

« Les plantes et les gens ont en commun le cours de l'existence »

On tient le bambou !



P4 HISTOIRE

À la rencontre de Saint-Didier

P5 OUVRIR LA PORTE À...

Béatrice, socio-esthéticienne

P6 DOSSIER

Les jardins thérapeutiques

P11 ATELIER

Théâtre : le trou du souffleur

P12 ATELIER ÉCRITURE

Déclame ton slam

Le jardin est un symbole, une belle métaphore

Le printemps est revenu, et le 3^e numéro du journal de la CT est né... Quoi de plus évident que d'ouvrir les portes sur le jardin ! Pour ma part je fête mon 11^e printemps à la Communauté en tant qu'éducatrice spécialisée. Onze années de rencontres, de réflexions, de partages, de projets, qui ont nourri ma pratique et l'enrichissent encore chaque jour.

Au cours de ces années j'ai pu voir le jardin de la Communauté ou plutôt les jardins se transformer au fil du temps, des envies, des idées, des intentions et attentions de chacun, résident(e)s, comme professionnel(le)s.

D'abord lieu de culture maraîchère à visée nourricière, il a évolué en espace partagé, mêlant esthétique et productivité, se transformant en un espace agréable à vivre et invitant même un autre type de culture : l'art grâce aux œuvres produites avec Kroly mais aussi celles germées tout simplement dans la tête de certain(e)s.

J'apprécie particulièrement me joindre à cette activité de jardinage. Ce sont des moments de partages, d'expérimentations, de découvertes qui me permettent aussi de rencontrer les résidents en dehors des murs de la CT, l'occasion de partager des moments différents.

Jardiner c'est se réancrer, avoir les pieds sur terre et les mains dedans. C'est reprendre conscience du temps qui passe, du cycle des saisons. C'est accepter d'être patient, accepter parfois de rater et apprendre à recommencer, à ne pas abandonner. C'est accepter de lâcher prise, concevoir que nous ne pouvons pas tout maîtriser. C'est s'autoriser à dire « je ne sais pas », à demander de l'aide. C'est concevoir qu'il n'y a pas une seule bonne façon de faire, mais que plusieurs techniques peuvent aboutir au même résultat et cela implique d'échanger, de se positionner, de faire des choix, des compromis.

Ce jardin est aussi un symbole, une belle métaphore de ce que peuvent vivre les résidents au sein de la CT. C'est prendre soin de cette petite graine qui germe. Lui offrir les conditions nécessaires pour qu'elle puisse prendre racine et se développer, grandir jusqu'à faire profiter aux autres de ses fruits.

C'est aussi apprendre que rien ne se jette et que tout se transforme. Ou comment ce que nous nommons dédaigneusement les « déchets verts » produit un engrais formidable et permet aux plantes de grandir. C'est comprendre que nos expériences passées sont le terreau de nos vies futures.

Pour conclure ou plutôt pour ouvrir « Cultivons notre jardin » comme nous y invitait Voltaire et partageons les fruits de nos récoltes !

Maud A.
Educatrice spécialisée

Nous tenions à remercier toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à la rédaction, création et mise en page de ce journal.

Pour leur implication et la rédaction de la plupart des articles, merci aux résidents de la Communauté : Léa C, Anne S, Théo, Sébastien L, Sébastien L, Olivier T, Anthony D, Cyril C, Benjamin L, Céline G, Eric D, Aïcha A, Timothée D, François M, Mathilde C, Jean-Marc B, Cyrille M, Jacques B, Didier G, Nassim H,

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

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

Et bien sûr, pour son soutien, son aide précieuse, son esprit critique, son professionnalisme ; pour tout ce qu'elle nous transmet tant au niveau de son expertise qu'au niveau humain, à la confiance qu'elle a su instaurer à travers son regard bienveillant : Merci Véro!!!

Cultivons nos émotions !

“À notre arrivée à la CT, sur la palette des émotions, nous passons par toutes les couleurs du nuancier. Cette palette de couleurs peut être représentée par des fleurs.

J'ai commencé par le vert foncé : la peur, l'inconnu, l'appréhension des autres.

Cette crainte a vite viré au bleu pour laisser place à la surprise, l'étonnement devant la qualité d'attention, d'écoute, d'humilité qui se dégage des groupes de parole.

Ça m'a complètement désappointée alors je suis devenue violette, je me suis laissée envahir par un chagrin sans fond, ma tristesse me semblait infinie.

Il m'a fallu l'accueillir pour accéder au rétablissement, je voulais atteindre le jaune, le clair, la joie, la confiance, la sérénité...”

Amis.es lecteurs, lectrices, voici le préambule de notre 3^e édition.

Sommes-nous conduits par nos émotions ?
Est-ce que l'on peut vraiment partager ses émotions ?

Sommes-nous responsables de nos émotions tout comme nous sommes responsables de nos actes ? Selon Sartre, *“une émotion est une transformation du monde”*.

Fleurs fragiles, nos articles sont des graines au vent.
Nos slams sont nos cœurs (d'artichauts). Une mise à nu sans condition. Quel travail d'introspection pour extraire la sève de nos êtres écorchés.

Cette édition est une fleur à multiples pétales, nos recherches ont été le terreau d'échanges qui nous ont cultivé les uns les autres. Vous y découvrirez les bienfaits de l'hortithérapie, l'histoire du village puis nous vous ouvrirons les portes de nos jardins thérapeutiques.

Et vous, quelle est votre couleur dominante aujourd'hui ?

Céline G. et Cyrille M.
Résidents



GROUPE SORTIE

Le groupe sortie/retour est le plus important ici à la Communauté.

Tout d'abord, en début d'étape 1 (le parcours de soin se divise en 3 étapes), nous devons faire deux sorties protocolaires. La première d'une journée à l'extérieur et la deuxième d'une nuit dehors. Une fois ces deux sorties faites, nous pouvons sortir jusqu'à une semaine et deux semaines en étape 2 par mois.

Avant la sortie, nous devons préparer par écrit le déroulé de celle-ci, le programme, les dangers potentiels, les personnes-ressources à contacter en cas de problème, l'état d'esprit dans lequel on se trouve, etc.

Le mercredi à 14 heures, nous présentons aux autres résidents le planning de cette sortie pour qu'ils puissent nous renvoyer leurs ressentis face aux risques potentiels, et nous questionnent sur des éléments que nous n'aurions pas pris en compte.

Il est déjà arrivé que des résidents annulent leur sortie ne se sentant finalement pas prêts. En général ce groupe est positif et amène à réfléchir ou prendre conscience de certaines choses mais il peut au début paraître très intrusif. Après ce temps d'échange, nous devons remplir une feuille avec l'heure de départ et de retour, le moyen de transport, le budget et le récapitulatif des retours du groupe puis on la remet à l'équipe qui statue pour le mardi d'après.

Au retour de cette sortie, nous devons refaire un écrit pour expliquer comment celle-ci s'est passée, s'il y a eu des difficultés ou non, s'il y a des choses que l'on aurait pu faire différemment. Les résidents sont là pour poser des questions, ils apportent leurs témoignages sur leurs expériences afin d'améliorer au fur et à mesure les sorties.

Ce groupe est bénéfique pour tout le monde, l'expérience des uns apporte aux autres. **SEB L.**



© Seb L.

LAETITIA - LA SERVEUSE AUX 3 TEMPS

C'est quoi pour toi la Communauté Thérapeutique ?

Un groupe de personnes qui veulent réussir, s'en sortir. C'est pour la plupart des gens très sympathiques.

D'après toi qu'est-ce qui nous a amenés là ?

Vous recherchez une retraite et le besoin de vous retrouver.

Pour moi vous êtes déjà soignés parce que je ne vous vois jamais boire d'alcool. Vous êtes des gens qui continuent à avancer en cherchant la réussite.

Si tu avais une question à nous poser, ce serait laquelle ?

Ne sais pas.

As-tu lu le dernier journal ?

J'ai regardé les photos ;)

VINCENT - LE BOUCHER

C'est quoi pour toi la Communauté Thérapeutique ?

Je sais que c'est un centre de santé – des gens qui sont en train de se remettre debout – c'est un atelier de réparation avant l'envol (sourire).

Qu'est-ce que tu en penses ?

Originaire d'ici, je vois le changement de tout ce que vous avez apporté dans la mentalité des gens. Ils sont plus ouverts. Avec vous au début il y a eu de la méfiance mais vous l'avez vite gommée. Après quand il y a eu les migrants (le CADA), il n'y a pas eu de levée de boucliers, c'est vous qui avez apporté ça. Moi je vois que vous avez tous des parcours de vie différents, je n'ai pas de jugement.

