

CHEMINS DE VIES

AU CHŒUR DE L'ÉCRITURE



Atelier d'écriture
Espace Convivial Citoyen de Lisieux
Mars 2020 à Décembre 2021

Illustration Henry BRAUN
Préface Georges Yoram FEDERMANN

www.advocacy-normandie.fr

À la mémoire de Pascal...

PRÉFACE de Georges Yoram FEDERMANN

Écouter ceux que l'on n'entend pas.

J'ai lu ces textes qui me touchent comme la « folle » tentative de dénoncer la logique d'enfermement et d'exclusion, de stigmatisation du « fou », du souffrant. Ce que j'entends dans ce plaidoyer d'une profonde sincérité, c'est non seulement le partage d'une émotion vibrante et vitale, et la défense de l'être-libre-au-monde qui propose de faire de son écriture un reflet battant du monde, une partie de lui-même, une partie de nous-mêmes. Ces écrits soulignent la beauté du monde intérieur et son souffle, ses aspirations et ses tourments. Ils traduisent la liberté que nous incarnons et épousons au-delà de nos doutes, de nos propres dévalorisations et de notre manque de confiance. Ils sont une forme d'absolu vital. Un témoignage d'un être-au-monde incontestable. Une trace, un souffle, un appel, un SOS comme bouteilles à la mer et comme enseignements. L'écriture comme témoignage de l'œuvre que constitue chaque être vivant et comme jalons d'une fraternité de sensibilité et de destin. Méfions-nous de la folie des hommes qui font société, des psychiatres qui classifient et créent un ordre des choses et des souffrances (les nosographies) destiné à ne pas écouter le cri du cœur et des entrailles. La psychiatrie est bien politique et toujours au service des puissants afin de veiller à la bonne marche de l'Ordre. Et à chaque occasion cruciale, elle nuira aux plus vulnérables, l'histoire tragique du 20ème siècle nous l'a démontré. J'ai énormément de réticences à user du terme de « handicap », de le reconnaître et de stigmatiser celui qui est en affublé (sauf pour réaliser une démarche administrative). C'est souvent chez les supposés « handicapés » que j'ai retrouvé le plus de vitalité, de confiance (certes douloureuse), de volonté associées à un fort sentiment d'isolement et de solitude. Handicapé, on l'est avant tout dans le regard de l'autre. C'est ce regard que ce livre peut aider à faire évoluer. Nous sommes tous égaux et libres devant un livre et personne ne pourra brider notre créativité et nos imaginaires.

Et si l'on faisait le pari de vivre et de ressentir les effets des relations sociales sans maladie mentale, sans nosographie ? Non plus avec la raison scientifique mais avec le cœur. Ce livre est une salutaire mise en garde contre les dictatures sanitaires de tous ordres et l'avenir proche nous dira si nous aurons su leur résister.

Strasbourg, le 3 décembre 2021.

Georges Yoram Federmann
Psychiatre gymnopédiste

Interview des administrateurs

La santé mentale est au centre des préoccupations durant cette période de pandémie. Qu'en pensez-vous ?

Pascal : J'ai pris conscience de l'importance de la santé mentale au moment de ma dépression et aussi que nous étions des malades différents des autres malades lorsque l'on se retrouve cloîtré dans un hôpital fermé. Avant, quand j'allais bien, je ne m'en préoccupais pas.

Geoffroy : Avec la crise sanitaire, il y a eu effectivement une prise de conscience que la santé mentale était une réalité. ça va vite s'évaporer quand la crise sanitaire disparaîtra... « Aussi vite découverte, aussi vite oubliée » !

Cécile, l'animatrice de l'ECC, qui suit l'entretien tout en composant les plannings des sorties ! : Ce fut la découverte d'un nouveau continent.

Geoffroy : L'avantage si l'on peut dire, c'est que, grâce à cette crise sanitaire, tout le monde s'est rendu compte que la santé mentale était bien réelle. Auparavant, on ne considérait que le handicap physique et mental dans le cadre de la santé mentale.

Pascal : Il fallait être « touché » pour reconnaître que la santé mentale existait .

- Vous êtes adhérents de l'association Advocacy Normandie, pouvez-vous nous dire qu'elle est sa spécificité dans le cadre de la santé mentale ?

Pascal : Ici, nous sommes des adhérents et non pas des patients. Notre dossier médical est au CATTP. Venir à l'ECC, participer aux activités, s'investir dans les projets permet de briser l'isolement. Dans les associations sportives, par exemple, on peut s'impliquer, expérimenter, pratiquer, mais on ne peut pas participer aux décisions collectives.

Geoffroy : Advocacy Normandie est une association d'usagers de la santé mentale dans laquelle nous portons notre propre parole. Le Conseil d'administration est composé dans sa quasi totalité, d'adhérents. Il est important de préciser que la démocratie participative est dans l'ADN d'Advocacy !

- Espace Convivial et Citoyen(ECC) de Lisieux a été créée en janvier 2018. Et avant, que faisiez-vous en dehors des périodes de soins ?

Pascal : Je ne faisais rien à part boire et m'assommer avec l'alcool.

Geoffroy : Idem. Je ne faisais rien à part passer tout mon temps sur les jeux vidéos. A chacun son addiction !

Pascal : Je suis arrivé à l'ECC par le biais du CATTP.

Geoffroy : Fin 2017, un soignant et une psychiatre de l'hôpital de jour de Lisieux nous ont mis en contact, moi et une poignée d'autres patients, avec Advocacy Normandie. Plusieurs rencontres ont eu lieu afin de faire connaissance et d'étudier les besoins des usagers sur le secteur.

Pascal : Dans notre société, on nous demande de voter, c'est tout !

Geoffroy : Petite note d'espoir, la démocratie participative ça se développe...

- Vous êtes également administrateurs au sein de l'association, en quoi consiste votre tâche ?

Pascal : En tant qu'administrateurs nous validons la politique et les décisions au sein du CA, en notre nom propre. Il y a des représentants de chaque ECC pour faire le lien entre le CA et les ECC. Eux, ils parlent au nom du groupe.

Les administrateurs sont élus lors de l'AG d'Advocacy régionale pour un mandat de 3 ans. Les administrateurs ne sont pas obligatoirement des représentants de chaque structure. Au total, il y a 14 administrateurs et 8 représentants des ECC (2/ ECC) , tous adhérents.

- Jacques Rancière, philosophe écrivait en 1981 dans son livre « La nuit des prolétaires», que « certains ont reçu le privilège de la pensée» en parlant des historiens, philosophes et sociologues, quand ils parlent au nom des ouvriers. Pensez-vous qu'il y aurait un parallèle avec les médecins, les psychologues, les psychiatres face aux patients qu'ils reçoivent ?

Geoffroy : Oui, on peut faire un parallèle. Les médecins se considèrent comme les détenteurs du savoir concernant la santé.

Pascal : Il faut leur dire ce « qu'ils ont envie d'entendre ».

Geoffroy : Cela a tendance à changer...un peu, mais cela dépend des praticiens. Georges Federmann est un électron libre dans ce domaine. La psychiatrie est fermée, c'est souvent critiqué mais je ne serais plus de ce monde s'il en avait été autrement. La psychose fait délirer « à bloc » et dans ce cas l'hospitalisation sous contrainte est inévitable et indispensable. ça m'a sauvé la vie, ça a sauvé la vie de quelqu'un et de quelques autres personnes.

Pascal : L'hôpital, c'est rassurant.

Geoffroy : Toutefois, les lieux fermés ne devraient pas être généralisés mais le manque de personnels entraîne la mise en isolement, la contention. Ça n'est pas une simple question de droit, de liberté.

11/06/2021

Lexique

AG : Assemblée Générale

CA : Conseil d'Administration

CATTP : Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel

ECC : Espace Convivial et Citoyen

Écrire...

Mars 2020 : Nous venions de terminer la réalisation d'un théâtre-forum « Du silence des maux à l'espoir des mots », thème qui aborde les violences subies par des jeunes et soudain le confinement est là....

Qu'allions-nous devenir ? Que nous restait-il pour nous sentir libre ? Chercher et trouver d'autres manières de communiquer...

Alors, l'évidence nous est apparue, il nous fallait écrire !

Écrire sur tout, sur nous, sur vous, sur le ciel, sur la terre, écrire nos émotions, écrire nos dépressions, écrire pour exister, pour s'évader...

Écrire c'est aussi laisser une trace dans le temps et dans l'espace, c'est jouer avec les mots pour que chacun de ceux-ci restent dans nos mémoires.

Aussi, nous avons décidé de créer un atelier d'écriture avec l'aide d'une animatrice bénévole.

Chaque semaine durant toute l'année 2020 et encore maintenant, l'animatrice propose 2 thèmes au choix et / ou la possibilité d'une écriture libre.

Ce travail donne lieu à des échanges par mail, par téléphone quand il n'est pas possible de se rencontrer. Et quand une éclaircie nous permet de nous retrouver, quel bonheur de se voir (en 1/2 visage...), d'écrire, de lire son texte, d'être écouté, entendu, applaudi !

Benoit, Brahim, Françoise, Geoffroy, Irène,
Karine, Laurence, Marie, Marion, Michel, Michèle,
Pascal, Richard

Écrire c'est quoi pour vous ?

L'écriture et la parole permettent d'exprimer ses sentiments, ses émotions.

Je n'avais jamais pensé à écrire avant le début de l'atelier.

Cela m'apporte beaucoup.

Cela me fait exister grâce à ce que j'exprime avec mes mots. Cela me surprend et me met en valeur.

Écrire permet à la noirceur de mon âme de s'écouler du bout de mes doigts vers une feuille vierge et ainsi de la marquer au fer rouge... noir sur blanc.

Cette partie de moi est d'encre de ténèbre et elle prend forme sur une feuille au fil des mots.

Écrire est pour moi une façon de prendre le temps de réfléchir, de construire un texte. Par exemple, la lettre écrite par mon « moi futur » et sa mise en page. Les textes de chacun, chacune, permettront de réaliser un book que nous aurons réalisé tous et toutes ensemble.

Écrire... je ne sais qu'écrire spontanément, je ne sais pas écrire sur un thème choisi.

Je me suis mise à l'écriture après la lecture du « Journal d'Anne Frank », à l'âge de 30 ans. Puis j'ai eu mon enfant et j'ai arrêté.

Il y a 10 ans je me suis replongée dans l'écriture pendant mes moments de solitude.

Quand j'écris, je me vide de ma violence intérieure, plutôt que de tout casser. Dans mon journal, je confie mes peines, mes joies, mes questionnements. Je discute avec mon journal. Il me tient compagnie.

Il éponge mes chagrins. Il est mon confident.

Dans mon journal, je mets tous mes secrets. Il m'arrive de me relire et j'y prends plaisir.

Mon journal est ma mémoire. Il ne sera jamais lu par personne, peut-être par mon enfant quand je ne serai plus de ce monde.

Je communique avec les personnes qui vont me lire quand j'écris « des choses » pour les éditer.

Écrire, c'est me dépasser, c'est exister pour que chaque mot, chaque phrase soient ensoleillées.

Écrire apporte un sens à ma vie.

Je me surprends à faire voyager mon imagination, à exprimer mes moments joyeux et quelquefois douloureux.

J'aime me donner un défi. Ma vie devient alors une promenade où tout est étoilé et où tout s'envole comme des papillons.

CONFINEMENT

Robot John

Mon nom est Bernard Johnson. Je travaille à la Défense dans un grand immeuble, siège de la société AAA. Mon rôle est simple. Je distribue le courrier aux employés, en interne.

Quand ma hiérarchie a décidé d'opter pour le télétravail, j'étais perplexe. Mais il fallait bien suivre les directives gouvernementales. Donc, la société AAA a investi 150000 euros dans un robot que je pilote à distance, de chez moi. Il a fallu, bien entendu, m'équiper aussi d'un terminal informatique en conséquence et un détail, me faire installer la fibre.

