



Le Groupetta

ANNÉE 2015 N°3



*Quand la vie est un arbre
Chaque jour est une branche*

*Quand la vie est une forêt,
Chaque jour est un arbre*



INCANDESCENCE
PESSAN
EXPOSITION PLEIN AIR
L'ARBRE DANS TOUS SES ETATS
Du 18 juillet
Au 30 septembre
Expo-vente Tour Porte
Photos : Fanny Conte
Les insolites
Créations d'atelier
Céramiques
Peintures
Vernissage le 18 juillet 18h30
Contact : 06 08 83 53 32 ou 06 89 35 46 49

*Quand la vie est une branche
Chaque jour est une feuille.*
J. Prévert



Sommaire :

page 2 Regard sur les journaux de GEM

page 3 Séisme au Népal

page 4 C'était mieux avant

page 5 c'est le printemps

page 6 La vie de GEM – Micro-caché

page 7/8 Melting-pot(ins)

page 9 Le moment présent

page 10 Mieux se connaître

page 11/12 Nos sorties

page 13 Atelier arts plastiques

page 14/15 Poèmes Textes libres / Recette

page 16 Jeux

page 17 Le tour vu par Pablo

Regard sur les journaux de GEM

Dès leur création les Groupes d'Entraide Mutuelle ont créé des journaux internes pour véhiculer les informations, se faire connaître, favoriser l'expression écrite et la créativité de leurs adhérents; grâce au développement de l'outil informatique beaucoup de GEM ne sont même pas passés par l'impression sur papier de leur journal et envoient leurs informations sur Internet. Ici au GEM Capacités nous utilisons internet pour la diffusion du journal mais nous tenons aussi au tirage d'exemplaires sur papier car les adhérents ne disposent pas tous d'un ordinateur à domicile et par ailleurs le journal sur papier, tout comme le livre, offre un plaisir de consultation et de lecture très différent de l'écran d'ordinateur.

Récemment, au moyen d'internet, nous avons passé en revue de nombreux journaux de GEM sur tout l'hexagone, des Côtes d'Armor jusqu'aux Vosges et du Nord jusqu'aux Pyrénées atlantiques en passant par la Marne et la Lozère. Ce tour de France nous a permis de voir la place centrale qu'occupe le journal dans la vie et le fonctionnement des GEM. Au delà de l'originalité des présentations et des effets graphiques qu'autorise l'informatique nous avons pu faire le constat que ces journaux sont la plupart du temps construits sur une trame relativement identique avec des sommaires qui offrent un éditorial écrit par le président ou le comité de rédaction du journal et des rubriques ayant trait pour la plupart aux activités organisées par le GEM, à l'accueil des nouveaux adhérents, aux sorties, aux manifestations locales, aux rencontres inter-Gem, aux jeux et recettes de cuisine etc.

Un peu plus rares sont les journaux qui proposent des articles plus spécifiques concernant les conditions de vie des personnes en souffrance psychique, la maladie, le handicap qu'elle génère et toutes les questions liées à la "différence" sur le plan social. Nous avons toutefois trouvé dans notre brève recherche quelques beaux témoignages, récits de vie et textes libres qui sont autant de tentatives d'adhérents de mettre en mots une réalité quotidienne difficile ; parfois cette mise en mots prend une dimension poétique.

Depuis la création récente du Groupetto nous sommes quelques uns à porter ce désir d'élargir, au moyen du journal, le champ d'expression de chacun et de tous en favorisant une écriture singulière qui vienne compléter tout ce que le journal peut contenir d'informations diverses.

Avec la publication de ce N° 3 du journal nous souhaitons à nouveau vous inviter à prendre la plume, à écrire. N'hésitez pas à rejoindre l'atelier d'écriture du jeudi et à participer à la préparation du journal le même jour à 11h .