Si tu avais quelque chose à nous dire ce serait quoi ?

Que vous vous en sortiez !

JACKY - LE FROMAGER

C'est quoi pour toi la Communauté Thérapeutique ?

Des gens qui sont parmi nous dans le village.

Qu'est-ce que tu en penses ?

Ça fait vivre le village.

Si tu avais une question à nous poser, ce serait laquelle ?

Est-ce que vous vous sentez heureux à Saint-Didier ?

Car apparemment Saint-Didier est heureux que vous soyez là...

NOÉMIE - LA MARAÎCHÈRE

C'est quoi pour toi la Communauté Thérapeutique ?

Un endroit où il y a plein de gens cool – résidents et professionnels.

Et d'après toi qu'est-ce qu'on vient faire ici ?

Vous êtes venus prendre l'air.

Qu'est-ce que tu en penses ?

C'est super ! J'ai été ravie quand j'ai appris !

Si tu avais une question à nous poser, ce serait laquelle ?

Qu'est-ce qu'on pourrait faire ensemble ?

As-tu lu le dernier journal ?

Non mais le présentoir est chouette ;)



À LA RENCONTRE DE SAINT-DIDIER-SUR-ROCHEFORT

Arriver à Saint-Didier-sur-Rochefort, c'est aller à la rencontre d'une personne sage et paisible. Du haut de ses 798 ans, elle regarde le temps qui passe avec la sérénité d'une commune qui sait d'où elle vient. L'on visite Saint-Didier comme l'on converse avec un ancien qui vous raconterait son passé.

Au gré des pas s'étirent les souvenirs de son patrimoine et nous replongent dans la vie de cet illustre personnage.

Saint-Didier est née il y a bien longtemps aux environs de 1225. Du haut de ses 705 m d'altitude, elle nous toise. Nous rappelant qu'elle est le Saint protecteur des serments engagés.

Sa petite enfance nourrit au petit-lait du pays des cailloutés (Patois : cailloté ou petit lait) renforce son squelette de roche de granit à l'origine de ses monuments, habitations et de son nom de famille Rochefort.

Elle se construit petit à petit. C'est vers ses 300 ans qu'elle commence à entrer pleinement dans l'histoire comme un adolescent dans la vie. Son éducation croisa à l'automne 1581 le philosophe Montaigne. Lui reste en mémoire des chemins de pensée et peut être un peu de philosophie humaniste (GR 89).

Ses parents la famille d'Urfé, proche du roi, décident de la protéger du monde extérieur, comme l'on protège un enfant du monde extérieur. S'érigent alors des fortifications datant du XV ou XVI^e siècles encore présentes aujourd'hui dans sa mémoire (porche gothique). Cela afin de se défendre face aux guerres de religion auxquelles elle réchappa.

Saint-Didier grandit et ses enfants sont de plus en plus nombreux. Les Désidériens sont en 1793 plus de 1660 à vivre sous son aile. Certains se distinguent comme Claude Jean Allouez (1622 - 1689) partie comme missionnaire Jésuite en Nouvelle France.

Vers ses 536 ans (1800-1900) la commune est très active. Son carnet de bal est bien rempli : plus de 6 foires par an. Elle déborde d'énergie et s'intéresse à tous les corps de métier. L'on y retrouve de nombreuses activités : épicerie, hôtel, mercerie, économat, boucherie, menuiserie, forgeron, coiffeur et plus de 10 cafés. Saint-Didier a une vie trépidante.

La guerre de 1914-1918 annonce le déclin démographique de la commune. Elle perd 63 de ses enfants dans les combats. Ce coup au cœur annonce une baisse régulière de sa fécondité. Après la Seconde Guerre mondiale, elle ne compte plus que 976 habitants. Pour en 2002 se stabiliser à 442. Les enfants sont devenus grands et s'envolent vers d'autres cieux. Les bouleversements industriels et l'attraction des grandes villes (Lyon- Saint-Etienne) expliquent également cet exode rural.

Mais Saint-Didier a gardé son âme d'enfant, leurs rires résonnent toujours dans la cour de l'école. Le village reprend son souffle annonçant le renouveau et le regain. Une seconde jeunesse lui sourit. Sa population repart à la hausse, pour compter plus de 455 habitants en 2020.

Saint-Didier pointe fièrement son nez vers le ciel depuis son clocher de la seconde moitié du XV^e siècle. Sa tour coiffée d'une flèche octogonale fait d'elle l'aînée de ses sœurs en étant la plus haute du Forez. D'ailleurs, n'était-elle pas coquette cette église qui en 1950 se refait une beauté, maquillée par le Maître-verrier Théodore Gérard Hansen (grand rénovateur de l'art du vitrail en France). Il l'habille de vitraux de verre teinté dans la masse venant de Saint-Just-sur-Loire.

Saint-Didier vit. Le sang qui coule dans ses veines et alimente le cœur du village depuis la fontaine en pierre de Volvic datant de 1865 nous rappelle que l'eau c'est la vie et que Saint-Didier-sur-Rochefort est éternelle.

CYRILLE M.

De la cure à la manucure

Béatrice, socio-esthéticienne, est venue à la Communauté Thérapeutique pour mener plusieurs ateliers à thème : les mains, les pieds et le visage.

Comment en es-tu venue à faire de la socio-esthétique ?

Je suis esthéticienne depuis l'âge de vingt ans, entre-temps j'ai fait plusieurs métiers, j'ai été auxiliaire de vie sociale pendant quinze ans et quand je n'ai plus pu faire ce métier pour des problèmes de santé, je me suis dit : eh bien je vais boucler ma boucle, je vais me reconverter, maintenant je fais un accompagnement de la personne avec l'outil esthétique.

Et pourquoi socio-esthéticienne plutôt qu'esthéticienne tout court ?

Je trouve qu'accompagner des gens en difficultés, c'est très valorisant, ça a un côté très humain. Tu vas droit au but, tu vois, tu touches les gens directement là où ils en ont besoin, c'est à coeur ouvert et je trouve que cette relation à coeur ouvert c'est la plus belle.

Tu penses que les publics en difficultés sont plus réceptifs que le public de salon ?

Oui, puis vous, vous n'êtes pas dans la même

attente, vous êtes dans l'attente de votre bien-être, il y a quand même une recherche plus profonde qu'avec quelqu'un qui vient se faire épiler le maillot !

Et puis il y a la notion de partage, je fabrique mes produits à base de miel, d'eau, des produits simples que tout le monde peut facilement refaire à la maison. L'intérêt aussi c'est l'apprentissage, apprendre à prendre soin de soi. Alors que la personne qui va en

REPRENDRE CONSCIENCE DE SOI GRÂCE À UN TEMPS DE SOIN ACCORDER À NOS MAINS, NOS PIEDS ET NOS VISAGES. TOUCHER DU DOIGT L'IMPORTANCE DE SE RECONNECTER À SOI-MÊME ET DE RETROUVER CONFIANCE. SEB L.

salon sait qu'il y aura toujours quelqu'un qui fera à sa place.

ÇA A ÉTÉ UN MOMENT DE PARTAGE TRÈS AGRÉABLE. NOUS AVONS PU CONFECTIONNER NOS PROPRES SOINS ESTHÉTIQUES NATURELS ET NOUS LES APPLIQUER PAR AUTOMASSAGE. C'EST UNE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE NOUS ET CELA PARTICIPE À L'ESTIME DE SOI. LÉA C.

C'est vrai qu'à la CT on dit souvent qu'il faut que l'on soit acteur de nos soins. Et tu touches un public qui ne viendrait pas en salon...

Oui d'autant plus que le public qui vient en salon est de plus en plus superficiel, on est quand même dans les faux ongles, les faux sourcils, les faux tout quelque chose, moi ça ne me va pas du tout ! **CÉLINE G.**

PLUSIEURS RÉSIDENTS N'ONT PAS VOULU PARTICIPER À CET ATELIER, PEUT-ÊTRE PARCE QU'ON A UN RAPPORT À NOS MAINS, À NOS VISAGES, TRÈS ABIMÉS ET TRÈS MARQUÉS PAR LES PRODUITS, ASSEZ COMPLIQUÉ. IL Y A UNE HONTE DU CORPS ET C'EST VRAI QUE LE CÔTÉ ESTHÉTIQUE DE CET ATELIER POUVAIT ÊTRE ASSEZ PERTURBANT. POUR LE COUP CE SONT DES PARTIES QUE L'ON NE PEUT PAS CACHER... AU DÉBUT, J'ÉTAIS ASSEZ RÉTICENTE MAIS FINALEMENT LE CÔTÉ BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE DU SOIN AU DÉTRIMENT DE LA RECHERCHE DE BEAUTÉ OU DE STANDARD M'ONT CONVAINCUE. MATHILDE C.



