



Floréal lignes

Année 2009, n°12

30/09/2009

DANS CE NUMÉRO :

Retrouver du plaisir dans la dépression	P 1
6 doux parfums de Provence	P 2
Spectacle aérien	P 3
Berger de l'azur	P 3
Le pardon	P 3
Un petit coucou	P 4
Les Jardins de Cocagne	P 4
La peinture vitrail	P 4
Vauban nous voilà	P 5
Le forum des associations	P 5
Un été avec Pérec	P 6
Koko et Kimie	P 7
Sous l'ombrage du bois coloré	P 7
Photothèque	P 8

Le mot du président

Le sourire, le rire, la joie, le bonheur de nos Floréaliens sont pour les bénévoles que nous sommes les plus belles des récompenses. Sourires et rires au retour d'un voyage, joie partagée d'un moment de convivialité, bonheur de donner, de recevoir, d'être ensemble. Leur joie, leur bonheur sont notre raison d'être. Certes, le bonheur vrai est fait de choses simples : un geste, un sourire, un

regard, une attention. Mais si le bénévolat, qui ne peut se concevoir sans une certaine dose de don de soi au service des autres, peut se nourrir de choses simples, sans moyens, il atteint vite ses limites. Quel serait le sens donné à l'action collective, au bénévolat si chacun, faute de moyens, ne pouvait y trouver sa place? Aussi, je veux exprimer ma gratitude à tous les financeurs

qui soutiennent notre action et s'engagent aux côtés des bénévoles. Je veux, aussi, exprimer ma confiance en l'avenir. Dans le monde de plus en plus difficile qui est le nôtre, la solidarité, ciment de notre société, est plus que jamais nécessaire.

Jacques VUILLEMIN,
Président de Floréal.

« Retrouver du plaisir dans la dépression »

Le programme d'activation comportementale développé et animé par des infirmiers est un outil psychothérapeutique qui, grâce à l'instauration d'activités « plaisantes », permet aux patients souffrant de dépression sévère de refaire « les premiers pas » vers le mieux-être.

Plaisir et dépression sont deux mots a priori antinomiques. Les propos de certains patients à ce sujet sont d'ailleurs révélateurs : « je n'ai plus de plaisir depuis que je suis déprimé » ou bien encore « plaisir ! ça fait longtemps que j'ai oublié ce que ça veut dire »... Parallèlement au plaisir qui sombre avec l'humeur du patient, la difficulté de se mouvoir, le repli sur soi, la fatigabilité excessive et l'inactivité émergent. Ainsi, pour la personne qui souffre de dépression, les actes de la vie quotidienne peuvent devenir des montagnes difficiles à gravir. C'est dans ce contexte que des infirmiers ont développé et animent le programme d'activation comportementale au sein du programme dépression des hôpitaux universitaires de Genève. Le programme dépression est un dispositif universitaire multidisciplinaire et spécialisé qui rassemble des médecins, des psychologues, des infirmiers, et une assis-

tante sociale pour assurer différentes prestations : L'évaluation clinique des patients présentant des états dépressifs d'intensité sévère avec des caractéristiques de récurrence et/ou de chronicité ; la prise en soins multidisciplinaires, individuelle ou groupale, de ces mêmes patients ; l'expertise dans le domaine de la psycho-éducation des troubles dépressifs destinée à la fois aux patients et à leurs proches ; l'optimisation des traitements pharmacologiques ; les traitements biologiques non pharmacologiques (luminothérapie, stimulation magnétique transcrânienne) ; une approche psychothérapeutique de groupe destinée à la prévention de la rechute dépressive (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience). A l'intérieur de ce dispositif, le programme d'activation comportementale va permettre de remédier à la spirale négative de la dépression grâce à une approche individualisée. L'infirmier va négocier avec le patient la reprise d'activités quotidiennes « plaisantes » et/ou « nourrissantes » à partir de ses habitudes de vie. Une activité « plaisante » peut se définir comme concourant à un bien-être physique, psychologique et spirituel. Ce travail s'effectue sous forme de sessions de trois mois, pouvant être reconduites, et basées sur des entretiens individuels hebdoma-

Association Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon
03 81 47 12 96
09 79 52 51 06

flore.al.handicap.psy@wanadoo.fr
<http://pagesperso-orange.fr/flore.al.asso>



dares. Dans les entretiens, l'infirmier recherche avec le patient des activités « plaisantes » qui puissent s'intégrer à son quotidien. Il peut s'aider pour cela d'une liste de plusieurs centaines d'activités (manger un bon repas, aller à la campagne, porter des habits propres, passer un moment avec quelqu'un que l'on apprécie...).

