



« Bien souvent on se contente d'adoucir les plaies au lieu de les guérir. »

Cardinal de Richelieu

Après une journée nationale des blessés très réussie, ESCALE s'inscrit progressivement dans le parcours des blessés qui sont de plus en plus nombreux à l'appeler pour des infos et des conseils. L'événement phare du semestre à venir sera l'exposition photo dédiée « A ceux qui ont donné une part de vie en Afghanistan ». (cf page 3). Nous vous souhaitons à tous un très bel et reposant été !

ASSEMBLEE GENERALE 2021

Pour voter à l'assemblée générale du 27 novembre 2021, conformément aux statuts d'ESCALE, il faut être à jour de sa cotisation.

Certains n'ont toujours pas renouvelé leur adhésion ; il est temps de le faire, tout simplement en ligne par la plate-forme Helloasso accessible sur notre site internet :

<https://www.escale-itk.fr/nous-soutenir/adherer/>

Montant annuel : **20 €**. (**10€** pour les militaires blessés et les étudiants)

19 JUIN, JOURNEE NATIONALE DES BLESSES DE L'ARMEE DE TERRE...

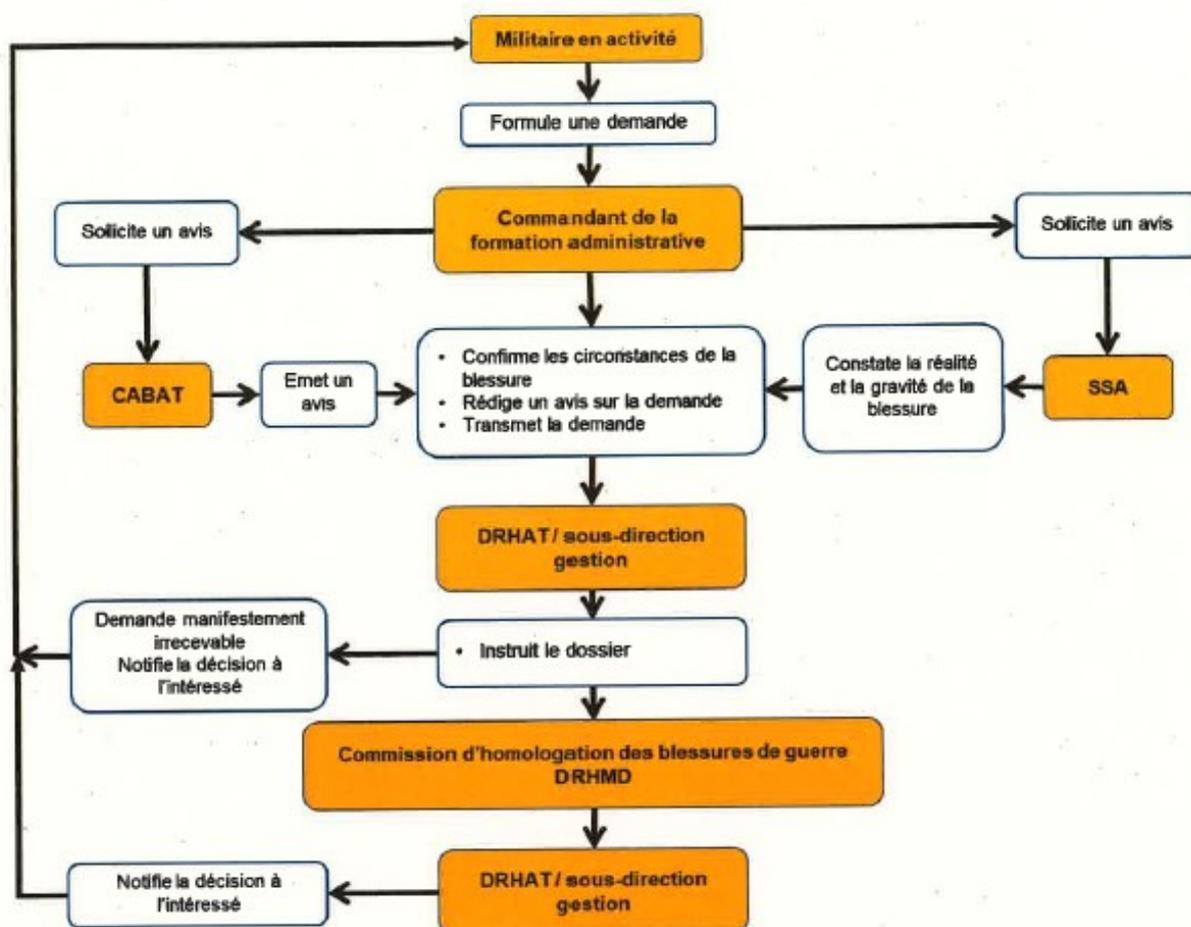
La JNBAT 2021 s'est ouverte à Paris sous un soleil radieux. Les maisons ATHOS étaient à l'honneur et ESCALE aux premières loges pour contribuer à leur promotion et parler de ses projets. Merci à tous ceux qui, nombreux, nous ont rendu visite et se sont intéressés à notre action.

