

# R

# LE RAMDAM

Le Magazine *actu* qui met l'accent sur notre ERE



ST  
BERNARD

CARRÉ  
V.I.P

LA  
CRU

La note  
muZikale

TRANCHE  
DE VIE

LES  
TEMPS FORTS



Z+M



Fondation Bon Sauveur



► PÔLE DE SANTÉ MENTALE



LES SALLES  
CULTURELLES



# Sommaire



La vie à S<sup>t</sup>-Bernard



Char à voile "En avant"



Nous avons des droits, pensez-y !



Elevage d'escargot



REGISTRE DES  
PLAINTES  
ET RÉCLAMATIONS

EDITO

Bienvenue dans ce premier numéro du magazine le RAMDAM, qui est le fruit d'une aventure de 6 mois d'ateliers et d'échange entre l'équipe des reporters de Saint-Bernard avec celle des Salles Culturelles.

Durant cette période, nous avons choisi des sujets de reportages, préparé des questions, mené des interviews, appuyé de photos journalistiques dans le seul but de titiller votre curiosité sur la vie au sein et à l'extérieur de la Fondation Bon Sauveur. Le RAMDAM est réalisé par et pour les patients, les résidents, les usagers et les professionnels de la fondation.

Bonne lecture et rendez-vous au prochain numéro !

La note  
muZikale

...P.12...

La parenthèse musicale

CARRÉ  
V.I.P

...P.14...

"Julien Courbet se lâche"

NOS  
TEMPS FORTS

...P.16...

Mardiversifiés



Fondation Bon Sauveur

► PÔLE DE SANTÉ MENTALE

## Qui sommes nous ?

A Saint-Bernard, il y a nous les patients ! Mais également une équipe soignante sympathique, composée d'infirmiers, d'aides soignants, de stagiaires, de médecins, d'A.M.P. et d'agents de services qui nous préparent nos repas et entretiennent nos locaux. Le personnel en C.D.I ont les mêmes blouses, (blanches avec un liseret rose), les C.D.D ont une blouse blanche, les stagiaires portent une blouse aux couleurs de leur école.

Tous ont une étiquette avec leur nom et prénom ainsi que leur fonction. Nous avons deux infirmières référentes chacun, on se dit tout, elles sont à notre écoute.

**Jocelyn :**

Je suis là car avant, je prenais des médicaments et j'entendais des voix que j'ignorais.

**Sylvain :**

Moi je suis là en attendant d'être en foyer.

**Claude :**

Moi aussi j'attends de partir au foyer à Lanvollon.

**Jocelyn :**

Je suis bien ici à St Bernard, je me sens en sécurité, protégé, j'ai un problème psychologique.

**Sylvain :**

Oui c'est correcte, on ne voit pas le temps passé on ne s'ennuie pas, il y a beaucoup d'occupations.

**Françoise :**

On est assez libre, le personnel nous respecte.

**Claude :**

Moi aussi je m'y sens bien ! je fais du jardin de l'ergo, de la marche, ça passe le temps.

**Valérie :**

(ancienne patiente de St-Bernard) : à St-Bernard on est libre d'aller en activité, ou en ville, nous sommes encadrés par une équipe disponible.

**Jocelyn :**

St-Bernard est une unité de soin où on réalise aussi des activités...

**Claude :**

Nous partons en ballade avec le bus, nous participons à des pic-nics, nous allons aux marchés de Lannion et de Guingamps.

**Françoise :**

Moi je joue au Scrabble, à la belotte, au jenga, j'aime lire, et aussi faire de la gym douce avec l'infirmière. Un de mes moments préférés est le goûter car c'est conviviale.

**Claude et Jocelyn :**

Nous avons aussi une cuisine thérapeutique où nous choisissons nous même le menu et allons faire les courses en fonction de notre choix.

**Jocelyn :**

Je voudrais dire qu'heureusement ! St-Bernard existe ainsi que la Fondation Bon Sauveur. Elle nous accueille et nous soigne.

**Claude et Jocelyn et Valérie :**

Nous avons des horaires de sortie de 9h30 à 10h30 pour le matin, 14h00 à 15h30 puis de 16h00 à 17h00

**Françoise :**

Ces horaires nous permettent de nous sentir libre.

## HOMME D'EXCEPTION

**Bernard de Fontaine était un saint français, moine cistercien et abbé de Clairvaux. Il est le réformateur de la vie religieuse et fondateur de la congrégation de Bon Sauveur.**

Il est le premier habitant à venir s'installer à Bégard au XIIe siècle dans ce lieu appelé à cette époque « la forêt au nord de Guingamp ». A cette époque, ces religieux y vivaient de travail, de prière, de repos, appelés « les défricheurs », en rapport avec la forêt. Bernard de Clairvaux a fait venir des moines cisterciens et des amis, pour former une grande communauté dans le but de construire des bâtiments. Une petite fontaine existait déjà à cette époque, servant à la consommation des moines, celle-ci porte toujours l'écusson de son créateur Saint-Bernard. Le service Saint-Bernard a été nommé en 1975 (création) en référence à Bernard de Clairvaux en hommage aux travaux qu'il a effectués, à son héritage depuis le XIIe siècle et à la permanence de la fontaine certainement (derrière Saint-Luc).



