude des informations sonores qui me parviennent en permanence. Le calme de l'eau repose, contribue à l'attention. Problème : il faut, à un moment ou à un autre, songer à récupérer de l'oxygène...

Il est aussi, pour moi, captivant d'observer la beauté des corps se mouvant sous l'eau : ainsi que sur terre, chacun a sa propre manière de se déplacer, mais certaines personnes dégagent au premier abord un charisme qui les démarquent. Dans l'eau, ces différences s'abolissent et le moindre mouvement de tout individu devient captivant.

L'eau n'est toujours pas l'environnement dans lequel je me sens le plus à l'aise, mais je suis sensible à son charme, qui étend son emprise à ceux qui s'y baignent et ne se laisse pas dénaturer par la domestication.







## Tips écolo pour avoir un quotidien étudiant un peu plus écolo

### 1. Utiliser des savons solides

Pour les cheveux ou pour le corps le savon solide c'est le feu ! Pour les cheveux, ils sont en général sans sulfates et sans parabène et sans rien du tout, juste des principes actifs pour qu'on soit propres, tout pour avoir des beaux cheveux mais pour le corps, c'est pareil on n'a pas besoin de toutes ces petites odeurs artificielles (même si ça sent trop bon on est d'accord) et donc le savon solide c'est le top pour ça ! Juste ce qu'il faut pour se nettoyer mais moins de plastique et tout pour aider notre petite planète.

### 2. Se servir du vrac

Eh oui tout le monde a pu observer l'accumulation des cartons et des plastiques quand on rentre du supermarché dans nos petits apparts, on ne sait plus quoi en faire, et bien la planète c'est pareil, elle ne sait plus quoi en faire de tous ces sachets alors utilisons le vrac (et les sachets en cotons) on ne paiera pas plus cher mais on se baignera dans une mer un peu moins dégoulu l'été !

### 3. Avoir toujours un petit sac réutilisable dans son sac

Un petit sac style tote bag dans le sac de cours ça ne prend pas de place. Si sur le retour de l'IFP en direction de chez toi, hop, une petite envie de bouffe se fait sentir (étonnant pour un psychomot !), n'utilises plus ces petits sacs plastiques tous pourris pour faire tes courses. On ne s'en resserre jamais en plus et cela envahit nos poubelles ! Utilise un sac en tissus ou en plastique réutilisable, comme cela tu continues de manger un max mais en étant un peu plus écoresponsable !

### 4. Ne pas laisser ses déchets traîner

On fait tous des petites soirées dans les parcs, sur la plage ou ailleurs en extérieur dans nos jolies villes d'IFP et d'ailleurs mais surtout n'oublions pas de ramasser les

plastiques, de jeter nos bières dans des poubelles (à verre si possible mais au moins dans une poubelle), utiliser des cendriers de poche, etc. Des petits gestes qui rendront nos beaux espaces plus propres et plus agréables.

### 5. Fermer les portes et les fenêtres quand il y a du chauffage

Au-delà de 20°, chaque degré supplémentaire augmente la facture de chauffage de 7 %, je crois qu'il n'y a rien de plus à ajouter. Economies et écologie !

### 6. Aller au marché et préférez les produits locaux pour faire les courses

D'abord c'est sympa le marché, y'a des belles couleurs et ça sent bon ! En plus, les petits producteurs locaux seront contents de vous voir, en général c'est moins cher qu'au supermarché et si vous avez un peu de chance, ils vous feront des petites réductions... parce que vous êtes des petits étudiants fauchés (et ça la caissière du carrefour, même avec la meilleure volonté du monde, ne peut pas le faire). Consommer local, c'est ne pas utiliser des avions et des cargots pour importer vos tomates, limiter l'émission des gaz à effets de serre et moins participer au trou dans la couche d'ozone et au réchauffement climatique. C'est bien sympa d'être en débardeur en février (oui oui ! A Toulouse c'était le cas) mais c'est un peu bizarre quand même...

### 7. Utiliser des cotons lavables

Finis les cotons jetables qui sont très clairement un désastre pour l'écologie. Je les utilise aussi bien matin et soir pour me nettoyer le visage et me démaquiller. Bref, un geste simple à changer dans ta routine ! En plus, tu n'auras plus besoin d'en acheter car il suffit de les passer à la machine à laver en même temps que tes serviettes par exemple. Même si l'investissement au début reste plus élevé que de simples cotons jetables, tu verras que sur le long terme, tu feras des économies

### 8. Supprimer ses mails

On ne s'en rend pas compte mais garder ses mails, ça consomme énormément d'énergie ! Un geste tout simple consiste à les supprimer mais également à se désabonner des newsletters que tu ne souhaites plus recevoir. Tu peux le faire manuellement ou bien utiliser le site Cleanfox qui le fera pour toi.

### 9. Vider et consommer ses produits avant d'en acheter d'autres

Une bonne action pour l'environnement en réduisant la consommation de masse mais également pour le porte-monnaie.

### 10. Investir dans une gourde de préférence en inox

Une seule bouteille plastique peut mettre entre 100 et 1000 ans à se décomposer totalement. Quand on sait que 89 milliards de bouteilles sont vendues chaque année dans le monde, ça fait froid dans le dos. La solution ? Investir dans une gourde en inox. Léger, résistant, durable, pratique et isolant, l'inox est l'alternative écologique au plastique. Qui plus est, une gourde en inox peut se garder très longtemps et être remplie de n'importe quel liquide, pas seulement de l'eau.





# Neon Genesis Evangelion

Les Mureaux

Les connaisseurs ne seront sans doute pas passés à côté de cette info, mais pour ceux d'entre vous qui n'en feraient pas parti, laissez-moi vous présenter ce bijou de la culture japonaise.

Netflix a annoncé en mars dernier que la série animée japonaise « Neon Genesis Evangelion » (*Shin Seiki Evangelion* si vous aimez vous compliquer la vie) sortirait sur la plateforme le 21 juin 2019. Elle est sans doute la série la plus critiquée de l'histoire de l'animation japonaise. Pourtant, beaucoup considèrent qu'il s'agit d'une œuvre de génie. Comment l'explique-t-on ?

L'histoire se situe en 2015, au Japon, quinze ans après un cataclysme qui dévasta une grande partie du monde. Depuis, des créatures nommées Anges sont apparues sur Terre et tentent de détruire Tokyo-3, la nouvelle capitale forteresse du Japon. Pour se défendre, une organisation appelée NERV crée l'Evangelion (Eva, pour les intimes), une sorte de robot géant que l'on peut piloter. Shinji Ikari, quatorze ans, est appelé par son père à piloter l'Eva afin de sauver l'humanité de ces mystérieuses créatures...

Derrière ses traits de dessin animé à la Transformers, Evangelion est en réalité un prétexte utilisé pour traiter de thèmes graves comme la dépression et le sentiment de solitude qui sont par ailleurs dépeints avec beaucoup de réalisme. Le créateur de la série s'est fortement inspiré de la psychologie freudienne ainsi que de la philosophie. Il ne faut donc pas s'arrêter au scénario même, vu des dizaines de fois à la télé. Ce sont ses degrés différents de lecture qui font le génie de cette série mais qui peut parfois générer de la déception chez certains.

