



LE CAHIER DE VACANCES DE LA PSYCHO !



Jeux de Mots



Quizz



Le compte est bon



Rébus



Coloriages



Quel Dino êtes-vous ?



Espace détente



... et autres surprises !

**Un magazine proposé par
l'association Raptor Neuropsy**

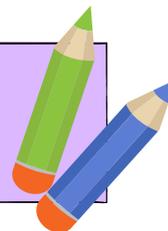


**Mathieu CERBAI
Matthieu CHEVASSUS
Géraldine COFFE
Alison DEMANGEON
Emma GARCIA
Geraldo LE MANCHOT**

**Eva MATHIEU
Oriane PASTORE
Marie-Armelle RINEAU
Lucas RONAT
Lola VAUNE**



Introduction



Et si on changeait un peu d'air ?

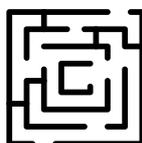
A l'heure où nous concevons ce cahier, une nouvelle vague de chaleur frappe la France, avec des pics autour des 40 degrés, alors que la date fatidique du début de l'été n'a pas encore sonné.



Et si nous ne négligeons pas l'impact catastrophique et le dérèglement climatique qui ne va clairement pas faire du bien à notre espèce (ni aux autres, d'ailleurs), nous avons aussi envie de penser "vacances", "soleil", "détente" et "relaxation".



Alors pour vous les dinos, et rien que pour vous, voici un cahier de vacances pas piqué des hannetons et tout à fait gratuit. C'est l'occasion de déconnecter, en pensant encore un petit peu à la santé mentale quand même !

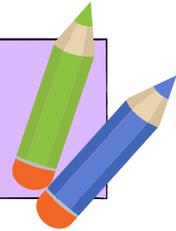


Au détour de ces quelques dizaines de pages, vous aurez la possibilité de colorier les membres de l'équipe de l'association, de muscler vos neurones avec de nombreux jeux, de vous mesurer aux quizz ou encore de découvrir quel dinosaure vous êtes... n'est-ce pas palpitant ?!



Toute l'équipe du Raptor Neuropsych vous souhaite un excellent été !

L'équipe



Mathieu & Geraldo
Président & Mascotte



Aiment les smoothies, les mojitos et la cuisine maison, s'essayent à la guitare et au vin rouge, aiment les sciences et quand ça bouge.



Mathieu
Membre Actif

Aime la bière, la coupe du monde, la psychologie, la liberté, provoquer, les chiens et chats.



Eva



Vice-Présidente / C. Manager

A toujours la pêche, aime la couleur jaune, les sushis, la tarte au citron meringuée, les poke bowl et le quacamole... enfin la bouffe en général quoi.



Géraldine
Membre Active

Aime les plaisirs simples de la vie : manger, rire et dormir... et bien sûr la nature, les randos et les voyages.



Emma



Trésorière / CM Partenariats

Aime les shots, la nourriture japonaise et ses amis.



Alison
Membre Active

Aime les petits chats trop mignons, les livres, les tomates et les randonnées en solitaire.



Marie-Armelle
Secrétaire Générale



Aime (surtout) son chat, les lasagnes courgettes et chèvre de sa maman, l'humour noir et se ruiner la santé à base de théine ou de caféine.



Oriane
Membre Active

Chanteuse depuis le berceau, aime tout ce qui touche à l'art et adore ses chats, se marrer, le chocolat et la binouze. Quelqu'un a parlé de binouze ?



Lola
Secrétaire Adjointe



Aime la nature, LES ANIMAUX et... les cocktails !!

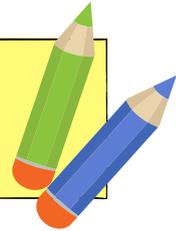


Lucas
Membre Actif

A autant de skills qu'il y a de vins et de fromages en France.



Coloriage



Mathieu CERBAI
Président

Sa couleur préférée : orange melon

Les 7 différences

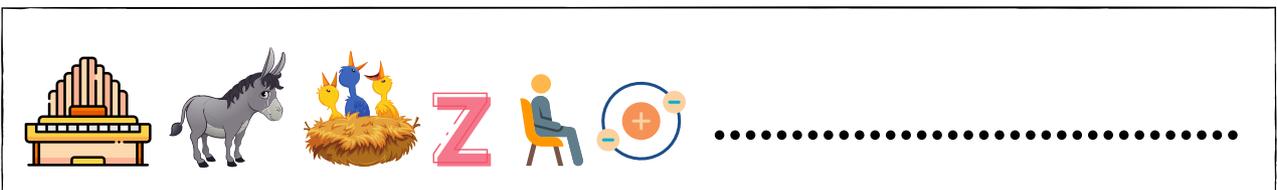
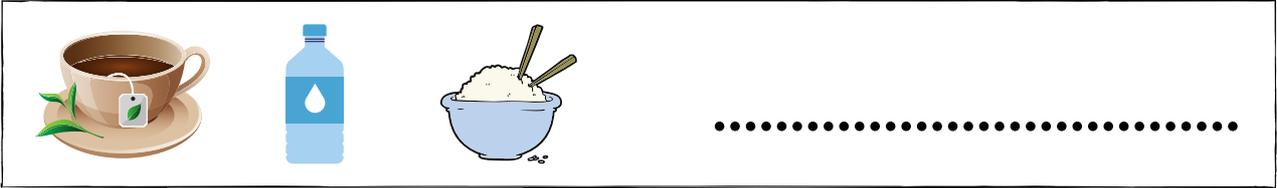
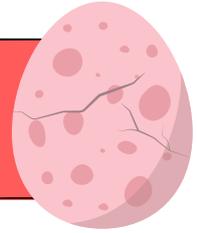


Quelqu'un a chamboulé notre studio YouTube !
Sauras-tu trouver les 7 différences ?

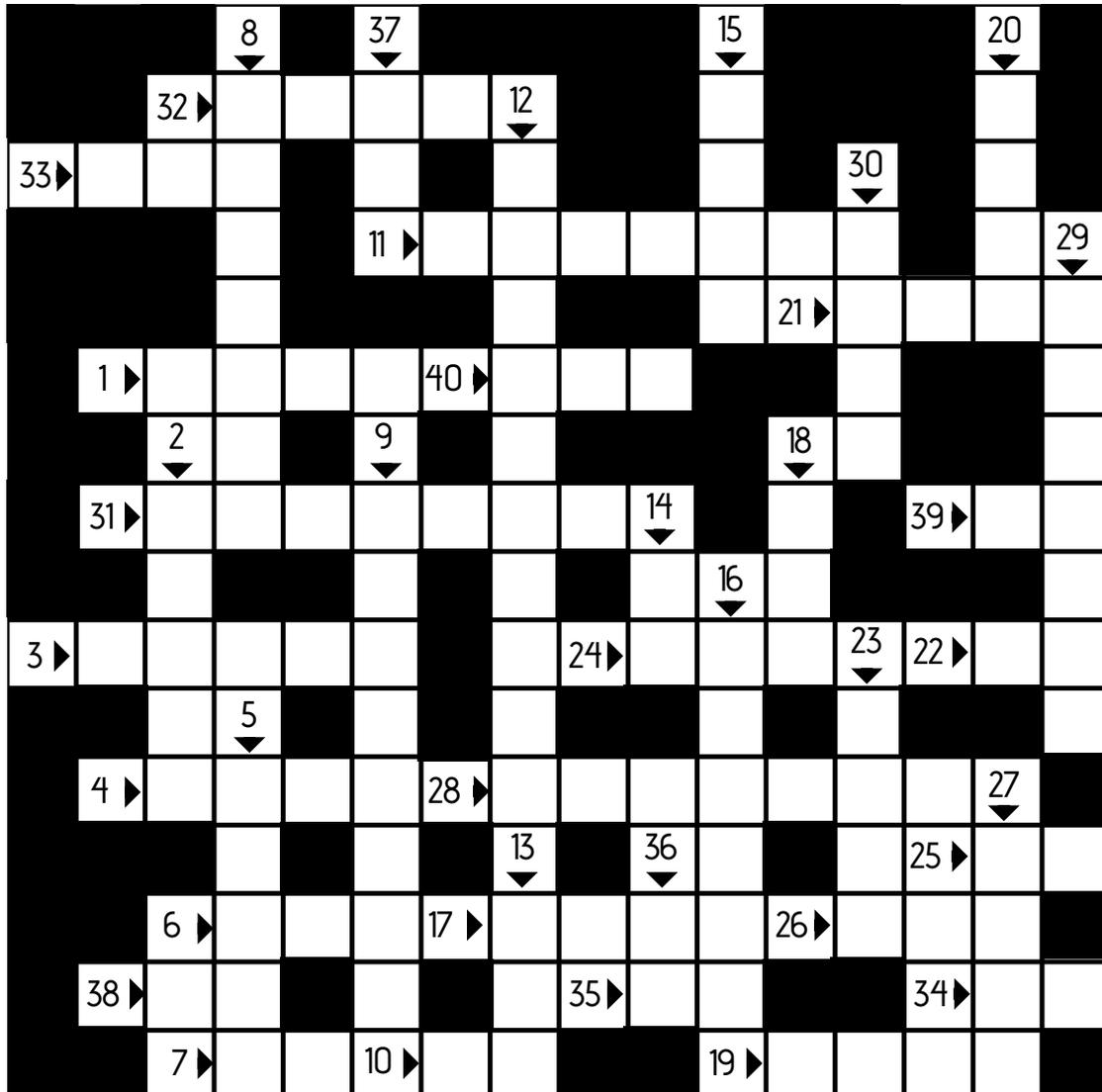


- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

Rébus

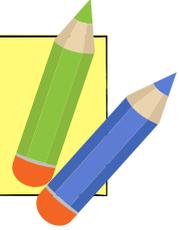


Mots Croisés



- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 - On en sort à la naissance | 21 - Organe de la vision |
| 2 - Père de la psychanalyse | 22 - Le prix du silence |
| 3 - Contraire de "gagné" | 23 - N'est pas acquis |
| 4 - Abrégé de la bible des mots | 24 - N'est pas à l'ouest |
| 5 - Nickel | 25 - Deuxième personne du singulier |
| 6 - Il faudrait en faire 10.000 par jour | 26 - Moi latin |
| 7 - Avec la lettre de motivation | 27 - Contraire de raison |
| 8 - Etonnement profond | 28 - Cellule nerveuse |
| 9 - Métier du Raptor | 29 - Décodage de l'écrit |
| 10 - Salut en anglais | 30 - Du cerveau ou de l'oreille |
| 11 - Plein de soignants y travaillent | 31 - Lobe des fonctions exécutives |
| 12 - Elle nous permet d'avancer | 32 - Mot pour arrêter |
| 13 - Sélectif pour les déchets | 33 - Contraire de tard |
| 14 - Venu au monde | 34 - Île ou note |
| 15 - Change tel un virus | 35 - Nombre irrationnel |
| 16 - Instance de la topique de Freud | 36 - Travaux Pratiques |
| 17 - Vidéo pour apprendre | 37 - N'est pas KO |
| 18 - De laboratoire ou de l'opéra | 38 - Cube pour jouer |
| 19 - Epreuve | 39 - Symbole du platine |
| 20 - On y range ses lunettes | 40 - Technique d'imagerie médicale |

Coloriage



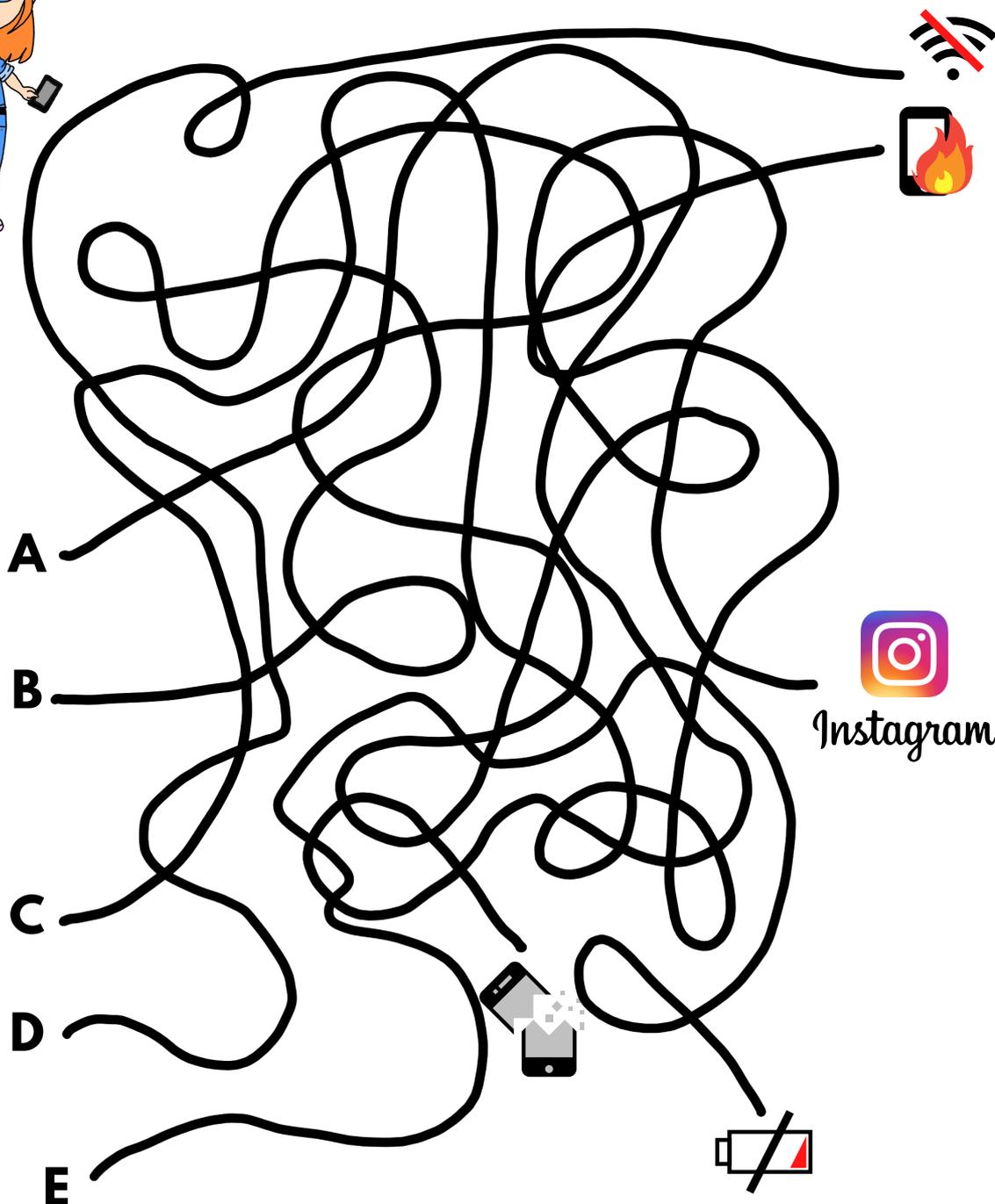
Eva MATHIEU
Vice-Présidente et Community Manager