Une petite fontaine existait déjà à cette époque, servant à la consommation des moines, celle-ci porte toujours l'écusson de son créateur Saint-Bernard.

Le service Saint-Bernard a été nommé en 1975 (création) en référence à Bernard de Clairvaux en hommage aux travaux qu'il a effectués, à son héritage depuis le XIIe siècle et à la permanence de la fontaine certainement (derrière Saint-Luc)

Nous voulons remercier Sœur Le Souder pour sa gentillesse, sa disponibilité, et d'avoir répondu à notre invitation pour nous expliquer qui était Saint-Bernard..



Aujourd'hui, ce service se situe :« A côté du self du personnel ». Valérie précise « Près de la rue Saint-Bernard », tandis que Nelly rajoute « Pas loin de l'Allée aux Moines ». Enfin, Pascal nous fait savoir que ce bâtiment ne se trouve pas très loin de la Maison des Roseaux.

ICI

Plan du centre ville de Bégard.

# Z+M

sur LE  
char à voile



## La MAS 3 dans le VENT

La MAS 3 est un service créé il y a 5 ans pour accueillir des personnes présentant des troubles du spectre autistique.

Les troubles du comportement et la déficience intellectuelle, conduisent une bonne moitié des résidents dans des conduites d'automutilation et d'auto-agressivité.

Ainsi les résidents nécessitent une présence soignante constante et vigilante pour endiguer ces phénomènes. Mais au-delà de ces troubles récurrents nous construisons avec eux une relation humaine, basée sur la confiance. En les prenant « comme ils sont » nous arrivons petit à petit à découvrir ensemble d'autres horizons et d'autres sensations.

### Pourquoi l'activité Char à voile ?

Nous avons choisi cette activité car elle est facile d'accès et amène très simplement à des sensations de vitesse et de liberté. Ces sorties en plein-air nous amènent à nous mélanger avec la population lambda, que ce soient les adultes ou les enfants, ce qui est très important pour intégrer les résidents de la MAS 3. Cela nous permet également de leur proposer une activité individualisée avec un soignant pour un résident. Quelque part c'est une sorte de découverte et de pari pour tout le monde, car personne ne connaissait vraiment cette activité au départ, mais tout s'est fait simplement et au bout de deux tours on saisit bien le maniement du volant et de la corde. Il n'y a pas eu de clash notoire avec des résidents sur cette activité...A part une fois suite à un trop plein d'énergie emmagasiné par la personne du aux sensations vécues sur le char, mais rien de grave, on sait gérer ces situations.

### Comment cela s'est fait ?

A la base il y a 5 années de travail de la relation de confiance entre les résidents et les soignants. Il y a 5 ans nous n'aurions pas pu aller faire du char à voile comme ça, le temps nous a permis de créer la confiance nécessaire pour pouvoir relever ce « challenge ». Chacun doit avoir acquis suffisamment de confiance en soi et dans l'autre pour pouvoir « faire la course » dans « les bateaux qui roulent ». Tous les résidents ne peuvent pas y aller, c'est en fonction de la personne ou de l'humeur du jour. Le soignant doit également se sentir assez rassuré pour être rassurant.

Une fois en situation certains résidents sont dans leur char à voile, « comme dans un bain de soleil à profiter du vent sur leur peau ».



### Les autres activités de la MAS ?

Il y a de nombreuses autres activités pratiquées par les résidents de la MAS 3, dans lesquelles encore une fois la base est le travail de relation construite avec les soignants. Nous pratiquons le cheval et la piscine régulièrement, nous allons au cinéma, à la récré des 3 curés, en promenade, en ballade ou en randonnée. Les activités permettent d'apporter beaucoup aux résidents eux-mêmes, mais également de faire changer le regard du grand public sur la différence. C'est pourquoi nous allons aussi régulièrement au restaurant, dans des cafés, à la fête foraine, afin de découvrir d'autres milieux, d'autres regards. Ces échanges sont indispensables pour l'intégration des résidents et donc leur mieux-être, et ils permettent aussi de casser les rituels pour connaître d'autres choses. Encore une fois tout s'est construit dans le temps et à force d'échanges, mais la première année du service nous n'aurions pas pu en faire autant. Pour 2015, nous avons en projet des séjours de vacances et le développement des ateliers char à voile pour passer de 3 à 9 séances sur l'année.



Le char à voile

- 1 L'écoute
- 2 La voile
- 3 Les Roues
- 4 Le chassis
- 5 La direction (volant/ pédalier)
- 6 Le mât
- 7 Le frein à main

## A quel âge peut-on faire du char à voile ?

(taille et poids réglementaires ?)  
En club on peut débiter entre 7 et 8 ans, accompagné avec un moniteur; il n'y a pas d'âge !

## Y'a-t-il des « figures » ? Y'a-t-il un jargon, un langage dans le char à voile ?

Il existe le lever de roues, les dérapages, les arrêts d'urgence, il y a la possibilité de faire du « FreeStyle ». Le langage technique s'apparente à l'aéronautique.

## LE MOT DES REPORTAIRS...

**Claude /** Je trouve très bien le fait d'être venu voir de près les chars à voiles et d'avoir été initié.

**Jocelyn /** J'ai apprécié d'être ici pour découvrir quelque chose de nouveau. Au départ j'avais un peu peur, mais maintenant je suis volontaire pour en faire plus +.