© Céline G.

La participation financière, explications ?

Elle correspond aux versements mensuels de chaque résident, et est calculée sur la base du « reste-à-vivre », c'est-à-dire après déduction des charges fixes. Cet argent est regroupé sur le compte Participation Financière. Cette caisse nous permet de rémunérer les différents intervenants extérieurs (sculpture, atelier écriture, socio-esthéticienne, percussions, création de ce journal, etc.), mais aussi de réaliser des projets ensemble pour

nous faire plaisir et à vertu thérapeutique. Comme par exemple des sorties culturelles, ou encore aller visiter, partager, recevoir d'autres associations. Il y a une réunion tous les mois avec la cheffe de service, la secrétaire et deux résidents pour valider ou invalider les projets proposés et faire un point sur l'état des comptes. **BENJAMIN L.**



FAUT POUSSER MÉMÉ À L'(H)ORTIE... THÉRAPIE !

Longtemps, mettre les mains dans la terre n'était qu'une activité agricole. Le but était de nourrir. Et pour certaines classes de la population, cela était même dégradant. De nos jours, avoir son coin de jardin ou de potager est considéré comme un privilège et un réel plaisir. Voir une thérapie.

En effet vers la fin du XVIII^e siècle apparaît l'hortithérapie fondée par le psychiatre américain Benjamin Rusk. Cette discipline s'appuie en partie sur la fibre émotionnelle pour accompagner le traitement de l'autisme, des migraines, de la dépression profonde, de l'épilepsie ou pour soigner les personnes âgées. D'ailleurs le dernier plan Alzheimer oblige les unités de soin à se doter d'un jardin, de préférence thérapeutique. Jardiner aurait donc des vertus ? Mais plus encore, pour Denis Richard (Chef de service de l'hôpital Henri Laborit à Poitiers), jardiner serait

susceptible de prévenir l'émergence de certains troubles ou dépendances et d'infléchir le cours de certaines pathologies (neurologiques, psychiatriques).

Mais l'hortithérapie s'inscrit également dans une démarche de bien-être. Il a été constaté que le jardinage libère dans le cerveau des endorphines qui nourrissent le corps (la molécule du plaisir et du bien-être). Certaines personnes y voient même une comparaison avec l'être vivant. Comme le dit le pédopsychiatre Dominique

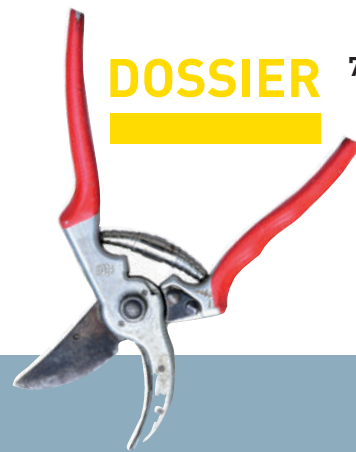
Sauvage : « *Les plantes et les gens ont en commun le cours de l'existence* ». La germination serait la fécondation suivie de la croissance puis de la maturité du vieillissement et de la mort. Une bien belle métaphore avec l'être vivant. Ce lien que nous établissons avec la nature que nous protégeons des intempéries de la vie et des maladies nous renvoie à notre condition.

Les vertus thérapeutiques du potager sont semblables-elles nombreuses. On pourrait les regrou-





© Ben L.



Passage dé-clouté

Je m'appelle Céline, j'ai 45 ans. Je travaille à Paris dans une structure d'hébergement pour les personnes en très grande précarité, usagères de drogues, en rupture quasi totale avec la société. J'accompagne des personnes malades, des personnes addictes – moi-même, je le suis, addict – à l'alcool, à la cocaïne, aux produits psycho-actifs. Je suis addict au travail aussi. On dit 'work addict', c'est une forme d'addiction de plus en plus répandue dans nos sociétés où il faut toujours aller plus vite, toujours plus

vite jusqu'à se perdre. On dit 'Burn-out' – épuisement physique, émotionnel et mental. Il est plus facile de comprendre une personne en situation de burn-out que d'accepter une personne usagère de drogues et pourtant, à la fin, c'est la même chose, ça mène à l'overdose.

Au début, on consomme, on produit, on se dépasse, on investit à fond, on s'oublie puis à la fin c'est le produit, le travail qui nous consomme et nous consume. Burn : brûler. Brûler sur le bûcher d'une société elle-même malade.

Combien d'usagères de drogues ont été victimes de violences sexuelles impunies, voire créditées, banalisées par la société – #MeToo

Combien d'usagers de drogues n'ont pas pu/su suivre la cadence ?

Combien de vieillards sont maintenus en vie par l'industrie des drogues légales ?

D'ici et d'ailleurs, on vient ou revient de loin et on fait le chemin jusqu'à Saint-Didier pour retrouver à la CT celui, celle que l'on a été.

Pour s'allonger dans l'herbe, prendre le temps, sentir le printemps, le soleil, le vent. Je m'appelle Céline j'avais oublié qui j'étais, ce que j'aimais vraiment.

On travaille tous les jours à la CT. On travaille la terre, on travaille sur nous-mêmes surtout, avec les autres, on travaille parce que c'est nécessaire pas parce que c'est rentable !

Anais, une éducatrice m'a dit un jour "Ici on n'est pas dans la rentabilité de la courgette !"

J'adore cette phrase, elle a raison !

Ici on est là pour comprendre, pour se souvenir de notre futur, se souvenir de qui on veut être demain ; ici on coupe son téléphone et on se parle. **CÉLINE G.**

per en 9 vertus principales :

- Réduire le stress, tout en permettant de penser à autre chose.

- Avoir une meilleure alimentation.

- Avoir une activité.

- Stimuler le cœur.

- Jardiner renforce les os et les muscles.

- Jardiner pour cultiver sa créativité.

- Jardiner pour sentir et se souvenir. Le jardin permet à nos 5 sens d'être en éveil et de se reconnecter avec soi-même, avec la nature, de découvrir ou de redécouvrir son être.

- Jardiner pour partager, échanger son savoir-faire et son expérience avec les autres.

- Et puis jardiner c'est bon pour la planète.

Les apports thérapeutiques sont donc nombreux et variés sur notre bien-être mental et physique, notre rapport aux autres mais également notre rapport à l'environnement (en stimulant notre cortex cérébral). En nous ramenant dans l'intensité du moment vécu, la relation qui s'établit avec la nature ne nous permet-elle pas de rouvrir les possibles et les imaginaires, laissant le champ libre au futur ? **CYRILLE M.**



© Olivier T.





LE DÔME VÉGÉTAL

Un dôme végétal ? Mais pourquoi ?
 Eh bien parce que c'est beau, c'est frais et
 ça fait plaisir, tout simplement :
 Alors on est partis armés de cisailles,
 couper, tailler, trancher de l'osier le long
 des fossés. Puis nous l'avons laissé
 tremper, les pieds dans des seaux
 remplis d'eau, le temps que des petites
 racines commencent à lui pousser avant
 de le replanter !
 Oui, mais pas n'importe comment !
 Alors comment on fait déjà ?
 Comment on s'y prend ??
 T'as déjà fait ça toi ?
 Non et toi ? Non , toi non plus, Moi non
 plus...
 Alors on a tout essayé : planter penché,
 planter croisé, planter attaché, planter
 ficelé puis on s'est planté tout court aussi
 avant d'y arriver ! **CÉLINE G.**



Photos © Ben L.



ON A FAIT UN BAMBOU DE CHEMIN !

Essayer c'est déjà avancer... Alors nous avons tenté... Sans trop savoir où cela allait nous mener...
 Mais avec pleins de bonnes volontés. Ce dôme est une anecdote végétale... Le keyhole ou l'histoire d'un « trou de serrure » venu d'Afrique, dans laquelle toutes les clés peuvent entrer...



LE KEYHOLE

Quand je suis arrivé à la CT, ma première réalisation au jardin a été un keyhole ou en français un jardin en « trou de serrure ». C'est une construction circulaire avec en son centre un compost qui nourrit la terre. Le keyhole est autonome et hyper-productif. C'est un système né en Afrique dans les années 1990, il est peu gourmand en eau, ce qui, pour ce continent s'est révélé une vraie solution de survie.

