

## « La draguine » par Pauline

Caractéristique(s) : Je suis une draguine, mi-femme mi-dragonne.

Je vis dans une contrée lointaine où le soleil ne se couche jamais. Cela est normal car mon peuple "les draghomes" ne peut survivre sans soleil, et sans chaleur ardente et paysages enflammés. Ma coiffe est d'un blond lumineux éblouissant, ma tresse caresse le sol orangé et sableux. Sur mon front au-dessus de mes yeux verts émeraude se loge 2 petites cornes. Elles virent au rouge orangé lorsque mes pouvoirs s'opèrent. Mon visage est de forme humaine sauf ma langue qui est fourchue et noire.

Ma taille standard est d'à peu près de 1m70. Je suis toujours vêtue d'un long drapé ocre laissant mes épaules dégagées, car, en effet, mes omoplates sont dotées de deux petites ailes. Il est aussi très important pour une draguine d'avoir de très longs ongles et très bien entretenues car lors de la mutation, ces derniers deviennent des griffes acérées et armes de défense. Mes pouvoirs s'utilisent seulement pour se défendre contre l'ennemie, nous ne sommes pas un peuple de méchant. Notre alimentation se limite aux végétaux. Nous ne buvons pas cela pourrait nous tuer. Les cendres nous servent de produits d'hygiène. Enfin nous logeons sous des tentes collectives. Nous assurons notre descendance par la ponte d'œufs. Une draguine pond environ 15 œufs durant sa vie. Notre espérance de vie est estimée en moyenne à 250 années.

Mes pouvoirs sont donc de voler, cracher du feu et s'accrocher n'importe où grâce à mes griffes, d'assurer la reproduction de l'espèce.

## Divagations, par Marc Pouzergues

Il est des signifiants, des mots, qui font florès, qui font fortune : « *Vague* » en est un exemple depuis un an déjà, allons-nous connaître la 3<sup>ème</sup> *vague* de l'épidémie ?

« *La Vague* » d'Hokusai illustre un précédent numéro de l'Esperluette. Elle a été la source de nombreuses inspirations en occident, depuis la peinture de Van Gogh jusqu'au logo d'une célèbre marque spécialisée dans les sports de glisse en passant par les compositions de Debussy (« *La mer* »).

Dans les années 50-60, « *La Nouvelle Vague* » va bousculer l'écriture cinématographique et lui apporter un nouveau souffle.

Les seventies et eighties verront l'émergence aux USA et en Grande-Bretagne d'un nouveau genre musical, « *The New Wave* », qui va cohabiter avec la musique punk.

Les mots ont-ils un sexe ? « *Vague* » peut aussi bien s'écrire au masculin, il connote le manque de précision, de netteté... Regarder dans le *vague*...le *vague* à l'âme évoque un certain flottement .

Le mathématicien et logicien Charles S. Peirce a élaboré une « logique du *vague* »... presque un oxymore. Cette logique pourrait rendre compte des souvenirs conscients du rêve (souvenirs souvent confus et énigmatiques), ainsi que des mécanismes qui ont cours dans l'inconscient où des pensées contradictoires peuvent co-exister.

Si nous souhaitons échapper à une nouvelle *Vague* de contagion, les surfeurs quant à eux, sont à la recherche de la *Vague* parfaite. Certains considèrent la *vague* comme un paysage éphémère...belle image, alors que les *Vagues* épidémiques que nous subissons ont tendance à perdurer...

La Troisième *Vague*...c'est aussi le nom d'une expérience psychologique réalisée en avril 1967 aux USA pour mettre en évidence les mécanismes de suggestion et d'asservissement d'une foule à un leader. « *La Vague* » est un film réalisé en 2009, qui s'inspire de cette expérience et nous sensibilise à la nécessité de penser par nous-mêmes pour éviter de penser comme un seul homme...



## Le Premier Anniversaire du Journal, les premiers cadeaux offerts par les patients de l'Unité Charcot, par Marion BARTHÉLÉMY

Stéphanie AUBERT, Danielle BARON et moi-même souhaitons remercier au nom de l'équipe du Journal « L'Esperluette » l'ensemble des patients de l'Unité Charcot pour leur accueil chaleureux, pour les différents cadeaux transmis et leur goûter partagé dans la bonne humeur!

Nous n'oublierons aucun de vous...

Dylan nous a servi du Champomy avec beaucoup de dynamisme et n'a oublié personne... Ce fut le dernier à boire un verre avec nous!

Fabien nous a bien rappelé de continuer à proposer des jeux (mais moins difficiles!) et également des mandalas! Je crois que nous sommes attendus au rendez-vous!

Nous n'oublierons pas votre mot, vos attentions, votre accueil avec l'ensemble de l'équipe!

Sachez que nous nous sommes vite rendues au Centre de Documentation de l'Hôpital après ce beau goûter d'Anniversaire! Nous avons décidé avec Priscilla SOURIGUES (qui s'occupe de mettre en forme le Journal et vos productions!) de trouver une belle place au beau gâteau que vous avez confectionné avec des numéros du Journal, au petit mot signé par vous, au dessin coloré et au livret de jeux réalisé par Fabien!

