



Floréal lignes

Année 2012, n°24

31/12/2012.

DANS CE NUMÉRO :

La douleur en psychiatrie	P 1
Moments partagés	P 2
Sculpture, quand tu ...	P 2
Randonnée gourmande	P 3
Journée Intergem	P 3
Séjour à la Longeville	P 3
D'un Gem à l'autre	P 4
Au cœur de l'automne	P 4
Retour au travail	P 4
Le forum du handicap	P 5
Paëlla	P 6
L'Avent à Floréal	P 6
Quine!	P 7
Repas de Noël	P 7
Photothèque	P 8

Le mot du président.

Le récent forum du handicap avait pour thème : les Aidants. C'est à dire toutes celles, tous ceux, souvent bénévoles, qui accompagnent des personnes en situation de handicap.

AIDER : peut-être l'un des plus beaux mots de la langue française. Aider, c'est décliner au quotidien le vouloir vivre tous ensemble et le plaisir de la relation avec les autres. Aider, c'est refuser l'indifférence, l'égoïsme, le chacun pour soi. Aider, c'est partager, échanger, avec tous les autres. Aider, c'est tendre la main vers les autres, c'est être utile aux autres, c'est donner aux autres son temps, son sourire, sa bonne humeur. Aider l'autre, c'est accepter l'autre, tous les autres.

Floréal était, bien sur, présent à cette manifestation. Une journée riche d'échanges, de rencontres, d'écoutes. Les Floréaliens, les bénévoles, les permanents ont informé, écouté, échangé avec les autres.

Ce texte paraîtra à l'heure des vœux.

Alors je forme des vœux pour Floréal et les Floréaliens: une année 2013 riche d'échanges, de rencontres, d'activités.

Je forme aussi des vœux pour que les aidants et les aidés partagent, davantage encore en 2013, le bonheur de bien vivre tous ensemble.

Jacques VUILLEMIN, Président de Floréal.

La douleur en psychiatrie.

« En psychiatrie, on oublie ou on néglige la douleur. Et même, pendant longtemps, on a affirmé que les malades souffrant de schizophrénie étaient totalement insensibles à la douleur. » C'est un spécialiste de la douleur en psychiatrie qui s'exprime ainsi. Le docteur Djéa Saravane est en effet un des pionniers en la matière, pour avoir porté un intérêt particulier aux soins somatiques en santé mentale en général et à la douleur en particulier. Dans le cadre de l'association qu'il préside, il a créé un réseau national douleur en santé mentale, auquel participe un certain nombre d'hôpitaux spécialisés. Il dresse pour nous un état de la prise en compte actuelle de la douleur en psychiatrie.

Ces patients souffrent comme les autres.

Dans ma pratique, j'observe que ces patients souffrent dans leur corps comme les autres. A cette différence près, qu'ils ont une autre façon de l'exprimer et parfois une incapacité à dire cette souffrance. Et même, contrairement à ce qu'on a pu penser autrefois, ces patients ont un seuil de la douleur plus élevé qu'un autre indivi-

du ; ils sont plus sensibles à la douleur.

J'ai fait de la douleur en santé mentale mon cheval de bataille depuis huit ans. Comme dans d'autres disciplines, en cancérologie par exemple, la manière dont on prend en charge la douleur doit faire partie des critères d'évaluation de la qualité du service hospitalier. Donc, en psychiatrie comme ailleurs, le dossier du patient doit comporter une évaluation de la douleur, une observation et un suivi. Et pour cela, il faut commencer par poser la question au patient : avez-vous mal quelque part ? Et, à partir de là on recherche d'où vient cette douleur et on traite. En raison du manque de somaticiens dans les hôpitaux psychiatriques il n'est pas possible de faire un examen clinique digne de ce nom partout en France, mais on peut toujours poser la question et envoyer à un collègue si besoin. Nous avançons dans ce sens. Si nous avons encore des progrès à faire, il se trouve que la France est un des seuls pays européens à se pencher sur la douleur en santé mentale.

Commencer par croire le patient.

Nous savons que la maladie psychiatrique ne modi-

Association Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon
03 81 47 12 96
09 79 52 51 06
floreal.handicap.psy@wanadoo.fr
<http://pagesperso-orange.fr/floreal.asso>



ne pas les voies de la douleur ; la neurophysiologie reste la même de ce point de vue. Les voies de la douleur qui vont de la périphérie au cerveau transportent une information semblable, même si l'expression est différente. Il faut être capable de décoder le langage du patient. Si le patient se plaint, c'est à nous de faire la part des choses entre une vraie douleur ou l'expression d'autre chose.

