

Le Journal de la Communauté Thérapeutique
de
Saint-Didier-sur-Rochefort

N°5
TRIMESTRIEL

Derrière
les
Portes

« Knock-knock-knockin' on
our door... »

Ouvrons grand les portes !



P3 PSYCHO
Alliance thérapeutique

P6 RENCONTRE AVEC...
La CT de Brantôme

P10 JO PARIS 2024
Marche ou trêve

P7 BIEN-ÊTRE
Relax

P8 THÉÂTRE
Libérés, délivrés

P12 SOLIDARITÉ
Je te donne

Avril // 2^e trimestre 2024



Aidons-nous à ouvrir les Portes!

Voici le 5^e numéro de *Derrière les Portes...* trimestriel entièrement écrit, géré, construit, mis en page... dirigé, rédigé et digéré par les résidents de la CT. Travail colossal et d'une grande qualité... J'avoue avoir un peu la pression pour cet édito...

Derrière les Portes est là aujourd'hui pour vous parler de portes... celles que l'on ouvre... de plus en plus...

Au risque de les enfoncer, vous vous doutez bien qu'il ne s'agit pas que de celles qui nous donnent accès à l'extérieur, mais aussi de celles qui nous donnent accès à nous, au regard de l'autre, étranger et semblable.

Il y a quelques mois, la CT a connu une vague de départs de résidents. Quelque peu réduit, le groupe s'en est trouvé impacté, dans ce que l'extérieur pouvait représenter d'insécurisant lorsque l'abstinence n'y a pas été mise à l'épreuve. Mais aussi dans l'attirance que cela provoque, quand le groupe, justement, fini par nous peser et qu'on aimerait bien voler de ses propres ailes dans le firmament du rétablissement...

Alors ce groupe réduit a su resserrer les rangs, se recentrer, travailler son rapport à l'extérieur, par les sorties individuelles mais aussi par ces rencontres qui se font avec les habitants du village et d'autres qui habitent plus loin, si si... Et vous en rendre compte dans ce journal...

Ouvrir les portes, c'est s'ouvrir à l'extérieur en montrant qui l'on est. Vous trouverez ici du yoga et des éléphants... Du théâtre et des Jeux olympiques... Des Métalleux créateurs de Haïkus... Emmaüs en alliance thérapeutique avec Brantôme... Du Groupe Entraide qui libère la parole...

Bonne lecture !

Antoine M., éducateur

Imagine...

Prendre le contre-pied du titre de votre illustré préféré, tel était le postulat de départ de cette édition. Je ne vais donc pas ici, tel un édito, instiller le doux parfum des différentes notes qui donnent corps à l'essence de ce N°5. Sachez simplement que vous pourrez y trouver des senteurs exotiques, métalliques, olympiques et forcément thérapeutiques... Mais pas que...

Du coup, et pour faire le lien avec notre titre du n°4, « Je est un autre », et si le monde extérieur était la Communauté Thérapeutique ? Quelle perception aurions-nous de cette Communauté Cailloutée ? Que laisserait entrevoir cette porte... entrouverte ? Immissons-nous dans l'entrebâillement.

Avant même d'arriver sur le pas de porte des Désidériennes et Désidériens, niché sur les piémonts du Haut-Foréz, à tous points de vue, le remarquable. L'église. Le centre bourg, l'épicentre de la communauté villageoise. En son intérieur, les vitraux du maître, parent la lumière d'un nouvel habit en dévoilant ses plus beaux éclats. En son cœur, point d'orgue nécessaire pour faire battre l'organe plus avant. Avec aplomb, depuis le parvis, le fil invisible file haut jusqu'au point culminant, la girouette soumise, aux rafales cardinales. Pointant les hauts vents, témoin du temps d'avant et voyant, au-delà du souffle, le temps qui s'avance. Au pied, les cloches sont la source du temps qui s'écoule, elles dominent la fontaine affable. Fontaine près du lavoir, vestige, lui, du temps passé, qui ne demande qu'à rejaillir face aux flots courants des modernes commodités. Non loin de là, le Monument aux morts, témoin lui aussi du passé plus que parfait de nos Justes et glorieux aïeux aux noms familiers, gravés dans le marbre de notre Histoire commune. Puis, à trois pas ou Trois Temps de là, figure également l'illustre troquet. Le trait d'union, véritable et authentique lieu commun des liens passés, présents et futurs. Théâtre de l'humain. On s'attendrait pour peu à voir les personnages de la comédie passer le seuil.

Je pourrais ainsi, ici et maintenant, continuer de narrer les fragrances composant ce doux parfum porté à mes yeux. Mais place au je, place aux jeux et surtout place à vous. A vous de franchir les portes, celles de l'imaginaire. N'hésitez surtout pas à aller au-delà... Ouvrez grand les portes... et j'espère que vous y trouverez plus que ce que vous êtes venus y chercher.

Chères lectrices et chers lecteurs, bienvenue à vous et bonne lecture !

Jérôme O., résident

Imagine que tu oses et que tout se passe bien...

C'est cette phrase qui m'a donné du courage et l'envie de me lancer dans cette cinquième édition de notre journal. Le rôle de rédacteur en chef me paraissait telle une montagne à gravir. Mais grâce à l'implication de toutes et tous, nous avons atteint son sommet et nous vous ouvrons grand nos portes ! Vous y trouverez un peu de nous, de vous, des autres et surtout de nous tous ! Je ne retiendrai de ces quatre mois qu'une très belle expérience de partage et de plaisir ! Je vous en souhaite une bonne lecture et je me dis que peut-être, pour le prochain numéro... On the road again... Car j'ai vraiment adoré cette expérience humaine ! Encore un grand merci !

Kamal C., résident

Si vous souhaitez en savoir un peu plus sur nous, nous vous invitons à regarder le webinar que nous avons fait sur Les Portes de l'Imaginaire en suivant ce lien :

<https://www.fabsan.cc/faire-tiers-lieux-en-sante>

Nous remercions toutes les personnes impliquées de près ou de loin dans ce journal, notamment Kamal C, Anaïs R, Jeanne J, Sandrine W, Sébastien L, Cyril C, Nicolas M, Olivier T, Nicolas D, François M, Sébastien L, Céline G, Jean-Marc B et Sébastien L

Pour leur implication totale dans la rédaction des articles, merci à : Antoine M, Sandrine W, Benjamin L, Jérôme O, Henri P, Bruno L, Cyrille M et Anne S

Un grand merci également à Jérôme O, notre «Paparazzi» officiel, pour ses clichés photographiques et sa disponibilité sans faille !

Pour leur encadrement et leur bienveillance au quotidien, merci aux professionnels de la Communauté : Jean-Jacques M, Sophie D, Isabelle P, Jeanne J, Antoine M, Nicolas M, Maud A, Théo T, Anaïs R, Sandrine W, Julie S, Guillaume C, Christian B, Caroline C, Stéphane R, Laurent D, Myriam R, Maël B et Emilie V

Pour l'impression du journal : L'ESAT du Chambon-Feugerolles (les Ateliers d'Ondaine).

Et bien sûr, pour son soutien, son aide précieuse, son esprit critique, son professionnalisme et pour la confiance qu'elle a su instaurer à travers son regard bienveillant : Véro !!!

L'alliance thérapeutique ou les chevaliers de la table ronde !



© Jérôme

L'alliance thérapeutique peut-être définie comme une collaboration mutuelle entre le patient et le thérapeute, cela afin d'atteindre des objectifs fixés conjointement. Freud en a initié les prémices et a théorisé la dimension transférentielle...

Hou-la ! Stop! J'écris quoi là ? Un cours sur l'alliance thérapeutique ? D'une part, je n'en ai pas les compétences et d'autre part, cela risque d'être barbant, bien que quelques explications pour éclaircir le sujet pourraient se montrer utiles. De plus, cela serait très impersonnel alors que le but, peut-être, serait de voir quelle est ma vision de cette alliance ?