Malgré la gravité du sujet, on dénote tout de même quelques touches d'humour. Une série complète en somme, à regarder sans modération !

Estelle C.  
IFP des Mureaux



EVANGELION



# La Student's Academy 2019 !

Du 24 au 28 Avril 2019 s'est tenue la 19<sup>ème</sup> édition de la Student's Academy, un évènement international autour de la psychomotricité organisé par l'EFP (European Forum of Psychomotricity). Cette année, l'évènement qui a accueilli plus de 115 participant.e.s avait lieu à l'Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH) de Zürich. Mais... Késako ? Il s'agit de la haute école intercantonale pour la pédagogie thérapeutique, ce qui correspond à nos IFP en France. Pour l'occasion Zia, Sophie et Léa, trois membres du Bureau National de l'ANEP, se sont rendues en Suisse pendant quatre jours, pour participer à cet évènement riche en belles découvertes et en partages d'expériences ! Nous avons notamment pu y croiser d'autres étudiantes françaises : 17 ISRPIennes et 1 bordelaise. Parmi les parisiennes, certaines étaient à la Student's Academy dans le cadre de leur PEA (Projet Extra-Académique).



Nous sommes arrivé.e.s le mercredi soir pour la cérémonie d'ouverture où nous avons été accueilli.e.s par les membres de l'organisation, étudiantes en psychomotricité à Zürich. Après un discours d'accueil, nous avons profité d'un petit spectacle de danse réalisé par des enfants et adolescents, puis les organisatrices nous ont expliqué le déroulé du week-end. Ensuite, nous avons pu profiter d'un petit apéro dinatoire, avant de rejoindre notre logement...

Des rumeurs courraient justement à ce propos, et quelle ne fut pas notre surprise quand nous avons découvert que les dortoirs se situaient au sein d'un bunker ! Oui, oui, oui : un véritable abri antiatomique ! C'était un peu l'aventure : pas de fenêtres, pas de réseau, lits superposés à n'en plus finir, douches communes et système de diffusion d'oxygène en ont refroidi plus

d'un.e à l'arrivée ! Mais finalement ce qui était très chouette c'était de pouvoir croiser du monde tout le temps, sans être cloisonné.e.s dans des chambres séparées.

Durant les jeudi, vendredi et samedi, une demi-journée était consacrée à deux workshops (ateliers de 1h30) animés par des professionnels venus de différents pays. Beaucoup de workshops étaient axés autour de médiations particulières : danse contact, improvisation théâtrale,

trampoline, slackline, travail corporel parent-enfant, écharpes élastiques, danse chez la personne âgée, développement de la créativité, graphomotricité, travail autour du silence ou encore des pieds ! etc. Certains étaient sur un versant plus théorique, avec par exemple des présentations de recherches, de protocoles, de sujets de thèses ou d'élaboration de tests, mais toujours avec une ouverture pratique ou nous pouvions expérimenter dif-







férents outils. Dans tous les cas les professionnels intervenaient dans différents pays, auprès de populations variables et donc les contenus des workshops étaient parfois spécifiques mais extrêmement variés d'un workshop à l'autre.

Le jeudi après-midi, après les workshops du matin, tou.te.s les participant.e.s ont pris part à un rallye photo par équipes dans Zürich, dans l'optique de découvrir la ville, ses centres d'intérêts et ses monuments. À la fin de cette belle journée, nous sommes allé.e.s faire un barbecue dans un parc. Les gens jouaient, discutaient, riaient, échangeaient... C'était un beau moment de cohésion !

Après les workshops du vendredi matin, l'après-midi était consacrée à la préparation des workshops du lendemain ! En effet, le créneau du samedi matin était prévu

pour permettre aux participants de proposer leurs propres workshops, en fonction des pratiques spécifiques dans leur pays ! Ainsi, les étudiant.e.s de l'ISRP Paris et de Bordeaux ont travaillé toute l'après-midi à construire un atelier autour de la méthode Bobath auprès des bébés et des personnes âgées.

Après ce temps de préparation, nous avons profité de la soirée comme bon nous semblait, nous avons ainsi pu découvrir des bars sympatiques, tandis que d'autres

sont allés au bowling ou acheter du chocolat... Pour manger, nous n'avons pas pu résister à l'idée de nous rendre au festival de streetfood qui se tenait à la gare de Zürich, accompagné d'un petit concert !

Le samedi matin nous avons donc participé, selon nos choix, aux workshops des autres participant.e.s, réparti.e.s par pays. Ainsi, chacun.e a pu expérimenter certaines approches spécifiques de la psychomotricité en fonction de là où elle est exercée. Cela nous







a permis de nous rendre compte, au-delà des discussions avec les étudiant.e.s et professionnels étrangers, des particularités de leur pratique, et de la place de la psychomotricité dans leur pays. Par exemple, en Suisse, la psychomotricité est une discipline presque exclusivement pratiquée dans les écoles auprès des enfants ; en Allemagne, il s'agit principalement de formations de travailleurs sociaux, qui choisissent une option psychomotricité en plus, mais il existe aussi un master qui se rapproche davantage de notre approche française ; en Finlande, il s'agit d'éducateurs sportifs qui intègrent une observation et des outils psychomoteurs dans leur approche du sport, auprès des enfants ; etc.

Le samedi soir, était organisé le gala de clôture de la Student's Academy, après un discours de Pim Hoek (le président du Forum Européen de Psychomotricité), s'est

tenue la cérémonie de remise des certificats, à chaque participant.e. Pour la dernière soirée à Zürich, nous avons fort bien mangé (une fois de plus) et enflammé le dance-floor comme il se doit ! D'ailleurs les étudiantes françaises ont réussi à faire danser toute la salle aux rythmes des chorées de l'ISRP et de Lyon... Et bien sûr nous étions les dernières à quitter la piste de danse avant de rejoindre le bunker pour une dernière soirée avec nos nouveaux amis !

Nous sommes retournés à l'HfH le dimanche matin pour le « kick-out », nous nous sommes dit « au revoir » mais pas « adieu » ! Puis tout le monde est rentré dans son pays pour se reposer après ce long week-end riche en émotions, amitiés, langues étrangères, découvertes, pratiques, bonne bouffe, gros fous rires mais par-dessus-tout, en psychomotricité.



Maintenant que vous avez une petite idée de l'ambiance de cet événement, on vous attend nombreux l'année prochaine, le lieu devrait bientôt être révélé alors restez connectés !

**Léa Boulbès**  
VP Communication Externe de l'ANEP





# Bouge ton EHPAD à L'IFP d'Orléans

Pour la première année depuis l'ouverture de L'IFP d'Orléans, les étudiants volontaires ont pu participer au projet « Bouge ton EHPAD » en collaboration avec les étudiants kinésithérapeutes.

