

N°01  
MAI 2022

Le Petit Magazine de  
*L'intermède*  
Soutien et mieux-être



par nous, pour vous

## Ne cherchez pas, c'est là!

- 3 *Le mot d'Hélène*
- 4-5 *Les soins qui nous font du bien*  
Sophrologie olfactive
- 6-9 *Quifékwa*  
Sumi-e
- 10-11 *Cocottes & Bichettes*  
Couture - Coussin cœur
- 12-13 *Qui est-ce?*  
Stefano animateur  
Joëlle bénévole
- 14-15 *Amusons-nous*  
Mots cachés  
Les 8 erreurs
- 16-19 *C'est arrivé à la maison*  
Anniversaires - Poules  
Livre Nathalie - Annonces  
Recette - Solutions jeux

# Le mot d'Hélène

L'Intermède  
quésaco?

Madame, Monsieur,

Depuis fin 2019, le CHU Ambroise Paré développe une maison de soutien et mieux-être à destination des patients en oncologie, baptisée « maison L'Intermède ».

Cet espace convivial est situé à proximité de l'hôpital, et a pour objectif d'aider les patients en oncologie, à conserver leur bien-être physique et émotionnel, pendant et après les traitements.

Toute une série d'activités basées sur la médecine intégrative sont organisées (ex : le yoga, l'esthétique, les massages, les groupes de paroles, l'art-thérapie, ...), et sont proposées « gratuitement » à tous les patients (hommes et femmes) traversant l'épreuve d'un cancer.

Au-delà de ces activités, la maison « L'Intermède » est aussi un lieu de rencontre et d'écoute pour les patients, leur permettant de créer un lien social et de rompre l'isolement.

Depuis le début de la mise en place de ce projet, nous avons souhaité développer une démarche participative et de co-construction avec les bénéficiaires de notre maison. Ce lieu leur étant destiné, il est primordial qu'il corresponde à leurs attentes et réponde à leurs besoins.

C'est avec un immense plaisir que je vous invite à en découvrir un bel exemple, au travers de la première édition du magazine de « L'Intermède ». Celui-ci a la particularité d'avoir été « entièrement » réalisé par un groupe de bénéficiaires fréquentant la maison.

Je profite de l'occasion pour les remercier pour ce fabuleux travail, qui, je suis certaine, attisera votre curiosité pour découvrir prochainement les lieux.

Bonne lecture !

Hélène Leto  
Responsable de la maison « L'Intermède »



Bienvenue dans votre maison

f @L'Intermède

Delphine Lassoie est infirmière à l'hôpital Ambroise Paré.

- À L'Intermède, Delphine prodigue des soins de massage et propose aux visiteurs de nombreux ateliers dont la sophrologie olfactive.



### La sophrologie olfactive ?

- La sophrologie olfactive combine des exercices de respiration et de relaxation avec inhalation d'une odeur. Pour cela, j'utilise les huiles essentielles car elles stimulent notre système limbique qui fait figure de centre des émotions et de la mémoire. Une odeur peut nous faire revivre un stress ou même une douleur. Mais si nous l'associons à une expérience positive, elle peut nous soulager.



## Comment ?

L'approche est individuelle ; une même odeur peut évoquer quelque chose de négatif chez une personne et de positif chez une autre. Prenons la lavande par exemple, certains l'associent aux sachets anti-mites (négatif), d'autres au linge qui sèche au grand air (positif).

Dans un premier temps, nous recherchons donc pour chacun une fragrance qu'il ou elle apprécie. Ensuite, j'enseigne quelques exercices pour respirer de façon consciente. Ces exercices guidés permettent de se détendre et, associés à l'odeur choisie, la personne ressentira une expérience agréable de relaxation et d'apaisement.

En fin d'atelier, chaque participant reçoit un stick avec la senteur qui lui convient. À lui ou elle de pratiquer le plus souvent possible des exercices de respiration afin d'associer cette odeur à l'effet calmant et ainsi réduire seul(e) le niveau de stress.