**Nelly /** Un bon moment, je le conseille à « donf » c'est l'aventure !

**Sylvain /** C'est bien, c'est un bon sport à sensation, au bord de mer. Le moniteur était sympa et accueillent, il nous a bien renseigné. Mon rôle de photographe n'est pas facile !



Green Bird  
203 km/h

## Quels est le poids d'un char à voile, ses dimensions ?

Tout dépend du modèle : de 40 à 90kg. les dimensions moyennes sont de 2.30m de large sur 2.50 de long.

## Est-il immatriculé ?

Non, on peut mettre un numéro sur la voile si besoin.

## Comment freine-t-on ?

Pour freiner il y a 3 façons : 1) On relâche l'écoute pour diminuer la voilure  
2) On utilise le frein à main  
3) On se met face au vent

## Quelles plages sont recommandées, taille, sol, marées ... ?

Une grande plage dégagée, où la mer se retire loin à marée basse, un sol ferme, lisse et sec !

## Peut-on faire du char à voile sur l'eau, quels sont les dangers ?

Oui, mais il faut prendre de la vitesse pour pouvoir traverser un passage inondé, mais attention si c'est trop profond le char se plante dans le sable !

## Peut-on chavirer sur le côté ?

Oui on peut chavirer selon la force du vent.

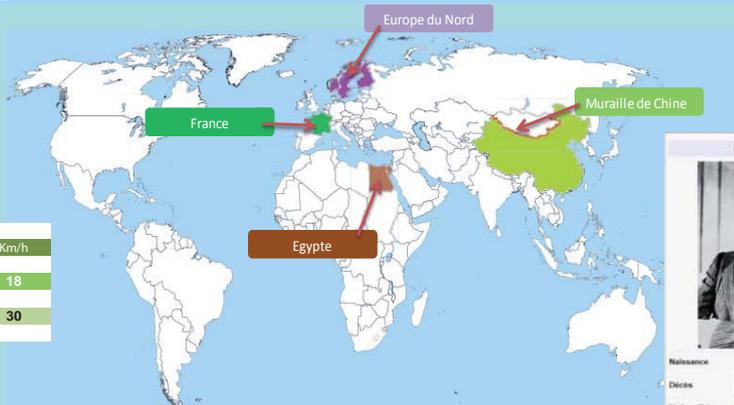
## Combien de temps une séance de char à voile dure-t-elle ?

Une séance dure 2 heures (pour les débutants) ils mettront ¼ heure pour s'habituer. Pour les initiés la séance est d'1 heure. Ensuite selon les stages de perfectionnement la durée de la séance peut augmenter.

## Qu'est-ce que peut apporter le char à voile ?

Le char à voile peut apporter des sensations fortes, même si ça fait peur au début, on s'habitue vite à la vitesse.

## Quelles sont les origines du char à voile ?



	Beaufort	Nœud	Km/h
Conditions minimum	3	10	18
Conditions idéales	5	16	30



**Louis Blériot**  
Néissance 1<sup>er</sup> juillet 1872  
Cambrai  
Décès 2 août 1936 (à 64 ans)  
Paris  
Nationalité France  
Profession Constructeur et pilote pionnier de l'aviation  
Formation École centrale Paris 1895

Le char à voile existe probablement depuis 4000 ans. Il est apparu en Egypte où les pharaons l'utilisaient sous le nom de char à vent. En 247 avant Jésus christ, les Chinois l'utilisent pour transporter les matériaux afin de construire la grande muraille. En Europe du nord le char à voiles s'utilisait sur la glace.

Plus récemment en Europe, Louis Blériot inventa un concept de char à voile nommé « Aéroplage » qu'il fait construire en série. La première Guerre mondiale met fin à ce projet. Il faudra attendre 1947 pour voir une évolution plus sportive du char à voile.

## Depuis combien de temps le club de char à voile S' Efflam existe ?

Le club de St Efflam existe depuis 20 ans, il a été créé par Jean Charles Briffaut véliplanchiste qui inventa un char à voile baptisé « Plestin »

## Quels équipements sont nécessaires pour pratiquer le char à voile (casque ... ?)

L'équipement de sécurité pour pratiquer du char à voile est : Un casque, des lunettes anti-projection, des chaussures fermées et une paire de gants pour éviter l'échauffement des mains avec le cordage (écoute) corde avec laquelle on tient la voile.

## Quelles conditions climatiques sont nécessaires ?

En fait tout dépend du site, ici il nous faut un vent du nord, il faut un minimum de 3 Beaufort pour pratiquer le char à voile. Les conditions idéales étant de 5 Beaufort.

## Comment se manœuvre-t-il ?

Il faut savoir jongler entre le volant ou le pédalier, l'écoute et le frein à main.

## Est-ce que le char à voile peut faire peur ?

Oui le char à voile peut faire peur, car on peut chuter à cause du vent ! Mais ce n'est pas dangereux. C'est la méconnaissance du danger qui fait peur et le char à voile est très impressionnant.

## Est-ce que des compétitions de char à voile existent ?

Oui il y a des compétitions de char à voile dès l'âge de 12 ans. Le Club de St Efflam compte 1 Champion de France minime et un Vice-Champion de France Cadet. Les Bretons se distinguent particulièrement dans ce sport.

