

Directeur de la publication :
Roman Cencic

Rédactrice en chef : Véronique LOUIS

Cellule communication : Cécile Sfalli

Comité de rédaction : Sonia Besson, Christophe Cablat, Laure Canguilhem, Mickaël Chocraux, Alexandre Diot, Nadine Feugas, Michèle Grenier, Carole Mercier, Stéphanie Navarro, Josy Pey-Bayle, Christian Sergent, Marjorie Ture.

Conception
Service communication - C.H.P.

Impression :
Service Imprimerie - C.H.P.

Les réceptions de chantier du début d'année



Le futur Centre Médico-Psychologique Henri Duchêne.

Sommaire

Coup de projecteur sur
la Chapelle Saint-Luc - p.3

Le Mot de Luc - p. 4

Le projet de soins - p. 4

Pédopsychiatrie : retour sur
un parcours au contenu et au
temps soutenu - p. 5

Echos sur l'actualité - p. 6

Tribunes libres et mouvements
du personnel - p. 8

Par Didier Doassans, ingénieur technique

Ce début d'année 2013 est marqué par la réception de plusieurs chantiers engagés par le Centre Hospitalier des Pyrénées en 2012.

Nay : des nouveaux locaux pour l'hôpital de jour enfants de Nay

La réception de chantier, organisée le 25 mars 2013 par M. le Directeur et le Dr Thierry Della, président de la C.M.E., en présence du Directeur de la délégation territoriale de l'Agence Régionale de Santé, de la Présidente du conseil de surveillance du C.H.P. et des élus locaux, a marqué la fin de l'opération de regroupement des unités de Nay avec le rapprochement de l'hôpital de jour, jusqu'alors excentré, et des centres médico-psychologiques pour enfants, adolescents et adultes, place Berchon.

Les réceptions de chantier du début d'année

>> Suite



Travaux réalisés à l'hôpital de jour de Nay

- Mise en peinture de l'unité ;
- Réfection des sols ;
- Mise aux normes : aménagement des locaux pour permettre l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite ;
- Construction d'une patageoire.

Coût total des travaux : 250.000 euros

Des travaux d'aménagement ont été entrepris dès septembre 2012, pour permettre à l'équipe de l'hôpital de jour pour enfants de Nay de prendre possession des nouveaux locaux (anciens locaux de la sécurité sociale, loués par la mairie de Nay au C.H.P.) à partir du 27 mars 2013.

Ils disposeront désormais d'une surface de 325 m², entièrement rénovée, pour accueillir les enfants et adolescents.

Armelle Elhorry, cadre de santé de l'hôpital de jour

« Nous abordons ce déménagement de façon très positive ; en effet, l'hôpital de jour enfants a été créé à Nay en 2007 dans les locaux précédemment occupés par le Centre Médico-Psychologique adultes.

Cette maison, louée à la mairie de Nay, était une solution provisoire : locaux plutôt vétustes et tristes, localisation dans la rue des Pyrénées particulièrement dangereuse (circulation à double sens dans une rue étroite où régulièrement les véhicules montent sur le trottoir), familles et taxis ne pouvant se garer à proximité de l'entrée ... En résumé, ces locaux étaient peu adaptés à notre activité.

En 2009, le déménagement de la Sécurité Sociale a libéré un bâtiment se trouvant juste en face du C.M.P.E.A. et du C.M.P. adultes : l'occasion était trop belle ! Des contacts ont été pris immédiatement avec la mairie de Nay afin d'évaluer la faisabilité d'un projet de regroupement des trois structures, Monsieur Debetz, alors directeur du Centre Hospitalier des Pyrénées, ayant approuvé cette idée. A son arrivée, Monsieur Cencic a repris ce projet et a aidé à sa réalisation dans les meilleurs délais. »



Dans le bâtiment marron, se trouvera le Centre de Gestion Médicale et le local d'accueil des vigiles.

Plan Directeur : Les 1ères constructions s'achèvent.