Ce projet consiste à passer une après-midi entre 1 et 2 heures au sein d'un EHPAD et de pouvoir proposer des activités pour un groupe d'environ 10 résidents. Ces activités permettent de stimuler ces personnes âgées autant sur le point physique que psychique. Plusieurs sessions ont été réalisées en mixant plusieurs étudiants kinésithérapeutes et psychomotriciens pour renforcer le travail pluridisciplinaire. Cela est très enrichissant et permet de se compléter sur de nombreux points dans les différentes activités que l'on propose mais aussi sur nos observations.

On a pu réaliser différentes activités tout en respectant les capacités de chacun : réveil corporel, jeux de mémoire, bowling, activités motrices diverses, rébus et énigmes, relaxation...

Les retours des résidents ont été plutôt positifs par rapport à notre intervention, ils ont apprécié dans l'ensemble. Cela a été une expérience enrichissante pour nous et a permis d'acquérir de l'expérience supplémentaire non négligeable pour notre futur métier.

Plusieurs étudiants en psychomotricité ont pu témoigner de leur expérience :

- « Superbe expérience franchement ! Que du positif ! Un après-midi au top avec activités amusantes et une ambiance détendue. La relation avec les résidents s'est facilement faite, d'autant plus qu'ils se prêtent au jeu ! Je pense qu'on peut chacun apprendre de la vision de l'autre, entre kinés et psychomots et ça ne peut qu'enrichir notre formation ! » Alice (Etudiante de 3<sup>ème</sup> année)
- « C'était très intéressant de travailler en pluridisciplinarité : les idées d'activités se complètent et l'approche avec les résidents aussi. On a vraiment passé un bon moment, teinté d'humour et de plaisir partagé ! Chacun a pu exprimer ce qu'il avait aimé durant l'après-midi et c'est que du bonheur lorsqu'ils nous remercient pour ce moment de « solidarité ». Mission remplie ! » Léa (Etudiante en 3<sup>ème</sup> année)
- « Très bonne expérience ! Un riche partage entre les kinés et les psychomots, ainsi qu'un réel échange avec les résidents. Nous avons pu varier les exercices et ainsi essayer de trouver des activités adaptées pour chacun. Cela fut très enrichissant et formateur pour notre future profession ! » Lou (Etudiante en 3<sup>ème</sup> année)



## Présentation du Bureau 2018-2019

Le nouveau bureau de l'APEGE 2018-2019 a pris ses fonctions en novembre dernier ! L'équipe débord d'énergie et d'idées pour de nouveaux partenariats, soirées, événements, actions de solidarité et bien plus encore. Cette année, plusieurs changements au sein du bureau ont eu lieu : un deuxième VP Partenariats et VP Solidarité rejoignent la team, et les postes de VP Inter-associatif et VP Communication deviennent respectivement VP Communication Externe et VP Communication Interne.

### Elora Ruxer, Présidente



Hello les psychopotes !!!

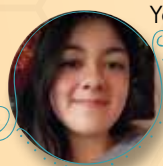
Moi c'est Elora, 21 ans, en 3<sup>ème</sup> année à Mulhouse, alsacienne pure souche, et nouvellement présidente des homards ! J'aime manger (fromage, charcuterie, toussa toussa...), danser (surtout en bord de mer), chanter (#et11bourrelagueule), faire la fête (ce n'est pas une option dans notre formation) et surtout et avant tout, vive la psychomot' !!

### Laura Tordeux, Première Vice-présidente



Bonjour les gens ! Je suis Laura, 21 ans, Première Vice-Présidente pour ce nouveau mandat apégien. Née à Reims, élevée en Picardie, formée en Alsace, j'adore le champagne, le fromage et surtout bouger. Donc pour ma deuxième année au sein du bureau, j'espère que ça va envoyer du pâté !

### Anne-Sophie Boodhoo, Secrétaire



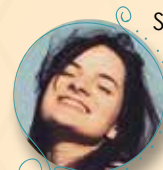
Yo tout le monde c'est Anne-Sophie ! J'ai 19 ans, je viens de Dijon et je suis en deuxième année. Je suis super contente d'être secrétaire de l'APEGE et aux vues de toutes les idées apportées par le bureau, j'espère que cette année sera riche en événements pour les PM de Mulhouse !

### Quentin Vaucois, Trésorier



Originaire de Charleville-Mézières dans les Ardennes. Je suis un étudiant de 21 ans en 3<sup>ème</sup> année de psychomotricité. Mes compétences sont variées : photo, montage, scénarisation, réalisation de plan, comptabilité. Je m'intéresse aussi à l'astronomie, la géographie, les recherches scientifiques, la politique... J'aime beaucoup explorer le monde à l'occasion de mes voyages. Etant également un éternel insatisfait, j'aime concevoir et réinventer quel que soit le domaine. Mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est me sentir utile et rendre service.

### Marie Le Noach, VP Événementiel



Salut salut ! Je m'appelle Marie, je suis en 3<sup>ème</sup> année. J'ai du sang breton, je viens de lorraine mais je vis en Alsace. Vive la diversité !

Je suis une VP de l'ambiance, VP événement ! J'ai beaucoup de projet en tête avec ma joyeuse partenaire VP soirée pour cette année ! J'aime faire la fête, faire du sport, partir à l'aventure tel bob Morane !! Et surtout j'aime partager un Max de chose, avec un max de personne ! Faut vivre sa vie à 100 % non ?! Bref vive la psychomot' ! Et les plaids avec un chocolat chaud !

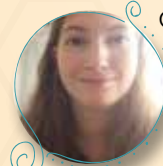
### Manon Rustenholz, VP Soirée



Salut salut ! Moi c'est Manon, la Vice-Présidente soirées de ce nouveau petit bureau de l'APEGE. Toujours au taquet pour organiser des soirées, s'ambiancer et danser sont les deux mots clés !

J'aime le vin, les copains et les petits pains. Yo hòpla, j'sais plus quoi vous dire gal, alors je vais terminer ma petite choucroute !

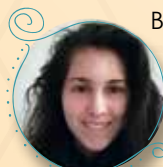
### Marie Weschler, VP Comm' Externe



Coucou ! Je m'appelle Marie, j'ai 21 ans et je suis en PM3. Je viens d'un petit village à côté de Strasbourg (#Alsace, #TarteFlambée, #Bredede).

J'adore la nature, lire, voyager et tout plein d'autres trucs sympas. Je suis toujours partante pour découvrir de nouvelles choses et j'espère que ce poste de VP Communication Externe me permettra de faire de belles rencontres.

### Aline Vuillermet, VP Comm' Interne



Bonjour à tous, je m'appelle Aline, j'ai 20 ans, je suis en PM3 et je viens de Franche-Comté ! Je me suis lancée dans l'aventure APEGE en tant que VP Comm' Interne car j'ai toujours rêvé de pouvoir m'engager dans l'associatif et participer activement à la vie étudiante. Durant mon temps libre, je fais de l'escalade et du piano pour décompresser un peu, mais je vais être honnête, ce que j'aime par-dessus tout, c'est surtout la bonne bouffe (surtout quand y'a du fromage fondant dessus...). Vive la psychomot' !!

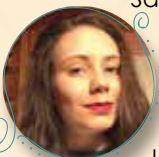


### Elena Carré, VP Partenariats



Salut, moi c'est Elena, je viens de Troyes, je suis en 3<sup>ème</sup> année de psychomot et VP Partenariat. Je suis passionnée de danse. Je suis toujours motivée pour une bonne soirée ou une petite bouffe (ou les deux...).

