

# LE CHEVAL BLEU

## DANS CE NUMÉRO :

- Victoire pour nos footballeurs à Thuir p2
- Do you speak english ? Nouvel atelier proposé par Dani p2
- Sorties aux concerts : Festival de musique Sacrée à Perpignan p3
- Sortie au Racou p3
- Ciné débat : Sur l'Adamant p4
- Présentation de notre pièce « Libres ensemble » p5
- Atelier des mots : écritures collectives p6
- «Danse au Musée» : projection au MO.-CO. Montpellier p7
- Atelier arts plastiques Récup art Greenwashing p8
- Mosaïque sur table Tableaux en mosaïques de papier p9
- Visite de l'atelier d'art d'Annick Llory p10
- La Chorale met l'ambiance à la nuit du handicap p10
- Nos pâtisseries du lundi : recette du gâteau sans beurre p11
- Le rangement ce n'est pas marrant mais notre maison nous l'aimons p12



Eté 2023



## EDITO

Quel dynamisme !

Le cheval est bien notre animal-totem qui caracole sur ce journal, car il en faut de l'endurance, de la curiosité et de l'énergie galopante pour suivre le rythme de la Maison Bleue !!!

Regardez ce que nous avons réalisé en moins d'un mois : les comédiens ont donné un avant-goût de leur nouvelle création « libres ensemble », les footballeurs ont gagné un tournoi, les chanteurs ont enchanté les oreilles pour la nuit du handicap, les danseuses sont allées à Montpellier assister à la présentation de « Danse au musée » dans lequel elles étaient filmées, pendant que les œuvres d'art prenaient forme et couleurs, et que les gâteaux et quatre quarts gonflaient dans le four, au rythme de quelques phrases en anglais ...

Incroyable, non ?

Et le plus beau, c'est que l'automne s'annonce tout aussi réjouissant ! L'on peut d'ores et déjà vous annoncer quelques belles nouvelles : L'équipe de football est invitée pour un tournoi international à Prato, en Italie. Grande fierté !

La troupe de théâtre reprend le « Cabaret Saint-Alban Psy-Show » pour la 3eme saison : nous jouerons pendant les SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) dans trois lieux différents : à Céret le 9 octobre, à l'église des dominicains à Perpignan le 13 Octobre (sous réserve de confirmation), et en tournée à la Bulle Bleue à Montpellier le 19 Octobre, un bel évènement soutenu par l'IRTS et l'Université Paul Valéry. Grande joie !!!

Que c'est beau de vivre autant d'aventures, et d'avoir autant de perspectives enthousiasmantes !!!

Avec la Maison bleue, on enfourche un cheval de liberté pour des chevauchées inattendues et passionnantes, ensemble, et ça nous fait un bien ... « fou » !

**Emma Battesti, adhérente et metteuse en scène de la troupe de la Maison Bleue.**

### Ont contribué à l'élaboration de ce numéro :

**Rédaction :** Emma Battesti, Dominique Laurent, Estelle Gineste, Danielle Boissé, Hassna El Krem, Sabine Carrasco, Floriane Niang, Mickael Dumas, Karim Benyelles, Fabienne Guerin, Drayen Moothy.

**Maquette, mise en page, choix des photos, graphisme:** Estelle Gineste

**Photos:** Dominique Laurent, Estelle Gineste, Emma Battesti, Drayen Moothy

**Relecture :** Chris Gooding, Marc Olive, Dominique Laurent

**Impression:** Imprimerie Salvador

## Victoire pour nos footballeurs à Thuir !

L'équipe de football de la Maison Bleue a remporté le tournoi de Thuir le 1er juin 2023 avec un parcours sans fautes. En matches de poule, deux victoires et un match nul ont permis à l'équipe de se qualifier pour la finale remportée 1 à 0 ! Les joueurs ont fait preuve de courage, de solidarité et d'abnégation. Grâce à un jeu très collectif et intelligent, L'équipe a remporté ce tournoi avec classe et panache. Merci aux organisateurs et à Pauline en particulier. Écrit par Mickael, capitaine.

