

# Les feuilles de la Colline

*Printemps/Eté 2019*

<b>INTERVIEWS de Caroline ANQUETIL</b>	<b>Page 2</b>
<b>EVENEMENTIEL de Gérard FAVIER</b>	<b>Page 4</b>
<b>LES BONNES NOTES de Philippe DUGERT</b>	<b>Page 9</b>
<b>RUBRIQUE DETENTE de David FOURMESTRAUX</b>	<b>Page 11</b>
<b>TEMOIGNAGE DE Christophe QUERSONNIER</b>	<b>Page 12</b>
<b>INVITEES SPECIALES</b>	<b>Page 13</b>
<b>LES PETITES ANNONCES</b>	<b>Page 15</b>

## EDITORIAL

Après 4 ans de publications semestrielles, voici les nouvelles actualités du Journal de la Colline. Grâce au travail et à la motivation de nos chers rédacteurs, le résultat est entre vos mains. Vous allez pouvoir le savourer seul ou en famille.

Beaucoup de thèmes sont abordés tout au long de ce journal. Entre les interviews, les activités, les photos souvenirs et en supplément les petites blagues, vous n'allez plus savoir où donner de la tête.

En espérant que cet exemplaire vous plaise tout autant que les précédents, La Colline vous souhaite d'agréables vacances.

Noa Delpeyroux, stagiaire

## L'équipe de rédaction



Caroline ANQUETIL



Gérard FAVIER



Philippe DUGERT



David FOURMESTRAUX



Christophe QUERSONNIER

## **INTERVIEWS de Caroline ANQUETIL**

### **Interview de Franck Zoubicou**

**Caroline** : qu'est-ce que ça t'apporte de préparer les groupes de parole avec Héloïse ?

**Franck** : En toute personne humble que je suis, j'éprouve pas mal de plaisir à co-animer ce groupe de parole « Empowerment » et je suis très fier de pouvoir transmettre une partie de mon savoir concernant la formation « Empowerment ». Cela m'apporte un bien-être incroyable de pouvoir partager des témoignages particuliers et différents sur des thèmes variés et divers. Lorsque je suis dans la peau de l'animateur, ça me valorise et me met en avant au sein du foyer. J'adore être au cœur des débats que l'on tient. C'est déjà ma deuxième année de groupe de parole et je remercie l'institution d'avoir cru en moi avec mes qualités et mes défauts. Et une dernière chose, grâce à votre participation, vous les résidents, j'arrive à m'investir à 200 % dans cet atelier.



**Caroline** : Puis-je insérer un de vos témoignages dans cet interview ?

**Franck** : Oui, voici le dernier.

#### **« Vie sexuelle et amoureuse**

Selon l'éducation de chacun, évoquer le sexe ou l'amour était tabou mais complètement et, chez certains, en parler c'était un devoir parental. Moi, je n'ai pas eu la chance d'avoir mon père à mes côtés. S'il avait été présent, il m'aurait appris les rudiments de la vie. Et, en parler à ma mère, cela me dérangeait énormément. Donc, j'ai dû apprendre à me débrouiller tout seul ou avec les camarades. Il y a eu plusieurs étapes étant jeune et ado. Le premier baiser, les premiers câlins et tout ceci en colonie de vacances. C'était la phase découverte du corps. Les poils qui poussent tard ou plus tard, la voix qui mue et les premières masturbations. On se transforme, on devient jeune adulte et tiens, voilà la libido, l'érection et l'envie de faire l'amour à une jeune femme.

Ma première relation sexuelle a eu lieu à mes 19 ans. J'étais en pleine possession de mes moyens et j'enchaînais les conquêtes pour profiter et m'amuser malgré l'absence d'éducation sexuelle. De péripéties en péripéties, je suis écroulé en maison d'arrêt. Je tombe malade et, à force de prendre des médocs, je perds ma libido. Mais là, à l'heure où je vous parle, ça va beaucoup mieux, même si j'ai dû essuyer des échecs avec des partenaires dans le passé. Actuellement, je ne suis pas à plaindre. Pour finir, l'amour triomphe toujours. Et un conseil aux célibataires, il y a un dicton qui dit : « La masturbation est au sexe ce que la physique est à la chimie ». Mais c'est destiné à tout le monde à vrai dire. »

## **Interview d'Hélène Benedetti**

### **L'atelier « fripperie »**

**Caroline** : Comment vous est venue l'idée de faire cet atelier?

**Hélène** : Parce qu'à l'E.S.A.T. Cotra ils proposaient régulièrement des vêtements à donner aux travailleurs et que parfois autour de moi des gens avaient des vêtements à donner.