Sa couleur préférée : **jaune moutarde**

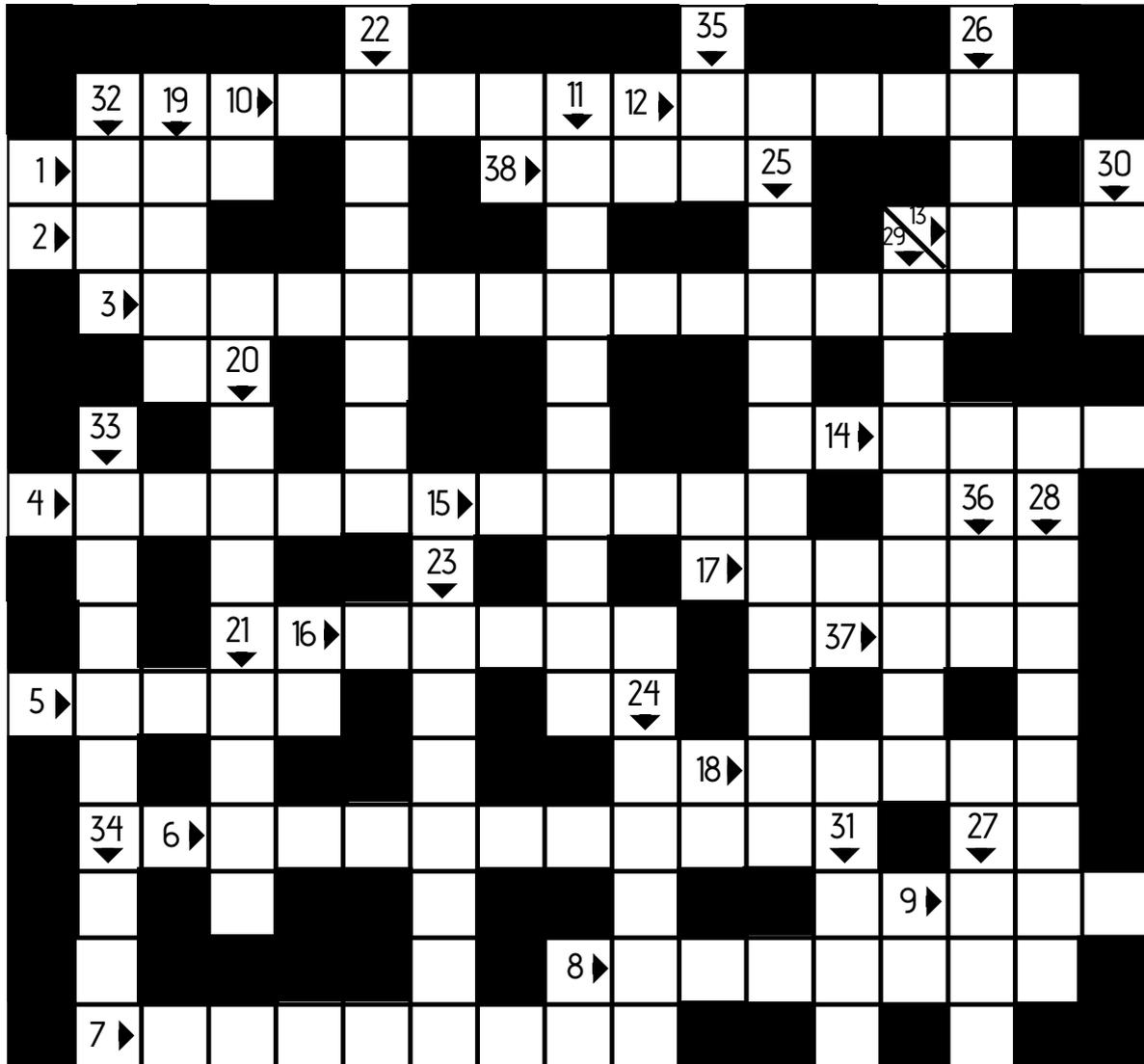
Chemins croisés



Le réseau fait encore des siennes... Aide Eva à poster notre dernier contenu sur Instagram !

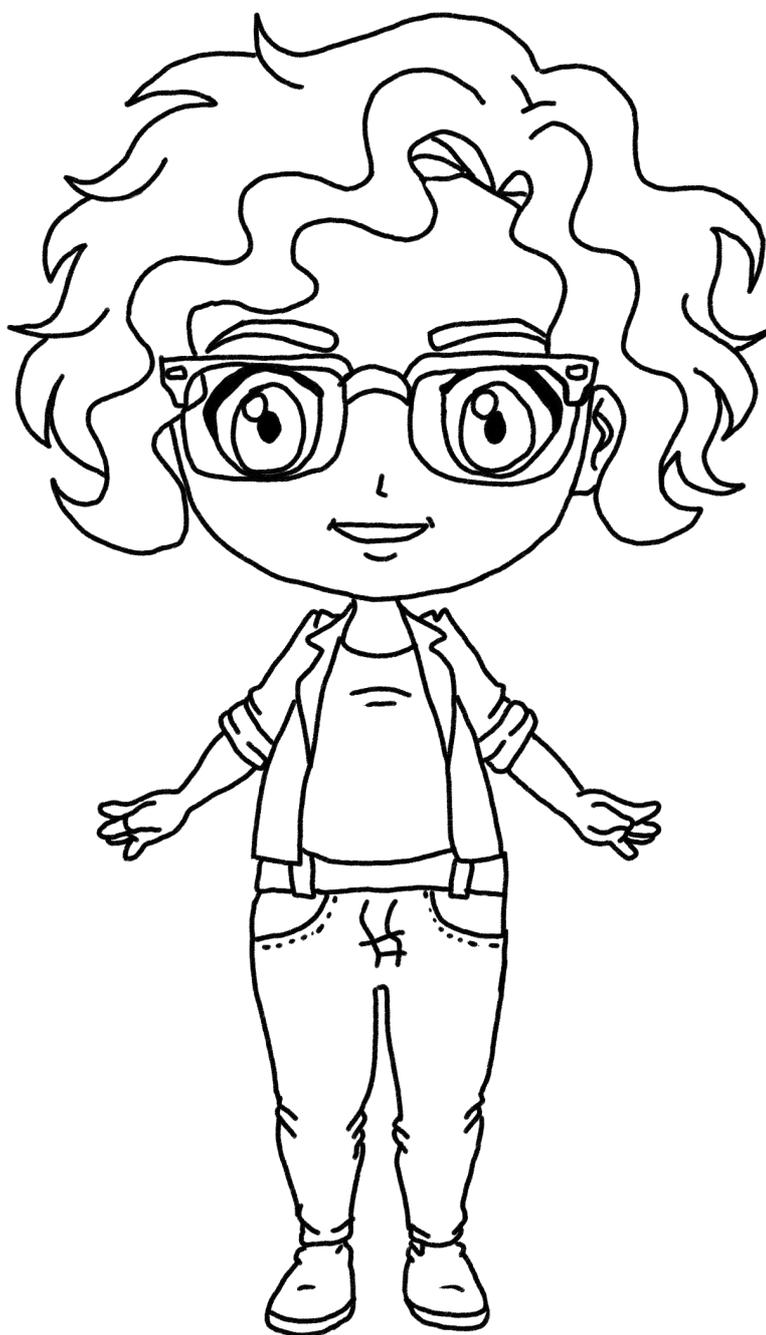
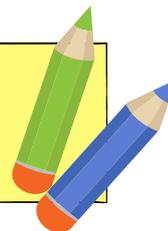


Mots Croisés



- | | |
|--|---|
| 1 - Type de bière anglaise | 20 - Mouvement répétitif involontaire |
| 2 - Personnage de Spielberg | 21 - Acronyme du trouble de l'attention |
| 3 - Trouble appartenant aux psychoses | 22 - Spectre neurodéveloppemental |
| 4 - 13ème mois pour les fonctionnaires | 23 - Trouble avec angoisses |
| 5 - Grade attribué lors d'un examen | 24 - Épaulée |
| 6 - Trouble associé à la dépendance | 25 - Trouble avec tristesse intense |
| 7 - Trouble avec sous-nutrition | 26 - Instrument pour troncs d'arbres |
| 8 - Synonyme de déontologie | 27 - Aperçue |
| 9 - Antonyme de mort | 28 - Perte de mémoire |
| 10 - Très peu fréquent | 29 - Difficulté à s'endormir |
| 11 - Alternance de manie et dépression | 30 - Relation passée |
| 12 - Femelle de l'âne | 31 - Long fleuve d'Afrique |
| 13 - Colère ancienne | 32 - C'est-à-dire en latin |
| 14 - N'est pas le matin | 33 - Synonyme de tristesse |
| 15 - Raconte une histoire | 34 - Deuxième note |
| 16 - Va par deux | 35 - Comporte douze mois |
| 17 - Lionceau célèbre | 36 - Musique de film |
| 18 - Effectue de la chirurgie | 37 - Appellation |
| 19 - Acronyme anglais du trauma | 38 - Contraire de mauvais |

Coloriage



Emma GARCIA
Trésorière

Sa couleur préférée : violet clair

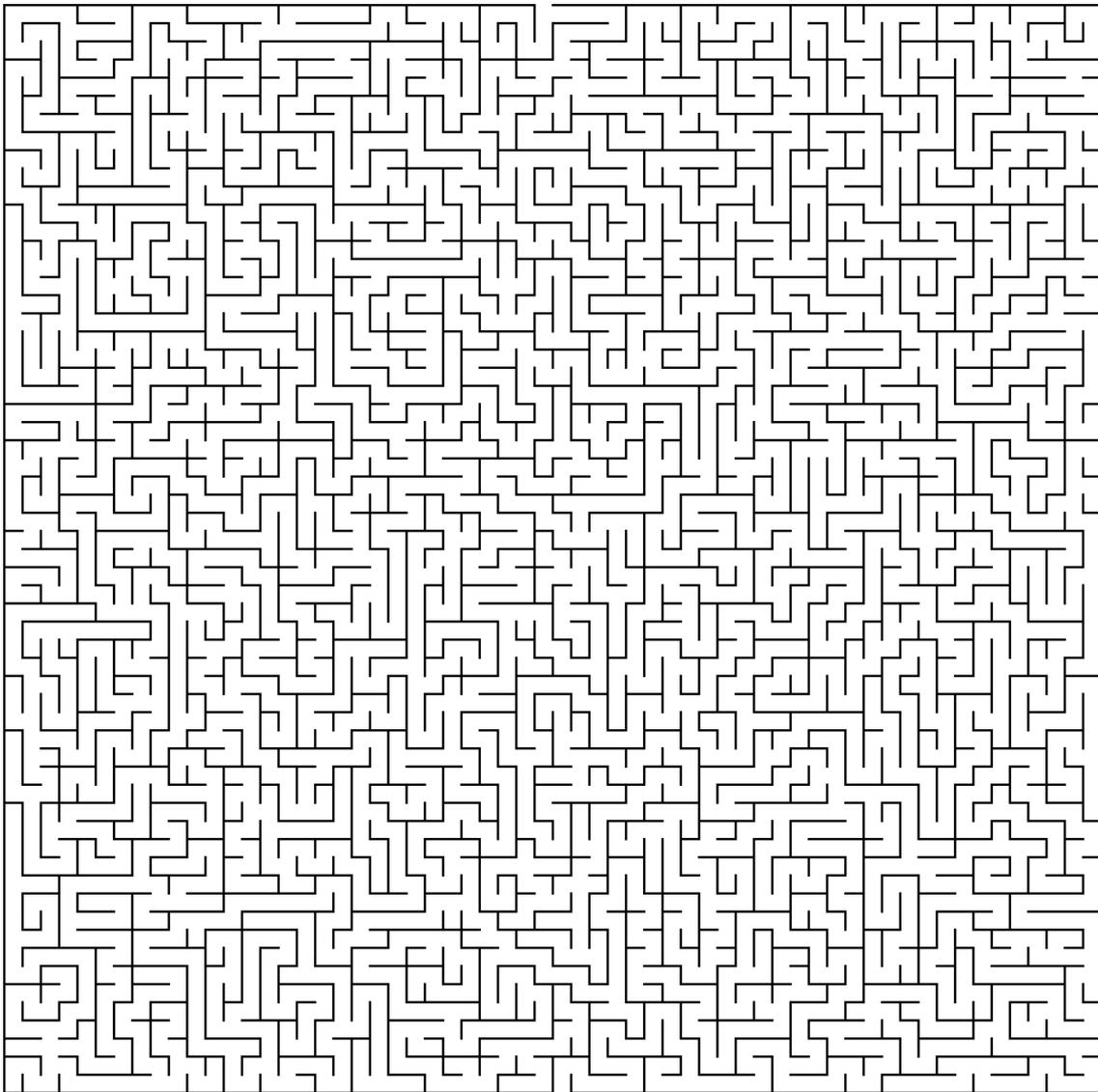
Labyrinthe



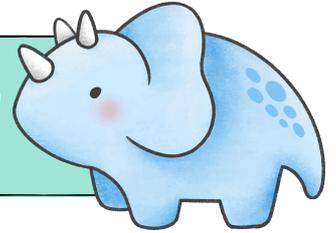
Geraldo s'enfuit
avec l'argent de
l'association !



Aide Emma à le
rattraper !



Quel dino êtes-vous ?



1 - Je vois un oiseau blessé sur mon chemin.

- ♦ C'est un autre être vivant comme moi, j'éprouve de l'empathie.
- ♣ Je le soigne et lui donne des graines et un bol d'eau.
- ♠ Je suis en retard, je trace ma route.

2 - J'ai la dalle.

- ♠ Je me rends au fast-food le plus proche.
- ♣ La pizzeria du coin fait une pizza végétarienne d'enfer !
- ♦ Je rejoins mes potes au nouveau bar à salades.

3 - Mon boss est en colère contre moi.

- ♦ J'essaie de m'améliorer : vivement la prochaine augmentation.
- ♠ Je le mords sauvagement au bras.
- ♣ Je me défends et lui tiens tête car je n'aime pas les injustices.

4 - Je n'ai pas assez dormi la nuit dernière.

- ♣ Rien de tel que de manger à fond pour avoir des forces.
- ♠ Je me venge sur les autres gens que je croise.
- ♦ Je marche au petit matin pour me réveiller.

5 - Une collègue me nargue car elle a fait plus de ventes que moi.

- ♠ "Tu sais, un accident est vite arrivé... surtout lorsqu'il est provoqué par moi."
- ♣ Ah ouais ? Elle va voir ce qu'elle va voir ! J'appelle mes premiers clients.
- ♦ Ah la la, que c'est cocasse ! Un peu de compétition n'a jamais fait de mal.

6 - Je fais un tour aux auto-tamponneuses de la foire locale.

- ♦ *Boum* *Boing* je tamponne joyeusement mes camarades.
- ♠ La petite dans la voiture 7 m'a saoulée, j'ai donc mangé ses parents.
- ♣ *Badaboum !* je fonce avec brutalité dans tous mes adversaires.

7 - Le dernier documentaire sur les dinos produit par Netflix est pas top...

- ♣ Ça fait plusieurs fois qu'ils me déçoivent... je vais mettre une mauvaise note.
- ♦ Ce n'est pas dramatique, la réalisation sera meilleure la prochaine fois !
- ♠ Je vais en faire un Netflix and chili con carne.

8 - Des ami.e.s me proposent d'entrer dans la maison hantée du parc.

- ♠ C'est moi qui fait peur aux autres personnes à l'intérieur.
- ♦ Ahem... Sans moi... !
- ♣ Allez, je prends mon courage à deux mains et j'y vais !

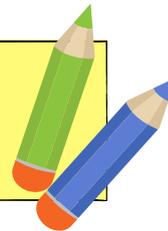
9 - Je rencontre ma belle-famille autour d'un barbecue du dimanche.

- ♦ Je suis végétarien.ne et me rue donc sur les poivrons grillés.
- ♣ Faites péter la salade de patates !
- ♠ Ce doux fumet laisse présager la présence de côtelettes bien sympathiques.

10 - Une météorite s'apprête à s'écraser sur Terre. Il vous reste 24 heures.

- ♣ 24 heures pour commettre des crimes qui ne seront pas punis, c'est ça ?
- ♠ *Décolle la fusée* *Arme la bombe* "Fais moi voir ce que t'as dans le ventre !"
- ♦ Ainsi va la vie ! Faisons une dernière fois ce qui nous plaît.