## Il y a-t-il des parcours particuliers, loisirs, entraînements ou pour une course ?

La difficulté est de trouver le vent, le parcours se fait en fonction du niveau, plus les participants sont forts, plus les trajectoires sont difficiles.

## Comment banalise-t-on le parcours ?

Pour un parcours de loisir on place des plots sur la plage, il faut alors faire attention aux piétons. Pour la compétition se sont des bouées, les plots indiquent la zone orange. La zone orange ne doit pas être franchie excepté pour être doublé ou pour pousser son char à voile.

# REGISTRE DES PLAINTES ET RÉCLAMATIONS

## LA COMMISSION DES RELATIONS AVEC LES USAGERS (CRU)

### Qu'est-ce que la CRU ?

Il s'agit de la Commission des Relations avec les Usagers, qui concerne le secteur sanitaire. Elle est composée de plusieurs membres, se réunissant trimestriellement afin d'examiner :

- Les plaintes et réclamations adressées par les usagers et leurs proches, ainsi que les réponses apportées par la Direction Générale.
- Les appréciations formulées par les patients dans les questionnaires de sortie.
- Le résultat des enquêtes de satisfaction des usagers.
- Les chiffres relatifs aux demandes de communication de dossiers médicaux.
- Les indicateurs IPAQSS (Indicateur Pour l'Amélioration de la Qualité et la Sécurité des Soins)

### Quel est son rôle ?

Parmi les missions de la CRU, nous retiendrons les deux principales :

- Veiller au respect des droits des usagers et faciliter leurs démarches.
- Contribuer à l'amélioration de la politique d'accueil et de prise en charge des personnes malades et de leurs proches

### Les patients peuvent-ils en faire partie ?

Non, les patients sont représentés par les représentants des usagers qui participent aux travaux de la CRU.

### Comment contacter la CRU; y a-t-il une procédure ?

Les plaintes et réclamations doivent être adressées par écrit à Direction Générale. Ensuite, les éléments de réponse relatifs à une plainte ou réclamation sont réclamés au Cadre Supérieur de Santé du service concerné («enquête interne»). Enfin, à partir de ces éléments, une réponse est adressée par courrier au plaignant. Le plaignant a également la possibilité de rencontrer le médiateur de la CRU.

La procédure ainsi que la composition et les missions de la CRU sont affichées dans toutes les unités intra et extra hospitalières de l'établissement, et mises à jour régulièrement.

### A quels sujets puis-je contacter la CRU; y a-t-il une personne ressource ?

Pour tout sujet de l'ordre de plainte ou réclamation. Par ex : conditions d'hospitalisation, prise en charge médicale, suivi et prise en soins, demandes d'informations ou documents divers... La personne ressource est le Président de la CRU..

### Peut-on faire une plainte collective ?

Oui, c'est tout à fait possible. Nous avons déjà reçu des plaintes collectives regroupant plusieurs patients d'une même unité.



Alexanne LE GROS NICOLAS, secrétaire de la CRU, a répondu à nos questions.

**Dans le livret, où se situent les renseignements sur la CRU ?**  
C'est en page 12 du livret d'accueil.

**Quelles sont les limites de la CRU ?**  
L'échec de la médiation.

**La CRU, est ce que ça fonctionne, les demandeurs sont-ils satisfaits ?**  
Nous pouvons dire que cela fonctionne et que les demandeurs sont satisfaits car il n'y a quasiment jamais de retour de la part des usagers suite à la réponse que nous leur adressons.

**Faites-vous des statistiques sur les plaintes reçues et résolues ?**

Oui, les statistiques suivantes sont intégrées dans le rapport annuel de la CRU :

- Répartition par pôle
- Motifs des plaintes et réclamations
- Répartition par demandeur (usager, famille ou tiers)
- Délai de réponse

## Fiche PRATIK

1

Je souhaite déposer une plainte ou une réclamation.



2

J'écris ma plainte seul ou je peux me faire aider par un soignant.



3

J'adresse ma lettre à la Direction Générale.



4

Une réponse me sera renvoyée, dans un délai moyen de 20 jours.



Les reporters du RamDam en interview dans les locaux de la CRU

# TRANCHE DE VIE



## PASCALINE CHEVAL SORT DE SA COQUILLE

### **D'où est venue votre idée d'élevage d'escargots ? Que faisiez-vous avant ?**

*Je laisse mon métier de surveillante en lycée agricole et mes études d'institutrice pour me lancer dans l'élevage d'escargot car je souhaite travailler avec des animaux. J'ai choisi l'escargot car je savais que je ne m'attacherais pas à eux.*

### **Comment s'appelle le lieu où vivent les escargots ? Une Escargotière ?**

*On l'appelle escargotière ou parc à escargots, le métier c'est l'héliciculture.*

### **Comment se reproduisent-ils ?**

*Les escargots sont mâles d'abord puis deviennent femelles, au cours de l'accouplement. On dit qu'ils sont hermaphrodites. La reproduction se fait au niveau de la tête, puis 15 jours plus tard ils pondent en moyenne 150 œufs qu'ils placent dans un trou et le couvrent d'un mucus.*

### **Quels soins leur apportez-vous ? Quelle alimentation ?**

*Tous les matins je leur donne des céréales moulus AB (alimentation bio), je nettoie le parc, j'enlève les herbes et des feuilles qui tombent sur la clôture électrique.*