La douleur peut s'exprimer par de l'agressivité, auto-agressivité comme hétéro-agressivité. Nous pouvons observer ce comportement lorsque le patient souffre d'une rage de dents, d'une otite ou de troubles intestinaux. A nous de procéder à un examen clinique pour détecter l'origine de la douleur.

Il faut également faire attention chez un patient psychotique stabilisé par le traitement, lorsqu'il présente subitement des troubles du comportement. Il faut avant tout éliminer une pathologie organique douloureuse. Mais aussi, une apathie doit alerter ; elle peut cacher une douleur somatique.

Un outil : l'échelle de la douleur.

Lorsque le patient est communicant, après lui avoir posé la question pour savoir s'il a mal quelque part, nous cherchons à évaluer quel type de douleur et le degré de cette douleur. Actuellement il n'existe pas d'échelle d'évaluation spécifique en santé mentale comme dans les autres spécialités. Nous

sommes en période de validation d'une échelle pré testée sur 100 patients schizophrènes stabilisés. Elle reprend les 6 visages utilisés jusque-là sur les enfants. L'étude est engagée au plan national et nous travaillons sur une possibilité d'évaluation sur des patients dits 'dyscommunicants'. Cette approche, grâce à l'échelle de la douleur, permettra de mieux traiter et mesurer l'évolution et les effets du traitement.

Nous avons la chance de travailler en liaison avec une équipe canadienne qui a déjà beaucoup de travaux à son actif sur la douleur du patient bipolaire et schizophrène.

La reconnaissance des autorités sanitaires.

La bataille que nous avons menée porte ses fruits. Les soins somatiques sont rentrés dans les esprits. Ils apparaissent dans les textes comme dans la loi du 5 juillet. Dans le sillage des soins somatiques, la douleur est également reconnue, notamment dans le cadre du « plan douleur ». Un programme action contre la douleur est piloté par la DGOS. Le Comité national des soins de qualité en psychiatrie a demandé à la Haute Autorité de Santé de faire des recommandations sur l'évaluation et la prise en charge de la douleur en santé mentale. Le groupe de réflexion ad hoc a été constitué.

A l'avenir, la douleur en santé mentale pourrait bien devenir une priorité.

Dr Djéa Saravane, Un autre regard n°3-2012, p 9, 10.

Moments partagés.

Le début de l'automne est toujours un passage difficile. Les jours raccourcissent, le moral s'en ressent et la nuit les cauchemars refont leur apparition. J'essaie de «les apprivoiser», leur dire qu'ils sont chimères et non réalité.

Le réel c'est la vie avec les autres, se lever tôt le matin, prendre mon traitement mais aussi aller chercher le pain frais, organiser la journée.

Ô Jardin de Floréal a repris toutes ses activités, j'aime bien être à l'heure et quelle joie de retrouver notre groupe de danse et de théâtre! Les réunions Gem ont repris, il me faudra être prête pour les responsabilités auxquelles je tiens. La reprise des cours d'informatique a été un peu « hard », mais au deuxième cours j'étais un peu plus au top.

Le samedi 29 septembre ont eu lieu les rencontres Intergem à Dole ; le beau temps était de la partie et ce fut une très belle journée d'échanges.

Le 12 octobre c'était le fameux week-end de 3 jours à la Longeville où chaque année nous attend notre gîte. Avec Delphine et Marlène nous avons tout organisé et chaque instant est un bijou de bonheur. Il y a l'instant précieux où Nicole allume le feu dans la cheminée, les balades dans la nature, le passage à la fromagerie où j'ai acheté un succulent morbier, les repas pris ensemble autour de la grande table, les veillées. Chacun participe aux tâches journalières, pour ma part j'ai préparé avec Nicole le repas du vendredi soir : de délicieuses tartes à la tomate dont elle avait la recette. Au programme cette année, il y avait la sympathique invitation au Gem de Pontarlier et une promenade en bateau jusqu'au Saut du Doubs. Que de bons moments ! Ils ont le goût du bonheur car ce sont des moments partagés.

Virginie V.

Sculpture quand tu nous tiens ; tous ensemble !!!

Il me semblerait, mais vraiment inconsciemment que je suis un bon modelleur. L'activité de maître sculpteur Viviane est intitulée sculpture. Mais de nombreuses personnes m'interrompent, lorsque je leur parle d'argile, il s'agirait plus de modelage que de sculpture pure et dure. Sculpter renverrait il est vrai, plus au burin, marteau et « piolet ». Wilfried me disait, et il est vrai, nous sommes un petit comité ; certaines personnes ont plus de mal que d'autres à voir en trois dimensions. Frédéric, grand modelleur, mettait tout le monde d'accord : à la limite la peinture demande de voir en 3 dimensions, et selon lui, cela est encore plus difficile... sur papier. En ce qui concerne, match nul... Autant modelleur que peintre. Mais je fais cela avant tout pour voir du monde ; partager de bons moments. Certains n'osent pas se lancer : lancez-vous !!!