Coloriage



Marie-Armelle RINEAU
Secrétaire Générale

Sa couleur préférée : **bleu clair**

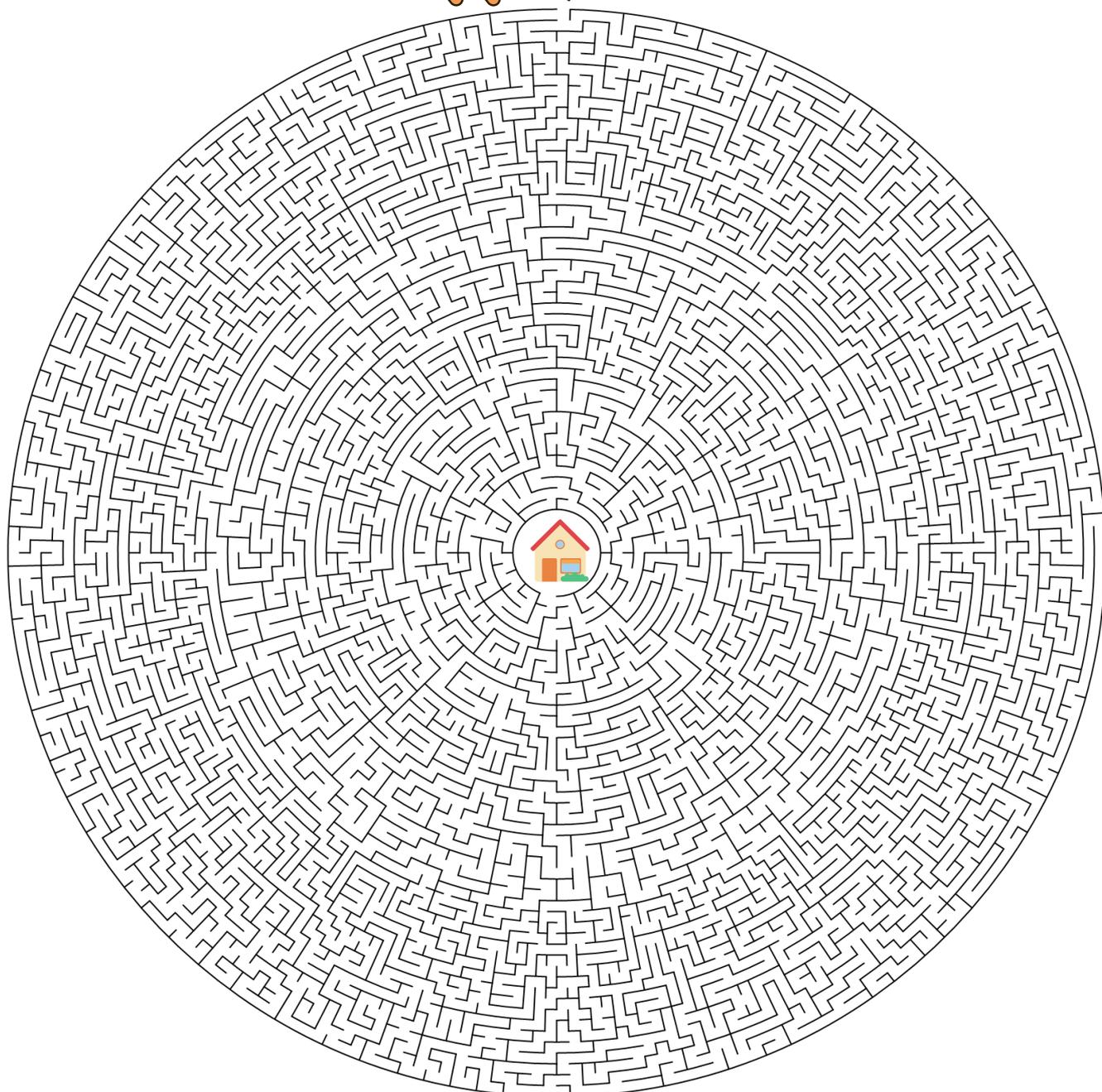
Labyrinthe



Les chats ne
retrouvent plus le
chemin de la
maison !

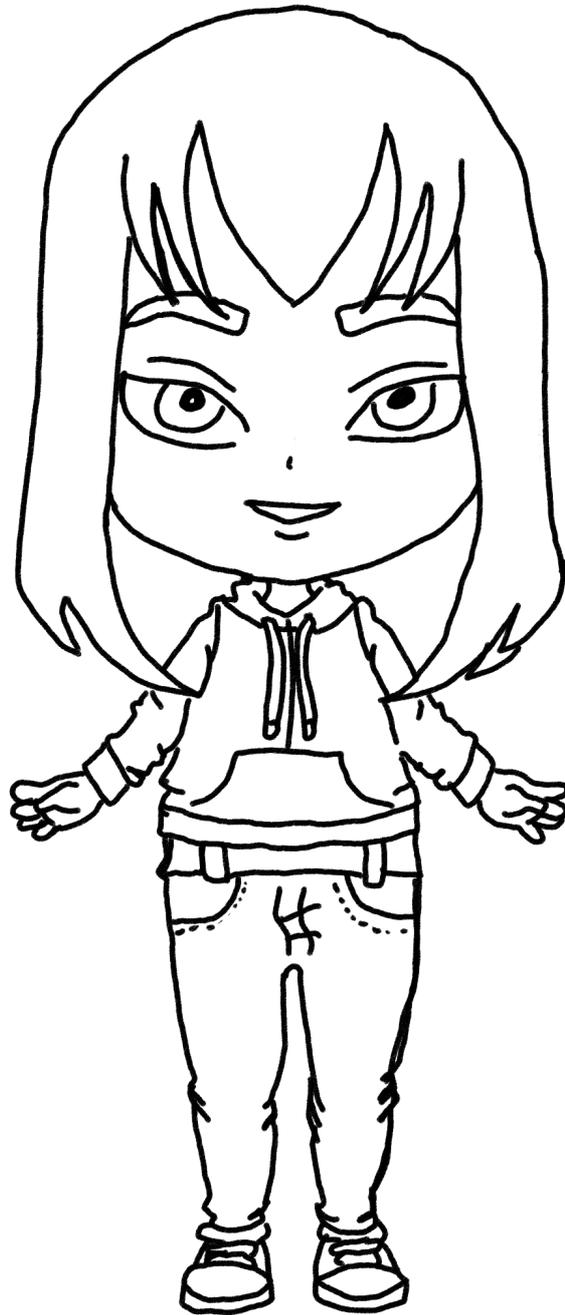
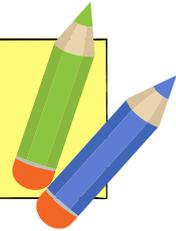


Aide Marmelle* et
Oriane à les ramener !



* C'est plus court que Marie-Armelle !

Coloriage



Lola VAUNE
Secrétaire Adjointe

Sa couleur préférée : **vert forêt**

Mots Cachés



C'est la galère, Lola ne parvient pas à tourner la prochaine vidéo... Aide-là à trouver ses mots !

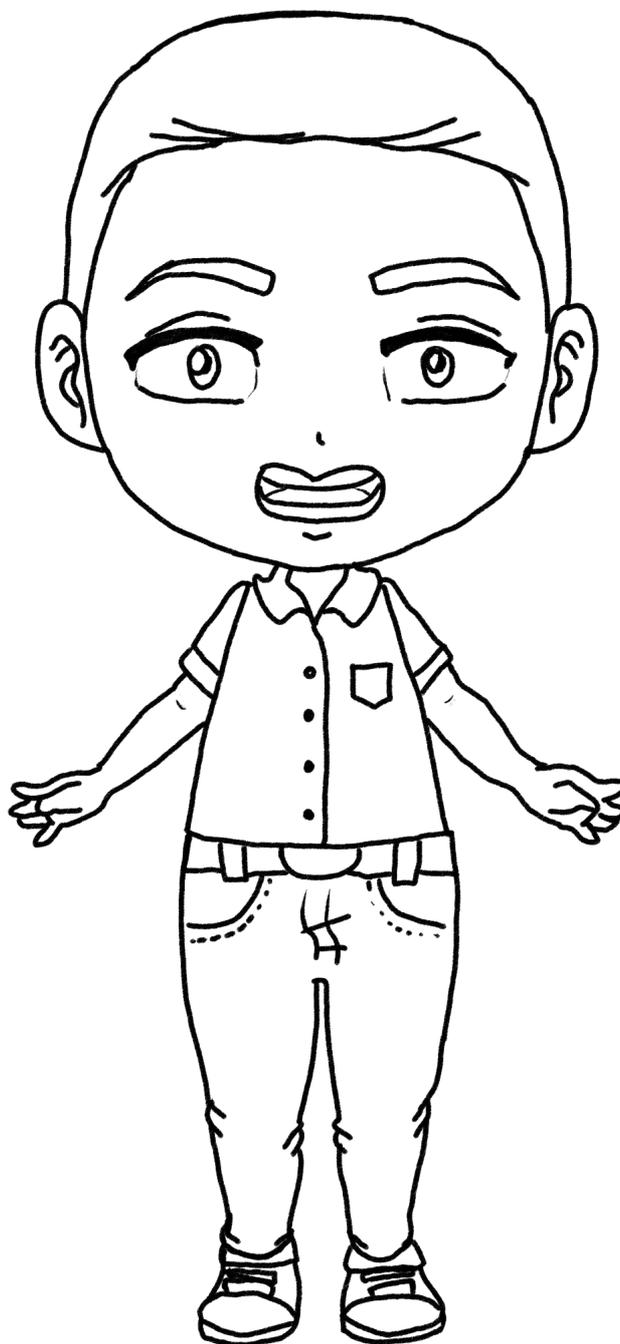
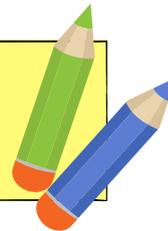
G	J	J	G	M	D	C	O	I	N	C	O	I	N
N	U	A	O	L	Y	N	Z	I	X	K	N	K	H
E	V	R	J	E	S	É	P	A	P	A	R	L	É
G	L	I	L	B	R	E	Y	P	H	D	Q	X	C
N	T	V	R	C	S	U	W	E	D	B	X	V	I
E	U	P	B	U	N	H	T	E	H	D	Y	X	E
G	S	A	T	A	E	E	D	E	R	O	J	J	P
N	U	V	H	S	V	U	P	P	T	H	E	W	F
E	I	Q	C	O	M	H	Q	R	K	L	B	X	F
K	Y	C	N	X	I	E	H	R	U	A	U	V	F
M	A	F	V	I	Q	U	L	R	R	L	G	Y	F
K	J	Q	W	S	V	H	M	A	A	A	I	S	C
C	E	R	V	E	V	E	V	E	A	U	A	K	L
B	B	G	F	C	P	R	R	R	S	T	T	O	J



EEPRRR
EUHEUHEUH
JARIVPA
PFFFF
OHLALA
GNEGNEGNE

PRRRSTT
CERVEVEVEAU
JESÉPAPARLÉ
COINCOIN
JEBUG
MAAAIS

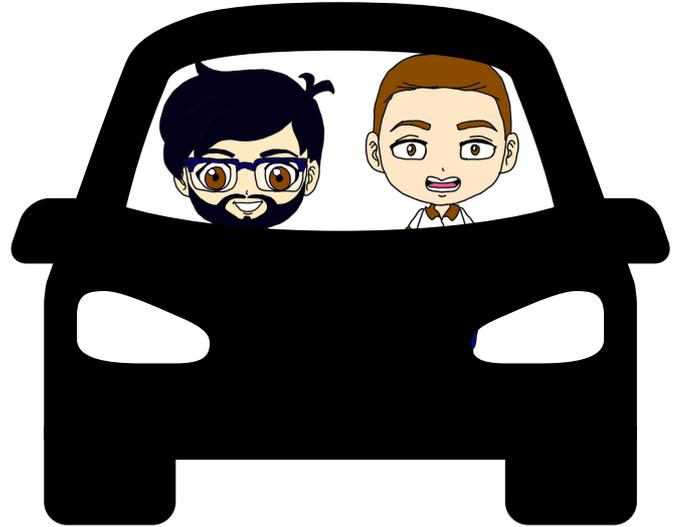
Coloriage



Matthieu CHEVASSUS
Membre Actif

Sa couleur préférée : **bleu marine**

Anagrammes



Les mots ci-dessous sont des anagrammes : remets les lettres en ordre pour trouver les artistes (solo ou groupe).

1 - HIER TAXE PATI

1.....

2 - TIQUE T'A SAOULÉ

2.....

3 - NOEL R.A.S.

3.....

4 - GYM TIC MASSE

4.....

5 - INONDE CIEL

5.....

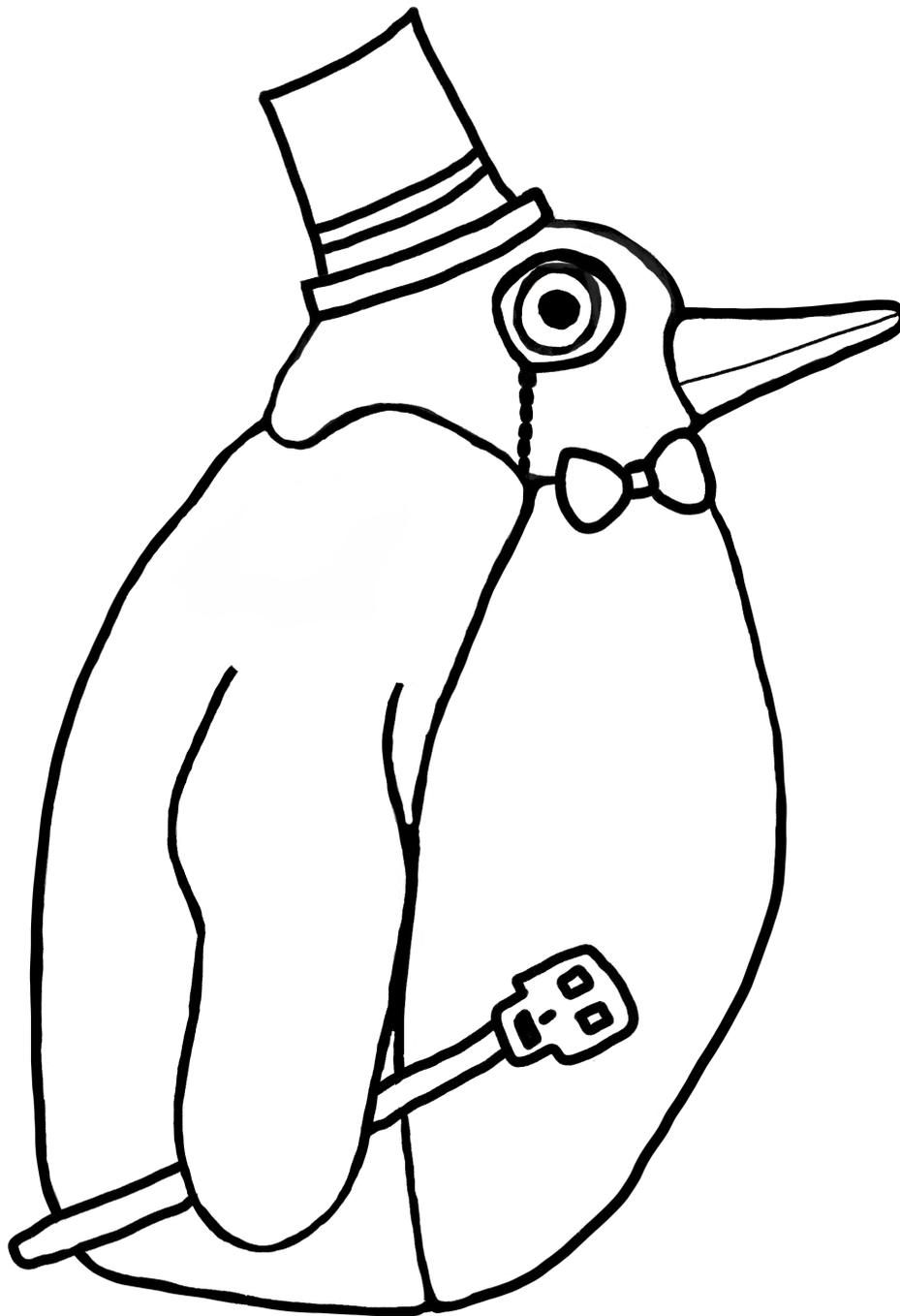
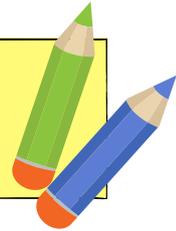
6 - BIN, KIR ET ÇA T'PASSE !

6.....

7 - NOCE HINDI

7.....

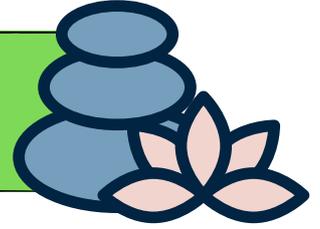
Coloriage



Geraldo LE MANCHOT
Mascotte

Sa couleur préférée : **bleu glacier**

Espace détente



Geraldo : un parcours hors du commun

De la banquise au devant de la scène
La back-story tant attendue



Introduction



"La faible lueur de l'aube de l'été qui commence, lui qui durera une demi-année et marquera l'émancipation des jeunes manchots empereurs, brise dans un souffle orangé les regards, époustouflant de majesté."

