



Floréal lignes

Année 2023, n°57

30/06/2023.

DANS CE NUMÉRO :

Le mot de la Présidente.	P.1
Le mot de la Présidente du GEM	P.1
Cultiver ses compétences émotionnelles	P.2-3
Coucou la revoilà	P.3
Autour d'un bon café	P.4
Repas japonais	P.5
Repas grec	P.5
L'anniversaire de Céline	P.5
Les madeleines de Floréal	P.6
Sortie à l'E-Bar	P.6
Et que ça sente !	P.7
Bouquet de pâques	P.7
Séance de boxe.	P.7
Photothèque	P.8

Le mot de la Présidente.

Le jour qui s'allonge nous assure d'un renouveau et d'espoir comme tous les ans à l'arrivée du printemps et des beaux jours. Au-delà des journées ensoleillées je vous invite à profiter des douces soirées et des ciels étoilés qui nous ramènent à notre enfance et à partager avec moi ces impressions d'infini et de douceur réunies. Mais pour parler des ciels étoilés je vais emprunter à Vincent Van Gogh, peintre, qui a découvert la lumière du sud de la France à Arles ou il a séjourné mais aussi la lumière de la nuit et ses impressions lorsqu'il écrit à son frère vers les années 1880 : « je veux maintenant absolument peindre un ciel étoilé. Souvent il me semble que la nuit est encore plus richement colorée que le jour, colorée des violets, des bleus et des verts les plus intenses. Lorsque tu y feras attention, tu verras que certaines étoiles sont citronnées, d'autres ont des feux roses, verts, bleus myosotis. Et sans insister davantage, il est évident que pour peindre un ciel étoilé il ne suffit point du tout de mettre des points blancs sur du noir bleu ». C'est dans cette ville qu'il est interné sur ordre du maire, puis transféré dans un asile d'aliéné comme on disait alors, mais il continuera à peindre, plus de 200 tableaux et dessins d'une grande richesse.

Alors vous toutes et tous n'oubliez pas, durant ces prochaines semaines, vacances ou pas, de relever la tête, de regarder et d'admirer le ciel et penser un peu à lui qui dans ses souffrances est resté un créateur, aujourd'hui mondialement reconnu.

Elisabeth Chevallier, Présidente de Floréal

Le mot de la Présidente du Gem.

Cette année j'ai l'impression qu'on aura deux fois le printemps, avec le retour de Delphine après une longue absence, en ce début mars, les oiseaux vont mieux chanter. C'est un après-midi, dans des locaux entièrement rénovés que Delphine nous a parlé de l'actualité qui concerne Floréal. L'après-midi s'est terminée par un petit goûter qui avait été préparé le matin par les Floréaliens désireux que tout soit réussi et de nous faire plaisir.

C'est bien agréable de se retrouver dans des locaux refaits à neuf. Merci à tous ceux qui ont participé à tous ces travaux et aux Floréaliens pâtissiers.

Les Floréaliens apprécient tout ce renouvellement, le journal tous les jours, la machine à café, les petites attentions sous une forme ou une autre, qui font rompre l'isolement...

Je souhaite pour tous, que cette bonne humeur communicative, perdue malgré les aléas de la vie, ce temps très clément, ensoleillé nous a bien facilité la vie.

Christiane P, Présidente de Ô Jardin de Floréal

Ô Jardin de Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon

03 81 47 12 96

flore.al.handicap.psy@wanadoo.fr
<https://assoflore.al.fr>



Cultiver ses compétences émotionnelles.

Les émotions traversent la vie professionnelle et les différentes sphères hors travail dans une forme de continuité. Néanmoins, le « travail émotionnel », lié au milieu professionnel, se distingue de la « gestion des émotions » requise dans toute vie sociale.