En écrivant ces lignes je fais un parallèle avec ma survie, car c'est un peu ce que je suis venu chercher ici. Et au travers de cette construction j'ai découvert des valeurs qui vont me porter dans mon rétablissement. En effet, avec cet ouvrage j'ai retrouvé le goût de l'effort, de l'entraide et le partage de connaissance qui ont nourri mon chemin à la Communauté. **ANTHONY D.**



Dans le cadre du diplôme universitaire (DU) en santé et jardin, nous avons reçu à la CT les étudiants et Danaecare, créateurs du DU. Durant une journée nous avons échangé autour du jardin et de ses vertus thérapeutiques.

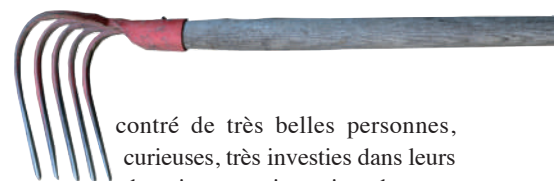


GRAINES D'ENCADRANTS

Ça a été une journée enrichissante. Elle a été centrée sur des échanges intenses sur le soin, l'humain, le jardin, les chantiers et tant d'autres sujets, émotionnellement riche. Plusieurs d'entre nous se sont portés volontaires pour faire visiter la CT aux étudiants. Des femmes et des hommes tous issus du milieu du soin et d'horizons divers, tous unis pour apprendre et mettre en place autour de Danaecare, les bienfaits d'un jardin thérapeutique. Nous avons compris que le DU

« Jardin et Santé » était un plus, une extension du soin, une découverte dans leurs milieux respectifs.

Nous avons parlé de nous, de notre parcours dans l'addiction et de notre rétablissement à l'aide des chantiers, des roulements et du jardin. Ils se sont présentés, l'un était psychiatre, l'autre infirmier. Nous avons beaucoup apprécié les échanges riches et intéressants. Nous avons ren-



contré de très belles personnes, curieuses, très investies dans leurs domaines et qui posaient de nombreuses questions. Du coup, nous n'avons pas vu le temps s'écouler. Nous sommes allés ensuite aux « Portes de l'imaginaire » voir le jardin et nous avons mangé tous ensemble, c'était un moment détendu, très agréable. Ils avaient hâte de voir, de regarder, de prendre des photos et de poser des questions... un peu comme des enfants ! Nous avons ressenti de merveilleuses sensations.

Une fois « les Portes » visitées, nous nous sommes divisés en trois groupes constitués d'étudiants et de résidents pour échanger autour de nos expériences du jardin dans notre soin à la Communauté. Nos échanges étaient extrêmement variés, vifs, ça fusait de partout, dans le respect de la parole. C'était un moment, pour nous, où il n'y avait pas de barrières, professionnelles, intellectuelles ou autres. Pour résumer, nous pouvons vous affirmer que ça a été une journée gratifiante et intense en émotions, en échanges profonds. Nous nous sommes sentis valorisés. **BENJAMIN L., ANNE S.**

Merci à tous pour cette expérience et merci à André, Julia, Virginie et Jean-Jacques de l'avoir organisée, à refaire !



À LA CROISÉE DES CULTURES



Entre Danaecare et la Communauté Thérapeutique, tout est une histoire de partages, d'échanges et de savoir-faire : échanges de graines contre fabrication de jardinière pour les PMR (Personnes à mobilité réduite) par exemple... Mais Danaecare, c'est surtout le Réseau Loire des Jardins de Santé.

Nous avons profité d'un chantier participatif pour interviewer Julia et André, les fondateurs de l'association et de "l'escale des aidants", nouveau tiers-lieu stéphanois dédié aux proches-aidants.

Danaecare est une association fondée en 2012 par André qui est reporter photo et Julia qui est docteure en droit dans l'enseignement et la recherche. Ils l'ont fondée pour étudier les mutations des relations humaines dans le domaine de la santé. Ce qui les intéresse c'est la relation soignant/patient, soignant/soignant et soignant/administration management. L'objectif était d'aller à la rencontre de ceux qui forment : les doyens, les professeurs, ceux qui organisent ou pratiquent la santé.

Cela a amené André et Julia à visiter une douzaine de pays entre 2012 et 2018 car ils voulaient sortir du contexte français où ils étaient souvent ramenés à des considérations administratives. Ce qui les intéressait, c'était le cœur du métier, ce qui se passait dans les couloirs des hôpitaux et ce que cela impliquait dans le système de santé en France et ailleurs.

En 2018, ils se sont installés à Saint-Etienne.

Leurs investigations, interviews filmées et entretiens sont devenus le support principal de leur travail.

À la base, l'objectif était uniquement pédagogique : aller dans les facultés de médecine où dans les écoles qui forment les futurs professionnels de santé. Puis, ils ont pu constater les besoins du tissu associatif. Quand ils sont rentrés en France à cette époque, il y avait un tabou qui se levait sur les conditions de travail des soignants et des étudiants en médecine. Ils ont recensé les différents besoins territoriaux en France et ils ont voulu y ajouter leurs recherches internationales. Ils voulaient que tout cela serve d'un point de vue local. Ils ont aussi repéré des pratiques intéressantes à l'étranger dont ils pouvaient s'inspirer ou, au contraire, les pratiques qu'il ne fallait surtout pas suivre à cause de la dégradation des relations humaines ou de la dés-humanisation qu'elles pouvaient engendrer.

À partir de là, ils ont commencé à se mobiliser

autour des collectivités territoriales, des associations de patients, d'aidants, d'institutions, d'universités, afin de mettre tout le monde autour de la thématique des aidants et des jardins. Faire un réseau autour des jardins, une sorte de pépinière, permettrait la création de rencontres, de mutualiser les idées, les ressources matérielles et immatérielles et les manières de faire. Un jardin central serait pertinent pour pouvoir à terme, accueillir des établissements de santé qui n'en ont pas, animer un réseau et faire des choses ensemble. Ils se sont aperçus que le jardin apporte une relation différente entre le soignant et le soigné.

Le lien avec l'association Rimbaud s'est fait par l'intermédiaire de Romain Pommier, psychiatre qui connaissait Sophie Darneix, cheffe de service à la Communauté Thérapeutique.

Une question commune : en quoi le jardin, support thérapeutique, peut faire lien dans un parcours de soin ?

L'isolement des professionnels de santé qui perçoivent les bénéfices du jardin sur les patients mais qui n'arrivent pas à les faire reconnaître auprès de leur direction provoque une frustration commune.

Le jardin de la CT est le plus libre du réseau Danaecare car il est pleinement intégré dans le fonctionnement de la structure alors que dans d'autres services de santé il ne prend pas encore cette forme. Aujourd'hui notre système de santé crève de dés-humanisation or, le jardin est un lieu et un temps favorable pour protéger l'humain dans le rétablissement.

ANNE, LÉA, BEN



© Véro M.





© Véro M.

LE TROU DU SOUFFLEUR

Jean-Jacques, l'encadrant technique de la CT, a plusieurs casquettes. Il a été intermittent du spectacle et circassien pendant plusieurs années. Cette année, il a animé deux ateliers de théâtre à la CT.

ANTHONY, BEN, OLIVIER, CYRILLE, LÉA, CYRIL

Comment est venue l'idée de mettre en place un atelier théâtre ?

Ça vient du fait que j'ai fait du théâtre, de l'improvisation (4 ans), du cirque (17 ans), du théâtre de marionnettes. J'en ai souvent fait avec des enfants en situation de handicap et j'ai vu qu'il y avait des choses qui se produisaient. J'ai donc eu envie de me former à l'animation de groupes de théâtre, pas forcément dans le but de faire un groupe ici, à la CT. Je voulais d'abord voir ce que c'était. Pendant cette formation on était très peu, trois, avec une formatrice. C'est grâce à ce que j'ai vécu pendant cette semaine-là, notamment le travail sur les émotions, que je me suis dit que cela pourrait avoir un sens d'animer un atelier théâtre à la CT.

As-tu déjà ressenti de l'impuissance face à une situation ou à un quelqu'un ?

De l'impuissance, non, de la difficulté, oui. Ça a été compliqué, notamment avec le deuxième groupe, où il était difficile d'aller plus loin. Je voulais pousser une personne mais c'était compliqué ; Ce n'était pas un refus de sa part, je pense que c'était une réelle difficulté. Ce n'était pas de l'impuissance. Il faut accepter qu'à un moment donné, on ne puisse pas aller plus loin. Il peut y avoir des choses mises au travail au niveau émotionnel, mais à un moment, tu ne peux pas te permettre d'aller plus loin. Le but est d'aller au maximum de la possibilité du moment, et peut-être que six mois après ça ne sera pas la même chose.

Je me rappelle qu'à l'attribution des émotions à travailler, tu avais bien choisi à qui tu les

donnais ? Était-ce intentionnel ?