Clairément, quand je suis arrivé à la Communauté Thérapeutique, l'expression alliance thérapeutique m'était inconnue. Je venais là pour arrêter de consommer et faire le sevrage le plus long possible, soit deux ans maximum. D'ailleurs, je me disais : « *Je vais rester six mois et ce sera bon* ». Mais l'abstinence n'est pas le réel problème, ou comme on dit : « *L'important ce n'est pas le but, c'est la quête* ». Et c'est là que commence l'alliance thérapeutique. Si je devais faire une métaphore de cette alliance, ce serait comme les chevaliers de la table ronde dont la quête est le Saint Graal.

Pour cela, il faut partager un code d'honneur, collaborer ensemble dans cette quête et s'engager chacun dans cette recherche, entre les chevaliers-patients (CP) mais aussi avec les

différents acteurs (thérapeutes, référents).

Pour moi, le CP endosse son armure qui est l'image même de son dépouillement. J'entends par là qu'il fait ressortir ce qui créait sa carapace. Et c'est cette carapace-armure qu'il faut travailler. La déconstruire pour arriver à l'essence même de l'individu : son soi profond. Néanmoins, il doit se confronter dans sa quête à ses dragons, ses tourments, qui le rongent et font de lui une personne addict. C'est là qu'intervient « Merlin » ou le thérapeute. Celui-ci apporte trois « potions » ou notions qui sont l'authenticité, l'empathie et l'acceptation réciproque. Cela afin de permettre au CP d'avancer. Ce sont en fait des armes, qui permettent de se confronter à la réalité tout en étant soutenu. Comprendre la réalité de son passé pour mieux appréhender son présent et se projeter dans le futur. Dans cette quête, il y a également le référent, celui qui nous suit que l'on pourrait comparer au « Roi Arthur ». Il a un rôle de fil conducteur dans cette quête et donne des missions en accord avec le CP sur des objectifs à atteindre permettant ainsi la reconnexion avec soi-même et la reprise de confiance. Se remettre en mouvement car tout est mouvement, l'univers également. Même immobile, nous

sommes en mouvement car la terre tourne.

Voilà pour moi en quoi consiste l'alliance thérapeutique ou même le pacte thérapeutique. Cela peut paraître idéaliste, voire puéril, mais c'est la vision que j'ai de l'alliance ou du pacte thérapeutique.

Chaque matin, ces CP endossent leurs armures qui sont leurs volontés ; ils enfourchent leur destrier qui est leur courage ; ils s'arment de leur sincérité, leur bienveillance et leur empathie pour aller combattre les dragons.

J'ai chevauché auprès de ces femmes et de ces hommes et j'en suis fier. J'ai vu des humains avec leurs forces, leurs faiblesses, leurs qualités, leurs défauts, leurs peurs et leurs doutes. Tous étaient dignes, prêts à se battre coude-à-coude. Parfois, l'un ou l'autre trébuche mais leur union fait leur force et ils sont là pour l'aider à se relever. Je crois que je peux dire que je les admire. L'alliance thérapeutique n'est pas qu'une terminologie médicale mais une formule puissante qui, pour celui qui se l'approprie sans réserve, peut changer une vie.

Cyrille M.

4 DANS LE VILLAGE



À m'asseoir sur un banc cinq minutes avec...

Je m'appelle, Benjamin, plus communément Ben. J'ai 49 ans et je suis à la Communauté depuis le 19 décembre 2022. Ma dépendance a détérioré mon rapport à l'autre et à l'extérieur. Je ne faisais plus grand-chose de mes journées.

Aujourd'hui, j'ai repris du poil de la bête, même si ce n'est pas évident tous les jours. Grâce à Michèle Combe qui m'a proposé de devenir agent de bibliothèque pour la commune, ainsi qu'à Janely et à Monsieur le Maire qui m'ont donné leur confiance, j'ai pu amorcer un pas vers l'extérieur depuis le mois de septembre.

La première action a été de fabriquer un meuble pour l'entrée de la mairie. J'ai été pour cela aidé par certains résidents. Michèle, Janely, Sandrine et moi travaillons sur quelques animations que nous allons proposer au village.

Cela me ravit d'avance mais m'effraie aussi car je suis assez timide et ai encore beaucoup de mal à créer du lien avec les autres. Cela me permet aussi de redécouvrir le plaisir de m'investir personnellement mais aussi d'aller à la rencontre des habitants de ce village très animé.

Cette fonction de bénévole me permet de bénéficier de formations à la médiathèque départementale de la Loire. Je trouve cela enrichissant et gratifiant.

Dans mon rapport à l'extérieur qui ne fait que commencer, je vais à des ateliers d'écriture à Leigneux. Je compte aussi proposer des lectures de Haïku (petits poèmes japonais) à l'école de Saint-Didier.

J'éprouve une grande gratitude pour cette commune qui m'apporte beaucoup chaque jour.

B.n.l

LIBÉRER LA PAROLE



L'entraide

L'entraide est un groupe de parole créé et mis en place par d'anciens résidents et validé par l'équipe. Il se déroule le jeudi après-midi, en demi-groupe, et est encadré par un professionnel. Chaque semaine, à tour de rôle, deux résidents doivent présenter ce qui leur semble difficile, ce qu'ils leur faudrait travailler, et les moyens à mettre en oeuvre pour tenter d'atteindre les objectifs ainsi fixés.

Tous ces éléments ont été réfléchis, listés en amont, et affichés sur le tableau consultable par tous les résidents et professionnels. Ils sont divers et propres à chacun : améliorer son niveau informatique, être plus à l'aise à l'écrit ou dans la confrontation directe, apprendre à calmer ou contrôler ses compensations vers la nourriture, etc.

Présenter au groupe ses difficultés est un exercice pas facile car il faut parler de soi et de ses difficultés. C'est un moment redouté mais très enrichissant. Les retours des autres résidents, bien que pertinents et bienveillants, peuvent paraître percutants, dérangeants voire intrusifs. Mais leur but est toujours de permettre d'avancer dans son parcours de soin de manière personnelle mais aussi collective.

Chacun refait un point sur son entraide environ tous les deux mois, ce qui permet de voir ce qui a avancé ou non. Si les objectifs ont été atteints, d'autres sont fixés. Si cela n'est pas le cas, ils sont prolongés et de nouveaux peuvent être additionnés.

Dans mon cas, mon objectif est de perdre du poids donc j'ai demandé aux autres résidents qu'ils me fassent remarquer mes écarts d'alimentation.

J'ai eu d'autres entraides lors desquelles j'ai demandé aux résidents de me questionner sur ce qu'ils pensaient de mon état d'esprit au sein du groupe et leurs ressentis lorsque j'ai du mal à exprimer mes émotions.

B.n.l



ET PARTOUT
DANS LA RUE...

© Henri

Je me présente, je m'appelle Henri. En juillet 2022, j'ai été condamné pour une conduite sans permis à une peine de 105 heures de Travaux d'Intérêts Général. Ces derniers ont été instaurés avec la loi Badinter pour palier à une courte peine d'emprisonnement, lutter plus efficacement contre la récidive et favoriser la réinsertion.

J'habite à la Communauté Thérapeutique de Saint-Didier-sur-Rochefort depuis le 11 décembre 2023.

J'ai pu prendre rendez-vous avec le maire de la commune afin de pouvoir y effectuer mes TIG. Il a accédé à ma demande et j'ai pu commencer le 5 février. J'ai travaillé 25 heures par semaine avec Pierre, un agent de la commune.

Ensemble, nous avons débroussaillé le bourg, les rues, quelques chemins communaux et nettoyé la place du village. Durant cette période, j'ai trouvé de la bienveillance et du partage d'expérience.

Je tenais à remercier Monsieur le maire ainsi que les agents communaux pour m'avoir permis d'effectuer ces TIG à Saint-Didier.

Merci à tous !

Henri P.

Quand Rimbaud rencontre Saint-Joseph

« Je vais à ces rencontres depuis le début et je suis toujours enjoué même si parfois je suis triste d'apprendre une mauvaise nouvelle ou encore de voir un(e) résident(e) triste. Nous avons donné un petit coup de main pour les décorations de Noël.

