

inside

UN AUTRE REGARD SUR LA SANTÉ MENTALE

2
novembre 2025

RENCONTRE AVEC
MAHRIE CORBU

« Dans la capoeira
on peut tous
trouver sa place »

Portée par la passion et de vraies valeurs humaines, la toute nouvelle championne du monde rappelle que ce qui compte avant tout c'est de pouvoir apprendre les uns des autres. Elle défend aussi l'idée d'une société encore plus ouverte au handicap.



Directrices de publication

Marie-Christine Lipani et Marie Tournier
Coordinatrices du projet

Rédaction Inside

Thierry Laroque, Anaïs de Brondeau,
Patrick H., William Lira, Mathieu
Manzano, Matthieu Molla, Mhamed
Mabrouki, Patrick Van der Linden
Benjamin Lavielle

Équipe journalistes professionnelles

Marion Ruaud, Laure Bessi
Laurène Secondé, Ariane Puccini,
Ilioné Schultz

Directrice artistique

Fred Augry

Photo de Une

Rémi Frèches

Documentariste

Marc Tournier (Passerelles Images)

Animation site Internet

Adèle Hollebecque

Professionnel·les du Centre Hospitalier Charles Perrens

Sophie Boutinaud (cadre supérieure
de santé), Thomas Lecumberry, Elodie
Jousselin, Thibault Levasseur, Thomas
Bonheure (cadres de santé), Laurianne
Sylvestre (psychologue, attachée de
recherche clinique), Claire Gonsalvès
(infirmière en pratique avancée).

Un grand merci à l'ensemble
des professionnels des unités UNIR1,
2 et 3 qui, dans le cadre de ses activités
quotidiennes, accompagne et participe
à la réalisation de ce projet.

Partenaires du projet

Université Bordeaux Montaigne - *Unité
de recherche MICA, MC Lipani.*
Université de Bordeaux - *Unité Inserm
BPH, M. Tournier.* Centre Hospitalier
Charles Perrens - *Aurélien Vautard,
directeur adjoint affaires médicales,
recherche, prévention.* Association
Psy'hope - *Emmanuelle Douriez,
présidente.*

Projet soutenu et financé
par l'Agence nationale
de la recherche (ANR)

Le lancement du premier
numéro de notre revue a marqué une
étape importante dans la réalisation
de notre projet de recherche, financé
par l'ANR : « *Inside : quand les
usagers deviennent (réd)acteurs* »,
un projet collectif dont l'objectif est de
redonner toute sa place à la parole
des personnes concernées par les
maladies psychiatriques.

Vos nombreux retours et encourage-
ments, nous confirment la pertinence
de cette démarche et nous invitent à
poursuivre notre projet avec encore
plus de conviction.

Cette revue, entièrement rédigée par
des usagers et usagères de soins, est
une étape engageante et significative,
et nous espérons ainsi, à travers elle,
contribuer à casser les stigmatisations
à l'encontre des personnes vivant avec
un trouble psychiatrique.

Tout s'en s'inscrivant dans les codes
d'un journalisme traditionnel, le
magazine que vous avez entre les
mains s'affranchit des normes, pour
dire, avec encore plus de force et
d'acuité, que la réalité quotidienne de

ces personnes ne se limite pas à leurs
troubles. Ici, les récits personnels, les
créations et les reportages prennent
une valeur de savoirs à part entière.
Des savoirs essentiels, non seulement
pour enrichir la recherche, mais aussi
pour transformer les représentations
sociales et contribuer à une société
plus juste et plus respectueuse des
différences.

L'accueil chaleureux du premier numéro
nous rappelle combien il est important
de créer de tels espaces d'expression
qui confirment à quel point le regard
des personnes concernées est plus
que jamais nécessaire et susceptible
de faire évoluer les mentalités.

Nous espérons que ce deuxième
numéro renforcera ce mouvement que
l'on souhaite avant tout inspirant.

Merci à vous qui nous lisez et qui nous
soutenez. Merci de faire vivre ce projet
Inside et de faire connaître notre revue.
Merci de partager cette étonnante
aventure humaine valorisant l'inclusion
et la diversité.



Marie-Christine Lipani

Professeure des universités en
Sciences de l'Information
et de la Communication
Université Bordeaux Montaigne/MICA



Marie Tournier

Professeure des universités - Praticien
hospitalier en psychiatrie de l'adulte et
responsable du pôle UNIVA du Centre
Hospitalier Charles Perrens
Université de Bordeaux/Unité Inserm
BPH

Coordinatrices du projet *Inside* (projet lauréat de l'appel à projet
« Sciences avec et pour la société » : Ambitions innovantes-décembre 2023),
et directrices de la publication



RENCONTRE AVEC MAHRIE CORBU



**La championne du
monde de capoeira
est française...
et elle habite la
métropole bordelaise.
Mahrie Corbu a
partagé avec la
rédaction d'Inside sa
passion pour ce sport
si peu connu en France,
et sa philosophie.**