Bien sûr ! Ça a été plus difficile pour le deuxième groupe, car je vous connaissais moins – le 1er groupe n'était composé que des étapes 2 – mais ça a amené des choses différentes, intéressantes, aussi pour moi, dans ma façon d'animer le groupe. Ça a été deux expériences différentes, car les émotions sont propres à chacun. Si on veut que des choses se passent, il faut aller chercher au fond de chacun ce qui est possible de mettre au travail.

Qu'as-tu envie de dire à ceux qui hésitent ?

Qu'il n'y a pas de risque en fait. Vous êtes dans une institution où le groupe est l'outil principal et dans lequel il y a des valeurs de respect et de non-jugement. C'est en cela que vous pouvez

vous autoriser à expérimenter en toute liberté et vous laisser la possibilité de faire des expériences et d'en tirer quelque chose. Le seul risque, c'est de se rencontrer.

Entre les deux groupes, as-tu envisagé l'atelier différemment ?

J'étais obligé de faire différemment car il n'y a jamais deux groupes identiques. Le 1^{er} groupe s'est assez vite décidé quant au fait qu'il y aurait une représentation. Pour le 2^e j'ai senti qu'il n'y aurait pas la finalité de la représentation, j'ai donc fait plus d'improvisations avec le 2^e groupe.

Est-ce que tu hésiterais à "pousser" ce travail sur les émotions avec certaines personnes ?

Non. La seule chose qui pourrait me décider à sortir quelqu'un du groupe, c'est quelqu'un qui serait trop en difficulté.

Qu'est-ce que l'atelier théâtre t'apporte ?

Beaucoup de stress... (rires) puis de la satisfaction de voir qu'ils se sont tous dépassés. C'est ça qui est satisfaisant, ou plutôt intéressant. Car il se passe toujours quelque chose, même si c'est parfois compliqué.

Dans ce que j'entends, tu nous accompagnes dans notre stress et toi aussi tu en ressens. Par contre toi ça ne se voit pas, pourquoi ?

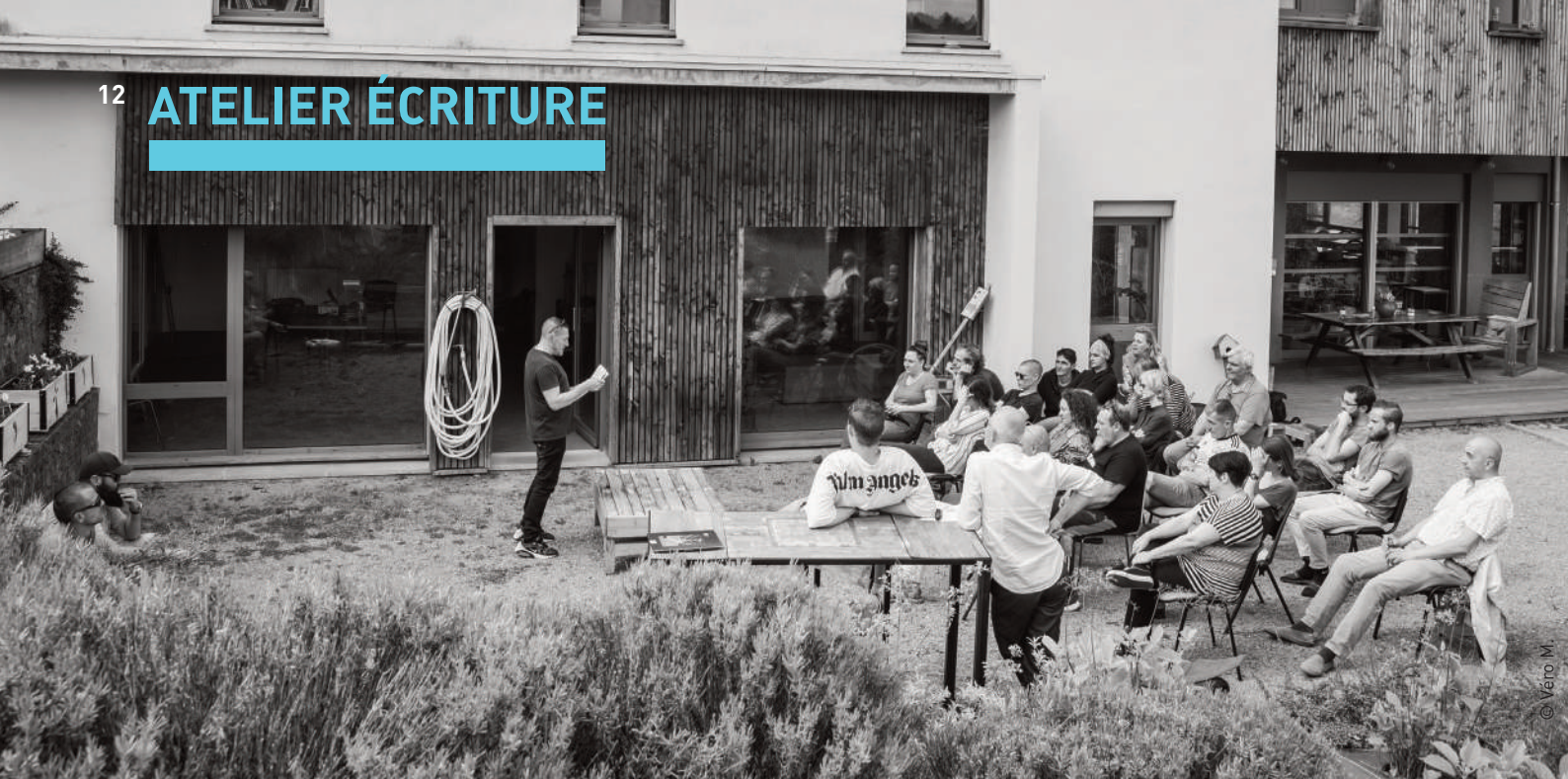
Parce que je suis un bon comédien... (rires).

Tu aurais eu envie de jouer avec nous ?

J'ai le droit de répondre par une autre question ? Ben oui, forcément, mais ce n'est pas le but. Par contre, dans un autre contexte, on pourrait se dire qu'on va monter un spectacle, sans pression, sans analyse, juste pour le plaisir. Par exemple pour la journée famille oui car ce n'est pas tout à fait la même chose.

Merci Jean-jacques.





DÉCLAME TON SLAM !

L'atelier écriture est né de l'envie d'apprendre, d'expérimenter d'autres façons de s'exprimer. Nous avons pu réaliser ce projet grâce à Emmanuelle, l'intervenante qui le propose. Il a été programmé sur six séances d'une heure et demie.

Nous étions dix résidents à y participer. Emmanuelle est venue nous présenter son projet, celui de créer un slam, une sorte de poème lu ou plutôt raconté avec un certain rythme, propre à chacun. Elle nous a précisé que c'était une première pour elle.

Pour ma part, j'ai beaucoup apprécié cet atelier, riche en émotions. Certainement parce que j'aime les mots, les poèmes et la lecture.

Mais pour être franc, après quelques séances j'étais un peu perdu, j'avais du mal à comprendre le sens de l'atelier et mon texte n'avancait plus. D'ailleurs je n'étais pas tout seul. Nous avons donc exprimé à Emmanuelle notre découragement, notre ressenti. Elle a été vraiment à l'écoute et nous a renvoyés à ce que notre cœur, nos émotions nous dictaient et nous sentir libre d'en faire ce que nous voulions. Du coup j'ai écrit sans discontinu, ne pouvant plus m'arrêter. Cela a produit les slams que nous vous proposons sur les pages suivantes. Ci-dessous l'interview sans filtre et vraiment touchante d'Emmanuelle. **BENJAMIN L.**

“J'aime transmettre, c'est quelque chose qui me porte”

Tu as été professeure Emmanuelle ?

Ouais, dans une autre vie...

Qu'est-ce qui t'a amené aux ateliers d'écriture ?

J'aime écrire, j'aime les gens, j'aime partager, j'aime échanger, j'apprends toujours des autres. C'est la rencontre qui m'intéresse.