Geraldo le Manchot - Antarctique, une terre d'espoir (2022)

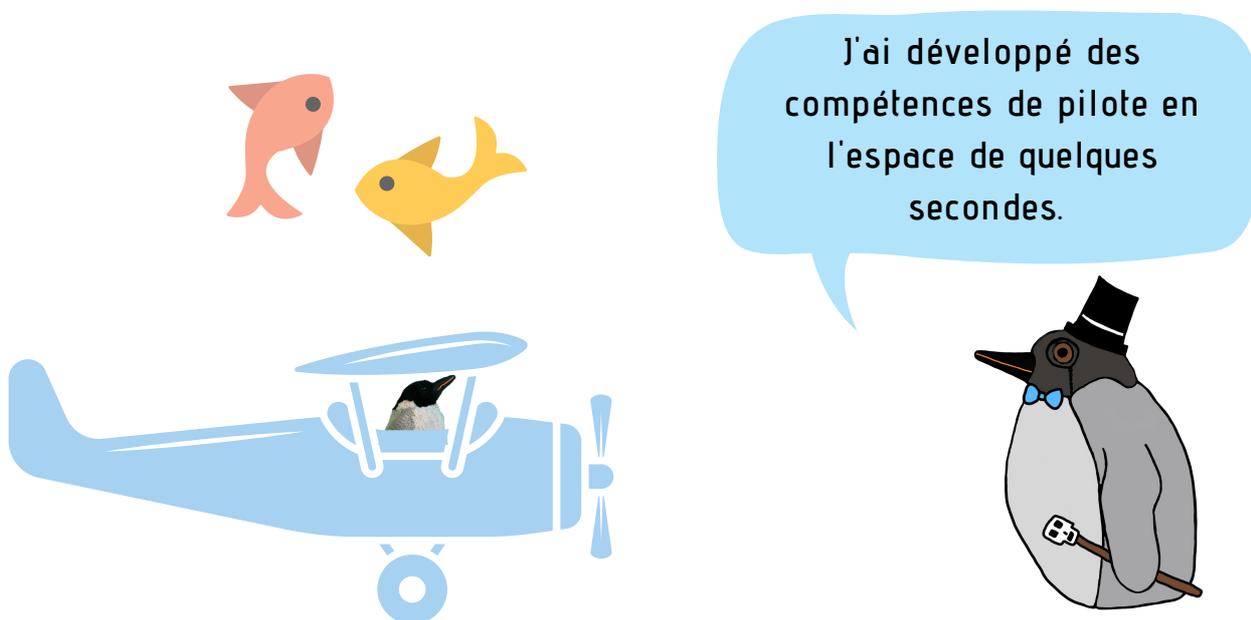
Le continent de glace

Geraldo le Manchot a vu le jour en 2014 en Antarctique, près de la **base scientifique Dumont d'Urville**, en Terre Adélie. S'étant perdu et écarté du chemin de sa colonie, il fut recueilli par une équipe effectuant des recherches sur la fonte de la banquise. Il a alors pu apprendre les rudiments de la langue française comme "bonjour !", "ça va ?", ou encore "et ton clignotant connard ?!".

Le grand départ

Geraldo fut toujours fasciné par l'étrangeté et la bizarrerie de ces êtres humains emmitouflés dans leurs combinaisons : "*pourquoi n'ont-ils pas tout simplement un rembourrage en plumes comme moi ?*" se disait-il.

Emporté par le goût de l'aventure, il décida alors de parcourir le monde et de rencontrer d'autres de ces bizarres animaux bipèdes. Il parvint à faire diversion en jetant du poisson sur le camp des scientifiques et embarqua sur le seul moyen de transport à proximité : un avion de type "Twin Otter", destiné au déplacement du personnel*.



1 Périple aérien

Fendant l'air contre vents et marées, Geraldo dépasse alors la **Tasmanie** et la **Nouvelle-Zélande** par le sud. A bord de son bolide, le ciel qu'il contemple par delà les nuages est d'une beauté sans pareille.

Le bleu est éclatant, d'une pureté qui ne connaît d'égal qu'au sommet des montagnes de la Cordillère des Andes, l'inimitable pont de roche entre le nord du Venezuela et la **Terre de Feu** : le point terrestre le plus proche de l'Antarctique donc... "La maison n'est jamais loin" se disait Geraldo.

* A partir de cet instant, veuillez abandonner l'idée de cohérence quant aux distances et aux capacités de l'avion à accueillir du carburant. Laissez-vous porter par l'espoir et l'insouciance. Merci !

2 Ô espléndido Chile...

Terre en vue ! Terre en vue ! S'extasiait Geraldo, seul dans sa cabine de pilotage mais survolté comme jamais. Le jeune manchot, toujours fortiche en géographie, savait déjà ce qui apparaissait au loin : l'île de Pâques, avec ses moaï, immenses statues érigées au temps de la civilisation matamua et célèbres de par le monde depuis maintenant des siècles.



Droit devant, à plus de 3500 kilomètres de là, les terres chiliennes ne tardèrent pas à se dessiner aux yeux du manchot empereur le plus célèbre du Grand Est. Objectif : la formidable ville de Santiago du Chili.



Le plein de kérosène

"Vous avez autorisation d'atterrir Monsieur... le Manchot ?"



A peine l'appareil posé sur la terre ferme et la patte foulant le sol, Geraldo fusa en glissant avec grâce vers la station d'approvisionnement. Des milliers de kilomètres, ça use...

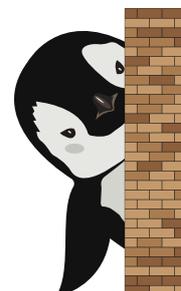
3 Un sombre héros

Et au nord de Caracas, on joue des maracas ! C'est le moment pour Geraldo de découvrir la culture mexicaine, le bref temps d'une nuit. Autour d'une mince tablée, dressée chaleureusement par un restaurateur à destination des êtres de passage, le voilà apprenant des petites bases d'espagnol, accompagné de Paola, pour qui il nourrit encore aujourd'hui un amour démesuré. Quelques tapas et un tequila Sunrise plus tard, c'était l'heure de la courte nuit. Le lendemain s'annonçait déjà rude : l'appel de l'Europe...



4 Le dernier saut

9000 kilomètres. C'était la dernière grande distance à parcourir avant d'arriver à bon port. L'avion décolle et le manchot s'en va, après un dernier au revoir à son aimée... Jusqu'à leurs retrouvailles. Les côtes irlandaises, les rivages gallois et les Cornouailles ruissellent d'une beauté verdoyante. Épuisé mais soulagé, nostalgique mais profondément heureux, Geraldo observe avec passion les terres du Royaume-Uni, où son avion se posera pour la dernière fois.



Tea time !

Aéroport d'Heathrow. 20 janvier 2014. Avec ses bagages d'espagnol et de français, Geraldo débarque à Londres. Quelques péripéties en métro l'amènent au Musée d'Histoire Naturelle, dans le quartier du South Kensington. 17 heures sonnent sur Big Ben : c'est l'heure du thé.

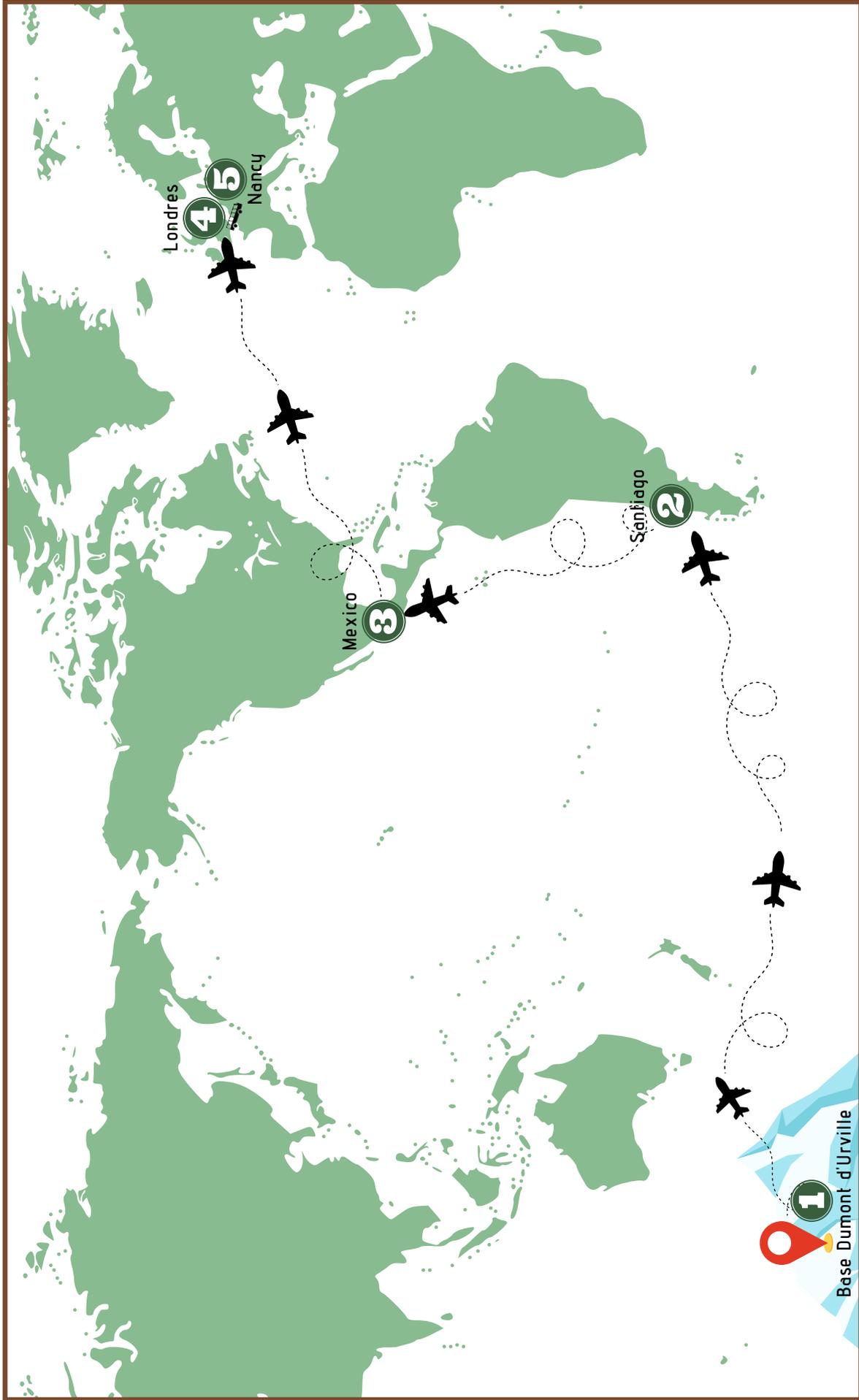


5 L'ultime rencontre

Le lendemain, alors que Geraldo s'émerveillait dans la boutique du musée, sans le moindre sou en poche, il finit par croiser ses congénères en peluche.

Les répliques le fascinaient. Il avait déjà croisé quelques robots tentant d'imiter son espèce, téléquidés par les scientifiques sur la banquise de l'Antarctique, mais rien d'aussi plumeux. Ce fut à ce moment que Mathieu, celui qui l'adoptera pour les décennies à venir, tomba nez à nez avec lui. Se serrant la main et l'aile, ils scellaient l'avenir de ce qui deviendrait, sept années plus tard, l'association Raptor Neuropsy. Et la suite ? Vous la connaissez.

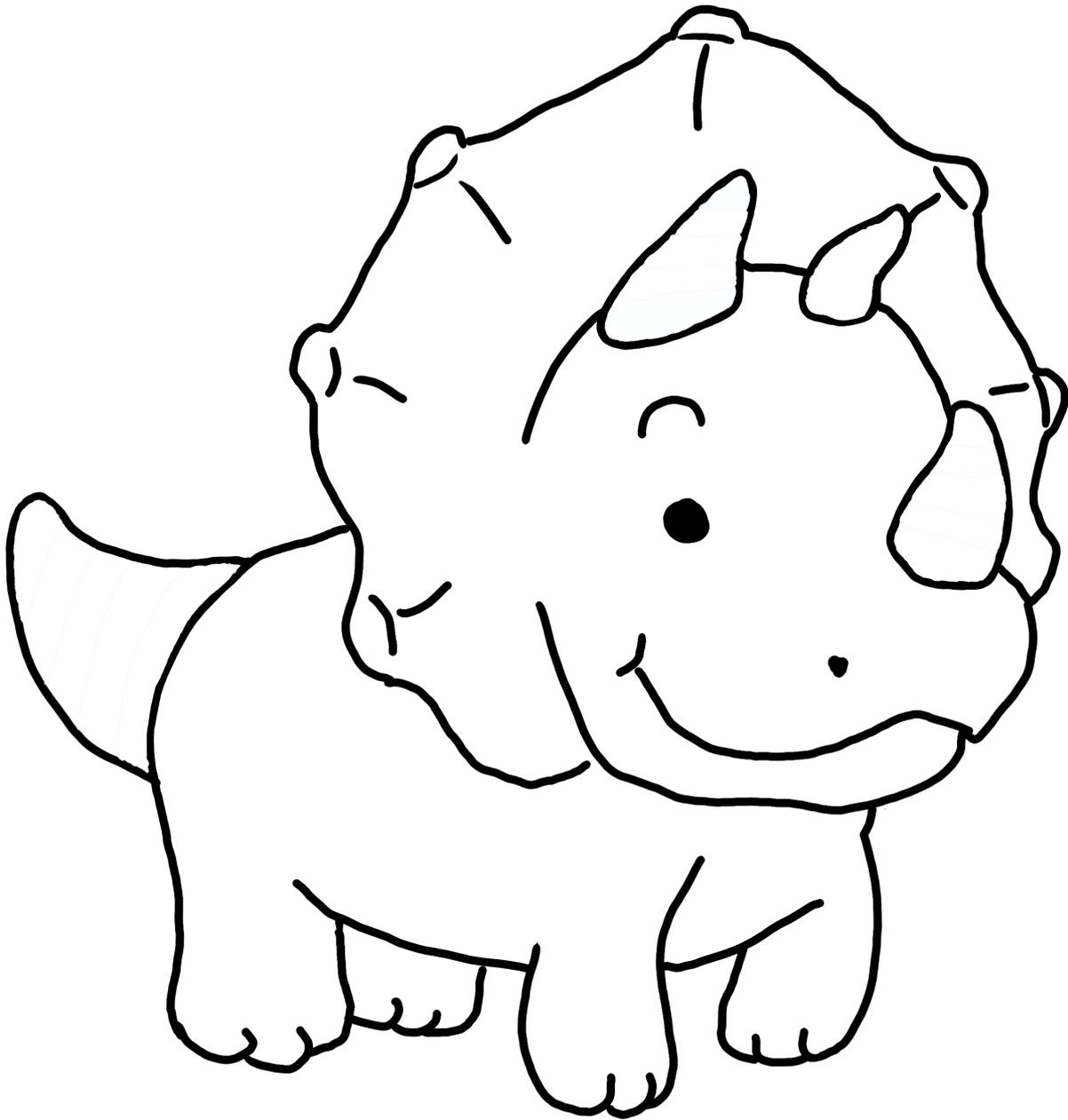
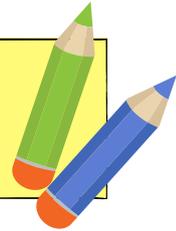




Voyage de Geraldo à travers le monde

De la banquise au devant de la scène

Coloriage



Trans-Ceratops
Mascotte adjointe

Sa couleur préférée : **rose bonbon**

Le compte est bon



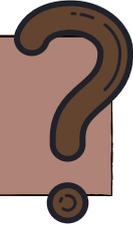
En plein milieu de la jungle, notre compagnon trans-cératops a trouvé de quoi boire et manger... Mais en quelle quantité ? A vous de compter !



Points d'eau :

Plantes :

Quizz



Saurez-vous répondre à ces différentes questions
autour de la santé mentale ?

- 1 - Combien de personnes souffrent de schizophrénie en France ?
 - 100 000 (0,15 %)
 - 300 000 (0,5 %)
 - 600 000 (1 %)
- 2 - Certaines personnes utilisent plus leur cerveau gauche ou droit.
 - Vrai
 - Faux
- 3 - On peut développer une addiction aux anxiolytiques.
 - Vrai
 - Faux
- 4 - Les personnes qui souffrent de schizophrénie sont plutôt dangereuses...
 - ... pour elles.
 - ... pour les autres.
 - ... pour elles-mêmes et les autres.
- 5 - La dépression est causée par un manque de motivation.
 - Vrai
 - Faux
- 6 - La schizophrénie est un dédoublement de personnalité.
 - Vrai
 - Faux
- 7 - Sur la vie entière, la dépression concerne...
 - 1 personne sur 20 (5 %)
 - 1 personne sur 10 (10 %)
 - 1 personne sur 5 (20 %)
- 8 - Il est possible de comprendre la personne via ses rêves.
 - Vrai
 - Faux
- 9 - Les jeux vidéo sont plutôt bénéfiques pour le cerveau.
 - Vrai
 - Faux
- 10 - Les personnes à haut potentiel sont hypersensibles.
 - Vrai
 - Faux

11 - Les phases du trouble bipolaire durent en moyenne...