Toutes ces activités seront réalisées, pas à pas, avec des objectifs parfois modestes à partir de la méthode de la prescription progressive des tâches. Il s'agit de convenir avec le patient des activités qu'il devra réaliser durant la semaine. Ces activités sont notées sur un carnet, ou sur une feuille de planification hebdomadaire, que le patient ramène lors de chaque entretien. Ainsi au fil des semaines, on peut travailler sur le nombre, la durée, la fréquence, la spécificité des activités. Pour motiver à l'activité, différentes

stratégies sont possibles : utiliser le questionnement socratique (les questions posées par le thérapeute tentent de tester l'évidence, d'envisager d'autres possibilités). Il s'agit avant tout de ne pas essayer de persuader, mais plutôt de conduire le patient à reconnaître l'existence de biais dans son raisonnement, par exemple lorsqu'il maximise le négatif et minimise le positif ou encore qu'il tend à utiliser la généralisation : « c'est toujours pareil », « ça ne changera jamais » ; faire appel à la mémoire autobiographique ; discuter de la conséquence de l'inertie : que se passe-t-il quand le patient ne fait rien, qu'il est inactif ? Qu'est-ce qu'il ressent ou pense dans ces moments-là ? ; susciter la curiosité et tester un comportement alternatif ; toutes ces stratégies, et d'autres encore,, ont pu être développées grâce à la collaboration d'un psychologue du programme.

Stéphane JANIER, infirmier spécialisé.
Source : *santé mentale* Mai 2009.

Ô doux parfums de Provence.

Du 11 au 18 juillet 2009, 10 Floréaliens (Véronique, Benoît, Bruno, Christian, Franck, Frédéric, Jean Marie, Karim Marc et moi-même) accompagnés de Delphine, Aline et Marlène venues toutes 2 à titre bénévole, ce qui mérite d'être souligné, sont partis pour un séjour à Rémuzat, charmant petit village de la Drôme provençale.

Nous avons séjourné dans le village vacances 'Les Lavandes'. Côté intendance, nous étions en pension complète. Les messieurs partageaient une chambre double, Véronique était seule ; les accompagnatrices s'étaient réservé (normal !!) la suite de 120m2 avec climatisation, télévision, petit-déjeuner servi en chambre... Je plaisante, à trois elles partageaient une chambre de 18m2. Tout s'est bien passé apparemment, mise à part les ronflements de Prof Aline dont tous profitaient !! Quant à moi j'ai préféré le confort d'une borie, petite maison en pierre séchée.

Des activités étaient proposées aux Lavandes : gym , pétanque, tennis, randonnée. Cependant avec le groupe nous avons établi un programme un peu différent, très varié et intéressant. Dimanche c'était la journée Lavande à Montélimar, capitale du nougat ; nous avons fait provision de ces délicieuses confiseries à base de sucre, miel de lavande, blanc d'oeuf, amande et vanille. Bruno a bien noté la recette. Des artisans exposaient leur savoir-faire et nous avons découvert les produits locaux : savon, lavande, poterie...

Au fil de la semaine nous avons humé la bonne odeur et apprécié l'ambiance typique des marchés de Provence à Nyons et à Chalencon, admiré l'harmonie des couleurs qu'offre la Drôme Provençale et respiré la senteur agréable des champs de lavande et des plantes aromatiques, ouvert grand les yeux devant les plantations d'abricotiers, d'oliviers, des vignes et les champs de coquelicots et de lavande. Le tout au son des cigales.

Nous sommes partis 2 fois à la journée, une fois pour nous rendre dans les pittoresques gorges de Pomerol. La route sinueuse grimpait (bravo aux chauffeurs, surtout Marlène qui n'a presque pas conduit). Arrivés à 950m d'altitude, le panorama s'offrant à nous était splendide. On pouvait même apercevoir au loin, le géant de Provence, le Mont Ventoux. De nombreuses photos ont été prises. Nous sommes redescendus et avons pique-niqué à la base nautique de Rosans, dans les Hautes-Alpes.

La deuxième sortie à la journée a été consacrée à une balade à Grignan, agréable village avec sur la butte le château rendu célèbre par la correspondance de la Marquise de Sévigné.

Les garçons ont participé à deux randonnées aquatiques assez difficiles mais ils sont revenus fourbus-contents. Un groupe est allé voir les vautours au Rocher du Cayre ; ces rapaces sont impressionnants, certains ont une envergure de 2m50.