La sociologie des émotions part du constat que toute vie sociale requiert des émotions appropriées selon les situations. Il convient d'éprouver par exemple de la joie à la naissance d'un bébé, de la déception en cas d'échec à un concours, de la tristesse à l'éloignement d'un proche... Tant que les sentiments éprouvés correspondent à ce qui est attendu, ces règles ne se font pas sentir. Informelles, implicites et non nommées, elles sont des « allants de soi » (Garfinkel, 1967). Mais, comme nous l'apprenait déjà Durkheim, c'est lorsque « nos manières d'agir, de penser ou de sentir » diffèrent de ce que le social nous dicte que nous ressentons alors, sous l'effet de sanctions, leur caractère contraignant. Un certain malaise s'empare de nous lorsque nos émotions contreviennent à ce que la situation exige. C'est que les émotions sont actives, y compris pour l'apprentissage des règles sociales en général et des règles émotionnelles en particulier.

L'embarras, la gêne, la honte, la culpabilité, sont les émotions typiques dont la fonction est de maintenir l'ordre social. Goffman (1974 ; 2013 [1963]) l'avait bien montré à propos du rôle de l'embarras et de la « face » à sauver, et plus centralement Scheff (1988) concernant le rôle de la honte dans la conformation aux règles sociales. Ces émotions peuvent être ressenties dans son for intérieur, à l'abri des regards, ou bien vivement suscitées par l'entourage, qui partage ce malaise ou qui est plus actif en infligeant un sentiment de malaise. Le « Tu devrais avoir honte ! », asséné à l'enfant au comportement déviant, témoigne de l'inculcation de ces émotions socialisatrices. De façon plus subtile et insidieuse,

la honte vient aussi du simple fait de ne pas éprouver ce que la situation exigerait que l'on ressente. Car il doit y avoir honte et embarras de

ne pas faire communauté, notamment et justement par le fait de ressentir la même émotion à certains moments identifiés comme requérant la participation de tous. On remarquera que ceci rejoint les analyses de Durkheim et de Mauss sur le caractère obligatoire des sentiments, mais va plus loin, grâce à un éclairage à la fois compréhensif et interactionniste, et notamment en mettant en exergue le rôle clef de certaines émotions dans l'intériorisation même des normes émotionnelles.

Un effort et un travail

Beaucoup est fait, au quotidien, pour éviter les situations dissonantes. Dans certains cas, l'évitement pur et simple peut être une solution : l'individu peut tout bonnement et radicalement s'absenter d'une situation où il sait qu'il ne pourra pas agir en fonction de ce qu'il éprouve. Mais comme la vie sociale requiert une participation, on n'a que rarement le loisir de s'y soustraire. On peut alors chercher à avoir l'air d'éprouver les « bonnes » émotions, qui correspondent à la situation, en les simulant. À ceci près que le sentiment de malaise ne saurait en général se satisfaire d'un simulacre, d'un artifice : il risque de persister voire de s'amplifier au gré des grimaces plus ou moins convaincantes et des pieux mensonges laborieusement promulgués. Alors, mieux, il va s'agir de faire en sorte d'éprouver réellement ces émotions. Cet effort, qu'il porte sur l'expression ou sur le ressenti, c'est ce qu'Arlie Hochschild nomme le travail émotionnel (emotion work). L'auteur distingue le travail sur l'expression émotionnelle (surface acting) et le travail sur les émotions éprouvées (deep acting). Nous laisserons pour l'instant de côté cette distinction, qui n'est pas sans intérêt mais vis-à-vis de laquelle nous avons émis des réserves – il n'est pas si évident en effet que le jeu superficiel ne reste qu'en surface : à force de répétition, il entraîne, à la longue, des répercussions plus profondes (Jeantet, 2002). Ce qui importe ici est la proposition de considérer cette normalisation.