- Quelques semaines
- Quelques jours
- Quelques heures

12 - L'autisme est en partie dû au comportement de la mère.

- Vrai
- Faux

13 - Les addictions concernent les personnes marginalisées.

- Vrai
- Faux

14 - Il est possible de consulter un ou une psychologue sans être fou.

- Vrai
- Faux

15 - Fumer du cannabis peut provoquer la schizophrénie.

- Vrai
- Faux

16 - Les personnes hospitalisées sous contrainte ne sont qu'une minorité.

- Vrai
- Faux

17 - Il est possible de se rétablir d'une schizophrénie.

- Vrai
- Faux

18 - On retrouve des hallucinations dans d'autres cas que la schizophrénie.

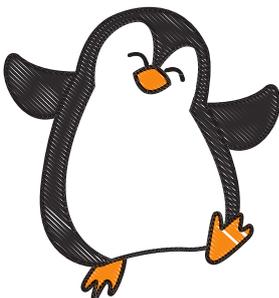
- Vrai
- Faux

19 - Les traitements médicamenteux sont conçus pour sédater les personnes.

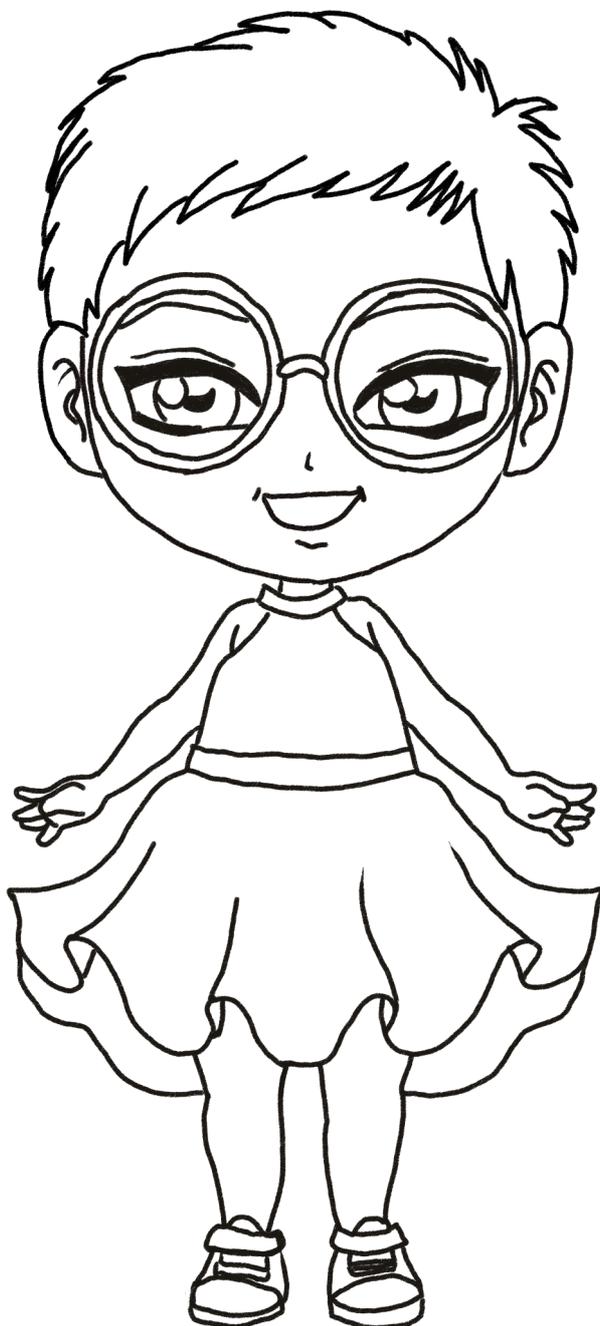
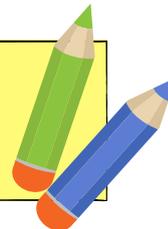
- Vrai
- Faux

20 - Les psychologues ont pour vocation d'écouter sans directement agir.

- Vrai
- Faux



Coloriage



Géraldine COFFE
Membre Active

Sa couleur préférée : **jaune moutarde**



Douceurs fruitées



C'est l'été ! Les températures atteignent peut-être 50° à l'ombre à l'heure où vous lisez ces lignes (on supporte mal la chaleur dans la team Raptor Neuropsy).



Pour l'occasion, voici donc quelques idées de smoothies bien rafraîchissants pour revigorer vos papilles !

Alors on prend de quoi mixer et C'EST PARTI LET'S GO !



Melon - Pomme - Orange



Pressez les oranges et versez le jus dans le blender.
Coupez les pommes en morceaux et le melon en cubes.
Mettez les fruits coupés dans le blender.
Mixez bien tout ça jusqu'à obtenir un tout homogène.
Servez avec une dizaine de glaçons !



Pêche - Abricot - Citron



Epluchez les pêches et dénoyotez les abricots.
Découpez le tout en morceau et mettez-les dans le blender.
Mélangez bien tout ça...
... puis ajoutez des gouttes de jus de citron.
A consommer bien frais !



Banane - Fraise



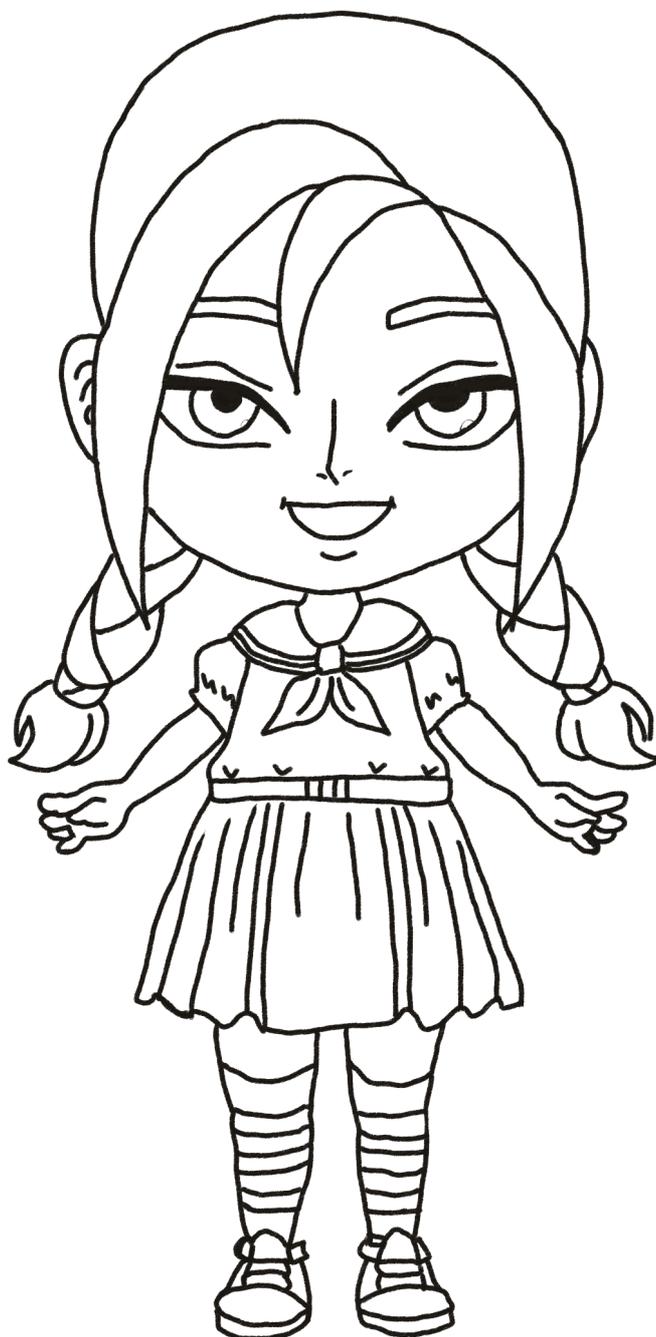
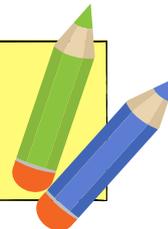
Pelez la banane et coupez-la en rondelles.
Rincez les fraises et équeutez-les.
Passez le tout au blender jusqu'à avoir un mélange uniforme.
A consommer tout de suite !

Framboise - Fraise - Myrtille



Portez le lait à ébullition et rajoutez-y une éventuelle touche de vanille.
Rincez et équeutez vos différents fruits.
Mixez le tout dans votre blender.
Laissez refroidir quelques heures et dégustez !

Coloriage



Alison DEMANGEON
Membre Active

Sa couleur préférée : violet aubergine

Mots Cachés



Alison va devoir soutenir sa thèse ! Aide-la à retrouver ses mots... et prépare-toi à l'appeler Docteure.

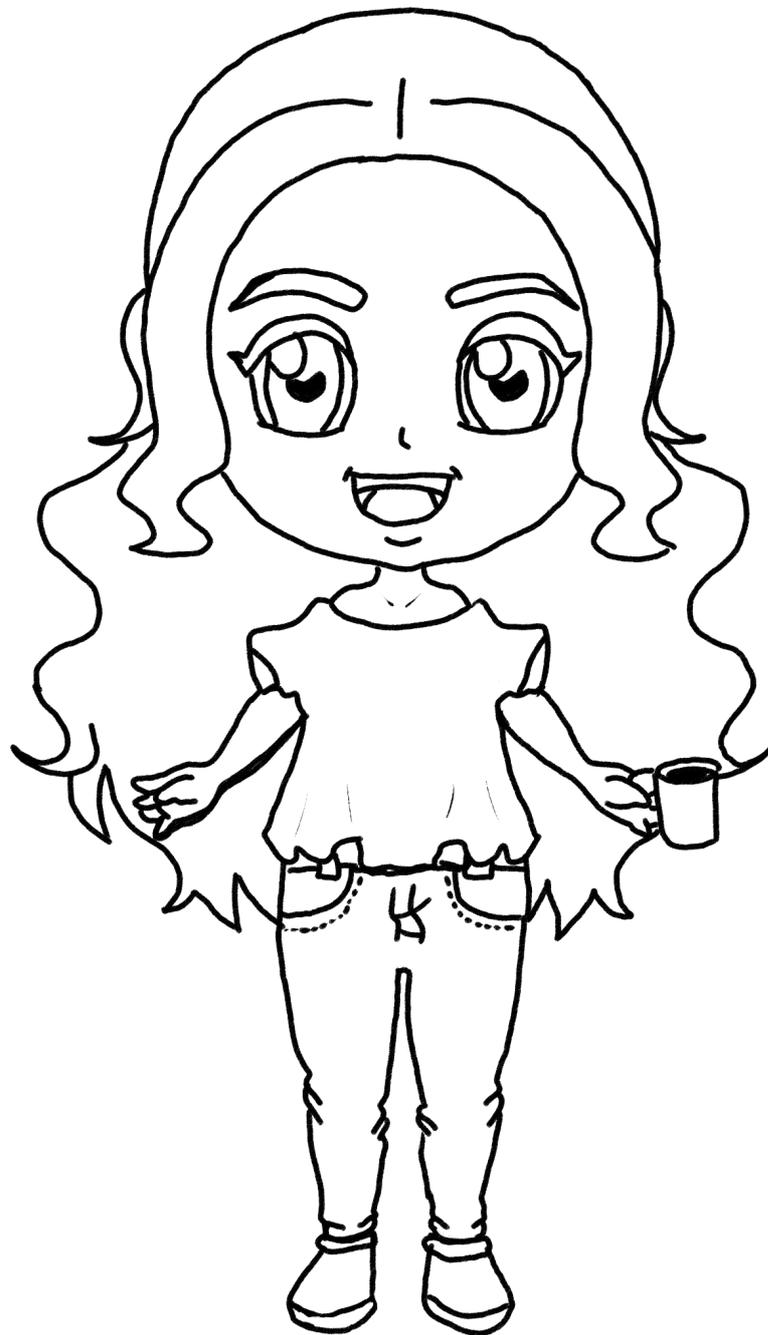
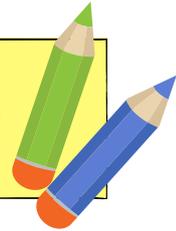
E	W	R	W	K	I	V	T	S	U	J	E	T	B
E	W	O	F	I	U	G	F	K	D	G	Z	Q	P
R	E	C	H	E	R	C	H	E	N	P	S	S	S
B	Y	M	A	N	U	S	C	R	I	T	O	N	J
L	O	E	X	P	É	R	I	E	N	C	E	H	S
D	D	U	V	Q	R	A	R	T	I	C	L	E	U
I	K	O	R	E	X	C	E	L	L	E	N	C	E
R	F	D	C	S	N	E	D	X	B	Y	R	C	X
E	B	C	U	T	E	G	U	E	U	P	N	B	Q
C	I	E	P	P	O	H	L	P	R	D	J	H	A
T	H	K	R	Y	T	R	I	L	N	Z	U	A	T
E	U	U	Y	Z	F	Q	A	N	O	X	R	E	V
U	Z	É	T	U	D	E	Y	T	U	L	Y	V	Q
R	H	S	O	O	K	R	J	Y	T	T	U	O	J



DOCTORAT
BURNOUT
EXPÉRIENCE
ÉTUDE
ARTICLE
EXCELLENCE

DIRECTEUR
BOURSE
JURY
SUJET
MANUSCRIT
RECHERCHE

Coloriage / Tatouage



Oriane PASTORE
Membre active

Sa couleur préférée :

vert forêt

Le compte est bon



Oriane et Marie-Armelle, les deux mamies de notre équipe, ont besoin de vous : impossible de savoir combien de chats et de tisanes sont dans la pièce ! A vous de compter !



Chats :

Tisanes :

Espace détente



Voyage, nature et santé mentale

Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ?



Introduction

Les bienfaits des voyages ont été démontrés au sein de plusieurs populations (seniors, employés, universitaires, personnes souffrant d'un handicap, patients et leurs aidants...) et de nombreuses localisations géographiques.

Les chercheurs ont essayé de décortiquer un peu tout ça, et nous présentent 4 stades de l'impact des voyages (Chen et Petrick, 2013).

- **Anticipation** : On est plus heureux car une expérience positive est à venir.
- **Expérience** : On ressent du bonheur grâce à de nombreux facteurs (activités, émotions positives, challenges, aventure...)
- **Bénéfices** : La vie est perçue comme plus satisfaisante, la performance au travail est accrue, le stress diminue...
- **Estompage** : Malheureusement, ces puissants effets ne durent que deux ou trois semaines, voire quelques jours.

Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719.

Anticipation positive

Planifier un voyage

En 2014, des études de l'Université de Cornwall ont révélé que les personnes qui planifient un voyage à l'avance trouvent plus positive tant leur situation sociale que leur niveau économique ou encore leur état de santé et la vie en général.



La même année, Kumar et Killingsworth prouvent que les expériences vécues (argent dépensé pour « faire ») tendent à rendre plus heureux que les achats matériels (argent dépensé pour « avoir »).

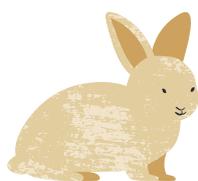


Le plaisir de l'attente



L'attente d'une expérience à vivre, emplie de mystères et d'inconnu, est beaucoup plus plaisante que l'attente de la possession d'un bien matériel, dont on connaît déjà les caractéristiques et qui n'apportent aucune surprise.

Dans un sens, « nous commençons à "consommer" un voyage dès que nous commençons à y penser » (Killingsworth, 2014).



Les psychologues ont remarqué que plus la date des vacances approchait, plus les employés concernés démontraient de l'enthousiasme pour leur travail. Ils atteignaient aussi plus facilement leurs objectifs professionnels. Quand on vous dit que travailler moins rend plus productif !

Des bénéfices multiples

Une enquête réalisée en 2013 auprès de 485 adultes aux États-Unis relie également les voyages à une augmentation d'empathie, d'attention, d'énergie et de concentration.

Kumar, A., Killingsworth, M. A., & Gilovich, T. (2014). Waiting for merlot: Anticipatory consumption of experiential and material purchases. *Psychological science*, 25(10), 1924-1931.

Crowne, K. A. (2013). Cultural exposure, emotional intelligence, and cultural intelligence: An exploratory study. *International Journal of Cross Cultural Management*, 13(1), 5-22.