## Des retours ?

Les réactions sont très positives. Les participants sont heureux de pouvoir compléter leurs traitements médicaux lourds par des moyens naturels. Ils deviennent ainsi des acteurs du parcours qu'ils suivent. Pour beaucoup c'est une nécessité car, à l'hôpital, ils subissent passivement les traitements. Le volet médical est évidemment irremplaçable mais la sophrologie olfactive constitue un complément précieux.

*Delphine*

**f** @L'Intermède



QUIFÉKWA





# Sumi-e

## Sumi-e ?

Le terme japonais «sumi» signifie encre noire, «e» signifie peinture. Les sujets sont peints à l'encre noire, en dégradés variant du noir pur à toutes les nuances que l'on peut obtenir en le diluant avec de l'eau.

## L'apprentissage

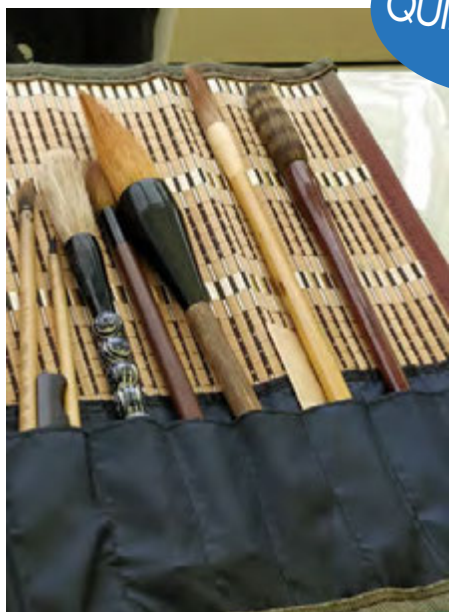
Cette façon de peindre est complète, elle implique tout le corps. Elle n'est en rien facile, il faut s'habituer à répéter de nombreuses fois les sujets ou des détails de ces derniers. L'esprit devient toujours plus raffiné et sensible à travers la répétition constante. Il faut alors vouloir plus de beauté dans son propre travail, mais ceci ne doit pas devenir une obsession de désirer être un parfait pratiquant de sumi-e parce que dans ce cas on ne fera aucun progrès. En effet, si l'on continue à penser en termes de bon ou de mauvais, on est encore distant de l'esprit vrai du sumi-e.

## La Voie du Pinceau

Voyons par exemple ce qui se passe lorsqu'on veut peindre un bambou avec la technique du sumi-e: on s'assied (mais on peut également rester debout) en gardant le dos bien droit. On pose devant soi une feuille de papier et on se concentre en respirant calmement, naturellement. On laisse se dissiper toutes les autres pensées. A la fin, il ne reste qu'une feuille blanche dans notre tête. Puis on laisse l'image à peindre se présenter à notre esprit. Pour peindre un bambou, nous devons en sentir la consistance, on « voit » le tronc, les branches, on « entend » le bruissement des feuilles légères animées par l'air ou le vent, ou encore, mouillées, alourdies par la pluie.



Pierre à encre (Suzuri) et  
encre en bâton



Pinceaux en poils de chèvre, cerf,  
sanglier...

« Sumi » encre noire, « e » peinture



Le héron de maître Stefano



## Atelier couture à l'Intermède Que préparent-elles ?

### Indice : Rien à voir avec la St Valentin

Le coussin cœur, placé sous le bras, soulage les douleurs postopératoires d'un cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie.

*Offrir un coussin cœur, c'est aussi donner de l'amour et du soutien aux femmes touchées par le cancer du sein.*

Extrait Ligue du Cancer

Sa forme de cœur permet aux personnes opérées de le glisser sous l'aisselle, évitant ainsi la pression. En règle générale la douleur diminue et le confort des patientes est amélioré. Elles peuvent également l'utiliser sous la ceinture de sécurité. Non seulement le coussin diminuera là aussi la pression, mais en plus il réduira les ondes des chocs (quand on passe sur un nid de poule, un dos d'âne, etc.)



