Paradoxalement vôtre

Journal de l'Association Narcolepsie Cataplexie et Hypersomnie Idiopathique

Edition spéciale 15 décembre 2009

week-end à Nort sur Erdre

31 octobre - 1 novembre

La **C**ommission **S**éjour de l'**ANC**, conduite par **Christophe Deschamps,** a choisi **Nort sur Erdre** pour organiser un week-end rencontre. Quinze adhérents ont répondu à cette invitation.

Ce séjour avait plusieurs objectifs :

Proposer tout d'abord dans un cadre agréable un temps d'échange soutenu par thérapeutes pour les personnes atteintes et les membres de leur famille.

Désamorcer dans un second temps les conflits liés à l'impuissance, la culpabilité et la solitude des familles face aux idées reçues autour du sommeil en favorisant le dialogue.

Prévenir les situations de rupture en échangeant quelques astuces pour améliorer le quotidien des familles.

Recenser les besoins pour déboucher sur une meilleure prise en charge des familles à l'annonce du diagnostic et dans le suivi des malades.

On s'était dit Rendez-vous dans un an ! : Un peu comme dans la chanson … certains s'étaient promis de se revoir au prochain séjour … (page 2)

Tous les chemins mènent à Nort-sur-Erdre : Vendredi 30 octobre, 14h00, l'avion de David et Cécile, en provenance de Marseille, atterrit à l'aéroport de Nantes Atlantique … (page 2)

Chaud devant : La grisaille et l'arrivée de la pluie samedi après midi ont à peine ternis l'ambiance des hôtes du Moulin de Nort-sur-Edre … (page 3)

l'ANC espionnée: On vient d'apprendre, de source sure, l'existence d'une société secrète au sein de l'ANC comme tend à le prouver le document suivant … (page 3)

Cours de maths improvisé : quoi de mieux pour terminer une longue journée qu'un bon problème de mathématiques ? … (page 4)

Saturday nights fever : à peine Christophe les eut-il rejoint qu'il leur a proposé d'interrompre leurs activités pour se mettre à table et faire honneur au repas pantagruélique qui les attendait … (page 3)

Gentil GO en balade : Samedi, en début d'après midi, juste après le repas, Gentil GO et Evelyne profitant des siestes des uns, des bavardages des autres, s'éclipsent discrètement …. (page 2)

la recette de la potion magique : C'est directement dans la cuisine du moulin que j'ai trouvé la recette de la potion magique … (page 4)

On s'était dit rendez-vous dans un an !

Un peu comme dans la chanson … certains s'étaient promis de se revoir au prochain séjour.
C'est chose faite. Ils y sont. Christophe, Sophie, Caroline, Florence et Cécile sont heureux de se retrouver pour quelques heures, après une année passée loin les uns des autres.
Sophie et Cécile se retrouvent à l'aéroport …. Grand moment, à peine se croisent elles du regard que déjà les moulins à paroles sont lancés. Cécile, présente David, son Doudou comme elle le surnomme. Et ensuite les voilà parties dans une conversation sans fin. Bien entendu cela dura tout le trajet . À parler de tout et n'importe quoi. C'est à peine si Évelyne et David sont parvenus à glisser une phrase ou deux de temps à autre.
Arrivées au moulin elles retrouvent Christophe mais cela ne les empêche nullement de poursuivre leur conversation. Pour tout dire, même à l'heure de la sieste elles ont bien du mal à cesser de bavarder pour prendre le temps de se reposer. Enfin ! vingt bonnes minutes de silence (enfin silence relatif … les ronflements étant de la partie), mais il est déjà temps d'accueillir Florence et ses parents, Philippe et Marie-Françoise. Et voilà les moulins à paroles relancés de plus belle. Un rapide tour du propriétaire, tout en échangeant sur leur année passée bien entendu, qu'il est l'heure pour Christophe et Sophie d'aller accueillir en Gare de Nantes les deux psychologues, Anny-Claude et Roland, qui ont la gentillesse de bien vouloir participer au séjour.
Abandonnés, seuls dans le bocage nantais, ils ont décidé alors d'aller découvrir … Nort-sur-Erdre et ses multiples restaurants, euh non, son seul restaurant ouvert.
Le petit moment de convivialité qui a suivi leur permettant de profiter du répit accordé par Florence et Cécile dans leurs retrouvailles (merci aux crêpes), pour faire plus ample connaissance tous les cinq. La nuit qui suivit a été profitable pour tout le monde, à peine perturbée par quelques ronflements.
Au réveil, tous les autres participants étaient déjà arrivés : Noëlle, Robin, Géraldine, Patrick et Alain, sans oublier Anny-Claude et Roland. Et de nouveau le moulin se remplit de papotages un peu partout.
Bavardages interrompus, les deux psychologues proposent alors un tour de table de présentation, permettant alors à chacun de faire plus ample connaissance. Cet exercice plus ou moins intimidant achevé, la glace entre les différentes personnes présentes s'est rompue, bien aidée par le déjeuner qui arrivait à grand pas (déjeuner bien entendu précédé du traditionnel et réglementaire apéritif), les discussions débutées en cette fin de matinée continuant tout au long du repas …
C'est un peu plus tard, en début d'après midi, que le petit groupe fut rejoint par Caroline et ses parents, juste à temps pour participer aux ateliers proposés par Roland tout d'abord, puis Anny-Claude par la suite. Mais ce qui s'est passé pendant les ateliers ça c'est une autre histoire ….