J'étais professeure. Ça se passait très bien avec mes élèves mais je ne supportais plus la hiérarchie et ce qu'on me demandait de faire. Un jour, je me suis fait une vilaine fracture, j'ai été en arrêt et là j'ai dit stop, j'arrête. Je me suis demandé ce que j'allais bien pouvoir faire ? J'ai demandé ma retraite. J'ai mis du temps à compren-

dre que c'était possible, qu'il y avait quelques petites choses à développer et donc je suis devenue biographe. Les ateliers écritures sont venus à moi sans que je les demande. C'était dans le cadre d'un projet « Chemins en scène » sur Böen sur-Lignon car cette région a été déclarée désert culturel. Des moyens ont été attribués pour que les choses se développent et on est venu me chercher. C'est quelqu'un qui me connaissait qui m'a demandé si je pouvais faire des ateliers d'écriture et ça a commencé comme ça. Je ne l'avais jamais fait, ça a été fabuleux car il y a eu cet échange “gagnant-gagnant” avec les participants. En plus, l'atelier d'écriture permet

de travailler sur des choses diverses. J'utilise plein de médias différents. Je me suis formée à différentes méthodes, comme les Cercles de philo de Frédéric Lenoir qui a mis en place le parcours SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble).

Je fais des ateliers philo avec des enfants, des personnes âgées, et d'autres publics ; cela enrichit ma pratique de l'écriture car mine de rien, je mixe un peu tout cela. Je suis formée également à la relaxation et à bien d'autres choses comme l'énergétique.

J'ai découvert un monde, un champ de possible qui m'était inconnu, qui m'apporte beaucoup et dont je me sers dans mes propres ateliers.

Au départ, le fait d'être prof, c'était déjà cette volonté d'aider les gens ?

En fait je n'aimais pas l'école et du coup je suis devenue professeure (rires). Ça se passait bien avec les jeunes en lycée professionnel, c'était souvent des jeunes dits 'difficiles' mais je me sentais à ma place en tant que prof de français et j'aimais donc beaucoup ça. Par le biais du français, mon but avec les jeunes était de les aider à se comprendre, à grandir, à découvrir leurs talents. C'était ça mon objectif. J'aime transmettre, c'est quelque chose qui me porte, c'est clair.

Merci Emmanuelle.

Que font les grands ?**Les soi-disant ?**

Détruire et conquérir,
Manipuler nos libertés,
Sans peurs avec reproches,
Non-sens qui tue,
la vie sans envie,
l'argent omniprésent,
le cercle sans fin
mise à mal en spirale...

Où êtes-vous sachants ?**Que fait-on maintenant ?**

la nature qu'on oublie,
les espèces qui disparaissent
le climat qui s'enfuit
l'eau s'en va : ne nous quitte pas

Qu'allons nous manger demain ?

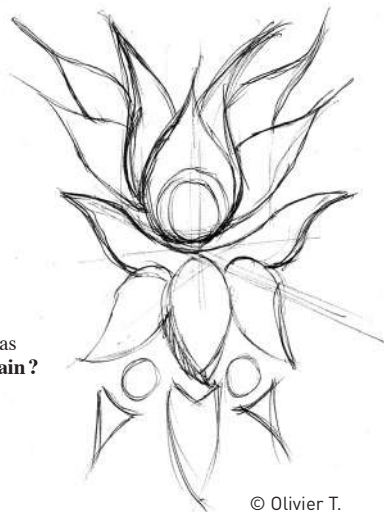
De l'or et des torts,
des tics et leurs tocs,
des pics et des pocs,
plastique cynique,
glyphosate jusqu'à la rate,
Nos enfants mutants ?

Pourquoi maintenant ?**Quel destin pour nos chérubins ?**

Une Afrique sans éléphants,
Des fleuves noirs effervescents,
Nos yeux bientôt fluorescents, envahis d'algorithmes envoûtants...
Puces sous cutanées selon ton capital,
Matrice des transhumanistes,
Vies et rituels manipulés
Demain qui vient,
profites vite !
Saisis la vie sans remords,
Réveils toi, toi qui dors !

Moi j'aimerais :

Rencontrer le cerf et le violoncelle,
dans une forêt autour d'un feu,
où femmes et flammes chantent en dansant,
hymnes aux amours d'automne,
harmonie des formes et des bois
flottant et volant en lumière sensuelle, aux chaleurs colorées.
Battre des mains, s'envoler,
S'émerveiller de la magnificence beauté qui nous entoure... **SEB L.**



© Olivier T.

Je suis venu à la Communauté pour chercher un chemin nouveau, rencontrer une personne que je n'aimais pas du tout,
J'y ai d'abord rencontré des gens aussi abîmés que moi, isolé, cherchant une éclaircie, une part de ciel bleu,
J'ai découvert qu'il y a des gens dont le but est de montrer la voie, d'accompagner ces aventuriers maudits,
Car chaque personne qui vient ici, a enfoui un trésor qu'il croyait perdu,
Chaque âme qui échoue à la Communauté recèle des diamants, des perles rares enfouis au plus profond de leurs abîmes,
C'est tous ensemble que chaque jour nous creusons, armés d'outils, tel que la bienveillance, la compassion, dans nos camps de fortunes, tels des chercheurs d'or, nous dévoilons le plus beau des trésors... notre Humanité.

ANTHONY D.

Fin du flambeau, flamme d'un fabulateur foutrement furax, fertile de fantasmes faussés, fermés et fracassés

Fin du fabuleux, fâché fatidique, fantoche fumeux, fait de fichiers frauduleux.

Fin des failles factices, fugaces et fomentatrices.

Fin flottante du faussaire farceur, fiancé fébrile et furieux fumeur.

Franchir cette falaise quitte à frôler frénésie, folie et foutaise.

Foutre le féroce au fossé, avec la flemme, les fêlures et la fatalité.

Fragmentant pour fabriquer un florilège de phénomènes fortifiant.

Forgeant le fondamental, en fouillant le fragile et ses facettes fractales.

Fléchir et non plus faiblir.

Factuel et non plus formel.

Familier et non plus un fumier

Fin fracas d'une fin

Fin du fracas pour en fin

Le début des buts et

Dès le départ démarrer en débutant par un D

D'ores et déjà

Définir l'icône concrète du faux, en faire le symbole vrai de l'imaginaire

D'ores et déjà

Délimiter l'archétype réel du factice, en faire le modèle authentique de l'abstrait

D'ores et déjà

Déterminer l'image appropriée du chimérique, en faire l'effigie véridique de l'illusoire

Donc d'abord

Décision dure mais durable

Décision difficile mais définitive

Décision d'arrêt mais

Décision d'un départ

Décision d'être mais dorénavant

Sans démons

Sans dépendance, drogue dur et dope

Sans déverser d'interminable discours désespérant

Sans devenir désabusés, décrépi et désolant

Sans dériver d'office dans le définitivement

Donc, donc, donc ???

Dès demain devoir d'être

Des 2 mains devoir dresser d'infranchissable détour contre d'implacables désirs déchus,

Dès demain devoir dévoyer mes déchets d'idées destructrices, d'horreurs déguisés en délices.

Des 2 mains se débarrasser des déviations et démenches pour dument demander délivrance.

Définir durablement mon devenir d'avenir.

Début d'un dénouement difficile pour d'avenir, définir et devenir doux, délicat, désireux d'être.

Ou sans D au début, sans démarrer par un D

comment se prendre la tête en phrases, passer pour un j'me la pète en phases.

J'en ai marre de me lever tard.

marre des soirs de fêtard pétard, pinard, buvard.

marre de ce voile d'idées noires.

marre de ce cafard affable de désespoir.

marre de ne plus valoir ou vouloir.

Alors il est temps, temps de lever le camp.

Temps de sortir de ce décan d'enfermement pour se connecter à l'enfant.

Soignant les bobos de l'égo, travaillant sur le moi avec vous et Julie notre psycho.

Mettre au diapason mon âme, ses passions, être au plus près de mon être et ses raisons

Ne plus être matir, juge et bourreau pour enfin me rétablir, mettre fin aux déluges,

atteindre un renouveau.

FRANÇOIS M.