Coussin cœur



### La couture... Une thérapie

Bénédicte et Nathalie, se sont rencontrées, en 2021, lors d'un groupe de paroles à L'Intermède. Passionnées de couture, toutes deux ont proposé de créer un atelier que l'on pourrait nommer « coutu-thérapie ». Le « faire soi-même » permet de booster notre créativité, de travailler sur la confiance en soi, d'améliorer notre positivité, de gérer notre stress, de libérer notre esprit...

Réaliser ces travaux de couture dont on ne pense pas être capable et y parvenir développe le sentiment de réussite.

Passer de bénéficiaires à animatrices coulait donc de source pour ces femmes. Elles ont voulu apporter du positif à d'autres patientes-bénéficiaires de la maison. Leur leitmotiv dans ce projet peut être résumé en quelques mots : *partage, bonne humeur, rigolade, amitié, résilience, renaissance, ...*

Ces ateliers sont installés depuis plusieurs mois, de manière bimensuelle. Les bénéficiaires ont déjà pu réaliser des petites choses bien utiles comme des lingettes démaquillantes lavables, des doudous, des décors de Noël, des poulettes. Toutes leurs créations sont vendues au profit de la maison de L'Intermède.

Toujours débordantes d'énergie et d'idées, les deux amies se sont lancé un nouveau défi. Elles ont décidé de mettre à profit leurs compétences, ainsi que celles de leurs complices, à la réalisation de coussins cœur et de bonnets qui seront distribués aux futures patientes du service oncologie.



Artiste peintre et animateur formateur arts plastiques pour un public d'enfants et d'adultes.

Stefano Console, de nationalité italienne, né le 11 octobre 1956, est diplômé de l'ESAPVE de Mons.



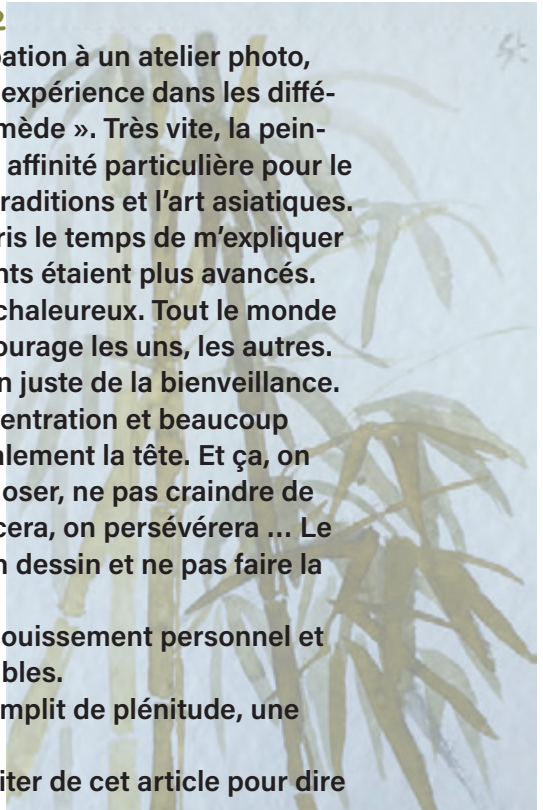
« Je voulais au départ animer un atelier du livre mais il y avait déjà plusieurs formateurs qui proposaient cette formule à L'Intermède.

C'est la raison pour laquelle j'ai changé d'idée pour finalement organiser un atelier sumi-e. Je pratique le sumi-e depuis plus de trente ans. Les travaux que je réalise en sumi-e ne font pas l'objet d'exposition ou de vente. Je pratique en effet cet art uniquement dans le cadre d'un développement personnel.

Voilà pourquoi j'ai pensé que, ce que cette pratique m'apportait, pouvait être partagé avec les personnes fréquentant L'Intermède »