« Une équipe de feu. Un jeu fluide superbe. Je veux féliciter mes joueurs qui ont fait preuve de ténacité, d'efforts et de courage et qui ont appliqué les consignes jusqu'à la victoire finale. »  
Karim le coach de la Maison Bleue



## « Do you speak English ? » atelier proposé par Dani



Depuis le 13 mars, Dani notre adhérente franco-américaine nous propose un atelier de découverte de l'Anglais qui s'appuie sur l'oralité.

Elle explique : « Il vaut mieux s'appropriier l'anglais par le biais de la conversation plutôt que de faire de la grammaire et de la conjugaison, ce qui est plus rébarbatif, donc rédhibitoire à la Maison Bleue. »

Dani valorise le côté ludique de l'apprentissage plutôt que l'aspect scolaire d'un cours magistral. Elle nous fait voyager dans l'univers des mots, et nous apprend à les utiliser dans la vie de tous les jours, en situation de conversation réelle.

Elle choisit en amont des listes de vocabulaire

parmi les expressions idiomatiques les plus courantes et les plus utilisées et nous en décortiquons le sens. « Please pay attention ! » qui ne se traduit pas littéralement par « s'il vous plaît payez attention ! » mais plutôt par « Soyez attentifs s'il vous plaît ! »

Nous avons également travaillé sur les « faux-amis » linguistiques, ces mots anglais qui ressemblent à des mots français mais qui ont un sens totalement différent en anglais.

« Library » en anglais n'est pas la traduction de « librairie » mais celle de « bibliothèque ».

« Caution » en anglais signifie « attention ! » et n'a rien à voir avec la somme d'argent déposée comme garantie.

Christine explique que cet atelier la motive à reprendre ce travail d'apprentissage : « je me suis fait une liste de mots que je vais aller chercher dans un dictionnaire bilingue à la bibliothèque, afin d'étoffer mon vocabulaire. Je me suis arrêtée au collège, alors je suis contente de m'y remettre grâce à cet atelier qui me donne l'élan d'approfondir mes connaissances. »

Écrit par Dani, Christine, Fabie, Ricardo.

# Festival de Musique Sacrée de Perpignan



La Maison Bleue remercie tout particulièrement Mme Elisabeth Dooms directrice du festival de Musique Sacrée de Perpignan et Mme Marithé Pérès, bénévole responsable des publics handicapés. Nous avons eu l'honneur de pouvoir assister aux répétitions des ensembles « Les Nouveaux Caractères » et leur spectacle autour du Stabat Mater de Pergolèse, celui de l'ensemble Le Consort pour leur concert de musique baroque « O solitude », l'ensemble de polyphonie corses « A Filletta » et la Compagnie Vocale et instrumentale La Tempête.

Nous avons également assisté aux concerts du Chœur de Chambre de Perpignan et celui sur Hildegarde Von Bingen.

Nous avons été très touchés par la sympathie et l'accueil bienveillant à notre égard. **Estelle Gineste**

## Retour sur la traversée : Jérusalem

Bien qu'ayant déjà assisté à des Festivals de musique sacrée auparavant, j'ai réellement été transportée et charmée par la troupe "Tempête". Un souffle de chants traditionnels, une traversée des siècles au cœur de Jérusalem. Ville sacrée certes, mais une sacrée échappée et une expérience de toute beauté : le chœur, les chants, qualité acoustique, la fluidité entre chaque chant et chaque rythme. Un récit à travers les langues. "Vibrato de l'âme" exactement ressenti comme tel.

La prestation de la compagnie vocale et instrumentale a gagné en ce qui me concerne le pari de Simon-Pierre Bestion de créer des ponts, une narration pendant laquelle je suis restée profondément connectée à la source du sacrement humain : rythmes et cadences, vibration d'un amour fraternel...

Une apothéose autour de l'olivier du cloître du couvent des Dominicains : espace culturel et échange avec les artistes.

Ce village du festival nous a réuni une seconde fois en un même soir en toute convivialité : buvette la Guinguette, les stands de dégustation et produits du terroir du pays catalan.