Robot John, c'est comme ça que je l'ai appelé. C'est un robot monté sur chenillettes, qui dispose d'un lecteur optique pour identifier le destinataire du courrier et d'un bras articulé pour le déposer. C'est une merveille de technologie. Comme je le faisais avant, il me permet d'apporter le courrier aux employés.

Ah oui, il n'y a pas d'employés en ce moment ?

Et bien tant pis, je distribue le courrier malgré tout, même s'ils ne sont pas là !

Le courrier s'entasse dans les bannettes des bureaux vides... mais au moins, j'ai accompli ma tâche !

À la maison

À la maison, à la maison je tourne en rond autour de mon salon.

À la maison, à la maison je ne vais pas plus loin du canapé à la fenêtre.

À la maison, à la maison la seule fois où je vois le soleil c'est quand je vais sur mon balcon.

À la maison, à la maison j'écoute toujours les mêmes sons, la radio, la télévision.

Parfois, je sors de ma maison mais il me faut une autorisation pour aller faire deux, trois commissions.

Après je rentre à la maison.

Deux mois, mon dieu, c'est long !

On est déconfiné, on revoit du monde, je vous jure que c'est bon.

Je peux sortir de ma maison, jeter les clés, retrouver la liberté et oublier un peu sa maison, sa maison.

*Vent léger et soleil sur ma joue j'avais oublié votre caresse
L'abeille et la fleur s'entacent dans un baiser éperdu*

Mes lieux d'avant

Pas de passion, juste du temps long et du temps,
j'en ai beaucoup, BEAUCOUP TROP MÊME.
Alors j'ai appris à le perdre, j'en ai déjà perdu,
j'ai même tout perdu. Perdre mon temps c'est ma seule
occupation et chaque jour j'organise ma journée et mes temps creux.

Mes temps creux sont nombreux alors je les utilise au mieux de mon temps.
C'est tout ce qu'il me reste et c'est ma seule occupation.
C'est compliqué de tuer le temps !

D'abord, c'est bien quand les journées se ressemblent cela évite de chercher comment perdre son temps.
Pas de montre, pas d'heure, pas de minute, même pas de seconde, juste des moments sans espoir...
De toute façon avoir de l'espoir, c'est être déçu.
J'ai appris à ne pas penser au futur, à chaque jour suffit sa peine.

Aussi, je sais où je vais passer ma journée...au café. C'est ce que je connais le mieux dans ma ville : les horaires, les jours de fermeture, qui je vais y rencontrer, ce que je vais boire.
Je suis ce que l'on appelle un habitué, pas besoin de commander. Je suis toujours à la même place, si elle est prise, je m'en vais.

J'ai mon circuit : le « Royal » le matin, le « café de l'Arrivée » l'après-midi ou bien le « Diplomate » ou encore le « Grand Café », pour mettre un peu de changement dans ma vie, mais pas trop. Rien ne doit perturber cette routine.

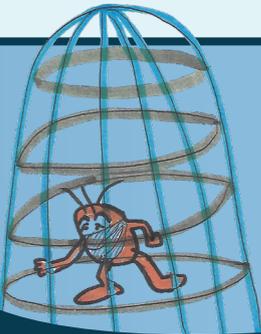
Alors je suis là, mais je ne parle pas, j'écoute, j'apprends à connaître les gens. Eux ne savent pas que je les connais. Ils ne savent rien de moi, mais moi je retiens tout d'eux, ils font partie de ma journée et cela me réjouit.

Apprendre des choses nouvelles sur chacun d'entre eux remplit mes vides.
Je suis bien dans ces temps-là, rien ne me perturbe et la journée passe.

J'attends toujours la journée d'après car je sais qu'elle va ressembler à la journée d'hier et à celle de demain.

Aujourd'hui, c'est cruel

Aujourd'hui c'est cruel en pensant à tout ce qui se passe.
Les enseignants font leur travail, quelle que soit leur origine.
Hier, l'édition spéciale, c'était très dur à voir, à regarder.
Il y a des gens qui parlaient
et qui donnaient leur avis.



*Mon coeur bat très fort un oiseau veut sortir de sa coquille
Nid d'oiseau sur le coin de ma fenêtre pépiements bonjour !*

Sous mon masque

Le masque de la mort blanche.

Je marche, dans la rue, seul, attestation de déplacement dérogatoire en poche.

Le monde s'est comme figé. Je ne croise strictement personne sur deux kilomètres,

ni voiture, ni deux roues, ni marcheur. À un croisement, j'ai aperçu une meute de joggeurs au loin. C'est une espèce grégaire en voie d'apparition.

Arrivé au centre je croise quelques personnes, visages couverts, comme moi. Je lis la méfiance dans leurs yeux. Je sens une peur, une terreur, devenue banale. Quand on se croise, on prend le large. Quand quelqu'un s'arrête devant moi, je m'arrête trois mètres derrière lui.

Je suis sorti pour des « achats de première nécessité » conformément à mon attestation. La définition de ce terme est devenue vague. Il semblerait que lire, prendre soin de soi ne soit pas de « première nécessité » quand on est enfermé entre quatre murs. Conneries, on marche sur la tête.

À l'entrée de ma supérette habituelle, je prends une bonne dose de gel d'alcool. Je ne comprends pas pourquoi on appelle ça du « gel hydro-alcoolique », l'alcool étant composé en partie d'eau à la base... Ça m'échappe.

Je me plie aux recommandations de rigueur. Je pense à cette dame âgée que j'ai croisée au rayon laitage. Et si, malgré moi, éventuel porteur asymptomatique du virus, je la condamne à finir ses jours branchée à une pompe dans une pièce immaculée, des astronautes à son chevet ?

La mort blanche.

Bien que ces « gestes barrières » soient contraignants, je les respecte donc. D'ailleurs le visage couvert, je m'anonymise, c'est le signe d'appartenance au troupeau raisonnable. Hormis le fait que se couvrir le visage rende difficile de fumer ma clope comme je le veux, quelle est la véritable contrainte ? Ne pas exhiber mon visage d'Apollon si merveilleusement dessiné ? Foutaises, un masque, c'est comme un uniforme, ça met tout le monde à égalité. Je ne me sens pas mal sous mon masque. Je me sens respectueux et concerné par le bien être des autres.

Le mien de bien-être ? Il me reste les livres et le bain moussant pour y passer un moment agréable ... Ah pardon, ça c'était dans le monde d'avant. Conneries.

Sous mon masque..

Ce que je ressens sous mon masque est étrange.... J'ai l'impression d'être enfermée comme dans une prison.

Heureusement que je ne suis pas obligée de le porter toute la journée !

Mon masque sent bon le savon de Marseille et c'est très agréable, j'ai l'impression d'être une danseuse orientale...

Je me dis aussi que de devoir le porter, c'est un mal pour un bien.

Le soleil vers lequel je me tourne pour résister est la marche et je pense que dans l'avenir tout s'arrangera et que nous ferons peut-être une grande fête avec la famille.

Quand il y aura un vaccin tout sera comme avant et même peut être mieux ?

Sous mon masque, j'ai l'impression de ne plus exister, que nous vivons une guerre invisible appelée « covid ».

Il est tellement sournois qu'il nous empêche de vivre en toute liberté

Sous mon masque, je pense aux commerçants qui doivent se battre pour ne pas perdre tout ce qu'ils ont construit.

Puis je pense aussi à nos aînés privés de leur famille....

Sous mon masque....Voilà ce à quoi je pense.

Puis, Je m'oriente vers mes enfants mes amies.

Écouter de la musique faire du coloriage des mots mêlés, être bien dans mon appartement et quand j'ai le courage je vais marcher...

Tout simplement, voilà comment je m'oriente vers le soleil en attente de la fin de confinement.

La neige ! La neige ? En avril ? Seulement les fleurs du prunier

Et voilà...

Et voilà, nous sommes en confinement, plus de bruits de voitures, plus de bruits de motos. Devant ma fenêtre ouverte, la rue est déserte, le monde s'endort, mais la nature se réveille et les chants des oiseaux, enchantent de nouveau mes oreilles, des pigeons volent sur le sapin, mon chat les regarde du balcon. Une page de la vie s'écoule, sans bruits, mais avec beaucoup de solidarité, d'amour et d'amitiés.

Le couvre-feu

Comme partout en France le couvre-feu,
le mal venu, le mal nommé....

Mais qu'est ce qu'on couvre ?

Ce n'est pas la Saint Jean que je sache ? Solstice d'été...

Les cloches sonnent chez nous pour les feux de la Saint Jean, les garçons sautent allègrement au-dessus des haies.

Allez Marie, allez à toi !

Mais non, je ne sauterai pas, myope comme je suis si j'atterris au milieu des haies...

Tu plaisantes !

Je ne suis pas l'indien qui marche sur le feu sans se brûler la plante des pieds.

Je n'aime ni les mercredis ni les dimanches, je ne vois ni n'entends plus les enfants de l'école « Bon Pasteur » jouer et crier dans la cour de récréation. Ils sont vivants et insoucians. Quel bonheur !

Je me penche sur la rambarde de mon balcon, les derniers piétons se hâtent de regagner leur voiture ou leur maison.

Deux jeunes amoureux main dans la main, promènent un tout petit chien. J'aimerais tant être à leur place ... Tu as eu ta chance me disent les bonnes âmes pour m'encourager, et puis, prie Marie, accroche -toi !

Je sais bien que Jésus Christ est un hippie. Peut-être vendait-il du cannabis à Pigalle ?

« Mais je sais qu'il ne juge pas et n'a jamais jeté la 1ère pierre... »

Le ciel est noir, c'est normal il fait nuit à 18 heures. Heureusement le tocsin ne retentit pas.

Quelques étoiles dispersées dans le grand ciel. Allez les copines, faites-moi un clin d'oeil !

Les lumières sont vivantes derrière les fenêtres.

Une tête dépasse, j'agite ma main. Lui ou elle me répond et ajoute la sienne.

Bonsoir, bonne nuit.

Bientôt les rues de cette ville s'animeront à nouveau, c'est sûr !

L'espoir fait vivre, soyons généreux. Nous recommencerons, les terrasses des cafés, la fête de la musique, celle des voisins, la course aux canards, la Saint Jean, le 14 Juillet (ça ira, ça ira...), pas d'aristos à la lanterne !

Au revoir, au revoir !

A bientôt !

Je suis la passante... qui ne fait que passer !

*Il grimpe et s'étire le lézard sur la vigne vierge du mur d'en face
Le chat et le pigeon se regardent en chien de faïence*

Lettre à la jeunesse

Le monde pourrait être meilleur...
Si tous les hommes se donnaient la main,
nous ferions une ronde d'amour...
On vit chacun pour soi, sans
donner à l'autre de son temps...

Et comme dirait ZAZ « Je veux du
soleil de l'amour, de l'argent ! »
En somme du bonheur. Celui-ci est
accessible dans les petits gestes de la vie...

Battez-vous Chère Jeunesse !
Faites de votre vie un avenir
rayonnant !



Lettre à mon époux

Le 11 Avril 2010 a été la plus belle
journée que nous avons vécue tous les quatre car
nous étions allés voir le spectacle de « l'Armée
Rouge ».
Tu étais si heureux de nous faire plaisir...
Ton fils, Vincent rêvait de ce spectacle !

Mai 2010 : ta santé se dégrade, prise de sang etc...
Les derniers mois de ta vie, nous les avons vécus
avec une force qui nous brûlait la peau car nous
savions qu'il n'y avait pas d'issue. Nous avons
essayé de nous voiler la face afin de vivre notre
amour, qui ne fut peut-être pas le plus beau mais
le plus dense.

Je voulais t'accompagner avec dignité pour que
tu te souviennes de mon regard, de mon
sourire. Toi qui fut mon pilier et qui
maintenant, reste mon guide.

Moi aussi je me souviendrai du bleu
intense de ton regard qui virait au vert
quand c'était la tempête...



Lettre de mon moi futur au moi d'aujourd'hui

Cher moi-même,

Je t'écris d'une époque que tu n'as pas encore explorée. Je t'écris de 20 ans en avant.