### Plénitude et Peinture sumi-e

- C'est lors de ma toute première participation à un atelier photo, qu'Annie et Nathalie m'ont partagé leur expérience dans les différentes activités proposées par « L'Intermède ». Très vite, la peinture sumi-e m'a attirée. J'ai en effet, une affinité particulière pour le Japon, les paysages, l'architecture, les traditions et l'art asiatiques.
- Dès mes premiers instants, Stefano a pris le temps de m'expliquer les bases alors que les autres participants étaient plus avancés.
- Le contact avec le groupe fut vraiment chaleureux. Tout le monde échange son expérience. Chacun s'encourage les uns, les autres.
- Un vrai bonheur. Il n'y a aucune pression juste de la bienveillance.
- La peinture sumi-e demande de la concentration et beaucoup d'attention. Cela permet de se vider totalement la tête. Et ça, on peut dire que ça fait un bien fou ! Il faut oser, ne pas craindre de rater. Ce n'est pas grave, on recommencera, on persévéra ... Le plus dur est de s'arrêter à temps sur son dessin et ne pas faire la feuille ou la fleur de trop.
- Cet atelier est un subtil mélange d'épanouissement personnel et de partage avec des personnes formidables.
- Je peux dire que cette expérience me remplit de plénitude, une sorte de méditation en somme...
- Alors voilà, je voudrais simplement profiter de cet article pour dire « Merci pour cela ».







Hola,  
Moi c'est *Joëlle Mantelle*.

Je suis retraitée.

Dans mon rôle de bénévole à l'accueil de la maison «L'Intermède», je reçois les bénéficiaires et gère le travail de secrétariat.

De plus, je vous propose des séances individuelles de luminothérapie (psio) de plus ou moins 30 min, il s'agit de lumière pulsée et de relaxation guidée par la voix, la musique ou les 2.

J'anime également des ateliers collectifs de peinture sur chaise 2 fois par mois. Peindre et décorer sa propre chaise et pouvoir la reprendre. Laisser parler sa créativité. Le matériel est fourni.

Tout ceci, dans un esprit convivial, le but est de passer et partager un moment agréable.

*Joëlle*

# AMUSONS-NOUS

*Saviez-vous* que le jeu (de société, les mots fléchés, les mots cachés, le sudoku, le jeu des 8 erreurs, ...) vous aide à diminuer l'impact que le cancer et ses traitements peuvent avoir sur votre mémoire et votre concentration ?

Allez, c'est parti pour une séance d'entraînement. On vous propose non pas un mais deux jeux. Bon amusement !

Les solutions se trouvent en page 19 mais il est bien entendu qu'on ne triche pas ou peut-être juste un peu !

AIGUILLE  
BÂTIR  
CHAS  
CIRE  
CUIR  
COLS  
COTON  
COUPER  
COURT  
COUTURIER  
CRAIE  
CRANTER  
DÉGARNIR  
DÉS  
ÉCOSSAIS  
EFFILOCHER  
ENFILER  
FIBRE  
FIN  
FORME  
FRONCER  
LIN  
LISERÉ  
LISIÈRE  
LONGS  
MACHINE  
MANCHES  
MAT  
MERCERIE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | T | I | N | P | L | N | F | I | B | R | E |
| E | S | I | C | U | I | R | I | I | P | E | E | H |
| C | E | S | M | X | N | B | F | S | L | O | C | C |
| O | D | S | E | Y | C | A | S | O | I | D | N | U |
| S | S | U | R | J | E | T | E | U | S | E | O | O |
| S | A | H | C | U | R | I | S | S | F | G | R | T |
| A | I | T | E | E | M | R | O | F | A | A | F | E |
| I | G | E | R | E | N | F | I | L | E | R | O | R |
| S | U | L | I | C | C | L | E | L | O | N | G | S |
| E | I | R | E | C | O | U | T | U | R | I | E | R |
| H | L | U | X | C | U | U | E | I | A | R | C | E |
| C | L | O | H | O | R | A | P | A | T | R | O | N |
| N | E | E | Y | T | T | A | M | E | T | R | E | I |
| A | R | E | T | O | U | R | N | E | R | Q | P | H |
| M | S | R | A | N | A | V | E | T | T | E | S | C |
| T | A | I | L | L | E | L | I | S | E | R | E | A |
| R | A | C | C | O | M | M | O | D | E | R | Y | M |

MÈTRE  
NAVETTES  
OURLET  
PATRON  
PINCE  
PLIS  
RACCOMMODER  
RAS

RETOUCHE  
RETOURNER  
SATIN  
SOIE  
SURJETEUSE  
TALC  
TAILLE  
TISSU



Les 8 erreurs

 @L'Intermède





Non contente de nous prodiguer de merveilleux massages relaxants à la maison L'Intermède, *Delphine Leuckx* nous gâte aussi pour son anniversaire.