Mhamed — *Pour quelles raisons avez-vous commencé
la capoeira ?*

Mahrie — Quand j'étais petite, je faisais de la boxe à Bor-
deaux. Avec ma mère, on a regardé les sports pratiqués
dans cette même salle. Il y avait de la capoeira. Elle m'a
proposé d'essayer. J'ai suivi un premier cours. Et j'ai dit à
ma mère que ça ne me plaisait pas vraiment. Je n'avais
pas de coordination, pas de rythme. Les instruments de
musique, je n'y comprenais rien. En gros, je ne voulais pas
y retourner. Elle m'a poussée à essayer. J'en ai fait une
fois, deux fois et puis trois, quatre, cinq, un an, deux ans,
quinze ans. (rires). Et voilà.

Matthieu M. — *Quelle est l'origine de la capoeira ?*

Mahrie — Alors, la capoeira est afro-brésilienne. Elle date
du XVI^e siècle et elle a été créée par les esclaves venus
d'Afrique. À la base, c'était plutôt un combat, une lutte pour
se défendre sans éveiller les soupçons des patrons. Et elle
a été dissimulée en danse avec de la musique.

Patrick H. — *Qu'est-ce qu'un bon capoeiriste ?*

Mahrie — En général, on dit d'un capoeiriste qu'il est bon,
quand on voit qu'il aurait pu atteindre le partenaire, mais
qu'à la dernière minute, alors qu'il aurait pu lui faire mal, il
retient le coup, et il continue à « jouer ». Dans la capoeira,

on ne dit pas qu'on se bat, on ne dit pas qu'on danse, on
dit qu'on joue. Dans d'autres contextes, par exemple
comme la compétition, là, on lâche le coup, parce que
c'est l'objectif.

Patrick V.D.L. — *Alors, vous êtes championne du
monde...*

Mahrie — Oui...

Patrick V.D.L. — *Vous savez, j'ai discuté avec mon frère.
Je lui ai dit que dans le cadre d'Inside, le journal, la
championne du monde de capoeira venait nous rendre
visite. Et il m'a dit : « Mais elle est Française ? Oh pu-
naise, elle n'a pas battu les Brésiliens chez eux, quand
même ! Elle est balaise ! » Voilà, c'est la petite histoire...
(rires)*

Mahrie — Oui, en fait, c'était une compétition mondiale, à
Curitiba, au Brésil. J'ai participé dans la catégorie "Profes-
seur". Il n'y avait pas de grade au-dessus donc c'était la
catégorie la plus élevée. Et voilà, je l'ai remportée.

Patrick V.D.L. — *Est-ce que vous étiez la seule française ?*

Mahrie — Oui, tout à fait.

Patrick V.D.L. — *Là-bas, est-ce que vous avez ressenti
une mise à l'écart ?*

Mahrie — Dans d'autres expériences de compétition, le



La capoeira est composée de figures et mouvements spectaculaires exigeant une grande souplesse.

fait d'être blanche dans une pratique créée par les esclaves noirs, ce n'est pas facile. Souvent, on parle « d'appropriation culturelle » [exploitation économique par une culture dominante, d'éléments d'une autre culture sans y faire référence, NDLR]. Mais ce n'est pas mon cas. Parfois, ça arrive qu'on m'incrimine, j'en ai des frissons... Oui, c'est déjà arrivé que je rencontre des difficultés : « Ah, une Française qui fait de la capoeira. Non, c'est pas possible ! Une femme blanche, blonde, aux yeux bleus. C'est impossible ! Je t'imaginerai plus dans l'art plastique ».

Dans le cadre du championnat du monde, je ne me suis pas sentie mal à l'aise. Seulement, quand je suis montée sur le podium, personne ne m'a applaudie. Mais c'est pas très grave.

Patrick H. — Mais quand, par exemple, ils parlent de vous en brésilien, est-ce que vous leur répondez ?

Mahrie — Je parle couramment portugais.

Mhamed — Quels sont les critères pour devenir une championne du monde ?

Mahrie — On est jugé sur trois critères. Le volume du jeu, donc notre manière de se déplacer dans l'espace. L'objectivité, si les coups donnés sont portants, efficaces par rapport à la distance et au timing. Est-ce que j'arrive à faire tomber mon partenaire ? Et le troisième critère, c'est la cadence, ce qui est lié au rythme de la musique.

Patrick V.D.L — Tu gagnes bien ta vie en tant que championne de capoeira ?

Mahrie — Alors... Non. À cette compétition-là, j'ai gagné la médaille, un pot de protéines et un assortiment d'olives ! Et dans une autre compétition, j'ai gagné 2 000 réaux brésiliens ce qui équivaut à trois fois rien en euros [320 euros, NDLR]. Ça ne m'a même pas payé mon billet d'avion ! Donc le monde de la compétition ne me rapporte rien financièrement. Ça me coûte même plus que ça ne me rapporte.