La plupart d'entre nous apprécie ces échanges, cela nous fait penser à nos grands-parents. Pour certains résidents et selon les jours, il arrive parfois que cette visite soit trop pénible car elle fait ressurgir des souvenirs douloureux, mais dans l'ensemble tout le monde est ravi.

Nous espérons que ce lien perdurera aussi longtemps que possible. »

B.n.l.

Depuis 2023, deux résidents de la Communauté Thérapeutique rendent visite tous les vendredis de 15h à 16h aux résidents de

l'EHPAD Saint-Joseph. Ces visites sont devenues un rituel et un moment apprécié ainsi que bénéfique. Les échanges sont riches pour chacun ; un jour, ce sera une discussion, un autre, une partie de cartes ou encore une petite promenade dans le jardin... Un lien a été créé. Ce temps convivial et enrichissant est une belle expérience

qui, nous l'espérons, va perdurer dans le temps.

Merci à tous les participants !

Séverine, animatrice

« Depuis quelques mois, je rends visite aux résidents de l'EHPAD Saint-Joseph tous les vendredis. J'y rencontre Marthe avec qui je passe une heure à discuter du

temps d'avant. Elle me raconte sa vie d'antan et d'aujourd'hui. J'ai pu apercevoir dans ses yeux que ça lui fait plaisir ! En tout cas, pour moi, cela me fait du bien. En espérant que cela dure ! »

Sylvia

« Ça m'a fait plaisir de partager mon temps avec ces personnes. Nous avons discuté et regardé des albums photos. Merci à eux ! »

Henri P.

« J'étais hésitant au début car je craignais d'être submergé d'émotions. Au final, j'y passe de très bons moments entre les discussions ou des parties de belotte avec Yvette et Marthe. C'est un moment que j'aime et que j'essaie de reproduire le plus souvent possible ! Merci à eux ! »

Kamal C.



6 RENCONTRES

KNOCK ON WOOD...

Du 12 au 15 février, nous, les résidents (Sébastien, Cyrille et Jérôme) avons eu la chance, avec les pros Jean-Jacques et Théo, de suivre une formation tour à bois chez nos sympathiques et très accueillants collègues de la Communauté Thérapeutique de Brantôme (Dordogne). Ce fut l'occasion d'échanges, de partages mais aussi de liens riches à plus d'un titre : une immersion totale au cœur du Périgord vert.



L'enfer vert



« On est pas là pour manger une côte de bœuf »



Plus dur sera le choix (1)



Bas les pattes (2)



Un p'tit trou, des p'tits trous, toujours des p'tits trous... (3)



Comme dans du beurre...salé (4)



The Boss, force tranquille ou entité abstraite (5)



Et voilà, artisans de la qualité !

© Jérôme

Pour faire un bon stylo : examiner le mécanisme, vérifier l'état de l'outillage, choisir l'essence de bois⁽¹⁾, couper le bois à la longueur souhaitée⁽²⁾, marquer les bois, percer les bois au diamètre des tubes⁽³⁾, préparer les tubes, les poncer légèrement, les dépoussiérer, coller les tubes dans les perçages, affleurer les bois aux extrémités des tubes, monter les bois sur le tour avec les entretoises correspondantes aux mécanismes, dégrossir les bois et les cylindrer⁽⁴⁾, affleurer les entretoises, les profiler (création de la forme du stylo), poncer et traiter (boucher pores, polish, teintes et vernis)⁽⁵⁾, démonter le tour, repérer les défauts (les améliorer si possible), monter le stylo... et bonne écriture bien sûr.

RELAX, TAKE IT EASY

« Il y a quelque chose de magique et de spirituel dans ce que j'ai trouvé en pratiquant le yoga et en le transmettant »

Cela faisait déjà quelques temps que je pratiquais le yoga, seule, en m'aidant de bouquins. Lorsque je suis arrivée à la Communauté Thérapeutique, Virginie, éducatrice, nous proposait de suivre des cours le vendredi. C'était six séances sur six semaines d'affilées. J'avais le corps très douloureux et plein de tensions résiduelles et, après chacune de ces séances, je me sentais vraiment mieux, plus relaxée. Le yoga m'apportait bien-être et détente musculaire. Vint la fin des six séances, j'avais trouvé un vrai réconfort et j'avais envie de continuer. Virginie m'a proposée de revenir sur la session suivante de six séances et j'ai accepté. Les mois se sont écoulés et au bout de six mois, je lui ai demandée quelle formation elle avait eu. Mon rétablissement avançait petit à petit, j'étais encore très raide dans mon corps mais le yoga m'aidait vraiment et j'en ressentais les bienfaits instantanément. Mon corps s'est petit à petit étiré, mes muscles sont moins douloureux, mon esprit est plus calme et apaisé.

Je me suis mise à pratiquer certains mouvements toute seule. Et puis, avec l'accord de l'équipe pro, j'ai proposé à des résidents que l'on pratique ensemble lors de nos temps libres. J'ai ainsi découvert ma facilité à partager mes quelques connaissances. Je m'appuyais sur les bouquins de yoga, sur les cours de Virginie, et sur mon expérience. Le yoga m'est apparu comme familier et j'ai pu personnaliser mes ateliers au fur et à mesure que je les pratiquais. L'envie de me former est ainsi née.

J'ai donc commencé une formation au centre de yoga de Montbrison, avec Marie-Pierre et Virginie, mes deux enseignantes, il y a six mois. J'apprends les postures (les asanas), les mouvements avec leurs différentes vertus sur le corps et sur l'esprit, la méditation et les respirations (les pranayama). J'étudie également les cultures indiennes et tibétaines.

La formation dure 3 ans, puis il y a une 4^{ème} année pour m'aider à m'installer dans la profession. J'ai la sensation d'être exactement à l'endroit où je dois être pour la première fois depuis longtemps.

A la Communauté, je fais un atelier tous les mercredis avec ceux et celles qui ont envie de passer un moment de détente et de recentrage sur soi. J'adore partager ce que j'apprends en cours, me sentir utile et leur apporter un moment de bien-être. Je prépare mon atelier plusieurs jours à l'avance mais il y a aussi une pratique intuitive dans ce que je transmets. Je m'adapte au groupe et à ce que je ressens d'eux lorsque nous sommes ensemble. A la fin de l'atelier, je fais chanter mon bol tibétain et je les plonge dans une relaxation méditative guidée par ma voix.

Il y a quelque chose de magique et de spirituel

dans ce que j'ai trouvé en pratiquant le yoga et en le transmettant. J'aime savoir que chacun peut agir sur ses énergies et j'aime insuffler aux autres de la sérénité, de la confiance en eux, de l'énergie nouvelle que nous créons ensemble. Tout cela en partageant des exercices de respiration et en alliant le mouvement au souffle. Le yoga c'est un moment de connexion à soi-même et aux autres. Namasté !

Anne S.

J'ai la sensation d'être exactement à l'endroit où je dois être pour la première fois depuis longtemps



© Jérôme



© Jérôme

LIBÉRÉS, DÉLIVRÉS

« J'étais très envieux de faire du théâtre, même si je dois avouer que cela me faisait peur. La première séance était pour moi un peu laborieuse. Difficile de faire face aux autres et à leur regard. Je devais exprimer la colère et la personne intimidée face au groupe. J'étais plutôt gêné. Puis finalement au fil des exercices, j'ai appris à me détendre. Mais aussi en discutant avec les autres et en voyant qu'ils étaient également stressés par notre regard. Cela crée un esprit de groupe et de soutien entre nous. D'ailleurs le jour de la représentation devant la Communauté, nous étions tous derrière le rideau à nous encourager. Il ne me reste que peu de souvenirs de la représentation. J'étais quand même angoissé et très à l'extérieur de mes ressentis. Je focalisais sur le « public » et j'étais pressé d'en finir. Cela m'a tout de même plu et j'aimerais pouvoir continuer à l'extérieur. » **Cyrille M.**

« Pour moi, c'est le troisième atelier théâtre, le premier avec une coanimatrice. Je suis toujours impressionné par les exercices d'improvisation qui sont une étape importante dans la confiance entre les participants et dans la cohésion du groupe »
Jean-Jacques M.