L'opération qui concerne la construction du C.C.C. (C.M.P. / C.G.M. / Centre de jour) du pôle 2, et de l'unité de soins ESA 2, ainsi que l'aménagement de l'entrée du site s'achève.

Les réceptions de chantier sont programmées pour la fin du mois d'avril, avec une ouverture au public 1^{ère} quinzaine de mai pour l'unité de

soins ESA 2, et 2^{ème} quinzaine de mai pour le C.C.C. Ce sera également l'occasion de baptiser ce bâtiment qui sera appelé «Centre Henri Duchêne».



Les jardinières mises en place devant les fenêtres des chambres ont pour objectif de préserver l'intimité des patients.



C'est d'ici que se feront les contrôles d'accès des véhicules.



Le bâtiment disposera d'une cour intérieure privative arborée.



ESA 2 : en blanc, la partie nuit et en marron la partie jour.

Coups de projecteur sur ...

La chapelle : Histoire autour de la chapelle Saint-Luc



Par André LAVIGNOTTE

Président de l'Association des Amis de la Chapelle Saint Luc, retraité du C.H. des Pyrénées

La construction de l'Asile Saint Luc a commencé par la pose de la première pierre le 1er juillet 1865. Cinq années d'aménagement furent nécessaires pour rendre tous les services fonctionnels dans le but d'assurer la prise en charge des 438 premiers pensionnaires.

La chapelle est liée à la période de création de l'Asile, le narrateur de l'époque cite le jour de la pose de la première pierre du futur lieu du culte, le 1er février 1870.

Il relève que Sœur Jonville, responsable de la communauté des religieuses se préoccupa de doter l'établissement d'une véritable église. Elle intéressa à son projet « une âme généreuse » qui était bienfaitrice de multiples œuvres charitables dans la ville de Pau, Mademoiselle Adoue. Aujourd'hui encore, son nom reste gravé sur la cloche de la chapelle, et perpétue ainsi le souvenir de celle qui contribua par ses deniers à l'aide de ce sanctuaire.

Une date reste attachée à ce lieu, elle concerne la fin de la présence des Sœurs de la Charité qui ont officié pendant un siècle à Saint-Luc.

«Ce fut comme le déracinement d'un arbre» quand la dernière religieuse quitta l'hôpital psychiatrique départemental le 1er juin 1958.

Dix années après, l'approche de la psychiatrie favorise le début de nouvelles prises en charge, la personne a perdu son statut de pensionnaire pour devenir un malade à part entière.

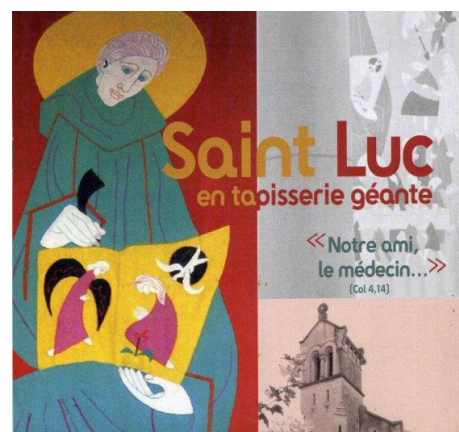
L'atelier d'ergothérapie voit l'émergence de nouveaux acteurs pour conduire des travaux complètement novateurs qui vont se consacrer au développement de la créativité.

Jusqu'alors l'occupation des femmes en particulier, s'intéressait surtout aux travaux modestes de la réparation du linge.

En 1969, une idée nouvelle germe au sein de l'ergothérapie de la «1^{ère} des femmes» qui veut abandonner le ravaudage pour entreprendre la réalisation d'une tapisserie géante aux points de tige et de chaînette, avec le carton modèle placé derrière la trame.

Cette idée aventureuse séduit M. Follet, alors directeur de l'établissement, qui va demander à son ami, Hubert de Sainte-Marie, maître verrier, restaurateur des vitraux de la chapelle, d'apporter son appui technique artistique et symbolique à ce projet.

La suite, ce sont de belles pages d'er-



gothérapie vouées à la réalisation d'une œuvre grandiose de plus de 40 m² qui arriva à son terme en juin 1970.