Je m'en suis allée, un au-revoir jusqu'à la prochaine édition, rendez-vous l'année prochaine.

**Écrit par Hassna El Krem**



## Première sortie à la mer : le Racou

Au programme pour nos 22 adhérents présents : pétanque, balade au bord de l'eau, farniente sur la plage et baignade pour les plus courageuses !! Et un super repas sur la terrasse du Cactus Bleu pour terminer la soirée en toute convivialité ! **Estelle Gineste**



## « Sur L'Adamant » en avant-première

« Sur l'Adamant » est un film documentaire réalisé en 2022 par Nicolas Philibert.

Huit adhérents de La Maison Bleue se sont rendus aux projections en avant première le 11 avril à l'espace de la Prade (Saint Génis des Fontaines) et le 13 avril au Castillet (Perpignan) pour représenter les usagers de la psychiatrie, invités par les bénévoles du Cinémaginaire, association « animant toute l'année dans le Sud de la France, un éventail d'activités, de la diffusion à la création, de l'éducation à la formation, autour de l'image en mouvement. » Notre présidente Dominique Laurent a présenté notre association et animé le débat qui a suivi le film, aux côtés de L'UNAFAM, représentant les familles de patients.

Résumé officiel du film :

« L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien. »



## Les réactions de nos adhérents

« Ce qui m'a plu en premier, c'est que ce lieu de soin est sur une péniche, c'est plus convivial et original qu'entre quatre murs. Je l'ai trouvé super intéressant parce que les activités qui sont proposées sont passionnantes : la peinture, la musique. Les personnes interviewées étaient très émouvantes. Certaines personnes peuvent sembler dures, mais on sent qu'elles sont quand même accompagnées et considérées. »

Sabine.

« Documentaire émouvant, on sent une équipe professionnelle impliquée et des patients investis dans leur prise en charge. Cependant, il est à déplorer le manque de mixité du public de cet hôpital de jour : les patients filmés sont tous porteurs de maladies psychiatriques lourdes et pour la majori-

tés d'entre eux en grande précarité. Ce qui ne reflète pas la réalité de l'ensemble des personnes concernées par un trouble psychique. J'ai trouvé intéressant que soit pointée à la fin du reportage cette limite au développement du pouvoir d'agir des usagers que l'on retrouve dans tous les lieux de soin psychiatrique : l'équipe pluridisciplinaire avoue se sentir dépassée par la proposition d'une patiente d'animer elle aussi un atelier. Cela ouvre un questionnement sur la conception du soin psychique, à savoir que les patients peuvent être acteurs de leur mieux-être dans la mesure où les professionnels restent dépositaires de l'offre de soin et que les places de soignants et de soignés restent bien différenciées. »

Floriane



## Présentation de notre pièce "Libres ensemble"



Ce vendredi 26 mai dans notre belle salle d'activité, nos adhérents comédiens menés par Emma Battesti nous ont fait le plaisir de nous présenter leur spectacle "Libres Ensemble". Ils nous ont fait entendre une sélection de textes, de poèmes et de chansons d'auteurs célèbres, anonymes ou écrits par eux mêmes, des saynettes sur la liberté avec une mise en scène de "L'évasion des Daltons", des moments de chants ou de danse avec l'ensemble des 15 comédiens.

Un spectacle très rythmé, drôle et émouvant, alternant entre tonalités graves ou légères, engagées ou déjantées, poétiques et décalées. La quinzaine de spectateurs triés sur le volet ont passé un bon moment de divertissement et d'ouverture à la réflexion sur cette valeur qui nous anime :

**Vive la Liberté !**  
**Estelle Gineste**



## L'atelier des « mots » : écritures collectives

Nous jouons avec les mots. Nous avons choisi un poème très connu et nous l'avons détourné en remplaçant les noms et adjectifs par le sixième ou septième mot lui succédant dans le dictionnaire. Une démarche ludique qui nous a bien amusés.