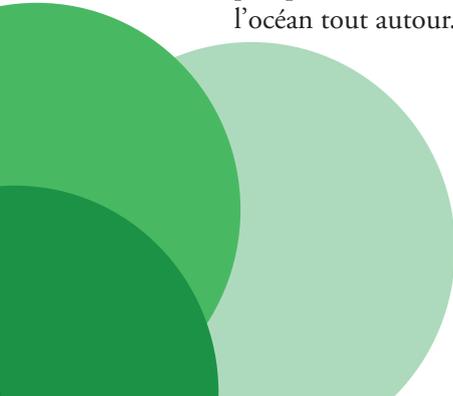
Aujourd'hui en 2041, je me sens un peu comme un chêne majestueux seul au beau milieu d'une prairie.

J'ai eu tout l'espace pour croître, tant et si bien que je suis profondément enraciné et que mes branches touchent le ciel.

Je suis heureux et je ne regrette rien.

Mais parfois je me dis que j'aurais pu être heureux de manière différente, si je m'étais un peu plus ouvert aux autres à l'époque, c'est à dire au moment de ton aujourd'hui, peut-être aurais-je pu aussi bien croître dans un bosquet magnifique et y entremêler mes branches qui toucheraient le ciel et mes racines, bien enracinées, à d'autres essences d'arbres.

Penses-y quand tu liras ces mots. Bien que tu sois d'un tempérament solitaire, n'oublie pas que l'être humain n'est pas une île, il est l'océan tout autour.



Lettre à moi-même

Aujourd'hui, je vois un jour meilleur qu'il y a une semaine. Ce jour-là n'était que douleur et la souffrance m'accablait.

Ecrire m'a fait énormément de bien.

J'aurais peut-être dû garder mon texte mais j'ai préféré le déchirer en mille morceaux avant de les jeter à la poubelle. Il paraît que c'est un moyen pour se débarrasser des mauvaises pensées qui nous envahissent. Quoi qu'il en soit, c'est mieux cette semaine. Je suis en paix. Tout du moins bien partie pour.

Je dis adieu à tout ce qui me ronge depuis tout ce temps.





Lettre à moi-même quand je serai vieux

Cher Brahim,
Je suis le Brahim du futur, j'ai 73 ans.
Je t'écris cette lettre que je t'envoie
et qui remonte le temps.
Tout d'abord, je voudrais te remercier
des bonnes décisions que tu as prises dont
celle de ne pas devenir gangster même si tu as
vécu une vie de misère.
Tu es resté droit, honnête et libre,
tu sais, aujourd'hui, j'ai des cheveux blancs,
les coups de nerf que tu as eus me
causent bien des soucis,
tes excès d'alcool, je les paie cher.
Je te pardonne, je préfère oublier et garder ce
qu'il y a eu de meilleur :
Le Brahim du futur.
Ps : Si dans le futur, tu croises une
certaine Nathalie, largue-la !
Tu éviteras de gros problèmes.
Fait à Los ANGELES, le 27 janvier 2034



Lettre à moi-même quand je serai vieille

Oui Irène, tu as bien vécu, surtout après 35 ans et
encore mieux à 50 ans, car tu as bâti une petite famille.
A 50 ans, tu as changé ton fusil d'épaule : tu as arrêté de
fumer, tu as perdu tes kilos en trop. Tu buvais un peu
d'alcool le week-end et tu as aussi supprimé cette
habitude. Tu t'es enfin mise vraiment à la pratique du
yoga et à la randonnée .
Victorieuse de ces résolutions, tu n'es même plus
dépendante et tu es même devenue économe.
Bien sûr, tu as encore des moments de doute mais ça ne
dure pas. Et tu n'as même plus de problèmes de santé !
Tu veux enfin vivre sans attenter à ta vie comme tu l'as
fait dans le passé.
Tu es heureuse avec ta petite famille, dans ton cocon.
Peut-être seras-tu grand-mère un jour ? Mais si cela
n'arrive pas, ce n'est pas grave.
Et enfin, je veux être présente – pas comme les
personnes âgées qui ne bougent plus –, mais en matière
de santé on n'est pas tous égaux ...



A mon fils bien aimé quand je serai vieille

Lorsque je t'ai accueilli la première fois, tu t'es jeté dans mes bras.
Tu étais grand et noir « comme un corbeau », m'as-tu dit en riant !
Josuah, pour t'amuser, quand tu rentrais à la maison t'interpellaient : « Emmanuel, rit qu'on voit tes dents, parce que à cause du soleil, même le volet fermé, je ne te vois pas ! »
Mon fils t'a aimé à l'égal du frère que tu étais devenu.
Je t'ai appris à faire la cuisine, le ménage, la vaisselle, les lits.
« Maman Marie, j'ai coché le planning, mes frères ne le font pas toujours. »
Et quand tu te promenais avec mémé et tes frères pour faire des courses, les gens se retournaient parce que tu interpellais ta grand-mère : « Regarde Mémé, les fruits sont bien plus beaux ici ! »
Toi, si noir, eux si nettement plus clairs.
Tu te parfumais avec l'eau de toilette de Jean-Pierre, « comme ça j'ai un peu de lui sur mes vêtements... »
Après tes études, tu es reparti en Afrique, dans ton pays natal qui s'appelait encore le Dahomey.
En rentrant en France, tu m'as fait tellement

rire car lorsque tu saluais dans la rue, les gens ne répondaient pas, « Tu sais Maman, je dois être un arbre... ».
Ton diplôme d'ingénieur en poche, tu n'as pas trouvé de travail, devinez pourquoi ?
Et mon fils aîné a trouvé pour toi, un poste dans la sécurité, en attendant que l'on t'appelle ailleurs.
Puis vint ce triste jour du 15 novembre, couché par terre parmi les autres, ton visage certainement détruit, je ne t'ai pas vu.
C'est Josuah qui m'a averti comme il a pu. J'ai hurlé pendant au moins 1/4 d'heure, sans pouvoir m'arrêter. J'ai cru devenir folle.
Je réalise à peine que je n'entendrais plus ton rire, que tu ne me feras plus tourner en me soulevant « Je suis le grand arbre, accroche-toi à mes branches, Maman, Marie. »
Tu es tellement loin, maintenant.
Et voilà que tout continue. Sommes-nous devenus « Sauvages » ?
Je pense si souvent à toi, à eux tous et quand bien même je pleure, toutes ces larmes ne peuvent tarir vos souffrances, ma souffrance.
Paix sur la terre aux hommes qui aiment.
« Liberté, que de crimes ne commet-on pas en ton nom ? »

Je...

Chagrin d'écorce

Il fait délicieusement tiède ce matin. La brise matinale fait légèrement bruissier mes branchages. Je crois que nous sommes à la saison que les Hommes appellent l'été, même si pour moi ce cycle des saisons n'a pas vraiment de sens car ma vie est hors du temps.

Je suis penché là, noueux et brun, vers cette rivière qui coule en continu, à mes pieds, depuis que je suis jeune pousse. J'ai vu ce cours d'eau se gonfler jusqu'à me baigner l'écorce de son eau brune de limons. Je l'ai vu bordé de glace, presque figé. Je l'ai vu se tarir quand la pluie tardait longuement à venir.

Toutes mes branches pleurent de ma cime, comme si elle voulaient retourner dans le sol nourricier d'où je tire ma force, faisant de moi un être cyclique.

La berge où je prends racine n'est pas très riche en ombrage. Je suis un point de fraîcheur quand le soleil est haut. Ainsi, il n'est pas rare de voir des Hommes s'installer à mes pieds à l'heure du repas pour y dresser un pique-nique. Souvent aussi, une biche ou un cerf s'arrêtent à mes pieds pour se désaltérer avant de reprendre leur route. Il y a tout un microcosme voletant dans mes branchages. Il m'est même arrivé d'y accueillir un couple de cormorans. Souvent des poules d'eau pataugent dans le courant, non loin de moi.

Ma vie d'arbre est calme, paisible et contemplative. Et bien que mon nom soit associé pour vous à la tristesse, ma vie est teintée d'un bonheur mêlé de sérénité. Venez y goûter un midi d'été en déjeunant à mes pieds.

J'ai un peu tout perdu...

J'ai un peu tout perdu. Il n'y a plus d'espoir. Je perds mon temps dans les méandres de la solitude, tous les jours dans ce miracle de vie devant lequel j'ouvre les yeux et je rêve. Ce rêve qui ne vient pas tout seul.

Je m'habitue à ce silence. Mes pensées s'effondrent tendrement au sein de la nuit éclatante. Cette nuit si réconfortante, cette nuit insolente, qui me traîne vers une aube frémissante.

J'ouvre les yeux et je contemple ces rayons de lumière qui ont accompagné le coup de tonnerre de la nuit. Il zèbre des éclairs et me tirent lentement vers un réveil complet.

Alors j'ouvre les bras, étire mes idées complètement et je réalise enfin que je suis seul.

Je compte mes voisins inconnus qui ignorent ma détresse et se moquent de ces moments d'incertitude plénière.

Je souris et croque la croûte de mes mots interdits. Je manifeste devant le portail de la journée qui arrive. L'ai-je organisée ou sera t'elle faites du désordre de ma vie ?

Je simplifie ce moment de panique pour lui laisser la place dans cette solitude sans fin. Je parle aux murs et ceux-ci résonnent vers un rite biblique. Je crois en moi et rembobine tendrement le fil de ma vie.

Etat des lieux 4 choses que je déteste

- Les mouches. Elles volettent, elles sont agaçantes. Elles piquent et elles souillent toutes les surfaces.
- Le mensonge et par extension l'hypocrisie. Mentir c'est manquer de respect à son interlocuteur et le prendre pour un imbécile. De plus, rien de bon ne s'obtient du mensonge. L'hypocrisie est une attitude mensongère, je la mets dans le même panier.
- Le crissement de la craie sur un tableau noir. Ça me donne des frissons de désagrément.
- Cette 4ème chose que je ne trouve pas encore, mais soyez certains que je la déteste !

Je me présente, B., victime d'un accident de voiture où j'étais passager en 2002, j'avais 20 ans.

Je chante sur mon balcon les voisins : chasse aux canards

J'ai subi un traumatisme crânien grave avec engagement du cervelet dans le tronc cérébral engendrant ainsi un trouble de l'équilibre et un problème d'élocution.

Mon nerf optique aussi a été touché, je ne peux donc plus conduire, mon plus grand regret.

J'aimais la vitesse, j'aime les voitures, les engins agricoles et je me destinais à reprendre l'exploitation agricole de mes parents... J'étais alors en formation d'apprentissage dans un lycée agricole. Je découvrais et apprenais le métier dans une grande ferme à Lisieux.

Suite à mon accident, mon rêve s'envola.

J'ai perdu 40 kilos, je suis resté un mois dans le coma, j'ai passé trois ans dans un centre de rééducation. Aujourd'hui, mon état de santé est stable, je n'ai plus de soins.

Je ne me souviens plus de l'accident ni de la semaine qui l'a précédé et les années suivantes. J'ai nié mon handicap, je n'en avais pas conscience, je suis anosognosique (trouble neurologique qui induit une incapacité à reconnaître la maladie ou la perte de capacité fonctionnelle dont les patients sont atteints).

Je pratique du sport en salle, de la natation et du vélo tricycle.

J'apprends la musique, je vais au théâtre, au concert...

Je participe à la vie de l'Association Advocacy.

J'ai une grande soif de culture. Ainsi, et avec le réconfort que m'apportent mon frère, mes sœurs et mes parents, je mène une vie normale.

Mon rêve d'enfant va se réaliser, je vais reprendre l'exploitation de mes parents avec l'aide de ma sœur... Je ne pensais pas qu'un jour cela pourrait être possible... et pourtant...