Tâche immense à la mesure de cette tapisserie, qui montra à tous, malades et soignants confondus, la richesse de leurs propres possibilités souvent sous estimées.

La «Pentecôte», nom que rappelle M. Follet dans ses mémoires, a été installée derrière l'autel lors de la modernisation de la chapelle.

La sauvegarde de cet ensemble mérite toute notre attention et nous voulons préserver la mémoire d'un travail unique qui restera toujours exemplaire.

Un fascicule retraçant l'histoire de cette tapisserie a été éditée par «l'association des Amis de la chapelle Saint Luc». Il est en vente à l'aumônerie de l'hôpital.



Le nom de Mlle Adoue, qui contribua par ses deniers à l'aide de ce sanctuaire, reste gravé sur la cloche de la chapelle, et perpétue ainsi son souvenir.

Le saviez-vous ?

Le mot de Luc ... Au détour des années 60

Par Josy Pey-Bayle, documentaliste

Au détour des années 60, l'hôpital se modernise grâce à son confort et aux nouvelles techniques et, nous, infirmiers, sommes enfin reconnus comme soignants et collaborons de près avec les médecins. On quitte peu à peu la chape asilaire et cette appellation de «gardiens de fous» par la voie royale de la découverte des médicaments. Le «Largactil» nous a rapproché de ces insensés internés pour certains depuis de longues années.

Bien sûr, Pierre a subi les électrochocs, acte médical protocolaire en apparence barbare mais effectué sous haute surveillance. C'est un instituteur cultivé, stabilisé dans sa psychose grâce aux divers traitements, et je suis toujours impressionné par l'étendue de son savoir. C'est avec peine qu'il m'annonce que sa famille déménage

à Marseille et il appréhende de quitter ce lieu où il se sentait comme chez lui, et ses copains comme Luc avec qui il partageait la passion de la poterie.

Nous sommes quatre dans la voiture : M. Althusara, le chauffeur, Josette, ma collègue infirmière et moi. Le transfert est long mais c'est avec beaucoup de calme et de lucidité que Pierre nous indiquera l'itinéraire pour arriver à l'hôpital psychiatrique de Marseille, et c'est avec horreur que nous allons découvrir les conditions d'hospitalisation.

Des gardiens nous accueillent avec un uniforme surprenant et Pierre sera mis dans une cellule où la paille lui servira de matelas.



Le pavillon Lourdios dans les années 60.

Je n'oublierai jamais durant ma carrière, son regard implorant face à cet asile moyenâgeux, et pour finir les larmes de regret versées sur le confort et l'accompagnement fait à Pau.

Cette grande et belle ville, pourtant centre de culture, avait oublié de s'occuper de ses malades psychiatriques et les avait laissés tel que la loi de 1838 l'avait prévu ...

Qualité et sécurité des soins : le projet de soins, une implication collective des professionnels.

Par Jeanne Lauroua, coordinatrice générale des soins

Le projet de soin est élaboré de façon collégiale, en lien avec le projet médical, permet dans une démarche pluridisciplinaire :

- d'individualiser la prise en charge du patient et de son entourage,
- et d'assurer la qualité et la sécurité des soins.

Le projet de soin repose sur des fondamentaux que nous devons porter de façon individuelle et tout d'abord des valeurs : le respect de la confidentialité, de l'intimité, des besoins et de l'autonomie du patient, en associant à chaque fois que possible ses proches et les aidants.

Une prise en charge de qualité sécurisée, ce sont des priorités qui reposent sur des pratiques :

- L'entretien avec le patient et/ou ses proches.
- La formalisation des données tout au long de la prise en charge de façon individuelle, qui rend compte du projet thérapeutique. La traçabilité est un facteur important pour tous les métiers et toutes les fonctions.
- Le suivi des protocoles spécifiques et des actions prioritaires transversales (hygiène, douleur, nutrition, urgences, etc.) sont mis en oeuvre avec le projet médical.
- La mise en place d'une organisation spécifique qui respecte les besoins du patient.