### **Que faites-vous avec ces escargots ? Comment se préparent-ils ?**

*Je les vends, les prépare pour la consommation (il faut 3 semaines pour les faire jeûner).*

### **Mangez-vous vos escargots ?**

*Je ne mange pas mes escargots, juste pour goûter lors de la préparation.*

### **Comment sont-ils vendus ? (conditionnement)**

*Je les vends en sachet de 50, parfois à l'unité. Ils sont en feuilletés ou beurrer. En surgelé l'été, en frais l'hiver, et en bocaux.*

### **Il y a-t-il un calibrage ?**

*On tient compte de l'espèce et de la forme de la coquille.*

### **Quelles races élevez-vous ? Quelle est la plus vendue ?**

*Le petit gris et le gros gris, Je vends principalement des Gros-gris.*

### **Comment sait-on qu'un escargot est prêt à la vente ?**

*Quand l'escargot possède sa « casquette » on dit qu'il est bordé.*



J'AI TROQUÉ  
● **LES CARTABLES**  
POUR LES **ESCARGOTS**



## LES SAVIEZ-VOUS ?

Il y a une espèce géante qui vient des pays chauds mais qui n'est pas comestible. (photo ci-dessous)



## L'Archatine

Un escargot peut vivre 10 ans en liberté, contre 6 mois en captivité (vendu).

Ce n'est pas une légende, il existe bien des courses d'escargots.

**Pouvez-vous vivre de votre élevage ?**  
Pour l'instant non, installée depuis 2 ans, la production commencera à être rentable l'année prochaine.

**Quel est le prix au kilo ?**  
0.65€ escargot beurré.  
45€ le kg de chairs blanchies cuisinées (150 escargots).

**Quel est votre clientèle ?**  
Je les vends sur le marché, aux restaurants, et aux particuliers.

**Comment vivent-ils ? (en groupe, seule, ils sont nocturnes, diurnes, ne sortent-ils que sous la pluie ?)**  
Ils vivent en groupe ou en individuel, ils sont nocturnes et sortent le plus souvent quand il pleut.

**Quels sont les conditions requises pour devenir éleveur (normes, hygiène sécurité ...)?**  
Il faut un BAC agricole avec option héliculture et des formations d'hygiène.



VOICI MON ESCARGOT  
FÉTICHE ?

# La note muZikale



## NEVERMIND NIRVANA



Date de sortie : 1 janvier 1991

Nirvana



### 1991 Nevermind

01. Smells Like Teen Spirit
02. In Bloom
03. Come As You Are
04. Breed
05. Lithium
06. Polly
07. Territorial Pissings
08. Drain You
09. Lounge Act
10. Stay Away
11. On A Plain
12. Endless, Nameless
18. Something In The Way
24. Endless Nameless 2



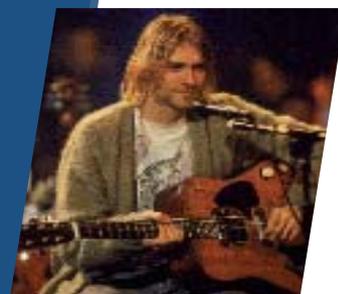
**Nevermind** est le 2ème album du groupe "**NIRVANA**". Sorti en 1991, il se compose de 12 titres et de 2 bonus. C'est un album de Rock alternatif, il est aussi le plus connu du public.

Cet album s'adresse à tous, il a touché des millions de personnes dans le monde.

La chanson **Smells Like Teen Spirit** est le titre phare de l'album. Tous les titres de Nevermind ont été écrits et composés par Kurt Cobain, leader du groupe.

À l'écoute, cet album provoque une sensation de bien-être, il permet de se vider l'esprit et nous invite au voyage. Je ne me lasserai jamais de cette musique. Cet album est incontestablement celui qui a construit la notoriété du groupe.

Nirvana ! c'est avant tout Kurt Cobain : Génie de la musique reconnu dans le milieu. Parti trop tôt ! il laisse derrière lui de nombreuses musiques et des millions de fans



PAR SYLVAIN

## ● La RECETTE Du MASTER CHEF



QUI VEUT GOÛTER AU  
BON DOMBRÉ ?

### la recette Antillaise pour 6 gourmands

#### Ingrédients

- 1 Kg de farine
- 3 à 4 oeufs
- Eau salée
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 750gr de poitrine de porc fumé en morceaux
- 250gr de lentilles blondes ou haricots rouges (si haricots rouges, les mettre à tremper la veille)
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1/2 verre d'huile d'arachide

#### Préparation des lentilles

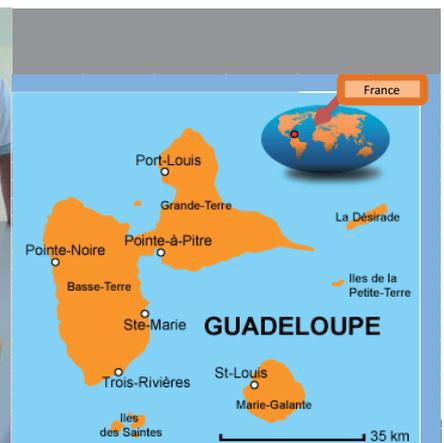
Mettre de l'eau à bouillir dans une cocotte de 3 litres environ au 3/4. Lorsque l'eau boue, mettre les lentilles, l'oignon piqué de 3 clous de girofle, le bouquet garni puis la poitrine fumée coupée en morceaux. Rajouter à la préparation 1/2 verre d'huile d'arachide.