**Caroline** : Quel sont les objectifs, selon vous, de cet atelier ?

**Hélène** : Un moment de partage avec les résidentes, car les dons sont souvent des vêtements de femmes.

Un moment durant lequel il y a beaucoup de bienveillance et de générosité les unes envers les autres, cela permet il me semble de travailler entre autre « l'image de soi » Cela offre la possibilité à celles qui le souhaitent d'avoir des vêtements, des chaussures ou des accessoires (sacs à main, bijoux, ceintures) gratuitement, des choses qu'elles ne pourraient peut-être pas s'acheter ou /et ne penseraient pas à s'acheter. J'insiste toujours sur le fait qu'elles utiliseront ce qu'elles prennent et les encourage à faire le tri dans leurs affaires, sachant que je propose aussi aux résidentes de déposer des affaires qu'elles ne mettent plus et qui sont encore en bon état à la Vesti-boutique de ST Quentin en Yvelines. L'inconvénient avec les dons c'est qu'il n'y a pas forcément toutes les tailles.

**Caroline** : Où trouvez-vous les habits proposés dans cet atelier ?

**Hélène** : Dans mon entourage, je sais aussi qu'il y a ponctuellement d'autres membres de l'équipe qui ont proposé des dons divers.

**Caroline** : Comment se déroule cet atelier ?

**Hélène** : J'informe les résidentes à qui ça pourrait convenir ou/et que cela pourrait intéresser, on convient d'une heure, d'un jour et d'un lieu (salle de sport ou salon) où se retrouver. Viennent celles qui le souhaitent. J'encourage les personnes à venir avec un sac pour transporter les affaires qu'elles récupéreront, ce qu'elles ne font quasiment jamais. En début d'atelier, je rappelle « les règles » -Que ce qu'on prend c'est pour le porter -Que si plusieurs personnes veulent le même article, on le met de côté et à la fin de l'atelier on le donne de façon à ce que tout le monde au maximum ait quelque chose et que ce soit équitable, cela n'a jamais posé de problèmes. J'encourage aussi les résidentes si elles récupèrent quelque chose de se séparer d'autre chose pour ne pas s'encombrer. Les résidentes essayent les vêtements au moment de l'atelier ou après. Dans ce cas, si ça ne leur va pas elles me le ramènent. Il est déjà arrivé qu'elles prennent quelques vêtements pour donner à leur entourage (amie, famille, collègues). On en met aussi de côté pour les proposer à une résidente qui n'a pas pu venir à l'atelier.

**Caroline** : Cet atelier ne concerne que les femmes. Serait-il possible qu'il y ait un atelier identique pour les hommes qui sont en majorité à la Colline et qui semblent également intéressés ?

**Hélène** : Encore une fois, nous sommes dépendants des dons et ne choisissons ni le genre, ni les tailles, ni le style des affaires données. Je me souviens qu'il y a longtemps, une éducatrice, un résident et moi avons proposé des vêtements d'hommes. Je devrais en récupérer dans peu de temps.

**Caroline** : Que deviennent les habits qui n'ont pas de preneurs ?

**Hélène** : On les dépose à la Vestiboutique de la Croix Rouge. J'ai pu aussi en proposer à une étudiante que je connais.

**Caroline** : Est-ce que les résidents peuvent donner leurs habits pour cet atelier ?

**Hélène** : Ils en ont la possibilité. Je crois que c'est déjà arrivé.

**Caroline** : En quoi prenez-vous plaisir à animer cet atelier ?

**Hélène** : Je trouve que c'est toujours un moment agréable en petit groupe avec beaucoup de bienveillance et de respect. J'aime aussi l'idée que les choses circulent puisque dans cet atelier, les valeurs de recevoir et de donner sont, il me semble au premier plan avec le fait de donner une deuxième vie aux affaires et donc de ne pas gaspiller, ni être toujours dans la consommation, recycler.