Voyage et santé mentale

Ne pas prendre de vacances ?!

... augmenterait de 20% la mortalité, chez les hommes, en plus d'augmenter de 30% les chances de mourir d'un infarctus.



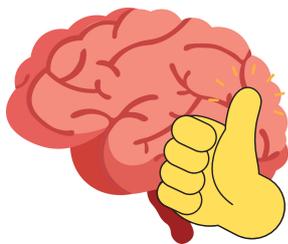
Les femmes qui prennent des vacances tous les 6 ans ou moins sont beaucoup plus à risque de souffrir d'un arrêt cardiaque, par rapport à celles qui s'offrent des vacances 2 fois par an.



Impacts positifs des voyages



Voyager procure déjà du positif pour notre santé physique, comme la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Mais notre santé mentale est également gâtée : réduction des symptômes dépressifs, réduction du risque de développer une maladie d'Alzheimer du fait de l'exposition à un environnement nouveau qui stimule, réduction du stress...



Voyager améliore notre ressenti subjectif : repose le cerveau et déconnecte, améliore les relations sociales, ouvre l'esprit, offre un nouveau point de vue et permet de percevoir la vie comme étant plus satisfaisante ! Le voyage permet de se sentir libre et de nous sortir du quotidien et de notre routine.

Enfin, voyager améliore notre productivité au retour au travail : partir en vacances, c'est revenir avec un niveau d'énergie énorme qui se traduira presque systématiquement par l'amélioration de notre productivité.



Kroesen, M., & De Vos, J. (2020). Does active travel make people healthier, or are healthy people more inclined to travel actively?. *Journal of Transport & Health*, 16, 100844.

Lee, S. A., Manthiou, A., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 20(2), 236-246.

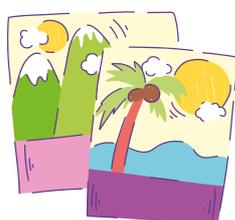
Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2018). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American journal of lifestyle medicine*, 12(4), 302-310.

Le voyage comme thérapie ?

Voyages et vertus thérapeutiques

Une étude tout juste sortie du four (2020) a testé les voyages du point de vue de leurs vertus thérapeutiques.

Les chercheurs ont constaté de nombreuses expériences positives (maintien du lien social, opportunité d'apprendre une nouvelle langue, souvenirs chérissables, amélioration de l'estime de soi, pause dans les routines...).



Attention tout de même...

Il y a toutefois des effets négatifs à ne pas négliger : idées suicidaires, augmentation de la symptomatologie (ex : face à des événements stressants comme un contrôle à l'aéroport)...



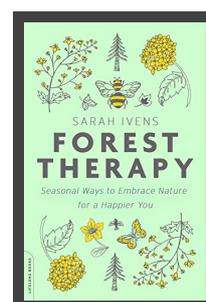
L'équipe souligne alors la nécessité de former les médecins aux troubles psychiatriques liés aux voyages (impact des troubles existants et possibilité d'apparition de nouveaux troubles).

Tourisme dédié à la santé mentale

Le tourisme dédié à la santé mentale se focalise sur le bien-être et la réduction des troubles de l'humeur.

Des expériences d'immersion lors de vacances peuvent ainsi améliorer les capacités de concentration, la créativité et la productivité. C'est un type de tourisme en plein essor, pour de nombreuses raisons : problème du tourisme de masse, changement dans la conception de la santé, grande diversité de valeurs...

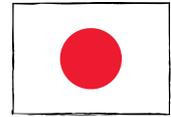
Deux formes très connues sont la thalassothérapie et la « Forest Therapy », et là on entre dans le sujet du contact avec la nature, qui se révèle être d'une force incroyable.



Thérapie par la nature

Les routes thérapeutiques

Japon, forêt d'Okutama (2h de route de Tokyo)

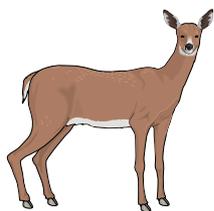


Ce village possède le plus grand nombre de grands arbres du Japon et dispose de 5 « routes thérapeutiques », validées par la Forest Therapy Society.



Quels effets sur notre santé ?

Diminution du cortisol (l'hormone du stress) et du sentiment subjectif de stress, diminution de la pression sanguine, du rythme cardiaque et de l'activité de notre cortex préfrontal... Les effets positifs sont légions ! Ce type de thérapie a déjà pu démontrer d'autres bienfaits, comme l'amélioration du système immunitaire et de la sensation de bien-être.



La nature comme alliée

Lors de balades dans des parcs et forêts, 87,5 % des participants rapportent être heureux, 60 % avoir vu leur stress diminuer, et 20 % avoir connu une nouvelle ouverture d'esprit sur le monde et une fenêtre de réflexion sur de nouvelles perspectives de vie (Buckley, 2020).



Se reconnecter avec la nature permet une amélioration du bien-être, une réduction du stress, une relaxation, une bouffée d'air frais, améliore la cohésion sociale... (Hanna et al., 2019 ; Smith, 2017 ; Cox et al., 2017).

Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424.

Cox, D. T., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Fuller, R. A., Anderson, K., Hancock, S., & Gaston, K. J. (2017). Doses of nearby nature simultaneously associated with multiple health benefits. *International journal of environmental research and public health*, 14(2), 172.

Hanai, T. (2016). Tourism meets psychology. *Journal of global tourism research*, 1(2), 89-92.

Hanna, P., Wijesinghe, S., Paliatso, I., Walker, C., Adams, M., & Kimbu, A. (2019). Active engagement with nature: outdoor adventure tourism, sustainability and wellbeing. *Journal of Sustainable Tourism*, 27(9), 1355-1373.

Smith, M. (2017). Generation Y, nature and tourism. In *Nature Tourism* (pp. 58-68). Routledge.

La thérapie par horticulture

Prenons un autre exemple, plus près que le Japon cette fois : à Belgrade, en Serbie. Un programme de thérapie par horticulture, dans le Jevremovac Botanical Garden (Vujcic et al., 2017), a mis plein de choses en lumière, comme la réduction du stress à long terme et l'amélioration des troubles de l'humeur.



Planter, cueillir, pratiquer l'art-thérapie... améliore le soutien social et la créativité ! L'utilité de ce type de thérapie a été démontrée, notamment dans les zones urbaines.



Randonnée et santé mentale

Amélioration de la qualité de vie

Les touristes plus impliqués dans des activités de type randonnée sont plus fortement connectés avec la nature. Ils améliorent ainsi leur qualité de vie sur le plan social et des loisirs.

En plus de favoriser une bonne santé physique, la randonnée permet d'accéder aux bénéfices immédiats que procure le contact avec la nature sur la santé mentale, mais aussi aux bénéfices à long terme, comme une diminution des symptômes dépressifs !

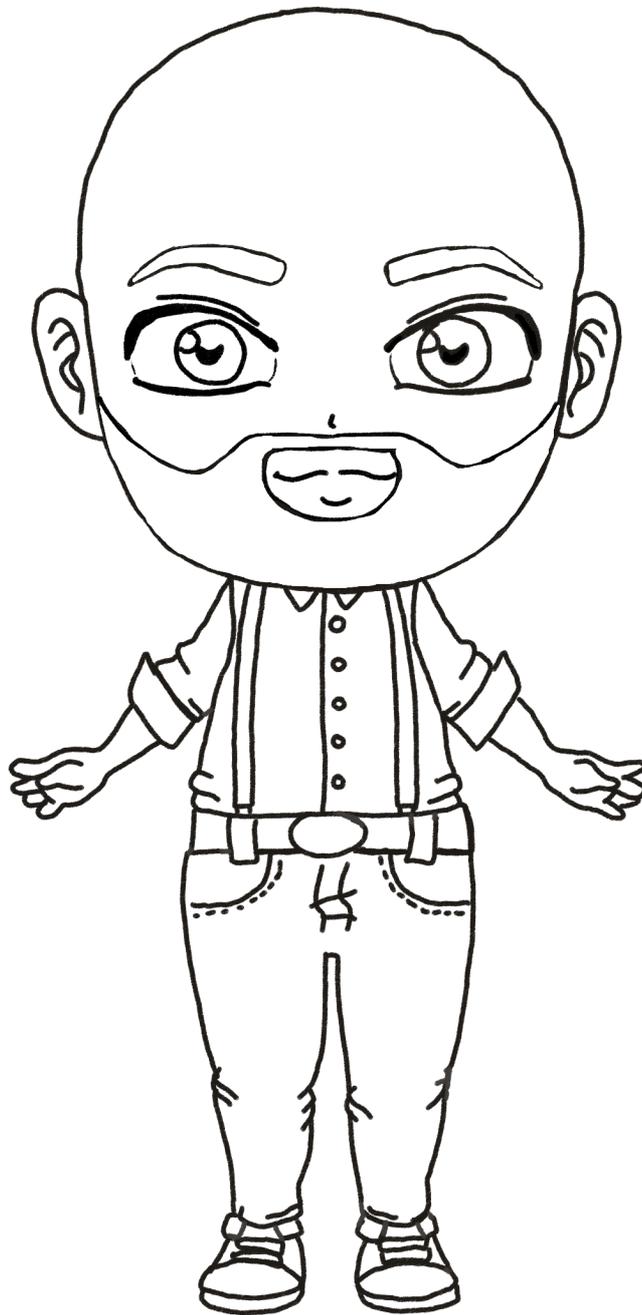
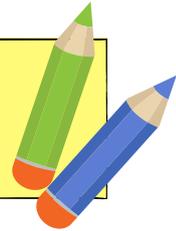


Notre vidéo
sur le sujet



Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Grbic, M., Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2017). Nature based solution for improving mental health and well being in urban areas. *Environmental Research*, 158, 385-392.

Coloriage



Lucas RONAT
Membre Actif

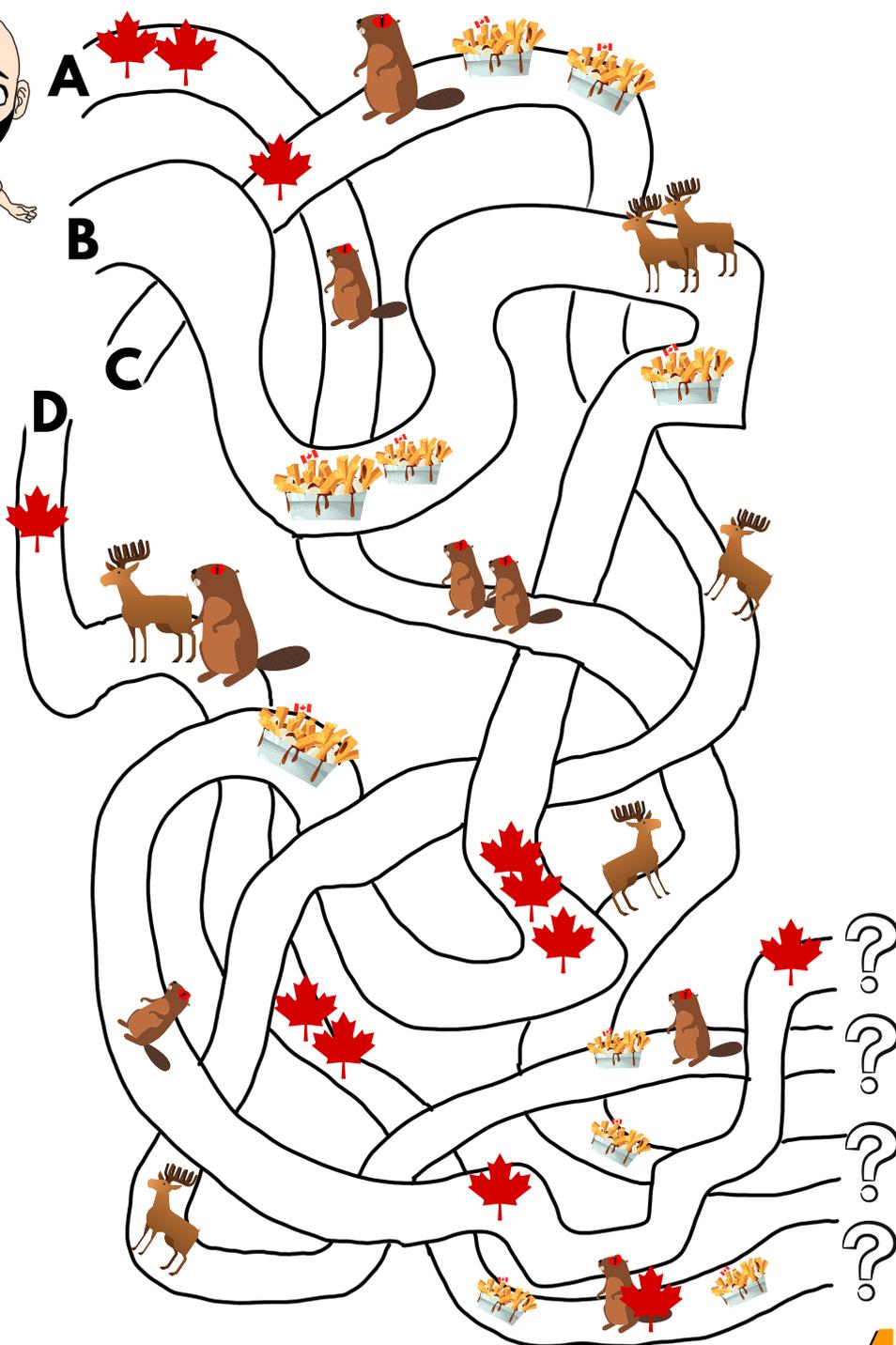
Sa couleur préférée : **grenat almandin**

Caribou / 20



Lucas s'est perdu au nord de Montréal... Pour retrouver sa ville, il va devoir marcher ! Aide-le à trouver le chemin qui lui permettra de rester en vie, en évitant au maximum les poutines et autres castors démoniaques.

100 PV



Chaque rencontre fait perdre à Lucas des points de vie

Castor démoniaque



- 20 PV

Caribou



- 15 PV

Feuille d'érable



- 10 PV

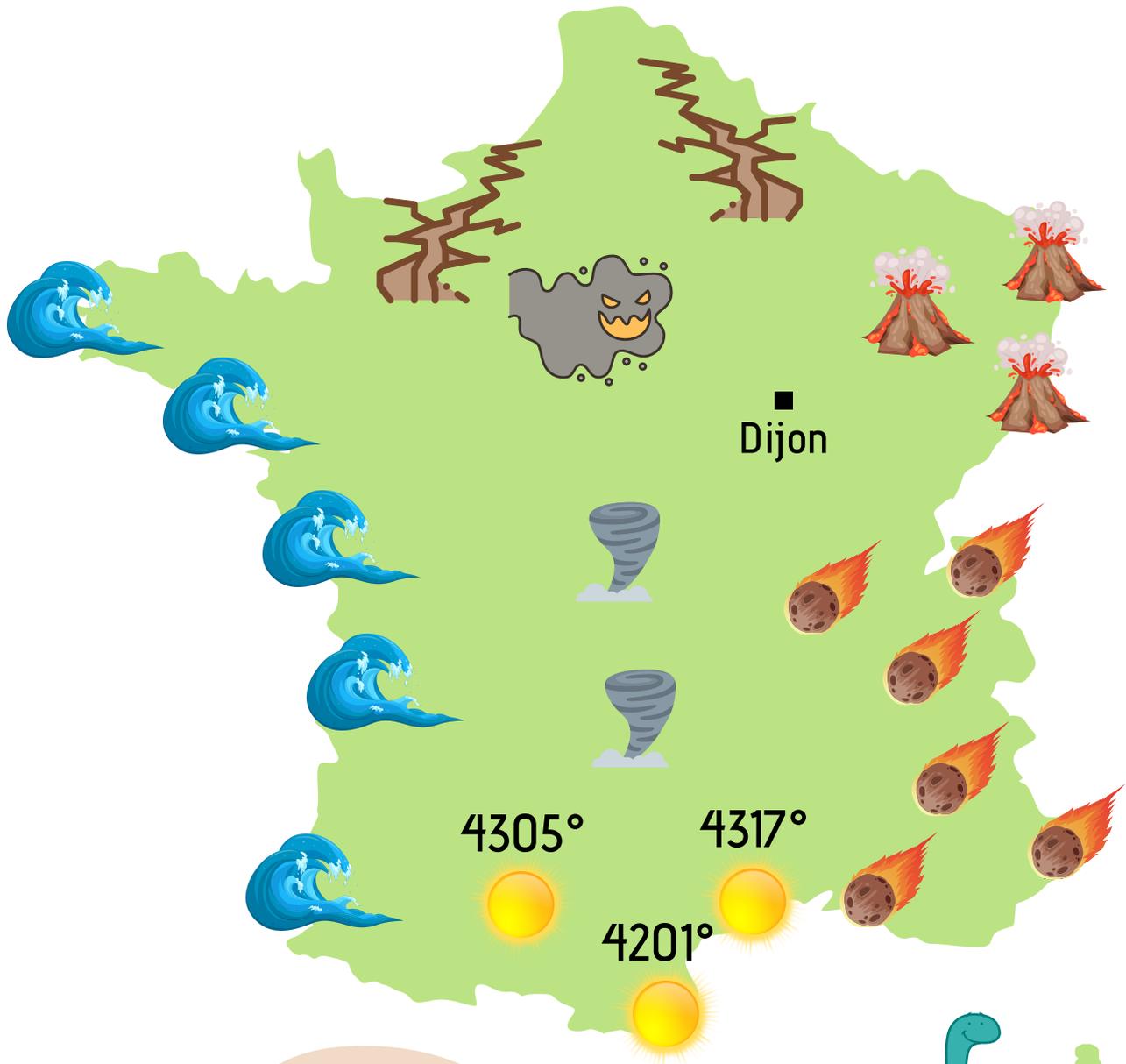
Poutine



- 5 PV



Prévisions météo



Alors... ça craint !