### Emma Adam, VP Partenariats



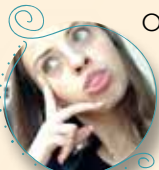
Salut à tous ! Je m'appelle Emma, je suis en 3<sup>ème</sup> année à Mulhouse. Je suis une des deux VP part', et super contente d'intégrer ce petit bureau de l'ambiance. J'aime bien voyager, faire la fête et courir partout (surtout avec ma coéquipière Marie). Des bisous !

### Camille Etheve, VP Solidarité



Je m'appelle Camille, j'ai 20 ans je viens de Strasbourg (meilleure ville), je suis en 2<sup>ème</sup> année de psychomotricité à Mulhouse et c'est pas la loose ! Ma passion dans la vie c'est manger, et je suis VP Solidarité à l'APEGE ! Je ne fais pas de sport pour compenser tout ce que j'ingurgite (c'est pas bien) mais j'adore le basket ! Voilà je n'ai rien à ajouter à part vive la psychomot (et la bouffe) !

### Justine Bonin, VP Solidarité



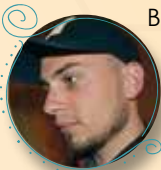
Oyé, Oyé ! Veuillez découvrir Justine alias Justin. Sortie tout droit de Franche-Comté, elle est notre VP Solidarité ! Reine des tchatcheuses, sa crinière blonde vous envoûtera et sous son charme vous succomberez. Sur le dancefloor, elle vous enflammera jusqu'à l'aurore ! Du haut de ses « petits » 19 ans, sa voix s'entend et réalisées seront les missions que vous lui confierez. Cette année elle va vous épater ! Notre VP Solida c'est pas du blabla... ces idées fusent aussi vite que son ballon de hand ! Notre ailière préférée est la première concentrée quand il faut vraiment travailler... By Elina

### Elina Lefranc, VP Lien PM2



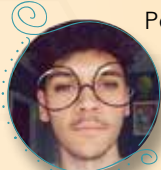
Salut les gars, j'vous présente Elina. Cette année c'est notre VP Lien PM2. Ce rôle lui va super bien, car telle une pile électrique, elle ne la met jamais en veilleuse et c'est une grande chieuse. Athlète de haut niveau et membre exclusif de la team vovo, elle sera toujours au max dans les starting-blocks pour un bon MacDo. Elle finira toujours première sur la ligne d'arrivée pour brailler et s'amuser. Déterminée et motivée, vous pourrez toujours compter sur elle pour vous aider. Le cœur toujours sur la main, elle prendra soin de ses PM2. Elle est trop mignonne notre bourguignonne. By Justine

### Hugo Hubert, VP Lien PM3



Bonjour, moi c'est Hugo ! Je suis le VP lien PM3. Je viens de Reims et j'ai donc fait ma PACES en Champagne-Ardenne. Je maîtrise la fameuse fessée mulhousienne (bac+5 fessée). Je me suis lancé dans l'APEGE pour faire part de mes idées. J'aime pratiquer le sport (course à pied, volley, basket, levé de coude).

### Nicolas Perrin, ex VP Lien PM3



Perrin Nicolas de Thionville en Lorraine (57). Engagé dans l'associatif en tant que VP Lien, cette association APEGE me tiens vraiment à cœur après avoir été président et VP Interasso. Grand amateur de football et de bouffe surtout !!



01/05/2019

Toulon

Baptiste Tremblot de la Croix

Classe Prépa

Salut...

Tu peux trouver ça absurde que je te contacte comme ça, tu as d'autres choses à faire, travailler encore et toujours la géné et l'évolution des Hominidés. Tu en es à combien ? 9 concours ? Tu continues à bosser et ce malgré le fait que Toulouse te soit passé sous le nez... Tu sais quoi ? T'as raison, continue à t'acharner parce que dans deux mois, tu seras libéré et cet univers, celui de la psychomotricité, te sera enfin ouvert.

Tu vas te régaler mais ne crois pas que le plus simple sera passé ! C'est même à ce moment que les choses sérieuses vont commencer. Ajuriaquerria (mais qui c'est celui-là ?), Piaget, Alabaret, Robert Ouray, Lesage, ça ne sera pas toujours simple de cerner leurs adages. Tu vas être confronté à des pratiques qui vont te bouleverser, des complexes insoupçonnés que tu vas rencontrer mais que tu vas finir par accepter. Tu as trouvé ta place dans cette formation en compagnie de tes 39 compagnons et des autres promotions. Le WEI, le WED, le gala, les soirées, les moments de solidarité, le déménagement de l'IFP... Ces instants qui vont rythmer chacune de tes années. Bien évidemment tout ne va pas couler de source, il va falloir que tu puises dans tes ressources pour continuer à travailler, partiels, étude de cas, MSP, fort heureusement tu seras toujours accompagné. Des journées et des nuits entières à travailler car tu ne seras pas toujours très organisé et chaque année tu te diras... Plus jamais.

Tu vas aller en stage, confirmer toujours plus cette réalité... Tu vas faire un fabuleux métier. Tu ne te sentiras pas toujours à l'aise, mais ne lâche rien, tu vas grandir, le psychomotricien qui sommeille en toi va se construire !

Tu vas vouloir dépasser les frontières de ton IFP et voir ce que les autres écoles ont à partager. Ce voyage c'est dans des trains violets que tu vas le faire. C'est l'ANEP et son violet qui va le jalonner et mettre sur ton chemin les belles personnes que tu vas rencontrer. Le même langage, les mêmes adages, la même passion, décidément tu vas faire une belle profession. Idée qui va se confirmer en première, deuxième et troisième année en te rendant au WEIEP et à tous les événements ANEP. Tu vas t'investir dans la vie de ton école avec passion, puis à l'échelle nationale pour la vie de ta formation. Tu vas écrire régulièrement à tous les étudiants, tu vas pouvoir photographier, filmer, monter et beaucoup voyager. Tout ça accompagné de 11 compagnons avec qui tu vas forger de belles amitiés et monter de beaux projets.

L'heure est à la finalité, notre mémoire est bientôt bouclé, mardi on connaîtra la date de la MSP. Je vais te laisser, je ne sais pas comment cette aventure va se terminer mais j'espère de manière aussi explosive que cela a commencé.

Aie toujours confiance en toi... Toujours. Pour les concours puis pour la suite. Tu ne seras pas seul, toujours accompagné par ton associé et des belles personnes que tu vas rencontrer. Quoiqu'il en soit profite de chaque instant, par ce qu'il faut le dire... C'est rapide 3 ans.

Bonne chance et à très vite

Baptiste





# Projet d'association des psychomots Alençonnais

Alençon



*Monter une association au sein  
des élèves psychomotriciens serait  
un projet incroyable.*

Pour cela, 7 élèves de première année se sont regroupées afin de constituer un bureau. Le nom qui a été retenu pour l'association est Psychomot'Orne.