Anaïs — Quels sont les liens entre la musique et la capoeira ?

Mahrie — Les deux sont fondamentalement liés. L'un sans l'autre, ça ne marcherait pas. Je pense que ce qui fait la différence vraiment entre la gym, le judo et la capoeira, c'est vraiment le côté musical parce qu'on rentre dans une espèce de transe, en fait. Parfois, on est blessé, on arrive fatigué ou avec des douleurs au dos. Il faut savoir que la capoeira se pratique en cercle, qu'on apprend nous-mêmes à jouer des instruments et à chanter. La musique nous porte tellement, qu'on oublie tout. Elle apporte de l'énergie. Je pense que c'est vraiment ce qui nous lie, en fait.

Thierry — Est-ce que la capoeira permet d'obtenir une maîtrise de soi ?

Mahrie — Ah oui. Comme tous les arts martiaux, elle favorise la gestion de l'ego et des émotions. Il faut rentrer avec le corps chaud mais la tête froide.

Mathieu M. — Comment vous sentez-vous quand vous pratiquez ?

Mahrie — Je dirais assez libre en fait. C'est là où j'arrive à m'exprimer autrement qu'avec des mots. On ne parle ni de grade ni de hiérarchie, juste de respect. Même les adultes apprennent des enfants et c'est vraiment ça qui fait la particularité de la capoeira. On n'a pas de catégorie, de classification de poids. On peut faire une ronde de capoeira avec des enfants, des personnes âgées, des adultes, des personnes en situation de handicap. C'est une culture populaire.

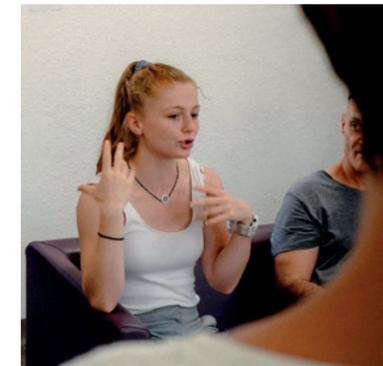
Matthieu M. — Et vous, vous avez un rituel avant de rentrer en compétition ?

Mahrie — J'essaie de ne pas du tout penser à l'autre. Parce que de mon point de vue, plus on pense à l'autre, plus on se noie à l'intérieur de lui. J'essaie d'imaginer une petite graine à l'intérieur de moi. Je ferme les yeux et j'écoute de la musique.

Matthieu M. — Vous écoutez quoi comme musique ?

Mahrie — De la musique de capoeira. Je pense que je n'arriverai pas à autant lâcher prise s'il n'y avait pas la musique. J'essaie d'imaginer cette graine qui grandit, grandit, grandit et qui prend tout mon corps. La graine, c'est la capoeira. J'essaie de me changer en capoeira, si on peut dire, d'intégrer la capoeira.

Anaïs — Est-ce que vous pouvez nous parler de l'instrument... alors je ne sais pas comment vous prononcez, le berimbau ?



Mahrie Corbu évoque avec passion les grandes lignes de son parcours et la place que tient la capoeira dans sa vie.

Mahrie — Il en existe trois. Il se présente comme un arc musical, constitué d'un grand bâton en bois tendu par une corde métallique. On utilise des cordes de piano, par exemple. Et une courge fait office de caisse de résonance. Dans la *bateria* [le cercle formé par tous les participants de la capoeira, NDLR], il y a trois *berimbau* : le plus gros, le *gunga*, est le plus grave ; un tout petit, qui fait un son plus aigu, et qu'on appelle *viola* ; et un troisième, appelé *medio*, qui est entre les deux.

Patrick V.D.L — La capoeira, c'est un sport inclusif qui permet de travailler sur l'estime de soi. Pourquoi ?

Mahrie — Je donne des cours tout public, bébés, personnes en situation de handicap, personnes âgées. Ce qui est intéressant, c'est que dans la capoeira, on peut prendre plusieurs rôles. Soit on peut être à la musique, soit au chant, soit au mouvement, ou alors faire partie du moment dans le public. Je pense qu'on peut tous y trouver sa place, de la même manière que dans la société, on peut tous trouver sa place.

Thomas — Est-ce difficile pour toi de te sentir déconsidérée dans ce sport, du fait d'être blanche, alors que tu y consacres toute ta vie ?

Mahrie — Le plus difficile, c'est le regard des autres. J'ai dédié ma vie à la pratique, à la culture du sport, appris le portugais, voyagé cinq fois au Brésil. Tous les jours, je pratique, je côtoie des Brésiliens, je prends des cours en ligne. J'ai beaucoup de respect pour cette culture. Et au final, parfois, c'est difficile de se rendre compte que certains, juste par ma couleur de peau, n'arrivent pas à accepter



Les trois berimbau de la capoeira.

que je puisse avoir ma place. Il faut accepter que la capoeira n'a que 20 ans en Europe. Et je pense que ça va évoluer. Tout comme, je pense, l'acceptation et l'ouverture de la société au handicap. De même, on me demande ce que c'est d'être une femme dans la capoeira. C'est aussi une position difficile. Les femmes n'ont pas eu le droit de la pratiquer pendant très longtemps. Aujourd'hui, il y a de plus en plus de femmes dans ce sport, mais c'est très récent.