Prévisions météo



21 mai 2024



Un **séisme** déchirera le nord du pays, de Lille à Reims et sur la totalité de la côte d'Albâtre.



Paris sera recouvert d'un nuage de **pollution** appelé le "CO2 big boss". Coup dur pour les joueurs français.



Des **tornades** parcourront le centre, de Bourges à Aurillac.



La côte Atlantique sera noyée sous des **tsunamis**.



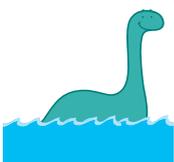
Le Nord-Est du pays sera plongé sous des **éruptions volcaniques** intenses, surtout dans le Haut-Rhin.



Le pays savoyard et le département du Rhône subiront une pluie de **météorites** traumatisante pour nos amis les dinosaures. Nous attendons un rebond de reviviscences.



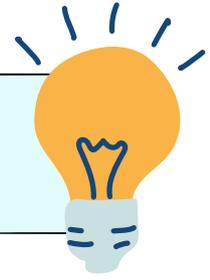
Une **canicule** montera le mercure jusqu'à plus de 4 000 degrés du côté de la ville rose et du languedoc.



Nessie passera dans le coin de la Corse pour une virée du côté d'Ajaccio..

Par contre, à Dijon, ça ira.

Solutions

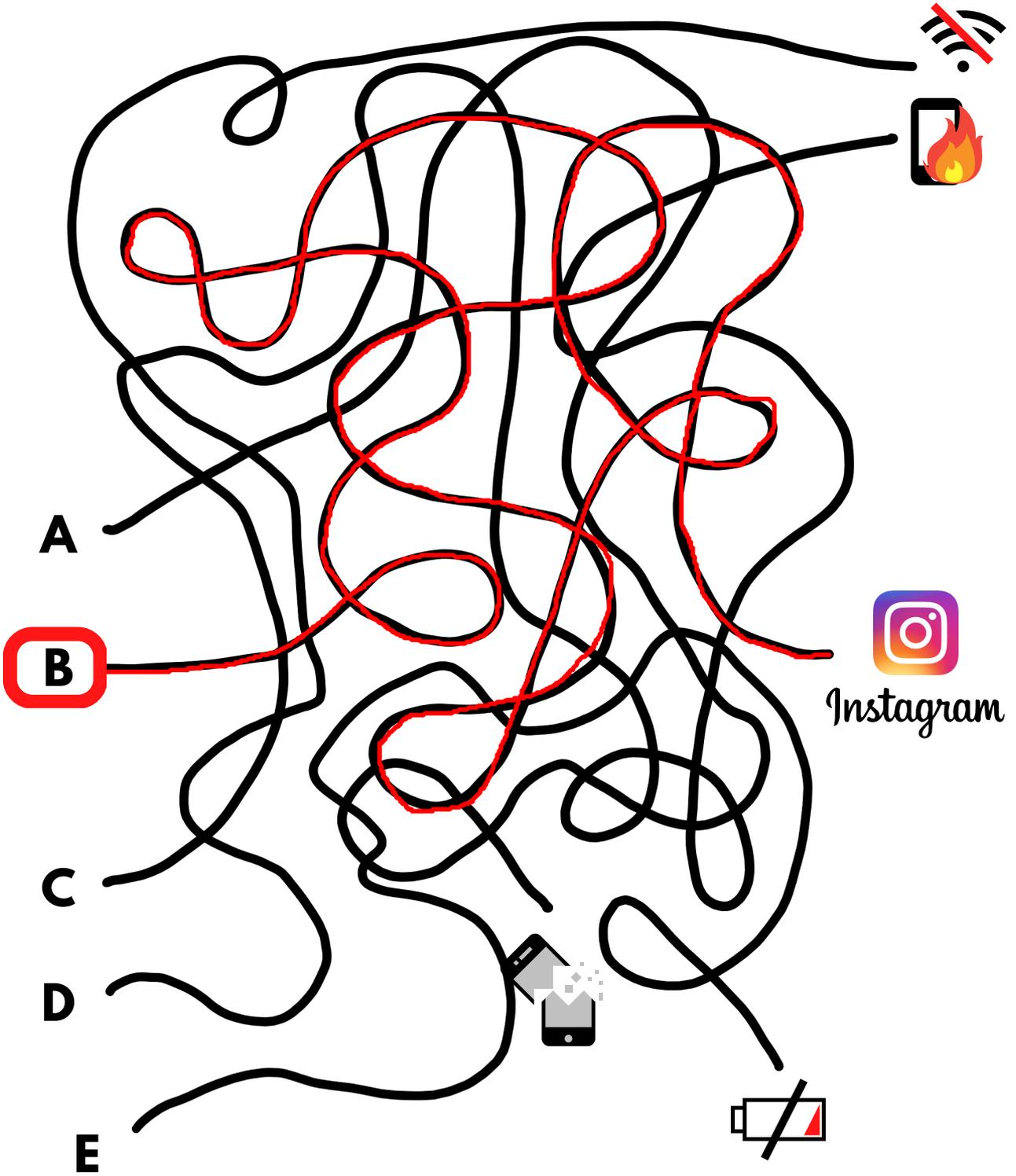


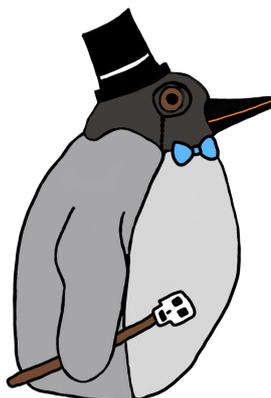
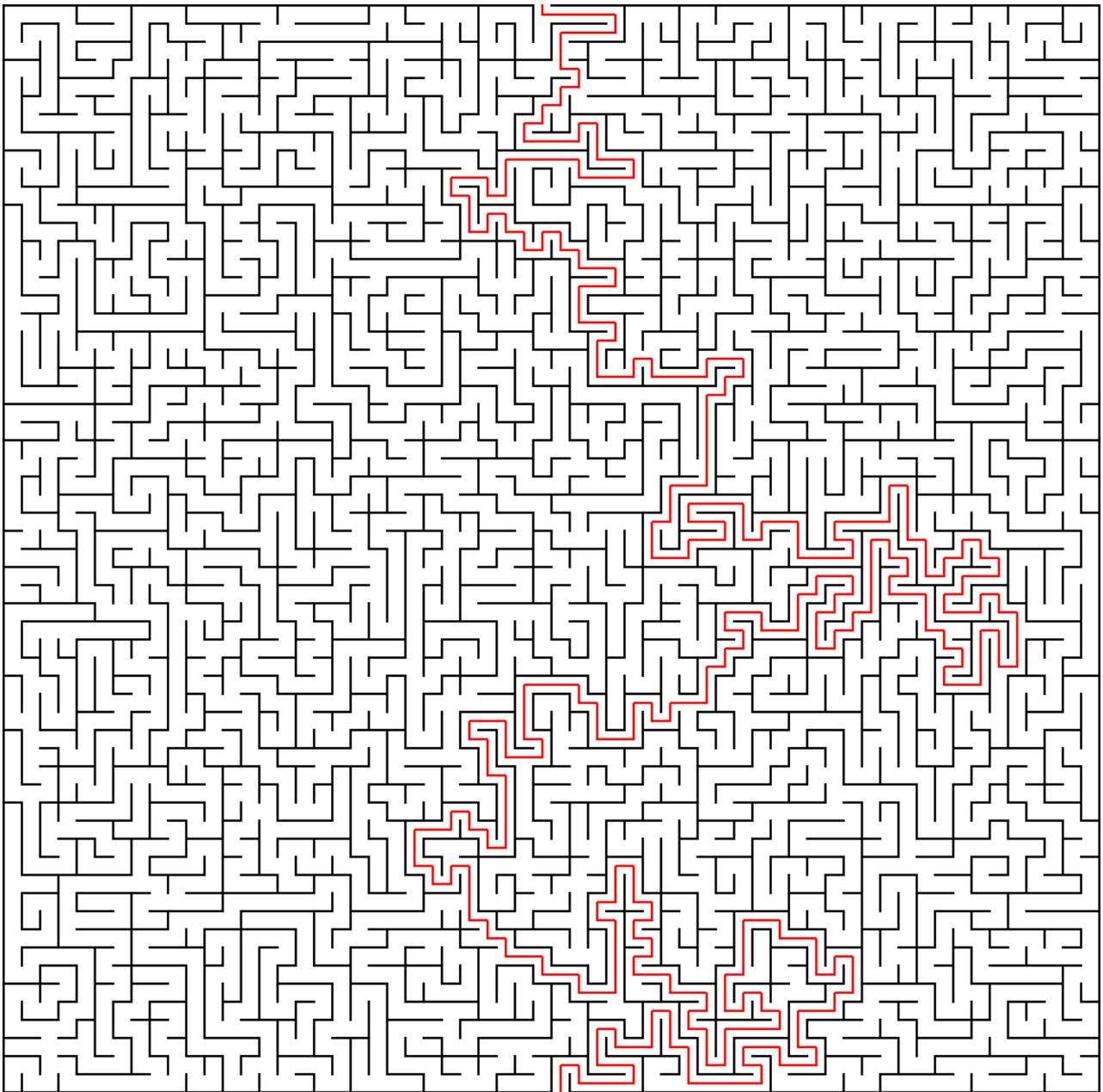
Les 7 différences (p. 5)



Rébus (p. 6)

1. Théorie (Thé-Eau-Riz)
2. Neuropsy (Noeud-Rot-Psy)
3. Santé mentale (Sang-Thé-Ment-tas-'i)
4. Vélociraptor (Vélo-Scie-Rap-Thor)
5. Schizophrénie (Ski-Zoo-Freine-Nid)
6. Organisation (Orgue-Âne-Nid-Z-Assis-lon)





Here comes the money !



Comptez vos points !

Vous avez une majorité de **♦** :

Vous avez l'âme d'un **sauropodomorphe**, ce qui veut dire que vous aimez mordre la vie à pleines dents, avec un brin d'herbe au coin de la bouche. Patient.e, calme et le pas assuré, vous êtes quelqu'un que l'on peut qualifier de bon vivant.

Vous êtes souvent très éloigné.e des conflits et préférez la diplomatie et le compromis aux joutes verbales. *Page suivante*, vous pourrez préciser de quelle espèce vous vous sentez le ou la plus proche.

Vous avez une majorité de **♣** :

Vous faites partie des **ornithischiens**, l'un des deux grands groupes de dinosaures qui contient plusieurs figures emblématiques (*voir page suivante*). Vous avez souvent un moral d'acier et savez vous défendre lorsque les choses tournent mal. Sur la défensive, vous êtes capable de tirer profit de toutes situations et, ainsi, de retomber sur vos pattes.

Débordant.e d'énergie, vous êtes un peu partout à la fois, ce qui constitue à la fois votre plus grande qualité et un défaut conséquent : pensez à vous reposer un peu !

Vous avez une majorité de **♠** :

Dans une vie antérieure, vous auriez été classée parmi les **théropodes**. D'un naturel pas farouche, on vous reproche souvent d'être irritable et rapidement en colère. Toutefois, cela fait parfois aussi votre charme. Même si vous êtes susceptible, vous avez un grand cœur : lorsque l'on vous connaît, on sait vous apprécier à votre juste valeur.

Vous avez en vous une personne capable de se surpasser et d'atteindre ses objectifs pour se hisser au top ! Aucun défi ne vous résiste.

Quel dino êtes-vous ?

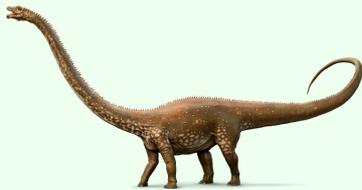


(p. 13)

Diriez-vous que vous êtes plutôt...

Vous avez une majorité de **♦** :

Extraverti.e



Diplodocus

Humble



Vulcanodon

Extravagant.e



Titanosaure

Vous avez une majorité de **♣** :

Passionné.e



Stégosaure

Combattif/ve



Tricératops

Chill détente



Parasaurolophus

Vous avez une majorité de **♠** :

Efficace



Tyrannosaure

Hyperactif/ve



Vélociraptor

Rusé.e



Compsognathus

Quel dino êtes-vous ?



(p. 13)

Vous pouvez maintenant établir votre profil :
Finalement, quel Dino êtes-vous ?

J'ai une majorité de :



Ce qui veut dire que je suis plutôt :

.....

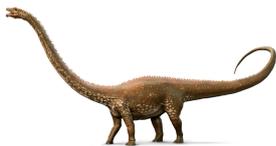
.....

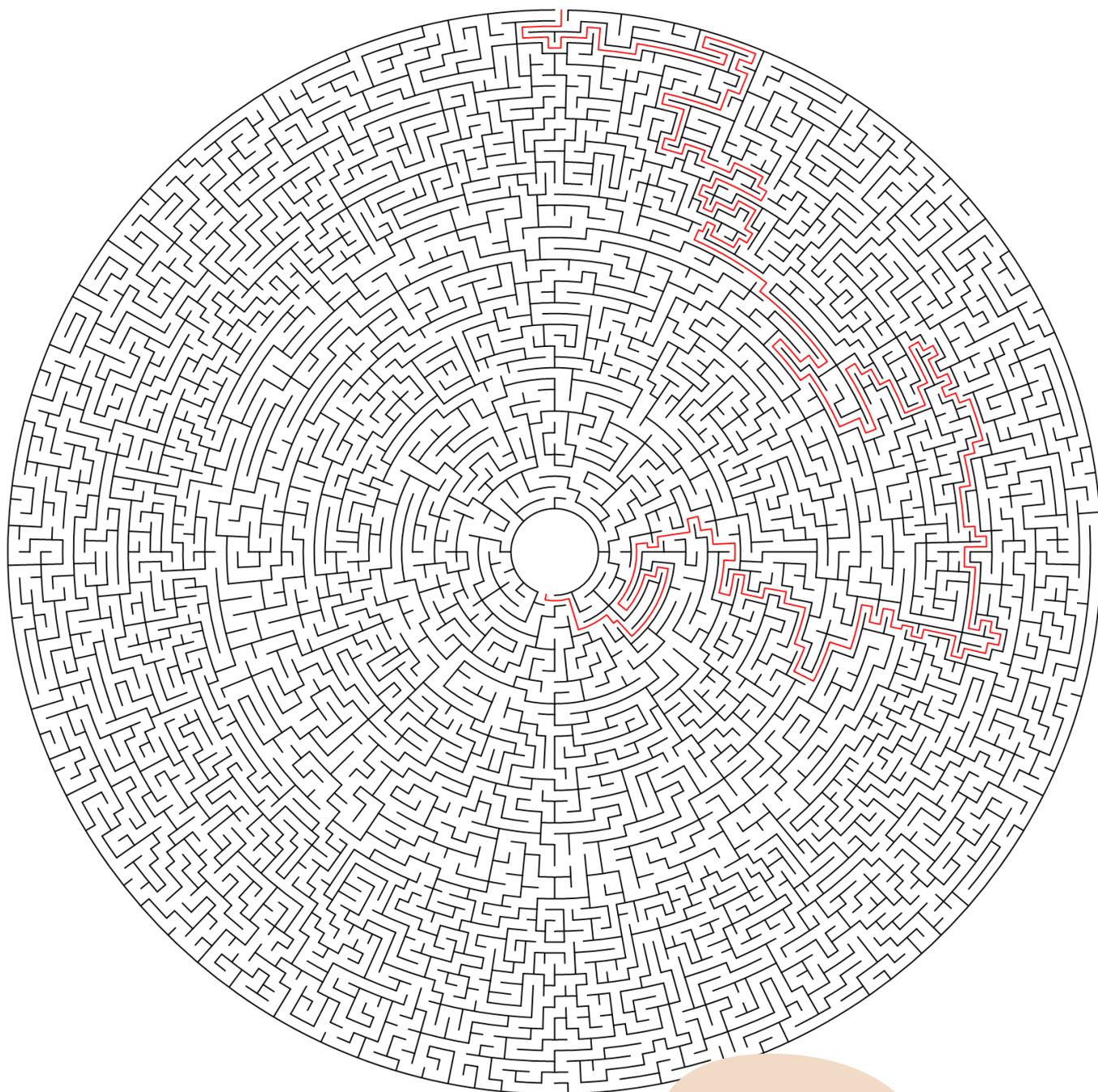
.....