Le 14 juillet, nous avons eu droit à une soirée barbecue suivie d'un défilé de chars décorés.

Chaque soir, une animation était proposée au Village-Vacances (spectacle, danse, pétanque, diaporama). Véronique s'est défoulée sur la piste de danse, d'autres ont défendu les couleurs de Floréal lors d'un tournoi de pétanque. Les plus intellos du groupe ont joué au scrabble et même aux petits chevaux. En général Benoît et Bruno étaient les couche-tôt.

Nous nous sommes rendus à 'l'huilerie Richard' qui fabrique à base d'olives différentes huiles, des savons, des produits d'hygiène. Chacun a fait ses emplettes, surtout les dames, mais nous n'avons pas eu l'explication du moulin à huile.

Le même jour, et là j'ai été RAVIE, nous sommes allés visiter la ferme d'un agriculteur qui élève des chèvres angoras. Nous avons pu assister à la traite puis accompagner le troupeau à la prairie. J'ai beaucoup repensé à la ferme familiale. Nous avons pu voir aussi l'atelier de transformation de la laine angora en plaids, couvertures, étoles. Prévoyant un hiver rude en Franche-Comté j'ai acheté des gants très chauds et doux. J'ai vraiment eu un coup de cœur pour cette ferme insolite tranquille et l'artisanat qui en découle. Une initiation à la pêche à la truite a été appréciée des messieurs mais nous n'avons pas vu les poissons !

Le séjour se déroula très vite, trop vite à mon avis. Il prit fin lors d'une soirée au restaurant du village. Le froid ainsi que la pluie s'étaient invités (prémices du retour à Besançon). Nous avons dégusté des spécialités locales.

Delphine demanda à chacun le bilan de ses vacances : les mots plaisir, joie, résumaient bien l'ambiance qui a régné pendant ce séjour. Marc et Karim, nouveaux venus, étaient très satisfaits. Ils ont bien intégré le groupe. Quant à Véronique elle ne dit mot. Que signifie ce silence ? De mon côté, j'étais très très triste que le séjour se termine tant il avait été diversifié, enrichissant et

différent de la vie à Floréal. J'ai eu la nette impression que ce dépaysement en groupe que j'apprécie tant ne se reproduirait pas pour moi. Pressentiment ?

Aussi je remercie tous ceux qui ont œuvré pour que ce séjour ait lieu, les membres du CA ainsi que les bénévoles. J'ai une pensée aussi pour ceux qui n'ont pu ou voulu venir.

Je remercie Delphine pour l'organisation générale du voyage, et la façon dont elle a su mener le groupe. Elle reste calme, humble malgré le poids des responsabilités.

Merci beaucoup à Aline qui a donné de son temps libre pour la seconder, surtout au volant du Kangoo. Elle est à la fois l'oreille attentive et incarne la douceur même, elle a gagné le droit de revenir et Marlène qui petit à petit s'avère indispensable. J'ai découvert et beaucoup apprécié son humanité, sa sensibilité.

Bravo à toutes les trois et je vous dis à bientôt au détour d'un champ de lavande ou d'une dune du Sahara. Là, je rêve...

Nicole P.

Spectacle aérien

Oh grand vautour de nos contrées provençales et sauvages, tu planes en spirale sous notre regard apaisé par delà la vallée de l'Eygues, les champs d'abricotiers, de lavande, et les falaises abruptes qui dominent Rémuzat. Dans tes exploits en plein air, tu tournoies en te rapprochant des touristes, nous laissant observer ton gros bec jaune et crochu, ta tête et ton cou nu, recroquevillé sur un manchon de plumes blanches recouvrant ta gorge. Ainsi, tu n'as pas froid au cou et tu te guides aisément en bougeant celui-ci au gré du vent.

Jean-Marie.



Berger de l'azur

Les chiens noirs et blancs suivent le troupeau de chèvres, ils devancent celui-ci pour se mettre à l'arrêt, tel un sphinx à l'affût du moindre écart de l'une d'entre-elles, pour la remettre dans le bain du mouvement général.

Jean-Marie.