Pour moi, tous ces problèmes découlent de la société. Ce n'est pas la capoeira, le problème. La capoeira est parfaite. Les problèmes qu'on trouve dans le sport, ce sont ceux que nous, êtres humains, nous ramenons dans la pratique. Je pense que c'est pareil avec le handicap.

Marie-Christine — Qu'est-ce qui t'a donné envie d'accepter cette interview de la rédaction d'Inside ?

Mahrie — Pour moi, le plus beau dans la capoeira, c'est cet échange. Ce qui m'a permis d'être là aujourd'hui, c'est la compétition. S'il n'y avait pas la compétition, je ne serais pas là aujourd'hui. Mais pour moi, la victoire, la médaille, le trophée... ce n'est pas ce qui me caractérise. Ce qui me fait le plus vibrer, c'est pouvoir apprendre les uns des autres, discuter, rigoler, voir les sourires, les regards qui brillent. Et pour moi, c'est ça la capoeira. Je la vois tous les jours dans mon quotidien, à chaque regard qui brille, à chaque geste gentil. Forcément, cette invitation à vous rencontrer, ça m'a parlé. ■

Dans les coulisses de la sécurité des ambassades

Pour ce deuxième numéro d'*Inside*, nous avons eu l'idée de traiter le sujet complexe des ambassades et d'un métier qui va de pair avec elles. Pour cela, nous avons eu l'honneur de recevoir la visite de Brice, un ancien Garde de Sécurité Diplomatique (GSD) qui a eu l'amabilité de répondre à notre sollicitation. Il n'a pas été avare en anecdotes et nous a livré durant deux heures sa passion pour son métier.

L'ambassade est une fourmilière

La France est fort pourvue en terme de représentations diplomatiques, puisqu'elle possède pas moins de 162 ambassades réparties dans le monde. Elle se situe ainsi au cinquième rang du « top » mondial. Une ambassade est considérée comme un lieu de travail où l'on reçoit des interlocuteurs. Ici sont organisés des rendez-vous protocolaires bilatéraux, c'est-à-dire, entre deux nations. Brice nous confirme par ailleurs que l'immunité existe bien dans certains cas. « *Les employés au service de l'ambassade ne bénéficient pas de l'immunité, contrairement aux diplomates. Les deux premiers secrétaires vont aussi en bénéficier, mais uniquement dans l'enceinte de l'ambassade, pas sur le territoire* ». Contrairement aux idées reçues, s'il n'existe pas de portes secrètes, on peut cependant trouver des abris anti-atomiques sous les ambassades (pour les grandes puissances), voire sous la résidence de l'ambassadeur. En cas d'attaque massive, ce dernier et les membres de sa famille sont mis à l'abri. Du point de vue logistique, ils peuvent tenir une semaine. Il faut savoir qu'il existe aussi un budget pour pouvoir effectuer une évacuation d'urgence.



Brice a su nous transmettre sa passion pour le métier qu'il a exercé.

En fait, on pourrait comparer l'ambassade à une véritable fourmilière, au sein de laquelle de nombreux corps de métiers se côtoient. A l'instar des GSD qui ont un rôle crucial dans son fonctionnement interne.

Le métier de GSD, c'est quoi exactement ?

Le rôle du Garde de Sécurité Diplomatique est d'assurer la protection rapprochée des personnalités diplomatiques (ambassadeurs, consuls, délégations) lors de leurs déplacements ainsi que la protection des bâtiments diplomatiques. A ce titre, signalons que le territoire sur lequel est implantée l'ambassade appartient à son pays d'origine, mais qu'il est sous législation du pays hôte. Par exemple, l'ambassade de France en Inde est un territoire français qui obéit à la loi indienne. La mission du GSD n'est pas de faire la guerre, mais bien d'évacuer la personnalité diplomatique le plus vite possible et éventuellement de l'exfiltrer. Il est donc nécessaire de parfaitement connaître les us et coutumes de la personne afin d'éviter la potentialité de pièges tendus à cette dernière.

En termes de recrutement, un GSD est systématiquement issu des corps étatiques de la Police Nationale ou de la Gendarmerie Nationale. Il est à noter qu'il existe une rivalité entre ces deux corps, comme l'explique Brice lors de notre entretien. « *En ambassade, c'est du 50/50. On peut dire que cette rivalité est entretenue dans la hiérarchie. Dans la police, on est considéré plus pour sa fonction que son grade. Dans la gendarmerie, c'est le contraire. Pourtant, notre travail est le même et nous nous confrontons aux mêmes publics. Un terroriste est un terroriste et un bandit est un bandit, pour parler crûment* ».

