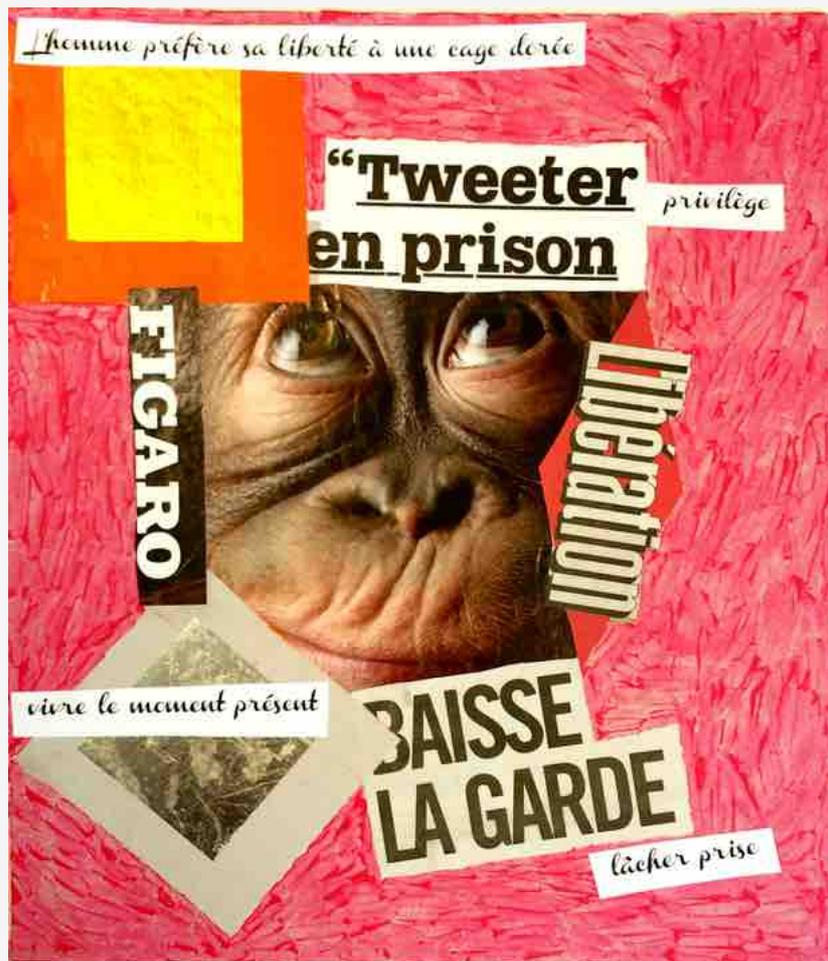


Mentala

Le journal du Club des Peupliers de l'ASM-13

La Liberté ?



Le singe en cage c'est l'homme en prison éventail d'aperçu de liberté
journalier se lever et faire sa toilette prendre son petit déjeuner aller
faire du sport aller travailler se reposer prendre l'apéro prendre son
déjeuner vivre ses loisirs musique théâtre cinéma vivre en famille son
credo finir sa journée en sérénité en s'harmonisant avec soi et son
entourage. Un aperçu de la vie en rose.

OCTOBRE 2015 - NUMERO

23

gratuit

La privation de liberté d'être soi-même à cause de la maladie psychique

Ma vraie, ma profonde personnalité est totalement modifiée par ma maladie et les médicaments que je prends depuis des années, et pour toujours.

Cela me prive de la « liberté d'être moi-même » en grande partie.

La maladie psychique m'empêche de me sentir libre, d'aimer la vie, efface mes souvenirs, m'atteint dans mon énergie vitale... Je me sens comme un clone de moi-même, dont on a recollé les morceaux, comme une pâle imitation de ce que j'étais il y a longtemps.

La privation de liberté en hôpital, la chambre d'isolement, où on se sent emprisonné en soi-même, dans ce lieu fermé et aussi dans le monde qui nous entoure.

Au club, j'entends souvent : Vous n'êtes pas des malades, seule une partie de vous est malade, et cela ne vous empêche pas de vivre comme les autres.

Mais je pense que si.

J'y réfléchis. La solution : il faudrait que j'arrête de subir cette maladie et une autre maladie physique et chronique. Dire non. Non, je résiste et je n'abandonne pas. écrire des lignes par centaines, comme à l'école, pour m'en persuader :

Je lutte et je serai la plus forte.

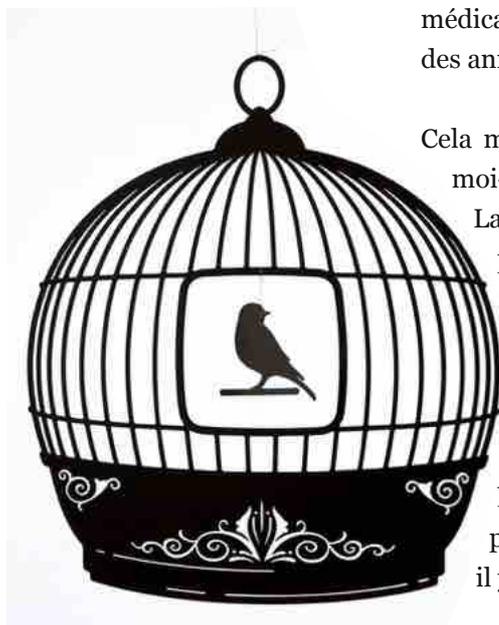
Je lutte et je serai la plus forte.

Je lutte et je serai la plus forte.

Je peux être librement moi-même si je le veux. Les étiquettes des psychiatres sont à minimiser.

Je peux refuser de souffrir et me tourner vers de belles choses et les autres. A moi de choisir et de travailler là-dessus.

Isabelle





J'ai pris le bus 603 ou 602, à la Limite. Je venais au club.

J'ai pris le RER E.

J'ai vu une petite fille qui parlait dans le train avec des gestes, avec ses mains.

Et la mère aussi.

Je ne sais pas l'âge qu'elle avait.

La mère non plus.

La petite était dans une poussette, sa mère debout, dans le RER E.

Elle est montée à Noisy Le Sec. Moi j'étais déjà dans le train.

La petite fille aussi faisait des gestes pour parler.

Je ne pouvais pas comprendre ce qu'elles disaient.

J'ai pris le RER E. J'étais ému.

Gérard Bondon

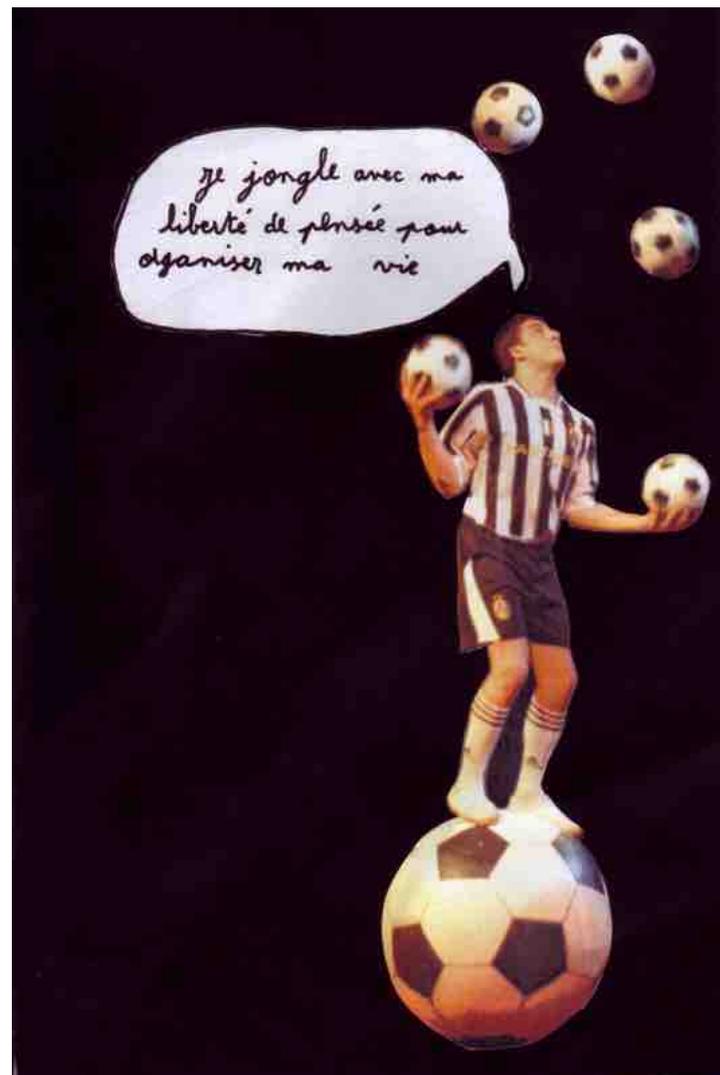
Conception de la liberté

Le départ, c'est l'éducation, le savoir, la connaissance, la moralité du bien contre le mal qui suscite la discussion interne et externe et ensuite la réflexion où l'on assume ses choix.

La liberté nous rend humain, nous donne la dignité humaine dans le respect des autres avec leurs différences. La liberté nous détermine et conditionne notre existence. La laïcité fait partie de notre liberté pour vivre ensemble en dehors des religions, tout en acceptant que chacun puisse en avoir une ou pas.

La liberté c'est de ne pas être clandestin, esclave de quelqu'un, d'un pays, d'une secte, d'une tutelle... La liberté c'est en quelque sorte être autodidacte avec ses capacités de libre penseur. C'est la cohésion libre de la pensée, du rêve et de la réalité, la liberté c'est le choix et la compréhension et l'évolution, la gestion libre de soi-même.

Patrice Marchou



La liberté, question d'ensemble

Je suis libre donc je fais ce que je veux. Oh, j'en entends déjà certains me dire : "moi aussi je fais ce que je veux", et encore un autre dire : "moi ce qui me plaît...". Eh oui, nous sommes libres mais cette liberté est-elle cloisonnée ou limitée ?

J'aimerais pouvoir répondre à cette question avec les premiers mots qui commencent ce texte : "Je suis libre donc je fais ce que je veux".

Or une société est constituée d'une multitude d'individus avec des parcours et des sentiments différents évoluant dans le temps.

Comme j'ai la liberté d'exprimer mon avis sur le sujet, j'ai envie de dire que la liberté peut être envisagée comme des ensembles et des sous-ensembles de libertés.

La Terre constitue un ensemble, elle-même incluse dans un autre ensemble, l'univers. D'un ensemble à un autre les libertés peuvent avoir une portée différente ainsi qu'à l'intérieur d'un ensemble.