(de gauche à droite, le GA Burkhard, le GDI (2S) Leroi, le CDT Garde de la réserve citoyenne et le GCA Abad, GMP)



PROCESSUS D'HOMOLOGATION DE BLESSURE DE GUERRE DES MILITAIRES EN ACTIVITE

Nombreux sont les blessés qui ont des difficultés à obtenir leur homologation de blessure. Voilà une documentation récente pour les aider !



Le texte de référence est la **CIRCULAIRE N° 001-2021/ARM/SGA/DRHMD/FM - N° 001-2021/ARM/EMA/ORH/CPF** du 01 avril 2021 relative à l'homologation des blessures de guerre dans les forces armées et formations rattachées.

Les modalités de formulation et de traitement des demandes sont détaillées (pour l'armée de Terre) dans la note n°510567/ARM/RH-AT/SDGP/BCCM/NP du 17 mai 2021.



Au 14 juillet, les maisons ATHOS totalisent une soixantaine de membres (40 à Cambes et 18 à Toulon). Le SSA a confirmé l'éligibilité à ATHOS de 264 blessés, les noms de 160 volontaires ont été communiqués aux maisons.

Après 6 mois d'expérimentation, le modèle ATHOS apparaît :

- * adapté à la singularité de la blessure psychique et aux attentes principales des blessés
- * répondre très partiellement au besoin avec des fonctionnements différenciés devant encore être analysés
- * offrir des capacités d'accueil optimales à définir plus précisément,
- * nécessiter une vigilance sur la charge émotionnelle des équipes encadrantes

Néanmoins, 2 nouvelles maisons sont envisagées en 2022 ainsi que l'étude d'une gouvernance pérenne avec maintien d'un cœur régalien solide.

Fermeture des maisons du 23 juillet au 16 août. Bonnes vacances aux équipes et aux membres !

NOTRE PROJET D'EXPOSITION PHOTOS :

« A ceux qui ont donné une part de vie en Afghanistan »

Le programme se précise et vous pouvez commencer à réserver vos dates de visites et à informer vos amis intéressés. Les invitations suivent mais vous pouvez aussi en demander à contact@escale-itk.fr . Naturellement la collecte de fonds se poursuit : <https://www.helloasso.com/associations/e-s-c-a-l-e-collectes/a-ceux-qui-ont-donne-une-part-de-vie-en-afghanistan>

Calendrier prévisionnel de l'itinérance de l'exposition

- **18 au 30/10/21 : expo inaugurale à Paris**, au Cercle national des armées—Vernissage le 21/10/21 - 50 œuvres.
- Automne 2021 : à Poissy salle Colonel Beltrame (date à préciser)
- Automne 2021 à Mantes-La-Jolie salle Agora (date à préciser)
- Mi-novembre à Lyon, à la résidence du Gouverneur Militaire et d'autres lieux éphémères d'exposition de la région lyonnaise ; participation de classes de défense et de sécurité globales (CDSG)
- Première quinzaine de décembre à Bordeaux au musée mer Marine en coordination avec la commémoration de l'opération commando Frankton—participation CDSG et maison Athos de Cambes
- Début 2022 dans la métropole Lille-Roubaix-Tourcoing, au cercle mess frères de Tourcoing ; (date à préciser)
- 07 au 22/05/22 à Toulon à l'ex-cercle naval (Escale Vauban) en lien avec cérémonies du 8 mai, journées du marin et des musées- participation maison ATHOS de Toulon et des PMM
- Post mars 2022 sur Lorient et ses alentours; (lieux et dates à préciser)

Nous cherchons aussi des bénévoles en province pour nous aider sur les lieux d'exposition et sur la promotion.