## **EVENEMENTIEL de Gérard Favier**

### SOIREE QUEBECOISE

*Brigitte et Manon ont animé un repas à thème québécois. A la carte, charcuterie sèche, saumon et pommes de terre paillason sauce québécoise, tarte au sucre. Au Québec, il y a des différences dans la signification du vocabulaire. Brigitte nous a fait part d'anecdotes personnelles lors de son arrivée en France : Quand les policiers demandaient les papiers du véhicule : elle montrait le mode d'emploi du véhicule alors qu'il s'agissait de la carte grise et de l'attestation d'assurance du véhicule. Et quand ils demandaient son disque : elle leur demandait ce qu'ils voulaient écouter comme musique alors qu'il s'agissait du disque de stationnement.*

### SOIREE CARNAVAL ET DEGUISEMENT LE 18 MARS 2019

*Pour la première fois, toute l'équipe éducative s'est déguisée. Sylvie était en motarde aux cheveux roses. Gwendoline était en lapin.*

*Une photographe amie de Clément est venue pour une séance studio. Il y a eu une grande satisfaction des résidents lors des prises de photos.*



### WEEK END THALASSO EN NORMANDIE A BAGNOLES DE L'ORNE (département 61) du 8 au 10 mars 2019

Gwendoline et Johanna ont organisé ce séjour. Pour la première fois, Bernard notre chef cuisinier est venu avec le groupe, dans le but de préparer les repas, au grand bonheur des huit résidents participant au voyage. Il s'agissait d'appartements de 25 M2, luxueux avec coin kitchenette. Il y a eu des soins relaxants et des massages de qualité. Avec piscine et jacuzzi.



### LES POTS

Il y a souvent des pots organisés à la Colline, que ce soit pour des départs, des arrivées, ou des anniversaires. Entre autres, nous avons fêté le départ de Manon, de Brigitte et de Valérie, l'accueil d'Yvain et les 50 ans d'Ahmed.

### L'APRES-MIDI BOWLING

Hélène anime parfois des sorties en lien avec le SAVS Montaigne. La dernière en date a eu lieu le 18 mai au Bowling de Maurepas. C'est l'occasion de créer de nouveaux liens amicaux.

### LES GROUPES DE PAROLE

Ces groupes sont préparés à l'avance par Franck et Héloïse. Franck rédige un texte en lien avec le thème choisi et il le lit en début de séance. Les thèmes abordés cette année sont : « La famille dans tous ses états », « le vécu de l'hospitalisation ».

## SORTIES GRATUITES A PARIS

Caroline organise chaque premier dimanche du mois une sortie dans un musée parisien + pique-nique. La première a eu lieu le 5 mai 2019 au Musée d'Orsay. La seconde le 2 juin 2019 au Musée de l'Orangerie. Ils sont donc une poignée de résidents à participer à ces sorties culturelles.

Au Musée d'Orsay, le groupe a pu voir plusieurs expositions : l'art contre l'esclavage ; Géricault et la présence noire ; autour d'Olympia ; la force noire : soldats noirs, travailleurs sénégalais (comme par exemple le parcours de Joséphine Baker) ; Modèle noir (de Géricault à Matisse). Etaient exposées également une multitude de peintures à l'huile et sur bois avec de très belles couleurs (Edouard Manet, Pierre Bonnard, Paul Sérusier, Toulouse-Lautrec, Félix Vallotton et Georges Seurat) et des sculptures de DEGAS.

Au Musée de l'Orangerie, il y avait les peintures d'Henri Matisse, de Pablo Picasso, de Paul Cézanne, André Derain, Marie Laurencin, Douanier Rousseau et Claude Monet. Le groupe s'est ensuite baladé dans le jardin des Tuileries sous un grand soleil.



## LES SORTIES AU RESTAURANT

Une fois par mois, une sortie restaurant est organisée par certains éducateurs. Depuis le mois de janvier il y a eu : pizzeria, raclette ou fondue savoyarde et bourguignonne, couscous, Buffalo Grill, Courte Paille.



