

Floréa' lignes

Année 2019, n°49

30/04/2019.

DANS CE NUMÉRO :

Le mot de la Présidente	P.1
Le groupe de rencontre	P1-4
Repas à thème: une choucroute	P.4
Mini-crêpes, maxi régal !	P.4
Visite du musée des Beaux-Arts et d'Archéologie	P.5
Que la poésie est belle !	P.5
Sorties avec le GEM	P.5
Karaoké du 26 février 2019	P.6
Master chef !	P.6
L'envol	P.6
Un petit rien.	P.7
Le Labyrinthe de Benoît J. : qui trouvera le chemin?	P.7
Photothèque	P.8

Le mot de la Présidente.

J'ai regardé récemment, comme certains d'entre vous probablement, un reportage intitulé « psychiatrie, le grand naufrage » diffusé le 10 avril à la télévision. Un bref résumé de cette émission nous dit « chaque année en France, 2 millions de Français sont soignés pour des maladies psychiatriques, soit deux fois plus qu'il y a dix ans. L'enquête révèle à quel point la France est désemparée face à l'urgence psychiatrique. Des familles témoignent et disent leur douleur, mais aussi leur colère face à un corps médical qui, faute de moyens, n'arrive plus à soigner. Du Havre à Aix-en-Provence, en passant par Rennes et Amiens, les caméras de l'émission ont également pu pénétrer dans les hôpitaux psychiatriques pour montrer l'état de délabrement et le manque de personnel... ». C'est avec émotion, inquiétude et beaucoup de questions que j'ai vu ce reportage, me demandant si les Floréaliens qui sont passés à un moment de leur parcours en hôpital psychiatrique auraient pu retrouver dans ces images une partie de leur expérience.

J'aurais aimé comprendre ce qu'il est possible de faire autrement. En parallèle je voyais aussi dans ma mémoire le petit film réalisé sur le GEM et les témoignages des Floréaliens qui disaient comment ils avaient trouvé là un lieu d'accueil, un esprit de famille et un soutien des permanentes dans les moments difficiles.

Sans vouloir opposer les deux approches qui devraient être complémentaires je ne peux que vous dire combien l'intervention dans le débat d'un représentant de l'UNAFAM, frère d'un adulte qui demandait « est-ce que je ne suis pas un monstre ? » a bien situé le débat en rappelant les attentes des familles, des aidants et des personnes en situation de handicap psychique.

Il appartient à toute la société de changer son regard sur les personnes en souffrance psychique et donc à chacun d'entre nous d'y contribuer.

Continuons à soutenir le GEM, ses actions et ses membres dans cet esprit de solidarité et de respect mutuel.

Elisabeth Chevallier

Présidente de FLOREAL.

Le groupe de rencontre.

Basé sur les principes de l'Approche centrée sur la personne (ACP), le groupe de rencontre élaboré par Carl Rogers est un réel outil de compréhension de soi.

On connaît généralement Carl Rogers comme fondateur de la relation d'aide et de l'Approche centrée sur la personne (ACP), on sait moins qu'il s'est toujours intéressé au groupe et à ses effets. En effet, dès les débuts de sa pratique, Rogers organise de petits groupes avec quelques collègues, dans la mouvance

plus générale du travail en groupe, dans laquelle trouvait les Alcooliques anonymes, les « T-groups » (pour training groups) (1), puis, par la suite, les groupes de pairs ou d'entraide. Le but est la création (ou facilitation, terme utilisé par Rogers et encore de nos jours) d'un climat de respect et d'écoute permettant aux participants de s'ouvrir à eux-mêmes et aux autres. Des vidéos de cette période montrent, par exemple, des hommes des années 1950 s'ouvrant à la découverte et à l'expression de leurs