Jean-Luc D.

Randonnée Gourmande.

Cette randonnée était organisée par l'office du tourisme.

Nous étions 6 c'est-à-dire : Jean-Pierre, Vincent, Philippe, Nicole, moi-même et Marie, l'accompagnatrice.

Nous sommes partis de Floréal à 10h15 environ. Nous sommes arrivés au point de départ de la randonnée, à Granvelle. Là nous attendait un petit déjeuner : chocolat, café, croissants, pains au chocolat.

Départ à 11h, l'itinéraire était fléché. Nous avons emprunté la grande rue puis la rue de la Convention, le square Castan, passant à côté des ruines d'un théâtre romain, la porte noire puis à côté de la cathédrale Saint-Jean. Nous sommes arrivés à la Citadelle, nous l'avons traversée et sommes descendus de l'autre côté, puis montés par la route et par un sentier en sous-bois en direction de la Chapelle des Buis. Nous avons marché dans la forêt sur un sol humide et glissant. La montée était difficile par moments. Nous sommes arrivés au monument de Notre Dame de la Libération après 2h de marche.

Nous avons pris l'entrée du repas, des tables étaient installées au pied du monument. Cela consistait en un feuilleté aux escargots et à l'absinthe, c'était très bon. Temps de repas : 15 min.

Ensuite nous sommes descendus sur Morre, à nouveau par un sentier forestier puis par la route. Nous avons mangé le plat principal dans la salle des fêtes de Morre. C'était du canard avec des légumes qui étaient délicieux. Temps de repas : 15 min.

Puis nous sommes descendus à la Rodia par la route et en longeant la rivière, Le Doubs. Une fois arrivés nous avons eu droit à une assiette de fromage (tomme, fromage de chèvre frais). Temps de repas : 25 min.

Nous sommes allés à la Malate puis nous avons rejoint Granvelle, le point d'arrivée. Là, nous avons dégusté le dessert qui était un framboisier sur une base de biscuit croquant, c'était délicieux. A chaque étape, il y avait du bon vin que nous avons dégusté. Puis nous avons bu un café, ce qui clôturait la randonnée gourmande.

Marc G.

Journée intergem.

Le samedi 29 septembre 2012 une rencontre intergem s'est déroulée à Dole avec la participation des 13 Gem de Franche-Comté.

Ô jardin de Floréal était représenté par Delphine, Marlène, Virginie, Frank, Jean-Pierre et moi-même.

Nous étions environ 120, portant chacun un badge afin de mieux faire connaissance.

Nous avons déjeuné dans une grande salle. Le repas était en fait un buffet, et les animateurs servirent les participants (au menu : diverses salades, charcuterie, poulet, fromage, desserts maison).

Après le déjeuner pris dans une ambiance bon enfant, chaleureuse, de nombreuses animations nous étaient proposées (spectacle danse, jeux de fléchettes, d'échecs, chamboulé tout, pétanque, jeux de patience, écriture, dessin...).

Chacun participe à un ou plusieurs divertissements ou tout simplement, profite de ce temps de rencontre pour discuter avec un adhérent d'un autre Gem que le sien. Personnellement j'ai revu des visages connus ; et pris du plaisir à savoir ce qu'ils devenaient.

Puis vint le goûter très apprécié (biscuits fait maison). Les animateurs des différents Gem se sont donnés de la peine, pour que la journée se passe dans la bonne humeur. Merci à eux ; ils se sont chargés aussi de débarrasser la salle avec des participants.

Cette journée s'est déroulée dans une très bonne ambiance. Elle a permis de faire connaissance, d'apprécier les membres des autres Gem, de découvrir ce que chacun faisait respectivement dans son groupe. Pour tous c'est devenu un repère dans sa semaine, d'où l'utilité des Gem.

L'heure de se dire au revoir arrive trop vite. Mais on s'est promis de se retrouver l'an prochain. Après Pirey, l'an dernier, Dole cette année, jamais 2 sans 3.

Rendez-vous est pris. L'appel est lancé aux animateurs !

Nicole P.

Séjour à la Longeville.