### LES OLYMPIADES DE DRAVEIL (Essonne) le Jeudi 16 mai 2019

Comme chaque année, la Colline a participé aux Olympiades. Bernard et Gwendoline encadraient le groupe. La Colline a remporté de nombreuses victoires : Il y a eu 7 coupes et 9 médailles gagnées ! Bravo à l'équipe. Franck a été en quart de finale en ping-pong. Patrick : 1<sup>er</sup> en saut en longueur et 1<sup>er</sup> au lancer de poids. Yagoub : 2<sup>ème</sup> en saut en longueur et 2<sup>ème</sup> au lancer de poids. David : 3<sup>ème</sup> en lancer de poids. Nadège et Caroline : 3<sup>e</sup> au saut en longueur. Elles se sont également données à fond au foot en remportant la coupe d'équipe comme le reste de l'équipe.



### L'ATELIER DECO D'ISABELLE GENEVELLE

Isabelle est venue animer cet atelier le 14 juin. Il y avait 5 participants. De belles réalisations. Le thème avait été décidé par eux à l'avance : « zen attitude ». Une atmosphère agréable et conviviale. Christophe a apprécié qu'Isabelle laisse le temps à chacun de s'exprimer. Un grand merci encore à elle. Les œuvres seront exposées lors du vernissage du 4 juillet.

### VACANCES A SAINT-TROPEZ

Une quinzaine de résidents viennent de revenir d'une semaine de vacances près de Saint-Tropez, dans un Village Club Vacances. Ils se sont proménés en ville à Port Grimaud, à Saint-Tropez. Ils se sont baignés à la plage et à la piscine du Club, avec Jacuzzi, sauna 15 mn à 95° : « la super détente », dit Caroline. Ils ont profité de soirées dansantes, karaoké, Cabaret, Théâtre, jeux apéro. Repas équilibrés à volonté ; petits déjeuners copieux. Très bonne ambiance de groupe. Un grand merci aux éducateurs, Fayçal, Johanna et Manon d'avoir organisé et encadré ce magnifique séjour.



### **Le Système extrasolaire**

*Il ya des milliers d'étoiles qui tiennent droit dans le Ciel. On les trouve plus ou moins brillantes, elles sont blanches et scintillantes. Les nuits étoilées sont douces et apaisantes, cela change de la vie en plein jour qui peut être dure et inquiétante...*

*De la lumière au noir absolu, on ne perd pas de vue la possibilité des Trous noirs. Les images des télescopes sont peu explicatives et peu lisibles ! L'idée majeure serait une dématérialisation de la vie et du concret, serait-il ainsi que les nuages et la poussière nous montrent l'issue d'un infini et d'un intouchable qui n'existe pas. Simplement par la pensée arriverait-on à cerner cette distinction et cette dispersion à l'inconnu. Le temps presse vraiment qu'une vie extraterrestre nous montre le vrai fondement de tout cela.*

*Et par ailleurs, la nuit en dormant nous rêvons. Nous ne renonçons pas à permettre à notre Esprit de sentir le bon ou le mauvais sort d'une autre fois. La magie veut que nous trouvions autrement notre idée de cette perception-là, la Voie lactée est-elle donc unique aux confins des confins de ce qui s'appelle le Cosmos.*

*Quand on ne sait pas, ou qu'on doute, on s'en réfère souvent à ce qui nous rassure dans le quotidien. Sans sujet tabou ni mauvais sang, la mort est-elle concernée par tout ceci ? On pense souvent à une vie après la mort, mais ailleurs serait-il trop pour se détacher de tout cela. Sûr et certain les Etoiles nous cachent plein de mystères, et serait-il juste dû de comprendre tout ceci en constatant leur permanence et leur surbrillance dans le Ciel ?*

*Etudier le système extrasolaire serait-ce la solution à tout et n'importe quoi... Il y a certainement au demeurant des tendances comme ça. Par exemple, « la devinette et sa solution incroyable » : pourquoi n'y aurait-il pas une corrélation à cette occurrence-ci ?*

*Quoi qu'il soit, l'intelligence ou la force, et tout autre qualité, défaut ou même évidence sont-ils concernés par cette perte de connaissance ; notre âme est-elle perdue dans les voutes célestes ? On interroge souvent sa pensée, un poème ou un dessin à l'encre de chine posent le sens de cette imagination intemporelle ; ce qui est vu est vu, ce qui est su est su !*

*La situation veut que l'Epoque ait sa propre théorie à tout cela, le temps change et le thème aussi. Les écrivains, les cinéastes, les artiste-peintres peuvent arranger la nouvelle pensée, quelle place laisser à l'insondable et l'irréalisable ? On connaît mieux la vie sur Terre, et le sens d'autrui dépasse l'égoïsme de l'Humanité.*