« Cette chaîne m'aliène, elle m'attache. Elle est le cordon de ce boulet qui est en moi. Elle lacère ma peau. Elle m'enserme dans mes peurs, dans mes ressentis. Elle n'est pas un lien, elle empêche le lien. Je veux la détruire maillon par maillon. N'en faire qu'un ramassis de métal froid et futile. Ce n'est plus une chaîne, c'est une pénitence, un objet de torture. »

Cyrille M.



« J'avais déjà fait du théâtre professionnellement et ça faisait vingt ans que je n'étais pas « remontée sur les planches » comme on dit. Du coup, j'avais beaucoup d'appréhension quant aux attentes du groupe et ça a été difficile de me lâcher mais grâce à mes partenaires de jeu, une belle complicité s'est très vite installée et j'ai réussi à lever ce blocage et retrouver énormément de plaisir à jouer ! »
Céline G.

« C'est la première fois que je coanime cet atelier théâtre avec Jean-Jacques. J'ai été impressionnée par l'évolution de chacun dans le lâcher prise. Cela parle de la confiance qui s'est créée dans ce petit groupe »
Anaïs R.

« On a apprécié de mener cet atelier et on souhaite le proposer d'ici quelques semaines »
Anaïs R. et Jean-Jacques M.

« Nous étions cinq à devoir apprendre à jouer, incarner, interpréter, ressentir et restituer, au fil des séances, deux émotions chacun, composer un texte en cinq minutes, que nous inter-préterions sur ce qu'évoquait pour nous « une chaîne en métal » et enfin travailler en binôme ou à trois des scénettes de « Palace » de Jean-Michel Ribes. Ce fût d'abord l'appréhension du regard de l'autre, la comparaison, la timidité et la gêne qui laisseront place peu à peu à la confiance en soi et en l'autre, chacun osant de plus en plus s'exposer sans peur d'être jugé, sans enjeu excepté celui de se faire plaisir et d'être l'espace d'un instant, entièrement et uniquement enthousiaste, mélancolique, colérique, timide, extravagant... La boule au ventre, je mettais mon nez rouge et m'élançais....après quelques secondes, je volais... **Seb L.**

FAUT M'GARDER ET M'EMPORTER

C'est par mes nombreux voyages en Afrique que j'ai eu la chance de rencontrer Boubakar gardien du parc W au Niger. Il m'a permis d'approcher au plus près des éléphants et c'est depuis devenu ma grande passion.



J'ai fait la connaissance d'une femme qui m'a énormément parlé de l'Afrique, cela m'intéressait beaucoup. Grâce à un bon pécule reçu à la suite de l'un de mes emplois, j'ai acheté une Peugeot 504 et suis parti traverser le désert du Sahara, et j'ai fini par poser mes valises à Niamey au Niger. Lors d'un repas partagé dans sa concession (maison), j'ai fait la connaissance de Boubakar, gardien d'un parc W où les animaux, notamment les éléphants, sont en totale liberté. Je lui ai demandé si je pouvais y aller avec lui. Le lendemain matin, dans son vieux Land Rover, nous voilà partis sur son lieu de travail ! J'étais à la fois excité et stressé à l'idée de voir, pour la première fois de ma vie, des éléphants. Les toucher fut un grand moment d'émotion ! J'ai pris conscience de ce privilège qui s'offrait à moi ! Ces souvenirs resteront à jamais gravés dans ma mémoire ! Depuis, j'en suis totalement fan !

Après ce petit voyage, place à un petit cours de zoologie sur cet animal que j'aime tant !

L'éléphant aussi appelé pachyderme du grec (paccus) qui signifie épais ou gros, et de (derma) « la peau ». Éléphant en grec se dit « elphas » de la traduction « ivoire »

Il y a trois espèces différentes. L'éléphant des savanes d'Afrique, celui des forêts africaines et bien entendu l'éléphant d'Asie. Celui des savanes est le plus gros et a de plus grandes oreilles. Ceux des forêts et d'Asie en possèdent de plus petites car ils vivent dans des milieux

ombragés et souffrent moins de la chaleur.

Les éléphants des savanes et des forêts sont deux espèces distinctes. L'éléphant des forêts est bien plus petit que son cousin qui peut mesurer plus de 6 mètres de long et peser jusqu'à 5 tonnes. Mais ce que toutes les espèces ont en commun, c'est leur épaisse cuirasse grise. Leur plante de pieds est très molle ce qui leur permet d'absorber les chocs et de pouvoir soutenir leur énorme poids. Leur trompe, fusion du nez et de la lèvre supérieure, leur sert tout d'abord à respirer mais c'est aussi une main. La trompe est également utilisée pour communiquer et reconnaître ses congénères. Il s'en sert également comme pommeau de douche pour se laver. Elles servent d'abord à attaquer et à se défendre mais elles sont aussi très pratiques pour creuser le sol à la recherche de racines tendres.

L'éléphant est herbivore. Un seul éléphant africain mange en moyenne 160 kg de branches, feuilles et d'herbes par jour. Ces dents mesurent 30 centimètres de long et sont remplacées six fois au cours de sa vie. Lorsqu'elles tombent définitivement, l'éléphant meurt peu de temps après en général. D'après de nombreuses légendes, il existerait en Afrique un cimetière des éléphants.

Les éléphants possèdent une mémoire particulièrement élaborée, bien pratique pour se repérer dans les grandes étendues de la savane.

À l'inverse des mâles adultes, solitaires, les femelles et leurs petits vivent en groupes de six à soixante-dix membres. Chaque groupe, mené par la matriarche, la femelle la plus âgée, est appelé harde. Cette cheffe mène sa grande famille aux points d'eau, et de nourriture dont elle a mémorisé les itinéraires.

Néanmoins dans la savane de nombreux dangers les guettent. Certains prédateurs n'hésitent pas à croquer les petits qui s'éloignent de la harde. Mais ce n'est pas eux qui représentent la plus grande menace pour ce magnifique animal. Il s'agit en fait de l'Homme. On estime qu'à cause de lui, les populations ont reculé d'au moins 60 %. En 50 ans, les éléphants des forêts ont perdu plus de 86 % de leur territoire. Pourquoi ? Tout simplement pour leurs défenses en ivoire et la réduction et de leur territoire à cause de l'extension des parcelles agricoles et de l'urbanisation. L'éléphant d'Afrique est classé comme espèce en danger d'extinction.

Les éléphants ont-ils peur des souris ?

Un mythe qui viendrait de la Grèce antique et avance que l'éléphant a tout simplement peur que la souris se coince dans sa trompe mais c'est faux car il n'aurait aucun mal à l'expulser. Donc non, l'éléphant n'a pas peur des souris ! Une fois adulte, il n'a pas peur de grand-chose. C'est lorsqu'il est petit que le danger est plus menaçant.

Bruno L.



© Jérôme

MARCHE OU TRÊVE ?

Tous les matins, à la Communauté Thérapeutique (CT), nous avons l'Humeur Du Jour (HDJ) sorte de palette de l'état d'esprit, dessin ambiant façon arc-en-ciel, ou pas. A dessein. Portrait du groupe, Polaroid, instantané.

Billet d'humeurs ou expressions libres...en roue libre ou « la minute nécessaire de... » ou...j'en sais fichtre rien, en fait.

En ce début d'année (je sais, nous sommes en avril mais là j'écris l'article, « ici et maintenant », en janvier, mon sacré Jambier), et à défaut d'un horoscope, dans votre feuille de chou préférée, je me suis orienté vers une Humeur De l'Année personnelle (en même temps, j'écris ce que je veux). Décalage, peut-être, avec la pseudo-vision olympique du « Gaulois réfractaire » en chef (vous aussi vous avez du mal avec la composition typographique ? Courage, ce n'est que le début de ce brûlot).