Avec deux outils principaux :

- Le dossier patient,
- La planification des soins.

Et la nécessité de formaliser et d'évaluer des indicateurs de suivi.

Cette organisation repose sur :

- des règles professionnelles strictes de confidentialité et de respect,
- des connaissances professionnelles à approfondir tout au long de son parcours professionnel.



Pédopsychiatrie : retour sur un parcours au contenu et au tempo soutenus

Par l'équipe des Clématites

Durant de nombreuses années, le Docteur Martinet a travaillé au service de la pédopsychiatrie hospitalière de Pau, où il s'est investi et a su donner un nouveau visage à la prise en charge des enfants et à l'accompagnement de leurs familles. Il a su mobiliser les soignants, être un leader, dans le sens où il donnait envie de s'informer, de s'investir et d'avoir des initiatives dans une profession qui était en pleine évolution. Le docteur Martinet a toujours su prêter une oreille attentive aux projets que chacun pouvait lui soumettre. Un grand monsieur s'en est allé et nous voulons retracer, le plus fidèlement possible son parcours au contenu et au tempo soutenus. Si quelques omissions sont relevées, nous dirons tout simplement, au vu de la multitude de lieux où il s'est investi, que cela est donc très probable.

L'arrivée à l'hôpital

Monsieur Martinet, c'est ainsi que nous le nommons, nous les anciens qui l'avons côtoyé, est arrivé au C.H.S le 1^{er} juillet 1970 en tant que faisant fonction d'interne dans le service du Docteur Lebrun (psychiatrie adulte).

Les débuts au service enfants

Le 1^{er} avril 1973, le Docteur Martinet arrive au service enfants où le Docteur Ueberschlag lui confie tout d'abord les Pervenches, puis les consultations du

dispensaire d'hygiène mentale infantile d'Oloron (C.M.P de nos jours).

La sectorisation arrive, et en septembre 1975, il est affecté, en tant que médecin-assistant, sur la région d'Oloron où il a installé et développé la psychiatrie pour enfants (ainsi qu'Arudy et Nay). S'en est suivi l'ouverture à Oloron de l'hôpital de jour enfants, le 15 septembre 1978, 1^{ère} structure extra-hospitalière du C.H.S à l'époque.

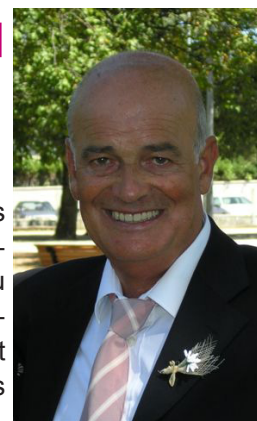
La restructuration et l'évolution du service enfants

Le 1^{er} janvier 1983, il occupe les fonctions de médecin-assistant aux Clématites avant de devenir médecin-chef de service de juin 1986 jusqu'à juin 1996. Tout au long de ce parcours il a restructuré le service enfants, développé le plateau technique, et su donner à chacun sa place à travers une équipe pluridisciplinaire, insufflant une dynamique.

Médecin accessible, pragmatique, proche du terrain, il s'est impliqué à soutenir et enrichir des projets de médiation qui, depuis, sont devenus des outils indispensables dans le soin en pédopsychiatrie. Le Docteur Martinet pouvait également s'engager dans un atelier, n'hésitant pas à retrousser ses manches !

En 1989, il créera l'unité de périnatalité aux Clématites, projet pour lequel il s'est fortement investi, et maintenant

pérenne. Il a mis en place le travail en réseau avec la maternité de Pau et les partenaires sociaux.



Dr Martinet

Toujours avec le même investissement, infatigable malgré ses problèmes de santé, il est intervenu dans de multiples structures. Son engagement, associé à ses talents de novateur et formateur, ont fait de lui une référence pour tous les professionnels de l'enfance.

En septembre 1992, le C.A.M.S.P. (Centre d'Aide Médico-Sociale Précoce) est créé à Pau.