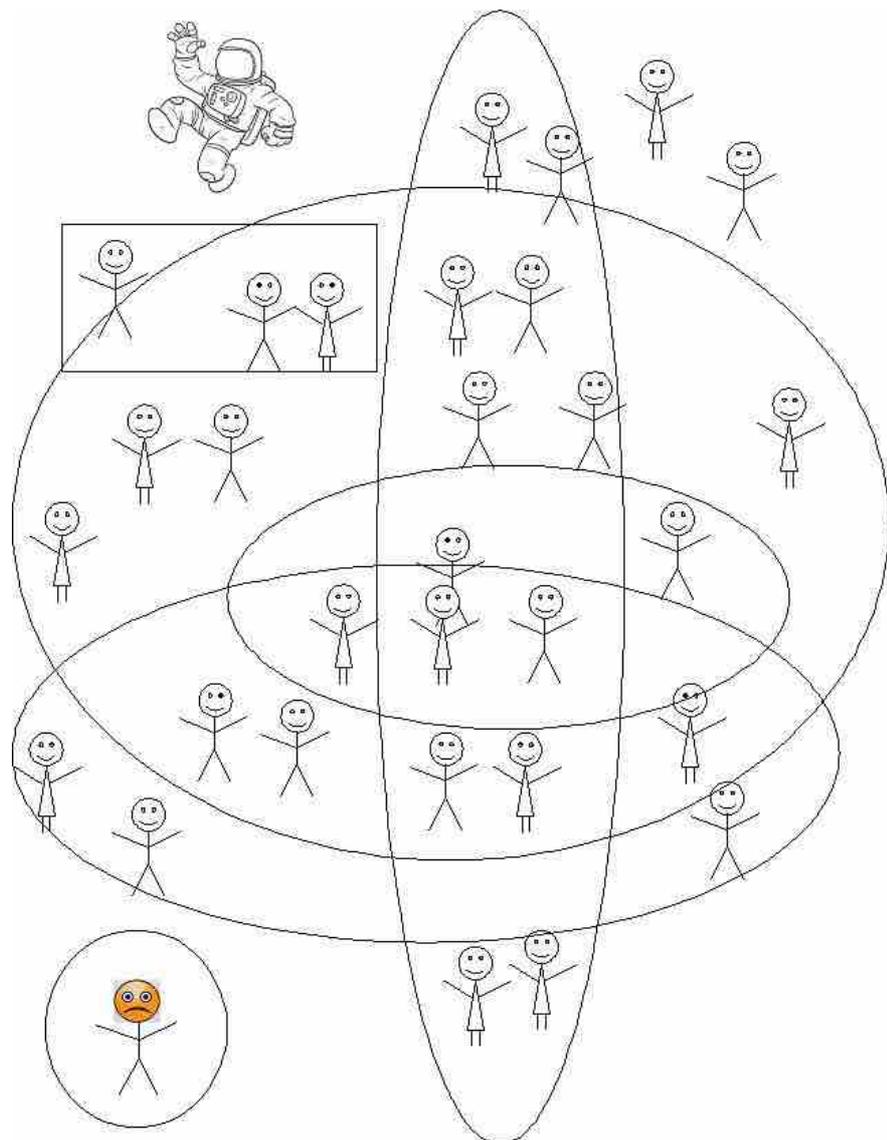
Je vais prendre l'exemple des pays, peu importe lesquels car quels qu'ils soient, ils sont constitués d'individus situés à des niveaux différents de l'échelle sociale, donc d'ensembles différents. Par conséquent la liberté dont disposera une personne pourra varier suivant l'ensemble dans lequel elle se situera.

Un enfant évoluant au sein de la cellule familiale, accèdera en grandissant à plus de libertés. Les humains ayant une propension pour l'aventure, ils seront tentés d'accéder à d'autres libertés. Il en

est de même pour cet enfant devenu un jeune adulte d'aller tenter l'aventure vers d'autres ensembles. Compte tenu de ses aptitudes et de ses sentiments il devra évaluer dans quels ensembles il souhaitera vivre sa liberté.

En résumé, la liberté de chacun est la capacité à vivre ensemble.

David Boudier



La liberté je ne connais pas

Toujours sur la brèche, toujours devoir rester calme,

le plus possible

Dire des plaisanteries qui ne sont pas comprises et qui font un flop

La liberté c'est de pouvoir d'exprimer librement

La liberté je ne connais pas.
Toujours sur la brèche,
toujours devoir rester calme,
le plus possible, dans
certaines situations. (Dire
des plaisanteries qui ne sont
pas comprises et qui font un
flop (qui peuvent provoquer
une contrariété). La liberté
c'est de pouvoir d'exprimer
librement. Annie Rulière
14-02-2015

Lutte pour la liberté et la dignité à travers l'emploi et la vie de tous les jours

J'ai obtenu à la fin de mes années d'études supérieures, quand j'étais jeune, un diplôme d'Ingénieur puis un DEA « Automatique », qui m'auraient permis d'obtenir un ou plusieurs travaux successifs dans le privé ou l'administration jusqu'à l'âge de la retraite.

La réalité a été bien différente car j'ai été hospitalisée en psychiatrie, j'ai été accueillie en hôpital de jour, et je n'ai jamais souhaité perdre ma pension d'invalidité et j'ai souhaité la cumuler avec un salaire jusqu'à la

retraite.

J'ai ainsi occupé des emplois précaires ou à mi-temps du type stages en entreprises, stages de formation continue, thèse, contrats emplois solidarité (CES) puis enfin emploi à temps partiel (80%) en tant qu'Adjoint Administratif à la ville de Paris, suite à l'ouverture des portes de la Mairie de Paris aux handicapés.

Maintenant je m'aperçois que tous ces emplois précaires sauf celui à la ville de Paris ont fait baisser mon salaire moyen calculé sur les 25 meilleures années de travail et donc ma retraite de

base au régime général.
En réalité la situation aurait pu être pire.

Heureusement à la fin de mes études supérieures, je logeais à ce moment chez mes parents, et durant leurs vacances en Juillet Août, j'ai re-contacté une entreprise avec qui j'avais pris contact durant l'année de mon DEA à Toulouse, et j'ai tout de suite été embauchée.

Durant cette année à Toulouse j'avais un copain qui ne plaisait pas à mes parents ni qui n'aurait pas plus à la Société. Il était Guadeloupéen.

D'ailleurs à mes parents ni à cette entreprise rien ne leur plaisait dans ma vie privée et professionnelle pourtant bien ordinaire.

Je n'avais pas la sécurité de l'emploi du côté de mes parents pessimistes dès mon embauche et qui me disaient que cette entreprise m'en demandait de trop, et très vite suite à une petite contrariété d'ordre privée, j'ai été malade, à l'époque petite névrose obsessionnelle.

Je cherchais un logement pour moi mais j'ai mis longtemps à en trouver un pas trop cher de loyer.

Je ne pouvais pas parler librement de mon travail ou de ma vie privée à mes parents qui ne comprenaient pas et ne voulaient pas m'écouter.

Mes frères étaient particulièrement nuls.

Un de mes frères était très jeune au moment de mon hospitalisation, mais plus tard, ne voulait pas gâcher une goutte de salive à m'adresser la parole, et l'autre, l'aîné de mes frères a toujours considéré les femmes comme des kleenex.

D'ailleurs son fils aîné qui avait obtenu le bac avec une mention très bien a été refusé à la conversation avec le jury à l'entrée à l'I.N.S.A. (Ecole d'Ingénieur avec recrutement niveau Bac ou Bac+2). Il a dû dire du mal des femmes et des handicapés. C'est bien fait.



Germaine Krull - Métal [Pl.22]

Ma soeur m'a souvent aidé dans ma détresse et mes espoirs.

Elle m'a même ouvert les yeux sur ma famille et la Société.

Elle m'invitait aussi 1 semaine en vacances avec son mari et ses enfants ce qui était agréable, et de vie changeante pour moi.

Elle est allée vivre en Algérie avec son mari quelques années, a un moment où j'ai aussi commencé à appeler SOS amitié et m'a beaucoup manqué.

Je n'ai pas eu de copain ni de copine durable dans mon école d'Ingénieur.

Cette école était les 2 premières années à Clichy-Sur-Seine puis la dernière année à Cergy-Pontoise.

J'étais interne mais mes parents souhaitaient que je passe le week-end chez eux et mon père souhaitait me raccompagner le Dimanche soir jusque dans ma chambre universitaire.

Personne ne voulait rentrer dans une famille

de névrosés, et de toute façon je n'avais à l'époque pas un sou et il était hors de question que je sorte où que ce soit ou que je parte en vacances où que ce soit en dehors de la maison de campagne de mes parents.

Ensuite je suis allée en déplacement pour mon travail à EDF à Chatou.

J'y ai rencontré un futur copain qui je pense n'avait pas des intentions honnêtes à mon égard comme j'ai pensé plus tard.

C'était pourtant une période où je me sentais heureuse et libre.

que le soir et le matin, et j'étais contente de rencontrer d'autres gens à mon travail pour en sortir.

J'ai quand même commencé à aller voir le Samedi matin à la Pitié-Salpêtrière un psychiatre en consultations externes qui plus tard m'a hospitalisé.

Mais à la fin de cette mission à EDF à Chatou, les ennuis ont commencé.

Je me suis séparée de mon copain que j'avais connu à EDF à Chatou, qui travaillait d'ailleurs dans un autre service que mon chef de projet.

L'Ingénieur d'affaire de l'entreprise qui m'embauchait est venu rencontrer mon chef de projet à EDF en fin de projet. Ce dernier a dit du mal de moi à l'Ingénieur d'affaire sans qu'il voit le travail effectué et à partir de ce moment là l'entreprise qui m'embauchait n'a plus voulu me donner de travail. Cet Ingénieur chef de projet à EDF Chatou était lui-même malade et mal intentionné à mon égard. Il savait ce qu'il faisait je pense car dans sa famille il y avait des médecins (au moins une dermatologue) et il faisait une psychanalyse lui-même.

C'était un petit bonhomme repoussant, méprisant et méprisable.

Ensuite j'ai dû changer de service et entre autres aller travailler dans une filiale de la Société mère à Grenoble, presque un an.

Durant cette période à EDF Chatou j'étais jeune, et j'allais suite à une invitation aux réunions de cellule du Parti Communiste qui avait lieu sur le lieu de travail en dehors des horaires de travail, ce qui faisait jazer.