Ô Jardin de Floréal

48b, rue de Belfort

25000 Besançon

03 81 47 12 96

flore.al.handicap.psy@wanadoo.fr

http://pagesperso-orange.fr/flore.al.asso



émotions, à une époque où, culturellement, un homme était « fort » et ne versait pas de larmes ! Ces groupes ne se voulaient pas « thérapeutiques », mais on leur reconnaissait des effets bénéfiques. Dans la suite de sa carrière, Rogers s'éloigne de la thérapie individuelle et s'intéresse de plus en plus à des dimensions sociales et politiques. Le travail en groupe prend alors plus d'importance, il se modifie et s'applique à des collectifs réunissant de plus en plus de participants. L'idée des Rogers est d'apporter, au sein d'un groupe, les mêmes caractéristiques de congruence, de regard positif inconditionnel et de compréhension empathique que dans le cadre de la relation d'aide (Randin, 2015) (2), afin de faciliter l'ouverture et la découverte de soi et celle de l'autre. Il se demande quelles conditions permettent la « rencontre » humaine, au-delà des différences de races, de genres, de cultures. Après avoir formé des « facilitateurs », il s'investit intensément, dans la dernière partie de sa vie, dans la facilitation de groupes de rencontre et dans leur utilisation pour résoudre des conflits interculturels. Pour cela, il voyage en Union soviétique, en Afrique du Sud, soutient un groupe en Irlande ou encore s'engage dans la résolution des tensions en Amérique centrale (Rogers, 2001, p. 484-503). En 1997, l'année de sa mort, son nom figure sur la liste des nominés pour le prix Nobel de la paix. Ce travail s'est poursuivi depuis, suscitant souvent des débats passionnés au sein des praticiens en ACP.

UNE EXPERIENCE TRANSFORMATRICE

Un groupe de rencontre est un espace où, dans un climat de sécurité et de confiance, grâce à l'engagement de tous les membres sur la confidentialité des échanges et le respect des individus, il est possible pour chacun :

- d'être entendu et de vérifier son écoute de l'autre ;
- de développer sa compréhension de soi-même et d'autrui ; -d'approfondir sa façon d'entrer en relation avec les autres.

« Mais quel est donc ce besoin psychologique qui pousse les gens vers le groupe de rencontre ? S'interrogeait Carl Rogers. Je crois qu'il s'agit d'une faim (...) de relations profondes et vraies dans lesquelles sentiments et émotions peuvent s'exprimer spontanément sans être plus ou moins étouffés ou prudemment censurés. Dans les relations de ce genre, le vécu de chacun peut être partagé – les joies et les déceptions ; on peut y risquer, on peut y essayer de nouvelles manières de se comporter ; en un mot, la personne se rapproche alors d'une situation où tout peut être connu et accepté, et où un épanouissement nouveau devient possible. (Rogers, 2018, p. 11.)

Un groupe de rencontre rassemble un certain nombre de personnes qui choisissent de se réunir pour parler d'elles-mêmes et explorer ensemble ce qu'elles vivent et ressentent ici et maintenant. Dans l'approche humaniste, ce groupe prend la forme particulière d'un cercle de parole dans lequel un ou plusieurs intervenants mettent à disposition leur expérience de facilitation (3), vivent et portent à l'intérieur d'eux-mêmes un cadre d'attitudes

qu'elles offrent, en étant vigilants au processus de la rencontre, au bénéfice du développement personnel de chacun dans le groupe. Selon les principes de l'ACP (accueil positif inconditionnel, empathie et authenticité), un tel groupe repose en effet sur un cadre d'attitudes, qui, s'il est proposé avec justesse par le facilitateur, favorise l'écoute compréhensive. L'écoute y est aussi importante que la parole. Dans les groupes de parole se produit quelque chose qui fait qu'au bout d'un moment, la facilitation devient partagée. En fonction des interventions des uns et des autres, de là où chacun trouve sa place dans le groupe, des résonances mutuelles qui surviennent, des confrontations dans la diversité, toute parole (comme tout silence, regard ou posture corporelle d'ailleurs) va participer à ce qu'un processus de développement du groupe se mette en place. Chaque intervention possède son potentiel de facilitation. In fine, C'est donc l'ensemble de ce qui se vit personnellement et de manière communautaire qui enclenche un processus de développement propre à chacune des personnes. Un tel groupe est une alchimie un peu particulière dans laquelle se trame à la fois ce qui est de l'ordre intimement personnel et ce qui du registre communautaire ou groupal. L'ensemble et la somme des unités mises en présence déploient beaucoup plus de richesse que la simple addition des éléments d'un tout. Cela se perçoit fortement dans la façon dont le groupe crée son propre processus. Chaque groupe construit une histoire commune que chacun de ses membres vit et traverse de façon personnelle. Pour le facilitateur, l'attention centrée sur chaque individu est aussi importante que celle portée au processus implicite du groupe. Les expressions verbales et non verbales sont significatives et donnent à voir des mouvements, des changements, des niveaux de conscience différents, ou encore des climats qui peuvent être très changeants. En dépend un processus de maturité (Roger, 2018, p. 14-42), que le groupe engage, dès le début, dans l'installation de la sécurité personnelle et interpersonnelle, dans la mise en place d'un climat d'écoute favorable, dans les chemins empruntés (les va-et-vient ou les impasses), dans les écarts pris ensemble face aux confrontations...