Les objectifs mis en place dans un premier temps :

- Promouvoir la psychomotricité.
- Favoriser la cohésion inter et intra filière au sein de l'IFRES.

Notre idéal serait de créer un projet humanitaire pour permettre aux étudiants de 3<sup>ème</sup> année de partir à la découverte et d'expérimenter leur acquisition à l'international. Nous sommes motivées à faire grandir et murir ce projet.

Nous vous tiendrons au courant de l'avancée du développement de l'association. En attendant, nous vous souhaitons bonne continuation et à bientôt les Psychopotes !





# BDE de Lyon



Comme certains le savent sûrement, la passation de l'ISTR de Lyon a été faite en octobre, ce Bulle de Psychomot' tombe donc à pic pour nous présenter un petit peu ! Alors nous, c'est le BDE ELP et devinez quoi ?! ON A UNE VP BIBLIOTHÈQUE ! Une VP bibliothèque ?! Mais quésaco me direz-vous ! Quel est son rôle ?! Son témoignage en direct !

*“ En tant que VP Bibliothèque mon rôle est de gérer 2 commandes de livres groupées que passent les étudiants (avec de super réductions pour nos adhérents !). Je vérifie les emprunts et les retours de la bibliothèque qui se trouve dans notre local. Je peux également organiser des projections de film suivi d'un débat. C'est ma première expérience dans l'associatif et je ne regrette vraiment pas de m'être lancée ! ”*

Hormis ce poste unique, nous avons aussi d'autres petits lutins œuvrant pour la belle vie et activité de notre BDE :

- Jérémy et Benoît, nos merveilleux VP soirées, si ingénieux qu'ils achètent un costume pour pouvoir le mettre à, non pas une, mais DEUX soirées !
- Emma, notre VP sortie qui nous organise des activités du type escape game, journée SKI et accrobranche (et oui, on est proche des montagnes donc on en profite !).
- Sophia, notre VP Stages exceptionnels, qui nous organise des stages et des conférences super intéressantes pour notre formation dont une prochaine sur...l'HYPNOSE ! Ce poste permet à notre formation de prendre encore plus de sens, il est donc super génial (comme la titulaire du poste !)
- Océane, notre VP stages obligatoires, qui donne des conseils pour nos stages et coordonne avec l'administration tout ce merveilleux mic mac !
- Marine et Marie, nos représentantes 3A, overbookées par cette année charnière et toujours là pour un conseil ou un avis aguerri !
- Cléa, notre VP partenariat, une tchatteuse hors pair pour faire gagner des goodies et faire faire des économies aux étudiants !
- Aurélie, notre VP produits dérivés, jamais à court d'idées pour nous pimper et pimper nos armoires avec de belles écocup, des décapsuleurs ou des stickers !
- Noémie et Ambre, nos belles et merveilleuses trésorières, aussi précieuses qu'un Ruby, elles gèrent nos petits sous comme deux tontons Picsous !
- Guillemette et Déborah, nos VP PCS (=Prévention Citoyenneté Solidarité) toujours prêtes à dégainer un éthylotest ou une capote. Pleines de bonne humeur, elles ont manœuvré notre stand au téléthon avec des mains de fées. Un petit peu de poudre de perlinpinpin et tout va bien !
- Nina, notre VP infographie. Une artiste en herbe (Ninabsurde sur Instagram) qui nous fait des affiches merveilleuses, tellement merveilleuses qu'elles se feront voler à la première occasion pour en faire des ornements pour appartement étudiant. Elle a aussi pour mission de publier un journal avec des articles exclusifs écrits par les étudiants de l'IFP de Lyon.
- Léa, notre VP communication qui s'occupe d'une main de maître de nos réseaux sociaux (bientôt un Instagram, restez à l'affut !). La légende raconte que son cœur bat au rythme des notifications.
- Alexine, notre secrétaire sans qui rien ne serait possible ! Notre as de la paperasse ! Son pianotage sur clavier est plus rapide que Speedy Gonzalès ! (Si-si je vous jure !)
- Aubéri, notre superbe... que dis-je ? Notre MERVEILLEUSE présidente !

Et moi... Margaux, vice-présidente alias binôme de choc de notre chère et tendre présidente de ELP. Oh, et je suis aussi relais ANEP évidemment !

Elpement votre !





# Chasse aux œufs et nouveau BDE

Lille

Cette dernière journée d'avril était particulière pour Psychomouv' ! 3 infiltrés missionnés par les cloches de Pâques se sont glissés dans les couloirs pour remplir le bâtiment d'œufs en chocolat pendant que les promos étudiaient sagement... Une opération qui a rencontré un franc succès. Les badauds qui seraient éventuellement passés par là auraient eu la chance de voir des étudiant(es) se rouler dans les œufs de Pâques... Hyper sensoriel.



Deuxième événement de la journée, et pas des moindres ! Nous avons élu notre nouveau bureau pour l'année 2019-2020 ! Une belle équipe composée majoritairement de futures 2<sup>èmes</sup> années. Une exception, notre Océane nationale qui passe de VP partenariat (du BDE et de l'ANEP !) à VP relai ANEP pour l'année prochaine.

Autre nouveauté pour cette année, nous avons créé le poste de VP PCS ! Lucile, 1<sup>ère</sup> à occuper le poste, sera donc chargée de chapeauter la commission solidarité de l'école, et de nombreux autres projets à créer dont vous entendrez parler plus tard...



Le bureau se compose donc de :

- **La présidente** : Zoé Bonneau
- **Les vices présidentes et relai commissions** : Oriane Pommeret et Margaux Dumont
- **Les trésorière et vice-trésorière** : Mary Poto et Valentine Verhaegue
- **Les secrétaire et vice-secrétaire** : Faustine Mohring et Emma Clabaux
- **Les VP communication** : Agathe Dalle et Auriane Mouille
- **Les VP partenariat** : Morgane Mourey et Céline Avino
- **Le VP PCS** : Lucile Roudaut--Briant
- **Le relai FAEL** : Liliane Fernandes
- **Le relai ANEP** : Océane Courset



On est parti pour un double mandat jusqu'en septembre, pour une arrivée en douceur ! Les commissions de l'école (com spectacle, com inté, com soirée, com gala, com musique, com culture, com photo, com'pote verte, com sport, com bouffe, com solidarité et com prépa) sont aussi en passation. On vous en a déjà parlé, mais le BDE lillois fonctionne avec des commissions pour porter les projets et les différents événements, en lien avec le bureau... Un fonctionnement super riche qui permet à chacun de s'investir où il veut !

C'est parti pour une nouvelle année de folie !

**Marie, (ex) 1<sup>ère</sup> VP et relai commission**





## Recette de Muffins

Hola la gente de psychomotricité !

Je vous propose une recette de petits muffins facile à préparer et délectables en bouche. Idéale pour des événements BDE, puisqu'on arrive rapidement à une grande quantité de gâteaux en multipliant les quantités, et parfaite pour des petites soirées sympas, cette recette deviendra un incontournable pour vos événements.