NOS GRANDS PARTENAIRES ET SOUTIENS ACTUELS



Les campagnes de crowdfunding pour nos projets sont toujours ouvertes sur le site : <https://www.escale-itk.fr/nous-soutenir/nous-aider/> . Notre plateforme sécurisée de dons en ligne Helloasso permet de contribuer aux projets :

- * **« A ceux qui ont donné une part de vie en Afghanistan »**
- * **« Projets personnalisés de formation et d'insertion professionnelle »**

QUELQUES NOUVELLES ET INFOS À CONNAÎTRE...

L'Arrêté du 1er juin 2021 instituant des commissions pluridisciplinaires de suivi de la réinsertion et de la reconversion des militaires blessés ou malades, prévues par l'article R. 4138-54-1 du code de la défense.

Le principal intérêt de ce texte est de permettre aux blessés en arrêt de travail (CLM et CLDM) de pouvoir exercer légalement une activité en vue de leur réinsertion professionnelle.

<https://www.cap-metiers.pro/actualites/24153/Commissions-pluridisciplinaires-suivi-reinsertion-reconversion-des-militaires-blesses-malades.aspx>

SE REVEILLER EN FORME ET PLEIN D'ÉNERGIE...

Trois habitudes très simples dès le réveil rendent les matins plus faciles et font du bien à notre corps et à notre cerveau sur le long terme :

- provoquer un réveil le plus naturel possible le matin (en réglant l'alarme du réveil sur un volume et un ton relaxant afin de ne pas brusquer le cerveau);
- boire deux verres d'eau, l'un d'eau plate, l'autre additionné de jus de citron pour offrir à notre organisme un bon taux d'hydratation et aider à la mobilisation optimale des fonctions cognitives (éviter de commencer avec une forte dose de caféine);
- Pratiquer une activité physique légère pendant une vingtaine de minutes (marche, course, yoga, pilates) afin d'augmenter le flux d'oxygène vers le cerveau pour former de nouvelles connexions, de réduire les pertes de mémoire, d'améliorer l'humeur par la libération de certaines hormones, et de gérer le stress au mieux.

**MA ROUTINE
D'ACTIVATION
MATINALE POUR BIEN
ME RÉVEILLER ET
AVOIR PLUS D'ÉNERGIE**

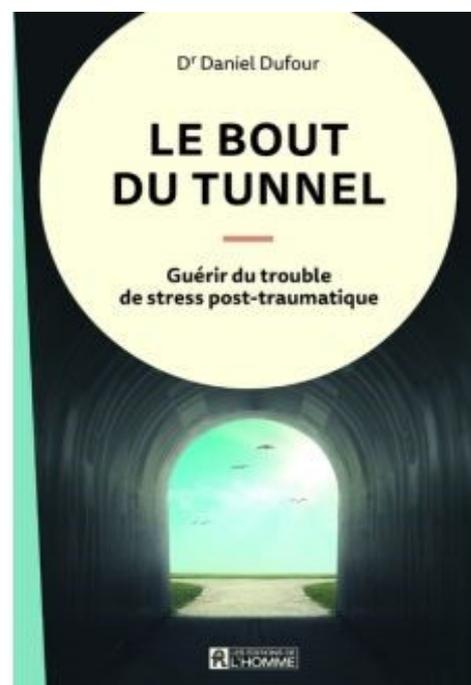
Chaque corps est différent. A vous d'élaborer la routine de réveil idéale en fonction de vos besoins.

Le Docteur Daniel Dufour présente de nombreux cas où un traumatisme peut survenir de façon brutale dans la vie. Bien souvent les traitements sont inadéquats, voire inutiles, à cause d'un diagnostic erroné.

Ces traitements aident tout au plus la personne atteinte de TSPT à survivre tout en continuant de présenter les symptômes. Certains peuvent être atténués mais ne permettent pas à la victime de guérir.

Le TSPT est méconnu du grand public, sous-estimé et sous-diagnostiqué par les professionnels. Certains traitements passent à côté de la cause réelle qui se trouve à la base de la souffrance: le vécu douloureux du traumatisme.

Le Dr Dufour expose clairement ce qu'est le TSPT, décrit ses manifestations et présente des thérapies actuellement disponibles en précisant leur efficacité respective.



La consultation chez le psychiatre

- Bonjour docteur,

Voilà mon problème : j'ai en permanence l'impression d'être deux personnes.

- Ah oui ? Eh bien asseyez-vous confortablement nous allons en parler tous les quatre.

Humour !