L'équipe du Journal garde en mémoire ce premier anniversaire et espère en vivre d'autres avec vous! A très bientôt!!!!

Bonjour le journal Esperluette,  
On a trouvé le journal super bien!  
Tout est intéressant.  
On aime beaucoup faire les jeux  
et les coloriages. Des fois, c'est un  
peu difficile.  
Ça fait du bien d'être dans le  
journal. Ça fait comme si on est des  
stars!

Un grand MERCI

DYLAN  UN

Fabien Louberis  
L'AURE





### La vague respiratoire, par Danièle Baron



Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure.

**La respiration alternée** est issue de la pratique du yoga on retrouve dans la sophrologie une technique qui s'en inspire. Elle favorise une baisse des tensions, un sommeil récupérateur, de gagner en concentration.

Assis, le dos droit, les yeux fermés (afin de favoriser l'attention sur les sensations), le pouce et l'annulaire de votre main dominante de part et d'autre du nez.

Bouchez la narine gauche avec l'annulaire et expirez par la narine droite. Inspirez de la même narine, la droite, bouchez-la avec votre pouce, puis expirez de la gauche.

Recommencez en inspirant de la narine gauche, bouchez-la avec l'annulaire puis expirez par la droite... Alternée ainsi durant une minute. Veillez à ce que l'expiration soit un peu plus longue que l'inspiration.

### Pour l'anniversaire, imaginez votre animal imaginaire, par la clinique Ados

#### Une idée d'Alex, lançons un concours !

Voici quelques animaux imaginaires ci-dessous que nous avons créés par notre propre imagination à l'hôpital de jour "Le Repaire". Alex nous a lancé dans cet exercice, il fallait donner un nom à notre animal imaginaire puis le décrire précisément. A vous de jouer maintenant, on attend vos créations! Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi les dessiner!

#### « Alexandrus ZORZIROMUS » par Carole

**Caractéristique(s) :** Très éloignée de nos zones troublées terrestres, existe un monde ignoré de tous. Cet endroit encore hostile accueille des êtres non accomplis pour l'instant... Cet endroit est malgré tout une nurserie où s'opère la sélection naturelle. Pour survivre, l'être en devenir, appelé « stade A », évolue dans un scaphandre auquel il est lié qui évolue avec lui. Ce scaphandre naturel peut être associé à une mue, elle est aussi fragile que terriblement coriace. Elle est directement sous l'influence chimique et lumineuse de l'espace environnant.

Les êtres accomplis, appelé « stade Z », auront un système capillaire développé : à chacune des boucles, une fonctionnalité ( sensitif, outils...). Là est son talon d'achille; il doit en prendre soin car elle est vitale.

**Taille max:** 1m75

**Pouvoir:** en cour de développement --> chaque être est unique.

#### « Le TrickTrack volant » par Alex

**Taille:** 50 centimètre de long.

**Poids net:** 750 grammes.

**Caractéristique(s) :** Le TrickTrack volant ressemble à un scorpion noir avec des ailes noires de dragons. Ses 8 yeux rouges sangs sont indépendants les uns des autres. Son poison est si violent qu'il peut tuer un éléphant en 30 secondes. Son seul antidote est une sécrétion qu'il expulse d'un trou sous l'abdomen. Ce produit sert d'ailleurs de remède au poison les plus violents. Ils vivent en meutes d'une cinquantaine d'individus dans des grottes qu'ils trouvent au sommet des montagnes. Sa nourriture est composée de fruits rouges et/ou de belladone, dont ils raffolent.

Ils n'attaquent les humains que si ces derniers pénètrent impunément dans leurs grottes ou s'ils tuent un de leurs congénères. Quand un TrickTrack se fait tuer, son corps se met à bourdonner, alertant ainsi les TrickTracks dans un rayon de 10 kilomètres. Ils attaquent alors en bandes et piquent avec leur dard.

Leurs œufs ont besoin d'être couvée pendant 6 mois et ont une qualité gustative et nutritive très prisé dans les plus grands restaurants.

#### « Le Repèroptère » par Marion

**Caractéristique(s) :** C'est un petit animal volant qui ne vit qu'à l'Hôpital de jour "Le Repère". Il est particulièrement petit et peut se faufiler partout, il a l'allure du Colibri sans en avoir la couleur. Il est multicolore, c'est lui d'ailleurs qui est à l'origine des arc-en-ciels et plus largement de la rêverie chez chacun. On peut l'invoquer seul ou en groupe et le "Repèroptère" arrive, convoquant chez chacun rêverie et créativité. Contrairement au colibri qui fait sa part en déposant une goutte d'eau dans la forêt enflammée, le Repèroptère lui apprécie de semer des graines de créativité et de rêverie pour offrir paix intérieure et apaisement à tous ceux qui sont aux prises d'agitation, de peine où se trouvent face à l'adversité.

N'oubliez pas qu'il suffit de convoquer ses services pour qu'il apparaisse en énonçant :

**"Repèroptère reviens vers moi; repère hop terre soutiens moi!"**