Ironie, coïncidence ou simple concomitance ? L'histoire peut parfois être piquante, mordante, n'est-il pas ? Grain de sable, caillou dans la chaussure. 2024 nous donne en effet la joie d'accueillir le monde, la fierté de promouvoir le sport et de célébrer l'amateurisme. L'amateurisme au sens noble du terme : vivre sa passion sans rien demander. Les JO, aux valeurs prétendument universelles et humanistes, sont l'occasion de mettre en avant la fameuse « trêve olympique », d'une part. Si seulement. D'autre part, nous « célébrons » également un bien triste anniversaire, et cela est bien peu de le dire. Il y a 70 ans, le 4 janvier 1954, l'Abbé Pierre publiait en effet une lettre ouverte dans le *Figaro* avant de lancer le 1^{er} février son fameux appel sur les ondes de *Radio Luxembourg*, « L'insurrection de la Bonté » (je sais, il n'y a pas de majuscule à abbé, mais s'agissant de Monsieur Henri Grouès, personnellement, j'estime qu'il en mérite bien une, et à plus d'un titre ! Et puis, c'est toujours moi qui écris, alors...).

Comme disait JC (Jules César pas Jésus-Christ !) : « *Du pain et des jeux pour le peuple* ». Eh bien figurez-vous mon bon Léon, un anniversaire

n'arrivant jamais seul, sacrée histoire décidément, nous « célébrons » aussi, l'année prochaine, les 40 ans de l'appel de Coluche sur les ondes d'*Europe 1*, à l'initiative des Restos du cœur, soit dit en passant. Quelle honte. Comme il le disait fort justement : « *J'en ai marre de voir les pauvres crever de faim dans le pays de la bouffe* ».

Après donc la « trêve hivernale », la « trêve des confiseurs », la « trêve pascal » et d'autres trêves, « *voici venu le temps de...* » (spéciale dédicace à Casimir), je vous le donne en mille Emile, de la trêve... olympique. Merci à ceux qui suivent... « *Bizarre, vous avez dit bizarre...comme c'est bizarre* » (Louis si tu nous écoutes).

Les athlètes parlent souvent de leurs « rêves olympiques ». Moi aussi, comme le révérend King, « *Je fais un rêve* » Mais parlent-ils des Jeux du cirque, des Jeux d'amateurs (non, ne voyez-là aucune ironie de ma part quant à l'organisation de ces Jeux... pour le calembour et la gaudriole hip hip hurrah (si si, j'ai vérifié, « hurrah » peut s'orthographier comme ceci mon brave Rémi), des Jeux elliptiques (succins, laconiques), des Jeux cache-misère ? (foi de goguenard) ? Faites place nette, les rats doivent quitter le navire. Mais qui sont les rats et qui sont les dindons de cette vaste farce ? Bref, « *Couvrez ce sein que je ne saurais voir* ».

Le budget de Paris 2024 est de 4,397 milliards d'euros, mais la partie « argent public » ne s'élève « qu'à » 171 millions d'euros dicit les sources officielles, « *vive le sport sur le service public* » (Gérard Holtz si tu nous écoutes). La Cour des comptes en 2023 stipulait, quant à elle, que « *l'investissement public de l'État et collectivités pourrait atteindre autour de 3 milliards d'euros* ». Un pronostic car « *la cour n'est pas en mesure, à ce stade, d'établir le coût réel des Jeux et son impact total sur*

les finances publiques » (merci du dérangement les gars, « quand on a rien à dire on ferait mieux de fermer sa gueule »). Enfin nous avons tous en tête le décalage entre le prévisionnel et le réalisé des dernières éditions olympiques (rien ne va plus je vous dis, tout fout le camp, mon bon Fernand). C'est plus fort que moi, on a beau me montrer la Lune, j'ai le regard fixé sur le doigt (poil à bois, jeu de mots).

Bref, ne voyez pas en moi (foi de narquois) une quelconque perfidie mais je tenais simplement à mettre en lumière deux événements majeurs de l'année en cours. Tant il est vrai que râler, railler, est un sport national (en même temps, « la langue de chez nous », reconnue à juste titre pour sa richesse... cela serait pêcher que de faire fi), ces lanceurs d'alerte, influenceurs avant l'heure, seraient bien inspirés de revenir nous balancer

quelques vérités biens senties.

Simplement, qu'ont fait deux Républiques (je n'ai pas dit Ripublique) avec leurs lots de présidents, et pseudos-héritiers proclamés ?

Tant qu'on y est, continuons dans les lapalissades, à votre bon cœur, messieurs dames : Quelle est, selon vous, la 7^{ème} puissance mondiale (classement PIB 2023) ? Tant que j'y suis moi-même cette fois, mon côté taquin toujours, vous saviez que ce même pays avait en 2022 perdu sa 6^{ème} place mondiale ? Diantre. « Circulez, y a rien à voir ? »

Une chose est immuable : « Le temps nous presse sans trêve vers le trou final » (P. Desproges).

Enfin, traditionnellement, et comme le disait De Gaulle en 68 (en février, pas en mai), « Je déclare ouvert... ».

Jêrome O.

Mais trêve de plaisanteries, halte aux fioritures et... Faites vos jeux, rien ne va plus!

1) Où eurent lieu les JO de 1968 ?

- A : Albertville.
- B : Groland.
- C : Grenoble.
- D : réponse D.

2) C KI KA DI ? « L'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ».

- A : le baron Bic.
- B : la baronne de Rothschild.
- C : le baron Pierre de Coubertin.
- D : je sais pas.

3) Quelle est la mascotte de Paris 2024 ?

- A : un coq.
- B : Anne Hidalgo.
- C : les phryges.
- D : un rat.



4) Quelle est la devise des JO ?

- A : « Ceux qui vont mourir pour toi te saluent ».
- B : Liberté, égalité, fraternité.
- C : « Citiùs, altiùs, fortiùs ».
- D : j'ai fait Espagnol deuxième langue.

5) Quels sont les 3 symboles des JO ?

- A : anneau, flamme, drapeau.
- B : eau, terre, feu.
- C : anneau, flamme, devise.
- D : amour, gloire et beauté.

6) Quels sont les 3 valeurs de l'olympisme ?

- A : excellence, respect, amateurisme.
- B : morale, éthique, esthétique.

- C : excellence, respect, fraternité.
- D : dollar, yen, franc.

7) Quels est le slogan de Paris 2024 ?

- A : « Les yeux dans les bleus ».
- B : « Ouvrons grand les yeux ».
- C : « Ouvrons grand les jeux ».
- D : « Ouvrons la cage aux oiseaux ».



8) Où se déroulera la cérémonie d'ouverture ?

- A : à Paris.
- B : sur la Cène.
- C : sur la Seine.
- D : dans les égouts.

9) Quel est l'athlète olympique le plus médaillé ?

- A) : Carl Lewis.
- B) : Ironman.
- C) : Mickaël Phelps.
- D) : 28 médailles.



10) Quel est le plus vieux sport olympique ?

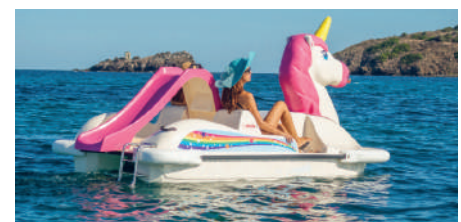
- A : le pentathlon.
- B : la chasse.
- C : la course à pied.
- D : le lobbying.

11) Quand eurent lieu les 1^{er} Jeux paralympiques ?

- A : 1936.
- B : au siècle dernier..
- C : 1960.
- D : 2 heures moins le quart avant J.-C.

12) Laquelle de ces disciplines sera olympique en 2024 ?

- A : le karaté.
- B : la natation vent de travers.
- C : le breaking.
- D : le pédalo artistique et rythmique.



13) Où allume-t-on la flamme Olympique ?

- A : à Notre-Dame de Paris.
- B : l'été en forêt.
- C : à Olympie.
- D : sous l'Arc de Triomphe.