Le facilitateur accueille et accompagne ce processus. Devant la liberté expérientielle et les contraintes qu'elle impose, les participants tracent leur propre route. Le facilitateur tire sa confiance en lui-même et de son expérience de groupes précédents : la tendance actualisante est présente dans le groupe comme dans toute circonstance de la vie.

La facilitation, si elle est bien menée, permet au groupe et à chacun de se frayer un chemin dont la direction est fondamentalement bonne, humainement davantage différenciée, plus empreinte de reliance et plus complexe. Se développent ainsi une flexibilité psychologique et une congruence caractéristique d'une vie plus pleine. Pour les participants, le groupe de rencontre est souvent une expérience durablement transformatrice bien qu'elle ait été intensément vécue dans l'instant.

LA « NON-DIRECTIVITE »

La non-directivité est un concept très spécifique, sur lequel Carl Rogers a peu théorisé (4). Elle incarne cependant pour lui la « troisième voie » entre, d'une part, la psychanalyse interprétative, directive malgré une volonté affichée de neutralité bienveillante, et, d'autre part, l'approche comportementale débutante qui visait à contrôler l'environnement pour contrôler la personne.

Les débuts de Carl Rogers ont certes été influencés par le psychanalyste Otto Rank (5), mais il s'est tôt démarqué de la psychanalyse. Par ailleurs, il s'est rapidement confronté au scientisme objectiviste du comportementaliste. Il a donc initié une troisième voie en développant ce qui est devenu la psychothérapie centrée sur le client. L'écoute compréhensive centrée sur la personne est fondamentalement non-directive et crée les conditions de contact est particulièrement importante lorsqu'on travaille avec des personnes vivant de graves difficultés psychiques. Garry Prouty (2017, p. 235) affirmait que l'écoute est d'autant plus essentielle que la solitude de bien des personnes ajoute du drame à leur propre drame. Ecouter, c'est alors approcher l'autre sans effraction, ne pas le laisser seul et peut-être commencer à l'autoriser à se sentir accepté. L'écoute non-directive repose surtout sur le fait de vérifier si l'individu qui est en face' (ou le groupe) perçoit les attitudes qui lui sont offertes. Être un intervenant non-directif signifie se mettre en disposition pour sentir le processus en cours et ne pas le pousser, respecter les mécanismes de défense en allant peut être simplement les identifier, si on les décèle. C'est surtout offrir les attitudes de vase pur que la personne s'approprie elle-même son chemin de vie, là où elle se trouve. La non-directivité est agissante mais ne force personne. Elle fait le pari que l'actualisation de soi est toujours possible si les conditions le permettent. Elle accompagne la personne, sans la pousser dans une direction qui ne serait pas la sienne ; c'est la force naturelle de la tendance actualisante.

Beaucoup de critiques, souvent légitimes, ont été faites à propos de la non-directivité. On peut en effet admettre qu'elle est un mythe et que dans une certaine mesure, on ne peut pas ne pas diriger. Lorsqu'un facilitateur intervient dans un groupe, par exemple s'il contacte une personne ou choisit de parler, il opère un mouvement vers cette personne. Il choisit ses interventions et elles ont, qu'il le veuille ou non, un certain impact sur l'autre. C'est pourquoi la non-directivité n'est jamais absolue. En tous les cas, elle implique une certaine réserve. L'écoute est attentive à la réception de ce qui est là en étant conscient qu'il ne s'agit pas non plus de tout accepter ou de laisser faire : l'empathie est aussi une forme de confrontation. La non-directivité bien conçue est en soi responsabilisante pour la personne écoutée. Elle n'a rien d'un angélisme, même si elle laisse aux personnes la liberté de faire leur propre expérience. La relation humaine n'est pas exempte d'une certaine forme de violence relationnelle mais la liberté est également fondamentalement relationnelle et les limites du passage à l'acte sont toujours de mise. Le facilitateur qui s'inspire de l'Approche centrée sur la personne (ACP) met en jeu

ses compétences pour la construction de relations humaines plus harmonieuses. Dans cette recherche exigeante, il n'est pas exclu de rencontrer aussi de la confrontation et des conflits. Dans chaque communauté, la construction de la paix est à ce prix. Selon Yves Saint-Arnaud (2006, p. 44), « il n'y a rien de plus bizarre qu'une formule mal comprise qui entraîne une révolution. C'est le cas de la non-directivité ».