Pour une quinzaine de muffins, il vous faudra :

- 200 g de farine**
- 150 g de sucre**
- 1 sachet de levure chimique**
- 200 mL de lait**
- 2 œufs**
- 110 g de beurre**

Concernant le temps de cuisson il est conseillé à 15min, personnellement avec mon four défaillant le temps avoisinait plus les 20min... Le tout sous une température de 180°C.

Vous commencez par mélanger tous vos produits secs, soit la farine, le sucre, la levure.

Ensuite vous incorporez les œufs et le beurre fondu, vous remélangez. Et enfin ajouter le lait. Après cela, si vous voulez ajouter des ingrédients pour pimenter votre recette n'hésitez pas !

Enfournez et c'est gagné ! Pour être sûr de ne pas passer à côté de votre cuisson, je vous conseille la bonne vieille technique du couteau planté dans votre muffin au bout des 15 min. Si lorsque votre couteau sort du gâteau, vous constatez qu'il y a de la pâte qui colle à la lame, laisser votre préparation encore 3-4 min.

Ce qui permet à ces gâteaux d'être si plaisant, c'est qu'on peut les aromatiser à ce que l'on veut : chocolat noir, blanc, lait (ou les 3 !), vanille, pomme, coco, etc. Le seul frein aux potentiels mélanges est votre imagination !

A vos fourneaux et bonne dégustation ! Je vous laisse avec cet exemple de muffins aux pépites de chocolat noir, parsemées sur la préparation une fois celle-ci versée dans les moules.





# Si je perds

Toulouse

## Paroles de la chanson « Si Je Perds » par Zaz

*J'me sens brocante, j'suis la méchante,  
Si mes enfants m'invitent, je fais la pas contente,  
Et quand ils me visitent, je suis la transparente,  
J'me sens pâlotte, je me sanglote,  
Mes enfants me nettoient, des inconnus me sortent,  
À croire quand je me vois, que je suis déjà morte,*

*Si je perds la mémoire, faudrait pas s'inquiéter,  
C'est qu'ma vie est au soir d'une triste journée,  
Si je perds la raison, faudrait pas s'en vouloir,  
Si c'est plus ma maison, laissez-moi dans l'couloir,  
Si je perds les pédales, et si ça vous inquiète,  
Si ça vous fait trop mal, je n'sais plus qui vous êtes,  
Et si je perds la boule, n'ayez pas trop pitié,  
Ma tête est une foule de visages oubliés,*

*J'me sens friperie, j'me fais momie,  
Mes enfants me déplacent, comme un vieux manuscrit,  
Et j'ai les feuilles qui cassent, et je suis mal écrit,  
J'me sens bizarre, j'me vis trop tard,  
Si je repense aux instants, où j'ai fait sans savoir,  
La course avec le temps, sans me dire au revoir,*

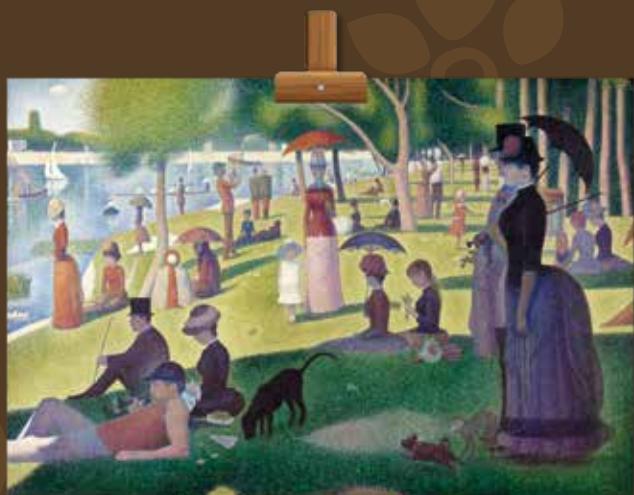
*Si je perds la mémoire, faudrait pas s'inquiéter,  
C'est qu'ma vie est au soir d'une triste journée,  
Si je perds la raison, faudrait pas s'en vouloir,  
Si c'est plus ma maison, laissez-moi dans l'couloir,  
Si je perds les pédales, et si ça vous inquiète,  
Si ça vous fait trop mal, je n'sais plus qui vous êtes,  
Et si je perds la tête, n'ayez pas trop pitié,  
Bientôt je serai bête et vous aurez oublié.*

Ici la chanteuse emprunte la voix d'une personne âgée. Progressivement le sens de ses paroles décline vers la fin de sa vie. Son contrôle de l'espace et du temps, le contact avec ceux qu'elle aime, son intimité et même son droit de choisir se sclérosent et se perdent.

Pourtant quelques décennies plus tôt c'était une femme de notre âge. Peut-être avait-elle une passion, des idées folles, un goût pour les voyages. Peut-être aimait-elle étudier l'Histoire, écouter du Jazz, sortir avec ses amies au look des années 50, faire des gâteaux au chocolat... Peut-être hébergeait-elle les petits orphelins de guerre de son quartier. Peut-être était-elle cette femme toute simple. Ou peut-être n'était-elle pas une femme « gentille », ni douce, ni touchante, ni intéressante... pour la majorité des gens.

Dans notre profession, nous rencontrerons toute sorte de personne âgée. Avec des troubles, une démence, des idées noires... Mais prenons le temps d'imaginer qui elle a pu être. Et si ses réponses à vos questions semblent vides ou dénuées de sens, sachez que le simple fait de s'intéresser à elle a du prix.

La vieillesse ne se guérit pas, nous la côtoierons aussi. Réfléchissons à la manière dont nous aimerions être considérés, touchés, portés, écoutés, stimulés... et respectés dans notre intimité, notre besoin d'affection et de relation, notre culture et notre histoire, par nos proches et les soignants.



L'image est le tableau de Georges Seurat, *Un Dimanche après-midi à la Grande Jatte*, 1884-1886. La technique utilisée est appelée communément « le pointillisme ». Georges Seurat applique la couleur par petites touches pures et complémentaires pour faire naître la lumière. Ce lien vous donnera une explication plus complète : <https://www.youtube.com/watch?v=XJ0nuBihQyw>

Malgré ses couleurs intenses, ce fragment pris isolément est particulièrement sombre. La nature morte (le tronc d'arbre, le mât du bateau) se distingue peu des silhouettes brunes figées dans l'espace et dans le temps. On ne perçoit pas d'échange entre les personnages. L'époque est presque incertaine, ces ombrelles pourraient être des parapluies, ces vêtements sombres des costumes de deuil, l'eau de la Seine un écran imaginaire projetant un souvenir...

Seurat utilisait des pigments contenant du zinc et avec le temps le jaune et le vert ont brunis. De même, le vieillissement et la maladie changent la perception du monde. Un geste, une couleur, la météo, l'heure, une amitié... prennent un autre sens. Mais l'eau et le bleu de la toile invitent au repos. Peut-être aussi au pardon et à la gratitude.





Le 8 février dernier a eu lieu l'assemblée générale, au cours de laquelle nous avons élu nos nouveaux membres du BDE. Notre double bureau complexe se compose donc désormais, des deuxièmes années (I2) élus en février 2018 et des premières années (I1) élus en février 2019. A cette assemblée générale, les deuxièmes années sont passées de vice-présidents de pôle à présidents de pôle et ce sont les premières années qui sont maintenant vice-présidents de pôle.