Je me considère plutôt :

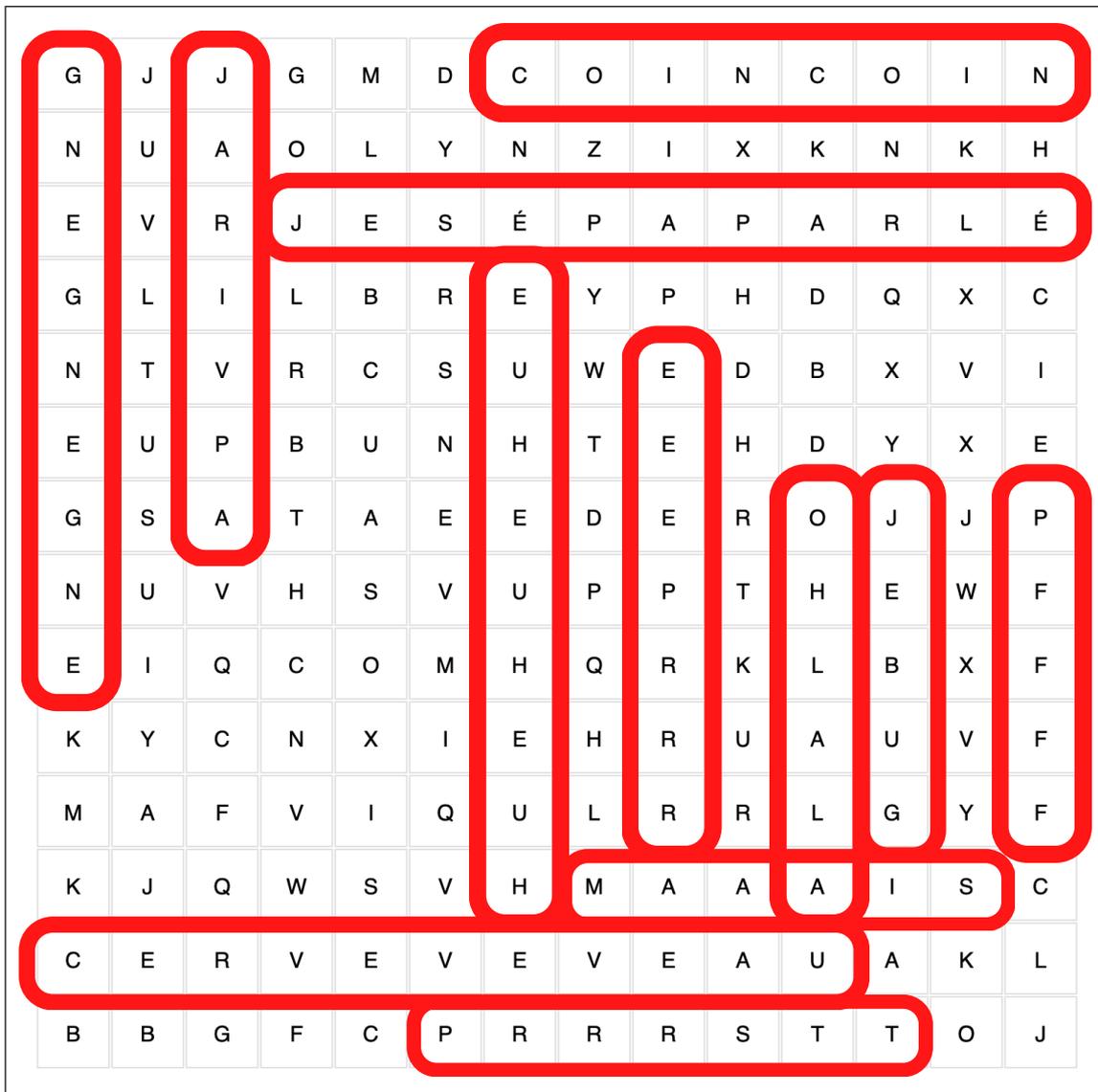
 Extraverti.e Humble Extravagant.e Passionné.e Combattif/ve Chill Détente Efficace Hyperactif/ve Rusé.e

En résumé, je suis donc :

 *Diplodocus* *Stégosaure* *Tyrannosaure* *Vulcanodon* *Tricératops* *Vélociraptor* *Titanosaure* *Parasaurolophus* *Compsognathus*



Miaou !



EEPRRR
EUHEUHEUH
JARIVPA
PFFFF
OHLALA
GNEGNEGNE

PRRRSTT
CERVEVEVEAU
JESÉPARLÉ
COINCOIN
JEBUG
MAAAIS

Anagrammes



(p. 20)

1. Thérapie Taxi
2. Louise Attaque
3. OrelSan
4. Magic System
5. Céline Dion
6. Patrick Sébastien
7. Indochine

Le compte est bon



(p. 28)

Points d'eau : 20
Plantes : 42

Le compte est bon



(p. 37)

Chats : 24
Tisanes : 36

Caribou / 20



(p. 45)

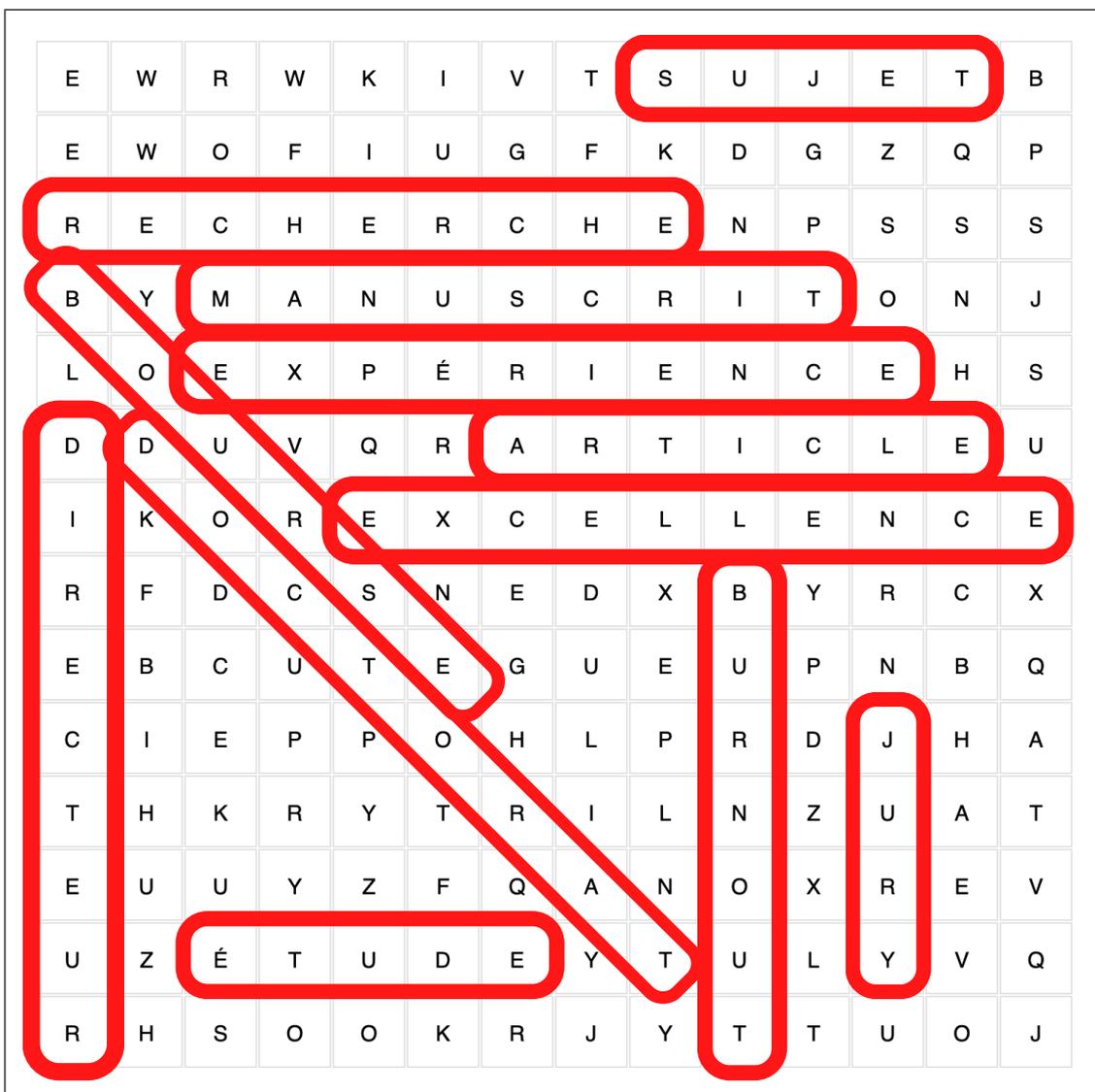
Le meilleur chemin est le C !
Il fera perdre à Lucas 95 de ses 100 points de vie.

A = -100 points

B = -120 points

C = -95 points

D = -105 points



**DOCTORAT
BURNOUT
EXPÉRIENCE
ÉTUDE
ARTICLE
EXCELLENCE**

**DIRECTEUR
BOURSE
JURY
SUJET
MANUSCRIT
RECHERCHE**



1 - Combien de personnes souffrent de schizophrénie en France ?

600 000 (1 %), sans compter les personnes à risque de développer la maladie ou encore celles qui expérimentent des symptômes moins francs (e.g. personnalité schizotypique, trouble schizo-affectif)

2 - Certaines personnes utilisent plus leur cerveau gauche ou droit

Faux. C'est une idée reçue ! On utilise le tout, dépendamment des tâches.

3 - On peut développer une addiction aux anxiolytiques.

Vrai. Leur consommation est à surveiller (e.g. Xanax, Valium, Lexomil)

4 - Les personnes qui souffrent de schizophrénie sont plutôt dangereuses...

... pour elles. L'idée que la schizophrénie rend dangereux pour les autres est fausse ! Dans les faits, il n'y a pas plus de dangerosité chez les personnes qui en souffrent... sauf envers elles-mêmes.

5 - La dépression est causée par un manque de motivation.

Faux. Elle vient de dérèglement au niveau des neurotransmetteurs et a donc une origine biologique.

6 - La schizophrénie est un dédoublement de personnalité.

Faux. Cette idée, véhiculée par les médias, est fautive. Avoir plusieurs personnalités qui cohabitent relève du Trouble Dissociatif de l'Identité.

7 - Sur la vie entière, la dépression concerne...

1 personne sur 5 (20 %) sera touchée par la dépression au cours de sa vie.

8 - Il est possible de comprendre la personne via ses rêves.

Faux. Cette idée a la vie dure ! Les rêves ne s'interprètent pas si bien.

9 - Les jeux vidéo sont plutôt bénéfiques pour le cerveau.

Vrai. Ils aident à développer notre cognition et certaines habiletés. Attention toutefois à ne pas en abuser !

10 - Les personnes à haut potentiel sont hypersensibles.

Faux. 20 % de la population est hypersensible, et ce chiffre n'est pas plus élevé dans le cadre du haut potentiel intellectuel.

11 - Les phases du trouble bipolaire durent en moyenne...

Quelques semaines. Les phases dépressives sont en général plus longues que les phases maniaques ou hypomaniaques.

12 - L'autisme est en partie dû au comportement de la mère.

Faux. Cette idée reçue nous vient tout droit des travaux psychanalytiques des années 1960. L'autisme est un trouble neurodéveloppemental et se développe donc dès la naissance, avec une part de génétique.

13 - Les addictions concernent les personnes marginalisées.

Faux. Tout le monde peut être touché par les addictions, quel que soit le milieu socio-culturel, le niveau d'étude ou l'insertion sociale et professionnelle.

14 - Il est possible de consulter un ou une psychologue sans être fou.

Vrai. Être "fou" ne veut d'ailleurs rien dire. Les psychologues peuvent accompagner tous types de symptômes embêtants (e.g. anxiété, stress, deuil difficile, troubles du sommeil, phobies, troubles de l'attention, troubles des apprentissages, autisme, dépression, troubles de la personnalité).

15 - Fumer du cannabis peut provoquer la schizophrénie.

Vrai... Mais cela ne peut arriver qu'à condition d'avoir une certaine vulnérabilité à la maladie (e.g. génétique).

16 - Les personnes hospitalisées sous contrainte ne sont qu'une minorité.

Vrai. En 2018, ils ne représentaient que 3,4 % des personnes suivies en psychiatrie. Dans la majorité des cas (80 % soit 4 personnes sur 5), les soins en psychiatrie sont dispensés depuis des services ambulatoires (e.g. centres médico-psychologiques, centres d'accueil thérapeutique, cabinets libéraux).

17 - Il est possible de se rétablir d'une schizophrénie.

Vrai. On considère que la moitié des personnes qui souffrent de schizophrénie retrouveront une qualité de vie satisfaisante.

18 - On retrouve des hallucinations dans d'autres cas que la schizophrénie.

Vrai. Elles peuvent être des symptômes d'autres maladies (e.g. trouble bipolaire, dépression, tumeurs cérébrales, AVC, épilepsies, démence à corps de Lewy) voire être déclenchées artificiellement (e.g. prise de LSD).

19 - Les traitements médicamenteux sont conçus pour sédater les personnes.

Faux. C'est malheureusement parfois l'un de leurs effets secondaires dans le cas des antipsychotiques (contre les hallucinations et délires) mais cela n'est pas systématique et involontaire. C'est aussi l'un des effets des anxiolytiques (pour contrer le stress).

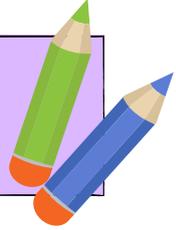
20 - Les psychologues ont pour vocation d'écouter sans directement agir.

Faux. L'idée reçue du psychologue qui écoute la personne sur le divan en répétant "hum hum" est tenace. Les psychologues vont écouter, certes, mais pour tenter de comprendre la personne, proposer des pistes, donner des exercices et des stratégies, suivre l'évolution des symptômes ou encore axer le travail thérapeutique. Et les cadres théoriques sont multiples ! (e.g. humanisme, neuropsychologie, TCC, psychanalyse, systémie)

Merci pour votre implication !



Mes notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

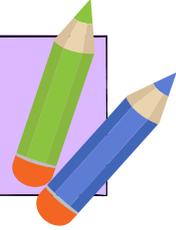
.....

.....

.....

.....

Mes notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

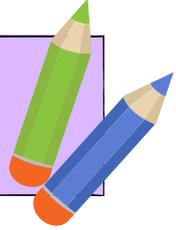
.....

.....

.....

.....

Mes notes



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C'ÉTAIT...



LE CAHIER DE VACANCES DE LA PSYCHO !

N'abusez pas trop des mojitos (enfin, un peu de lâcher prise...)



Mettez du citron dans vos boissons !



Muchos cubitos de hielo !



Quelqu'un a dit binouze ?



Une p'tite rando ?

**Un magazine proposé par
l'association Raptor Neuropsy**



**Mathieu CERBAI
Matthieu CHEVASSUS
Géraldine COFFE
Alison DEMANGEON
Emma GARCIA
Geraldo LE MANCHOT**

**Eva MATHIEU
Oriane PASTORE
Marie-Armelle RINEAU
Lucas RONAT
Lola VAUNE**