Aide Evelyne à rejoindre le moulin de Nort sur Erdre !

Tous les chemins mènent à Nort sur Erdre

Vendredi 30 octobre, 14h00, l'avion de David et Cécile, en provenance de Marseille, atterrit à l'aéroport de Nantes Atlantique.
Une fois leurs bagages récupérés, ils sont accueillis chaleureusement par Sophie et Evelyne.
Cette dernière, profitant alors d'un rayon de soleil, les conduisit, après moult détours dans la campagne nantaise, jusqu'à leur lieu de résidence pour le week-end : le moulin de Nort sur Erdre.
Là-bas, les attendaient Christophe, Marcel ainsi que l'invité surprise.

Dimanche 01 novembre, 16h00, après avoir remercié les organisateurs du week-end et dit au revoir aux autres participants, c'est par un chemin bien différent mais toujours aussi sinueux, au cœur du bocage nantais, que nos deux tourtereaux s'en sont allés et ont regagné l'aéroport, toujours conduits par Evelyne.
Conclusion: Rome et Nort sur Erdre même combat, tous les chemins y mènent.

DÉCOUVRIR LE GRAND NORT ?

Faites appel à
Eve - Line
et à sa Kangoo

Gentil GO en balade

Samedi, en début d'après midi, juste après le repas, Gentil GO et Evelyne profitant des siestes des uns, des bavardages des autres, s'éclipsent discrètement. Avouez, vous vous demandez ce qu'ils ont fait et surtout où ils ont bien pu aller. Nous aussi. Alors nous avons menés notre petite enquête. Bon ils n'ont pas voulu nous dire grand chose. On a bien essayé de les soudoyer, de les prendre par les sentiments (y compris durant l'apéritif)… mais rien. Pas même l'invité surprise n'a été mis dans la confidence. Tout ce qu'on sait c'est qu'ils sont allés en repérage pour le prochain séjour qu'ils nous préparent l'année prochaine. Nous on s'est fait une petite idée, mais vous, vous pariez sur quoi ?

Chaud devant !

La grisaille et l'arrivée de la pluie samedi après midi ont à peine ternis l'ambiance des hôtes du Moulin de Nort-sur-Erdre. Il faut dire que la chaleur qui émanait des heureux stagiaires, a été renforcée par celle du feu de cheminée qui est venu accompagné l'ensemble des participants, pour toute la durée de la soirée.
Éclairant les uns, réchauffant les autres, nul doute qu'il a marqué le cœur de tout le monde. Bizarrement aucun invité mystère n'est venu se blottir au près du feu, à moins que celui ci ne soit occupé ailleurs dans la remise à bois, attendant son heure pour se montrer.

Christophe, le GO, et Sophie

l'ANC espionnée ?

RAPPORT SECRET – CONFIDENTIEL ANC – RAPPORT SECRET – CONFIDENTIEL ANC – RAPPORT SECRET

EXPEDITEUR / AGENT SECRET 000C5H23A9T784ON NOM DE CODE INVITE SURPRISE

UNE REUNION INFORMELLE ET CONFIDENTIELLE S'EST DEROULEE SAMEDI SOIR A L'INSU DE GENTIL GO ET DE L'ENSEMBLE DES ORGANISATEURS DU WEEK-END ECHANGES 2009 ORGANISE A NORT SUR EDRE
PLUSIEURS ELEMENTS NON IDENTIFIES Y AURAIENT PARTICIPE – L'IDENTIFICATION DE CES ELEMENTS EST EN COURS – NUL NE PEUT AUJOURD'HUI AFFIRMER AVOIR CONNAISSANCE DES SUJETS ABORDES LORS DE CETTE REUNION- LE RECOUPEMENT DES SOURCES NOUS PERMET D'AFFIRMER QU'UNE MAJORITE DES STAGIAIRES DORMAIENT PENDANT CE TEMPS – LA CUISINE A ETE LE LIEU DE CETTE RENCONTRE
DE SOURCE SURE IL APPARAIT QUE DE NOMBREUX ECLATS DE RIRE ONT RETENTIS – LA VOIX DE L'HUMORISTE « FLORENCE FORESTI » AURAIT ETE IDENTIFIEE-SEUL DOUTE SUBSISTANT : LEQUEL DES CES 2 SPECTACLES A ETE DIFFUSE DURANT CETTE SOIREE ?