APPLICATIONS ACTUELLES

- Le groupe de rencontre « classique »

Les applications possibles du groupe de rencontre sont infinies. Dans son expression première, il offre un espace dans lequel chacun découvre qu'il peut exister tel qu'il est, sans risque de jugement ni de rejet. Il s'agit d'une expérience humaine précieuse, parfois bouleversante. Le groupe se construit en fonction des participants, ou plutôt il est construit par eux. Cet espace leur appartient et il n'existe pas d'instance extérieure pour leur dire ce qu'ils devraient faire ou de quoi ils devraient parler. L'évolution des groupes est ainsi toujours différente, et le facilitateur doit s'adapter à chacun. Le mode principal de communication reste la parole, mais les échanges de regards, les sourires, les mimiques en font également partie intégrante.

Suivant les environnements, le groupe de rencontre peut prendre la forme d'un groupe d'échanges et de soutien entre pairs ; dans un climat sécurisant apporté par la manière d'être et d'écouter du ou des facilitateurs. Ce peut alors être un groupe de parole, de partages d'expériences, de vécus, sur tous les sujets apportés par les participants. Il n'y a aucune hiérarchie de thèmes, chacun étant une porte d'accès pour parler de soi, s'explorer ou simplement tenter l'expérience d'être soi-même, accepté tel quel par d'autres être humains. Avec des personnes fortement perturbées, cette forme de soutien peut se révéler précieuse, parfois de façon totalement inattendue.

Dans un groupe qui fonctionne selon les principes de l'ACP, les participants commencent fréquemment par des échanges et des réflexions plutôt mentales et intellectuelles, pour s'ouvrir et évoluer vers une forme de contact avec soi plus directe, plus spontanée, comprenant donc plus de risques de surprises et d'ouverture à la nouveauté. Cette évolution, maintes fois observée, semble témoigner d'une prédominance de l'intellect et de la volonté de maîtrise caractéristiques de notre culture, mais souvent peu satisfaisante pour la personne. A travers la répétition de l'expérience de groupe, l'approfondissement de la qualité des échanges et le phénomène d'entraînement mutuel des participants (les uns ouvrant souvent la porte à d'autres, et réciproquement), la plupart des individus expérimentent peu à peu un contact différent avec eux-mêmes, une perception plus directe, plus personnelle, plus intimes d'eux-mêmes et de leur monde intérieur. Ils y trouvent une véritable valeur et un enrichissement de leur existence, acquérant peu à peu une connaissance plus grande de leurs réactions et de leurs fonctionnements.

Poursuivis sur une longue période, avec régularité, de tels groupes deviennent alors de véritables lieux d'exploration, de mise à jour et de compréhension des processus psychiques humains, en tablant sur cet « immense potentiel de compréhension de soi » dont parlait déjà Rogers.

Dans le climat d'écoute et d'intérêt pour l'autre qui se développe dans un groupe, les défenses individuelles tendent à se relâcher. L'habituel contrôle de soi a moins lieu d'être lorsque c'est de l'autre qu'il s'agit. Par ricochet, des participants se retrouvent régulièrement renvoyés à eux-mêmes sans s'y attendre et sans vraiment avoir pu l'anticiper. Ce phénomène est fort utile à ceux qui sont prêts et ont vraiment envie d'aller plus loin, leur faisant gagner du temps en contournant leurs barrières habituelles. Sans être véritablement thérapeutique, le groupe de rencontre devient ainsi un réel outil à la compréhension de soi.