Partager un petit repas d'anniversaire, avec des personnes que j'apprécie, dans un beau jardin avec le soleil en bonus... Que demander de plus ? *Nathalie B.*

### Flash Info

Vous souvenez-vous de nos deux complices, *Bénédicte et Nathalie* ? À l'approche de Pâques, elles ont réalisé, avec l'aide des participantes à leur atelier couture, de bien jolies cocottes (poulettes). Celles-ci se sont vendues au profit de la maison L'Intermède au prix de 5 €.



« Quand un exercice de l'atelier Création de livres illustrés se transforme en un projet et se concrétise !

Envie de découvrir « Mon journal 5e Onco » ?

Il est vendu à et au profit de la maison L'Intermède au prix de 8 € ».

*Nathalie B.*

C'est arrivé à la maison



La maison L'Intermède regorge vraiment de talents dans tous les domaines !  
Sous l'impulsion de Catherine Wilkin, animatrice de l'atelier Illustrations,  
**Florence Claus** a mis en lumière, sur un plan artistique, la sombre période  
Covid et ses indispensables  
équipements de protection. Elle en a réalisé  
une série de monotypes.  
Envie de les découvrir ?  
Ils seront exposés dans le hall de l'hôpital  
Ambroise Paré du **29 avril au 13 mai 2022**.

Exposition  
du 29/04 au 13/05  
Visible dans  
le hall d'accueil du CHU Ambroise Paré

## MALGRÉ LE GRIS ...

Vernissage  
le 29/04 à 18h00

L'Intermède est un espace de ressourcement et de soutien  
pour les patients en oncologie.

Lors d'un atelier d'illustrations animé par Catherine Wilkin,  
Florence Claus a réalisé toute une série de monotypes  
reflétant la période Covid.



**Marie Bau** anime l'atelier « Carnet de Vie », très demandé par les bénéficiaires ; atelier que nous découvrirons plus en détails lors d'une prochaine édition.  
Envie de découvrir les œuvres de cette talentueuse artiste ? Rendez-vous sans plus tarder au restaurant Le Bailly qui expose en ses murs « Les Dames de Marie.B » depuis le **1<sup>er</sup> mars**.  
Le finissage de cette expo est fixé **au 29 mai de 15h à 18h**.



Envie de bouger, d'aider ou de passer un bon moment solidaire, rendez-vous les **21 & 22 mai**. Plus de renseignements sur le site du **Relais pour la vie de Mons**, sur la page de la maison «L'Intermède» ou par mail auprès de : [helene.letto@hap.be](mailto:helene.letto@hap.be)



À vos agendas

f @L'Intermède



Autre moment délicieux partagé, animé par nos très sympathiques diététiciennes Aurore Dagnely et Catherine Delbecq.

Le prochain atelier culinaire portera sur les recettes pour barbecue le *27 avril*.  
*A vos agendas !*

## CONCHIGLIONI FARCIS AUX ÉPINARDS, RICOTTA ET PECORINO

### Ingrédients pour 4 personnes

- 40 conchiglioni (100 g)
- 500 g d'épinards frais
- 1 échalote
- 300 g de ricotta
- 80 g de pecorino râpé (ou parmesan végétal si VG)
- 50 cl de sauce tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation

1. Cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée 20 minutes de moins qu'indiqué sur l'emballage, puis égouttez bien
2. En parallèle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'échalote préalablement pelée et émincée. Ajoutez les feuilles d'épinards puis couvrez. Laissez cuire en remuant quelques minutes. Les épinards vont fondre et perdre en volume
3. Préchauffez le four à 180°C
4. Mixez la ricotta avec les épinards, 20 de pecorino, poivrez et salez légèrement (les fromages le sont déjà pas mal)
5. Versez la sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin puis répartissez les conchiglioni en les garnissant de farce un à un. Parsemez enfin du reste de pecorino
6. Enfouez environ 15 minutes (vers le haut du four) afin de faire gratiner le tout.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | I | N | P | L | N | F | I | B | R | E |
| E | S | I | C | U | R | I | P | E | E | H |   |
| C | E | S | M | X | M | B | F | E | L | O | C |
| O | D | S | E | Y | C | A | S | O | I | D | H |
| S | S | U | R | J | E | T | E | U | S | O | O |
| S | A | H | C | U | R | S | S | F | G | I | T |
| A | I | T | E | E | M | E | F | A | A | I | E |
| I | G | E | R | E | N | E | L | E | R | O | R |
| S | U | L | C | C | L | E | L | O | N | G | S |
| B | I | R | E | C | U | T | U | R | I | E | R |
| H | L | U | X | C | U | U | E | I | A | R | C |
| C | L | O | H | O | F | A | P | A | T | R | O |
| H | E | E | Y | T | T | A | M | E | T | R | E |
| A | R | E | T | O | U | R | N | E | R | Q | P |
| M | S | R | A | N | A | V | E | T | E | S | C |
| T | A | I | L | E | L | I | S | E | R | E | A |
| R | A | C | C | O | M | M | O | E | E | R | Y |

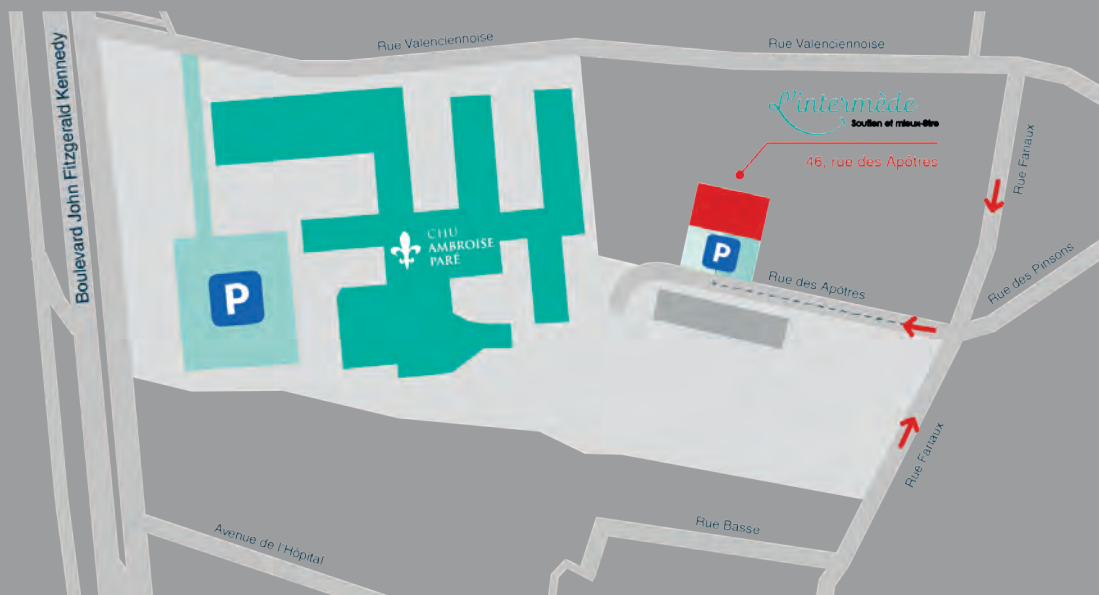




N°01  
MAI 2022

# L'intermède

Soutien et mieux-être



Rue des apôtres, 46 - 7000 MONS

065 41 82 07

[intermede@hap.be](mailto:intermede@hap.be)

Groupe Facebook: L'Intermède

Ce Petit Magazine a été créé, rédigé et mis en page par  
Nathalie B. - Annie P. - Nathalie C.

♥ Avec plaisir pour vous ! ♥

Vos idées, vos suggestions, vos remarques (constructives)  
sont les bienvenues sur le mail de la maison Intermède: [intermede@hap.be](mailto:intermede@hap.be)

avec le soutien de



Fondation contre le Cancer