Le pardon

Il est parfois difficile de s'excuser, de reconnaître que l'on a tort. Le mal nous ronge quand personne ne veut faire le premier pas. Il est très important de se remettre en question, de mettre de l'eau dans son vin, d'apporter du bon dans la relation. Le pardon n'est pas obligatoire mais possible quand on tend la main, c'est déjà un pas vers l'autre. Même si l'autre reste fermé à toute communication, on pourra dire que l'on aura tout fait pour essayer de se faire pardonner. Lorsque la personne nous a pardonné, on se sent libre, léger, réconcilié. La vie est trop courte pour se déchirer. Parfois, on s'ignore depuis tellement longtemps que l'on ne sait même plus pourquoi on est en conflit. Il y a des gens qui restent des années dans l'ombre et le silence en souffrance, rancunier, alors qu'un simple geste pourrait tout changer. Évidemment, si chacun reste sur ses positions en croyant qu'il a raison, en attendant chacun un geste de l'autre, les deux personnes peuvent s'attendre longtemps, parfois toute une vie ! Il faut admettre aussi que les gens sont plus maladroits que méchants. Il peut naître des sentiments d'injustice (lui ou elle m'a fait ça, c'est sa faute) ou d'intolérance (moi, je ne fais pas comme lui ou elle) parce que la différence fait peur. Une main tendue, c'est comme une fleur qui jaillit de la terre -*quand un peu d'eau se pose sur un désert aride, c'est la terre qui propose, c'est le ciel qui décide, quand se dresse une rose, la lumière qui la guide, c'est la vie qui gagne*- Chimène Badi. Des maladresses vis-à-vis des autres, on en fait tous, tous les jours. Accepter l'autre, sa différence de point de vue, c'est avancer. Et puis quand on se dispute avec quelqu'un, on apprend mieux à se connaître. Si l'on était tous pareils, on s'ennuierait. L'important, c'est tolérer la différence, respecter l'autre. S'excuser, pardonner, c'est une grande preuve d'humanité.

Virginie G.

Un petit coucou

Un groupe de Floréaliens est allé faire un petit coucou au Grangette près du lac St Point (appelé aussi Lac de Malbuisson) pour y admirer sa plage, le bleu de l'eau, des bancs à l'ombre sous les arbres ; De l'autre coté du lac, un petit coucou à Chaudron avec ses prairies et leurs montbéliardes, petit coucou aux chalets entourés de sapins. Un petit coucou aux accompagnatrices, Aline, Delphine, Marie et notre sympathique accompagnateur Wilfried.

Un petit coucou pour les participants, je cite Karim, Patrick, Marc, Virginie, Nicole, Peggy, Véronique, Bruno et moi. Chacun de nous avait préparé le repas la veille qui était agréable. Véronique avait apporté des sièges pliants, Quelle aubaine pour mon séant.

Véronique nous entraîna à la pétanque. J'avais oublié des sandales pour marcher dans les cailloux et je n'ai pu que tremper mes pieds dans l'eau et revenir. C'est dommage.....

Peggy, Delphine, Nicole, Marc et Véronique se sont baignés. Soudain, un cygne blanc vint

Nous faire un petit coucou. Il y avait des pédalos de disponible, des pêcheurs et des planches à voiles.....

Il faisait très chaud dans les voitures, la température m'indisposait, mais on a rien sans rien..... On a pu voir la fin du lac de Frechin.

En revenant les deux forts Malher et Joux nous firent un petit coucou depuis le *Figaro*

Sur le chemin du retour, je fus nostalgique en repensant à tous mes souvenirs de vacances lorsque j'étais enfant, le chalet au bord du « pti lac ». Souvenirs ainsi ravivés en ce jour.

Arrivés à bon port, il était temps de ranger les affaires, Delphine nous donna de la nourriture pour chez nous. Au moment de se séparer, je saluai tout notre groupe avec l'espoir de refaire une sortie aussi attrayante et bien organisée. En partant de chez moi, je fis à tous un petit coucou.... (comme l'avion qui sillonne le bleu du ciel)

Benoît.