- **Le groupe à but thérapeutique**

Fondé sur les mêmes principes, le groupe à but thérapeutique fonctionne légèrement différemment. Le contrat doit être clair au départ et correspondre aux attentes de chacun. La raison d'être de ce groupe sera donc différente du groupe de rencontre à proprement parler. Sa taille doit rester limitée, pour que chacun ait un espace suffisant d'investissement personnel. Comme pour la thérapie individuelle, des rendez-vous réguliers sont fixés (par exemple à un rythme d'une fois par mois ou plus) et chacun s'engage à y participer. Le ou les professionnels n'interviennent pas à titre de facilitateurs, mais bien de thérapeutes, selon les principes de la thérapie centrée sur la personne. De tels groupes servent souvent d'accélérateurs à la démarche de thérapie individuelle, lorsque les individus sont déjà suffisamment sûrs d'eux pour y participer. L'effet

ricochet, parfois l'effet miroir, y sera encore plus présent et plus fort que dans un groupe de rencontre. Comme toujours en ACP, le rythme et le choix de chacun d'aller plus loin ou non seront respectés et aucune attente ou intention pour un participant ne doit venir du thérapeute. Il faut donc être un professionnel chevronné pour intervenir dans un tel groupe, surtout seule. Le groupe à but thérapeutique diffère cependant de la thérapie de groupe. Cela reste un engagement individuel de chacun et un contrat individuel des thérapeutes avec chacun des participants. Le travail en groupe a un effet à la fois amplificateur et démultiplicateur, par la richesse des apports de tous. Un soulagement se produit souvent, lorsque les personnes découvrent qu'elles ne sont pas seules à se débattre avec certaines difficultés humaines, vécues par d'autres, qui n'ont pas non plus trouvé de réponses évidentes. Enfin, le fait de progresser ensemble côte à côte, stimule et encourage.

CONCLUSION

Résolument ancré dans la relation humaine, le travail en groupes de rencontre est aussi riche que varié. Chacun peut y faire l'expérience d'être vu et d'exister dans son individualité sans être jugé ni rejeté. C'est un environnement sécurisé et sécurisant qui permet à chacun de réaliser l'impact qu'il a sur les autres et d'en recevoir le témoignage direct et immédiat.

Comme toujours avec Rogers, c'est un lieu qui mise sur le potentiel humain de progression, de construction de soi, de prise de conscience, à quelque degré que ce soit, sans faire l'impasse sur la difficulté du chemin mais sans non plus jamais baisser les bras face aux défis que l'être humain représente à lui-même.

Extrait du Santé Mentale n°236,

« Les groupes de paroles »

Repas à thème : une choucroute.

Nous étions 10. Etaient présents : Isabelle, Alain, Christian, Christine, Benoît, Nadia, Colette, Emmanuelle et évidemment Laetitia.

Nous sommes venus à 10H30. Après un café, nous nous sommes mis à la tâche. Certains se sont occupés à la préparation de la choucroute, d'autres à la salade d'endives qui constituait l'entrée. D'autres encore ont entrepris la confection d'une tarte aux pommes à l'alsacienne.

Tous ont mis la main à la pâte. Emmanuelle et moi avons épluché des pommes et les avons découpées en lamelles. Nadia les a disposées sur la pâte à tarte, elle a également préparé le goumeau.

Isabelle et Christine ont épluché des pommes de terre pour les cuire et par la suite les ajouter à la choucroute. Laetitia s'occupait de la cuisson de la choucroute et des saucisses.

A environ midi, nous avons pris l'apéritif.

Puis nous mangions la choucroute.

Les pommes de terre étaient cuites à point, elles fondaient dans la bouche, c'était très bon. Le chou était également très bon. Le tout était délicieux. Nous nous sommes tous régalés.

La tarte était goûteuse.

Après le repas, il y eu des joueurs de tarot et de scrabble. Ainsi la journée s'achevait sur de bonnes notes.

Marc G.

Visite du musée des Beaux-Arts et d'Archéologie.

Nous étions 10 à nous être donnés rendez-vous au musée des beaux arts, ceci samedi, le 23 février à environ 14 heures.

Nous avons débuté la visite par le musée d'archéologie.

De l'époque gauloise à l'époque gallo-romaine, que d'objets constituant un témoignage d'un passé lointain. Des feuilles archéologiques, à Besançon même, ont permis de découvrir un sol constitué de mosaïques datant de l'époque romaine. Toute une multitude d'articles en métal : des casques de soldats aux pièces destinées à se curer les oreilles en passant par des pendentifs. Il y avait beaucoup. Il y avait beaucoup de déclinaisons d'objets à partir de métaux, d'émaux, de pièces précieuses.

Puis nous sommes allés dans la partie du musée réservée aux artistes peintres. Nous avons regardé, scruté un grand nombre de toiles installées sur trois niveaux. Le coup de pinceau, la finesse du trait, la qualité du rendu final était exceptionnelle.