*On regarde les étoiles la nuit, et le soleil en plein jour nous inonde de lumière. Ces rayons sont éternels, on explique une vie infinie, ou bien l'éclatement intemporel d'une supernova en pleine énergie ultrasolaire. Le fameux bigbang n'a pas vraiment d'explication ; c'est trop demander aux autres que de s'en laisser compter, au revoir la mauvaise mine du mercredi...*

*L'au-delà est-il concerné ? On aimerait en savoir plus, mais plus loin, au-delà de l'au-delà, il n'y a plus rien, quoi au juste ? Une vie infinie, peut-être ! En y cogitant, comprend-on autre chose par ce biais-ci... L'immuable et l'intouchable sont-ils aussi concernés par cette approche de l'autre chose, ou bien de l'indéfectible, de l'insupportable.*

*Cà donne l'impression d'être irréalisable, comme on dit au Casino (et on se demande bien s'il n'y a pas lien de cause à effet), « rien ne va plus les jeux sont faits ». Autrement qu'une autre vie, autre part que nulle part, les systèmes extrasolaires sont-ils nombreux, peut-on les voir au télescope bien que nous n'y soyons pas, ou bien sont-ils un tout qui n'explique rien à part l'irréel et le paranormal, le Ciel bleu et la Terre ocre sont-ils éternels ?*

*Plus l'Homme travaille sa pensée, plus il pense à une autre explication que celle des scientifiques, peut-il dire à l'affirmative : la vie a-t-elle une explication à tout cela ? On pense à une catastrophe, à une folie. De ce fait, l'éclatement supposé du système solaire à la création des planètes a-t-il provoqué la nature et sa vie associée : est-il possible d'expliquer tout cela rationnellement ?*

*Des heures et des heures durant, en observant le Ciel, en contemplant les Etoiles, est-il possible de vraiment comprendre comment c'est ? On aimerait pouvoir se faire une idée sûre et bien sue de cet état de fait-là, mais l'infini et l'intouchable ont le dessus sur notre raison, le thème astral ne nous étale vraiment aucune certitude au demeurant...*

*En essayant de doser l'Univers, d'essayer de savoir si nous existons de ce genre-ci, existe-t-il une barrière ou un mur aux confins de l'Espace ? Nous sommes condamnés à visiter toutes les planètes sans y prendre place, le Soleil est-il si éloigné de Terre par rapport aux autres millions de kilomètres des distances extrasolaires... On s'imagine rien d'autre que ce qu'on voit, faut-il persister à penser que la quête est impossible ! Et l'après de l'après, où est-ce que tout ceci s'arrête, la situation de vie explique que nous serons garant de cette profondeur, et en même temps de cette percée aux confins de l'Univers.*



## **RUBRIQUE DETENTE de David FOURMESTRAUX**

### **SLAM**

J'ai la montre mais pas le temps  
J'ai la vision mais pas le son  
J'suis un bonhomme je monte le ton  
J'suis pas con mais intelligent  
Mon talent est très puissant  
J'suis à fond dans mes chansons  
Juste un instant tranquillement  
J'ai mon temps tout simplement  
Car le moment c'est maintenant  
Mon parcours mon enfance  
Mon temps est venu à présent

### **LES BLAGUES**

#### **Les blagues de la colline**

**1/ Pourquoi est ce qu'on met tous les crocos en prison ?**

Parce que les crocos dealent.

**2/ Comment fait-on pour allumer un barbecue breton ?**

On utilise des breizh.

**3/ Pourquoi dit-on que les poissons travaillent illégalement ?**

Parce qu'ils n'ont pas de FISH de paie.

**4/ Quel est le bar préféré des espagnols ?**

Le Bar-celone.