Les jardins de cocagne

Amis Floréaliens, peut-être savez-vous que depuis la mi-mai, la p'tite Peg travaille ! Grand exploit ! Et oui, après 3 ans d'arrêt de longue maladie, c'est avec une grande joie que j'ai repris le chemin du travail à la ferme de cocagne à Chenevrey près de Marnay en Haute Saône. C'est une navette qui me prend sur le boulevard avec mes autres collègues. Peut-être avez-vous entendu parler des jardins de cocagne ? C'est une association de réinsertion qui se situe à Chalezeule et qui propose à des personnes ayant connu un parcours chaotique un contrat de 6 mois, renouvelable trois fois. A Chalezeule, on cultive des légumes et à la ferme de cocagne, annexe des jardins, ce sont des fruits. Mon travail consiste donc à la cueillette de différents fruits de saison. Après avoir commencé par les cerises et les fraises lors de mon arrivée en mai, suivirent les groseilles, les cassis et les framboises, et aujourd'hui, c'est au tour des mirabelles et des quetches. Inutile de vous dire que nous avons le droit de goûter aux fruits et que nous ne nous gênons pas ! Gare aux indigestions. Les fruits cueillies seront pesés puis mis en barquettes qui seront destinées, sous la forme de paniers, à des adhérents qui paient une cotisation annuelle pour avoir des fruits bio de saison chaque semaine. Cet hiver, je vais apprendre à faire des nectars avec un presseur. Ce travail me plaît beaucoup, et nous rigolons beaucoup avec mes collègues. Adoptez ma nouvelle devise, qui n'est pas de moi, je l'avoue : « Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour » !

Peggy.

La petite fugue

C'était toujours la même mais on l'aimait quand même la fugue d'autrefois qu'on jouait tous les trois, on était malhabile elle était difficile la fugue d'autrefois qu'on jouait tous les trois, Eléonore attaquait le thème au piano, on trouvait ça tellement beau et à jeudi prochain. J'ai fait une petite fugue de Floréal à Bregille à pied, j'avais prévenu Wilfried et Delphine qui ont essayé de m'en dissuader. Ce vendredi là, j'étais pas bien, j'avais eu des démêlés avec un patient de Novillars. J'étais en haut de bregille près du funiculaire. J'ai composé le 17 pour prévenir police-secours pour qu'il prévienne Novillars. J'ai repris mon bus à 18h30 et en arrivant il pleuvait à torrent. C'est un cuisinier de l'hôpital qui m'a demandé si j'étais du calypso et j'ai dit oui, il m'a alors ramené jusqu'à Novillars.

Je remercie le cuisinier car il faisait froid

Bruno.

Les Floréaliens essaient les vitraux, quelle joie !

Mon prénom est Benoît, je suis un heureux Floréalien.

Après avoir proposé au Gem de Floréal et après l'accord de celui-ci, j'ai démarré un atelier peinture sur verre. Comme il a plu aux adhérents, (Philippe, Marc, Véronique, Nicole, Pierre-Yves), le troisième atelier a duré une demi-heure en plus ce qui valorise mes élèves. C'est avec beaucoup d'intérêt et de contentement que j'ai admiré ce que nous sommes et nos capacités. La première fois, Philippe avec un cerne et de la peinture a reproduit une miniature sur un sous-verre du vitrail de l'église de Ronchamp. Les premiers temps Véronique avait du mal et je l'ai aidée à trouver quelque chose qui l'inspire. Marc avec un cerne noir nous a fait des décorations petits ronds et carrés sur un bougeoir. J'ai montré à Nicole les bases du mélange des couleurs et l'utilisation du cerne et du pinceau. Pierre-Yves, déjà peintre confirmé, a reproduit un portrait particulièrement émouvant sur un sous-verre. Question finitions, pour la fixation de la peinture, il faut mettre le support décoré au four (thermostat 150°) pendant 20 minutes. Merci de l'aide précieuse de Delphine lors des deux premiers ateliers. Je remercie donc de tout cœur les Floréaliens (quelle joie !).

* petit tube de couleurs permettant de dessiner les contours des formes afin d'éviter les mélanges de couleur sur le support.

Benoît.

Vauban, nous voilà.

Le 9 août 2009 un petit groupe de Floréaliens, Marc, Gérard, Patrick, Véronique et moi-même, accompagnés de Delphine et Wilfried sommes montés à l'assaut de la citadelle de Vauban. Le temps était très beau. Nous avons passé la journée dans ce magnifique site classé depuis 2008 au patrimoine mondial de l'Unesco.

Dès notre arrivée, nous avons été accueillis par Vauban en personne ou plutôt sa statue sculptée par Pierre Duc. Vauban est le véritable maître des lieux de ces fortifications.

Nous avons bénéficié du guide Delphine et d'un audio guide bien pratique qui nous a permis de (re)découvrir l'histoire, l'architecture du lieu, après avoir visionné un film en 3 D très instructif.

Le matin a été consacré à parcourir le chemin de ronde (de la tour du Roi à la tour de la Reine). Chacun a pu admirer le point de vue superbe sur Besançon et ses environs. Ainsi Wilfried nous a montré la maison où il a grandi !!! Véronique aussi a aperçu son lieu d'habitation.