En fait, pour voir toutes les pièces du musée, il aurait fallu visiter ce musée durant une journée.

Marc G.

Que la poésie est belle !

A l'occasion du « Printemps des poètes » Marie-Jo Léqué notre dynamique bénévole, avait invité : Dominique Dénéchaud, poétesse. C'était le mardi 5 mars.

Dominique a lu ses propres poèmes, et interprété quelques uns de ses compositions, aux « Floréaliens » présents (Christine, Sébastien, Christian, Saïd, Bertrand, et moi-même) ainsi que Delphine qui s'est jointe à nous. Dominique nous a expliqués, que la poésie était son moyen d'expression. D'ailleurs à travers certains écrits on percevait la souffrance, la rage de s'en sortir, l'amour de la nature, des arbres qu'elle serre dans ses bras, sa colère contre des causes injustes., J'ai beaucoup apprécié les poèmes : « le taureau » contre la tauromachie, et « Révolution » poème sur la dépression . Je ne fus pas la seule, il parla à tous les présents. On parla aussi des grands poètes, et bien sûr de Victor Hugo.....

Après avoir écouté et applaudi Dominique, chacun de nous lut un poème de son choix .L 'atelier poésie vendredi à « Floréal » a été évoqué, et je dis à Dominique que j'écrivais sans prétention des « poèmes » plutôt la nuit , et que ce n'était pas sur commande .Elle me répondit que pour elle c'était pareil , quelque soit le lieu, l' heure , elle écrivait .

Puis en ce jour de Mardi-gras, Delphine nous offrit de délicieux beignets, elle acheta aussi pour le « GEM » un recueil de poésies de Dominique.

Ainsi, la nourriture du corps a rejoint celle de l'esprit, pour conclure un bel après-midi !!

Merci à Marie-Jo, et bien sûr à Dominique qui reviendra sans doute pour notre plus grand plaisir.

Nicole P.

Mini-crêpes, maxi régal !

Le premier février, nous n'étions pas moins de 13 « Floréaliens » pour fêter la Chandeleur avec 24 heures d'avance sur le calendrier. Cette fête fut considérée païenne jusqu'au cinquième siècle, puis chrétienne (présentation de Jésus au temple 40 jours après Noël). Mais la tradition culinaire ne se perd pas. « On fait sauter les crêpes à cette date, bien qu'avec le modernisme le verbe retourner serait plus approprié ; Le temps où dans une crêpière, on en faisait une à la fois est désormais révolu. Place à la crêpière électrique, qui cuit six crêpes en même temps !!!

Voici le nom des gourmands (si ma mémoire ne me fait pas défaut) : Saïd, Marc, Christian, Angélique, Isabelle, Jean-Marie, Karim, Patrick, Benoît, Chantal, Fabienne (une stagiaire très sympathique et compétente) , Delphine, et moi-même.

Pendant que Fabienne, Patrick, préparaient la pâte, et faisaient cuire les crêpes, les autres s'occupaient en organisant des jeux ; Puis, ce fut la dégustation d'une cinquantaine de petits cercles dorés à point (qui rappellent le soleil, la lumière, et l'arrivée des beaux jours).

Chacun, les agrémenta à sa façon, avec du sucre roux, de la confiture fait maison (Fabienne), pâte à tartiner au chocolat, bananes, amandes effilées, et.....le délicieux caramel au beurre salé (que Fabienne était allé acheter la veille à Noirmoutier !!!!) Les boissons qui accompagnaient les crêpes étaient un excellent chocolat chaud, préparé par Fabienne, et du jus de pomme 100% bio provenant des pommes de mon petit village.

Bref, tout était succulent et nous a permis de passer en bonne compagnie un bel après-midi. (Sauf peut-être pour Delphine qui a été la plus gourmande et, de ce fait a eu comme gage de faire la vaisselle) Les « Floréaliens » sont sans pitié, allez vous dire !!! Surtout avec un évier très baspeu adapté à sa taille !! Je vous rassure tout le monde mit la main à la pâte (des crêpes évidemment !)Et tout se termina dans la bonne humeur.

PS : En tant que co-fondatrice de « Floréa'lignes » je suis déçue d'apprendre qu'après 48 numéros trimestriels, ce petit journal « sans aucune prétention » , ne paraisse plus que 3 fois par an .

Nicole P.

Sorties avec le GEM.