Un quotidien au rythme soutenu

Le programme type de la journée du GSD se déroule en *turnover*, les équipes se relayant toutes les douze heures. Ainsi, lorsque le planning apparaît en vert, l'équipe est en repos, l'orange montre qu'elle est en « *stand by* » et le rouge indique une alerte maximale. « *En stand-by, vous restez à l'unité, vous faites du sport ou du tir et vous venez en renfort si besoin* » précise Brice. À l'intérieur de l'ambassade, une salle est mise à disposition des agents : ils patientent tout en ayant accès au programme de l'ambassadeur. Une équipe de protection se constitue de trois véhicules blindés. L'un d'entre eux se charge d'escorter l'ambassadeur depuis sa résidence, par exemple pour l'amener à son lieu de travail. Une équipe est envoyée en éclaireur pour surveiller le trafic.

Il est impossible d'assurer cette tâche de protection tout au long des 24 heures. Effectivement, une vigilance de tout instant n'est pas possible, ni envisageable. À l'image d'un pilote d'avion qui serait chargé de gérer les manœuvres de décollage et d'atterrissage, le GSD est missionné lors du départ et de l'arrivée de l'ambassadeur. Il arrive dès lors que des liens se nouent naturellement entre le « protecteur » et le « protégé ». Ainsi, Brice, notre GSD, s'est lié d'une forte amitié avec le maire de Palerme, lequel a osé braver la mafia très présente dans cette région d'Italie. Suivant les évolutions de la société, on observe actuellement une certaine démocratisation de ce corps de métier, qui prouve notamment que la féminisation du secteur est possible. ■

Partick Van Der Linden, Thierry Larroque et Mathieu Manzano



En 1455, Milan crée la première ambassade à Gênes.

Pour le déplacement des voitures, la technique dite « du bonneteau » est employée pour faire diversion et éviter les pièges éventuels. Seul un véhicule contient réellement la personne à protéger ; les deux autres servent à créer de la confusion et à décourager ou tromper toute tentative d'attaque.

Ces dernières années, des films sur cette thématique ont vu le jour tels *13 jours 13 nuits*, qui traite de l'évacuation de l'ambassade de France en Afghanistan en 2021.

La méthode du paquet de cigarette qui peut exploser sur le tableau de bord, un peu comme dans les films de James Bond, existe vraiment.

Si des informateurs locaux sont sollicités sur place, il n'en demeure pas moins que les personnalités diplomatiques françaises sont protégées par des personnes françaises, et ce, dans le monde entier.

La Chine possède le plus grand réseau diplomatique du monde avec environ 274 représentations diplomatiques (ambassades et consulats).

L'ambassade des États-Unis en Irak est la plus grande au monde. Elle compte des magasins, des écoles, un cinéma et une caserne de pompiers. Elle est surnommée *Fortress America*.

L'ambassade des États-Unis à Londres est la plus chère du monde. Elle a été construite de 2013 à 2017 pour un coût de 1 milliard de dollars américains, soit environ 860 millions d'euros.

Les États-Unis sont deuxième avec environ 271 représentations diplomatiques, la France est cinquième avec environ 249 représentations diplomatiques (chiffres de 2023).

Les Conventions de Vienne de 1961 et 1963 sont des traités internationaux fondamentaux qui régissent les relations diplomatiques et consulaires entre États souverains.

Après la révolution islamique en Iran, des étudiants iraniens ont pris d'assaut l'ambassade américaine et ont retenu 52 citoyens américains en otage pendant 444 jours de 1979 à 1981. Cet événement a provoqué une crise diplomatique majeure entre les États-Unis et l'Iran. Il a été relaté dans le film *Argo*, avec Ben Affleck.

Dans un article intitulé « La taille du protocole », le quotidien indien anglophone *Daily News & Analysis* fait savoir que le Ministère des affaires étrangères indien a été prié par le service du protocole de Nicolas Sarkozy de « trouver dans les 24 heures des gardes du corps de petite taille pour assurer la sécurité du président français ».



La boîte à musiques

« Je sais quand j'arrive, mais je ne sais jamais quand je repars ! »

Yannick Borderie est cadre de santé dans un service de gériatrie à Pellegrin, au CHU de Bordeaux. L'occasion pour nos rédacteurs d'en savoir plus sur un métier qu'ils connaissent bien mais exercé dans un service différent de la psychiatrie.

puissent travailler ensemble, qu'il y ait une bonne entente globale pour que derrière, le patient puisse avoir les meilleurs soins. Enfin, le cadre de santé a aussi un rôle-clé dans la gestion du service, en binôme avec le médecin chef de service. Le chef de service gère le côté médical et le cadre de santé surtout le côté paramédical. Pour finir, le cadre de santé joue aussi un rôle d'interface entre le terrain et les directions, très important puisque derrière, il y a d'autres dimensions, économiques et sécuritaires et de service public. Bref, Beaucoup de choses à gérer !