Nous sommes allés pour le week-end du 12 au 14 octobre à La Longeville. Le départ fut le vendredi matin. Nous étions au nombre de neuf c'est-à-dire Christian, Nicole, Karim, Jacqueline, Christine et Virginie, puis les deux accompagnatrices Delphine et Marlène. Nous nous arrêtâmes à une coopérative fromagère à Doubs. Plusieurs d'entre nous prirent du fromage ou des yaourts. Les produits venaient directement du producteur donc gage de qualité. Nous arrivâmes à La Longeville aux alentours de midi.

Première activité : répartition des tâches pour la collectivité. C'est-à-dire faire la cuisine, mettre la table, débarrasser la table, faire la vaisselle, balayer. Chacun avait plusieurs tâches à exécuter durant le séjour.

Delphine s'est mise à cuisiner pour le repas de midi où nous avons mangé steaks frites.

L'après midi, nous sommes allés rendre visite au Gem de Pontarlier où l'accueil était fort sympathique. Ce Gem n'existe que depuis janvier 2012. Nous étions rentrés à la tombée de la nuit.

Le soir nous avons mangé de la tarte à la tomate, spécialité de Nicole, et du poisson en papillote. La soirée est réservée aux jeux de

société mais pour certains la fatigue de la journée se faisait sentir et sont allés se coucher.

Le samedi matin a été l'objet d'une promenade légèrement ensoleillée à La Longeville.

J'étais de cuisine avec Delphine pour confectionner des lasagnes.

L'après-midi nous sommes allés au Saut du Doubs, côté Suisse. Il avait beaucoup plu les jours précédents. La chute d'eau donnait une impression de puissance et allait s'écraser en contre bas dans les gerbes d'écumes. Nous avons pris la route du retour en fin d'après-midi.

Le soir nous avons préparé une raclette, ce fut un régal pour tous. Nous avons dégusté le fromage fondu sur les pommes de terre et sur la charcuterie. Les relations entre tous étaient conviviales.

Le lendemain matin, j'ai effectué une promenade à La Longeville avec Nicole et Virginie.

Il était vraiment agréable de se balader à la campagne.

Pendant ce temps, certains devaient préparer le repas de midi. Nous avons mangé des escalopes à la crème et du riz.

Le matin nous avons fait le ménage des chambres puis des parties communes du gîte en début d'après-midi. Puis ce fut le retour sur Besançon.

Marc G.

D'un Gem à l'autre.

Lors de notre weekend d'octobre à La Longeville, nous sommes allés rendre visite au Gem de Pontarlier.

Nous avons été très chaleureusement reçus.

Ce Gem récent (début 2012) s'adresse aux personnes souffrant d'isolement et cérébro-lésés.

Il offre des moments de convivialité et permet aux adhérents de participer à des activités : peinture, mosaïque et un repas par semaine. Il propose aussi des sorties. Pour le moment, il est ouvert 4 jours par semaine.

Nous avons rencontré Sophie, l'animatrice et 3 adhérents : Sylvie, Thierry et Marc, véritable encyclopédie concernant ce qui se passe dans le Haut Doubs.

Leurs locaux sont clairs, flambants neufs.

Je n'ai ressenti aucune gêne, et l'accueil était sympathique. Et chacun de parler des activités d'Ô Jardin de Floréal et dans ce Gem récent. Il y a beaucoup de points commun entre les 2 Gem ; nous avons goûté avec eux (tartes, beignets, café,...), l'après midi est passé vite.

Je garde un excellent souvenir de cette rencontre.

Nous leur avons donné rendez vous aux beaux jours à Besançon.

Merci à eux pour cet accueil

Nicole P.

Au cœur de l'automne.

Quand la grisaille brumeuse est là, la nature, tout est à refaire. Ce matin, dès 6h du matin, j'avais dans la tête, comme une fourmilière dont je n'arrivais pas à trouver la reine, maîtresse de mon affectif, une galaxie aux mille étoiles agitées dont je n'arrivais pas à découvrir Vénus. Vénus, l'étoile qui me guide dès le matin brumeux, aujourd'hui jusqu'au crépuscule faisant varier la couleur des cieux, du bleu au vert, de l'orange au rose, rouge. Bref quand le ciel devient ensanglanté par tout son combat de la journée là où le soleil se couche de plus en plus loin dans l'horizon azur en cette fin d'automne aux mille couleurs aussi bien célestes que végétales.