Il y a presque 1 an que je suis rentrée dans le GEM, où j'ai été bien accueillie par le groupe. Il y a plusieurs activités régulières.

J'ai aussi visité le musée des Beaux-arts où on pouvait voir comment les hommes vivaient à l'époque gauloise. Il y avait aussi de nombreux tableaux religieux, de la nature, des visages sombres et des reproductions de guerre et les momies égyptiennes ainsi que des statues.

Et j'ai fait aussi une sortie cinéma où j'ai été voir le film avec Fabrice Lucchini, qui s'appelait « Le mystère d'Henri Pick », film avec un acteur où il écrit un livre qu'il fait et il le met sous un autre nom : il décide de le mettre à la bibliothèque des livres non publiés. Il avait entendu parler de cette bibliothèque par le père de sa copine et pour qu'il voit qu'elle s'intéresse à lui, pour savoir si c'est un bon écrivain, car sa copine publie des livres.

Sa copine trouve le livre qui s'appelle « Les dernières heures de l'amour » et va le publier sous le nom de Mr Pick... Pleins d'actions autour de ce livre et à la fin, il y a une révélation.

L'association a de diverses activités extérieures, culturelles et des activités régulières comme le dessin, la sculpture, etc. L'association me convient.

Chantal O.

Karaoke du 26 février 2019.

À 14h le karaoké a commencé. Il y avait Maude, Chantal, Christian, Alain, Nadia, Eva, les deux Bertrand et Marc. Nous avons chanté plusieurs chansons, cela s'est très bien passé, tous le monde a bien chanté. Je tiens à féliciter la magie d'internet car on n'a ce qu'on veut en musique. Merci à Laetitia

Nadia T.

Master chef !

C'est bizarre, je ne cuisine jamais chez moi. Pour une personne seule, je me dis que ça ne vaut pas la peine. À quoi bon perdre son temps, salir plusieurs casseroles qu'il faudra laver ensuite se servir de nombreux ingrédients alors que les sachets ne serviront plus, finiront au fond du placard..... . Lorsqu'à midi moins cinq rien ne « mijote », ce n'est pas un problème pour moi, je vais voir Monsieur Frigo, Monsieur Congélateur, puis Monsieur Micro-ondes, ou je me précipite à la boulangerie et reviens avec un bon sandwich. Ainsi le tour est joué !!! J'ai horreur des odeurs de cuisine, elles m'incommodent, et me rappellent de mauvais souvenirs de pension, et encore pire d'hôpital (j'ai toujours en tête ou plutôt sur l'estomac les épinards du lundi) et les régimes « anorexie » qui faisaient envie à d'autres !!!

Pourtant, je suis une fidèle à l'atelier cuisine du vendredi. C'est bizarre, mais j'apprécie beaucoup de cuisiner avec d'autres ; Tout le monde participe à l'élaboration d'un plat, et d'un dessert et pour l'euro symbolique, emporte chez lui un repas complet, ou lorsque c'est pâtisserie c'est très agréable de déguster un gâteau ensemble. Manger seul face à un mur, ou la télévision n'est pas agréable.

Les recettes sont choisies par Delphine, ou Laetitia, et l'une des deux « surveille » le bon déroulement de la préparation, et leur cuisson.

J'apprécie beaucoup de participer à « l'atelier cuisine » et c'est bien là le plus important..

Depuis deux semaines, Dominique de Valdahon, nous a rejoints. C'est dire la qualité de notre cuisine ! On peut toujours rêver à la prochaine ouverture d'un restaurant « Floréa'cuisto » !!!!

Nicole P.

L'envol.

Cet homme prit son envol
Naviguait dans les nuages
Comme les oiseaux qui volent
Comme s'il savait qu'il était de passage

Il ouvre ses ailes
Dans cet océan de clarté
Il n'était pas pêle-mêle
Dans cet océan de sûreté

En flirtant avec le soleil
Sacrifiant un petit peu
Tout était pareil
Dans un regard sirupeux

Les choses d'en bas
Étaient sans importance
Les bras sont las
S'envoler sans éloquence

Christian B.