Seisme au Népal

Dans ma vie j'ai eu la chance de faire un voyage de quelques semaines au Népal, vers 1975, à une époque où l'Everest n'était pas encore une autoroute pour aller sur le toit du monde (quelle idée !). J'ai adoré ce pays et ses habitants . J'ai gardé des images pour toujours dans ma mémoire. Les neiges de l'Himalaya, les temples magnifiques si différents des nôtres, les collines sculptées en terrasses pour les rizières, le travail des buffles, ces interminables chemins dans les montagnes pour accéder aux villages, à pied, les porteurs qui se croisent avec leurs charges, les troupeaux de yaks à 4000 m d'altitude, ce paysan à la jambe cassée transporté sur une chaise à porteurs jusque dans la vallée, deux jours de voyage, les chaises à porteurs ont elle encore un avenir ?

Les fleurs de rhododendrons, les couleurs des saris en déambulation, les guirlandes de fleurs offertes aux divinités, les singes vagabonds, le safran des moines bouddhistes etc.. etc.

Alors je suis triste de voir ce pays ravagé par des séismes. Je reste aussi admiratif de l'aptitude des népalais à supporter cette épreuve dans la dignité. L'Himalaya est une région tellement grandiose.

Le récent séisme d'Haïti a causé 200 000 morts. Pour le moment au Népal on est à 5000 morts. Pourquoi une telle différence de mortalité ? A Haïti on a utilisé le béton pour avoir des constructions résistant aux cyclones. Il y a un cyclone tous les deux ans et un séisme tous les deux siècles. Le béton n'est sans doute pas adapté aux zones sismiques.

Louis



C'était mieux avant

Je me souviens, quand j'étais môme, le chant des lavandières qui s'élevait dans le rougeoiement d'une nuit d'été, rythmé par les coups de battoir. Maintenant c'est à qui aura le lave-linge le plus silencieux ; C'est nul ! Rendez-nous nos lavandières ! Et que les lavoirs reliftés mais délaissés retrouvent leur âme, et des sièges pour le public les jours de lessive. Si ça s'rait pas une belle attraction touristique !



C'est le printemps

C'est le printemps. Le gazon du jardin a pris un coup de jeune et des pâquerettes ont fleuri. Qu'est ce que c'est beau un parterre de pâquerettes ! Des vertes, du blanc. J'étais là à contempler, quand soudain a retenti un affreux bruit, celui du moteur d'une tondeuse à gazon qui entra en action. En quelques minutes il n'y eut plus de pâquerettes, on se croyait devant une pelouse synthétique. J'en pleure encore.

Bientôt on verra fleurir dans les jardins ces rangées de piquets destinés à ligoter des pieds de tomates pour les tuteurer.



Plants de tomates en attente du peloton d'exécution.



La vie du GEM

Pour ce qui est de l'aménagement du jardin, nous nous sommes mis à peu près d'accord sur la construction d'un abri anti-atomique auto-nettoyant sur monté par un sauna, pour camoufler, le tout équipé d'un périscope. Nous allons commencer par construire le sauna. Camoufler d'abord !!



Aristide : c'est vrai ces rumeurs sur l'aménagement du lieu et les travaux terrassiers la nuit ?

Oscar : Tu parles ! Ils passent leur temps à taper le carton !

Libre à moi d'éprouver de la compassion pour les végétaux maltraités.

La botanique est une discipline délaissée fondamentale surtout.

Nos lointains ancêtres ont vu les tiges de vigne sauvage ramper sur le sol avant de s'accrocher à l'écorce d'un arbre pour l'escalader et ils ont vu les grappes de raisin pendre à l'extrémité des branches. Alors ils inventèrent un outil qui eut beaucoup de succès, l'escabeau. Des échelles et des cordes comme premiers outils fabriqués par des hominidés. D'où l'intérêt du silex pour tailler les végétaux.

Melting-pot(ins)!