Angora, source d'idée ne me lâche pas avant que je ne tombe sur l'idée souvenir essentielle du petit matin, qui me toque seulement maintenant et que je m'en vais vous conter de suite :

Sur mon nichoir d'envol que j'ai posé dans une « jardinière à légumes » où sont plantées mille graines destinées en fait à la confection d'une soupe bio, voilà que se pointent quelques petites mésanges charbonnières à la tête noire et blanche sur les joues et la gorge, à la queue noire, aux ailes verdâtres et « vert-fluo », jaune sur la pointe (= miroirs). Je les ai observées avant la rescousse des « moineaux » qui s'imposent de trop. Quelques minutes avant de prendre mon envol, moi aussi, pour aller en vélo à Floréal pour y écrire cette bafouille qui j'espère vous plaira.

Jean Marie H.

Optimisme ambiant.

Je retravaille depuis début avril 2012 aux jardins de Cocagne où mon contrat à été prolongé récemment, de 6 mois. Je suis toujours content de rencontrer, connaître et/ou encore échanger avec quelques Floréaliens fidèles à Floréal et aux activités proposées. J'aime encore bien y participer comme dernièrement avec Nicolas, animateur de l'atelier dessin/peinture, pour qui ne le saurait pas encore. Souvent je dessine au crayon de papier et/ou encre de chine, à partir de modèles glanés ça et là, et qui m'inspirent. Je remplis de couleurs aux crayons de couleurs, que je choisis méticuleusement et j'amplifie la vivacité/l'éclat de la couleur en repassant par-dessus un petit coup de pinceau avec un peu d'eau. Ce travail ne peut se faire qu'avec certains crayons de couleurs, il faut le savoir. Mais c'est tellement plus gai et joli, que cela révélerait presque j'ose le dire une dynamique, quelques chose de l'ordre du vivant et reflète certainement mon état d'esprit actuel. Tout va bien dans le meilleur des mondes m'a encore dit mon professeur de philosophie de deug Il que j'ai l'occasion de revoir de

temps en temps et avec qui je m'entends bien. Je touche du bois pour dire ça et prétendre moi à un tel bonheur, puisse t'il durer tout le long de ma vie. Oui je crois aux choses pérennes, et pourquoi pas pour moi. Moi aussi j'ai le droit au bonheur après tout non ??? Tous me parlent de rémission, autour de moi, et je me dis - comme me la fait savoir une psychologue- que je serai un jour guéri de ma « maladie ». Je le sens, je le vois et je le sais. Un jour viendra où je serai comme les autres, normal. Et ça je l'ai toujours su. Si en effet, et c'est ce qui m'arrive actuellement, je fais ce qui me plaît dans la vie, et que je suis bien dans ma peau il n'y a pas de raison. Maintenant, je sais par ailleurs que j'aurai toujours à prendre un petit traitement. Mais c'est sans difficulté aucune car je le prends déjà désormais par simple habitude, sans me soucier de leurs effets notoires. C'est ça être normal. Ce n'est pas parce que je prends des médicaments que je ne suis pas en forme. D'ailleurs la parole guéri et les entretiens servent à amender le vague à l'âme, c'est une certitude et approuvée par les psys qui le savent bien. Ça me rappelle étrangement, du coup, un sujet de philosophie de terminale : « parler est-il le propre de l'homme ? » où j'ai obtenu 18/20 et non 20 même si ça le vaut disait mon prof de philosophie mais comme, il ajoutait, rien n'est parfait, ça sera 18 et non 20...

Stéphane B.

Le forum du handicap 2012.

Le Forum du Handicap a lieu tous les 2 ans. Il s'est déroulé cette année, au palais des sports. Floréal et Ô Jardin de Floréal avaient un stand en commun. A mon arrivée vers 13h30 j'ai rencontré Jacques, Marie-Odile et Delphine. Puis Dominique et Virginie V, Marlène, Marie-Jo les avons remplacés. Le stand était décoré par les réalisations des membres du groupe peinture et sculpture. Des journaux «Floréalignes», des albums photos et des brochures étaient à disposition des nombreux visiteurs ravis de feuilleter ceux-ci et de repartir avec des informations « sur papier ». Les albums photos ont eu beaucoup de succès. L'après midi, nous avons eu le plaisir de retrouver les membres du Gem de Pontarlier. Ce fut un bon moment. Grâce aux rencontres intergem des liens se tissent entre les participants des autres Gem et Ô Jardin de Floréal. Il est agréable d'être reconnu par les adhérents des autres Gem de Besançon et de la région ; qui ne sont plus seulement des noms mais des visages que l'on a plaisir à voir et revoir. Des visiteurs à la recherche d'informations pour un membre de leur famille, des élèves infirmiers, ou même des personnes prêtes à rendre service se sont arrêtés à notre stand. Avec Marlène, Virginie, j'ai pris beaucoup de plaisir à les renseigner, à expliquer les différentes activités de Floréal, et aussi pourquoi je me sentais bien dans l'association depuis 8 ans. J'ai aussi parcouru les allées, pour voir les autres stands, de tous handicaps confondus. Avec Marie-Jo, je suis allée à la « pêche » aux informations aux stands des « sports adaptés », en pensant à Marlène et son projet sport, ainsi qu'aux Floréaliens. Nous avons assisté à des démonstrations de danse, tir, basket en fauteuil... Belle leçon donné par les personnes handicapées aux « valides ». Je serais bien allée dans la chambre noire des déficients visuels, pour ressentir leurs difficultés de tous instants mais beaucoup de monde attendait. Se déplacer, manger, boire, dans le noir total ne doit pas être chose aisée. Chapeau à vous mesdames, messieurs les non-voyants. En allant me faire masser par des étudiants kiné, j'ai rencontré Monsieur Demonet, conseiller municipal et d'autres habitués de ce genre de manifestation. Le forum a eu du succès. Il était très intéressant, très instructif, s'est déroulé dans une bonne ambiance. Très satisfaite, voire contente, je rentrais chez moi, en compagnie de Marie-Jo (que je remercie). Benoît et Marlène ont assuré la suite et fin de ce forum 2012 qui a été très fréquenté cette année. Rendez-vous dans deux ans.