### Le corbeau et le renard Jean de la Fontaine

Maître Corbeau, sur un arbre perché,  
Tenait en son bec un fromage.  
Maître Renard, par l'odeur alléché,  
Lui tint à peu près ce langage :  
« Hé ! bonjour, Monsieur du Corbeau.  
Que vous êtes joli ! que vous me semblez beau !  
Sans mentir, si votre ramage  
Se rapporte à votre plumage,  
Vous êtes le Phénix des hôtes de ces bois. »  
A ces mots le Corbeau ne se sent pas de joie ;  
Et pour montrer sa belle voix,  
Il ouvre un large bec, laisse tomber sa proie.  
Le Renard s'en saisit, et dit :  
« Mon bon Monsieur,  
Apprenez que tout flatteur  
Vit aux dépens de celui qui l'écoute :  
Cette leçon vaut bien un fromage, sans doute. »  
Le Corbeau, honteux et confus,  
Jura, mais un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

### Le corbin et le rencard (collectif)

Maitre Corbin sur une arcade perché,  
Tenait dans son bec un fromton  
Maître rencard, par l'odontocète allégé  
Lui ténorisa à peu près ce langoustier  
« Hé bonjour, Monsieur du corbin,  
Que vous êtes joncé, que vous me semblez beau-  
fort !  
Sans manger, si votre raccourci  
Se ramone à votre pucelage,  
Vous êtes le Pompidou des hôtels de ces buis-  
sons. »  
A ces morpions, le Corbin ne se sent pas de joie ;  
Et pour mastiquer sa belle ventrèche,  
Il ouvre un large béret, laisse tomber sa pitance.  
Le Rencard s'en sorti, et dit :  
« Mon bon Majordome,  
Affirmez que tout flemmard  
Vole aux dépens de celui qui l'égoutte :  
Cette loi vaut bien un fromton, sans croûte. »  
Le Corbin, honnête et cocu,  
Jubila, mais un peu taré, qu'on ne l'y pèlerait plus.

## Nouvelle : vacances à la mer

Nous sommes coincés dans un bouchon, notre famille a très hâte d'arriver sur la côte. Il fait très chaud. Je sors le brumisateuse pour vaporiser le visage de ma femme et des mes enfants sur la banquette arrière.

Nous sommes très impatients car nous sommes attendus comme chaque année pour les vacances à la Résidence Familiale de Canet, où de nombreuses familles nous connaissent.

En attendant que ça se débloque, toutes les voitures se mettent à klaxonner frénétiquement, ce qui n'améliore pas la situation mais soulage bien les nerfs.

Ma femme allume le poste de radio et j'entends le chant des Sirènes parmi le brouhaha des klaxons. Enfin, les voitures devant nous commencent à avancer et toute la famille se réjouit en pensant qu'enfin nous allons arriver à la mer.

Après le péage, la circulation est bien dégagée et nous arrivons à Canet en Roussillon. Avant d'arriver à la Résidence, nous décidons de faire un petit détour vers la plage pour prendre un moment de détente en allant se baigner, avant de décharger la voiture et de s'installer.

Mais la détente prends fin au moment où je décide de partir. Etienne notre aîné, est introuvable, il n'est pas revenu de sa balade. Valentin le petit dernier, refuse de sortir de l'eau, et je vois au loin les bouchons se reformer sur la route. Je pousse une gueulante, tout le monde se rassemble

et nous reprenons la file. De retour dans les bouchons, on attends impatientement l'arrivée à la résidence. On est tout prêt, on décide qu'à l'arrivée on déchargera la voiture et on ira aux courses acheter de quoi faire une grillade.

Malheureusement, à 500m de la résidence, je me rend compte que notre pneu avant gauche est crevé... Pssh

J'ouvre le coffre, vide toutes les valises et les sacs, et catastrophe, je réalise que j'ai oublié de prendre la roue de secours ! Je suis vraiment désespéré... les vacances commencent vraiment très mal...

Super une voiture s'arrête pour m'aider, c'est Michel, notre ami de 20 ans, et il a une bombe anti crevaison ! nous allons pouvoir repartir !