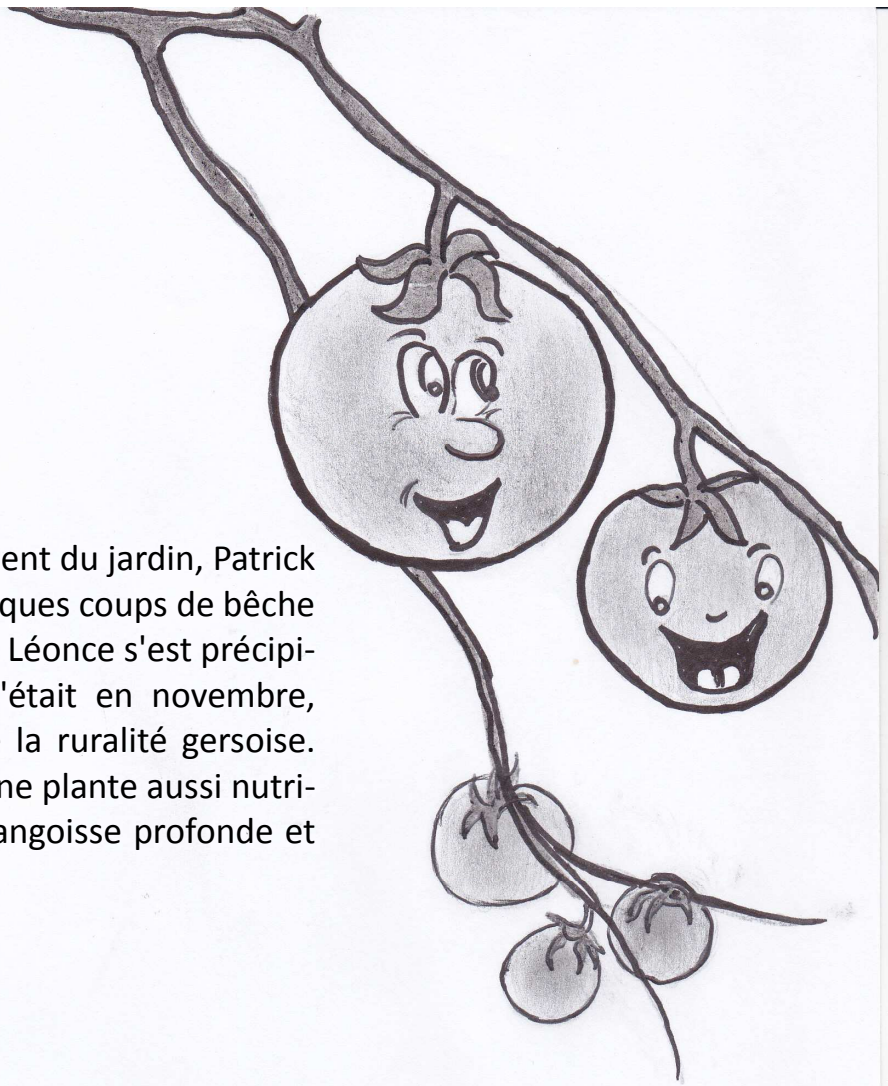
J'ai lu le dernier numéro (mars 2015) du journal GEM et Jeu Partage, et je l'ai trouvé super. Un beau compte-rendu de la vie du GEM de la Société d'Entraide.

Par comparaison, le journal du GEM Capacités, désormais intitulé " Le Groupetto" s'efforce de dépasser le simple compte-rendu des activités des adhérents et voudrait devenir un lieu d'expression sur la maladie mentale ou du moins sur la vie des "usagers de la psychiatrie". En cela nous serions sur la même longueur d'onde que le GEM de l'association Arc en ciel de Marmande qui pose ce genre de questions, en utilisant un média qui est la radio. Et nous rejoindrions les interrogations d'autres GEM, ne serait-ce que dans la région Midi-Pyrénées – Languedoc-Roussillon. Nous avons déjà rencontré certains de ces GEM.

Louis

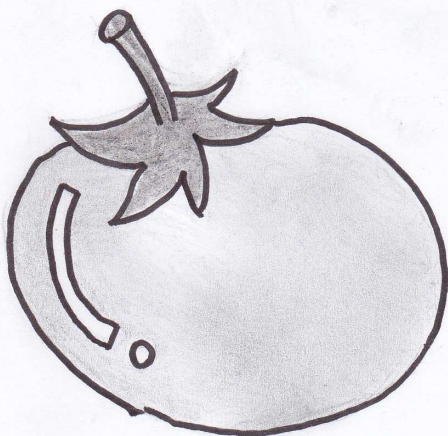
Parfois l'un des nôtres
nous quitte définitivement,
sans prévenir, soudainement,
sans un adieu, sans un signe
Alors nous avons peur du vide.