#### Préparation des Dombrés (pâte à pain)

Mettre la farine dans un saladier, l'eau salée et les oeufs entiers. Mélanger avec les mains afin de former une pâte homogène. Prendre un morceau de pâte et la faire rouler entre les 2 mains afin de former une boulette, puis l'aplatir légèrement. Procéder de la même façon jusqu'à ne plus avoir de pâte. Mettre une par une les boulettes dans la préparation des lentilles. Les dombrés sont prêts lorsqu'ils sont tendres, et moelleux.



### UN PLAT TRADITIONNEL GUADELOUPÉEN



### Petit conseil de Jocelyn

En fin de cuisson, recouvrir la cocotte afin que les odeurs et saveurs se mélangent. De l'avis général la recette a été très appréciée, une découverte pour nous, un moment de convivialité très agréable !

# CARRÉ V.I.P



## 1) Pourquoi avez-vous choisi le prénom Julien (Vous vous appelez Frédéric!)

Officiellement je m'appelle Julien Courbet, quand j'ai commencé à la radio ne donnait que son prénom. L'animateur précédant mon émission s'appelait déjà Frédéric et le chef d'antenne 5 min avant que je ne démarre m'a dit : « tu ne peux pas t'appeler Frédéric ! » J'ai donc pris un calendrier et j'ai fait des essais : Roger Courbet, Marcel Courbet... Je suis tombé sur Julien Courbet, ça sonnait bien et ensuite comme ça a marché il a fallu que je change de nom officiellement. Aujourd'hui je m'appelle Julien Frédéric René COURBET.

## 2) Vous avez participé au téléthon en 2009, en quoi ce sujet vous touche-t-il?

Ça me touche car c'est normal que ça touche. C'est tout simplement insupportable de savoir, sous prétexte qu'il y ait quelques maladies rares, qu'on ne puisse pas investir là-dedans. Il faut alerter les consciences sur le fait que chaque malade a le droit à un traitement ; autant la grippe qu'une maladie rare ou qu'un cancer. L'argent des impôts peut être utilisé pour la recherche médicale plutôt que dans des bêtises. Ça rappelle au moins une fois par an cette prise de conscience qui me paraît importante.

## 3) Vous faites de la radio, de la télévision de la publicité, du one man show! Comment faites-vous pour être si performant dans tous ces domaines? D'où vous vient cette énergie? Cette passion professionnelle?

L'énergie c'est vite ce qui va devenir problématique, à force de tout accumuler vous tirez sur l'élastique et ça devient vite un problème. Donc j'ai une vie monacale et je vis un peu comme un sportif de haut niveau. Je ne fais aucun excès, je me couche tôt, je fais des siestes. Quant au reste ce n'est que du travail, avant d'être connu j'ai travaillé 8 ans sur France 3 Aquitaine où personne ne me connaissait. Avant d'être là aujourd'hui, ça fait un an et demi que je joue dans des bars et des restaurants devant 40 personnes, jusqu'à ce que ça vienne. Je me suis dit que j'irais devant les gens dans des vrais salles, quand je serais prêt, mais certainement pas comme ça le premier soir. Donc tout demande du temps. On me demande pourquoi je fais du One man show. Les gens ne savent pas qu'il y a 20 ans j'écrivais déjà des sketches, c'était mon métier (chez Jacques MARTIN). Je savais que pour ça il fallait s'entraîner avant de venir, car il n'y a rien de plus dur que cet exercice.



**4) Quelles sont les difficultés du métier / de ces métiers?**

Le one man show est ce qu'il y a de plus dur, car vous êtes sans filet pendant 1h15. Ça passe par des moments de souffrance. Lorsque vous testez un spectacle, vous l'écrivez en fait en allant dans des petites salles et vous vous prenez des vents monumentaux. Vous testez des sketches qui sont complètement nuls et vous pensez que c'est drôle, donc vous l'enlevez. Vous en écrivez un autre et c'est à force que vous finissez par obtenir un spectacle qui tient la route. Et on fait tous cela !!

A la différence de la télévision, où si vous êtes malades, vous pouvez souffler ou boire un verre d'eau, on peut vous remplacer par un reportage. Dans un spectacle personne ne peut vous aider et des fois vous perdez la scène, c'est vous qui le fait vivre et vous vous dites : « Attaque ! Attaque ! Et Ré-attaque !! » C'est un combat. Dès que vous lâchez ça, ça s'en va et le public le ressent.

**5) Que n'avez-vous pas encore fait que vous aimeriez faire? Acteur, Théâtre**

J'aimerais jouer une pièce de théâtre à plusieurs. Acteur de cinéma ça ne me dit trop rien, ce n'est pas assez spontané. Par contre une pièce de boulevard avec 3 ou 4 copains, les retrouver tous les soirs, créer un esprit de bande et se donner la réplique, se marrer...ça ! ça me brancherait bien.