A la retraite mais toujours impliqué

En 2001, départ de ses fonctions aux Clématites et lorsque l'heure de la retraite sonne, son implication le fera s'engager vers de nouvelles responsabilités (A.I.D., l'Oeuvre de l'Abbé Denis, ...). Il sera également expert reconnu auprès des tribunaux, conférencier de talent, etc. La liste est longue et citer tous ses engagements sans en oublier un, tant ils sont nombreux, serait risqué.

Nous saluons l'homme, le médecin, l'humaniste, et nous adressons à sa famille, dont il se montrait fier et protecteur, nos sincères condoléances.

Jardin : savez-vous " planter chez nous "

Par Cécile Sfali

Vous n'avez pas de terrain ? Allez planter chez eux. Vous n'avez pas le temps ? Prêtez un bout de jardin ... Et comme il se doit, partagez la récolte en deux ...

Mettre en relation des personnes qui ont un jardin et qui rêvent d'avoir un potager mais qui n'ont pas le temps de s'en occuper, avec des personnes qui ont la passion du jardinage mais



qui n'ont pas de jardin ou de parcelle à cultiver, voici la vraie bonne idée que propose Chantal Perdigau, ingénieur en environnement sur son site.

Il suffit juste de déposer une annonce

ou de consulter les offres dans votre région.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un terrain immense ! Quelques mètres carrés suffisent pour profiter de légumes savoureux.

Alors n'hésitez pas, recherchez un jardinier ou un jardin tout près de chez vous.

Site : www.plantezchezvous.com

Qualité : le Centre Hospitalier des Pyrénées certifié avec recommandations

par Christophe Barbé

A l'issue de la visite de certification de juin 2010, la Haute Autorité de Santé avait prononcé une certification avec réserves : 6 réserves et 12 recommandations.

Ce résultat avait abouti à la formalisation d'un document, appelé «Le dossier de suivi V2010», qui contenait 14 fiches de suivi et 4 plans d'actions. Après validation des instances, ce document a été transmis à la Haute Autorité de Santé le 30 novembre 2011.

En décembre 2012, après analyse du rapport de suivi, la Haute Autorité de Santé a levé les 6 réserves et a prononcé une certification avec recommandations.

Le Centre Hospitalier des Pyrénées doit maintenant réaliser pour chaque

recommandation définie dans le rapport de certification complémentaire, des plans d'actions qu'il adressera à la Haute Autorité de Santé dans un délai de 3 mois à l'issue de la date de notifi-

cation de la décision, soit le 31 mars 2013.

Pour en savoir plus : Pyrenet, site Qualité & Sécurité à la rubrique Certification.

EVOLUTION DES DÉCISIONS DE CERTIFICATION ET PLAN D'ACTIONS

Critères	Score juin 10	Score nov.11	Plan d'actions
8f Gestion des événements indésirables (PEP)	55 %	72 %	x
12a Prise en charge de la douleur (PEP)	46 %	78 %	x
14a Gestion du dossier du patient (PEP)	56 %	77 %	x
15a Identification du patient à toutes les étapes de la pec (PEP)	53 %	60 %	x
20a Démarche qualité de la pec médicamenteuse du patient (PEP)	59 %	83 %	x
28b Pertinence des soins	35 %	57 %	x
1f Politique de l'évaluation des pratiques professionnelles (PEP)	72 %	/	x
3b Intégration des nouveaux arrivants	53 %	/	x
3c Santé et sécurité au travail	58 %	100 %	/
5a Système d'information	41 %	95 %	/
5b Sécurité du système d'information	44 %	100 %	/
8b Fonction gestion des risques (PEP)	69 %	100 %	/
8g Maîtrise du risque infectieux (PEP-IND)	score agrégé	A	/
8h Bon usage des antibiotiques (IND)	score B+1	A+1	/
11c Information du patient en cas de dommages liés aux soins	53 %	79 %	/
18b Prise en charge des urgences vitales	47 %	55 %	x
20b Prescription médicamenteuse chez le sujet âgé	49 %	/	x
28a Mise en œuvre des démarches d'EPP	47 %	/	x