Les gens sont bêtes.

Il y a des gens qui mettent leurs bébé dans le congélateur ou dans le four à micro-onde, d'autres qui les violent, moi mes parents m'ont empêché de faire ma vie et d'être heureuse.



Germaine Krull - Métal [Pl.36]

J'avais un appartement pour moi, j'avais un travail intéressant.

Ma névrose obsessionnelle ne m'envahissait

Plutôt la psychiatrie.

Là au moins, ils trouvaient que j'étais à ma place.

La Société et certaines personnes que j'ai pu rencontrer dans mon travail aussi.

A l'ANPE par exemple, dans le 93, les employés sont particulièrement nuls.

Quand j'ai essayé de passer par eux pour obtenir un emploi ou une formation continue avec la contrainte que j'avais une pension d'invalidité que je voulais garder ils m'orientaient à chaque fois sur une « Technique de recherche d'emploi » qui m'orientait sur un centre pour handicapés puis sur un atelier protégé. Ils étaient nuls. Il fallait que je leur explique ma situation d'invalidité à la CRAMIF, et mon métier. Ils ne cherchaient pas à comprendre.

Même la COTOREP ou MDPH m'orientait en atelier protégé et finalement je refusais cette orientation et finalement je me retrouvais toute seule.

Heureusement que je n'ai pas travaillé en atelier protégé.

D'abord toutes mes années de formations supérieures et continues en Informatique m'auraient servies à rien puisque j'aurais fait de la production en bureautique au mieux et ensuite j'aurais travaillé sous les ordres de personnages « petits chefs » qui m'auraient mal traités psychologiquement et peut être physiquement, et eux même malades, et mal intentionnés.

Après Grenoble, ma névrose obsessionnelle évoluait, le psychiatre qui voulait m'hospitaliser à La Verrière m'en vantait les mérites.

Avant l'âge limite de mes 30 ans, je préparais et passais (2 fois de suite) le concours administratif de Inspecteur des Télécoms, mais je n'ai pas été admissible.

Finalement à mon travail, personne ne voulait me donner du travail et mes supérieurs et collègues ne voulaient plus que j'aille aux réunions du nouveau projet qui commençait, en prétextant que "j'allais faire peur au client" (RATP).

J'étais seule et mon psychiatre me vantait les mérites des hôpitaux, alors j'ai accepté l'hospitalisation dans une clinique privée à Montmorency, puis à La Verrière, puis à l'hôpital de jour de la MGEN (à Wagram) où d'ailleurs j'ai rencontré au bout d'1 an.

Lui arrivait. Moi je commençais à vouloir retravailler. Je ne savais pas ce qui m'attendait encore.

Bref, nous étions tous les deux dans un drôle d'état.

Je suis effectivement petit à petit sortie de l'hôpital de jour sans garder la trace de Gérard qui à l'époque m'avait pas de logement, ne travaillait pas, et n'avait jamais travaillé ou presque.

J'ai à nouveau rencontré Gérard, 15 ans plus tard dans une association (Amila). Je suis relativement longtemps restée à l'hôpital de jour (2 ans et demi dont mi-temps à Jussieu en reprise d'études) car j'avais en même temps besoin et peur d'eux. J'avais peur qu'ils interviennent dans mon travail ou dans ma vie privée ou intime.

A ce moment où je tentais de sortir de l'hôpital de jour, j'ai aussi commencé à appeler SOS Amitié; ça n'a pas eu hélas que du bon; et j'ai aussi commencé à aller voir une psychanalyste (que je vois toujours une fois par mois).

A ce moment également, avant de reprendre des études en Informatique, je n'avais que des indemnités journalières (3 ans) et je n'ai obtenu ma pension d'invalidité seulement 1 an et demi plus tard; J'ai ainsi recherché du travail en tant qu'Ingénieur. Mais je n'ai pas été embauchée et j'ai donc repris des études en Informatique à Jussieu.

Je reconnais maintenant que je recherchais du travail un peu trop tôt comme les soignants de l'hôpital de jour le pensaient.

Quelques années plus tard, après ma Thèse (j'avais une pension d'invalidité), j'ai passé avec succès le concours de "Contrôleur des Télécom" (Niveau Bac). Mais j'ai été refusée à la visite médicale.

Il n'y avait pas à l'époque d'oral à ce concours, et je n'avais à l'époque aucun dossier à la COTOREP (MDPH).

Plus tard et jusqu'à la retraite je suis entrée en tant qu'Adjoint Administratif à la Mairie de Paris, avec une reconnaissance "Travailleur Handicapé" de la MDPH, qui m'avait aussi donné son accord pour ce concours et ce type de poste.

J'avais également à cette période (année des 35 heures par semaine) les papiers adéquats pour un poste d'Agent de la ville de Paris. J'ai d'ailleurs passé avec succès également le concours d'Agent de la ville de Paris, ce qui m'a permis de rencontrer l'Ingénieur de la Direction Informatique de la ville de Paris qui avait à l'époque un poste à pourvoir en tant qu'Agent, et qui finalement m'a embauché quelques mois plus tard en tant qu'Adjoint.

Celui-ci m'a conseillé de passer le concours de "Technicien Supérieur" de la ville de Paris (Niveau Bac) ce que j'ai fait avec succès.

Je n'avais pas les papiers MDPH nécessaires pour donner suite à ce concours, et le salaire n'était pas compatible avec ma pension d'invalidité. Mais j'ai écrit à cet Ingénieur que j'avais rencontré en lui racontant dans mon courrier pourquoi il me fallait un poste en tant qu'Adjoint Administratif avec un contenu du travail en Informatique et celui-ci m'a comprise.

Il m'a donc convoquée dans son service puis embauchée en tant qu'Adjoint Administratif, donné un bureau pour moi toute seule, et m'a proposé un travail qui m'intéressait et même mettait en oeuvre des connaissances que j'avais acquises lors de mes reprises d'études. J'étais aux anges.

2 ans plus tard cet Ingénieur a été muté ailleurs et j'ai eu affaire à son successeur. J'avais parlé à SOS Amitié à ce dernier qui était écoutant et entre autres que je

préfèrais le 1er Ingénieur qui m'avait embauchée, et je me suis un peu moquée de lui au téléphone, où j'avais tendance à beaucoup parler, mais sans mauvaises intentions de ma part à long terme.

Suite à ces épisodes, j'ai passé quelques mois non passionnants à la Ville de Paris et je n'ai plus du tout appelé SOS Amitié.

Mais ensuite, cet Ingénieur a pris du galon et a été remplacé dans son ancien poste par une femme très bien qui m'a à nouveau permis de retravailler et d'avoir des échanges professionnels avec elle et quelques autres personnes de la Direction Informatique d'une façon intéressante pendant une dizaine d'années jusqu'à la retraite.

Cette femme Ingénieur, qui était d'ailleurs très sympathique, avait un mari qui avait fait une dépression nerveuse étant jeune, ce qui avait sûrement été à l'origine de sa perte d'emploi. Il avait été hospitalisé pour un bilan de santé et plus peut-être. Il avait par la suite créé une entreprise en Informatique.

Il n'avait sûrement pas connu la pension d'invalidité, mais je me suis souvent dit que ses soignants, les professionnels de la recherche

d'emploi, et sa famille et ses proches lui avaient sûrement dit autre chose qu'à moi concernant sa vie privée et professionnelle.

Après un premier travail individuel de quelques années avec cette Ingénieur, d'autres personnes de la Direction Informatique de la ville de Paris auxquelles m'adressaient cette responsable, étaient intéressées par mon type de travail, à travers des documentations que j'ai écrit sur mes travaux, et une démonstration de mon travail sur un des projets que j'avais traités et que je leur montrais, car ils devaient voir ce que j'avais fait pour refaire un travail similaire sur d'autres projets.

Ces personnes qui étaient Techniciens Supérieurs ou Ingénieurs avaient sûrement sur Intranet accès à l'information disant que j'étais Adjoint Administratif et Travailleur handicapé, et ne voulaient pas travailler avec moi. 2 nouveaux projets me sont ainsi passés sous le nez.

Mais c'est pas grave car cette responsable restait optimiste et me donnait un autre projet.

En fait ça me faisait un peu rigoler et je me disais bon débarras, d'autant plus que je prenais bientôt ma retraite.

Il me restait alors 2 ou 3 ans à travailler avant d'atteindre l'âge légal de la retraite. J'aurais bien continué à travailler jusqu'à 65 ans, mais toutes ces histoires pesaient un peu lourd, d'autant plus que ma responsable avait la charge du travail du super chef qui avait changé de lieu de travail.

Comme je le disais en début de mon texte, les choses auraient pu être pire : j'aurais pu être malade à la fin de mes études (je vivais très mal), avant mon DEA "Automatique" à Toulouse et avant ma 1ère embauche. Je n'aurais à ce moment pas eu d'indépendance financière car pas de pension d'invalidité.



Germaine Krull - Stairs

Il se peut que j'aurais dû loger chez mes parents avec comme seule perspective un travail en atelier protégé ou en CAT et des vacances dans leur maison de campagne avec eux et le tour du pâté de maisons le week-end. J'aurais été traktée comme une esclave moderne. Je n'aurais pas pu reprendre des études ni faire les emplois que j'ai fait tant bien que mal.

Tout est bien et a finalement bien terminé.

Cette Ingénieur m'a la veille de mon 1er jour de retraite, le midi invitée au restaurant, offre un bon d'achat de 150 euros, et félicitée et remerciée pour mon travail effectué, et le soir fait la bise pour me dire adieu et bonne retraite.

Maintenant, je suis à la retraite, j'ai de quoi vivre et partir en vacances, et tout ce parcours qui est du passé me fait bien rigoler maintenant que c'est fini et pas trop mal fini.

Il y a d'autres pays où n'existe sûrement pas le congé payé maladie (Indemnités journalières) ni la pension d'invalidité.

Je pense particulièrement à l'Allemagne et à ce pilote d'avion sur la ligne Barcelone-Düsseldorf, qui s'est suicidé en cours de vol et entraîné la mort de 160 autres passagers innocents de l'avion.

S'il avait pu financièrement vivre malgré sa maladie dépressive, il se serait sûrement arrêté de travailler.

Il s'agit bien d'un problème au niveau politique du pays, ainsi qu'un problème relationnel entre collègues et dans toute la Société.