Fatigué, lassé, de tout ce qui m'entoure/
Le bonheur, moi, ça fait longtemps qu'il me joue des tours/
Des fois, je me demande « est-ce que j'y aurais droit un jour ».
J'ai comme l'impression qu'il se joue de moi et on dirait qu'il aime bien ça.
Parce que le bonheur/ça ne s'achète pas/c'est compliqué et simple à la fois/
Mais j'aimerais bien au moins une fois/le toucher du doigt/juste une fois/
pour voir comment ça fait/de nager dans le bonheur/et d'en avoir plein le cœur/car à force de courir après/et de ne jamais le rattraper/tout devient sombre/et là/
Le rideau tombe/visage fermé/esprit torturé/il n'y a plus d'envies et on bascule dans le mépris/mépris de la vie/mépris des autres aussi/il n'y a plus d'émotions/
Et voilà que tu bascules dans la dépression/
Dépression/addiction/cocktail explosif qui te met les nerfs à vif/
Alors tu cherches une solution/mais t'arrives pas résoudre l'équation/
Tu cherches à maîtriser tes pulsions/face à cette putain d'addiction/
Finalement/il n'y a plus qu'une seule chose qui compte/c'est t'évader/t'envoler/

Te déconnecter de cette réalité/cette société/celle-là même qui t'a formé/
Tu te retrouves plongé dans le noir/seul/avec ton désespoir /
Face à tes putains d'idées noires/tout ça pour t'apercevoir que l'espoir, parfois, émerge du noir.
Cette petite lueur/qu'il te reste au fond du cœur/cette petite flamme/qui grandit/
Petit à petit/comme un oiseau ferait son nid/cette flamme qui vient te raccrocher
À la vie/et te dire que/finalement/c'est peut-être pas fini/que d'autres sont passés par là aussi/et qu'ils s'en sont sortis !!!
Sortir de ce cercle vicieux/jusqu'à présent c'est ce que j'ai fait de mieux/
Reprendre confiance/ne plus être dans la méfiance/ajouter un peu de bienveillance/
Jusqu'à apercevoir le bout du tunnel/tout en construisant une vie nouvelle/
Sans plus jamais me brûler les ailes/c'est pour moi un but/mais aussi
Une lutte quotidienne/jusqu'à ce qu'enfin le bonheur vienne/
Je sais que ça sera compliqué/mais cette fois-ci/je vais pas lâcher/
Car on a tous droit au bonheur/et ça/ça vient du cœur. **CYRIL C.**

TOXIC

Toi qui joues si bien du violoncelle
 Toi qui manipules
 Toi qui joues avec les notes
 Toi qui joues avec les cordes
 Tu t'es joué de moi
 Comme une partition ouverte
 Comme une partition de musique
 Il est venu le temps
 Le temps d'une désillusion
 Parfaite illusion d'une fractal
 Parfaite pour une désillusion
 macabre
 Douleur qui s'est avérée être source
 de désillusion
 Ces rêves qui deviennent nos pires
 désillusions
 Rêves de désir qui mènent sur la voie
 de la destruction
 Telle une plante vénéneuse
 Tu assaignes ton venin toxique
 Par intraveineuse douloureuse
 Venin qui coule dans mes veines
 M'empoisonnant avec tes mensonges
 et tes tromperies
 Sentiment réel qui empoisonne
 comme le venin d'un serpent toxique
 Tu ruses de ta perversité
 Pour assassiner un amour naissant
 Pour assassiner un amour brûlant
 Attirer par la flamme
 On se brûle à chaque fois
 Toujours de passion et de feu
 On finit par se consumer de
 l'intérieur
 Les relations toxiques
 Chaos déguisé en amour
 Il y a quelque chose de captivant et
 pourtant de destructeur dans les
 relations toxiques
 Comme un animal traquant sa proie
 Tu ruses de ta perversité
 Pris au piège de tes paroles acides et
 amères
 Tu es comme une chimère
 Qui se nourrit des faiblesses
 Poursuivre une chimère toxique dans
 l'espoir qu'elle devienne réelle
 Croire à des mensonges et des
 promesses vaines
 Sans jamais voir la vraie nature de
 ton visage
 Croire en cette relation toxique
 l'on a appelé amour
 Mais ça n'a fait que nous conduire à
 notre perte
 J'ai été trompé
 J'ai été abusé
 J'ai été brisé
 Je n'ai pu m'empêcher de chercher
 cette flamme dans cette relation
 toxique
 Savoir lâcher prise et se libérer de
 ces chimères toxiques qui nous
 entravent
 Sortir de cette spirale infernale
 Sortir de ce chaos toxique
 Mais souvent la fin est la même
 Je renaîtrais comme un Phoenix de
 ces cendres
 En un homme grandit et plus sage.

OLIVIER T.

L'IDÉALISTE

idéaliste je le suis
 depuis tout petit, avant même de savoir
 ce que ce mot voulait dire,
 démuné aussi,
 face aux injustices
 je me sens fragile, fébrile
 j'ai peur de moi
 des autres, des humains, des humeurs
 surtout des miennes,
 les psys m'ont dit qu'il y avait un écorché vif,
 vif je le suis, aussi,
 mais j'ai quand même pas compris, c'est qu'ils voulaient dire
 idéaliste, j'aime quand je le suis,
 je m'emporte, je rêve
 mais c'est éphémère
 c'est comme si dans ma tête il y avait des frontières,
 j'aime pas les frontières,
 mais j'ai malheureusement les miennes,
 celle-là mêmes qui m'empêche parfois
 de vivre mes désirs, mes rêves,
 car je suis sensible oui sensible
 ai-je le droit de le dire sensible sensible
 à tel point qu'une seule caresse,
 c'est-à-dire un peu de tendresse
 un peu de l'âme sœur sur ma peau, c'est beau c'est bon, la
 douceur de sa main, sa chaleur qui m'envahit j'ai des frissons
 alors là je frissonne, je m'abandonne et je m'envole, je décolle
 comme un papillon
 un papillon en détresse
 car malgré cette beauté colorée
 sa vie est éphémère, presque légère, passagère
 pas comme la mienne
 je suis nature comme lui,
 et comme lui je ne suis pas seul, pas seul, pas seul...
 ... et pourtant...
 j'me sens rêveur maintenant,
 mais ça ne dure pas vraiment longtemps,
 car j'ai pas le temps pas le temps, de cracher sur papier tout
 ce qui me vient en idées
 c'est comme une tempête dans ma tête qui ne s'arrête jamais...
 c'est comme les émotions
 je les imagine comme le son d'un violon, un son strident
 violent mais aussi doux sensible, vibrant voir pénétrant,
 presque gênant, percutant
 et tel le violoniste qui joue de son instrument,
 je le sens ce son oui je le sens ces émotions,
 mais quand même il faut bien que la musique s'arrête
 mais quant est-ce qu'on sonne la fin de la fête,
 je ne sais pas, je ne sais plus que faut-il que je fasse
 je sens que je perds le contrôle
 monte soudain la colère, l'amour, c'est tout mélangé, j'suis
 perdu dans mes sentiments, je pleure je ris j'm'enfuis j'suis
 effrayé par cette abondance de questionnement, de questions
 sans fin sans réponses, enfin, enfin
 à quoi ça sert tout ça,
 tout ça quoi vous me direz et
 je vous entendez déjà, ça quoi oui ça quoi...
 vous ne m'écoutez pas non, vous ne m'écoutez pas
 mais j'ai l'habitude
 car moi aussi je ne m'écoute pas mais bien sûr je ne vous en
 veux pas car.
 idéaliste, c'est sûr... je le suis
 la question n'est pas là, elle est où Alors ?
 Alors...
 alors je me demande souvent voire perpétuellement ce que
 je fais ici... là, maintenant ici oui, sur cette terre
 car les injustices aussi injustes soient-elles me fragilisent,
 me désespèrent
 mais quoi faire ou ne pas faire, je ne sais pas ou ne veux pas
 savoir, je suis désappointé
 j'ai envie de le crier si fort si souvent
 pour que toute la terre oui toute la terre
 cette terre peuplée d'êtres si différents,
 pour enfin qu'elle entende



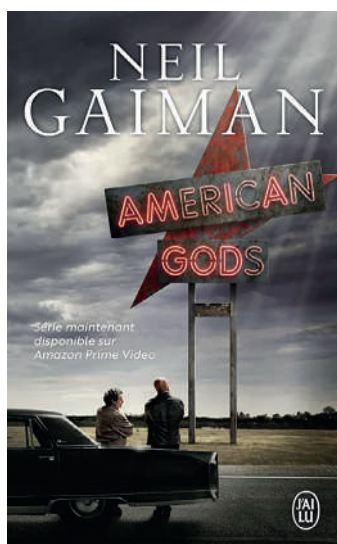
ce message d'espoir qui m'amène à croire à croire vraiment,
 que tout peut être différent si on ose l'espérer,
 mais c'est peut-être trop rêver, trop demander
 il faudrait surtout éteindre la télé
 qui du soir au matin et du matin au soir
 nous vendent du désespoir,
 alors qui quoi et comment croire, croire vraiment vraiment
 mais à quoi...