Nicole P.

Le forum du handicap 2012, bis.

Le stand qui réunit le GEM et Floréal est enfin prêt pour accueillir le Forum du Handicap qui a lieu tous les deux ans à Besançon. En cette année 2012, au Palais des Sports nous sommes un petit groupe de Floréal : Benoît J, Nicole, Virginie V, Dominique V, Marlène, Delphine, Marie-JO, Jacques à donner de notre temps pour cette rencontre toujours aussi enrichissante. Ce Forum nous a permis de réunir d'autres horizons les plus divers et permis de faire mieux connaissances entre toutes les associations selon l'orientation du Handicap. Beaucoup de contacts ont été pris ce jeudi 15 novembre 2012. Je tiens à remercier la présence des bénévoles (plus particulièrement Benoît J s'est fait opéré depuis peu). L'organisation de ce Forum a bien fonctionné. Il y avait de quoi boire et manger, nous pouvions même être massés !

Virginie V.

Ô Jardin de Floréal tient un stand.

Le jeudi 15 novembre 2012, je suis allé retrouver Marlène, Nicole et Virginie au palais des Sports de Besançon. Un stand représentant l'association Floréal m'attendait. C'était le forum du handicap. Nous avons vanter Floréal et son Gem Ô Jardin de Floréal. Dont les salariées et les bénévoles encadrent du mieux possible les Floréaliens. En expliquant nos activités aux personnes intéressées par l'association, cela m'a fait plaisir car c'est bon pour les Floréaliens et Floréaliennes, cela nous revalorise. A 18h je suis parti retrouver mon chez moi, heureux d'avoir passé un bon après-midi.

Benoît J.

Humour, glamour, glorijs et beauté autour d'une paëlla.

Ce fut un certain dimanche 25 novembre. Nous nous retrouvâmes à Floréal, à l'heure où les espagnols pratiquants sortent de la messe et pratiquent la « Paëlla ». Question pratique mieux vaut l'avoir préparée un petit peu avant. Un poco de 'taf' oblige. Mais je reviens surtout sur le premier terme de mon titre à savoir humour. Ce fut un véritable fil rouge très conducteur de rires et de blagues autour de la table. Quand je suis sorti de la salle, j'étais à moitié sourd, mes oreilles sifflaient même tellement la cacophonie joyeuse était forte. Au cours du repas Marlène fit un tour de table. Au programme : « il me faudrait deux personnes pour le fameux article de la Paëlla ! » Nous nous dévouâmes Peggy et moi ; Marlène de nous préciser ; « Essayer de trouver un titre ». Et moi d'hurler dans la salle au milieu de l'assemblée : le titre sera « paëlla ! » « paëlla du dimanche ! ». « Si tu ne me fais pas ma paëlla du dimanche aurait dit un espagnol ». Le grand méchant ogre : (voisin du dessus de plus de deux mètres) viendra te manger tout cru ! J'aurais plutôt dit à ma fille : « le grand méchant ogre viendra directement manger ta propre Paëlla, tellement le repas était délicieux ». Bon nous commençons tous à nous endormir tellement les assiettes étaient copieusement garnies. La siesta espagnola avec chapeau mexicain n'est pas loin. Seul le beau soleil rouge n'était pas au rendez-vous. Partie remise peut-être ? Si seulement. Humour, blagues, plein de blagues et paëlla Andalouse...