**7/ Qu'est ce que fait un hibou dans une casserole ?**

Hi-bou

**8/ que fait un employé de chez Sephora à sa pause clope ?**

Il part fumer

## ***Témoignage de Christophe Quersonnier***

J'ai exercé une activité professionnelle sans interruption de 1997 à 2008. Quand j'ai arrêté de travailler, en 2008, j'ai décidé de voyager à pieds. Je suis parti de Versailles en direction de la Bretagne puis la Normandie, Troyes, et retour à Versailles pour une hospitalisation de 2 mois. J'ai ensuite été hospitalisé à plusieurs reprises à l'Hôpital Mignot et entre chaque hospitalisation, de 2009 à 2016, je retournais chez mes parents ou continuais mon voyage durant l'été : la Champagne Ardennes, la Bourgogne, Lyon, Fontainebleau, la Normandie, Nîmes, Cerbères. Je marchais la nuit et dormais la journée. Parfois, je faisais du stop. Je demandais à manger à des hôtels et des épiceries et me servais aussi dans la nature, des prunes, des pommes.



J'ai également pris le train pour aller à l'étranger : en Allemagne, en Belgique, en Suisse et en Italie. Je n'ai pas pu entrer en Espagne à cause de la police ferroviaire, ni en Angleterre du fait des contrôles. Je voyageais sans billet. Par la suite, j'ai été gracié pour les amendes.

J'ai rencontré beaucoup de monde. A Troyes, je suis resté deux mois avec les gens du voyage et j'ai pu voir leur mode de vie. C'est une communauté d'une quinzaine de caravanes. Les personnes travaillent comme tout le monde, mais ce sont des saisonniers qui se déplacent pour effectuer des travaux de plomberie, de bâtiment ou de main d'œuvre en agriculture ou chez les particuliers. Ils m'ont accueilli alors que je marchais dans la rue. J'ai apprécié leur esprit d'entraide. Ils m'ont permis de me poser et de prendre soin de moi. Ils m'ont aussi rappelé que j'avais des droits : le RSA. Et ils m'ont conseillé de retourner sur Paris car eux-mêmes allaient se déplacer vers de nouveaux chantiers.

J'ai passé une nuit dans un monastère à Auxerre. Les moines ne mangeaient pas le soir. J'ai pris une douche et j'ai attendu le lendemain matin pour le petit déjeuner. A Brest, un militaire m'a offert un repas. A Fontainebleau, un hôtel a été très généreux avec moi en m'offrant un grand sac de provision : boissons, sandwichs ainsi que de l'argent liquide.

J'ai rencontré des fous furieux : en faisant du stop, je suis tombé sur un gars en voiture qui a commencé à accélérer. J'ai eu un moment de panique. Il n'avait pas l'air commode. Je suis également tombé sur un exhibitionniste. Un jour, je me reposais dans un champ et un agriculteur est venu me dégager.

J'ai aussi vu plusieurs assistantes sociales qui me donnaient des bons de nourriture : à Brest et à Lisieux. A Lisieux, l'assistante sociale m'a également proposé de loger à l'hôtel pendant une semaine, mais j'ai refusé car j'ai préféré retourner à Paris : le CCAS m'avait payé le trajet en train. Ce que j'ai regretté car j'ai rencontré deux jeunes comme moi avec lesquels j'ai sympathisé. Mais je ne les ai plus revus après.

J'aurais préféré travailler toutes ces années mais la maladie et les hospitalisations ont cassé mon parcours. J'étais pressé que le temps passe alors Voyager m'a permis de méditer et de passer le temps.

## INVITEES SPECIALES

*Je n'arrive pas à écrire pour tout vous dire  
Je n'allais pas venir  
Mais on m'a invitée alors je ne peux pas refuser  
J'ai besoin de me libérer  
C'est comme prendre une bouffée d'air frais  
L'écrit c'est ma thérapie  
Je suis mon propre psychologue  
Et je me prends pour Vincent Van Gogh  
Un stylo à la main  
Des mots pour combler ma faim  
Dessiner mon destin  
Des proses, des roses que j'entrepense  
J'en abuse et c'est une ruse  
Ma réalité, quelque peu enjolivée  
Coloriée sur papier  
J'écris donc je suis ce que me dit mon esprit  
Il a envie d'une vie où il n'y aurait aucun mépris  
Un rêve aux frontières de la réalité  
Mais comment le conjuguer  
Je vais devoir payer les douaniers  
Je m'appelle Johanna et je suis dépendante  
Grace à l'écrit je vis une ascension accablante  
Ma parole est libre  
Elle m'aide à trouver un Equilibre  
Je m'en enivre pour mieux vivre  
Personne ne peut l'interrompre  
Ni la corrompre  
Mon écriture aura quelques ratures mais elle ira dans le futur  
Mais à cause de mon addiction mon cerveau est en fraction  
Perdue en plein voyage la tête à demi-mot dans les nuages  
Ma vie en pleine division et mes ennemies en soustraction  
A cela s'ajoute des contraintes en multiplication  
Je vous laisse trouver l'addition ou la solution  
J'ai toujours été mauvaise en math  
C'est peut être ça mon plus gros problème  
**Johanna**, Accompagnatrice sociale*