j'ai l'impression d'être là, d'être tout court et de ne pas être,
 je suis un tout et je suis rien... rien, totalement rien
 rien qu'un idéaliste amoureux du genre humain
 mais l'amour ça va ça vient, ça fait du mal ça fait du bien
 j'aimerais y croire souvent, bien plus souvent
 car l'amour je l'aime vraiment
 partager mon cœur, mes sentiments, mes désirs mes envies
 tout simplement
 et pourtant,
 j'aimerais vivre
 vivre tout simplement,
 m'abandonner à l'autre à ma moitié, complètement, faire
 l'amour en m'adonnant, sans réfléchir, y être vraiment, ne
 pas penser juste donner juste recevoir
 goûter l'osmose, y goûter vraiment, plonger dedans se baigner
 dedans ne faire qu'un seulement qu'un
 sentir la chaleur de nos deux corps s'entremêlant goutant la
 sueur qui nous lie maintenant, maintenant et pour toujours
 je l'veux vraiment
 j'suis un idéaliste vraiment
 mais j'suis con, aussi de temps en temps
 à vouloir croire aux sentiments, au temps présent
 j'aimerais crier là maintenant,
 qu'on ne peut pas vivre éternellement
 qu'on ne pas être, être tout simplement
 merde je le vis je le sens je le sais je le suis
 idéaliste, car j'y crois vraiment
 et pourtant...

j'hésite je doute j'ai peur j'ai honte je pleure je meurs à
 l'intérieur je veux savoir si tout cela existe réellement,
 si c'est possible même d'entrevoir d'y croire d'espérer de
 pleurer de joie de bonheur même... même
 même l'idéaliste que je suis se perd
 se perd oui mais se retrouve la plupart du temps
 dans la nature, l'amour, qui sont si doux si durs si puissants
 j'aime les deux passionnément,
 innocemment comme un enfant
 j'aimerais qu'ils coulent dans mes veines qu'ils soient mon
 sang ma vie mon cœur
 qu'ils épongent mes peines mes souffrances, je ne les vois
 pas mais ils sont là, tous deux, en moi-même dans mon corps
 mon cœur mon âme
 ce sont mes sentiments, les miens pas ceux du voisin
 et pourtant
 pourtant j'suis un idéaliste, vraiment
 j'idéalise tout et alors
 l'émotion est vif, je concrétise, j'utopise, je suppute j'me rassure
 mais est-ce que je vis pleinement, oui est-ce possible de vivre
 pleinement sa vie en tant qu'idéaliste, une pensée une idée
 un désir, oui je le crois car j'suis un sacré idéaliste. **BEN L.**

LECTURE

CYRILLE M.



American God Neil Gaiman

Neil Gaiman né en 1960, scénariste de bandes dessinées (*The Sandman*), s'est rapidement imposé comme l'un des meilleurs écrivains de la nouvelle vague du fantastique anglo-saxon. Ce roman a été adapté en série et nous entraîne au-delà de nos croyances les plus profondes.

L'histoire > Ombre sort de prison et rencontre le Voyageur personnage intrigant. Dieu antique ou simple arnaqueur ? Au cours d'un périple aux Etats-Unis, un combat s'annonce entre Dieux mythologiques de l'Ancien Monde et nouvelles idoles profanes de l'Amérique moderne (Internet, Télévision, Voiture, Essence, Produits de consommation). Qui gagnera ce combat ? Qui tire véritablement les ficelles ?

Pourquoi j'aime > Il nous transporte dans un monde onirique ou se mêle l'extraordinaire à l'ordinaire. Les sentiments humains s'y retrouvent dans toutes leurs palettes de couleurs, du bon au plus mauvais. Le fait d'utiliser les dieux comme vecteurs de nos instincts, des plus nobles aux plus vils nous interpelle sur notre propre condition. Somme-nous bons ou mauvais ?

N. Gaiman ne tranche pas, à nous de nous faire notre propre opinion. Pour ma part, je dirais que nous sommes sur le fil du rasoir : rien n'est blanc ou noir, tout est une nuance de gris.

Du même auteur :

Neverwhere

Miroirs et fumées

De Bons présages

Anansi boys



© Jean-Marc B.

Tu fais quoi ce week-end ? Je vais au théâtre, et toi ?

Dans un souci d'ouvrir ses portes à la culture, la Comédie de Saint-Etienne a proposé un partenariat à la Communauté.

Ainsi nous avons la chance de profiter de spectacles d'une scène nationale à prix réduit. Cela m'a permis d'assister à de nombreuses représentations.

Pendant longtemps, j'ai cru que cet art ne pouvait concerner qu'une certaine frange de la population, plutôt cultivée et privilégiée. En gros je me faisais une idée très chiantie du théâtre.

Histoire de sortir un peu de la Communauté, je m'y suis inscrit et j'ai découvert un monde passionnant où les comédiens, animés par leurs convictions, arrivaient, le temps d'une représentation, à nous faire vivre des émotions très fortes, loin des stéréotypes véhiculés, faisant passer leur message d'une très belle manière. Depuis mon premier spectacle, j'attends chaque sortie au théâtre avec impatience.

Il y a quelque chose de vivant, d'authentique dans le jeu des acteurs qui me sort de la réalité un moment et qui me fait vibrer intérieurement.

Chaque pièce est une rencontre avec un univers unique. Je suis impressionné par la faculté des acteurs à entrer dans la peau de leur personnage en faisant abstraction du public, souvent très nombreux.

De plus, ces sorties entre résidents nous permettent de nous rapprocher. Ce sont des moments légers que nous aimons vivre ensemble et qui aide, le temps d'une soirée, à oublier la complexité du travail effectué à la Communauté.

Pour être honnête, j'ai pu expérimenter, lors d'un atelier théâtre avec Jean-Jacques, la difficulté de se dépasser devant un public, pourtant très peu nombreux, lors d'une représentation.

J'ai découvert une passion qui m'anime, me fait du bien et qui va m'aider dans l'avenir à affronter mes peurs.

Vive le théâtre. Vive l'art. **ANTHONY D.**



NUMEROS UTILES AUTOUR DE L'ADDICTION

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

Association Rimbaud (centre d'addictologie) :

Rimbaud Saint-Etienne :

2 boulevard des Etats-Unis
04 77 21 31 13

Communauté Thérapeutique :

"Les Portes de l'Imaginaire"
9 route de Saint Julien
42111 Saint-Didier-sur-Rochefort
04 77 96 25 85

Rimbaud Roanne :

19, rue Augagneur
04 77 70 11 25

Drogues-Info-Services.fr

0800 231 313
(de 8h à 2h. Appel gratuit depuis un poste fixe)

A.I.S.P.A.S Montbrison :

AISPAS est une association de prévention des violences sexuelles et d'accompagnement des victimes dans le département de la Loire. Elle accompagne depuis

1990 les victimes de ces violences et participe à la prévention des abus sexuels.
7 rue des visitandines
42600 Montbrison
04 77 96 96 42
@ : montbrison@aispas42.fr

FMR association Rimbaud :

Rimbaud FMR (Fêtes Moins Risquées) est une action mise en œuvre par le CAARUD du Centre Rimbaud. Encadré par un professionnel, un groupe d'intervenants se déplace dans les espaces festifs : concerts, festivals, free party, espace urbain...

2 boulevard des États-Unis

42000 Saint-Etienne

04 77 21 31 13

Heures d'ouverture : le lundi de 9h à 11h45, mardi de 9h15 à 12h15 et de 14h à 17h30, jeudi de 9h15 à 12h15 et de 14h à 17h30, le vendredi de 9h15 à 12h15 et de 14h à 17h30.

Les Narcotiques Anonymes trouvent leurs origines dans le programme des Alcooliques Anonymes. C'est un programme de rétablissement des drogues créé en 1953 aux États-Unis qui existe depuis 1983 en France.

NA est présent à travers le monde et organise plus de 61800 réunions hebdomadaires dans 129 pays.

NA (Narcotique Anonyme) Saint-Etienne
52 boulevard Jules Janin - 42100 Saint-Etienne.

Réunion le lundi de 19h à 20h30, Atelier d'écriture de 19h à 19h30 les 1^{er} lundi du mois
Helpline NA : 01 43 72 12 72 tous les jours de 9h à 22h

À SAINT-DIDIER

Mairie

Lundi 8h30-12h30
Jeudi 13h30-17h
Vendredi 8h30-12h30 et 13h30-16h
Samedi sur RDV
04 77 97 90 51 – mairie@stdidier.fr

La Poste

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

Boulangerie

Lundi, mardi, mercredi, vendredi, samedi
7h45-13h et 16h-18h
Dimanche 7h45-13h
04 77 97 91 98

Karine Coiffure

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

Café Les Trois Temps

Du mardi au samedi 7h-14h et 16h30-21h
Dimanche 7h-14h
04 77 24 80 78
Site web : lestroistemps.com

Chouette Épicerie

Mercredi 11h30-12h
Vendredi 10h30-11h30
Dimanche 7h-12h30
06 35 27 36 33

Marchés

Porc & Fourme (Ferme de la Merlée)
Fromages (Vincent) Jeudi 16h-18h
Fromages de Léonie et Natacha dimanche matin

Fabdesir

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