Vous avez une majorité de réponses :

- A : « L'essentiel c'est de participer ».
- B : comme disait W. Churchill (le fameux WC) : « Surtout... pas de sport ».
- C : vous tenez une forme olympique.
- D : merci de vous rendre au contrôle anti-dopage, ne passez pas par la case podium.

« Merci pour ce moment » (V. Trierweiler)

JE TE DONNE

A l'occasion des 70 ans du fameux appel radio de l'Abbé Pierre, connu comme « l'Insurrection de la Bonté », la Communauté Thérapeutique Rimbaud a été ravie de collecter et faire don à Emmaüs Firminy de vêtements, chaussures et autres livres d'anciens résidents. L'opération se poursuit et compte bien devenir pérenne. Merci aux résidents pour leur implication et zoom sur la vie de ce grand homme. Henri P. et Jérôme O.

5 août 1912

Naissance à Lyon de Henri Groues, de son nom de résistant Abbé Pierre.

En 1949

A Neuilly-Plaisance, l'Abbé Pierre, alors député de Meurthe-et-Moselle, restaure une auberge. A la fin de l'automne il rencontre Georges Legay, ex-bagnard, qui se joint au projet et ils décident ensemble de faire de cette auberge un lieu qui accueillera les personnes dans le besoin. Emmaüs est né !

Hiver 1954

Un bébé meurt de froid à Neuilly-Plaisance dans la nuit du 3 au 4 janvier 1954.

1^{er} février 1954

L'Insurrection de la Bonté

Dans un contexte de pénurie de logement, l'Abbé Pierre lance un appel au secours à

la radio, il en découle un immense élan de solidarité.

1955 - 1963

Comprendre et dénoncer les situations de misère

L'Abbé Pierre parcourt le monde et s'engage dans la lutte internationale contre la misère. Il y rencontre des leaders d'Europe, d'Amérique latine, d'Asie et il encourage la naissance de communautés dans le monde.

1963

Le rescapé

L'Abbé Pierre entreprend une tournée en Amérique latine mais son bateau coule entre l'Argentine et l'Uruguay, il est déclaré mort mais il en réchappera.

1969

Manifestations universelles

Emmaüs s'implante partout dans le monde : 70 groupes, 20 nations, 4 continents. Un mouvement est né !

1974

Premier envoi de conteneurs dans les pays pauvres.

1985

Création d'Emmaüs France.

2000

Emmaüs s'adapte aux nouvelles formes de pauvreté.

Précarité, exclusion numérique et alternative à la prison.

2004

Remise de la plus haute distinction, la légion d'honneur, par Jacques Chirac.

2005

Création d'Emmaüs Europe.

2007

Mort de l'Abbé Pierre.

Le 22 janvier, l'Abbé Pierre décède. Son enterrement sera célébré à la cathédrale Notre-dame-de-Paris. Son cercueil sera porté par des compagnons. Jacques Chirac et des représentants d'Emmaüs du monde entier lui rendront hommage.



Ps : pour faire un don (financier, en nature, mécénat, taxe d'apprentissage...), devenir philanthrope, collecter... ou devenir bénévole :

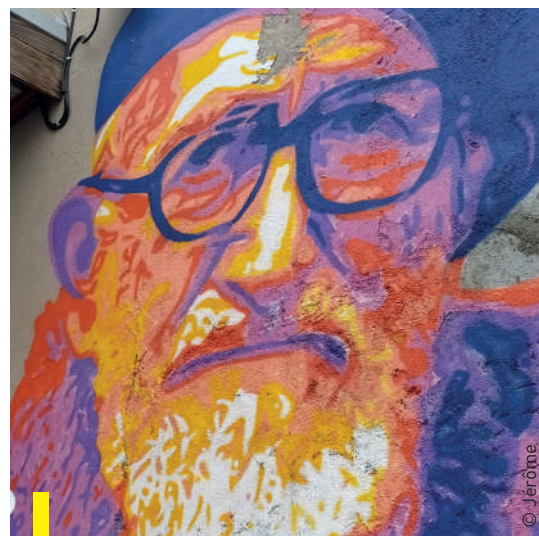
contact@restosducoeur.org
30, rue du Surizet, 42600 Montbrison
04 77 58 31 13

contacape@fondation-abbé-pierre.fr
22 rue de Rigaud, 42600 Montbrison
04 77 58 63 31

NB : Pour rappel, le Dispositif Dons aux associations caritatives (Amendement COLUCHE) est maintenu jusqu'à fin 2026. Ces deux associations sont agréées, ce qui permet une réduction d'impôt d'un montant égal à 75 % des dons versés, plafonnées à 1000 euros et à effet immédiat (année fiscale de versement).
Source : FranceTransaction.com



© Bruno et Benjamin



© Jérôme

« Je ne peux pas t'aider, mais toi, viens m'aider à aider »

Un jour j'ai lu un livre...

Bruno L.



Le Temps est assassin Michel Bussi

Romancier, géographe et professeur à l'université de Rouen, Michel Bussi est né le 29 avril 1965 à Louviers (Eure).

L'histoire > Été 1989. La Corse, presqu'île de La Revellata, entre mer et montagne. Sur cette route de corniche, au-dessus d'un ravin de vingt mètres, une voiture roule trop vite et bascule dans le vide. Une seule survivante, Clothilde, quinze ans. Ses parents et frères n'ont pas eu la même chance.

Été 2016. Clothilde revient pour la première fois sur les lieux du drame, accompagnée de son mari et de sa fille adolescente. Elle veut profiter des vacances pour exorciser le passé. C'est au camping dans lequel elle a vécu son dernier été avec ses parents que l'attend une lettre de sa mère... Vivante ?...

Pourquoi j'aime ? > J'ai beaucoup aimé cette lecture très prenante avec cette belle Clothilde qui nous narre les deux périodes de sa vie pleine de rebondissements, de peines et de joies.

Avant mon arrivée à la CT, lire m'était très compliqué. C'est grâce à ce passionnant récit que je me suis remis à la lecture.

Du même auteur :

La fabrique du suspense
L'empire de la mort
Babel

Les 4 accords Toltèques Don Miguel Ruiz

Auteur mexicain, né en 1952, Don Miguel Ruiz fait des études de médecine pour devenir chirurgien, mais après une expérience de mort imminente, il cherche à mieux comprendre l'existence. Né d'une mère guérisseuse et d'un père chaman, lui-même devient chaman et enseignant. Ce livre est un succès d'édition de la littérature sur le développement personnel.

L'histoire > C'est un livre pleins de bonnes intentions qui rend hommage à la tolérance, au bien-être, à l'harmonie, d'abord avec soi-même puis avec les autres. C'est la sagesse Toltèque.

Les 5 accords sont :

Que ta parole soit impeccable
Ne prends rien personnellement
Fais toujours de ton mieux
Ne fais pas de suppositions
Sois sceptique mais apprend à écouter

Pourquoi j'aime > Ce livre m'a rappelé à quel point, surtout aujourd'hui, la parole et l'écoute de soi et des autres sont importantes quand celles-ci sont authentiques. C'est un livre que j'ai dévoré avec passion, il se lit facilement. Tout semble si évident, si juste. Dans une société mal dans sa peau, qui se pose beaucoup de questions, il apporte une touche d'optimisme et de réconfort. A lire...

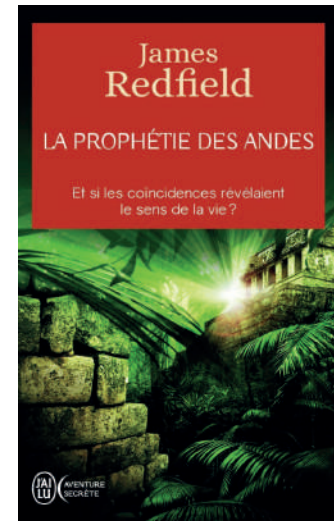
Du même auteur :

La maîtrise de l'amour (1999)
Au-delà de la peur (2018)



Benjamin L.

Sandrine W.