Pour ce qui est de l'aménagement du jardin, Patrick s'est dévoué pour donner quelques coups de bêche dans une partie libre. Aussitôt, Léonce s'est précipité pour semer des fèves ? C'était en novembre, Léonce est un pur produit de la ruralité gersoise. Derrière cette hâte à planter une plante aussi nutritive, j'ai ressenti comme une angoisse profonde et lointaine.



Celle de la faim. Le spectre de la famine régnait sur les campagnes, comme il était dit. Récoltes aléatoires, revenus irréguliers. Il a fallu attendre la mise en place de techniques "productivistes" non seulement pour améliorer les performances des troupeaux et des champs mais aussi pour réguler rendements et revenus. Plus tard ces techniques allaient révéler leurs limites. Nous autres, plutôt d'origine citadine voire nordiste, on avait commencé à discuter jardin d'agrément.

Louis



Le moment présent

Profitez du moment de votre vie car ce moment ne revient pas.

L'avenir peut être meilleure ou pis, mais maintenant vous êtes là.

Voilà vous êtes dans le coeur de l'existence, par rapport à l'avenir, au passé, puis chaque instant pleinement.

Au jour le jour vivez, regardez ce qui se passe ici, écoutez les sons du moment.

Respirez le parfum de la vie et buvez en l'enchantement.

Faites le maintenant, pas plus tard, pas demain, car ce précieux instant jamais ne revient.

Monique D.

Mieux se connaître

Depuis quelques mois vous avez pu remarquer une nouvelle bénévole est là pour vous aider.

Mais la connaissez-vous?

Donc je vais vous éclairer : Elle s'appelle Fabienne, elle est ma femme et la mère de ma fille Lauriane.

Native de Brest, elle est née le 14 Juillet 1968 (Et oui pas moyen de louper son anniversaire !) et sa famille vit sur l'île d'Ouessant en Bretagne.

Elle est très fière de faire parti des bénévoles du Gem Cap@cités et prend ses obligations très au sérieux.

Tous les sourires qu'elle vous donne et ceux que vous pouvez lui donner sont plus glorifiants qu'un salaire!

Alors n'ayez pas peur, elle n'a encore mangé personne!

Philippe L.



Nos sorties !

Lac de Payolles

Nous avons fait une sortie à Payolle ; on n'a pas eu de chance car il n'y avait plus de neige mais en récompense on a eu un soleil splendide.

Nous avons passé une superbe journée ; après avoir fait le tour du lac nous avons pique-niqué sur place. On a fait du fauteuil-cross !!

Nous sommes passés par le col d'Aspin.

Tout le monde était ravi de la journée placée sous le signe de la bonne entente, du sourire et de la bonne humeur.

Nous remercions toute l'équipe du GEM Capacités.

Xavier, Kheira, Patrick.C, Patrick.L, Serge, Pierre, Dominique.