La roue est réparée, mais ma femme n'est plus là... je commence à paniquer et à perdre pieds... Suffoquant, en sueur, j'entends sa voix qui résonne dans ma tête, « Chéri, ca y est c'est aujourd'hui les vacances, nos amis nous attendent à Canet, il est l'heure de te lever !! »



## Projet « Danse au Musée avec Elsa Decaudin

Fanny, Sophie, Sabine, Fabienne, Elisabeth, Floriane, Rebecca et Patricia se sont engagées à participer au projet "Danse au Musée" proposé par Elsa Decaudin, danseuse et chorégraphe au sein de la structure PulX sur Montpellier. Ce projet consiste à faire danser les participants en dialogue avec les œuvres et les espaces du Musée, à créer puis présenter une vidéo-danse accompagnée d'une musique composée pour l'occasion. Le groupe s'est retrouvé pour 8 séances de 2h de création dans le Musée durant les mois de janvier et février 2023.



Le jeudi 20 avril à l'auditorium du musée Hyacinthe Rigaud de Perpignan nous avons assisté à la restitution des vidéos. Dani nous dit : « J'ai trouvé sublime cette présentation, l'émotion que j'ai ressentie m'a beaucoup surprise. Les danseuses étaient d'une grâce éthérée et s'exprimaient avec une grande sensibilité face aux œuvres. J'ai entrevu des aspects de la personnalité de mes amies de la Maison Bleue qui m'étaient restés jusque là inconnus. Cela m'a donné envie de retourner au musée pour redécouvrir les œuvres qui ont inspiré leurs danses. »



Le vendredi 16 juin une délégation de la Maison Bleue s'est rendue à Montpellier pour la restitution du projet "Danse au Musée" mené par Elsa Decaudin de PULX depuis 5 ans avec plusieurs GEM et groupes de la région Occitanie. Ce fut l'occasion pour les 13 adhérents participants de faire un détour par le Musée Fabre pour y admirer des œuvres classiques ou contemporaines. Après un pique-nique sous l'ombre des platanes de l'Esplanade, nous sommes rendu au MO.-CO. La Panacée, centre d'art contemporain qui projetait dans son superbe auditorium les 5 vidéos danse des groupes qu'Elsa a fait danser dans différents musées de la région. Un beau moment d'échange et de partage avec les autres groupes s'en est suivi autour d'un pot de l'amitié offert dans la cour du MO.-CO.

Encore un immense merci à Elsa Decaudin qui a porté ce projet et accompagné nos adhérentes.

**Estelle Gineste**



## L'atelier créatif en « récup-art »

Notre projet d'œuvre collective initié par Dani est abouti ! 12 participants, 3 toiles à peindre, 4 bombes de peinture verte, 2 tubes de colle "ni clou ni vis" et une multitude de déchets non recyclables pour la plupart nous ont permis de réaliser cette œuvre intitulée GREENWASHING (littéralement "lavé en vert" - l'équivalent français est le terme « écoblanchiment ») faisant référence aux techniques marketing consistant à présenter une entreprise, une marque ou un produit comme écologiquement engagés sans que se soit fondé.

Amusez vous à retrouver 10 objets de la vie courante (dont quelques uns totalement vintage !) **Estelle Gineste**