La Prophétie des Andes James Redfield

James Redfield est né en Alabama, aux Etats-Unis, en 1950. C'est un auteur et conférencier qui a étudié les philosophies orientales dans le cadre de ses études en psychosociologie.

Il a travaillé pendant plus de 15 ans auprès d'adolescents maltraités et abusés dans leurs familles, avant de se consacrer à l'écriture.

L'histoire > Matthew Settle, professeur, se laisse emporter dans une quête au cœur de la forêt amazonienne afin d'y rechercher les 9 Révélations d'un Manuscrit millénaire.

Ce document a pour but d'amener l'humanité à une prise de conscience pour aller vers une transformation globale de la société.

Cette (re)naissance des consciences permettrait d'aller au-delà de nos cultures actuelles, pour atteindre une culture spirituelle.

Pourquoi j'aime ? > Dans ce récit, j'ai trouvé un écho à ma propre recherche d'évolution spirituelle.

En effet, je pense que les signes qui nous entourent, les énergies (humaines, animales, végétales) interconnectées et les coïncidences mystérieuses (qui n'en sont pas) se conjuguent pour nous délivrer un message. A chacun de décoder et de comprendre le sens de cette synchronicité pour faire évoluer nos vies et nos sociétés.

Du même auteur :

La 10^{ème} prophétie
Le secret de Shambhala
Et les hommes deviendront des dieux

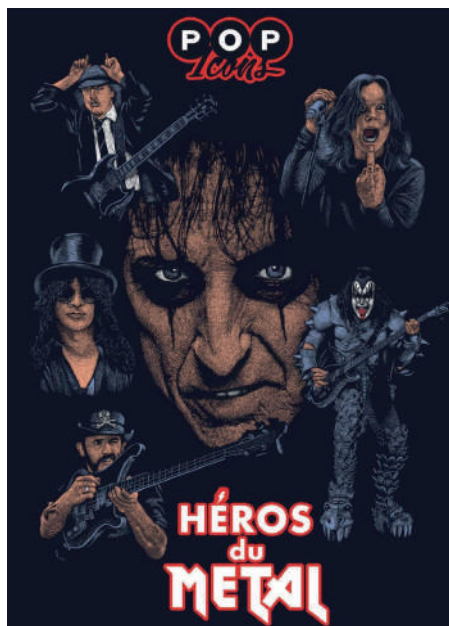
MUSIQUES METAL : HIGHWAY TO HELL ?

Nous avons célébré le 12 décembre la Sainte Jeanne-Françoise de Chantal, mais surtout la journée internationale de la musique metal. Je dirai plutôt des musiques composant le metal. Attention les yeux et les oreilles, le parent pauvre de la musique débarque. La horde sauvage pointe sur le seuil. Ouvrons ensemble, en grand, la porte grinçante, occultante et distordante de cette musique souvent stigmatisée. Courage, restez !

Un autre monde ?

Le style musical est souvent brocardé voire ostracisé. Pourtant, un public irréductible, multi-générationnel et fidèle prospère. À la suite du fameux « sexe, drogue et rock'n'roll », le metal est souvent synonyme « d'oisiveté, d'échec scolaire, de marginalité, d'incitation à la haine et à la violence... »... n'en jetez plus... inflation, réchauffement climatique, les dix plaies d'Égypte... à votre bon cœur m'sieurs dames... mais trêve de brèves mes braves...

Les préjugés sont tenaces et il est évidemment plus facile de blacklister ce que l'on ne connaît pas plutôt que de faire l'effort de l'entendre. L'imaginaire collectif ayant tôt fait de le crucifier sur l'autel de la rassurante et commode bien-pensance collective. Allons-y gaiement, clouons au pilori, le bûcher n'est pas loin.



Derrière l'image : 50 shades of grey ?

La représentation populaire et les usages sociaux qualifient, classifient ces énergumènes sous la bannière extrême. Mais ne voyez-vous pas le petit cœur d'artichaut qui bat derrière cette image rugueuse, pour le moins ?

La caricature, le détournement ou le travestissement sont autant de préceptes pour cette communauté. Le décalage, supposé, par rapport à l'espace d'expression ordinaire, traditionnel est

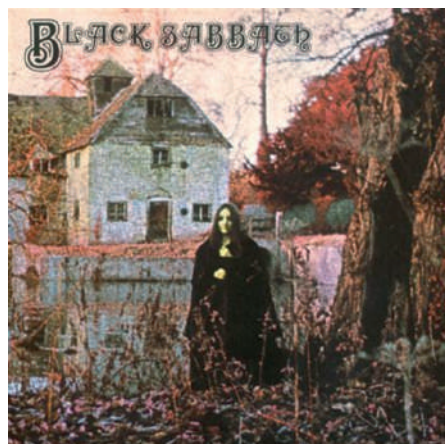
véritablement du pain béni pour les « entrepreneurs de morale ».

Sociologiquement, l'âge moyen de cette population est de 26 ans. Elle est plus active et diplômée que la moyenne et cette communauté d'idéologie, de comportements et de goûts, affiche une surreprésentation des professions et catégories sociales supérieures. On parle de socle « proud pariah » : des gens en marge, une culture qui n'est pas prise en compte, invisible, sauf pour dire qu'elle n'est pas intéressante mais, en même temps, une culture très solide où s'exprime une grande solidarité.

Derrière le son : The sound of silence ?

Descendant direct du rock et du punk, le metal puise ses influences au sein de ces mouvements mais également dans la musique classique et dans le blues. Les musiques metal bien que techniquement pointues et élitistes (au sens technicisé du terme) restent pourtant attachées à la culture populaire et à ses évolutions. Les sonorités sont lourdes et épaisses, centrées sur les impulsions de la batterie et de la guitare à la distorsion très amplifiée.

Le metal fait véritablement ses premiers pas au début des années 70, dans un climat d'émancipation sociale et culturelle dont fait partie le mouvement hippie. Mais les germes du metal, avec des riffs hard-rock et l'émotion blues qui se dégage de la musique, apparaissent, quant à eux, à la fin des années 60 au travers de groupes comme Led Zeppelin, les Who ou encore Deep Purple.



Derrière le groupe : Back to black ?

En 1970, cela fait consensus, *Black Sabbath* est le premier album studio du groupe rock éponyme qui symbolise le courant metal traditionnel. Avec un timbre de voix geignant et inquiétant, des riffs lancinants et des thématiques pessimistes, en passant par la pochette qui ravive de vieilles légendes de sorcières, tout est fait pour alpaguer l'auditeur et l'envelopper dans une atmosphère occulte. Malgré le succès commercial indéniable, l'album est féroce-ment critiqué par les journalistes et les torchons « spécialisés ». Permettez-moi ici de pouffer. Tant il est vrai que depuis, ce groupe reste une influence dominante majeure dans la scène metal. Ses 10 premiers albums sont considérés comme des classiques du genre et en 2014, le groupe recense plus d'une centaine de millions d'albums vendus à travers le monde : jeu, set et match.

Derrière le festival : Antisocial ?

Le Hellfest de Clisson (dans la Loire, mais l'autre, Atlantique) est considéré comme La Mecque européenne du genre. Depuis 2006, ce rendez-vous est devenu incontournable et a décroché en 2022 le titre de plus gros festival de France en accueillant plus de 420 000 personnes (dont 25 % d'étrangers). Les éloges de la presse locale d'une part et la quasi-absence de comportements juridiquement déviant lors de la manifestation contribuent à pérenniser cette dernière et à la rendre, localement, politiquement acceptable. Fermez le ban !

Jérôme O.





Écrire, c'est extra

J'aime les mots qui ôtent les maux.
Jouer avec des vers, des proses, ou tout
simplement un texte qui chante, ça me détend.
C'est aussi un indicateur de mon humeur.
L'avantage de l'écrit ou d'une lettre est qu'on a
moins de chance d'être interrompu.

Ecrire, pour moi, c'est vivre.