Après, certains sont entrés au noctarium pour observer les campanules, rats, souris...(mais ils en sont vite ressortis). La pause casse-croûte a suivi dans un parc ombragé et propre, le tout pris dans une excellente ambiance. Nous avons consacré l'après-midi à la visite du jardin zoologique. Les lions d'Asie, les tigres et les babouins d'Afrique avec sa vedette 'Tahina', un lémurien d'une espèce très rare, né à la citadelle. Elle a capté l'attention de Wilfried qui ne pouvait la quitter. Nous avons vu aussi les flamants roses, d'autres espèces d'oiseaux et mammifères. La mini ferme avec lapins, chèvres, poules m'a rappelé mon enfance mais...de très loin.

Puis après s'être désaltérés, nous avons repris un bus qui nous a redescendus à Chamars. De là chacun a regagné son domicile, heureux de cette journée 'détente et culture' dans ce splendide site historique.

Nicole P.

A l'assaut du 14^{ème} Forum des associations.

C'est en consultant la planification des prochaines batailles bisontines à mener, que l'état major de Ô jardin de floréal s'est réuni secrètement dans le but d'élaborer un projet sous le nom de code « mission notoriété » au forum des associations à Micropolis les 19 et 20 septembre. Les troupes Floréaliennes ainsi mobilisées sont donc parties en manœuvre tactique d'occupation d'un stand. La logistique était opérationnelle : drapeaux en forme de calicots, nappe de survie couleur bordeaux, les prospectus relatant l'histoire de notre jeune régiment, le ravitaillement en eau et en nourriture, sans oublier les fleurs (non pas au bout de notre fusil) mais en guise de décoration pacifique (merci au fantassin Peggy). Un officier s'était assuré au préalable de la reconnaissance des lieux et de l'installation du matériel en effet, impossible d'envoyer les troupes sans assurer la sécurité préventive, il ne s'agissait pas de rejouer la scène de la débâcle. Une fois les troupes en position, le campement s'organisa, distribution des consignes, répétition des gestes stratégiques, derniers réglages de contrôle. Le forum fût pris d'assaut à quatorze heures et zéro zéro minute, latitude et longitude à partir du méridien de la Malcombe. La bataille dura deux jours, des salves de dialogues furent échangées, les Floréaliens restèrent mobilisés, vaillants et convaincants. La mission fût un succès. Le régiment regagna sa caserne située rue de Belfort, et les soldats furent remerciés par une lettre de félicitation émanant du chef de corps. Rompez les rangs.....

L'artillerie Floréalienne.

UN ETE AVEC PEREC

« L'été stimule l'inspiration et n'en déplaie aux idées reçues qu'il faille un crépitement de cheminée et la rigueur de l'hiver pour que la plume s'agite, ainsi le masque est tombé car le soleil fait bouillir les esprits les plus tièdes » Maxime Floréalienne.

En témoigne les extraits ci-dessous inspirés du livre « la disparition » (1969) de Georges Perec, l'original a été écrit sans la lettre « e », contrainte formelle que Georges Perec s'était imposé, il récidiva avec « les revenentes » (1972), livre dans lequel la lettre « e » est omniprésente. La consigne était de réécrire le court extrait « la disparition » sans la lettre « a ». Une seule lettre vous manque et soudain un synonyme apparaît.....

« Anton Voyl n'arrivait pas à dormir. Il alluma. Son Jaz marquait minuit moins vingt. Il poussa un profond soupir, s'assit dans son lit, s'appuyant sur son polochon. Il prit un roman, il l'ouvrit, il lut ; mais il n'y saisissait qu'un imbroglio confus, il butait à tout instant sur un mot dont il ignorait la signification. Il abandonna son roman sur son lit. Il alla à son lavabo ; il mouilla un gant qu'il passa sur son front, sur son cou. Son pouls battait trop fort. Il avait chaud. Il ouvrit son vasistas, scruta la nuit. Il faisait doux. Un bruit indistinct montait du faubourg (...) »

Georges Pérec, *La disparition*.

Michel Voyl peine pour trouver le sommeil. Il enclenche l'interrupteur. Sur son réveil, il est presque minuit. Il pousse un profond soupir, se met les pieds croisés sur son lit, pose un bout de tête sur son polochon. Il prend un livre, il l'ouvre, il lit ; horreur il n'y comprend rien et bute sur un mot dont il ignore le sens. Il repose son livre sur son lit. Il se rend vers son bidet ; Il mouille une éponge dont il humidifie son front et son cou. Son pouls est fort, il sue. Il ouvre une fenêtre, scrute la nuit. Elle est douce. Un bruit indistinct monte depuis le centre-ville.