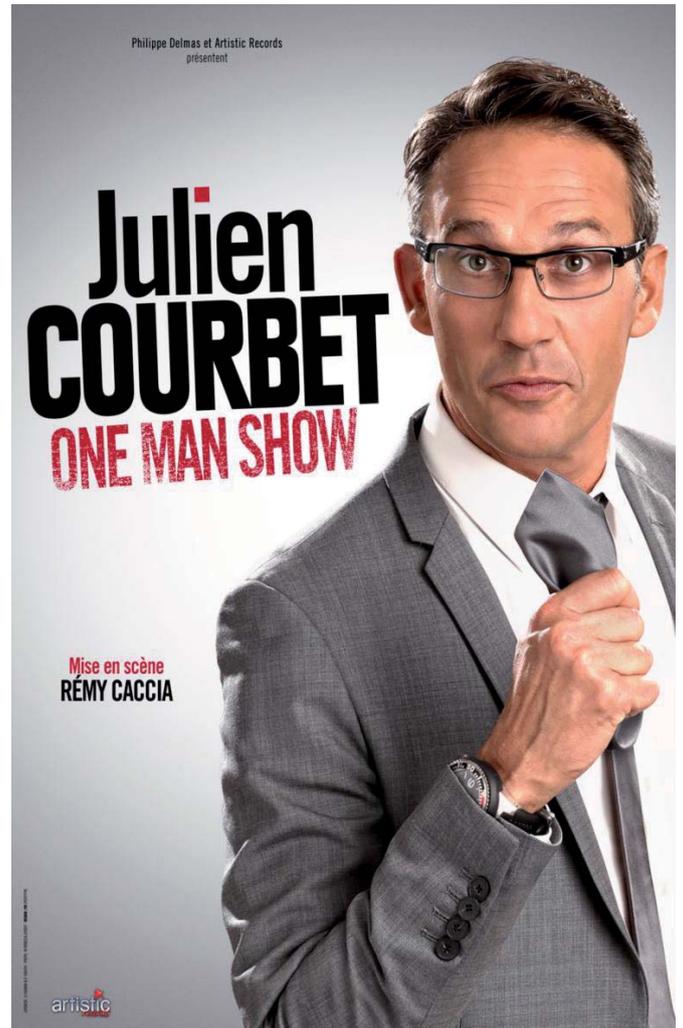


**6) Travaillez-vous seule sur vos sketch ! ou en équipe?**

Je travaille en équipe : j'écris toute la trame, après un metteur en scène fait l'architecture, choisit les meilleurs sketches et les places dans un ordre cohérent. Ce travail fait, une personne que l'on appelle un « sniper » rajoute des vanes sur les différents sketches, pour les rythmer. Voilà comment un spectacle s'écrit.

**7) Vous avez fait vos études dans le commerce! Aujourd'hui vous êtes une icône de la télévision et de la radio, comment avez-vous réussi ce changement de parcours? Y a-t'il eu un, ou plusieurs déclic?**

J'ai fait une école de commerce parce que je ne savais pas quoi faire. La radio, j'avais ça en moi depuis le début, ça m'a été révélé par hasard. Un jour un copain m'a emmené dans un petit studio de radio. A l'époque c'était des radios libres, personne n'écoutait, c'était juste après que MITTERRAND ai dit : « Chacun dans son appartement avec sa petite radio ! » Un jour j'ai mis un casque sur mes oreilles et je me suis dit : « Ma vie est là ! ». J'avais trouvé du boulot, j'ai eu mon diplôme et j'ai dit à mes parents que je voulais faire de la radio. Ils n'étaient pas d'accord. J'ai été 1 an dans un petit appartement à faire des émissions car j'avais ça dans le sang. J'ai fait une école de commerce comme j'aurais pu faire une école de Droit ou plombier, je me cherchais et j'ai eu un déclic pour la radio.



**8) Vous aimez les chevaux? Est-ce une passion pour vous ? Pouvez -vous nous en parler?**

Ça m'est tombé dessus à quarante ans par hasard, en emmenant ma fille faire du poney, pour occuper son Samedi. C'est un miracle de la vie, car jamais je ne m'étais intéressé aux chevaux, ça m'ennuyait même ! A force de l'emmenner, comme je m'ennuyais un peu j'ai demandé à la directrice du club de me mettre sur un cheval. Elle m'a fait sauter un petit obstacle et depuis c'est devenu une addiction. Maintenant je ne suis pas bien dans ma peau, si je ne monte pas pendant une semaine. C'est devenu une passion vraiment dévorante !

Aujourd'hui ma fille m'a rattrapé, on est au même niveau et on fait des concours ensemble. C'est la plus belle chose qui me soit arrivé, en dehors de la famille et du boulot. La difficulté de ce sport réside dans le fait qu'il ne faut pas se déconcentrer, car vous avez un animal qui pèse entre 500 et 600 Kg, qui peut vous faire beaucoup de mal. Si vous vous mettez à penser à autre chose quand vous devez sauter un obstacle, vous risquez de chuter.

**Julien Courbet félicite le travail d'accompagnement des professionnels dans les hôpitaux tels que la Fondation Bon Sauveur, salue l'investissement des patients dans l'atelier journal et les remercie de l'attention qu'ils lui portent.**

Contactez l'équipe soignante de votre service d'accueil, ou rendez-vous directement aux salles culturelles. Sébastien & David vous accueillent et répondent à vos questions. Ils vous invitent à découvrir les nombreuses activités proposées et vous accompagnent tout le temps de votre séjour.