En rouge : les réserves / En noir : les recommandations

AGENDA

21/02/13 : Séminaire 1 de préparation de la V2014 et bilan du PAQS 2012/2014

18/03/2013 : Séminaire 2 des pôles 1, 2, 3, 4 et des groupes transversaux

25/04/13 : Commission qualité sécurité des soins
Fin avril 2013 : Comité de pilotage qualité

Direction : arrivée de Maud Clément

Originaire du Nord-Pas-de-Calais, Maud Clément a rejoint l'équipe de direction du Centre Hospitalier des Pyrénées, le 18 mars dernier, en tant que directrice des usagers, de la qualité et de soins. Après un Bac littéraire et une Maîtrise de Droit Public, elle a exercé pendant 8 ans, en tant qu'Attachée de Préfecture puis Attachée Principale de Préfecture.

A la sortie de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique, elle a été affectée au Centre Hospitalier de Rodez sur un poste de Directrice Adjointe en charge des Affaires Médicales et de la Qualité et Directrice référente du Pôle Médico-gériatrique.

Nous lui souhaitons la bienvenue.



C.G.O.S. : les infos du trimestre

- **Dossier annuel 2013** : à faire avant le 30 avril 2013 afin de pouvoir bénéficier de la prestation études, éducation, formation.
- **Nouveaux passeports 2013** : ils seront joints avec la fiche de paie de mars ou d'avril 2013.
- **Mémo** : toutes les demandes de prestations doivent être effectuées en utilisant les imprimés 2013 téléchargeables sur le site du C.G.O.S. Aquitaine ou disponible auprès de votre correspondante.

Prix Hélioscope : le Centre Hospitalier des Pyrénées récompensé pour le projet Arsimed®

par Cécile Sfali



Lundi 25 février dernier, a eu lieu la remise du prix Hélioscope-GMF 2012 aux équipes du Centre Hospitalier des

Pyrénées et de l'E.P.S.M. Lille Métropole d'Armentières.

Ce prix a récompensé la mise en place dans ces deux hôpitaux du programme d'éducation thérapeutique, nommé «ARSIMED®» pour Aider à Reconnaître les Signes de la maladie et des MEDicaments. Ce programme a reçu le 5^{ème} prix Hélioscope, pour un montant de 1 500 euros, parmi 52 projets nationaux.

Le Dr Emmanuel Augeraud, praticien hospitalier du Pôle 2 et M. Joseph Ha-

los, directeur de l'E.P.S.M. Lille Métropole d'Armentières, ont reçu le prix des mains de Patrick Bain, responsable du marché hospitalier à la G.M.F. et de Jean-Luc Lepad, chargé de mission à la direction des projets de la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, en présence de représentants de la G.M.F. (Mme Desperes, directrice des agences du Béarn et de M. Bertrand, GMF Pau).

Pour en savoir plus : Pyrenet, site Pyrecom à la rubrique Actualités.

Partenariats

par Cécile Sfali

Signature de la convention du dispositif Passerelle

Le lundi 11 mars 2013, dans le cadre de la politique relative au rapprochement des établissements sanitaires et médico-sociaux, le Centre Hospitalier des Pyrénées, l'A.D.A.P.E.I. 64, l'association les P.E.P. 64, l'Ensoleillade et ESPOIR 64 (affiliée à l'U.N.A.F.A.M.) ont signé une convention de partenariat visant à mettre en place une organisation partenariale pour gérer le « Dispositif Passerelle ».

Ce dispositif s'inscrit dans le prolongement d'un travail de terrain partenarial impliquant, depuis plusieurs années, l'hôpital et plusieurs établissements médico-sociaux du département, et a pour but de satisfaire des besoins repérés à partir d'une population prise en charge par le Centre Hospitalier ou les différents E.S.A.T. (Etablissements et Services d'Aide par le Travail).

Pour en savoir plus : Pyrenet, site Pyrecom à la rubrique Actualités.