D'un point de vue niveau théorique des formations que j'ai suivies ou des concours que j'ai passés ou aurais pu passer, je ne me sentais pas d'un niveau d'Ingénieur qui avait fait Maths Sup et Maths Spé puis une "Grande Ecole" comme certains de mes supérieurs. Je

le sentais bien. Mon école avait beau être une Ecole Nationale Supérieure en Electronique et ses Applications (ENSEA), elle recrutait à l'époque où j'ai passé le concours (en Septembre 1975) suite à un BTS ou un DUT.

Je venais d'un DUT "Mesures Physiques", et j'étais mélangée avec d'autres étudiants qui venaient d'un DUT "Electronique" ou "Assistant d'Ingénieur". Les bases en Electronique (jusqu'à Bac+2 en Electronique) ne m'étaient pas acquises ni familières.

Nous étions 2 étudiants dans la promo à venir d'un DUT "Mesures Physiques".

Je crois que l'autre a fait toute sa carrière dans le privé.

Je manquais ainsi de rigueur théorique dans mes raisonnements et mes analyses d'un projet, et j'aurais je crois eu du mal à devenir chef de projet ou chef de service.

Je n'aurais pas pu non plus par mon manque de niveau en Electronique ou en "Sciences Physiques" passer un CAPES ou un CAPET et devenir enseignante en Electronique ou Sciences Physiques, comme l'ont fait certains (Professeur en Electronique en IUT ou BTS), qui n'ont pas fini leur carrière dans le privé et qui venaient d'un DUT "Electronique".

Il y avait bien des cours le soir facultatifs dans cette école pour ceux comme moi qui manquaient de base en Electronique.

Mais ces cours avaient lieu tard le soir. Il n'y avait pas de polycopié.

Le professeur qui était un jeune sorti de l'école n'écrivait rien au tableau et ne faisait pas cours.

Il ne faisait que donner les résultats d'exercices qu'il donnait à faire, et ne venait pas me voir pour m'aider dans ces exercices. Très vite je ne fréquentais plus ses "cours". Ce professeur manquait lui-même de pédagogie et de bonne volonté à mon égard qui par ailleurs avait très certainement un look d'une autre époque taillé par mes parents (dans ma

coiffure et mon habillement).

Le résultat est que je n'avais pas les connaissances Bac+2 en Electronique.

Mais plus qu'un simple niveau théorique, il y avait bien un problème relationnel de la part des personnes avec qui j'avais affaire, comme par exemple avant mon hospitalisation avec cet Ingénieur à EDF Chatou qui a dit du mal de moi à mon Supérieur. C'est à partir de là que mes ennuis ont commencé sur le plan professionnel en plus de ma névrose obsessionnelle.

Je ne savais pas que cela aurait la conséquence que ça a eu.

Des gens comme eux 2 devraient eux-même être brimés ou perdre leur poste de responsabilités.

D'ailleurs quelques années plus tard j'ai appris que cette Société qui m'embauchait à l'époque avait beaucoup licencié puis n'existait plus.

L'ambiance y était malsaine et c'est bien fait pour tous ceux qui ont voulu me porter tort.

Au delà d'un problème théorique, et de "laisser faire " politique et de crise économique que j'ai toujours connue plus ou moins, il y a ainsi un problème relationnel ressenti par tous et dont les plus faibles trinquent.

Durant toutes ces années de formations continues ou de stages ou de CES ou de thèse ou dans l'administration j'ai rencontré différentes personnes d'horizons divers, dont certains étaient écoutants à SOS Amitiés, qui me comprenaient plus ou moins et m'acceptaient plus ou moins, et je me souviendrai toute ma vie de ceux qui m'ont acceptée, et en particulier de celui qui m'a embauchée en tant qu'Adjoint Administratif à la Direction Informatique de la ville de Paris et qui m'a donné un bureau pour moi toute seule, avec un travail en Informatique qui me convenait très bien.

Je ne remercierai jamais assez également l'ancien Maire de Paris Monsieur Bertrand Delanoë qui a ouvert les portes de la Mairie de Paris aux handicapés.

Martine Moulène

La liberté de penser

C'est la cohésion libre de la pensée et du rêve. La liberté de création dans le désir de réaliser ses rêves. La conception mentale de plusieurs hypothèses de rêve concret. Je mets des mots, des images sur mes rêves que je crée pour une réalité future en adaptant les contraintes de la vie.

Ma moralité et le choix du bien contre le mal font le sens de mes rêves pour une espérance de changement.

Je crée mes rêves jusqu'à ce que je trouve une solution acceptable pour ma vie et quand ce n'est pas le cas,

je recommence le rêve, car il est libre et influençable et en perpétuelle créativité.

Quand je veux arrêter mon rêve, je le décide, j'allume la radio et je mets mon écouteur et je suis dans la réalité sonore musicale ou d'informations diverses et je passe d'un monde à l'autre par mon propre choix d'indépendance. Je prends un café à 5 h 30 du matin et je vais me promener 1 h 30 en ville, et je vois celle-ci s'éveiller. Les premiers boulangers et cafés qui s'ouvrent... Les gens vont au travail, à pied, en bus.

Les gens de la nuit qui prennent un café au bar pour se réchauffer et échanger quelques mots pour exister ; si la conversation t'interpelle, tu dis quelques mots ; tu vis ta liberté d'expression.

Il en est ainsi pour certaines activités au club (Mentalo, collage, peinture, jeux, discussions, hors-club, vacances) où tu t'exprimes librement sans avoir peur d'être jugé, où la différence des adhérents s'exprime et cohabite ensemble. Tout le monde y trouve un intérêt personnel d'enrichissement de vivre ensemble.

Patrice Marchou



Fernand Léger - Liberté

LIB ER TE

La liberté est un sujet
vaste et restreint à la fois.

En effet, on peut être libre de faire des choses mais régies dans le cadre de limites que sont les lois. Par exemple on peut être libre de fumer mais seulement à l'extérieur. Par ailleurs, on est libre de sortir et de voyager, mais on doit tenir compte de ce que nous permet notre budget. On est libre de ne pas travailler mais il faut pouvoir subvenir à ses besoins. Au contraire on est libre d'avoir une activité mais il faut que nos qualifications d'une part, et notre santé, d' autre part rendent cela possible. La liberté de conduire un véhicule existe aussi mais sans dépasser une certaine vitesse.

En conclusion, on peut dire que même si le concept de liberté nous semble infini, il est en fait très cadré.

Pascale PAOLASSO
Atelier écriture
14/02/2015

E

T

R

E

B

I

L

La liberté,
 Avec clarté,
 Et en une grande volupté,
 C'est de ne pas vivre pour les gens ;
 La liberté de vivre,
 Et d'en avoir la fibre,
 Comme du gène de sa famille,
 Et de savoir aussi se défendre.

Que sur sa liberté de s'exprimer,
 Et de savoir bien se faire aimer,
 Pour pourvoir sa bonne progéniture,
 Dans une ambiance bien,
 Bonne et pure,
 Que de voir tout en garniture,
 Comme bien manger sa nourriture,
 En simplicité saine,
 Que la vie est belle,
 Et calme et pas dure.

03/03/2015
 Jean-Philippe J Guez

Que sur cette brève littérature,
 Pour que le peuple en soit bien sûr,
 Que la vérité,
 Sur la liberté,
 C'est de la vivre bien et s'éclater ;
 Et de comprendre,
 Ce qu'il faut rendre,
 A sa bonté,
 Pour que les gens,
 Voyant la chose avec beauté,
 Que cela restera pour toute l'éternité.

La liberté,
 Avec clarté,
 Et en une grande volupté,
 C'est de ne pas vivre pour les gens ;
 La liberté de vivre,
 Et d'en avoir la fibre,
 Comme du gène de sa famille,
 Et de savoir aussi se défendre.

Le clown et la danseuse

Il y a vingt-huit ans, l'Allemagne était alors comme le monde, divisée en deux blocs hostiles. Le rideau de fer séparait les soldats américain de l'armée rouge.

Les tambours et les trompettes résonnent. Le faisceau lumineux dessine un disque jaune sur la piste rouge. Les rideaux s'ouvrent et le clown, vêtu de rose, s'avance sur son cheval noir.

Il clame: « Mon nom est Peppo ». Les enfants hurlent de joie. Une diligence surgit. Peppo saute de sa monture pour arrêter l'attelage mais il chute lourdement sur le tapis pourpre. Le public pouffe de rire. Une danseuse, en tutu bleu paraît et s'ébat sur la musique du Lac des cygnes. Peppo suit des yeux ses pointes agiles, surélevant ses jambes fuselées et gainées de soie. Béat, il la suit, à genoux. Elle ne lui prête aucune attention. Alors, il monte sur un filin

suspendu dans les airs. Avec des contorsions, il entreprend sa traversée, mais il tombe à pic dans le filet. La jeune fille est toute à sa danse aérienne. Peppo veut lui offrir un bouquet de fleurs, mais il trébuche sur un rouleau de cordes. Il reste assis par terre, désolé. Des petits gey-sers d'eau jaillissent de ses yeux entourés de fard blanc. Les coins de sa grosse bouche rouge s'affaissent.

Je suis Werner et, chaque soir, je joue Peppo, au cirque de Berlin Est. Au quotidien, je séduis rarement. J'aime passionnément l'amour. C'est un gros défaut, selon les gens bien-pensants. Je sais faire rire la gente féminine. Ce don me valait, enfant, d'innombrables punitions. En cette année 1987, je respire mon trente-cinquième printemps. Je suis de taille moyenne, brun, pas particulièrement beau mais paraît sympathique et léger.