RAPPORT SECRET – CONFIDENTIEL ANC – RAPPORT SECRET – CONFIDENTIEL ANC – RAPPORT SECRET

Saturday night fever

Si personne ne peut dire hormis les intéressés où sont allés Evelyne et Christophe, une chose est sure, cela n'a pas été de tout repos. En effet, à peine Christophe les eut-il rejoint qu'il leur a proposé d'interrompre leurs activités pour se mettre à table et faire honneur au repas pantagruélique qui les attendait. Personne n'a osé intervenir pour empêcher cela, il faut admettre que tous y ont vu l'occasion de prendre un peu de repos après les ateliers de travail proposés cet après midi. Le premier, encadré par Roland, a été consacré à un travail sur la voix. Travail qui a pour but d'apprendre à se détendre et à gagner de l'assurance en apprenant à contrôler au mieux notre voix et qui a étrangement un effet stupéfiant sur le stress. Mission accomplie, après quelques désastres vocaux, des progrès sensibles ont été perçus par l'ensemble des participants. Un seul être a mal vécu ces envolées lyriques : notre invité surprise qui possédant probablement une ouïe très fine n'a pas résisté à de telles agressions répétées et a du fuir devant l'ampleur du massacre.
Le second atelier de travail a les mêmes objectifs. Il a été beaucoup plus physique et a lui aussi rencontré un franc succès. C'est une suite de mouvements, mélange de sophrologie, de Taïchi et de Karaté (désolé pour cette définition barbare et inexacte, mais j'ai oublié le nom de cette technique). Cet atelier nous a été proposé par Anny Claude.
Pantagruélique, que dis-je Obélisque même ce diner, nous ne savions plus que choisir entre l'un de ces magnifiques saumons ou encore reprendre de ce beau cochon de lait bien ventru et qui était à la fois, croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur. Et notre invité de la soirée ne pourra pas dire le contraire. Il faut dire que cet invité est un artiste, c'est un conteur. Le conte, art issu de coutumes ancestrales celtes et dont il a bien voulu nous faire l'honneur de partager avec nous ce soir.
Transporté dans un univers parallèle, le temps a filé sous nos yeux émerveillés beaucoup trop vite, les bras de Morphée s'approchant déjà de quelques uns. Allez, s'il vous plait encore une petite histoire afin de clore cette si enrichissante journée …

Cours de Maths improvisé.

Samedi soir et alors que notre énigmatique grand sourire et l'esprit encore tout embrumé de couchés. En effet, quoi de mieux pour terminer proposé par Robin qui profitait de la chaleur des cercles, des triangles et autres carrés, enchanteur eut terminé de nous émerveiller avec ses contes, c'est avec un ses histoires qu'un imprévu est venu troubler le sommeil des premiers une longue journée qu'un bon problème de mathématiques ? L'exercice, dernières braises pour faire ses devoirs, semblait complexe. On y voyait des pentagones, hexagones et pleins d'autres gones .
Cécile intriguée, bientôt rejointe par David et Noëlle s'attelèrent donc à la tâche et ce fut le paperboard qui se trouva entièrement envahi de cercles plus ou moins ronds, de polygones de toutes formes et d'un innombrables amoncèlement de chiffres … Une telle débauche d'énergie porta rapidement ses fruits, le problème livrant rapidement sa solution.
Et c'est avec la satisfaction du devoir accompli que nous pûmes enfin allez rejoindre Florence, fondatrice de notre société secrète.
Un frisson parcourut alors la salle. Certains d'entre nous auraient de nouveau vu quelque chose …. Qui est cet invité mystère ? que fait-il ? Existe t-il vraiment, n'est ce pas notre esprit encore sous le charme de notre ami conteur qui nous jouerait des tours ? Lentement la nuit put alors étendre un voile de silence sur le moulin … parfois troublé pas des rires étouffés.