Ce mode de fonctionnement permet donc à chaque membre de profiter de son mandat pendant deux ans. Les deuxièmes années, futurs troisièmes années (I3), ont déjà l'expérience d'une année entière de mandat ce qui permet aux nouveaux membres de bénéficier de leurs acquis et ainsi d'aborder plus aisément chaque événement. Nous apprenons donc les uns des autres, de nos expériences passées et des idées nouvelles afin d'avancer tous ensemble.

Autre grande nouveauté, la création du pôle « Relations extérieures » composé de deux I1 qui s'occupent désormais de communiquer à nos étudiants les informations et événements extérieurs à l'ISRP.

À la suite de cette assemblée générale, notre premier événement tous ensemble a été la Saint-Valentin. Les étudiants ont pu acheter des sucettes en forme de cœur et les accompagner de petits mots anonymes que nous avons ensuite distribués. Nous avons également organisé une journée carnaval où tout le monde pouvait se déguiser sur le thème « ce que je rêvais d'être quand j'étais petit ». Un photocall a été créé par le pôle vie de l'école pour que les étudiants puissent immortaliser cette journée. Elle s'est terminée par une soirée jeux de société avec des jeux créés autour de la psychomot et bien d'autres, accompagnée d'un repas que nous avons préparé.



Au mois d'avril, nous avons organisé un after work dans un bar et les psychopot's got talent, un grand spectacle annuel de l'école où chacun est libre d'exprimer son art quel qu'il soit ce qui laisse parfois place à de jolies surprises. Une journée récolte de don pour l'action Nez pour sourire a aussi été organisée.



Actuellement nous sommes en train de préparer la désintégration des I3, sur le thème de leur premier WEI : « il était une fois ». Le mois de mai est donc très chargé puisque que nous enchaînerons avec la préparation du goûter du concours puis le gala. Cet événement tant attendu des étudiants se déroulera cette année sur le thème « Echinopsis » : cette jolie fleur qui de jour ne paye pas de mine mais dès la nuit tombée, revêt sa tenue d'apparat.

Enfin nous travaillons activement sur la rentrée des prochains I1 ainsi que sur le WEI qui sera rempli de folies.





# Rouen surf avec Poulpi

Rouen

Le 24 novembre 2018, la CERP (Corporation des Etudiants Rouennais en Psychomotricité) crée sa chaîne Youtube, afin d'y partager régulièrement des vidéos variées.

L'idée principale est d'y poster les "DIY de Poulpi". Le postulat est d'y présenter la création de matériel de psychomotricité fait main et peu coûteux, que vous pourrez ensuite reproduire chez vous.

Chaque vidéo est filmée et montée par le bureau, de manière à ce qu'elle soit la plus complète possible. Ainsi, vous y trouverez : la liste de matériel à prévoir, les étapes de la réalisation, ainsi que certaines utilisations possibles du produit de votre travail !

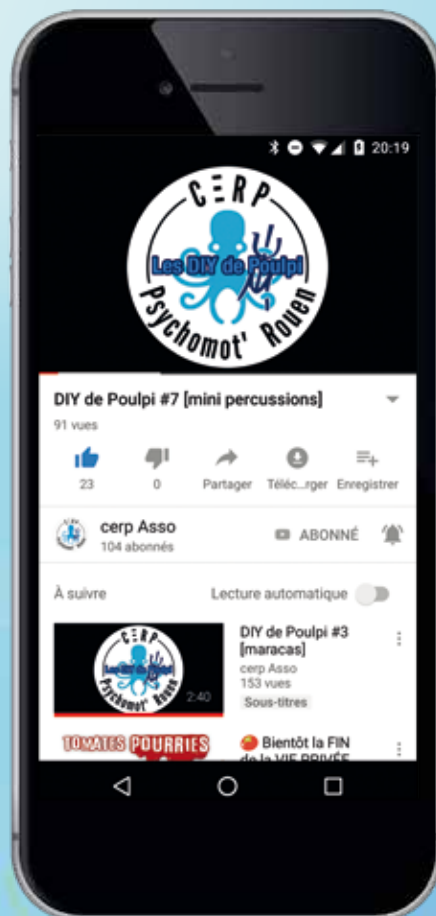
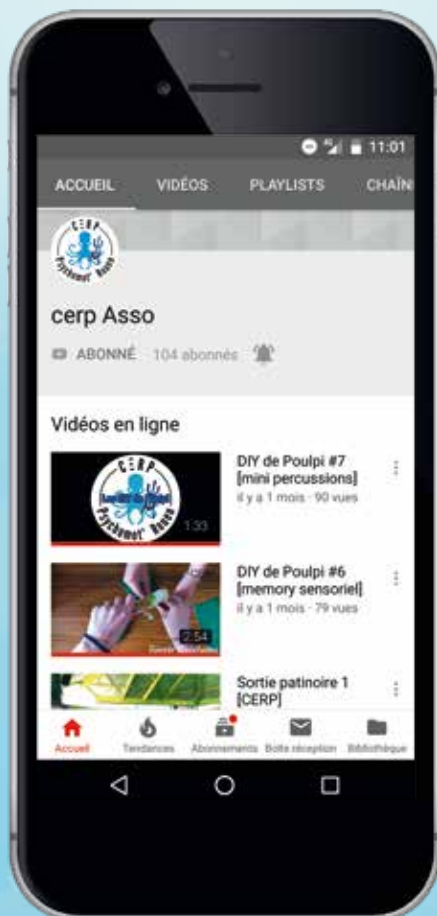
Le tout transmis dans la bonne humeur par les participantes. Il y a déjà 7 vidéos et d'autres vont arriver.

Mais ce n'est pas tout ! En plus de ces vidéos centrées sur le matériel, vous trouverez sur cette chaîne des vidéos plus exceptionnelles suite à des événements organisés par la CERP !



Alors si vous souhaitez découvrir comment réaliser du matériel vous-même ou que vous voulez en savoir plus sur nos événements, n'hésitez pas à aller sur la chaîne Youtube "cerp Asso"

Poulpi et le bureau de la CERP







# Les psychomots en AFRO-FIT



C'est l'histoire de 8 petits étudiants de psychomotricité des Mureaux ; Garance, Lucie, Victor, Manon, Juliette, Louise, Aurélia et Émeline, qui cherchaient une activité sportive et amusante pour cette nouvelle année.

Aurélia, un soir, nous dit « j'ai un cours de danse cardio à vous proposer », ni une ni deux, cours d'essai un mardi soir de septembre. Depuis c'est l'éclate chaque mardi soir de 20h30 à 22h à l'afro fitness dans la ville d'Aubergenville (78).

Mais qu'est-ce que l'afro fitness ? Quelques définitions pour comprendre :

**Afro** : Danse africaine.

**Fitness** : Ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training.

Si l'on s'intéresse seulement à ce que l'on vit chaque mardi soir, c'est une danse avec plusieurs mouvements africains et très cardio. En effet, on enchaîne le même mouvement rapidement pendant un certain temps, puis on change. On s'appuie énormément sur nos jambes qui travaillent dur ainsi que notre dos. En effet, on adopte une position basse et proche du sol engageant l'équilibre, les muscles dorsaux et les membres inférieurs. Les membres supérieurs travaillent aussi, bien sûr.