### • MARDI : 14H-15H30 > «LES MARDIVERSIFIEES»

Le 1<sup>er</sup> mardi du mois : le Ciné club ou les jeux en bois !

Le 2<sup>ème</sup> mardi du mois : initiation aux danses bretonnes !

En atelier de musicothérapie avec Enora GUILLANTON.

Le dernier mardi du mois : Fest Deiz !

Avec un groupe de musique traditionnelle. Les pas de danses sont expliqués avec les musiques.

### • JEUDI : 9h30-11h30 > LE RAMDAM

Sur inscription des unités aux Salles Culturelles.

Création d'un journal ( photo, écriture, dessin, reportages, sorties extérieures...)

### • JEUDI : 14h-15h30 > L'ART DE LIER

Réservé aux patients de Ker Avel, S<sup>t</sup> Luc, S<sup>t</sup> Bernard et S<sup>te</sup> Camille sur inscription auprès de l'équipe.

Ateliers d'arts plastiques en compagnie de Cécile ROUSSEL !

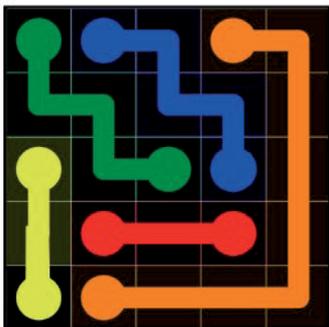
Pas besoin d'avoir fait les Beaux Arts pour avoir l'envie de faire quelque chose avec ses mains ! Passez un moment convivial autour des jeux de matières et d'expérimentation, de techniques telles que les gravures sur lino, le dessin, l'impression, la peinture...

### LA BDMYSTERE Retrouvez le titre de la bande dessinée consultable à la bibliothèque des Salles Culturelles.

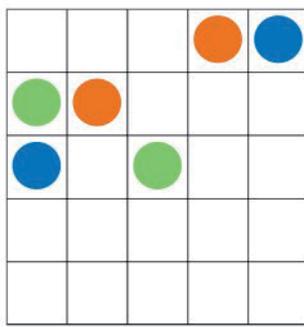


## FLOW GAME

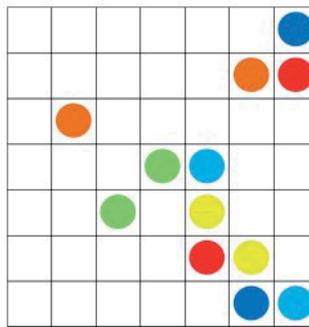
Reliez les points de la même couleur entre eux, toutes les cases doivent être utilisées.  
Mais attention il ne peut y avoir qu'une couleur par case.



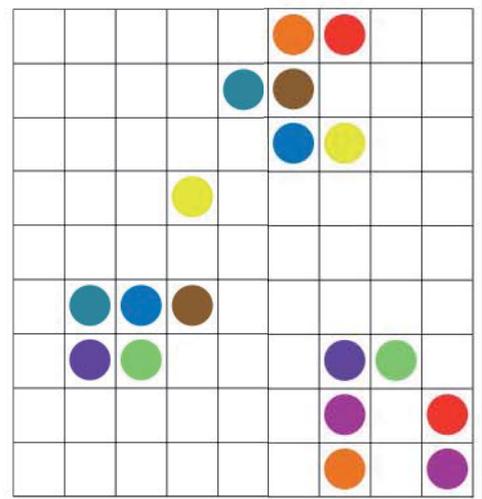
EXEMPLE



NIVEAU 1



NIVEAU 2

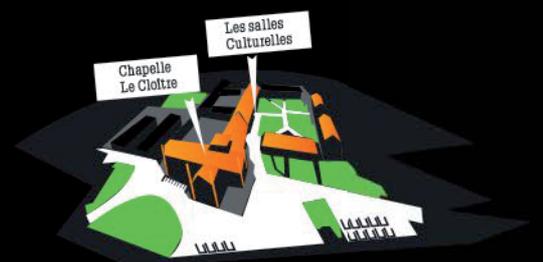


NIVEAU 3



Salles d'activités et d'expositions  
**Activités et convivialités toute la semaine**  
du lundi au vendredi de 13h30 à 17h00

**Salles Culturelles**  
Tél. : 02 96 45 38 62 - LD 3985 ou 3986  
**Bureau du Pôle STC**  
Tél. : 02 96 45 38 66 - LD 3573



### REMERCIEMENTS

L'équipe de reporters : Jocelyn, Claude, Nelly, Françoise, Jean-Christophe, Sylvain, Valérie, Danielle, Aurore, Véronique et toute l'équipe de Saint Bernard pour sa coopération. Béatrice Cheval, Alexandre et Jean-Yves de la M.A.S 3, Sébastien de l'école de voile de Plestin, Emilie Martin du Casino Barrière de Perros-Guirec, Julien Courbet et Laurent Périgaut, Kim Martin, Alexanne Le Gras-Nicolas, Jean-Paul Paillardon, Gilbert Le Blévenec et tous ceux qui ont collaboré de près ou de loin à ce premier numéro.