Inside – Êtes-vous à l'écoute de tous ?
Yannick Borderie – Oui, c'est fondamental. On est le point de contact entre les patients, les médecins, les

L'Eurorack ou synthétiseur modulaire a été inventé en 1996. Polyvalent, l'instrument séduit aussi bien des artistes de musiques électroniques que des débutants.

Dans le monde de la musique, il y a différents instruments : la guitare, le violon, la batterie, les synthés... Tiens, en parlant de synthés, ça me donne envie de vous parler des synthétiseurs modulaires et plus particulièrement de la norme Eurorack. Ça vous semble un peu compliqué ? Un peu obscur ? Vous allez voir que cet instrument est déjà utilisé par un grand nombre de musiciens sans que vous le sachiez.

L'Eurorack, qu'est-ce que c'est ?
 L'Eurorack est un synthétiseur modulaire. Il se présente comme une boîte dans laquelle des modules rectangulaires – des petites plaques de métal de longueurs différentes – sont reliés entre eux à l'aide de câbles. Ces boîtes, appelées case (prononcer kayze), varient en termes de taille. L'Eurorack est un instrument personnalisable, non seulement, en taille mais aussi dans son utilisation. Il peut prendre la forme d'un synthétiseur classique ou d'une boîte à rythmes (instrument de musique électronique destiné à produire des rythmes de batterie). Grâce à l'Eurorack, les artistes peuvent aussi ajouter des effets de réverbération, d'écho et de distorsion sonore.

Qui a inventé l'Eurorack ?
 La norme Eurorack a été créée, en 1995, par Dieter Döpfner, musicien et électronicien allemand. Le Doepfer A100 est son modèle le plus emblématique. Il a servi de référence pour la norme Eurorack. Différents formats existaient depuis les années 1970, mais leur production avait été arrêtée dans les années 1980.

Quels musiciens utilisent l'Eurorack ?
 Parmi les modularistes (les musiciens qui utilisent un eurorack), certains sont très connus. Par exemple, le groupe allemand Kraftwerk, Celldweller, groupe de metal américain ou encore Colin Benders, considéré comme l'as des synthétiseurs modulaires. Mais pas besoin d'être artiste pour se servir d'un Eurorack. Des débutants peuvent l'utiliser. Cependant, le fonctionnement de cet appareil peut parfois en rebuter plus d'un. Heureusement, des tutoriels existent sur internet, sous forme de textes et de vidéos. Les synthétiseurs modulaires ne sont pas accessibles à tout le monde. Leurs coûts varient en fonction des fabricants. Sans compter que les modules, en général, sont créés en quantité limitée. Ce qui oblige parfois à revoir ses plans. Des logiciels gratuits open-source existent sur la toile. Ils reproduisent le système modulaire sur PC. Il existe également des synthétiseurs semi-modulaires qui permettent une entrée en douceur dans l'univers de l'Eurorack. ■

Benjamin Lavielle

Inside – Quel est votre parcours ?
Yannick Borderie – Je suis ergothérapeute de formation. Après une année à l'IFCS de Bordeaux, j'ai intégré le CHU en tant que cadre de santé, il y a 7 ans.

Inside – Quelles sont les qualités requises pour exercer ce métier ?
Yannick Borderie – De la patience ! Mais aussi une bonne gestion du stress, de l'empathie, un sens de l'analyse et ne pas craindre la charge de travail.

que le patient bénéficie des meilleurs soins possibles. La qualité et la sécurité passent aussi par la formation des équipes soignantes. C'est donc également mon rôle de m'assurer que l'équipe dispose des compétences spécifiques à la gériatrie. Ensuite, on a un rôle de chef d'orchestre : faire en sorte que tous les membres de l'équipe soignante

Inside – Quels sont vos horaires de travail ?
Yannick Borderie – En forfait cadre, on n'a pas d'horaires fixes. S'il y a un souci juste avant que nous partions, il est inimaginable de laisser l'équipe dans une grande difficulté. Car si l'équipe est en difficulté, cela veut dire que derrière il y a un patient en souffrance. Et notre mission principale, c'est de soigner les personnes âgées. Je dis souvent : « Je sais quand j'arrive, jamais quand je repars. »

Inside – Quel est le rôle d'un cadre de santé ?
Yannick Borderie – Notre rôle, c'est en premier lieu d'être le garant de la sécurité des soins. En second lieu, le cadre de santé doit faire en sorte



Pour Yannick Borderie, il est primordial d'être au contact des patients.

soignants mais aussi, nos supérieurs hiérarchiques et les politiques. Car nous devons mettre en place les instructions du ministère de la Santé.

Inside — *Quelle est la spécialité de votre service ?*

Yannick Borderie — La gériatrie post-urgence. On accueille des patients âgés avec des pathologies aiguës. Je supervise aussi une équipe mobile de gériatrie, des infirmiers et des médecins qui vont donner des avis gériatriques pour les personnes âgées.