Jean Luc D.

Quand paëlla rime avec estomac.

Il faut remonter à quelques semaines en arrière pour se retrouver autour d'une paëlla réalisée par nos animatrices et quelques Floréaliens. Ce repas pantagruélique réveilla nos papilles. Les coups de fourchettes allaient bon train pour déguster ce mets délicieux. Après ce repas gustatif, chacun regagna ses pénates, le ventre plein et l'esprit joyeux, ravi d'avoir participé à un bon repas.

Peggy R.

L'Avent à Ô Jardin de Floréal.

Le samedi 1er décembre de l'an de grâce 2012 après J.C nous avons rendez-vous à la gare de Vesontio à 9h45 sur le cadran solaire. Dur, dur de se lever plus tôt que le soleil !

Étaient présents: dames Jacqueline, Virginie, Nicole, Delphine, Marlène et Messires Marc, Christian, Vincent, Claude et Philippe. Nous avons été disséminés dans le train faute de places rapprochées. Arrivés à la gare de Montbéliard, Delphine nous donna un numéro de téléphone au cas où l'on se perde. Le marché de Montbéliard se trouve juste en face de la gare. Delphine et Marlène nous ont montré d'abord où se trouvait le restaurant "la cocotte" rue de la Souaberie. Il nous restait encore une bonne heure à flâner sur le marché. Le temps pour Vincent et moi de déguster une décoction chaude couleur rubis au parfum de cannelle... Nous avons parcouru le marché de Noël: féérique ! Puis nous nous sommes rendus au restaurant "la cocotte". Nous avons dégusté (sans dire qui a pris quoi): de la rosette, de la bavette, des assiettes franc-comtoise, des marmites de moules à volonté, un hamburger spécial Montbéliard, une entrecôte, le tout, accompagné pour les uns de frites "maison". En dessert: glaces, profiteroles, mousse au chocolat, ananas au caramel, fromage blanc et son coulis, café gourmand. Après deux heures passées au restaurant, il nous tardait de retourner sur le marché où Nicole nous pris en photo, Vincent et moi, derrière un étalage vide de "pomme d'amour". Nicole essaya un bonnet du père Noël (juste pour la photo). Je ne ferai pas une liste exhaustive des produits du marché (car chacun y a vu ce qu'il voulait y voir) à part peut-être ce somptueux étalage d'oeufs magnifiquement décorés, et aussi un peintre qui exposait ses peintures acryliques vernissées faites exclusivement à la spatule, et aussi un artiste qui sculptait à l'aide d'un chalumeau, des animaux en verre.

Jacqueline s'accrochait désespérément à moi pour ne pas se perdre. Nous avons fini dans un café, Vincent Jacqueline et moi où nous avons dégusté chacun un chocolat chaud. Nous avons rendez-vous à 15h30 à la gare pour le retour. Tout le monde était là à l'heure. Retour à Vesontio Viotte en train dans lequel nous avons pu nous reposer de cette belle journée froide mais ensoleillée.

Philippe C.

Les cordons bleus.

Tous les vendredis après-midi, Marlène, coiffée de sa toque, anime l'atelier cuisine.

Claude, Jacqueline, Philippe C, Frédéric R, Thierry et ... moi-même figurons parmi les assidus à écouter les conseils avisés de Marlène. Un vendredi sur deux, le groupe est limité à 4. Nous préparons un plat et un dessert que nous remportons chacun chez soi. C'est très agréable. L'autre vendredi est consacré à la confection d'un dessert, dégusté en commun, avec un café, un peu avant 16h. Marc, Christian... et d'autres partagent à la fois le gâteau et le moment de convivialité très apprécié des gourmets. L'atelier cuisine, me donne envie de refaire la recette chez moi. Auparavant, j'étais « brouillée » avec les odeurs de cuisine ; et les casseroles. Avec le groupe c'est différent. Maintenant il m'arrive de me faire mijoter quelque petit plat mais rassurez vous, je ne figure pas encore dans le guide Michelin !!!

Nicole P.

Quine!

Samedi 10 novembre : loto à Floréal. Ici pas les gros loto du grand soir, mais juste de la convivialité, du gâteau et du café. J'allais oublier. Il y a bien eu un loto. Âprement disputé dans la joie et la bonne humeur. 9-13-25-70..., plus ou moins chanceux, au final chacun a apprécié cette après-midi passée ensemble.

PS : Je vous en prie Marc, Benoît, Nicole, Karim, Claude... Laissez moi gagner la prochaine fois !
A bientôt.



Frédéric R.