Comme travailleur du spectacle, je mène une vie confortable en République Démocratique Allemande. Mon métier me permet de voyager à l'Ouest où je renouvelle ma garde-robe, panoplie indispensable au gigolo dans l'âme. Je viens de terminer mon numéro et, encore grimé, me dirige vers la buvette du cirque pour avaler une bière fraîche. Mais que vois-je, atablée, seule ! Une déesse blonde vêtue de noire ! Cette couleur est trop sombre pour une si jeune enfant. Précédé de mon gros nez rouge, je l'aborde :

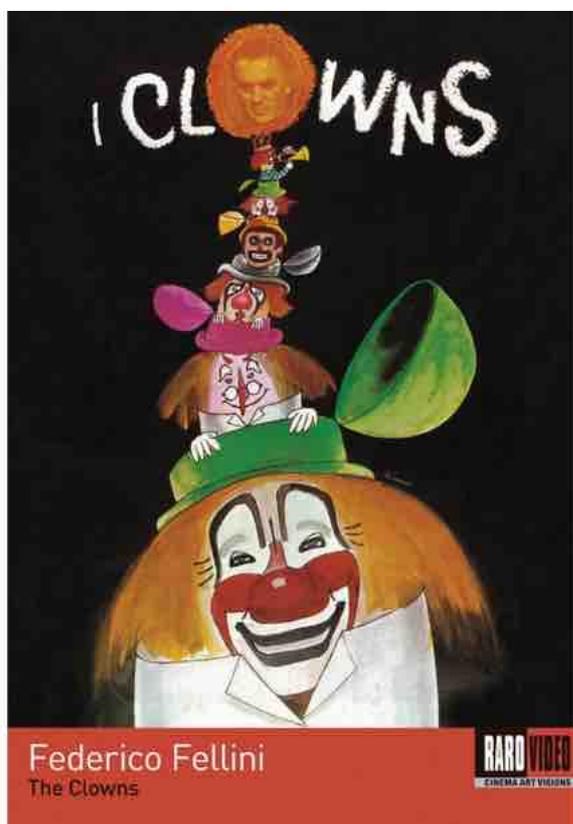
- Bonsoir, avez-vous aimé mon jeu de scène ?
- Vous devez l'avoir beaucoup travaillé, me répond-elle.
- Je l'ai mis au point pendant un an. Ma partenaire a dû prendre des cours à l'académie de danse.
- Elle est jolie.

Je la contemple. Ses yeux sont deux lacs bleus et limpides. L'adolescence subsiste sur ses joues rondes, mais ses lèvres gonflées

semblent déjà n'aspirer qu'à rendre les baisers. Nous discutons pendant plus d'une heure. Elle s'appelle Ingrid et étudie l'histoire de l'art à l'université. Elle souhaite devenir conservatrice de musée. Du haut de ses vingt printemps, la vie lui paraît prosaïque sans la beauté. J'opine sans conviction. Ingrid accepte un rendez-vous pour le lendemain soir. Je la retrouve à l'Alexander Platz, bordée de buildings qui paraissent de carton pâte. En ce mois de juillet, la chaleur rend étouffante la plus grande esplanade de la ville. Seule sa fontaine, au bord de laquelle nous sommes assis, offre quelque fraîcheur. Les paroles d'Ingrid se perdent dans le murmure de l'eau. Des gerbes blanches encadrent son visage rosé. Je ne l'écoute pas. Je suis fasciné par sa bouche, qui s'entrouvre. Je finis par comprendre qu'elle n'aime ni l'Allemagne de l'Est ni les Russes. Elle aime trop la liberté. J'acquiesce lui cachant que je suis content de mon propre sort. Ma patience est enfin récompensée par un premier baiser. Dans le métro, je ne cesse de l'embrasser. Comme je suis un peu énervé, je caresse Ingrid un peu partout. Soudain, surgit devant nous un voyageur, à la cinquantaine solide, qui me donne un coup de poing. Il m'insulte : « Cochon ! Voyou ». Mon nez saigne abondamment. Ingrid m'accompagne chez moi pour me soigner. Là, j'obtiens une consolation méritée. Nous nous connaissons, au sens biblique du mot.

Je la vois tous les jours dans les rues grises de Berlin. Des policiers, en culotte de cheval, nous arrête souvent pour nous demander nos papiers d'identité. Ils prennent Ingrid pour une mineure. Mes voyages à l'Ouest la font rêver. Souvent elle me demande des descriptions de ces pays :

- Et Paris, Werner ? me questionne-t-elle.





Je lui réponds :

- Un patchwork de buildings et d'églises moyenâgeuses. Chaque époque a laissé son empreinte de pierre, de béton ou de fer. Dans cette ville aux mille âges, des gens élégants s'affairent. Leur principale préoccupation semble celle de paraître.

- Décris-moi Vienne.

- Je me rappelle surtout le château ocre de Schönbrunn.

J'ai cru apercevoir, dans le parc, l'Aiglon, le fils de l'Empereur français Napoléon 1^{er}. Sous un peuplier, ce jeune homme blond en uniforme immaculé, songeait. Il s'interrogeait sur le mystère de sa naissance.

- Et encore ?

- Je me souviens du manège d'hiver. Des chevaux blancs virevoltaient comme des danseuses, sur des airs de valse.

- Les gens doivent être heureux en Occident.

- Ils sont pris d'une frénésie de travail et de consommation. Pour eux, acheter, c'est exister.

- Tu te moques de tout, Werner. Même de la liberté.

Puis, un après-midi, je la trouve maussade.

Elle me fait des reproches. Il paraît que mes yeux s'égareront toujours sur les formes des passantes. Je suis un égoïste. Je ne prends rien au sérieux. Je ne comprends pas pourquoi j'accepte les leçons de morale d'une fille si jeune. Peut-être, parce qu'elle est gentille et pure. Je n'ai jamais connu sans doute un petit corps aussi charmant et doux. Malheureusement, son infinie gravité me donne le vertige. Ses rires sont rares, brefs et secs. Un soir, allongée à mes côtés, elle m'avoue qu'elle désire se marier plus tard et avoir des enfants. J'essaie de m'imaginer une vie entière à ses côtés. Mon ennui serait mortel. Je ne pourrais plus m'amuser.

Un samedi, nous passons près d'un temple protestant. Elle me demande de l'accompagner à l'intérieur. Je la suis. Au milieu de la travée, elle s'agenouille et prie. Son beau visage est absorbé par ses nobles pensées. Son silence me gêne. Alors mon regard suit le mur blanc et nu jusqu'à l'hôtel. Un Christ de bois, au visage émacié, souffre sur sa croix. J'ai l'impression de l'avoir toujours connu. Nous sortons, pensifs. Cette nuit-là, je fais un rêve étrange. Je suis attaché sur un grill, au-dessus

d'un brasier, au centre d'une immense caverne. Malgré la fournaise, je salive comme un épileptique. En effet, mes yeux sont fixés au ciel bleu nuit de la grotte, où scintillent, comme d'innombrables étoiles roses, des milliers de femmes nues volant de trapèze en trapèze.

Le lendemain, je réalise que seule Ingrid peut me sauver de ce terrifiant supplice. Je lui dis mon attachement pour elle. Ingrid me fait part de son sentiment naissant. Plein de volonté, je téléphone à Erika, pour lui signifier notre rupture. Je vois cette fille, chaque semaine, depuis un an. Je lui annonce ma résolution. Erika pleure et me supplie de l'embrasser une dernière fois. Je me laisse faire. Je suis si faible. Soudain la sonnette retentit. J'ouvre. Sur le pallier, Ingrid fixe nos mines coupables, d'un air furibond. J'essaie de la retenir, mais Ingrid s'enfuit en criant : « je ne pourrai jamais ! Je ne pourrai jamais ! ».

L'après-midi suivante, je sonne chez elle. Ingrid m'ouvre et me montre un paquet à terre, dans son entrée. Ce sont mes affaires. Elle ne veut plus me voir. Je suis trop volage. Je lui bégaie des explications mais elle me jette dehors. Depuis une semaine j'essaie de lui téléphoner mais elle raccroche chaque fois. Je suis désespéré. Un dimanche, je me maquille longuement et revêt mon habit de clown. Avec mon gros nez rouge, je sors dans la rue. A mon passage, des Berlinoises s'esclaffent. Je me dirige vers la caserne des Russes. J'attends le passage de la colonne militaire. Après son démarrage, je m'allonge au beau milieu de la chaussée. Le premier camion s'arrête à moins d'un mètre de moi. Couché, je peux voir la figure ahurie et les yeux exorbités du chauffeur. Des policiers me ceinturent et m'emmènent. Au tribunal, le procureur m'accuse d'être un

dangereux terroriste. Je clame devant la Cour mon immense amour pour Ingrid. On me regarde, l'air sévère. Je suis condamné à cinq ans de camp de travail. Au Goulag, Ingrid vient me voir chaque mois. Elle m'apporte toujours des bananes de Cuba. Pourra-t-elle attendre mon retour ?

1994 - Jacques, Paris, 4 ans après la réunification de l'Allemagne.

L'hypersensibilité ne fait pas bon ménage avec notre société, qui impose la rentabilité, la productivité, et la combativité. Pas de place pour les émotions, le ressenti de la vie, tout en nuances pour un être hypersensible.

Quand on est hypersensible, on est submergé par nos émotions, difficiles à gérer. On réagit plus que d'autres aux cris, à la vue d'images belles ou sordides, à une musique, à un contact physique, qui peut nous déstabiliser ou au contraire nous faire du bien. L'hypersensibilité est un surcroît constant d'émotions. La moindre contrariété, réflexion, critique ou moquerie prennent une dimension exagérée, et fait souffrir l'hypersensible qui perd tous ses

moyens. Il se trouve alors dans la confusion, est perturbé et absorbe comme une éponge toutes ces mauvaises vibrations qui le blessent et le mettent "hors du monde".

L'hypersensibilité vient-elle à la suite de traumatismes sévères ou bien fait-elle partie de nous depuis la naissance ? Je me pose la même question par rapport à la maladie psychique et n'ai pas encore trouvé la réponse.

Je me pose la même question par rapport à la maladie psychique et n'ai pas encore trouvé la réponse.

Isabelle

Liberté et soins

Pablo Picasso (photo prise au musée)



Le soin peut être pris par le patient comme un confort contre des peurs réelles ou imaginaires. L'homme, par nature, est libre de sa vie. Il est libre de la réussir où d'en faire un échec. Il faut saisir la chance de rencontrer une personne. Le psychanalyste nous fait travailler sur nos peurs, nos angoisses, d'apprendre par nous-mêmes à guérir par soi-même. C'est un travail sur soi au jour le jour. Parfois notre parcours est difficile et le soigneur nous prend pour une personne qui a sa place dans la thérapie avec un soignant. Ce qui m'inquiète, c'est que les soins ne sont pas accessibles aux malades. Ils ne peuvent pas consulter pour des raisons financières et attendent une hospitalisation pour les prendre en charge alors que face à une maladie, il faudrait plutôt faire de la prévention et voir un « psy », ce n'est pas forcément être dans une impasse mais une aide momentanée qui pourrait éviter des complications.

Thomas B.



Le quatorze juillet deux mille quinze pour la première fois j'ai vu qui construit un nouveau cinéma stranseparent plus moderne pour l'année deux mille seize à côté du magasin de chaussure au métro alésia. Moi je n'aime pas le cinéma comme je vois un film qui n'a pas d'action je m'en dors. Et je n'aime pas voir les gens qui tuent à coup de fusils par exemple un Monsieur ça rend mal a vivre.