BnL

*galop dans les champs
je sens mon cœur qui bat
avec les sabots*

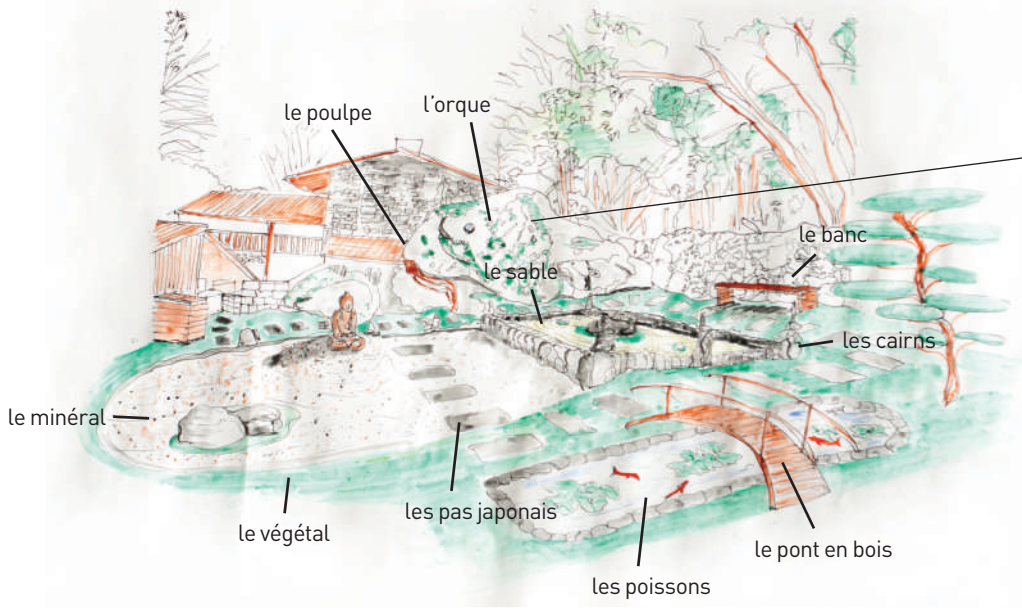
*dans l'océan mort
le plastique est éternel
il tue la planète*

Hier encore

La nuit, souvent, veut me parler
La douce lune au blanc immaculé
Apaise mes rêves tourmentés
Tourmentés par un monde divisé
Divisé selon des dogmes fermés
Fermés car personne ne veut parler
Parler de tout ce qui peut nous fâcher
Fâché par des siècles d'histoire passée

Passer pour vivre,
pour continuer d'avancer
Avancer pour aimer, sans se retourner
Se retourner juste pour ne pas oublier

Aimer pour que nos enfants
puissent s'élever
S'élever et regarder un Monde en Paix
Aimer pour s'attendrir d'être aimé...



Détail du poulpe sous l'orque

Etat d'avancement du projet en avril 2024



Zen, soyons zen

Le principe et la philosophie de notre atelier chantier sont pour moi la reprise du lien aux autres, à soi et à la nature. J'ai repris le projet initié par un ancien résident. L'équipe dans son ensemble m'aide à concrétiser les idées dessinées ci-dessus. La richesse du jardin zen est d'aborder à la fois le terrassement, le paysage, le végétal, le minéral, le mobilier bois et la sculpture sur bois.

Je ne sais si je verrai ce projet aboutir car, comme je l'apprends ici, ce n'est pas la destination qui compte mais le chemin à parcourir...

Seb L.

16 INFOS PRATIQUES



© Jérôme

NUMEROS UTILES AUTOUR DE L'ADDICTION

La Communauté Thérapeutique est régie par l'Association Rimbaud (loi 1901) qui est un centre d'addictologie implanté à Saint-Etienne et Roanne dont la création remonte à 1979. **L'Association Rimbaud est un ensemble d'établissements de soins dans les champs des addictions, des problématiques de l'adolescence et pathologies diverses. Elle est composée d'un Centre de Soins et d'Accompagnement en Addictologie, d'un Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues, d'une CJS (Consommation Jeunes Consommateurs), d'Appartements Thérapeutiques, d'FMR (Fêtes à Moindres Risques), et d'une Communauté Thérapeutique.**

Association Rimbaud (centre d'addictologie) :

Rimbaud Saint-Etienne :
2 boulevard des Etats-Unis
04 77 21 31 13

Communauté Thérapeutique :
"Les Portes de l'Imaginaire"
9 route de Saint Julien
42 111 Saint-Didier-sur-Rochefort
04 77 96 25 85

Rimbaud Roanne :
19, rue Augagneur
04 77 70 11 25

Drogues-Info-Services.fr
0 800 231 313 (de 8h à 2h. Appel gratuit depuis un poste fixe)

A.I.S.P.A.S Montbrison : AISPAS est une association de prévention des violences sexuelles et d'accompagnement des victimes dans le département de la Loire. Elle accompagne depuis 1990 les victimes de ces violences et participe à la prévention des abus sexuels.
7 rue des visitandines
42600 Montbrison
04 77 96 96 42 - @ : montbrison@aispas42.fr

FMR association Rimbaud :

Rimbaud FMR (Fêtes Moins Risquées) est une action mise en œuvre par le CAARUD du Centre Rimbaud. Encadré par un professionnel, un groupe d'intervenants se déplace dans les espaces festifs : concerts, festivals, free party, espace urbain...
2 boulevard des États-Unis
42 000 Saint-Etienne
04 77 21 31 13
Heures d'ouverture : le lundi de 9h à 11h 45, mardi de 9h 15 à 12h 15 et de 14h à 17h30, jeudi de 9h 15 à 12h15 et de 14h à 17h 30, le vendredi de 9h 15 à 12h15 et de 14h à 17h 30.

Les Narcotiques Anonymes trouvent leurs origines dans le programme des Alcooliques Anonymes. C'est un programme de rétablissement des drogues créé en 1953 aux États-Unis qui existe depuis 1983 en France. NA est présent à travers le monde et organise plus de 61 800 réunions hebdomadaires dans 129 pays.
NA (Narcotique Anonyme) Saint-Etienne
52 boulevard Jules Janin -
42 100 Saint-Etienne.
Réunion le lundi de 19h à 20h 30, Atelier d'écriture de 19h à 19h30 les 1er lundi du mois
Helpline NA : 01 43 72 12 72 tous les jours de 9h à 22h

ENIPSE

Equipe Nationale d'Intervention en Prévention et Santé
14 rue d'Arcole, 42000 Saint-Étienne
Contact : enipse@enipse.fr
<https://www.enipse.fr/>

À SAINT-DIDIER

Mairie

Lundi 8h30 - 12h30
Jeudi 13h30 - 16h
Vendredi 8h30 - 12h30 et 13h30 - 16h
Samedi sur RDV
04 77 97 90 51 – mairie@stdidier.fr

La Poste

Lundi, mardi, vendredi, samedi 8h30 - 11h30
Jeudi 13h30 - 15h30

Boulangerie

Lundi, mardi, mercredi, vendredi, samedi 7h45 - 13h et 16h - 19h
Dimanche 7h45 - 13h
04 77 97 91 98

Karine Coiffure

Du mardi au jeudi 9h - 12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 18h
Samedi 8h - 15h
Avec ou sans RDV – 04 77 97 99 23

Café Les Trois Temps

Du mardi au samedi 7h - 14h et 16h - 21h
Dimanche 7h - 14h
04 77 24 80 78
Site web : lestroistemps.com

Chouette Épicerie

Place du marché ou local FNACA
Mercredi 12h - 12h15
Vendredi 11h - 11h30
Dimanche 8h - 12h
06 26 39 87 57

Marchés

Porc & Fourme (Ferme de la Merlée)
Fromages (Vincent) Jeudi 16h - 19h
Fromages de Léonie et Natacha dimanche matin

EHPAD Saint Joseph

04 77 97 91 37
maisonacc.stjoseph@wanadoo.fr

Fabdesir

Atelier Réparation : 1^{er} samedi du mois
Atelier Informatique : 3^e samedi du mois

Si ce journal vous a plu, venez retrouver sa version pdf en ligne sur le site :
www.centre-rimbaud.fr