## GREEN WASHING

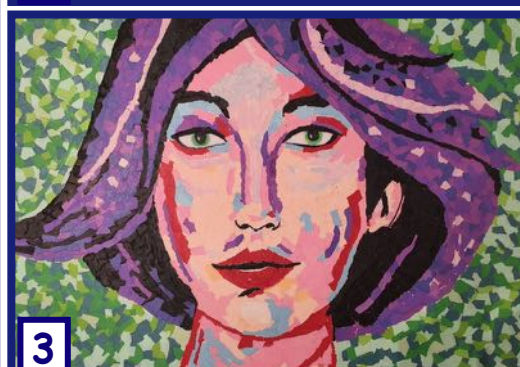
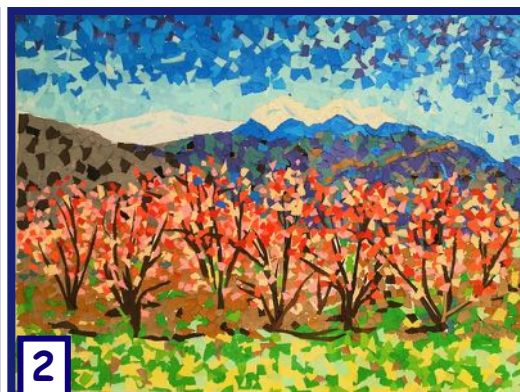
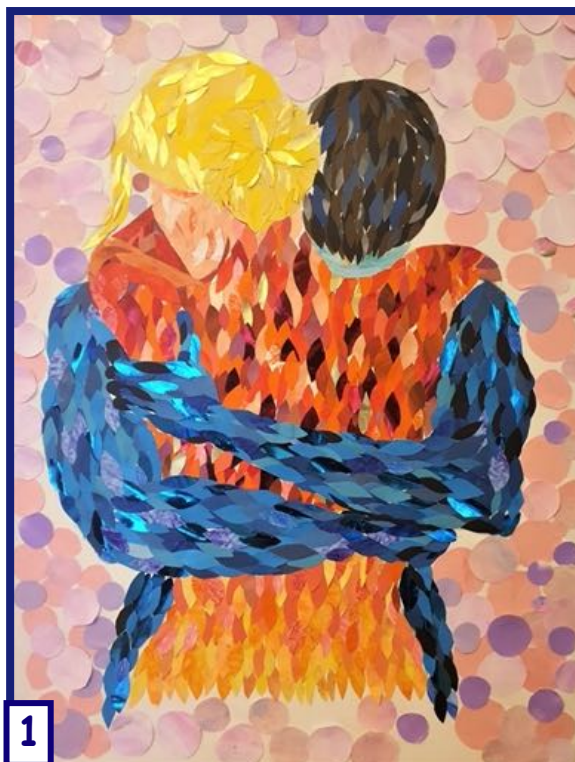


## Collages collectifs en mosaïque de papier déchirés ou découpés

1: Étreinte

2: Pêcheurs en fleurs devant le Canigou

3: Jeune femme aux cheveux violets





## L'atelier créatif : Mosaïque en faïence de récup

Dans la même veine de « récup-art », nous avons souhaité rhabiller notre table de jardin en fer qui commençait à s'abîmer par la rouille. Nous avons ainsi imaginé une mosaïque « récup » réalisée à partir des tasses, bols, assiettes et autre vaisselle en faïence récupérés auprès de nos adhérents.

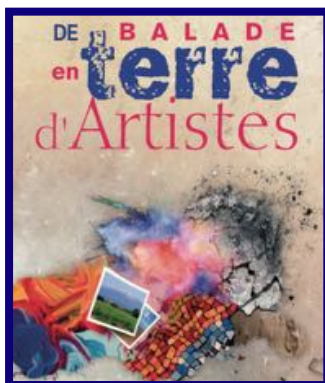
Nous avons patiemment et prudemment cassé les morceaux au marteau, puis nous les avons disposés sur une toile en imaginant un motif floral. Michel nous a coupé un plateau en contreplaqué aux dimensions de la table, et nous y avons collé les morceaux en reproduisant le dessin d'origine. La dernière étape est le joint en ciment blanc réalisé par Guillaume.



*Et les activités habituelles : dessin, peinture, découpage, collage, assemblage, montage de bijoux, tissage, tressage, modelage...*



## Visite de l'Atelier d'Annick Llory



Les adhérentes de l'atelier d'arts plastiques ont organisé une sortie dans le cadre de "Balade en Terre d'Artiste", un événement proposé par le Conseil Départemental lors duquel les artistes du département se proposent d'accueillir le public pour une visite de leurs ateliers.

Nous sommes partis en co-voiturage ce samedi 13 mai pour visiter l'atelier d'Annick Llory, peintre autodidacte et psychologue. Elle nous a reçues très chaleureusement dans son mas du Mas Sauveur à Bompas. La beauté de cet endroit avec son arbre centenaire magnifique et majestueux nous a impressionnées.