Inside — *Ce métier vous plaît-il ?*

Yannick Borderie — Oui, beaucoup car je suis convaincu du bien et des améliorations que je peux apporter aux patients. Il n'y a pas de routine

et puis comme j'ai une certaine capacité de décision, je me sens acteur du changement.

Travailler pour le patient, c'est la première chose qui compte pour moi. En plus de ça, j'essaie aussi de participer à améliorer la qualité, la sécurité et la façon de travailler de mes équipes. J'ai une certaine capacité de décision, à mon niveau.

Inside — *Est-ce que vous êtes en contact avec les patients ?*

Yannick Borderie — Tous les jours, c'est un contact que j'adore et qui fait le sens de mon métier ! Déjà, à la base, tous les cadres de santé ont une formation de soignants, du coup, on a tous cette fibre du soin. Mon bureau est au cœur du service,

c'est indispensable pour bien analyser les situations.

Inside — *Sans être trop indiscret, pouvez-vous nous dire combien gagne un cadre de santé ?*

Yannick Borderie — Il n'y a pas vraiment d'indiscrétion puisque, dans la fonction publique, nous avons des grilles salariales définies par le Ministère qui sont connues de tous. Vous pouvez les trouver sur Internet. En début de carrière, nous sommes environ à 2 200 € nets, qui sont augmentés par les gardes rémunérées que nous avons à faire. ■

William Lira



Parcours sans retour

C'est pour tes beaux yeux verts émeraude
Que j'ai chuté
Je me confesse
Quarantenaire plus à la mode
Je n'arrive plus à joindre les deux bouts
Ne me tenant presque plus debout
Après quelques verres que l'on me sert
Me demandant ainsi
pourquoi le bon Dieu n'exauce pas mes prières
Fils de parents dignes
Je m'indigne
D'un tel parcours
Une jeunesse de fête
De crédit, de dettes
Et pourtant loin d'être malhonnête
Un vrai casse-tête
avec une santé
qui part en miettes
Faut le vivre pour le croire
Et l'essentiel c'est encore de pouvoir
se regarder fièrement dans le miroir.

Mhamed Mabrouki

Un best seller, pas un bête seller !

Thierry Larroque



Il était une fois un grand journaliste d'une radio nationale qui est tout simplement la plus écoutée de France. Il décide de se livrer sans détour ni pudeur.

Nicolas Demorand commence par un « Je suis un malade mental » glacial ! Il le reconnaît lui-même, il se fait le porte-parole de millions de Français qui peuvent souffrir de troubles psychiques. Il fait son « coming out mental » un matin à sept heures, se torture pendant de longues minutes, balbutie son mal-être d'un ton peu assuré et se soulage d'années de tortures mentales cachées. L'écriture est percutante tel un direct en pleine figure et ne manquera pas d'interpeller le lecteur. Ne vous privez pas de ce témoignage rapide de cent pages, volontiers provocateur dans l'âme qui appuie là où ça fait mal.

Nicolas Demorand. *Intérieur nuit*. Éditions les Arènes, 2025

STARGATE ATLANTIS

Un pas de côté dans l'écriture et une plongée dans l'imaginaire. Notre rédacteur a transformé l'essai et son goût pour les séries de science-fiction lui a donné envie de proposer une petite nouvelle, un récit qui se présente un peu comme un voyage dans le temps et dans l'univers de la fiction.

C'est aussi le rôle de notre revue, offrir un espace d'expression à nos rédacteurs et rédactrices pour explorer une autre forme d'écriture, moins journalistique sans doute mais tout aussi inspirante. Un saut vers la porte des étoiles....

Au cœur du système solaire, l'astronef « Le Dédale » revient d'une mission d'exploration militaire, située dans la galaxie de Pégase. Direction la planète bleue : La Terre.

Peu après, il atterrit près du lac Victoria, au Canada. Une porte coulisse et quatre personnes descendent. Il s'agit du Colonel Alan Sheppard, de la doctoresse Elizabeth Weir, de l'astrophysicien Rodney McKay et du militaire Samuel Beckett. Tous sont armés de pistolets laser.

Une maison en bois se trouve près de l'eau. Une femme blonde aux yeux bleus, habillée comme une alpiniste, revient de l'escalade. Nos quatre amis passent le début de journée avec la femme colonel Samantha Carter.

— *Salut Samantha, ça boom ?*

— *Ah, bonjour, Rodney ! Ça peut aller, merci.*

Alan fait un sourire dévastateur :

— *Comme ils sont adorables tous les deux ! Une histoire d'amour est née.*

Rodney paraît blême :

— *Ça reste à prouver, dit-il.*

Samantha, toute rouge, demande :

— *La mission s'est-elle bien passée ?*

Elizabeth esquisse un mécontentement :

— *C'était une mission de routine, c'est tout. L'expédition devrait durer 48 heures. Elle est sous-marine.*

Samuel détaille l'activité :

— *D'après nos informations, le vaisseau spatial du SGC (Stargate Command) « Le Providence », est enfoui sous plusieurs*

mètres d'eau.