SCOOP : La recette de la potion magique

C'est directement dans la cuisine du moulin que j'ai trouvé la recette de la potion magique. Interloqué par le contenu des courses de Gentil GO je le questionne sur tout ceci. Et voilà tout s'explique, tout ceci c'est pour préparer la fameuse potion magique. Mais de quoi s'agit il donc ? En exclusivité en voici la recette. Tout d'abord il va vous falloir un peu de matériel. Mais l'un des ingrédients indispensables c'est quelque chose qu'au moins chacun a chez soi … de l'eau. Bon après c'est selon les goûts … au choix il vous faudra acheter un éléphant ou une grand-mère (sans oublier les filtres pour la grand-mère) et pour la version a emporter partout.c'est beaucoup plus simple vous pouvez même l'acheter toute faite, mais là c'est un ours (blanc … la couleur est importante) qu'il vous faudra acquérir. Concernant la grand-mère, celle-ci peut revêtir plusieurs formes (en grains, en poudre, en dosettes), achetez celle qui est adaptée à votre machine. Ne vous inquiétez pas, cela peut surprendre comme ça de prime abord, mais je vous assure vous trouverez tout ça dans n'importe quel supermarché.
Bien, je mets l'ours volontairement de coté il ne nécessite aucune préparation particulière cette potion là est prête à consommer. Maintenant que vous avez votre grand-mère ou votre éléphant, vous allez voir c'est très simple. Deux possibilités s'offrent à vous, soit vous êtes équipé d'une machine à grand-mère électrique chez vous et là ça va être l'occasion de l'utiliser. Vous remplissez le réservoir d'eau selon la quantité de potion magique souhaitée, vous noterez que le réservoir est gradué. Sans doute pensez-vous que c'est une très jolie décoration, mais non ça ne sert pas qu'à faire joli. Selon la graduation à laquelle arrive le niveau de l'eau vous mettez autant de cuillères de grand-mère. Et bien entendu vous n'oubliez pas de mettre votre filtre avant d'y verser vos cuillères de grand-mère. Une fois cette étape achevée vous avez fait le plus dur. Il ne vous reste plus qu'à brancher votre machine à grand-mère, appuyer sur le bouton « MARCHE » ou « ON » et attendre que … votre potion coule dans le récipient que vous n'aurez sans aucun doute pas oublié de positionner sous le filtre.
Passons maintenant à l'éléphant c'est encore plus facile. Vous avez une bouilloire ? Oui ? Génial, remplissez la d'eau, mettez la en marche. En attendant que l'eau bout, ouvrez votre éléphant sortez en un sachet et placez le dans une tasse Une fois l'eau bien chaude versez la dans votre tasse et laissez infuser quelques minutes. Vous pouvez y ajouter une cuillère de miel ou un carré de sucre pour l'agrémenter. on peut également utiliser cette méthode dans le cas très particulier ou vous auriez choisi d'acheter du grand-mère lyophilisé.. Voilà vous connaissez enfin la recette de la potion magique spéciale narco. Vous l'aurez compris il s'agit tout simplement du café, du thé ou du cola. Hé oui tout au long du week-end les participants au séjour en ont consommé en grande quantité.

Noëlle, Sophie et Cécile.

Les participants :
Alain, Anny-Claude, Caroline, Cécile, Christophe, David, Evelyne, Florence, Géraldine, Marcel, Marie-Françoise, Noëlle, Patrick, Philippe, Robin, Rolland et Sophie.

La pensée d'Alain :
« quand j'étais jeune on nous disait faites l'amour pas la guerre, aujourd'hui moi je dirais plutôt faites l'humour pas la guerre ».

L'invité surprise

Pour ceux qui se demandent qui était l'invité surprise il y avait un indice dans l'article sur la société secrète :
AGENT SECRET 000C5H23A9T784ON NOM DE CODE INVITE SURPRISE
Vous ne voyez toujours pas ? Retourner vite le journal

Edité par :

Association Française de Narcolepsie Cataplexie et d'Hypersomnie Idiopathique

Siège social: CHU Gui de Chauliac.
80 avenue Auguste Fliche 34000 Montpellier

Secrétariat: Pascale Grenier 02 51 82 45 13
secretariat@anc-narcolepsie.com
Pascale Grenier — ANC
2 rue de l'orgerie
44390 Nort sur Erdre

Site internet : www.anc-narcolepsie.com
Contact PV: pv@anc-narcolepsie.com

Responsable de publication : Monique MONNIER.
Rédacteur en chef: A. de la Tousche.
Rédacteur: Cécile Pailleres.
Photos: C. et S. Deschamps, A. de la Tousche,
Saisie, mise en page : A. de la Tousche