Tout au long des cours nous sommes guidés par une super professeure passionnée d'Afrique et de danse africaine, Corinne. Une dame très dynamique, bienveillante et motivante. Par son sourire et sa bonne humeur, elle nous entraîne dans ses danses folles. Nous avons la chance d'être accompagnées d'un orchestre de percussionniste composé de 6 personnes guidées par le mari de notre prof, Nico.

Nous commençons par un petit échauffement dynamique avec un travail sur le haut et le bas du corps. Ensuite, une série d'abdos très physique que l'on répète deux fois et qui nous casse en deux. L'orchestre s'installe et c'est parti pour 45 minutes d'enchaînement très intense et cardio. Après avoir beaucoup transpiré et frôlé deux malaises, le meilleur moment de la séance : la relaxation et les étirements, un pur moment de bonheur et de détente très apprécié et accompagné de la voix et les belles paroles de Corinne.

Bercés par l'endorphine et la fatigue nous partons chacun chez nous retrouver notre lit et attendons avec impatience la prochaine séance.

Voilà, Voilà quelques mots sur ce temps sportif et génial.

Si vous avez l'opportunité de vivre un tel moment FONCEZ !





# Com'pote verte



Lors de la dernière édition de Bulle de Psychomot', nous vous avons présenté la Com'Pote Verte, la commission « écolo » de l'IFP de Lille. Aujourd'hui cette commission a grandi et ses ambitions aussi...

Sous l'impulsion de Greta Thunberg, la com'pote verte et les étudiants psychomot' de Lille se sont joints aux étudiants du monde pour la première grève mondiale pour le climat le 15 mars 2019.

Nous étions plus de 6000 à Lille et 200 000 dans toute la France (pour un total d'un million à travers le monde). L'inaction de la société nous pousse à nous unir pour notre avenir, dans un joyeux cortège rempli d'espoir.

Depuis, des milliers d'étudiants se mobilisent tous les vendredis avec le collectif « Youth For Climate » dans le monde entier, à travers des actions diverses et variées.

Une nouvelle mobilisation mondiale est prévue le 20 septembre 2019.

Venez nombreux pour faire entendre votre voix !

PS : Vous trouverez les événements de votre ville sur la page facebook ou le site de « Youth For Climate France ». Si vous avez envie de vous investir encore plus pour le climat, n'hésitez pas à rejoindre le collectif de votre ville ;)

IFP de Lille



# Recette de PSYCHOMOT'

## Ingédients

- 1 litre d'imagination
- 50 grammes de créativité
- Un corps
- 10 grammes d'écoute
- 2 cuillères à soupes d'émotions
- Une pincée de sourire

Chauffez votre four Thermostat 8.  
Commencez par prendre les ingrédients, tout d'abord sortez du frigo l'imagination et la créativité,

Puis faites réchauffer le corps, n'oubliez pas que vous devez avoir de la bouteille pour finir cette recette.  
Mélangez l'écoute avec les émotions et surtout mettez-y les bouchées doubles sinon votre pâte ne sera pas prête.

Ensuite, récupérez votre corps et ajoutez-y une pincée de sourire.  
Rassemblez vos deux récipients, n'ayez pas les mains de beurre, car il vous faut tout remuer.

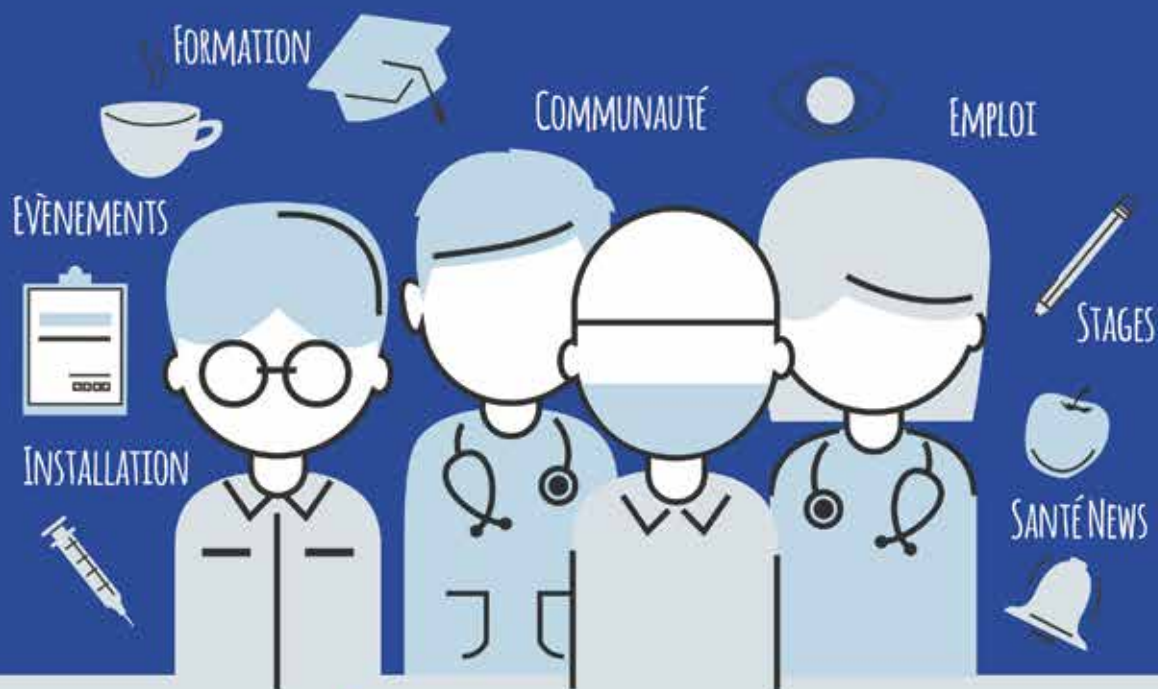
Si vous avez la pêche, cela se ressentira dans votre œuvre mais songez que cette recette n'est pas du gâteau.  
Pour finir, mettez votre tout au four et votre psychomot' sera prêt dans une heure.  
Dégustez-le avec admiration et sans modération !

Cha', PM3 d'Orléan









Réseau  
PR  
Santé



VOTRE RÉSEAU SOCIAL PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ  
DES MILLIERS D'OFFRES POUR VOUS

RENDEZ-VOUS SUR [WWW.RESEAUPROSANTE.FR](http://WWW.RESEAUPROSANTE.FR)  
INSCRIPTION GRATUITE



resah.<sup>idf</sup>  
Réseau des Acteurs de la Santé et de la Prévention

  
pôle emploi

UniHA

  
Fédération des Établissements Hospitaliers Privés Non Lucratifs

☎ 01 53 09 90 05 ✉ [CONTACT@RESEAUPROSANTE.FR](mailto:CONTACT@RESEAUPROSANTE.FR)

[www.reseauprosante.fr](http://www.reseauprosante.fr) est un site Internet certifié HONcode