Monsieur Huyhn.

17/07/2015

Mr. Asinot
Aristide

Paris le 2 juillet 2015

J'ai quitter Paris pendant 6 mois pour PASSER MES VACANCES d'été à la Guadeloupe. Au mois de MARS 2014. Je reviens au CLUB POUR POUVOIR donner tout ce que j'ai pu effectuer pendant ces JOURNEES VECUES. C'est la première FOIS que je me suis PERMIS de RESTER tant de temps d'Habitude je reste seulement 3 mois. Mars pour CAUSES, Ma situation Familiale a changé. Ma grande soeur qui s'occupait de la famille est décédée. Donc il a fallu Mettre des choses au points sur le plan d'argent surtout. Le reste c'était elle qui me donnait de l'argent quand je lui demandais. Et là, ça m'a donné beaucoup de peine. A savoir que c'était une PERSONNE Très sympathique. Comme maman. Toujours là pour plaire aux gens qui l'entourent et ça je n'oublierais pas. Maintenant il reste seulement ma petite SOEUR et Mon Grand Frère François tous les 3 sommes tristement. Si je vous dis cela c'est parce que j'ai envie de respirer pour que je puisse pas M'ETOUFFER, c'est une façon POUR MOI de ME RETROUVER sans pour cela PLEURER, CAR je préfère sourire. Chose qui mène à la vie. CAR SI MA MERE ETAIT ENCORE VIVANTE elle ne serait pas contante. Ni ma grande soeur ni mon père. C'est la RAISON pour laquelle j'écris mon histoire, pour que les femmes et les HOMMES ne meurent car nous sommes tous des Mortels. Ainsi si je prends l'expression de Socrate le grand philosophe grec. Si SOCRATE est MORTEL cela conçoit que tous les HOMMES sont Mortels. Donc ici je ne peux rien vous dire d'autre.

Le sage: Asinot Aristide

L'inaccessible étoile...



Henri Matisse - Jazz, Icare

Depuis plus d'une dizaine d'années, je fréquente le club. J'aime ce lieu. Chacun le fréquente dans sa différence et s'y exprime en liberté selon ses choix. Le Mentalo, son journal est une tribune libre et son élaboration est un fabuleux moment d'échange autour des textes proposés et de réflexion sur le thème directeur du numéro. J'assiste, témoin souvent silencieux, à ses comités de rédaction mais je n'écris plus ... Les mois passent, le thème de la liberté ne me laisse pas indifférente mais de là à écrire. .. Sur mon ordinateur, juste quelques lignes attendent une suite qui ne vient pas.

Mais des souvenirs, eux surviennent. En classe de première, lors d'un devoir sur table, j'eus à disserter sur la liberté... Je pris la liberté d'écrire une seule phrase sur la liberté (mais je ne sais plus ce que j'écrivis, sans doute était ce sur la liberté de ne pas faire ce devoir)

Mes onze ans en 1968, et les années qui suivirent avaient été marquées par des slogans tels qu' « il est interdit d'interdire ».

Toute ma vie le souci de la liberté m'a tenaillée et je fis des choix que je pensais libres. Ceux-ci s'opposant à mon éducation et à ma famille,

je les concevais comme affirmation de soi d'une femme libérée.

Lorsque je fumais cigarette sur cigarette, je me pensais libre de mon choix de fumer. Aujourd'hui c'est avec horreur que je constate l'absolu manque de liberté du fumeur.

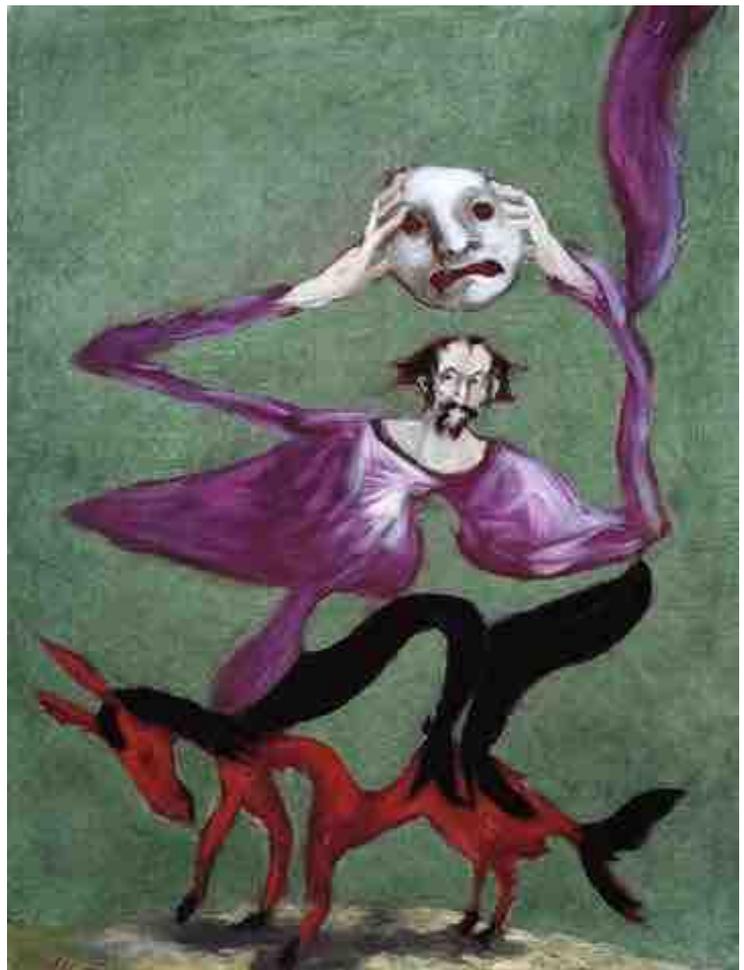
Mon tourment le plus constant a concerné la liberté de dire. « Tourne ta langue sept fois dans ta bouche avant de parler » dit l'adage. Combien de fois me suis-je empêtrée la langue avant de sortir un seul un mot et combien de fois n'ai-je émis aucun son ? J'ai souvent gardé de multiples mixtures de phrases avortées en insupportables tortures mentales.

Même si je ne pense pas avoir atteint le degré de liberté au quel j'aspirais, aujourd'hui, j'ai dépassé cette quête, je suis sereine. L'angoisse et la mort, telles que je les ai vécues dans la dépression m'ont permis de rencontrer le dernier degré de liberté, l'espace d'absolue coercition, d'obéissance et de totale dépendance au fantasme, au délire, à l'inconscient. J'étais devenue Icare mais lorsque, mes ailes de cire ont fondu, j'ai survécu. Je suis devenue plus volatile et je me sens bien avec mes congénères aux ailes cassées

Bienvenue au club !

Geneviève Godeau

Gérard Garouste - Le Masque



La liberté d'exprimer sa sensibilité

La sensibilité est réceptive aux sensations des cinq sens. Les sensibilités sont enrichissantes ou néfastes. Elles sont partie prenante de notre esprit et de notre corps et différente pour chacun.

Les sensibilités contraires au bien-être sont :

Les allergies (pollen, nourriture, ondes, etc.)

L'agressivité orale : colérique, grossier, vulgaire, racial, c'est une sensibilité intellectuelle qui est différente pour chaque personne sur un même sujet dû à l'éducation et à la personnalité de chacun.

La nostalgie est une sensibilité que je vis en écoutant du jazz.

Le plus important pour mon être, c'est la liberté émotionnelle.

La liberté émotionnelle c'est la sensibilité affective ressentie et procurée par une étreinte « un gros câlin » soit spontané ou d'après un certain contexte.

C'est une création libre d'émotions denses, d'instinct naturel d'union harmonieuse qui procure un apaisement serein et de protection mutuelle. La sensibilité humaine est différente pour chacun d'après la perception et variation émotionnelles. Exemple : la sensibilité et la fragilité sont des qualités pour certains et pour d'autres ce sont des faiblesses et défauts.

Patrice Marchou

Atelier écriture



Catherine, qui anime l'atelier écriture, un samedi par mois, nous propose des thèmes que nous interprétons chacun à notre manière : les quatre saisons, la maison de nos rêves, la première rencontre, la liberté, le questionnaire de Proust, etc. Chacun lit ensuite son texte, ce qui nous permet de nous enrichir des interprétations des autres, et de nos différences. Dernièrement nous avons cherché des slogans pour la Mad Pride, tout en discutant ensemble des maladies psychiques et de notre vécu, ce qui était très intéressant. Pour moi, cet atelier d'écriture est libérateur, chaleureux et thérapeutique.

Isabelle

La
première fois où
nous nous sommes vus, nous
sommes tombés en admiration
l'un pour l'autre, et cela a donné jour
à une longue, très longue chanson
d'amour, qui dure et dure et
durera longtemps encore !

Annie R. 15/11/14.

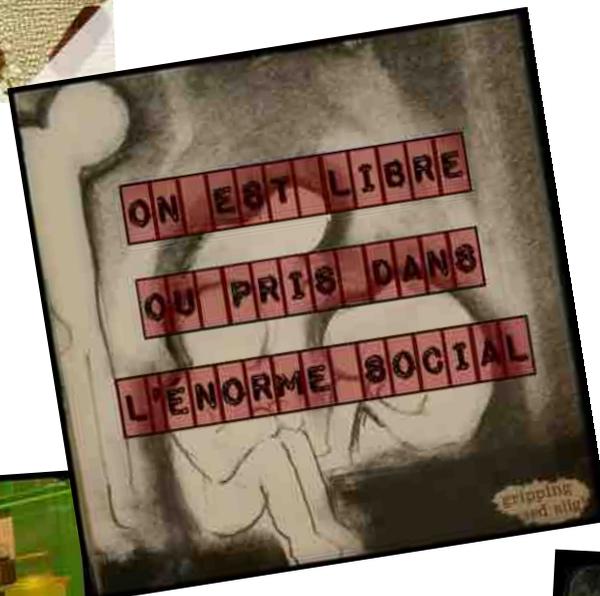
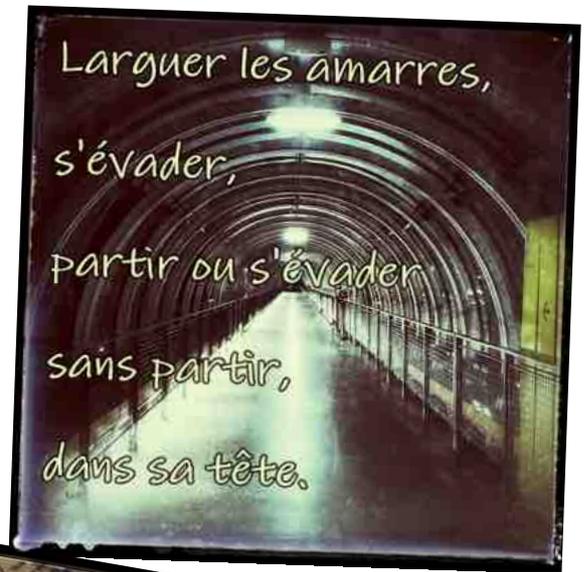
J'entre dans une grande
surface. A la porte, je vois une
femme non-voyante avec son chien
guide. Elle a l'air seule et perdue. Je lui
propose mon aide pour faire ses courses.
Elle accepte, un peu gênée de me déranger.
Ce fut le début d'une très forte amitié. Je la
rencontrais chaque semaine pendant dix ans,
mais hélas, elle décéda d'une maladie rare.
Elle s'appelait Muriel.