comme un « travail », qui pourrait surprendre si l'on s'en tenait à sa conception purement économique. Comme tout travail, le travail émotionnel comporte plusieurs caractéristiques : il est obligatoire (1) ; il passe souvent par une forme de souffrance et il demande un effort (2) ; il convoque des savoir-faire ; il peut échouer ou réussir. Ce qu'il a de spécifique, c'est qu'il porte précisément sur les émotions, ses propres émotions, et parfois aussi les émotions d'autrui (par exemple, le travail qui consiste à rassurer son interlocuteur ou au contraire à l'impressionner et lui faire peur). Ce sont les émotions qui sont ici la matière du travail, de l'énergie, de l'effort et de l'intelligence déployés. La littérature fourmille de belles illustrations du travail émotionnel, que ce soit sur un mode dramatique ou comique, réussi ou échoué, qui reflètent la difficulté d'être au monde et les multiples malentendus qui jalonnent nos relations aux autres. Parmi la multitude d'illustrations possibles, qu'il nous soit permis de citer ici un joli passage d'un ouvrage de l'écrivain Jean Echenoz, particulièrement évocateur : « A table, comme je lui demandais par politesse –jamais pu le supporter – des nouvelles de Charles-Henri, Lucie me répondit très vite qu'il allait bien ; puis, se reprenant sur un ton détaché, elle m'apprit qu'ils s'étaient séparés. Je l'avais croisé deux ou trois fois, Charles-Henri, je n'avais jamais donné bien cher de cette liaison mais je me déclarai surpris. Quoique pavoisant intérieurement, je m'efforçai même d'avoir l'air navré » (3). Ce travail, qui peut s'effectuer de manière consciente ou non, consiste bien à transformer ses émotions (ou celles d'autrui) pour les rendre conformes à certaines attentes, qui sont identifiées comme normales, souhaitables, et en tout cas plus légitimes et montrables que celles qui seraient spontanément éprouvées. Cela pose tout un tas de questions : la question du normal et du pathologique (ou du déviant), celle de la morale et des valeurs, et celle de la hiérarchisation entre les émotions. En effet, est-il si simple d'identifier les émotions à privilégier ? À quelles conditions peut-on ne pas se plier à des règles sociales qui parfois nous inhibent ou nous appauvrissent ? Et, si plusieurs coexistent, auxquelles se vouer ? N'est-on pas, souvent, face à des injonctions paradoxales, là aussi, qui mettent dos à dos, notamment, émotions cohésives et émotions plaisantes ? Il semble que nous ayons affaire à une logique sociale et à une logique subjective, ou « pathique », qui n'impliquent certainement pas le même type de travail émotionnel.

Santé mentale Mars 2023

Coucou la revoilou.

Le 20 février 2023 restera un grand jour pour notre animatrice coordinatrice Delphine. Cette date marque sa reprise à « Floréal » après une absence de 16 mois. C'est bien la première fois que nous ne la voyons plus pendant une si longue durée. Nous avons des nouvelles par Marlène et Muriel. 16 mois c'est beaucoup pour quelqu'un fidèle à son poste.

Ses collègues se sont néanmoins bien débrouillées même si j'ai cru entendre un « ouf » de soulagement à son retour, dans les locaux flambant neufs de l'Association.

Les « Floréaliens » ont accueilli Delphine avec beaucoup de joie. Pour fêter son arrivée comme il le fallait, ils ont de leur plus belle plume sur une « petite » carte de 12 cm x 84 cm, illustrée d'un oiseau chantant (dessiné par Maryline) écrit chacun à sa façon un mot de « bon retour, bienvenue parmi nous. Cette carte déposée dans le bureau de Delphine était bien méritée, tant son investissement à « Ô Jardin de Floréal » est garanti, et fait prospérer le « GEM ». Au nom de tous les adhérents, je te remercie Delphine.

Nicole P.

Autour d'un bon café.

Avec sa bonne amertume qui nous apporte,
Y a un plaisir en quelque sorte,
Mais ce n'est que de l'eau transformée,
Que l'on boit toute l'année.

Bien-sûr, il ne faut en boire tout le temps,
Parce que c'est un excitant,
Cela peut empêcher de dormir,
Mais ce n'est pas le pire.

Bien-sûr, il n'est pas originaire d'ailleurs,
Qu'on ait des rancœurs,
Ils l'achètent très peu cher dans des pays pauvres,
En espérant que ça les sauvent.

Ce qui en fait sa richesse est de le partager,
Avec de la simplicité,
C'est un moment de convivialité,
Que l'on aime envisager.

La discussion autour d'un café,
Brise la solitude pesante,
Cet instant que l'on peut aimer,
Avec une action présente.

Le luxe que ça nous apporte,
Que cette boisson nous porte,
Nous comble la vie,
Autour de ça , ça nous donne envie.

Les discussions autour de ça,
Nous donne de la joie,
Le monde tourne autour d'une tasse,
Que rien ne lasse.
Tout simplement.