## **Oxygéo-dépendante**

*Mon histoire est à couper le souffle. Cependant ces dernières années, j'ai pris la décision de prendre davantage soin de moi. Ainsi, mises à part mes séances de gym, de Qi Cong et mes promenades en forêt, je pratique quotidiennement la respiration profonde :*

*J'inspire par le nez.*

*Je retiens ma respiration quelques secondes.*

*J'expire lentement.*

*L'air est un élément vital, nécessaire pour un bon fonctionnement corporel et cérébral. Mais je sais que l'angoisse peut couper la respiration et c'est dans ces moments qu'il faut faire attention. A ceux qui sont en souffrance psychique ou neurologique, à bout de souffle, je leur dis « l'air, c'est gratuit et illimité, à consommer absolument sans modération ! »*

**Gaëlle Allamehzadeh**

*Accompagnatrice sociale*

**Addict O2**

## *Pour toi qui est différent*

*J'avais peur, je dois le reconnaître  
Mais ça c'était avant de te connaître  
J'avais peur comme on craint ce qu'on ne connaît pas  
J'avais des préjugés, toi qui n'en avais pas.*

*Je ne savais pas ce qu'il fallait te dire  
Si tu me comprenais, les gestes à proscrire  
Si tu étais pour moi, un adulte, un enfant  
Mais j'ai compris très vite : tu es toi simplement.*

*Tu es venu vers moi, visage souriant  
Tu m'as pris par la main d'un geste rassurant  
Moi je voulais t'aider, c'est toi qui m'as guidée  
Et nôtre « différence » s'est très vite effacée.*

*Veux-tu que je te dise où est la différence ?  
Toi tu sais tout donner, sans pudeur, parfois avec méfiance  
Moi de mon côté, j'apprends à regarder  
Derrière le handicap, ta belle humanité.*

*La tolérance vois-tu, c'est quant l'intelligence  
Pas celle de l'esprit, mais celle du cœur  
Réussit à gommer toutes les différences  
A reconnaître, chez l'autre sa véritable valeur.*

**Brigitte Mauriceau, Accompagnatrice sociale**

## **LES PETITES ANNONCES**

**Christophe** souhaite organiser un loto. Pour cela, il appelle aux dons pour des lots. Il espère que vous pourrez faire appel à vos réseaux. Il suffira ensuite d'acheter un matériel de Loto Bingo.

### **DU MOUVEMENT**

#### **CHEZ LES PROFESSIONNELS :**

*Brigitte est partie à la retraite. Manon a terminé son stage et termine sa formation d'éducatrice spécialisée.*

*Olivier est notre nouveau veilleur.*

*Philippine, ancienne stagiaire, est revenue pour un remplacement pour cet été.*

*Noa, Yaël et Marius sont nos nouveaux stagiaires : Yaël pour 22 semaines de stage d'éducatrice spécialisée. Noa pour un stage de 8 semaines d'AES. Marius pour un stage CAFERIUS.*

#### **CHEZ LES RESIDENTS :**

*Valérie Dosquet vient d'intégrer un foyer de vie à Plaisir.*

*Yvain est de retour à la Colline, après plus d'un an d'autonomie en appartement.*

## **CALENDRIER**

*6/7 juillet : Week-end thalasso*

*10 juillet : soirée+ repas antillais à la Colline*

*17/24 août : transfert à la Baule*

*4 juillet : Vernissage à la Colline pour :*

- L'exposition de poteries de Caroline
- Les tableaux faits à l'atelier déco d'Isabelle Genevelle
- Les photos/portraits

*11 Octobre : atelier « dictée » avec les séniors à l'occasion de la semaine bleue de Saint-Cyr-l'Ecole*

*25 Octobre : Karaoké avec les séniors au Foyer Laroche à Saint-Cyr-l'Ecole.*



Patrick



Yvain



Maxime



Christophe



Caroline