Le plus difficile à vivre aujourd'hui, c'est mon problème de communication, avoir une vie sentimentale est impossible et je suis gêné dans ma vie sociale. Je ne me sens pas crédible devant des inconnus... Je me sens jugé par rapport à ma voix... souvent les gens pensent que j'ai bu... Au téléphone, ils me raccrochent au nez. Je dois annoncer mon handicap dès le départ si je veux être entendu... Encore faut-il que mes interlocuteurs acceptent de faire un effort pour me comprendre.

C'est le plus difficile à vivre... Ce regard et ce jugement que portent les gens sur moi... L'habit ne fait pas le moine.

Pour vous, futurs médecins, ne me jugez pas, apportez-moi le même soin et la même attention qu'à quiconque, faites-moi répéter s'il le faut mais ne faites pas semblant de me comprendre... Je le perçois toujours.

Je reste ouvert à toutes vos questions.

Solitudes, Doutes, Rituels...

S'il fallait parler de la solitude, je dirais que je me l'impose. Elle est nécessaire pour me reconstruire, pour vivre des jours meilleurs.

Mais dès que ce sera possible, voyager si ce n'est plus interdit, aller à mes cours de chant. Revivre tout simplement...

Oui, il m'arrive d'avoir des doutes. Je ne crois plus en notre société actuelle, je ne crois plus en certaines personnes que je côtoie, que

je croyais sincères et qui, en fin de compte ne sont que manipulatrices profitant de ma vulnérabilité.

Je n'ai pas de rituel. Je prends le temps. Chaque heure a une importance pour moi. Je ne me pose plus de questions. Chaque minute est précieuse et m'apporte des réponses, sur comment organiser mes journées afin d'exister.

Je ris, non pas «de me voir si belle en ce miroir» Je ris comme Figaro pour ne pas pleurer

Ce que j'aime dans ma ville...



Lisieux, c'est la ville où je suis née, mais je n'y ai pas toujours vécu. J'ai vécu mon enfance à la campagne et nous venions faire nos courses dans cette petite ville. J'ai vécu ailleurs qu'à Lisieux mais je peux dire que cette ville est ma préférée ! J'ai vécu à Caen, à Saint Lô, à Bernay, en région parisienne, dans la Mayenne mais je suis toujours revenue au point de départ. Pourquoi ? Pourtant il n'y a pas d'animations culturelles comme à Caen, mais ici les gens se connaissent. C'est certain, on en fait vite le tour en voiture. A Paris c'est beaucoup plus grand, on peut s'y perdre, mais on a beaucoup à découvrir...à l'infini. Lisieux est une ville à dimension humaine et il est facile de s'y garer en voiture mais il est difficile d'y trouver du travail, c'est le problème et les jeunes partent dans les grandes villes où il y a plus de distractions et de travail. C'est un exode inexorable comme le fût l'exode rural au XXème siècle.

Quand je rêve, je ferme les yeux et je me projette dans ma ville natale : Sète ma belle, là où j'ai vu le jour, ville lumineuse, là où mes souvenirs débordent de joie, là où je vivais dans l'insouciance. Sète, tu m'as donné mes plus belles vacances.

Mon plus beau souvenir c'est ma rencontre avec mon Gégé... nos vacances dans le Cantal... Et ce qui m'a le plus marqué...le chemin où nous sommes allés, le « Chemin du Curé ». Nous avons marché et juste le chant des oiseaux nous accompagnait. Le silence nous apaisait et quand nous arrivions au bout du chemin, c'était le paradis terrestre. Il y avait un banc où venait méditer le Curé. Quel panorama !

Je voulais partager avec vous ces beaux souvenirs.

Ce que j'aime dans ma ville ce sont les multiples associations que l'on peut y trouver. Elles sont diversifiées de manière à ce que tout le monde, toutes les personnes intéressées puissent faire leur choix en fonction de leurs goûts. Cela permet un grand mouvement de personnes qui expriment leurs choix.

Pour ma part, c'est ADVOCACY que je préfère car nous sommes acteurs de notre association et nous choisissons chaque semaine les activités qui nous font plaisir et chacun peut faire des propositions. Dans le cadre d'ADVOCACY on peut aussi faire des rencontres, ce qui permet de lutter contre l'isolement.

Ce que j'aime dans ma ville, ce sont ses nombreuses petites rues, son architecture. Sa proximité de la mer en fait un accès facile. Ce que j'aime dans ma ville, c'est sa propreté. Lisieux est très bien entretenue avec ses différents squares fleuris ce qui rend la ville très accueillante. Ce que j'aime dans ma ville c'est sa grande médiathèque qui nous offre un grand choix de lectures et nous propose également des ateliers d'écriture. Le nombre de magasins n'est pas très important mais permet d'y trouver le nécessaire. Ce que j'aime dans ma ville ce sont les différentes manifestations offertes au public.

Ce que j'aime dans ma ville, c'est de pouvoir rencontrer les gens que j'aime, aller au « Pieros » chanter avec mes enfants. Mais ce qui me fait le plus mal c'est de me trouver nez à nez avec celui qui m'a détruite et qui me salit.

Je vis dans un petit appartement de 40m² en compagnie de ma chatonne, Mystique, débarquée chez moi fin Juillet. Cet appartement est situé au deuxième étage d'une petite barre d'immeuble. L'ensemble de la résidence est composé de 3 barres. La situation géographique de cette résidence est idéale. Pas trop proche du centre et de son agitation, mais suffisamment près de celui-ci pour pouvoir se déplacer à pied. Parfois, j'ai l'impression d'être à la campagne mais...en ville.

J'aime particulièrement me promener en bordure de la Touques. Son chemin est parallèle à la rue principale, mais tout à fait au calme et dans une verdure relative. Relative car elle est entourée de constructions industrielles. Mais j'aime ces signes d'activités humaines, ces bâtisses un peu délabrées, vestiges d'un passé glorieux.

Finalement, ce que j'aime dans ma ville c'est quand je n'ai plus l'impression d'être... en ville.

Si j'étais...

Si j'étais un instrument de musique, je serais un violon, cet instrument vous fait vivre des heures où l'on peut oublier cette période de confinement. Un concert de violon vous emporte dans un paysage de bonheur.... Pour moi, il apporte beaucoup de douceur, malgré les durs passages de la vie.

Si j'étais un végétal, je pourrais être un nénuphar comme dans le tableau de Claude Monet... Et je pourrais nager parmi les poissons dans le bassin et retrouver le calme...

Si j'étais un véhicule, je serais une voiture tout-terrain et j'irais faire un safari pour admirer la jungle avec toute sa variété d'animaux

Si j'étais un plat cuisiné, ce serait une façon de discuter sur les derniers événements qui se sont produits depuis environ un mois et demi.

Si j'étais un élément du ciel, ce serait une belle nuit étoilée....

Si j'étais une forêt, il y aurait un beau parterre de champignons....

Si j'étais une chanson ce serait «C'est beau la vie» de Jean Ferrat !
Si j'étais une mer démontée..

Tout d'abord, je suis admirative de la mer, je peux la regarder pendant des heures, surtout quand il y a de gros rouleaux, quand elle se fait violente, elle est indéfinie.

Quelquefois, je peux me comparer à elle, quand elle est déchaînée, car au fond de moi, il y a de la colère à cause de la façon dont je suis jugée injustement par quelqu'un qui a tout pour se taire.

Quand je peux, je pars regarder la mer pendant des heures, cela m'apaise.....

Enfin, je peux comparer la mer démontée à ce que l'on vit en ce moment.....Cette liberté que l'on nous retirée petit à petit...

Si j'étais un instrument de musique, je serais un violoncelle au son sourd et puissant. Les cordes caressées par l'archet arracheraient des sons qui prennent aux tripes de ma caisse de résonance ouverte aux vents. Je ferais partie d'un ensemble où chaque son a sa place, chacun amenant une note qui, additionnées donnerait une mélodie profonde et envoûtante. Tous à l'unisson, nous crierions ainsi nos messages au monde. Si j'étais un instrument de musique, je serais un violoncelle fait de bois et de cordes qui jouerait plaintif quand la nuit tombe et le jour se lève. Je jouerais une marche funèbre aussi bien qu'un air enjoué, en arrière-plan de la philharmonique.

Robot suis-je devenu ? Non, car mes larmes coulent

4 choses que j'aime

- Les araignées. Mouchicide naturel. De plus elles auto-régulent leur population sur un territoire donné. De cette façon elles ne sont pas trop envahissantes.
- Les animaux, de la fourmi à la baleine bleue, à l'exception de ces PUTAINS DE MOUCHES ! Leurs modes de vie m'intéressent, leurs stratégies de chasse, de survie, leurs constructions sociales. Nous partageons notre planète avec eux, ils sont donc dignes d'intérêt, humains y compris.
- Prendre un bain. J'adore prendre un bain, ça me détend, ça me repose. Ne faire qu'un avec l'élément liquide, ça m'apaise, m'ouvre à la sérénité.
- Advocacy (corporate, hein?). Cette association m'a reboosté, m'a redonné l'envie de, m'a redonné le goût des relations sociales, même superficielles. Rejoindre Advocacy m'a permis de me rendre compte que non, nous ne sommes pas seuls, et que ça n'est pas souhaitable. « Tu es, donc je suis » (t'as vu Cécile, je te l'ai piquée !)

Ce que je déteste faire

- Courir : car ça me fait mal au dos.
- Obéir : car je n'en fais qu'à ma tête.
- User : car je vois que je vieillis.
- Ruminer : car c'est quand je m'ennuie.
- Angoisser : car je souffre.
- Grossir : je me pèse souvent j'ai peur de regrossir.
- Égarer : je fais en sorte de tout retrouver et suis ordonnée.

Lire ...Ecrire ...

- Après mon accident, ma sœur me disait qu'il fallait que je lise beaucoup et que j'écrive aussi, pour faire travailler ma mémoire.
- Souvent je fais des mots fléchés.
- En ce moment, je pense beaucoup et je remarque que j'ai des petites pertes de mémoire.

Je vis au fond des océans et veux briller comme la nuit comme mes sœurs du ciel je suis l'étoile de mer.

Rituels

Oui, j'ai des rituels.
Dès mon lever, je commence par prendre un bon p'tit déjeuner.
Avant mon accident, j'avais l'habitude de débiter ma journée de travail par un bon repas.
Ensuite, passage par la salle de bain pour me rafraîchir.
J'écoute la radio pour écouter les dernières infos : les journalistes n'annoncent que des mauvaises nouvelles....alors j'éteins la radio !

Ce que j'aime faire

- Cuisiner : quand je reçois. J'ai appris la cuisine en école ménagère.
- Ouvrir : mon esprit à des choses nouvelles.
- Usiner : j'ai pris l'habitude d'aller vite dans ce que je fais, mais c'est plus fatiguant.
- Résister : j'aime tenir tête aux gens mais parfois à mon désavantage.
- Aimer : aimer ma famille les amis, aimer la vie.
- Gérer : gérer les finances et le quotidien.
- Espérer : car il y aura des jours meilleurs même si le présent ne le laisse pas suggérer.





Les mots qui me viennent à l'idée...

En ce moment le premier mot qui me vient à l'idée et qui résonne bien à travers le monde c'est « la connerie humaine », puis viennent « l'indifférence », « le regard des autres » jugeant avant de connaître, « la solitude », « le jugement », « l'injustice ». Des mots qui sonnent fort, déçoivent et font mal.

Mais aussi ...

De ma plus belle plume, je vous envoie le mot qui me vient à l'esprit en ce moment : « l'amour », sous toutes ses formes, brillant comme un soleil, comme une lumière qui vous porte. Le grand « A » me donne envie de chanter, de danser, d'espérer, de faire une ronde dans laquelle toutes populations confondues exprimeraient leur joie d'être entendues et reconnues pour ce qu'elles sont.

Le bruit du marché place de la République, je rêve d'y aller mais pour l'instant mes béquilles se baladent seules.

Si j'étais un instrument de musique,
Je serais un violon
Pour inonder de romantisme ceux
que j'aime
Et je dirais des mots doux à ces
personnes.