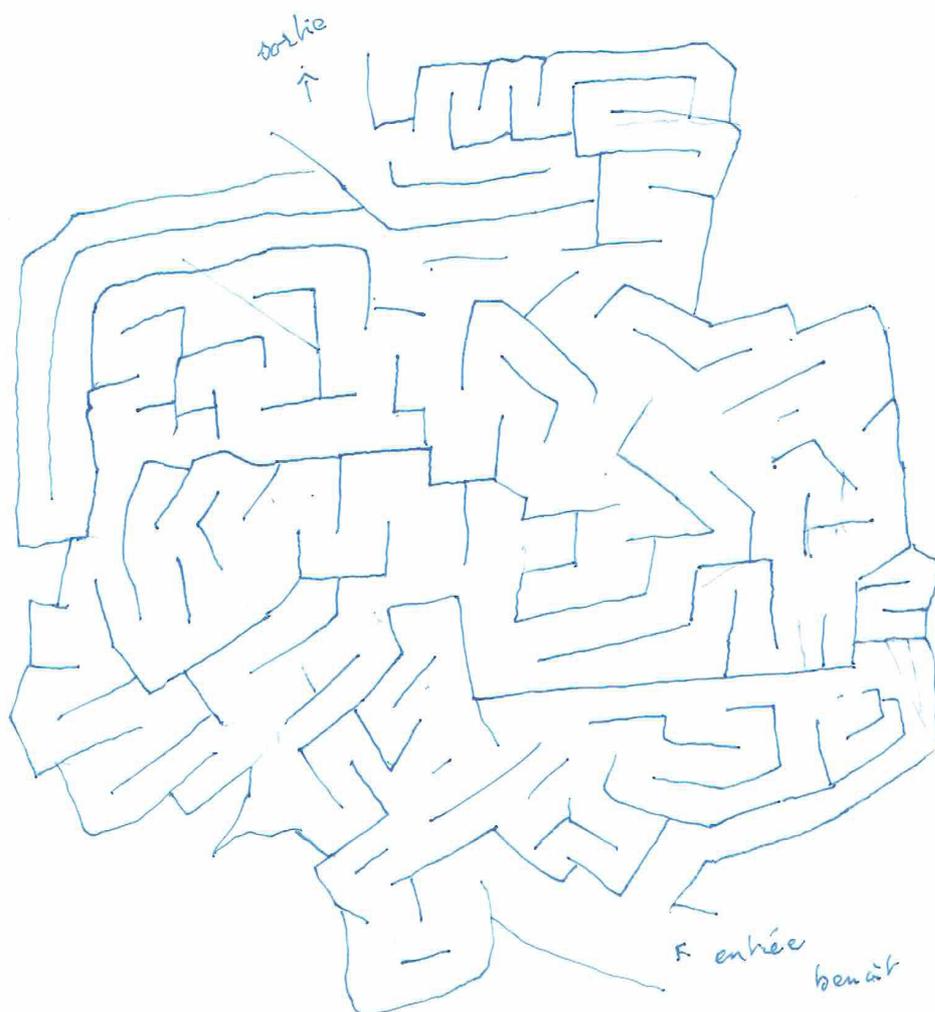
Un petit rien.

- Un florélien
- Une petite scène
- Une florélienne
- A nous de se rencontrer avec des activités
- Des photos
- Plein de cadeaux
- J'aimerais des vacances
- Où les peut faire bombance
- Je vous retrouve après des soins intensifs
- Je viens d'aller au coupe » tif »
- Je suis presque un revenant
- Je retrouve de Floréal tous les Adhérents
- Aide au Handicap Psychique
- Presque sans produit chimique
- Je parle de mes médicaments

Des sachets que je reprends
J'ai retrouvé mes habitudes avec des problèmes encore rudes.
J'ai fais le vide avec des prises de sang (et mes soixante ans)
Je reprends le bus et le tramway
Avec béquille, genouillère ; il y a du progrès
Je retrouve aussi un très bon psychiatre...
Les floréliens vont au théâtre
Les floréliens peuvent faire des sorties
Bref Floréal et son Gem (Groupe d'entraide Mutuelle, c'est mes amis).
A nous de se rencontrer
Merci de m'avoir accepté
Un petit rien, Floréal, comme j'ai dis lors d'une réunion
Je vous aime tous.

Benoît J.

Le Labyrinthe de Benoît J. : qui trouvera le chemin?



Photothèque



Marche à Valdahon - Février 2019



Jardin partagé - Mars 2019



Œuvre collective « L'envol » - Mars 2019



Lecture à haute voix à l'Ehpad - Mars 2019



Anniversaire d'Alain - Mars 2019



Assemblée générale - Avril 2019