Hôpital - Police - Justice

Le 12 avril prochain, se déroulera au Centre Hospitalier des Pyrénées, la 7^{ème} édition de la réunion de coordination hôpital – justice – police.

Depuis 2005, cette rencontre, qui réunit chaque année les représentants de trois institutions que sont l'hôpital psychiatrique, les forces de l'ordre (police et gendarmerie) et la justice (institutions judiciaires et préfectorales), a pour objectif de mettre en commun et d'améliorer le travail réalisé conjointement.

L'occasion de faire le bilan de la convention de partenariat signée le 30 mars 2012 formalisant l'amélioration de la sécurité du centre hospitalier des Pyrénées, et renforce la coopération entre l'hôpital et les services de Police du commissariat de Pau.

Musique : la chorale des Deux Rives aux Tournesols

par l'équipe soignante des Tournesols



Le 20 décembre dernier, à 15h, nous avons accueilli la chorale des Deux Rives du C.A.T.T.P. de Billère.

Nous avons pu constater une forte implication de la part des patients du C.A.T.T.P. dans une dynamique de reconnaissance et d'engagement du personnel soignant. Pour nos patients, ce fut un moment très agréable et empreint de beaucoup d'émotions.

Les patients ont été présents, attentifs, canalisés, manifestant des émotions diverses.

Il est fort d'observer les nombreuses interactions que peut susciter ce type d'échange et de partage.

Nous remercions vivement l'équipe soignants/soignés du C.A.T.T.P. et nous pensons que le partage intra pôle devrait se pérenniser car l'effet produit nous situe dans l'essence même du thérapeutique.

Self défense : ne soyez plus une cible !

Par Michèle Grenier



Eric Loustalet

Il a commencé à travailler à l'accueil du C.H.P. en 1996. Depuis 2010, il fait partie de l'E.A.T.

Ma 1ère impression de bonté qui transparaisait dans son regard est confortée par ce qu'il me dit de son travail. *«Je suis heureux d'accompagner les patients. Je fais en sorte que le temps passé ensemble soit agréable. Notre équipe est bien reçue dans les unités parce qu'on aide les soignants ; on a la chance d'aller partout sur l'hôpital et de connaître tout le monde.»*

Des mots simples que l'on sent sincères, et un équilibre qu'il attribue en grande partie au sport. Beaucoup de foot et de rugby, mais ce sont les arts martiaux, pratiqués quotidiennement, qui ont sa préférence : karaté, aikido, full contact, boxe française.

Il est 19h en ce soir d'automne noir et froid comme l'hiver. Les participants à la self-défense arrivent les uns après les autres pour le cours qui a lieu à 19h15. A peu près autant d'hommes que de femmes.

J'engage la conversation pour savoir ce qui les motive. *«On vient pour se dépenser, se faire plaisir ; ici, il n'y a pas de compétition. Depuis que je viens à la self, j'ai plus confiance en moi, dit Julie, cela m'apprend à «esquiver les problèmes» le temps que les renforts arrivent. Je me maîtrise mieux, je suis plus calme et je pense que c'est bénéfique dans ma relation avec les patients.»*

J'ai rendez-vous avec Eric, qui m'explique qu'ils sont deux à donner les cours, selon leur disponibilité. Ce soir, je ne verrai pas Jo, l'autre instructeur.

Surprise : tout le cours se déroule en musique, et pas du flonflon à Yvette. De la techno, de l'électro, de la house, de quoi donner du cœur au ventre. Au bout de 5 mn, bye-bye le froid. Beaucoup de cardio-training pour cette 1ère partie d'échauffement. Ils courent, sautent (même à la corde), lancent bras et jambes toujours plus vite et plus fort. Des temps très courts de récupération où en même temps qu'on souffle, on fait des étirements. Ici on se muscle, on assouplit son corps et c'est reparti. Un cœur fatigué et des articulations grippées ? Faut éviter.

2ème partie : boxe française. Des séries où l'on travaille la technique pieds et poings ... défoulement certain. La série terminée, pas question de se reposer, on change de partenaire et on y retourne.