Nostalgie.

J'ai gardé mon âme d'enfant. Le mois de novembre me paraît long, difficile à supporter. Mais le 1^{er} décembre je revis.

La neige fait son apparition et à la fin du mois c'est Noël, avec les étincelles dans les yeux des enfants, le Père Noël, le sapin, les illuminations, des les rues, la musique joyeuse, ...

Je revois mon père, buvant du vin chaud après son travail, j'ai gardé l'odeur des marrons grillés au four et des pelures d'orange déposées sur le poêle. Avec mes nombreux frères et sœurs quel plaisir, au retour de la messe de minuit de trouver dans nos chaussures 2 papillotes, 100 francs (anciens) et la première orange. Je me souviens avoir eu aussi la collection de Heidi, et pour toute la famille une mallette de 54 jeux de société (petits chevaux, jeu de l'oie...). Quels après-midis interminables on passait à jouer.

Sans compter que plus tard, le jeu Monopoly nous a été généreusement offert par le Père Noël.

Nous passions, 3-4 heures à acheter des terrains, construire des maisons, même sur la plus belle avenue du monde : les Champs Élysées.

Quelle différence aujourd'hui, lorsque je pense que des malheureux n'ont même pas un abri pour dormir...

Les temps changent.... Quel dommage !!!

Nicole P.

Repas de Noël 2012.

Le repas de Noël a été organisé le 16 décembre. Nous étions au nombre de 12 : Benoît, Christine, Jacqueline, Christian, Virginie, Nicole, Claude, Bruno, Katia et moi, il y avait également Delphine et Marlène.

Il était convenu de venir dimanche matin à 10h30 pour aider à préparer le repas.

J'ai aidé à faire les toasts pour l'apéritif, aux œufs de lompe, saumon, puis au foie gras. Pendant ce temps, Delphine cuisinait les cuisines de canard, Marlène épluchait les oranges de façon à n'avoir plus que la pulpe des oranges. Jacqueline coupait le petit pâté en croûte en tranches. Nicole et Virginie s'affairaient à la salle afin de dresser une table joliment décorée. Une fois tout préparé, nous sommes passés à l'apéritif. Nous avons savouré le foie gras disposé sur des tranches de pain de mie. Le menu était inscrit sur des fiches installées çà et là sur la table. Ensuite nous avons mangé des bouchées aux fruits de mer qui étaient délicieuses. Puis nous sommes arrivés au plat principal : les cuisses de canard à l'orange accompagnées de haricots verts et de pommes dauphines.

Nous avons ensuite mangé du fromage : Mont d'or, Edel de Cléron et de la cancoillotte à l'ancienne.

Puis nous arrivons au dessert : bûches de Noël pâtissière et glacée.

La bûche pâtissière a été faite lors de l'atelier cuisine du vendredi après-midi. Cette bûche était fourrée à la crème de citron puis recouverte de chocolat. Celle-ci avait très bon goût. Tout au long du repas, l'ambiance était conviviale.

Le père Noël suédois n'a pas connu la crise et nous a généreusement gâtés.

A la fin du repas, la sonnette retentit, c'était Marie-Odile. Elle venait avec une guitare et des répertoires de chansons.

Nous avons chanté tous ensemble des chansons de Noël. Aux alentours de 16h, un infirmier est venu chercher Bruno.

Nous avons encore chanté, puis d'autres convives sont partis. Ce fût la fin de la journée.

Marc G.

Charme blanc.

Sans bruit, à pas feutrés, elle est tombée cette nuit,
A recouvert les maisons, habillé les arbres nus,
Déposé sa houppelande sur toute la nature,
Rendu coquets, les toits des maisons, et les pâtures.

Le matin, lorsque nos yeux regardent au dehors
Ils ne reconnaissent plus le décor
L'épais manteau blanc, innocent
A rendu les paysages plus jolis, différents.

Chaque année, tu nous es fidèle
Ô neige apaisante et belle !
Tu fais le bonheur des enfants
Et la joie des skieurs, petits ou grands.

Tu précèdes le grand Évènement de la fin de l'an,
Attendu, impatiemment par les enfants,
Qui les yeux tournés vers le ciel
Guettant l'arrivée imminente du... PÈRE NOËL
Joyeux Noël à tous

Nicole P.

Photothèque



Saut du Doubs - Octobre 2012.



Visite au Gem de Pontarlier - Octobre 2012.



Après-midi loto - Novembre 2012.



Atelier théâtre - Novembre 2012.



Forum du handicap - 15 Novembre 2012.



Marché de Noël à Montbéliard - Décembre 2012.



Noël 2012.