Si j'étais un animal,
Je serais une souris
Pour aller partout dans les maisons
Ecouter ce que disent les gens de
moi.
Je les verrais dans leur intimité
Et je raconterais à mes amis
Ce que j'apprendrais en espionnant
ces gens.

Si j'étais un véhicule,
Je serais un vélo
Pour que celui que je porte se sente
léger
Et je lui dirais que je veux aller

Jusqu'au bout du monde.
Si j'étais un arbre
je serais un cocotier
sur une île au soleil.
Je serais si grand
que je toucherais les nuages.
Les femmes feraient
de l'huile de monoï
avec mes fruits.
Je donnerais
le meilleur lait de coco

Si j'étais un végétal,
Je serais un rosier
Pour embaumer les amoureux avec
mes roses rouges
Et je leur dirais que leur passion
durera toujours.

Je suis seul...

Je suis seul et je n'avance pas. Comment s'en sortir ? Le temps passe et je balbutie ma vie. Je détruis tout autour de moi, les autres m'oublient. Alors, je dois réagir mais comment m'en sortir ? Je sais qu'il n'y a pas de victoire sans bataille, mais on ne gagne pas sans armée, alors j'irai rejoindre la mienne.

Ceux, qui comme moi, sont victimes de cette addiction, c'est avec eux que je vais me battre tous les jours. Le combat sera quotidien. Du lever au coucher.....se retrouver, se réunir, parler, échanger nos expériences. On va avancer, se tenir la main. Cela sera long pour moi 150 jours. Certains sont partis, d'autres sont arrivés. On partager tout : les repas, les activités. On parle de nos vies, de notre addiction, de nos consommations, de notre parcours de vie. On a des coups de « blues » mais c'est à ce moment-là que l'on peut voir le soutien des autres. Eux, savent le chemin qu'il faut prendre. On a appris de nos erreurs. Certains rechutent, alors on se téléphone. On est un groupe. On est ensemble.

Les 5 sens ...

C'était un samedi matin de Novembre, frais mais ensoleillé. La semaine précédente avec Michèle, Geoffroy et Patrick, nous nous étions donnés rendez-vous Rue Pont Mortain et nous dégustions un café à emporter, eux 3, assis sur un banc et moi dans mon fauteuil, sous l'œil étonné des passant(e)s qui se demandaient ce que nous pouvions bien faire là... Les discussions allaient bon train, sans oublier de rire car, comme le dit Geoffroy, « une vie sans humour, ce n'est pas la peine ! » A un moment, j'ai eu envie de m'exprimer sur un sujet qui me semble essentiel : l'importance de prêter attention à nos 5 sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher).

Après mon accident de voiture en 2002, j'avais alors 20 ans, j'ai passé 3 ans dans plusieurs hôpitaux : à Granville, à Aulnay/Odon, puis à Garches (là, c'est l'usine!). A Granville, en fin de journée, j'aimais me promener au bord de la plage (je n'avais pas le droit...mais je le prenais!). J'aimais regarder au loin, à l'horizon. Ça me donnait des idées, ça me faisait voyager. Je pouvais penser à l'avenir, à mes projets pour la suite, pour le futur. Lorsque j'étais avec une amie, les caresses permettaient le partage de tendresse... Dans la vie, c'est un moment très important. Pour l'équilibre d'un être humain, mettre en commun les émotions avec une autre personne, c'est indispensable.

Il y a aussi l'échange de points de vue sur la vie, la confrontation d'idées, les discussions... Quand je pense aux repas de midi à la ferme chez mes parents, c'est un moment d'échanges sur les tâches à effectuer et sur l'organisation du travail à venir... Malgré mon accident, j'ai toujours conservé l'odorat. A Garches, j'étais « l'un des meilleurs » lors des tests olfactifs. Rechercher les odeurs me permettait d'évoquer mon enfance, la vie à la ferme, l'herbe coupée, le maïs, les odeurs de cuisine c'est essentiel, les odeurs de cuisine ! J'adooore ces odeurs, le goût c'est aussi inestimable !! Et l'ouïe ? Ah oui, j'écoute beaucoup de musique ! De tout : techno, rap, classique, rock... J'ai aussi un cor des Alpes...

Je voudrais ajouter que les films ont une grande valeur pour sensibiliser les personnes aux problèmes du handicap et pour modifier leurs réactions. Je pense par exemple au film « Hors normes » qui devrait interpeller les spectateurs sur la situation de ceux qui ne sont « pas tout à fait comme les autres »...

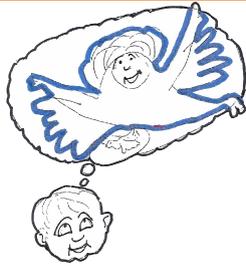
La suite lors d'un prochain café....

Ce que je mets dans la poubelle...

Dans les sacs jaunes, je mets
les tétas, les boîtes métalliques, les sacs en plastique, les cartons,
les emballages de produits d'entretien, etc....
Je mets les verres et les papiers dans le container.
Au relais, je mets chaussures et vêtements.

Si je devais mettre des pensées à la poubelle, c'est ce que l'on vit en ce moment. Faire table rase de mon passé, rêver à un monde meilleur et que chacun regarde l'autre avec bienveillance.

S'aimer tout simplement ...



ÉLOGE

Éloge à la non-violence et à vous "soldats" de l'humanité

A vous, frères qui avez oeuvré jusqu'à la fin de votre vie pour le partage, la solidarité et la fraternité.

Toi, Gandhi, la grande âme de l'Inde qui a avancé pour défendre toutes les castes de ton pays. Ay Rama lorsqu'un brahmane a tiré la balle qui a abrégé ta vie.

Petite Soeur Emmanuelle, grande gueule avec "les grands de ce monde" pour secouer l'immobilisme et créer "Les Chiffonniers du Caire".

Auréole dorée la crêpe dans la poêle miam, miam !



Et ton grand ami, l'Abbé Pierre, avec "Hiver 54". Où est-il maintenant ? Peut-être pas toujours fier de ce que nous vivons encore...

Nelson Mandela, de ta prison où l'on ne portait pas des oranges, a surgi la marche en avant pour tes frères africains. Et toi Mohamed Ali, malgré tes gants de boxe avec Malcom X pour tes frères musulmans.

Malcom, beaucoup de mensonges ont été écrits à ton sujet... Et puis encore, Martin Luther King, toi qui avais un rêve...

Vos combats ne sont pas vains, partis des pays où vous étiez et parvenus jusqu'à nous en faisant pleuvoir une pluie d'amour, de tendresse et de tolérance.

Je vous salue avec respect.

Éloge de l'amitié

Avec mon mari Hervé, on s'était liés d'amitié avec des connaissances, un couple nouvellement formé. On est allés les uns chez les autres et on rigolait bien ensemble...on blaguait ! Il y avait une bonne entente entre nous.

Et puis un jour, ils nous téléphonent pour nous demander un service. Nous refusons de donner ce service et alors ils nous « font la tête ». Nous leurs expliquons que nous avons déjà rendu service et que nous n'avons rien reçu en échange. Nous sommes restés en bons termes, on « passe l'éponge » et on se revoit.

Quelques temps plus tard, ils nous invitent à leur mariage et... ça repart !

Encore une fois, une nouvelle demande surgit : ils nous demandent de profiter de notre voiture pour déménager. Nous refusons et ils sont furieux.

Ils n'avaient pas compris la dernière fois...

Maintenant on se dit bonjour, mais l'amitié est morte.

Autrement dit, on a pour principe que chacun ne dépend que de lui-même, qu'il ne faut compter que sur soi dans la vie et ne rien attendre des gens.

Pour nous, l'amitié, ça n'est pas être la dernière roue du carrosse ! Il faut se défendre contre les opportuns et ne pas se laisser envahir par les gens.

On croyait connaître ces gens-là...

En fait, à part la famille que l'on connaît bien...c'est tout.

Les gens ne pensent qu'à eux.

On est à deux, ensemble, et les amis se « font » sans se fréquenter superficiellement.

Hiver 54, chiffonniers d'emmaus. L'abbé Pierre, tu nous manques (France)

Goccinelle sur mon doigt envoie-toi vole, vole, vole

Advocacy mon étoile en ces années si difficiles

Etoiles du ciel
Etoiles de mer
Reines de la nuit et de l'océan
Quel mystère protégez-vous ?

Ce soir il pleut tout doucement et en silence, la nuit est bien sombre et vous vous êtes cachées.
Et même si l'eau des lagons est limpide, je ne vous retrouve pas.
Alors, j'interroge le ciel et le fond des eaux.
Faites un signe, un clin d'œil, un petit bruit, un baiser lointain vers les compagnes de mes rêves.

Les poissons et les nuages éclatent de rire :

Parce que tu t'imagines qu'elles vont te répondre même si tu les sollicites ? Réfléchis un peu et puis tu verras qu'elles sont infiniment source de tendresse. Laisse-leur tes messages, elles entendent. Sois patiente, tu comprendras les leurs.
Laisse toi porter par les vagues, ne nage pas à contre-courant. Les véritables étoiles, à l'heure actuelle sont tes compagnons d'Advocacy et leurs différences, ta richesse.
Comme toi, ils rient, ils pleurent, ils t'accompagnent de leur amitié, de leur gaîté, de leur bonté de leur tristesse.
« Leur cœur grenadine ».
Merci à vous tous vivants et complices.

Tolérance Vivre ensemble Respect

Parler de la tolérance, est un bien grand mot.
D'abord avoir du respect, ne pas juger l'autre. Mettre chacun dans une case « la perfection ».
Tout le monde a le droit de vivre, petit, grand, gros, handicapé.
Je pense que si tout le monde voulait faire un effort il n'y aurait pas tant de drames.
Vivre en bonne intelligence, savoir être à l'écoute, venir en aide aux plus démunis. Savoir respecter l'étiquette de chacun, ne pas en venir au meurtre parce que l'image de Mahomet a fortement déplu.
Où va le monde ?
Que faisons-nous de « Liberté- Egalité- Fraternité » ?

Si nous lisons le Coran, chaque mot est fait pour vivre dans l'espoir, car si je me rappelle bien nous sommes « tous frères » dans ce monde qui n'est pas fait d'indifférence ?
Voilà en quelques mots, comment je décristous ces mots

Vivre ensemble

Le fait de vivre ensemble est très important car nous nous devons tous, respect et tolérance.
Le racisme est intolérable. Malheureusement, certains se nourrissent de cela pour commettre des choses irréparables, des violences monstrueuses. Le racisme a été l'un des critères de la 2ème guerre mondiale et a entraîné la mort de milliers d'hommes.

Nous sommes obligés de vivre ensemble car la vie veut cela.

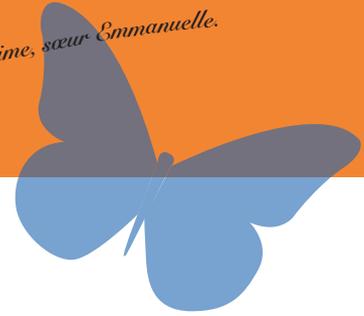
Si nous voulons tisser des liens les uns avec les autres, il nous faut vivre ensemble. La vie vaut cela.

La liberté d'expression est très importante dans tous les pays du monde. Malheureusement, certains pays n'autorisent pas cette liberté d'expression et il y a encore bien des efforts et des changements de mentalité à apporter.

Silence, silence et le son d'une trompette s'amuse avec lui

Bébé endormi sous le saule pleureur mignonne bouche ouverte sa maman le berce

...aventure de tes bidonnoilles tes enfants sur les ordures t'applaudissent on t'aime, sœur Emmanuelle.



Culotte

C'est une drôle de marotte
Un amour pareil pour le mot culotte.
Loin de n'être qu'une anecdote, c'est un mot qui dépote !
On se plaît à entendre sa sonorité rigolote.
Très joli petit mot qui teinte le fessier, et pas de façon bigote,
Très joli petit mot épicé qui ravigote !
Et oui j'ai choisi d'aimer et je l'assume, le mot : culotte !