Sortie Toulousaine

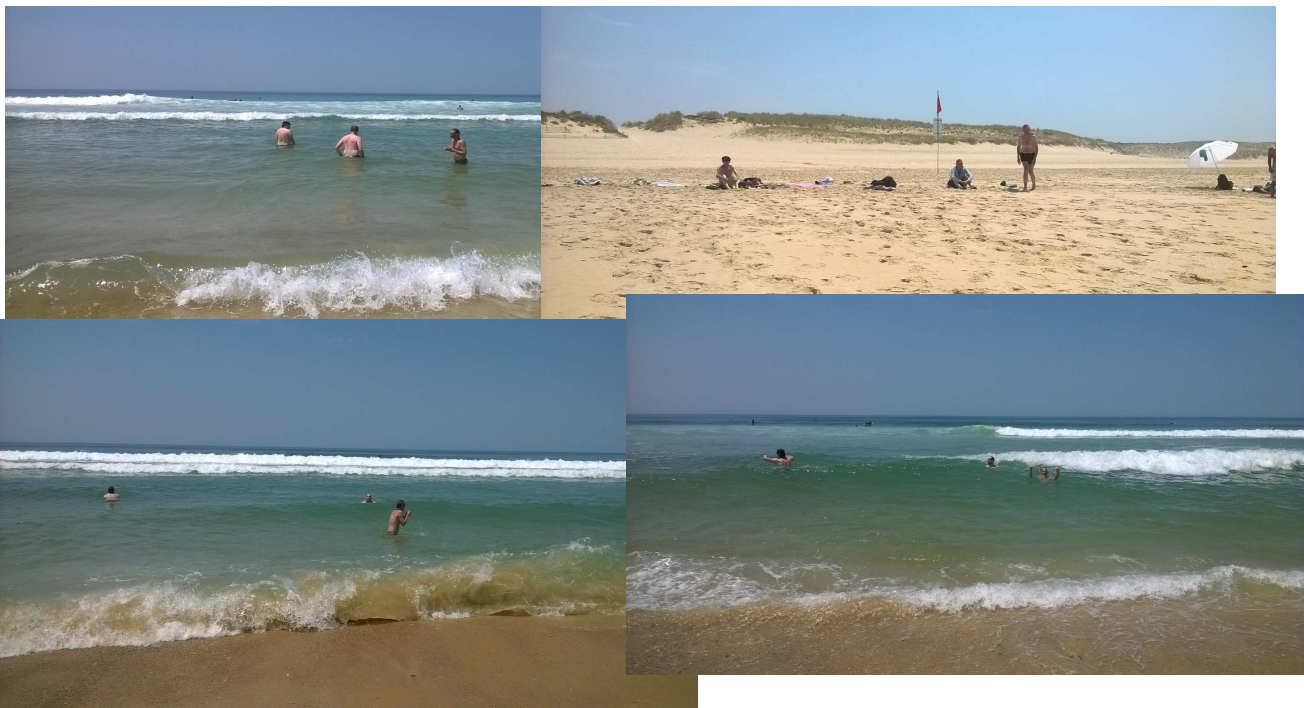
Nous avons passé une journée à Toulouse le 19 Mai 2015 avec un pique-nique au jardin des plantes ; nous avons aussi été au magasin de la FNAC. La pause café a fait plaisir à tous!

Thierry

Tous à la Plage !

En route vers l'océan! Mardi 30 Juin, nous avons pris nos maillots de bain, serviettes de plage et crème solaire pour aller se dorer la pilule à Contis! Après un pique-nique, direction le sable chaud (trop chaud même...mais ne nous plaignons pas) !

Quel bonheur de faire trempette dans l'océan!



Atelier Arts Plastiques

Je suis content d'aller à l'atelier de Luce et Laurence ; elles nous proposent de participer à l'exposition organisée par l'association Incandescence qui se tiendra dans le village de Pessan au mois de juillet. Une séance de l'atelier s'est tenue dans le local de l'association et ce jour là nous avons choisi le mur où nous exposerons nos œuvres .

Thierry

Venez nombreux à Pessan découvrir
l'exposition du
18 Juillet au 30 Septembre !



L'amante...

A ma fenêtre
Vient d'apparaître
L'amante,
Religieuse.

Elle m'aimante
Et me tourmente,
La merveilleuse.
Comm' ell' est pieuse,
Elle me prie
Que je la prenne.
Je vous l'écris,
Je la fais mienne.

De tout mon être,
J'aim ' comm' un prêtre
L'amante,
Religieuse...

Philippe

Le mardi 7 octobre 2014



L'amante...

Sur le bord de la fenêtre,
Coup du sort, vient d'apparaître,
Là, la mante. Religieuse.
Elle tente, la curieuse,
De me voir, à l'intérieur,
De m'asseoir, pour le meilleur.