Isabelle

« Tous funambules sur le fil de la vie »

« N'ayez pas peur de nous, on ne mord pas ! »

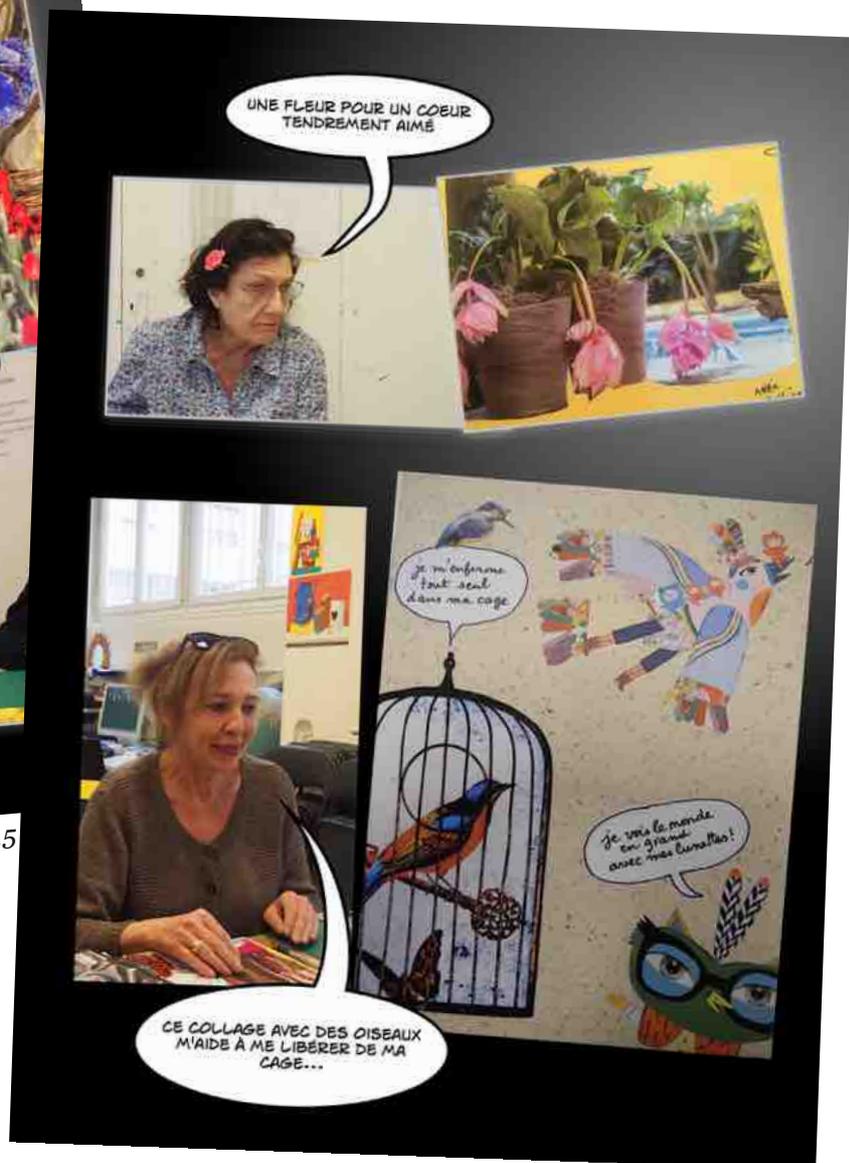
« Tous différents, tous pareils »



ATELIER COLLAGE



Montage réalisé à l'atelier roman-photo, le 26.6.15



L'atelier collage

C'est un atelier où chaque personne peut se lâcher pour donner libre cours à sa créativité artistique en découpant, selon son choix et son humeur, des paysages, des objets, nature ou autre, des écritures, pour former un tableau suivant son propre goût d'assemblage et de décrire son œuvre pour la compréhension de tous. Tout cela dans une ambiance bon enfant, où le plaisir de la création est présent et communicatif.

Patrice Marchou

Ma journée à Deauville / Trouville

Après une âpre bataille Deauville est la destination élue pour notre grande sortie annuelle devant Bruxelles qui célèbre le bicentenaire de Waterloo ce même jour.

Dès potron-minet je me mets sur mon séant, je me douche abondamment, je prends mon petit déjeuner et voilà je suis prête bien trop tôt... Heureusement le carrelage des galeries de la gare Saint Lazare est un lieu de promenade privilégié en attendant les célèbres planches...

Nous sommes une bonne vingtaine à faire partie du voyage. Dès son arrivée, nous envahissons le train. Notre compartiment est peuplé de clubards, l'ambiance y est cordiale. En l'espace de deux heures nous atteignons notre destination.

A la sortie de la gare nous partons sur la droite, côté Trouville en repérage du restaurant. Au bas du pont fleuri qui sépare Deauville de Trouville, je flâne sur une petite brocante et perds le groupe. Un peu d'affolement me submerge, je ne sais rien du restaurant où nous nous rendons. Heureusement je rencontre Gérard et Martine qui me situent le restaurant.

Je les laisse à leurs achats et repars. Où sont les autres ? Au casino ? Sur la plage ? Je déambule me sentant un peu seule. Je ne suis pas venue avec le groupe pour me balader seule... A l'heure du rendez-vous, je monte au premier étage de la brasserie Le Central qui se trouve en face du Marché aux poissons. Je vais savoir si je ne me suis pas trompée de restaurant... ici avait une table réservée Marquerite Duras... et je retrouve tout le groupe déjà attablé. Dans une ambiance festive, nous partageons un bon repas. Les huitres sont excellentes !

Puis nous nous séparons en petits groupes. Nous sommes quatre et nous partons à la découverte de Trouville. La première étape de notre équipée est



le grand bâtiment blanc du Casino. J'aime l'ambiance feutrée, ritualisée et passionnée du lieu. Je découvre l'espace dans une semi pénombre, au sol une moquette étouffe les sons, du plafond descendent des pluies de perles lumineuses, sur les murs s'étendent des halos de lumières roses et bleues et partout des rangées de machines à sous multicolores scintillent. Les joueurs devant leur machine introduisent leur jeton, appuient sur un bouton ou actionnent le bras de la machine et attendent que les pièces tombent. Quand on commence à entendre le bruit de la mitraille, on reste le souffle coupé jusqu'à l'arrêt de la chute. Puis on compte le gain souvent minime ... et on le remet en jeu...ou on va l'encaisser à la banque. Nous sommes rejoints par un autre petit groupe de nos compagnons de voyage que nous abandonnons dans ce lieu de perdition.

Délestés de quelques petits sous, nous gagnons la plage. Comment venir à la mer sans au moins mettre les pieds dans l'eau ? Geste autant symbolique que ludique. Chaussures enlevées nous pénétrons dans l'eau. Le temps est couvert mais tiède, l'eau est agréable. Un autre groupe qui vient profiter des plaisirs de la plage se joint à nous. Puis, le sable collant à nos pieds, aventureux Robert Do-

minique et moi, nous nous risquons jusqu'à l'Hôtel des Roches Noires. La plage est longée d'une promenade de planches datant de 1867, heureuse époque des Bains de mer - construite afin de protéger le bas de robe des Dames - et bordée de maisons légèrement colorées datant de la même période, de deux, trois ou quatre étages aux styles architecturaux variés : Colombages normands, pignons, tourelles s'entremêlent. Les Roches Noires est un ancien palace Second Empire, grande bâtisse au volet blanc dans lequel ont séjourné Marcel Proust et à sa suite Marguerite Duras qui aimait citer: « regarder la mer c'est regarder le tout » puis nous rejoignons le groupe de la plage. Ensemble nous partons, nous nous attendons et nous séparons.

Et Deauville ? Nous n'allions pas partir sans avoir piétiné les planches de Deauville ! Pour gagner du temps nous prenons le bac. Quelques minutes nous suffisent pour traverser la Touques qui sépare la populaire cité balnéaire de la cité des plaisirs et du luxe. Nous pressons le pas et essayons de nous repérer. Enfin la plage ! Elle s'est créée à partir du milieu du XIX ème siècle, époque à laquelle fut construite une longue jetée qui permettait l'accostage des vapeurs en provenance du Havre qui transportaient les parisiens venus en villégiature à Trouville. Les courants marins en furent modifiés et le sable s'accumula le long du littoral. Un jour de 1875 une grande tempête précipita le mouvement. Nous faisons quelques pas sur les planches datant de 1923 et longeons les cabines aux portes bleues séparées par des barrières agrémentées du nom des stars venues au festival américain de Deauville. Nous avons vu Deauville, nous pouvons repartir ! Nous orientant au Gps, nous traversons une élégante ville au style néo normand, passant devant des boutiques ultra chics pour regagner la gare.

Nous nous asseyons dans le train du retour et nous faisons quelques mots fléchés.

Voilà une journée bien remplie, une belle grande sortie !

Geneviève Godeau



Je suis allée à Deauville-

Trouville en grande sortie avec le Club des Peupliers le 20 juin 2015. J'ai mangé dans un super grand restaurant le long de la manche en face du marché aux poissons.

Après le repas, avec des ami(e)s du club nous sommes allé(e)s au casino qui se trouvait tout près du restaurant de Trouville ;

Donc nous voici au bas des marches de cette superbe bâtisse, nous montons, c'était attirant : pensez des jeux de toutes sortes, et tout à coup ! Les machines à sous !