Éloge de l'amitié

Je vais vous parler ici d'une amitié vieille de vingt ans.
J'ai rencontré Victor, lorsque je travaillais à Deauville comme cuisinier. C'est un colosse d'1.80 m, bougon mais avec le coeur sur la main.
C'est drôle, c'est à la même époque qu'il a rencontré sa compagne, avec qui il est toujours aujourd'hui et avec laquelle ils ont eu deux filles, Céline qui a dix ans et Lucie, six ans, cet été.

Victor était alors d'une jalousie malade, reflet d'un cruel manque de confiance en lui, résultat d'une scolarité marquée par le harcèlement scolaire. Ce côté m'avait touché quand nous nous sommes rencontrés.
Mais surtout, cette amitié est née tout naturellement, comme une évidence.

Pas de tergiversation, jamais de doute, une confiance absolue s'est établie entre nous. Je peux strictement tout lui dire et réciproquement nous pouvons tout entendre l'un de l'autre, sans forcément le comprendre mais assurément en l'acceptant.

Ma confiance en Victor est telle que je lui confierais ma vie les yeux fermés. Et je sais qu'il en est de même pour lui.
D'ailleurs, dans mon dossier médical je l'ai désigné comme personne de confiance, en cas de coup dur.
Cette amitié, c'est de l'amour...entre deux êtres, sans chichis, sans fioritures.
D'ailleurs cette amitié si forte que même la mort n'y mettra pas un terme, a conditionné mes priorités d'une manière générale.

Je fais peu de cas du sentiment amoureux, de cette passion aussi éphémère que destructrice parfois. L'amour dure le temps de la combustion d'une allumette. Ensuite, il ne reste plus que les habitudes.
Je privilégierai toujours mes amitiés. Je n'en ai pas beaucoup, mais je les soigne. Je n'ai aucun besoin ni appétit pour des amitiés superficielles. J'appelle cela des amitiés « d'apparat ».

ça fait longtemps que je n'ai pas vu Victor, mais quand on se reverra, ce sera comme si l'on s'était quittés hier.

Chat noir, chat gris, chat blanc, chat roux, beauté aux yeux fendus

Rêves et souvenirs

Voile blanc, fleur d'orange, la mariée sort de l'église anneau d'or au doigt



Mon plus vieux souvenir.

Je m'étais égarée, toute petite, dans la ville où j'ai vécu ensuite de nombreuses années.

Un vieux Monsieur tout courbé m'a pris par la main et a retrouvé le chemin de ma maison. Puis, il m'a accompagnée chez ma mère, éplorée.

Je rêve de pouvoir être entourée de gens sincères et généreux- non pas d'argent- mais avec le « cœur grenadine », comme chante un certain Laurent.

Sur les portes de la ville,
les portes ouvertes et joyeuses
les habitants y sont heureux
plus rien de mal ne peut plus exister.

Tout s'arrange,
tout va mieux.

Avec l'espérance que montre
son joli visage maquillé
du beau rose de l'avenir.

Soledad, est-ce un air de flamenco ?

J'ai l'image dans ma tête du Mahatma et de Luther King.

Pourquoi vous ont-ils été éliminés ?
Est-ce à cause de votre engagement et de votre humanité ?



Mon plus vieux souvenir remonte à l'âge de mes 2 ans. Mes parents déménageaient pour aller dans une plus grande maison et une plus grande ferme avant l'arrivée de mon petit frère.

C'était Noël et mes parents nous avaient demandé d'être sages dans la cuisine de la grande maison avec ma sœur et mon frère aîné pendant qu'ils travaillaient.

Un autre souvenir beaucoup moins agréable et qui m'a marquée, c'est quand ma mère me giflait pour « un rien » de l'âge de 2ans ½ jusqu'à mon entrée à l'école primaire.

Dans les années 60, il n'y avait pas d'école maternelle à la campagne, ma mère avait le travail à la ferme et la maison à s'occuper et elle n'avait pas de patience.

Je pleurais et je me jetais sur ses jambes et je me consolais ...seule.



Il neige...

Ce matin, il neige à gros flocons. Mon cœur de gosse se réveille.
Je suis resté dix bonnes minutes à fixer le ciel comme un imbécile heureux, hypnotisé par cette myriade de points blancs qui se perdent à l'infini et se détachent de cette toile de ciel gris.
Trois flocons de neige et toute la merde depuis mars dernier est oubliée.

Mon plus beau souvenir.

Mon plus beau souvenir est sans conteste le soir où j'ai donné la vie à notre fille unique.
Enceinte, j'ai vomi, souffert de l'estomac et d'insomnies. Mais quand ma fille a été posée sur mon ventre, j'ai réalisé que ce petit être, fragile et forte à la fois avait besoin de moi, de nous avec son papa, pour survivre.
Petit à petit elle a grandi entre nous, puis s'est envolée du nid. Elle a passé son enfance sans frère ni sœur tout en étant heureuse, je pense. On ne peut pas tout avoir.
Maintenant elle est adulte et son compagnon a un frère et une sœur qui sont aussi un peu les siens et elle a de bonnes et bons ami-e-s.
Même si elle s'est envolée, elle revient de temps en temps nous voir, nous dialoguons, elle nous conseille et nous soutient quand ça va moins bien pour nous. Mais souvent tout va bien !
Le métier de parents s'apprend sur le tas avec patience, courage et amour.
Parfois, cela fait du bien de ne pas penser qu'à soi et donner sans compter de l'amour.

Paradis

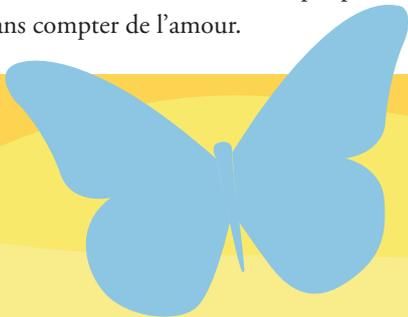
Il n'y a pas besoin d'être sur une île pour se sentir au paradis. Une maison fleurie, une famille, des amis, de quoi manger, même s'il ne fait pas beau en hiver et si l'on n'est pas seul, de la lecture pour s'ouvrir sur le monde, un papier pour dessiner des choses qui sortent de l'imagination.

Souvenirs...

Mes souvenirs remontent à l'âge de 20 ans, avant mon accident de voiture.
Mes journées étaient rythmées par le travail. Elles étaient longues, environ 12 heures en période de « morte saison » !
Malgré cette charge, je ne ressentais pas de fatigue puisque je vivais ma passion de l'Agriculture dont je voulais faire mon métier.
Le film qui retrace exactement ma vie s'appelle « L'APPRENTI », joué par le regretté Mathieu BULLE. Je me suis reconnu dans ce film !

Mes plus vieux souvenirs.

Mon plus vieux souvenir remonte à l'enfance quand nous allions, mes frères, ma sœur et mes parents, le dimanche soir, manger la tarte chez mes grands-parents et mon oncle.
Il y a aussi celui du jour de Noël, quand toute la famille venait manger la dinde aux marrons, le pâté de foie de volailles et de lapin et la bûche au beurre.
Au Nouvel an, c'est nous qui allions chez eux pour manger le veau, le moka et la brioche accompagnée de pêches au sirop.
Tous ces plats étaient préparés avec amour.



*La pluie du printemps rit au long des branches et met un diamant sur chaque bourgeon
Plus de cerises, moins de framboise un vol d'étourneau se régale
Pierre précieuse le Machaon sur le magnolia*

Rêver...

Le rêve est le travail du subconscient, quand le conscient est au repos et que le corps est en sommeil. Alors, le subconscient se réveille et c'est là que les choses commencent.

Rêves de souvenirs ou rêves imaginaires dont on se rappelle ou non le matin, quand le corps est réveillé.

Rêves bizarres où l'on se pose des questions sans vraiment chercher des réponses.

Il faut rêver endormi ou éveillé sans pour autant s'éloigner de la réalité, mais pouvoir s'évader quelques minutes dans une journée met l'esprit au repos pour pouvoir continuer à effectuer les tâches quotidiennes.

Rêver c'est un besoin d'évacuer les soucis en toute liberté.

Faisons un rêve.

Je rêve qu'il n'y ait plus de guerre.

Plus de gens qui souffrent physiquement ni moralement,

Plus de gens à la rue,

Davantage de fraternité et moins d'indifférence,

Une bonne hygiène de vie pour tous,

Plus d'addictions.

Mais cela est une utopie, car les humains ont toujours été stupides et peu consciencieux.

Quand je rêve.

Quand je rêve, je me vois voler comme le beau rapace nommé « Aigle ». Il est géant et très puissant avec une énorme force qu'il peut nous transmettre, cela s'appelle l'Esprit...

C'est aussi mon ange gardien qui me montre le chemin et me souffle dans l'oreille « Ne t'en fais pas cela va s'arranger, tu vas gagner, ne te laisse pas insulter et détruire moralement..

Tu vaud mieux que « cette personne » elle sombrera, pendant que toi tu auras fait de ta vie restante, des choses lumineuses, que tu auras su t'entourer de vrais amis ».

Ma vie est faite de bienveillance, m'assurant que tout le monde autour de moi est heureux. Ma vie est positive et qu'on ne me dicte pas ce que je dois faire !

Dracula

Dracula se réveille dans sa grotte, à la tombée de la nuit.

Les chauves-souris et Dracula s'envolent dans la nuit noire.

Puis, Dracula va voir les « Top-modèles » et de boire leur sang, les « Top-modèles » deviennent les anges de Dracula.

Alors, les « Top-modèles » se transforment en chauve-souris pour rendre honneur et gloire à Dracula.

Les extra-terrestres arrivent et demande à Dracula s'ils peuvent faire des expériences sur les humains.

Dracula dit « oui ».

Les extra-terrestres enlèvent 677 humains.

Le loup garou rencontre une femme et ils vivent heureux dans la forêt avec les chauves-souris.

Les loups et les varans mangent le midi et le soir avec le loup garou et sa femme.



Suave odeur de tilleul je m'endormais sous tes fleurs

Souvenir d'enfance

Envol des saris aux mille couleurs de la soie (Rajasthan)

Croissant de lune cette nuit mon petit déjeuner pour dimanche matin

QUESTIONS

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur n'a jamais existé, il n'existera jamais.
Les pauvres seront de plus en plus pauvres
et les nantis domineront le monde,
faire du mal aux autres et les absorber est leur
principale activité. La société de consommation
laisse les plus démunis sur le côté de la route.
Travailler de plus en plus et se taire, voilà la
politique du plus fort. Il ne faut plus « faire »
d'enfants ainsi les plus fortunés comprendront....
De toute manière, nous allons vers la fin du monde,
alors je m'en fous.

Le bonheur, tient en quelques mots : un sourire, une main tendue
à une personne qui a besoin qu'on l'écoute. Ne pas vivre dans son
petit monde, rendre heureux ceux qui nous entourent.
«Où il est le bonheur? Où il est?»

Écriture libre

Nous n'avons pas de liberté d'expression dans notre pays car si tu
n'es pas médecin on n'édite pas ton livre de « conseils en diététique »
ou alors on te l'édite, mais il te faut payer et commercialiser ton
livre toi-même !
Voilà la situation, les gens connus vendront leurs bouquins à coups
de pub à la télé et le public achètera leur merde bien polie !

Les gens veulent tout détruire à Paris
pour se faire entendre...
Mais que faire ? Voter communiste ? Voter à gauche ?
J'avais adhéré au parti communiste mais je l'ai quitté,
car ils profitent de ton argent et rien n'aboutit.
L'extrême droite me fait peur.
Et regardez les « lois Macron » !
On est vraiment dans le désespoir.

Mais que faire?

Se faire casser la gueule pour rien ? Voilà la dictature qui fait son
œuvre. Je n'aime pas ceux qui sont au pouvoir, car ils méprisent les
gens du peuple. Des gens du peuple qui prennent leur défense et
accusent
les pauvres de les rouler, de les voler...