Que je mente de mon être ;
Elle « chante », comme un prêtre,
Mon « beau » corps... Elogieuse !...
Elle a tort, la « joyeuse » ?...
D'émouvoir tout moi, rieur,
Son pouvoir est supérieur...

Philippe

Le lundi 6 octobre 2014.



GÂTEAU au Yaourt

Ingrédients pour six

Le pot de yaourt sert de mesure ;

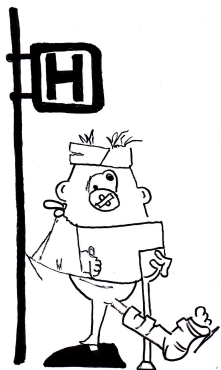
- 1 yaourt nature
- 2 pots de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1) Allumer le four à 180°C. Beurrer un moule rond
- 2) Verser le yaourt dans un saladier et ajouter dans l'ordre en mélangeant bien avec une cuillère en bois

Pour finir

Mettre la préparation dans le moule beurré et faire cuire 35 mn

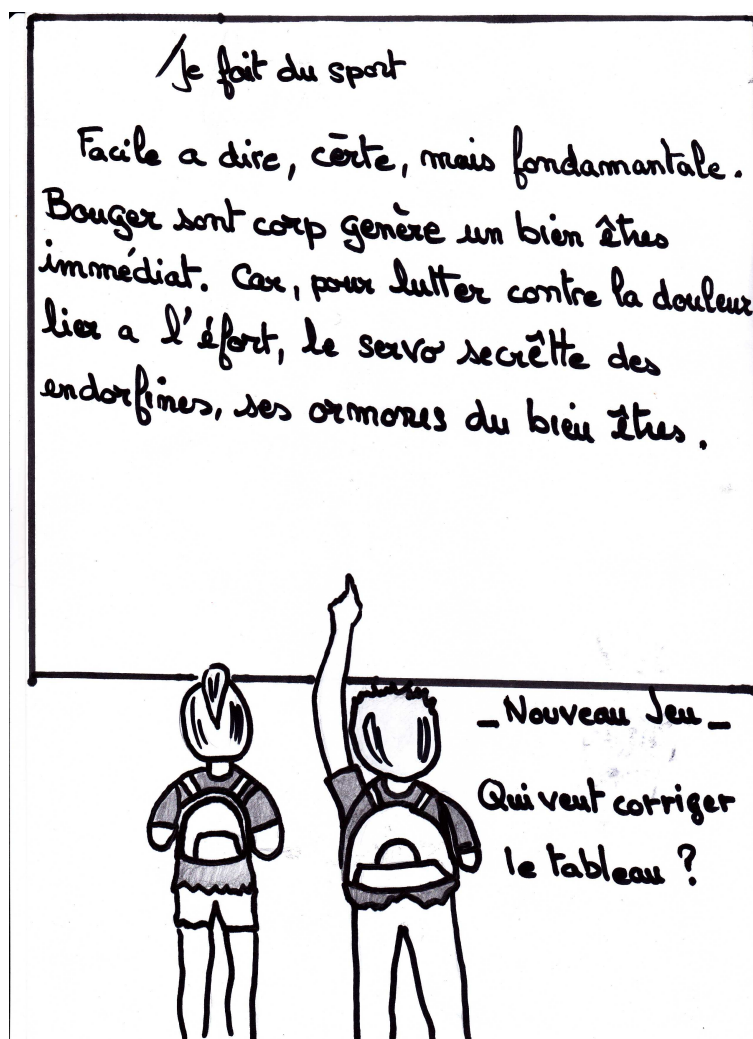


Cékissa??

Vous les éclopés du GEM, percutez un peu!!

Au pif, de dos, sang caillé, sans minerver et bien assis, devinez Cékissa?

Post scriptum : Bon rétablissement au dos de Pierre, au nez de Marc, à la jambe de Louis, à la cheville de Dominique, aux artères de Guy....



A TRES VITE POUR UN PROCHAIN NUMERO!!!!