Alan regarde l'équipement :

— *Wow, c'est du matériel dernier cri pour faire de la spéléo plongée ! J'ai déjà pratiqué ce sport.*

Samuel qui est sur la rive du lac Victoria, regarde le sous-marin de poche « Le Neptune » et annonce :

— *Il y a quatre places. Nous sommes tous prêts à y aller !*

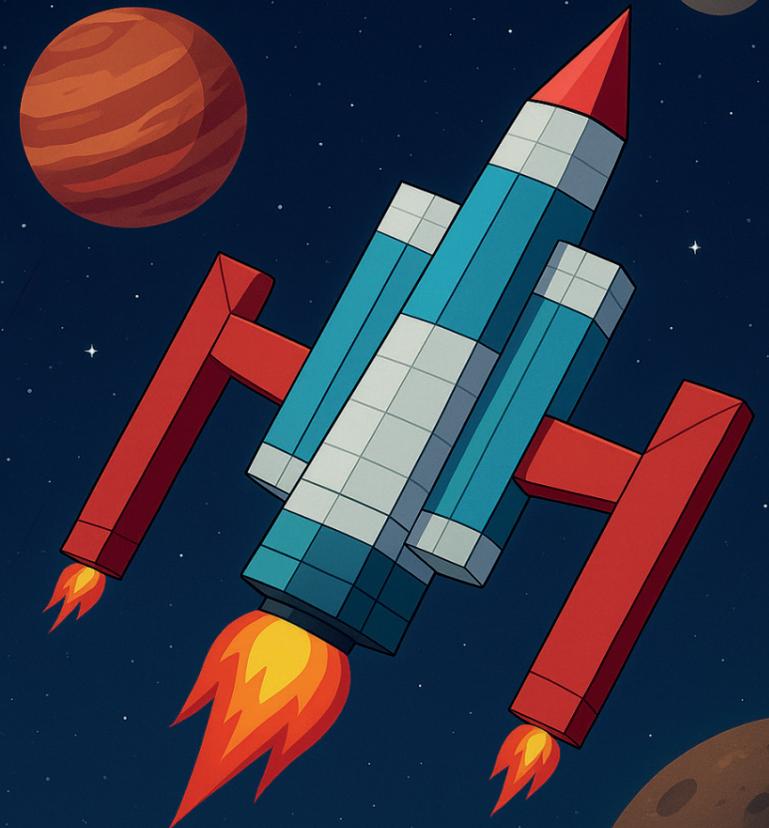
Pour les aider, ils ont fait appel à l'US Air Force et aux gardes-forestiers du Canada. Peu après, l'engin marin plonge dans l'eau prêt à détecter l'épave « Le Providence ». ■

Au cœur du liquide marin, le Neptune explore les abysses. Il fait des recherches précises et militairement sérieuses. Il est équipé de trois moteurs à hélice et de quatre bras avec des pinces.

À la surface du lac Victoria, des hélicoptères de l'US Air Force volent et atterrissent.

Le vaisseau spatial du SGC « Le Providence » a été piraté par l'Empire extra-terrestre. ■

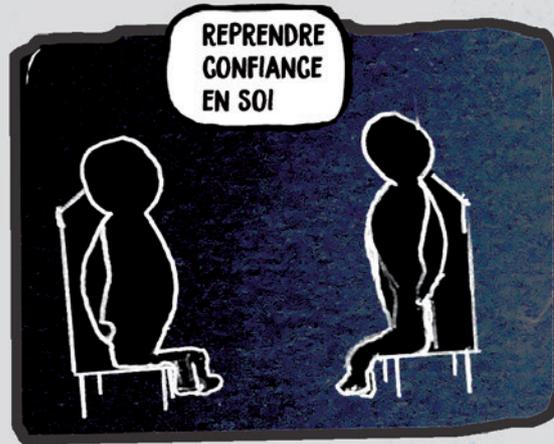
Matthieu Molla



PARCOURS DE RÉHAB'

ANAÏS DE BRONDEAU

RETROUVER SA CAPACITÉ D'AGIR, SE CONCENTRER SUR SES PROJETS SANS NIER POUR AUTANT SES DIFFICULTÉS. LE PARCOURS DE RÉHABILITATION SOCIALE EST CENTRÉ SUR QUI NOUS SOMMES, UNE ÉTAPE CLÉ QUI FAVORISE L'INSERTION. ET CHAQUE JOUR, ON AVANCE, ON ESSAIE, PAS À PAS. CHAQUE ÉTAPE COMPTE, AU BOUT LE PLAISIR DE SE DIRE « ON Y EST ARRIVÉ ».



STABILISER LE TRAITEMENT