Christian B.

Repas japonais.

Lundi 30 janvier 2023, avait lieu un repas autour de la cuisine qui nous vient du pays du soleil levant. Le repas a été préparé par Marlène, Muriel et Patrick entre 10h midi. Nous sommes arrivés, les uns après les autres aux alentours de 11h30. Le début du repas était des raviolis avec du poulet et des légumes qu'on mangeait, avec des baguettes ou non, accompagnée de la sauce soja. On a goûté du gingembre comme assortiments, certains n'ont pas pris à cause du goût que ça avait. Par la suite, nous avons mangé des sushi avec du poisson cru, c'était du riz avec du saumon, du thon et du surimi agrémenté de mayonnaise. Le repas se passait sous des bons hospices dans la gaieté. L'activité se faisant, certains ont calé à cause des proportions de nourriture, parce qu'il y avait beaucoup de sushi. Le dessert, était des glaces un peu gélatineuses avec de la crème (des mochis), il y'en avait avec de la noix de coco, mangue et sésame noir, accompagné de D'Artagny, comme boisson de fin de repas (sans alcool). Ce fut un repas vraiment génial avec une bonne entente entre les personnes.

Les personnes présentes: Patrick, Karim, Chantal, Thibault, Katia, Stéphanie, Karine, Muriel et moi Christian.

Christian B.

Repas grec.

Mercredi 12 avril 2023, nous avons rendez-vous à un repas Grec dans le local B d'Ô Jardin de Floréal.

Nous devons nous rendre vers 11h30 à l'association pour préparer le repas de midi. Au départ, nous avons pris l'apéro avec du sirop d'abricot ou du jus d'orange ou simplement de l'eau pour commencer le moment festif. Pour commencer ce repas, nous avons pris des crudités (carottes, tomates cerises, tzatziki, mélange de yaourt et de concombre) et de la feta. Pour le plat de résistance (papoutsakia, viande et accompagnement), un plat composé de bœuf et d'un plat d'aubergines cuites, où tout l'ensemble était recuits. Pour terminer ce repas succulent, en guise de dessert, nous avons un gâteau au semoule. Et on a terminé ce bon moment par un café ou des tisanes, l'après-midi un instant où on pouvait jouer.

Les personnes présentes: Karim, Alain, Thibault, Marie-Jo H, Patrick, Christine, Chantal et moi Christian.

Christian B.

L'anniversaire de Céline.

Le mercredi 10 mai on a fêté l'anniversaire de Céline. Elle avait fait un gâteau au chocolat délicieux et deux bouteilles de pétillant au raisin sans alcool.

Elle avait reçu une tasse avec joyeux anniversaire et deux Diamond Painting. On a chanté joyeux anniversaire dans une bonne ambiance.

GEM « Un jour à cueillir » de Valdahon.

Les madeleines de Floréal.

Vendredi 12 Mai, nous avons cuisiné des Madeleines à Floréal pendant l'atelier pâtisserie. Nous les avons parfumées à la fleur d'oranger.

Tout d'abord nous avons préchauffé le four à 170 degrés.

Puis le chemin vers les madeleines à débuté avec la préparation de la pâte. Il y avait juste ce qu'il faut de beurre. Nous l'avons chauffé au micro-ondes. Nous avons mélangé le beurre au sucre et mesuré la farine, avant de l'ajouter au reste dans le saladier avec la fleur d'oranger, la levure et le sucre vanillé.

J'ai pu casser les œufs dans la préparation. Malheureusement quelques coquilles s'y sont glissées.

Il a fallu aller à la pêche aux coquilles avec une grosse cuillère. Plusieurs personnes s'y sont adonné et l'opération a été couronnée de succès.

Nous avons ensuite sorti le moule à madeleines. Il fallait faire attention à ne pas trop remplir les petits compartiments car au cours du voyage de 10 minutes au four les pâtisseries gonflaient beaucoup. Nous avons pu en faire trois fournées.

Au terminus de cet atelier nous avons joué à des jeux de sociétés (dont le Chromino). Puis nos madeleines cuites nous les avons dégustées. Elles étaient délicieuses, fondantes et légères. La fleur d'oranger y ajoutait un petit goût agréable.