Hélène.

John Bez est encore éveillé. Il met un peu de lumière discrète pour lire l'heure. Son réveil électronique lui indique qu'il est presque minuit. Il soupire profondément, se redresse contre son oreiller. Il prend un livre et lit l'introduction. Le sujet lui semble difficile, voire confus. Il ignore l'étymologie de beaucoup de mots. Il met de côté son livre sur le chevet qui jouxte son lit. Il se dirige vers l'unique robinet de son petit studio. Il prend une serviette mouillée qu'il dépose sur son front et entoure son cou d'une seconde. Il prend son poignet, se rend compte que son pouls est irrégulier. Il semble heureux, des gouttes de sueur coulent le long de ses joues. Il remonte le store, jette un œil dehors, l'été est doux. Un bruit monte crescendo d'une rue voisine.

Nicole.

Enton Voyl fit de l'insomnie. L'heure montre minuit moins vingt. Il émit un profond soupir et s'étendit sur son lit près de son polochon. Il prit un livre, il l'ouvrit, il lut mais les mots le perdirent en leur sens. Il se mit en direction de son évier, il prit de quoi s'éponger son front et son cou. Son pouls était violent, il devint torride. Il ouvrit la fenêtre, vit la nuit. Tout fut douceur. Un bruit indistinct retentit.

Virginie V.

Benoît Noir dort peu, son réveil, un vieux Lip sonne, il se lève et remet son polochon sur son lit. Il prend un moment pour lire, ce n'est qu'un imbroglio confus. Il se perd sur les mots. Ensuite séquence toilette. Il ouvre la fenêtre, dehors c'est l'été. Il se nettoie en douceur. Il ouvre le buffet et prend son petit déjeuner. Il voit une copine Brigitte qui provoque chez lui une grosse émotion. Il l'invite pour déjeuner et nos deux compères sont heureux. Leurs joies grimpent jusqu'au sommet des toits.

Benoît.

Inton Voyl ne peut dormir. Il met une lumière. Son Joz indique minuit moins vingt. Il pousse un profond soupir, se redresse sur son lit, son dos contre le polochon. Il prend un livre, il l'ouvre, ce qu'il lit n'est qu'un imbroglio confus et bute tout le temps sur un mot dont il ignore le sens. Il repose son livre sur le lit. Il se dirige vers son évier, mouille un linge et se frotte le front et le cou. Son pouls est trop fort, il sue à grosses gouttes. Il ouvre une petite fenêtre et scrute le noir à l'extérieur. Le temps est doux. Un bruit indistinct monte du centre-ville.

Philippe G.

Eric Loos ne trouve le sommeil. Il presse l'interrupteur et consulte l'heure sur son mobile. Il tourne sur son lit, s'énervé puis se redresse. Il prend sa console de jeux et n'y voit rien qu'un enchevêtrement de pixels. Il se lève en direction de la cuisine, ouvre le frigo et prend une bière. Il cherche ses JPS et entrouvre la porte-fenêtre. Dehors, c'est une belle nuit d'été, sereine et douce, Un son sourd résonne au loin du centre-ville.

Wilfried.

Koko le perroquet et Kimie la petite renarde

Koko le perroquet vivait heureux, seul sur une île déserte, en plein milieu du pacifique. Il rêvait de trouver un jour une compagne pour construire un foyer, avoir des enfants. Un jour apparut au loin une drôle de bête, il s'agissait d'un renard. Aussitôt Koko prit peur, il ne savait pas le sort que lui réserverait ce nouveau venu. Il s'envola vers le plus haut des cocotiers afin de ne pas être dévoré ! Mais à sa grande surprise, le renard s'approcha vers lui.

« Bonjour, je suis Kimie une petite renarde, tu n'as rien à craindre de moi perroquet, je ne te mangerai pas, je viens d'échouer sur cette île et la plus grande nourriture qui m'intéresse ici ce sont les noix de coco ». – « Peux-tu m'en attraper une, s'il te plaît ? »

« Bien sûr, moi c'est Koko ». Il secoua l'arbre avec ses ailes et ses pattes et plein de noix de coco tombèrent sur le sable, il y en a même une qui faillit assommer Kimie !