Nous avons été touchées par l'humilité et la générosité d'Annick, qui a partagé avec nous ses secrets d'artiste et en particulier ses techniques d'acrylique fluide ou "pouring".

Nous avons pu apprécier l'évolution de son travail d'artiste, avec à ses débuts un travail autour de formes géométriques abstraites jusqu'à la maîtrise des techniques d'acrylique fluide, en passant par des recherches autour des pigments et des techniques mixtes avec l'inclusion de nombreux matériaux de récupération notam-

ment (papier bulle, emballage plastique, papier de soie, gravier, écorce de palmier...)

L'exposition des œuvres avec les jeux de lumière des différents espaces (extérieurs ou intérieurs, proche des fenêtres ou dans des endroits plus sombres) nous a permis d'apprécier la variété des couleurs, des formes et des textures. Le travail d'Annick Llory nous évoque tour à tour des paysages aériens, océaniques ou cosmiques, des impressions florales ou végétales, des oiseaux fantastiques... Nous entrons dans un univers plein de délicatesse, de légèreté et de douceur qui nous apporte bien être et sérénité. (Article collectif)



## Concert exceptionnel pour la nuit du handicap

A l'initiative du service handicap de la Mairie, l'atelier chant mené par Estelle GINESTE et accompagné par Dominique SOURD à la guitare nous on fait vibrer d'émotion et de joie avec un concert de belle tenue. Le public -les associations d'handicapés- a accueilli avec chaleur et enthousiasme cette prestation. Ce moment était aussi l'occasion de rencontrer ces associations et de prévoir de futures collaborations, notamment avec Sign'Enchanté, association mêlant personnes sourdes en entendantes proposant des chorégraphies de chansons en langue des signes.



## Notre atelier pâtisserie

### Recette du gâteau au chocolat sans beurre

20 g de cacao en poudre non sucré  
 30 g de maïzena ou de farine  
 40 g de stévia ou 80 g de sucre  
 200 g de chocolat à pâtisser  
 200 g de courgettes râpées  
 4 œufs

Un peu d'extrait de vanille

#### Etapes de la recette

1. Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation
2. Epluchez les courgettes et râpez-les finement, vous devez en récupérer 200 g sans égoutter
3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille
4. Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgettes
5. Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu refroidit (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien
6. Ajoutez le restant de courgettes, mélangez
7. Fouettez les blancs en neige bien fermes, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air
8. Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 minutes à 180°C
9. Dégustez !



**Le rangement ce  
n'est pas marrant...**

**...malgré tout, notre maison  
reste belle et accueillante**

Pourquoi ?  
Pourquoi c'est si difficile  
De sortir l'aspirateur  
Alors que je file  
Sur l'ordinateur ?  
Pourquoi c'est si dur  
De passer la balayette  
Alors que je surf sur le net ?  
Pourquoi tant de bordel  
Pendant que je lis mes mails ?  
Dans ma maison  
Plus de chiffon  
Dans ce chambardement  
Plus de rangement !  
Dans mon salon  
C'est le « boxon » !  
Pourquoi ?  
Dis-moi  
Je n'y arrive pas

C'n'est pas d'la fainéantise  
Mais dans ma cuisine  
Plus de repas !  
C'est insensé  
Toutes ces pensées :  
Plus de courage  
Pour le ménage,  
Plus d'engouement  
Pour mon appartement !  
Faut que je déménage  
Sinon, j'enrage...  
Mais heureusement  
Y'a les enfants  
C'est motivant  
Alors je range  
Pour mes p'tits anges  
Oui, je fonce  
Faut que je pionce  
Car c'est Noël

Et c'est la fête  
Plus d'internet  
Mais des chansons  
Pour les mignons  
Et pour les grands  
Tout rentre dans le rang  
Alors j'frétille  
C'est grâce à vous  
Si tout brille  
Neuf comme un sou  
Et de nouveau  
Chez moi c'est beau  
Oui nous trinquerons  
Dans le salon  
A ces moments  
Si délirants...

**Dominique LAURENT  
22/12/2007**