Dernière partie du cours : la self-défense, avec un attaquant déterminé mais bon enfant, et une victime pas si terrorisée que ça, et décidée à appliquer les conseils d'Eric pour se sortir d'un mauvais pas. Gestes maintes fois répétés, jusqu'à l'automatisme. But : réagir instinctivement à une agression de façon adaptée sans laisser la peur s'emparer de nous. Avant tout, c'est du sport, ça fait du bien au corps et au moral.

J'ai envie de terminer par une phrase pleine de sagesse que m'a dite un jour un 4ème dan de karaté : *« Si tu vois dans la rue des ennuis arriver en face de toi, change de trottoir » ...*

J'ai envie de terminer par une phrase pleine de sagesse que m'a dite un jour un 4ème dan de karaté : *« Si tu vois dans la rue des ennuis arriver en face de toi, change de trottoir » ...*



Cours de Self Défense :

Tous les mardis et vendredis de 19h à 21h, salle des sports

Tous les renseignements et la fiche d'inscription, disponible sur Pyrenet dans la rubrique Comité Social.

MOUVEMENTS DE PERSONNEL

Arrivées

Eva BANIZETTE (I.D.E., Unité de Gestion de la Crise), Aude BIELA (I.D.E., U.S.I.P.), Aline BONNEAU (A.S.H., Les Tilleuls), Karine CASSET (assistante qualité, direction des usagers, de la qualité et de soins), Maud CLEMENT (directrice des usagers, de la qualité et des soins), Aurélie CONDOU (éducatrice spécialisée, Les Clématites), Karine CORNILLE (A.S.H., S.A.A.U.), Catherine DELOBEL (A.S.H., Les Lavandes), Isabelle EXMELIN (standardiste, service accueil-standard), Nathalie FOUAD (I.D.E., Les Jonquilles), Emeline KALCK (I.D.E., U.D.V.S.), Alexis KERJAOUEN (I.D.E., équipe d'intervention de nuit), Pauline LACAU (I.D.E., Les Tilleuls), Gary LAGIN (gestionnaire, direction des achats et de la logistique), Vanessa MARTIN-DUPUY (secrétaire de direction, D.U.Q.S./D.R.H.), Patrick MITERNIQUE (ouvrier professionnel qualifié, service hôtelier), Malory MONDOT (I.D.E., Les Oliviers), Hélène PAILLAUD (I.D.E., Les Amandiers), Céline SINET (éducatrice spécialisée, C.M.P.E.A. Oloron), Stéphanie TOMAZ (I.D.E., Les Amandiers), Dominique TROC (I.D.E., Les Erables).

Départs

Cécile BROUSSAINGARAY (I.D.E., Les Tilleuls), Patrick COUMAZEILLES (responsable du personnel, direction des ressources humaines), Catherine DELOBEL (A.S.H., Les Clématites), Coralie LANGLET-PREVOT (praticien hospitalier, S.A.A.U.), Stéphanie LASSUS-LAFON (standardiste, service accueil-standard), Jean VIGREUX (I.D.E., Unité de Gestion de la Crise).

Bonne retraite à

Daniel BARUS (I.D.E., C.M.P. palois), Francis BELLOCQ (cadre de santé, surveillance générale), Jeanine CAROESCO-LAHOIRE (cadre de santé, surveillance générale), Marie-Josée CAPDEVIELLE (I.D.E., C.M.P.E.A. Oloron), Marie CLAVERANNE (aide-soignante, Les Montbrétias), Dominique JEANSOULE (aide-soignant, U.S.I.P.), Claudette LABORDE (I.D.E., ergothérapie reliuire), Bruno MARTIN (I.D.E., équipe d'intervention de nuit), Daniel RANCES (cadre de santé, surveillance générale).

Elle nous a quitté

Martine PEYRE (I.D.E., ESA 2)

Vous avez des idées d'articles ? Vous souhaitez publier dans le journal ? N'hésitez pas à contacter Cécile SFALI, chargée de communication au 9011 ou par mail à cecile.sfali@chpyr.fr.

Le comité de rédaction