Annie R., le 27-6-15

Voyage à Grenade avec l'atelier théâtre



Nous sommes partis à Grenade avec la troupe du Vent se Lève du lundi 18 mai 2015 au dimanche 24 mai. Nous étions trois du club des Peupliers à les accompagner. Nous étions quinze en tout. Là-bas, il y avait plusieurs délégations : hongroise, espagnole, italienne, et française.

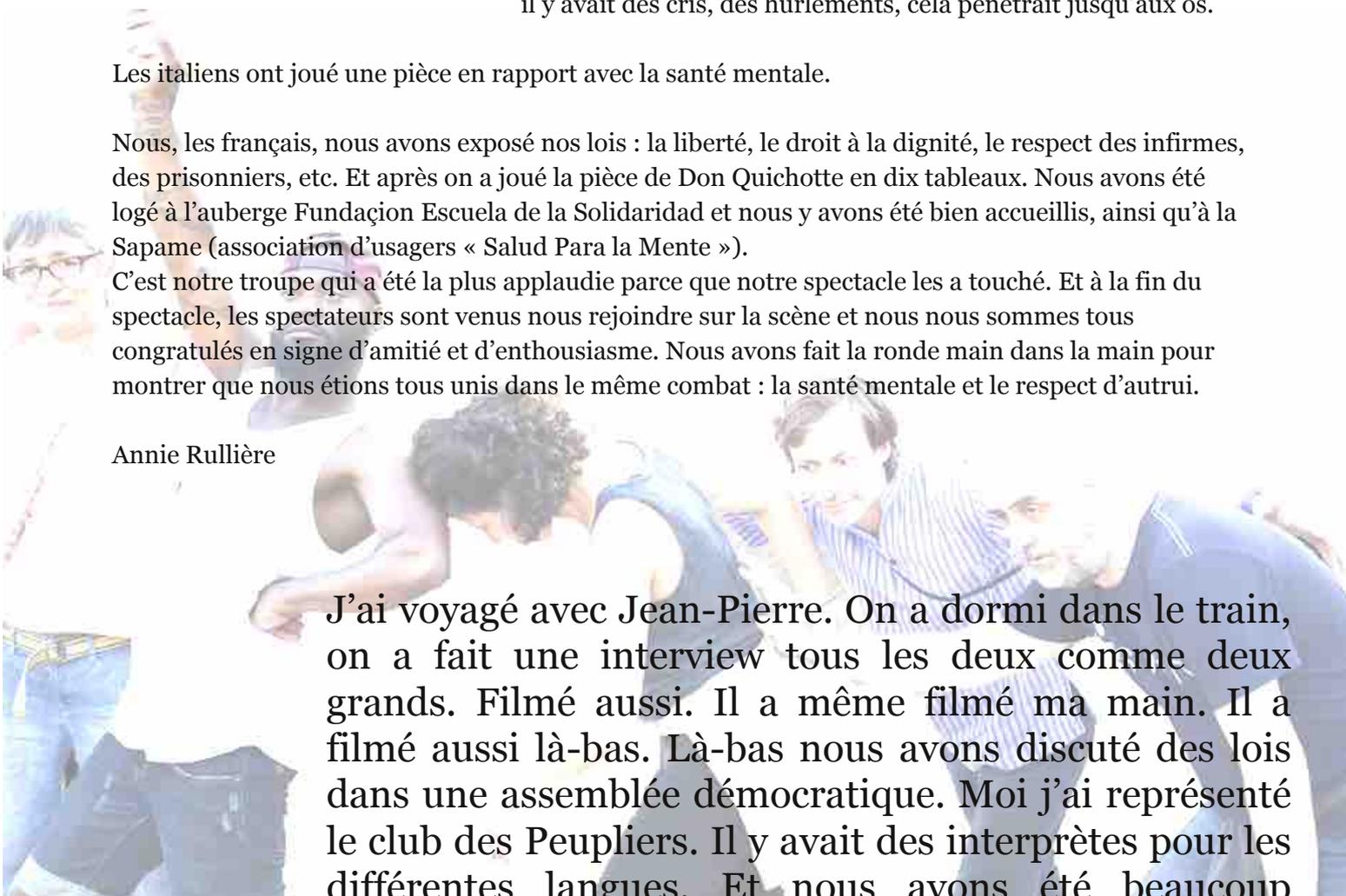
Les hongrois ont montré un spectacle de théâtre violent, ils nous ont dit « c'était du vécu », la représentation de leur lutte pour sortir de la drogue : ils étaient enchaînés, portaient des masques blancs, et peu à peu, en dansant et se désarticulant, se libéraient et s'apaisaient. Et moi spectatrice, cela m'a suffoquée, il y avait des cris, des hurlements, cela pénétrait jusqu'aux os.

Les italiens ont joué une pièce en rapport avec la santé mentale.

Nous, les français, nous avons exposé nos lois : la liberté, le droit à la dignité, le respect des infirmes, des prisonniers, etc. Et après on a joué la pièce de Don Quichotte en dix tableaux. Nous avons été logé à l'auberge Fundación Escuela de la Solidaridad et nous y avons été bien accueillis, ainsi qu'à la Sapame (association d'usagers « Salud Para la Mente »).

C'est notre troupe qui a été la plus applaudie parce que notre spectacle les a touché. Et à la fin du spectacle, les spectateurs sont venus nous rejoindre sur la scène et nous nous sommes tous congratulés en signe d'amitié et d'enthousiasme. Nous avons fait la ronde main dans la main pour montrer que nous étions tous unis dans le même combat : la santé mentale et le respect d'autrui.

Annie Rullière



J'ai voyagé avec Jean-Pierre. On a dormi dans le train, on a fait une interview tous les deux comme deux grands. Filmé aussi. Il a même filmé ma main. Il a filmé aussi là-bas. Là-bas nous avons discuté des lois dans une assemblée démocratique. Moi j'ai représenté le club des Peupliers. Il y avait des interprètes pour les différentes langues. Et nous avons été beaucoup applaudis.

Josiane Girault

Je suis allée à Grenade, capitale d'Andalousie, et j'ai visité la Alambra. Là, j'ai été émue devant les murs intérieures de cette citadelle car ils étaient tous recouverts d'écritures arabes et je me suis rappelé qu'en 1403 les Arabes avaient envahis l'Espagne du sud qui était devenue musulmane alors que le nord était chrétien.

Les conquistadors espagnols sont allés à la conquête du nouveau monde au Mexique. Les anciens espagnols sont appelés « Latinos Americanos ». J'ai été sensibilisée à « la Alambra ».

Ah ! ce monument !

Annie Rullière, le 13/06/15

LE RETOUR DU GROUPE THEATRE - GRENADE

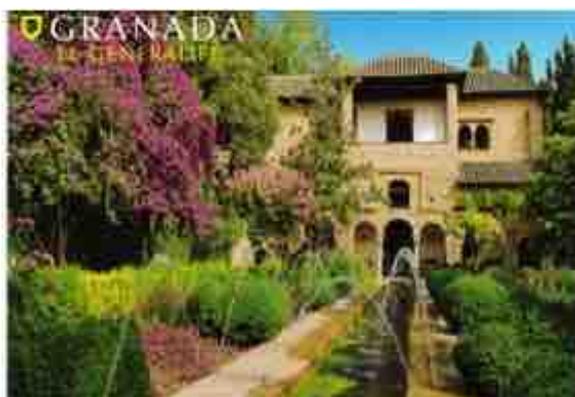
*Femme donne-lui l'aumône
Car dans la vie il n'est de peine
Plus cruelle que celle d'un aveugle à Grenade.*

Vers inscrit à l'Alhambra.

Depuis les rues de Grenade, l'Alhambra en arabe « la rouge » semblera peut-être une simple bâtisse, un peu massive, posée telle quelle sur les contreforts de la Sierra Nevada. Mais dès qu'on y pénètre on découvre un ensemble architectural extrêmement complexe. Les décors de céramique, de stuc, de bois sculpté, ainsi que l'association magique de la lumière et de l'eau font de ce palais forteresse un véritable joyau.

La salle des ambassadeurs.

La pièce qui forme un carré parfait est l'une des plus belles du palais. entièrement incrusté d'inscription citant les versets du coran et de motifs ornementaux, elle est couverte d'un dôme sculpté en bois de cèdre. de vastes ouvertures donnent sur la campagne environnante. Depuis le patio de Arrayanes qui mène au célèbre patio de Los Leones (cour des lions), les quartiers privés de l'émir. Ce patio est entouré d'arcades symétriques en forme de fer à cheval ponctuées par des colonnes de marbre blanc. Au centre gazouille une fontaine soutenue par douze lions en marbre.



Plus loin la cathédrale.

Elle est construite sur les fondations de la plus grande mosquée arabe de Grenade, ne fut achevée qu'en 1904. c'est la première cathédrale de style renaissance pure. Les piliers corinthiens massifs soutiennent une voûte particulièrement élevée (45m). une campagne de restauration complète de l'édifice est en cours.

Océane.

Rencontres Inter-clubs à Reims

Dans le cadre de la "semaine de la folie ordinaire", le collectif Antonin Artaud a organisé le 26 mars une rencontre inter-clubs, dans l'objectif plus lointain de constituer un réseau international de clubs thérapeutiques.

Nous sommes allés présenter le club et interagir avec la salle, notamment aux côtés des clubs de Saumery, de La Borde, du centre Antonin Artaud de Bruxelles, du Centre André Baillon de Liège, le collectif « encore Heureux » du Mans, et le club de Montfermeil et celui d'Asnières.

Jean-Marc, Annie, Claude, Catherine, Hélène



Visites from UK



Cinq thérapeutes sont venus nous rendre visite de Londres en janvier pour échanger sur notre pratique et celle des communautés thérapeutiques. Ils ont passé l'après-midi au club et ont donné une conférence à l'université Paris 7. Depuis, Nelly et Celia sont déjà revenues trois fois et d'autres échanges sont prévus.

Les communautés thérapeutiques sont de petites structures d'accueil travaillant le milieu selon différentes approches psychodynamiques et sociothérapeutiques. Le *Community Housing and Therapy* de Londres accueille environ 150 résidents par an et l'équipe est constituée de 45 thérapeutes.



Club des peupliers

22, rue de la Glacière
75013 Paris

Tél : 01 43 31 49 51

clubdespeupliers@free.fr
www.clubdespeupliers.fr

Les jours et les heures
d'ouverture sont :

le lundi de 13 à 17 h
le mercredi de 17 à 20 h
le vendredi de 15 à 19 h
le samedi de 14 à 18 h ou de
12 à 16 h

La carte d'adhérent est fixée à
20 euros pour l'année 2015