Vers un monde meilleur ? Je ne crois pas que nous allions vers un
monde plus juste non plus. Mais je crois que nous allons vers un
monde fait de
solitude, de larmes, d'ignorance, de dédain, de poudre aux yeux, de
tape à l'œil.

Certains veulent rétablir la peine de mort.
Ont-ils pensé aux jurés qui assistent aux exécutions et au choc que
ça leur fait ? Mon grand-père a vécu cette situation. Ce n'est pas hu-
main de tuer quelqu'un de sang-froid. En plus, ça ne fait pas partie
de la morale
chrétienne.

À Noël il faudrait faire la paix, alors mon éducation religieuse res-
surgit et me reconforte, mais la religion a ses limites aussi.
J'ai tellement prié comme la plus assidue des religieuses.....
Cela ne m'apaise plus, alors quoi faire ? Brûler un cerge ?
Aller à la messe ?



Suis-je libre ?

Suis-je libre ? Je ne suis pas libre de parler mais je suis libre de parler de tout. Où s'arrête ma liberté de parler ? Dois-je être prudent ? Mais si je suis prudent, c'est que je restreins déjà ma liberté. Alors, je ne dis pas tout. Je me tais, je m'enferme dans un carcan de bienséance. Pour plaire à tous je me dissimule, je me cache derrière les mots, je les ficelle pour qu'ils ne vexent pas les autres.

J'ai mes idées mais je ne me sens pas assez libre pour les partager avec tous. Ma liberté s'arrête au seuil de la compréhension des phrases.

Certains disent tout et n'importe qui. Sont-ils plus libres que moi ? Ne sont-ils pas enfermés dans une prison de certitudes ? Ils parlent et imposent leur diktat, mais moi je n'obéis pas, alors est-ce cela ma liberté, cette action de non-consentir, de ne pas approuver, mais ai-je raison ? Qui a raison ? Celui qui a raison est-il plus libre et pourquoi a-t-il raison ? Qui décide des choses raisonnables ? Est-ce raisonnable d'être intégré ? Dois-je être seul pour être libre, libre de réfléchir, libre de ne parler à personne, libre de décider ?

Mais je ne décide pas du jour, je ne décide pas de la nuit, la nature s'impose à moi et donc m'emprisonne et me prive de liberté. Alors, est-ce la conscience qui m'enferme ? Le fait de savoir ne fait pas de moi un homme libre. Il fait de moi un esclave de la conscience.

Je crois en la liberté de l'animal car les animaux sont inconscients, ils suivent les lois de la nature.

Alors que nous, nous devons respecter les règles de la société. Elles me briment et enfreignent ma liberté. L'Homme n'est pas libre, il est soumis aux autres.

Comment vivre ou survivre aujourd'hui ?

Il y a des jours où tout est encore possible lorsqu'on a des ami-e-s qui prennent des nouvelles.

Aujourd'hui à 61 ans, la vie m'est devenue parfois impossible à poursuivre lorsqu'on est confiné chez soi avec ce virus et cette peur qui vous colle à la peau 24h sur 24, 7 jours sur sept. Ne pas pouvoir sortir se promener dans la journée. Le soir au coucher, je me pose cette question : « serais-je en vie à mon réveil ? »

Aujourd'hui, tout me devient compliqué, quel destin ai-je dans cette existence ?

Ces mots, dans une tête qui se perd dans une irréalité.

Il n'est pas facile pour moi de vous raconter cette histoire et de vivre constamment avec la solitude et la peur qui vous ronge et s'installe partout. Voici quelques réflexions sur ma vie qui passe et qui se perd parfois. Mais avec les associations de Lisieux, comme « Coup de pouce, Advocacy Normandie... », grâce à elles, je vis aujourd'hui.

Elles sont présentes dans mon cœur.

Qui ose poser les questions ?

Sandra crie de joie et de bonheur ! Bonheur qui traverse la plaine...

Sandra et Magali arrivent en courant à la cabane, puis Sandra retourne dans la plaine pour aller chercher les moutons et les emmener sur le terrain qui se trouve à côté de la campagne. Tim arrive à son tour, pour garder le troupeau de moutons.

Ensuite, Sandra et Magali partent en vacances chez Albert et Gaston, dans le sud de la France, au Pays Basque. Après le repas, elles empiètent les assiettes et vont au puits pour les laver.

Magali dit à Sandra :

« Des rencontres comme celles que nous avons faites avec Albert et Gaston ça remplit de bonheur ! »

Gaston se promène dans le chemin et il croise un jeune homme avec une jeune fille. La jeune fille dit à Gaston :

« Je m'appelle Vanessa » et le jeune homme dit à Gaston :

« Je m'appelle Ludovic ». Gaston les invite à venir chez lui et Albert. Devant tout le monde, Vanessa et Ludovic disent :

« Qui parle encore ? Qui ose poser les questions que chacun porte en soi ? »



Qui me rendra mon humanité ? Cette main tendue par-dessus le balcon Doux bêlement dans la prairie

laissez les agneaux en paix ils têtent leur mère La rose ou la violette, quelle est la plus belle ? A vous de choisir ?

Sommes-nous obligés de changer avec le temps ?

Nous sommes obligé-e-s d'innover avec le temps... Depuis la crise sanitaire, nous devons changer notre façon d'Être, ne pas être égoïstes, bien suivre les barrières sanitaires, penser à l'avenir... et ne plus penser au passé où nous pouvions vivre en toute liberté...

Les bonnes habitudes, c'est de bien se laver les mains, de faire attention aux autres et d'avoir du respect... Les mauvaises habitudes seraient de ne pas suivre les conseils liés à la lutte contre la Covid.

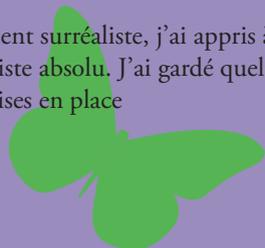
Qu'avez-vous appris pendant cette période de confinement puis de déconfinement ?...

Durant cette période étrange, hors normes, j'ai appris que je me laissais facilement encager pour le bien commun.

Je suis prêt et c'est triste, à abandonner quelques-unes de mes libertés fondamentales, dans l'intérêt général. C'est à dire que si demain, cet intérêt général prenait la forme d'une dictature abjecte, je dirais amen.

Je ne me suis même pas interrogé sur le bien-fondé de ce confinement. J'ai juste obéi docilement, comme un mouton. Comme un mouton qui avait en tête de vouloir préserver le troupeau du loup viral. C'est assez dangereux je trouve comme comportement dans une démocratie, cette obéissance aveugle.

Durant ce confinement surréaliste, j'ai appris à me discipliner, moi le je-m'en-foutiste absolu. J'ai gardé quelques -unes des choses que j'avais mises en place



auparavant et qui m'ont paru bénéfiques à prolonger. J'ai aussi testé ma volonté en arrêtant de fumer. Comme ça n'est jamais le bon moment pour arrêter, autant choisir le pire !



Une autre constatation qui m'a sauté aux yeux, c'est que ma vie confinée n'était pas différente de ma vie normale. C'est assez triste. Enlevez-moi le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) et l'Espace Convivial Citoyen (ECC) et je suis confiné à longueur d'année depuis quinze ans...

Je n'ai pas d'amour, l'ai-je jamais seulement connu, peu d'amitiés même si elles sont durables. J'ai donc très bien vécu ce confinement, qui n'a été pour moi en réalité, qu'une restriction dans mes déplacements. Ma vie était restée presque inchangée.

Et le déconfinement alors ?

Je ne me sens plus entravé, assigné à résidence. Et c'est beaucoup. La solitude, l'enfermement, ça n'est pas un problème quand c'est notre choix. Ça en devient un quand c'est imposé. Pour le reste c'est assez récent, ce dé-confinement...

Un pote est passé cet aprem' chez moi et on a bouffé (à emporter) en ville, ce soir. Il faisait beau, c'était un bon moment. Et il y en aura d'autres des bons moments...

L'espoir fait-il vivre ?

Je ne vis, je ne travaille que pour remarquer.
Mon espoir c'est de retrouver la marche. C'est pour cela que je suis toujours joyeux ! Je garde l'espoir de remarquer un jour...

Qu'est-ce que « bien se comporter » ?

« Bien se comporter » vis à vis de qui ? Dans quelle situation ?

En fait, il s'agit là de définir le mode de son interaction avec les autres. En effet, « se comporter » c'est comment j'agis dans ma relation avec autrui, quelle est ma posture vis-à-vis de lui. Cette posture est soumise à des codes sociaux qui peuvent être variables, voire opposés selon les sociétés. Par exemple, éructer violemment à la fin d'un repas, c'est mal se comporter ici, mais signe de politesse ailleurs.

« Se comporter » dépend aussi des situations auxquelles nous sommes confrontés.

Ainsi, lors d'une inhumation dans une église, le silence et le recueillement sont de mise. À une soirée karaoké, toutes les extravagances (dans les limites de la décence, qui ne sont pas forcément les mêmes pour tout le monde d'ailleurs) sont permises. Inverser les postures pourrait être légèrement gênant !

Là où ça devient beaucoup plus subjectif, c'est dans le « bien ». Si l'on part sur le « bien », équivalent de « correctement », alors il suffit de s'accorder aux codes sociaux en vigueur. Mais si dans « bien » on entend l'opposé de « mal », la morale entre en jeu. Et là, ça devient le bazar. Car ce qui est le « bien » pour l'un, peut être le « mal » pour un autre et inversement.

De mon point de vue, mes comportements sont soumis à deux règles simples. Un : « Je ne fais pas aux autres ce que je ne voudrais pas qu'ils me fassent ». Deux : Tolérance. De ces deux principes de base découle un comportement que j'espère correcte. Mais cela, ce n'est pas à moi d'en juger !

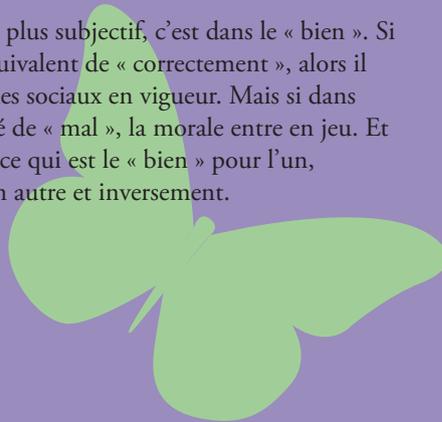


Qui croire ?

En ce qui concerne les croyances...Je ne crois en personne, sauf en moi !!!! Je n'ai pas confiance dans les journalistes, car un média devrait relater une information sans donner son avis. Par exemple, en ce qui concerne l'épidémie du coronavirus, les médias se permettent de donner leur avis, moi je préfère avoir ma liberté de penser...comme dans la chanson de Florent Pagny !
« Et vous n'avez pas ma liberté de penser ! »

Prenons un autre exemple, celui du vaccin pour le Covid-19 : un jour les médias disent « des choses » et quelques jours après... Ils disent le contraire...En définitive, ils nous prennent pour des imbéciles !

J'ajouterais que les médias embauchent des GRANDS spécialistes afin qu'ils donnent leur avis mais en fait, ils formatent notre pensée ce qui nous empêche d'avoir NOS propres idées sur les sujets qu'ils abordent. Ils nous infantilisent et nous ne sommes plus responsables de nos actes, ils nous empêchent de développer notre esprit critique.



ET APRÈS...

Si le plus beau restait à venir...

Un couple de chevreuils batifole en ville. Il n'y a plus un bruit lié à l'activité humaine depuis bien longtemps. Un écureuil escalade, vif, un vieux feu de signalisation corrodé.
La verdure recouvre la place Mitterrand, la fontaine y est devenue un point d'eau naturel pour les animaux des environs, lorsqu'il a assez plu et qu'il n'a pas fait sec trop longtemps.

Du lierre pousse en brisant la pierre, inexorable. Il grimpe, se déploie sur l'édifice au fur et à mesure des années qui passent. Un bosquet dense de noisetiers envahi l'arche. Nous sommes Place de l'Etoile, verdoyante, et plus personne n'est là pour se souvenir de l'Arc de Triomphe.