Lou B.

Sortie à l'E-Bar.

Le 21 Mars 2023, Ô Jardin de Floréal et le groupe des 18-25 sont aller au E-bar proche du Gem pour faire découvrir les jeux vidéo et partager de chaleureux moments autour des jeux vidéo et d'un délicieux repas.

Le matin à 11h, nous nous sommes retrouvés devant le Gem et sommes partis à l'e-bar à pied et avons fait la connaissance des gens de l'autre Gem sur la route puis nous sommes arrivés avec un peu d'avance donc nous avons continué de discuter proche de l'entrée. Quand l'e-bar s'est ouvert, le gérant est venu nous accueillir et nous faire découvrir les lieux, dans la première salle il y a une dizaine d'ordinateurs prévus pour les jeux vidéo et beaucoup de jeux de société et la seconde salle est remplie de table pour manger et il y a également une switch (une console sur grand écran prévu pour jouer à plusieurs.) Ensuite il nous a expliqué que pour utiliser les ordinateurs et la console il faut payer des consommations tels que des repas ou des boissons. Une fois fini ses explications, nous sommes partis jouer pendant une bonne heure et ensuite nous avons mangé ensemble avant de repartir au Gem où nous avons fini la journée en jouant à des jeux de société.

Kylian D., Un jour à cueillir.

Et que ça saute !

La chandeleur est célébrée 40 jours après Noël.

A cette occasion on fait des crêpes (disques ronds représentant le soleil, le retour à la lumière) c'est un hommage à l'arrivée du printemps.

Le 6 février, Christine P, Christian, Karim, Patrick, Isabelle, Karine, Thibaut et moi-même avons organisé des jeux, pendant que Maryline préparait les crêpes, puis nous les avons dégustées. Avec la crêpière d'aujourd'hui, 6 crêpes sont cuites à la fois, elles sont petites et faire sauter les crêpes perd sa signification.

Je me souviens avoir appris à faire sauter des crêpes de 25 cm descendre. C'était un apprentissage pas toujours facile.

Chacun accommode ses crêpes selon son goût, et les garnit de confitures de figues, de sucre, de miel, Nutella, ou caramel au beurre salé. Certaines crêpes étaient bien recouvertes, et on les déguste avec plaisir. Le Nutella et le caramel ont eu le plus de succès. Muriel, Marlène ont bien apprécié ! Animatrices gourmandes. Après le café et le thé d'après midi se termine comme d'habitude, par la vaisselle et le rangement. « Dommage qu'il n'y ait qu'une Chandeleur dans l'année ! »

Nicole P.

Bouquet de pâques.

Pour pâques Peggy nous a fait une composition, d'art floral. Il y avait du Solidago, des Germinis jaune, des feuilles d'Aralia et au centre du Lys. Il y avait un petit poussin jaune avec des œufs multicolores. Elle était belle cette composition, je ne l'ai pas beaucoup arrosé mais elle a duré pas mal de temps. Je remercie Peggy et Marlène pour cet atelier. C'était la première fois que je faisais une composition florale mais j'ai bien aimé. A refaire !

Isabelle La.

Séance de boxe.

On est allé en minibus à la boxe où l'on a fait une séance de sport.

En premier, nous nous sommes échauffés en courant quelques tours de la salle puis on a fait des exercices d'échauffement des coudes, des chevilles et des poignets.

Puis on a pris un punching ball chacun. Dans un premier temps, on a frappé avec les poings puis avec les jambes et les mains.

Nous avons changés de punching ball car ils n'ont pas tous le même poids.

Ensuite nous avons fait des étirements sur des tapis de sol, un peu de renforcement musculaire aussi. Pour finir par de la relaxation.

La prof, Isabelle, était sympa, elle a adapté son cours et le groupe a bien apprécié la séance.

Le groupe souhaite refaire une séance plus tard.

Eirik M., Un jour à cueillir.

Photothèque



Sortie lama - Nods- Juin 2023



Bowling - Chalezeule - Avril 2023



Etang de la Lièze - Valdahon- Mai 2023



Jeux vidéo au E-bar - Besançon - Mars 2023