GEM CAP@CITES

12, Rue Albert Camus 32000 AUCH



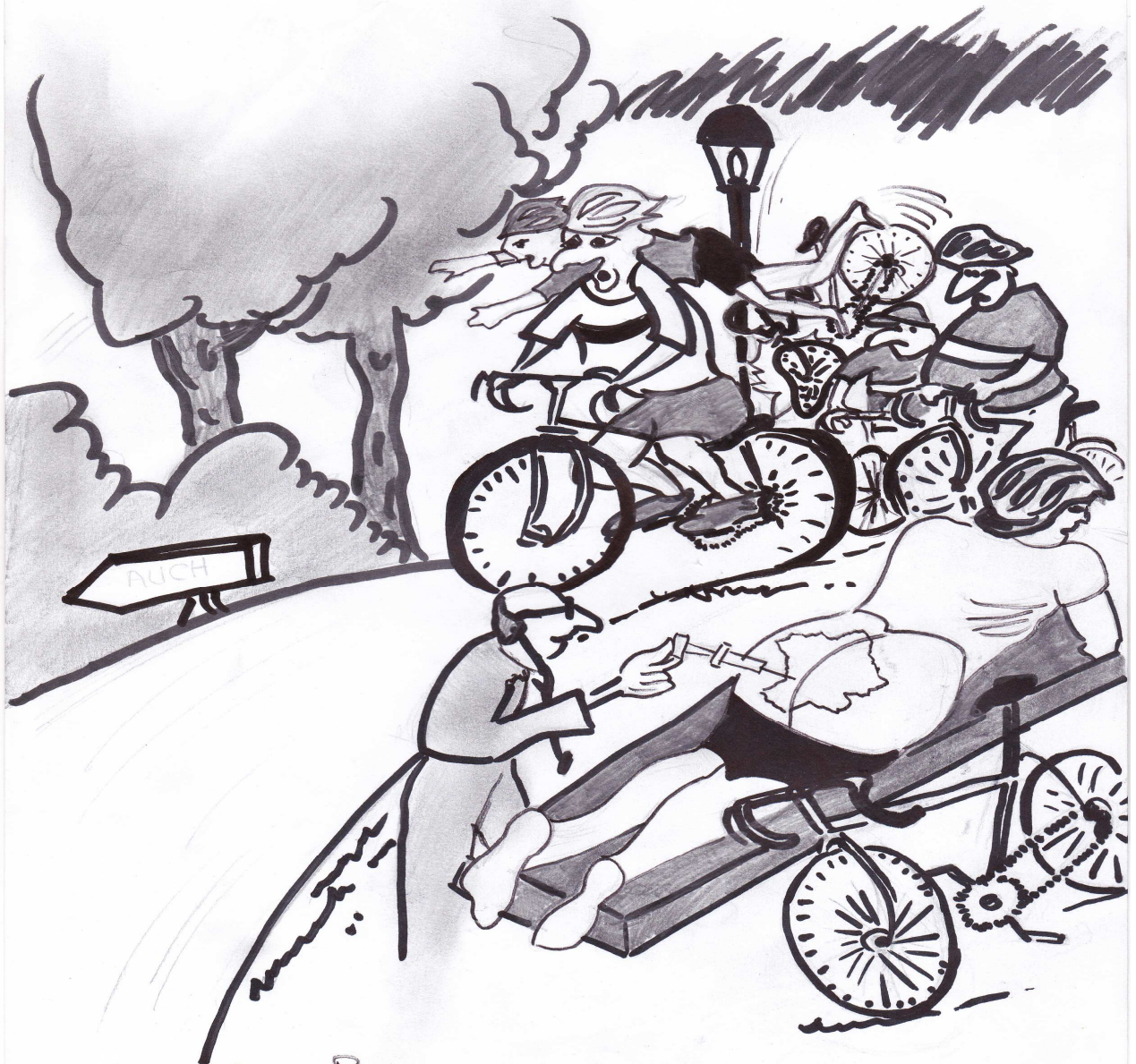
05.62.64.07.94



capacites32@gmail.com



Gemcapacites32.jimdo.com



2015 ARNES P.