Si le plus beau restait à venir... il n'y aurait plus personne pour le voir. Ce serait un monde totalement libéré du joug de l'Homme.
L'espèce humaine éteinte d'une manière ou d'une autre redonnerait sa place à tout le reste.

L'ironie, si l'on se projette suffisamment loin dans l'avenir, serait qu'une nouvelle espèce humaine surgisse des méandres de l'évolution.
Une espèce plus sage et respectueuse ?

Là, ce serait beau.

Le temps est venu...

Le temps est venu de nous projeter dans un monde nouveau dans lequel il faudra changer nos habitudes et vivre avec le virus circulant dans l'espace....

Après le confinement, je vais mettre tout ce qui risque d'avoir été contaminé dans un sac à part, mais aussi j'y jetterai le virus qui, j'espère disparaîtra....
Je planterai un coussin de « sans souci » et j'annoncerai qu'il fallait que ce Covid 19 surgisse pour que mes vœux les plus chers se réalisent : savoir partager, être attentif à tout ce qui nous entoure, mais aussi ne pas fermer les yeux sur les peuples du monde, car nous avons tous besoin les uns des autres....
En cette période de confinement, j'ai appris à être plus patiente, à pratiquer des activités chez moi, à lire, etc....

Puis, au déconfinement j'en ai profité pour aller rendre visite à mes enfants, à prendre la route des bords de mer « sans contact »..., mais nous avons internet et les smartphones !

Le soleil, la pluie, les grillons et les rainettes s'affolent

Advocacy

Dans une belle vallée verdoyante, boisée par endroits, se trouve la bourgade d'Advocacy, entre une grande colline et le creux d'un méandre de la Vie, qui descend, placide jusqu'à la mer.

Ce village ne compte que quelques centaines d'âmes qui vivent ici en harmonie.

Le plus possible en harmonie avec la nature mais aussi entre eux.

Au fil des ans, le village s'est développé doucement, à la faveur de l'arrivée de nouveaux habitants.

L'eau douce dont a besoin le village est puisée directement dans la Vie.

Le peu d'électricité nécessaire à une vie confortable est généré par un petit parc éolien au sommet de la grande colline, suffisamment éloigné des habitations.

Pour venir vivre à Advocacy, il suffit d'« avoir en tête » l'intérêt général et le bien commun au moins autant que son propre bien. La seule exigence demandée est de mettre ses compétences et/ou ses bras au service de la communauté...

Ainsi, le village a développé un vaste espace de permaculture afin de nourrir les habitants.

On y élève aussi quelques animaux.

Je m'occupe quant à moi, d'une petite brasserie artisanale afin d'égayer les instants festifs de chacun au village.

Notre principe de vie est d'avoir le moins possible recours au commerce et d'atteindre au maximum une vie en autarcie.

Quand un nouvel habitant se présente, tout le village se mobilise pour lui aménager un endroit confortable où vivre.

Cela peut être un chantier dirigé par notre charpentier ou bien un habitat fabriqué à l'aide de conteneurs maritimes réhabilités, selon les besoins en espace et en confort de notre nouvel arrivant.

*Gerisier sauvage en fleur sur une branche un papillon ?
Non, un duet d'oiseau espoir posé sur l'avenir*

Orage, les nuages fuient, le vent les bouscule

Le temps est venu...

Le temps est venu de se réveiller,
de crier votre colère, de vous exprimer.
Allez-y, pour une fois on vous en donne l'occasion.
Ne restez pas inerte, faites-le en chanson.

Il faut écrire nos ressentis sur de grandes feuilles blanches
pour ne pas les oublier dans un lointain avenir,
pour qu' on les ressorte, pour pouvoir les relire
comme une ultime lettre, comme un souvenir.

Criez votre bonheur, criez votre jeunesse,
criez votre malheur, criez votre tristesse,
affirmez surtout ce que vous ressentez
c' est votre journée, il faut vous réveiller.

Prenons de la couleur pour égayer cela,
de la musique et des fleurs, c'est plus joli comme ça.
Faisons des slogans de poésie et de vérité,
que le monde nous lise et vienne nous retrouver.

Mais une journée c'est trop court pour tout dire,
tout exprimer même si on le fait dans la joie l'amour et
l'amitié.

Le temps est trop court, le temps passe trop vite,
il nous faudra presque une éternité pour tout aborder.

Et après...

Tout fonctionnait bien, jusqu'au jour où l'on nous a
annoncé ce que nous étions loin d'imaginer qu'un « truc »,
un virus nous tombait dessus, le COVID 19 qu'ils l'ont
appelé !

Et tout s'est écroulé subitement. Pour l'instant le virus est
bien ancré.

Que peut-on imaginer pour l'Après ?

Le monde reprendra sa vie normale, tout redeviendra
banal, le COVID ne sera plus qu'un souvenir du passé,
la vie sociale recommencera, le monde revivra comme
une renaissance, comme un bouton de rose qui, un matin
s'épanouirait.

Mais quand ? Aujourd'hui ? Demain ?

La patience est la reine de toute chose, c'est comme cela.

On n'y peut rien.

Jardin d'hiver, jardin d'été Quand allons-nous vous retrouver

Le temps est venu...

Nous nous sommes repliés, comme des escargots dans leur coquille, face aux récents événements. Notre lieu d'habitation est littéralement devenu le cocon protecteur dont on ne sort qu'à reculons. Bien à l'abri de ces murs familiers, entourés de ces meubles connus par cœur, nous devions réinventer le temps.

Ce temps après lequel nous passons notre vie à courir n'était plus une chimère, n'était plus un hypothétique demain, mais un présent brutal. Il se répétait jour après jour sans perspective.

Alors, pour faire face à ce présent trop... présent, nous nous sommes inventés des rituels. Puisque le temps ne nous échappait plus, il fallait bien faire avec !

On a donc inventé des marqueurs temporels à ces morceaux de présent bruts. De nouvelles habitudes quotidiennes, non pas pour combler un vide, mais pour rendre ce trop de présent moins pesant.

Ainsi, tous les matins juste après le réveil, je faisais une séance de « Yoga » . Une séance vraiment très courte de quatre poses répétées cinq fois chacune au rythme d'une respiration calme, lente, profonde et maîtrisée. Je m'astreignais, avec plus ou moins de réussite, à ne pas succomber trop tôt dans la matinée à mes plaisirs vidéo-ludiques. Le déjeuner était une vraie pause dans la journée, souvent suivi d'une courte sieste. Comme pour marquer nettement le passage entre le matin et l'après-midi avec cette volonté de dompter le présent.

L'après-midi était consacrée à mon addiction aux pixels. Avec encore une vraie pause pour dîner, de deux heures environ.

Et le soir, ma nature de geek reprenait le dessus en restant vigilant à ne pas veiller trop tard. Un sommeil plus ou moins bon mettait un point à cette journée qui se répétait inlassablement.

Et maintenant ?

Gardons les nouvelles habitudes que nous jugeons bonnes, rattrapons en quelques-unes d'avant et créons-nous en de nouvelles.

En définitive remettons nous à vivre sans trop laisser le temps nous échapper. Puisqu'il a été bien présent, saisissons-le pour en tirer le meilleur.

Le temps est venu...

Brin d'herbe tremblante penchée sous la caresse de la brise

Vers une société nouvelle, vers un monde nouveau

Arc en ciel en face, toi après la pluie

La société idéale pour moi est politique. Elle doit venir des hommes et des femmes politiques capables de faire disparaître les fléaux comme l'alcoolisme, le tabagisme, la « mal bouffe », le manque de sport, la sédentarité. Mais les politiques, peu importe lesquels, ne sont pas efficaces, il y a du laxisme. Je suis pour le purisme.

Contre le tabagisme il faudrait tripler le prix du tabac comme dans les pays nordiques.

Concernant l'alcool, il faudrait en produire moins et informer davantage les jeunes sur les dangers liés au cerveau.

A propos de ces deux addictions, Il faudrait aussi informer les femmes enceintes qui risquent de mettre au monde un enfant avec un retard mental, d'où un poids lourd à porter pour la société, dans l'avenir.

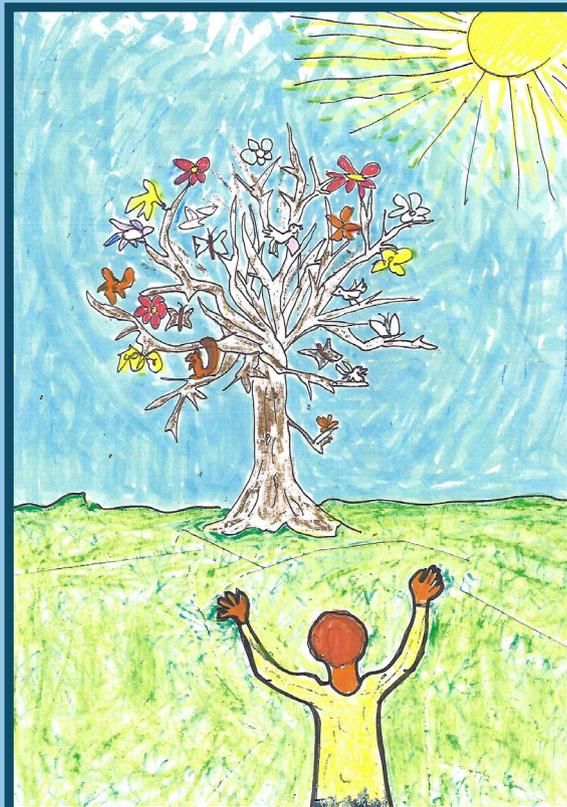
Il faudrait aussi que les gens bougent plus pour lutter contre l'obésité et mangent « plus sain ».

La méthode douce dans le domaine des addictions est peut-être positive mais cela nécessite du temps.

Dans le domaine du travail, il faudrait diminuer les cadences dans les usines et humaniser les rythmes dans les hôtels pour les femmes de chambre, par exemple.

Ce sont les patrons qui dirigent le pays, c'est certain et le monde ne changera jamais car l'amour du profit et de l'argent sont les plus forts, les humains passent après...

C'est décourageant, mais c'est comme ça.



Père Noël déçu, la mère Noël soupire, ton coiffeur est absent, ta barbe n'est pas soignée

Le groupe d'ACSEA de Lisieux «Savoirs essentiels», a eu la chance de lire vos textes.
Nous avons apprécié vos écrits qui nous ont émus, touchés et sensibilisés à vos histoires.
Nous sommes admiratifs de votre courage pour avoir mis les mots sur vos difficultés.
La variété de vos textes nous a permis de mieux vous comprendre.
Par notre rencontre et la lecture de vos textes, nous avons constaté que vous êtes un groupe soudé
et malgré vos difficultés vous gardez la tête haute, tout en restant humbles.
Nous avons hâte de vous re-rencontrer. Nous vous remercions pour votre confiance.
Le groupe d'ACSEA formation (ASSOCIATION CALVADOSIENNE POUR LA SAUVEGARDE DE L'ENFANT À L'ADULTE)

Avec tous les remerciements à :

L'ensemble des adhérents de l'Espace Convivial Citoyen de Lisieux, l'association ACSEA Formation, les stagiaires du dispositif «*Les savoirs essentiels*» (financé par la région Normandie) pour la relecture, Henry BRAUN pour ses illustrations facétieuses, les élèves du lycée PAUL CORNU et Emmanuel DUBREUIL pour la réalisation graphique et l'impression, Georges Yoram FEDERMANN, pour sa préface éclairée, Cécile MONNIE l'animatrice de l'espace convivial citoyen de Lisieux et Michèle QUEVAL l'intervenante de l'atelier d'écriture.



Lycée
Paul
CORNU
Lisieux



ADVOCACY Normandie
Espace Convivial Citoyen de LISIEUX
82 rue Henry Chéron



ADVOCACY
Normandie

Tél. 09 51 41 80 95 / 06 17 25 51 93

lisieux@advocacy-normandie.fr