Kimie plaisait bien à Koko. Elle était tellement petite, mignonne et innocente avec ses cils retroussés et son petit corps fin et sa magnifique queue rousse. Tout à coup, Koko se rendit compte qu'il venait de faire la plus belle rencontre de sa vie. Désormais, il n'était plus seul sur l'île et il pourrait être heureux avec Kimie. Les jours passèrent, Koko et Kimie étaient devenus inséparables, voire de grands amis. Ils jouaient ensemble avec les noix de coco, ils allaient et couraient dans les vagues. Leur union semblait atténuer toute souffrance en eux. Ils avaient enfin découvert ce que le mot amitié signifiait. Cependant un jour, Kimie se sentit mal, elle avait de fortes douleurs dans le ventre, ces derniers temps, elle s'était mise à beaucoup grossir. Koko avait beau s'interroger, il ne comprenait pas ce mal être et en était bien désespéré pour Kimie. Avec le temps, Kimie devenait plus froide, lointaine et distante.

« Ca te ferait plaisir une noix de coco Kimie ? »

« Arrête, tu m'énerves, je ne suis pas ta fille ni ta chose, laisse-moi seule »

Alors Koko prit son envol vers un autre cocotier. Il était blessé au plus profond de lui. Sa Kimie qu'il considérait comme sa propre fille, sa petite protégée, ne voulait plus de lui. Il se mit donc à pleurer des jours et des nuits entières. Même quand il croyait avoir fini de pleurer ses larmes revenaient de plus belle, inondant son beau visage aux multiples couleurs. Kimie, elle, continuait de souffrir, ça devenait insoutenable. Elle ne mangeait plus, ne riait plus, restait prostrée sur elle-même. Elle aussi, sans se l'avouer, était triste de ne plus parler à Koko. Mais c'était après tout normal que Koko soit parti puisqu'elle l'avait chassé de sa vue. Elle le regrettait amèrement, elle pensait que Koko ne l'aimerait plus puisqu'il ne réapparaissait pas. Mais un jour, elle appela Koko de toutes ses forces. Son ventre lui faisait trop mal, elle avait besoin d'aide et la seule personne qui vivait sur l'île, c'était Koko. Il n'était pas loin et en entendant ces cris, il arriva au plus vite.

« Que se passe-t'il Kimie pour que tu m'appelles après toutes les souffrances que tu m'as fait endurer ? »

« Je vais accoucher, aide-moi je t'en supplie, je m'excuse pour tout le mal que j'ai pu te faire, je te demande pardon, la colère m'a fait dire des choses que je ne pensais pas, je n'ai que toi au monde et l'on s'entendait si bien avant notre dispute »

« D'accord Kimie, j'accepte tes excuses, mais occupons nous d'abord du bébé.

Après quelques heures, Kimie mit au monde un superbe petit renardeau qu'elle nomma KoKi. Nos trois amis vécurent heureux sur l'île et lorsqu'une dispute survenait, ils parlaient et mettaient leur orgueil de côté et se réconciliaient toujours. Comme quoi s'excuser, pardonner, c'est aimer, non ?

Virginie G.

Sous l'ombrage du bois coloré

Par les petits matins frileux, je vais voir mon ruisseau bleu

Et nous pourrons admirer sur les arbres les feuilles mordorées...

Les petits enfants font craquer les glands sous leurs chaussures

Quelle plaisir de manger les pommes des vergers et d'aller à la maraude en respirant l'air pur, les feuilles tapies je les jette en l'air et les fait tournoyer et je marche sur des tapis de lierre mais avant de rentrer, je cueille des champignons, comme chaque année on cueille les bons puis par la route bien goudronnée je vais à la pêche avec mes compagnons sous l'ombrage du bois coloré.

Benoît.

Photothèque



Gorges de Pomerol - 13/07/09



Chèvres mohair - 15/07/09



Château de Grignan - 17/07/09



Château de Grignan - 17/07/09



Champ de lavande - 15/07/09



Tournesol - 17/07/09



Art floral - juillet 2009



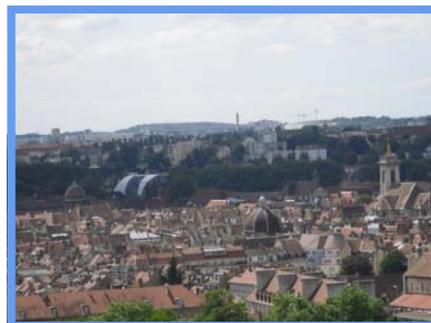
Osselle 05/08/09



Citadelle - 09/08/09



Chaudanne



Besançon centre ville.
Vue depuis le fort de Beauregard



Sortie vélo - 26/07/09