LE CHEVAL BLEU

la Maison Bleue

Automne Hiver 2021

DANS CE NUMÉRO :

Edito p1

La Maison Bleue, c'est aussi du sport ! p2

Les comédiens nous parlent de la pièce « Cabaret Saint Alban - psy show » p4

La troupe : répétition à Jean Vigo p6

Atelier « Les mots » jeux d'écriture p8

Création d'un jeu littéraire : « le jour où… » p8

Création : fresque collective « Re-vive le printemps ! » p10

Atelier informatique avec F-X. p12

Atelier création Arts Plastiques p13

Notre appartement ! p14

Cadeaux offerts aux adhérents p15

Joyeuses fêtes! p16

EDITORIAL

Le monde a besoin de nous !

A la Maison Bleue, nous sommes tous concernés par un trouble psychique.
Nous n'avons pas à avoir honte, nous voulons pouvoir nous affirmer et être fiers de ce que nous sommes, et notamment permettre au grand public d'avoir un regard plus positif sur nous. Nous voulons que nos valeurs soient mieux reconnues et appréciées, loin des mass médias et du cinéma qui donnent une image déformée des troubles psychiques (en dépit des qualités esthétiques et cinématographique des œuvres d'ailleurs)

Oui, nous avons des qualités, des compétences, des savoirs, et pas uniquement des défauts, des déficits, des difficultés :

Nous avons d'abord du **temps**, car nous ne travaillons pas ou peu : du temps à donner, à partager, du temps pour la convivialité, pour échanger, rêver, inventer, créer…

Nous avons souvent une grande **sensibilité**, parfois trop grande, mais cela fait de nous des personnes empathiques, généreuses, solidaires, bienveillantes, gentilles au sens noble du terme.

Nous avons souffert, souvent plus que la moyenne de nos concitoyens, et nous savons pour cette raison la vraie **valeur** des choses, l'importance surtout des liens humains que nous avons pu recréer.

Nous ne sommes pas blasés ! Nous avons de **l'enthousiasme** et de **l'énergie** à revendre, car les occasions de nous exprimer de montrer ce que nous savons faire sont rares. Donc lorsque nous en avons l'occasion, nous trouvons cela précieux et nous voulons donner le **meilleur** de nous-mêmes.

Nous avons des **compétences** et des **savoirs**, et comme souvent nous nous sentons exclus et différents, nous travaillons deux fois plus pour nous sentir légitimes et à la hauteur des autres…

Nous avons également des **différences** dans notre façon d'appréhender la réalité, dans le contact avec les autres, dans notre façon d'être au monde, nous portons un **autre regard** sur les choses et les gens, parce que nous ne sommes pas sur adaptés (et même parfois carrément non adaptés !) loin des modes et du conformisme social, nous pouvons apporter un autre éclairage sur l'organisation sociale.

Estelle, ex-adhérente et salariée de la Maison Bleue

La Maison Bleue c'est aussi du sport !

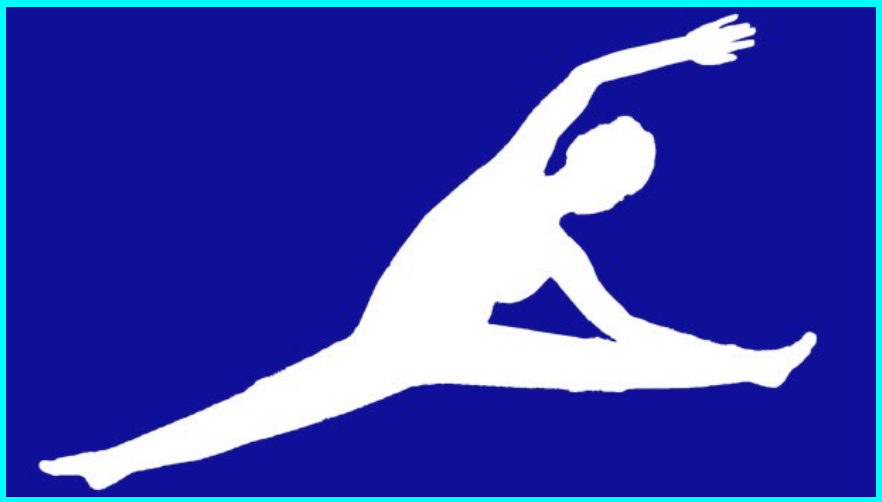
Lundi et Mercredi, c'est la gym.
Le mardi, c'est le Football que nous pratiquons sur le terrain prêté par la municipalité de Peyrestortes.
Le Vendredi, c'est au tour du Volley au parc des sports à Perpignan.
C'est toujours avec grand plaisir que nous nous retrouvons pour les bienfaits d'une activité physique, entre copains.
Le tout dans la bonne humeur mais quand même avec un petit soupçon de compétition.
Nous sommes encadrés par Karim, notre coach passionné, toujours là pour nous motiver et aussi nous faire rire.

Texte écrit par **Romuald**, (adhérent participant au foot et volley).

La gym dans la bonne humeur

Les séances commencent toujours par un petit échauffement. On court un peu puis on attaque les étirements. Les muscles, les tendons les articulations sont mis à contribution et on se prépare tout doucement au renforcement musculaire.
On travaille les jambes avec des squats (flexion des jambes) et en même temps on peut aussi travailler le haut du corps. On contracte les muscles du dos, du cou, les biceps, les triceps, les trapèzes.
Et tout ceci avec humour et décontraction.
On enchaîne avec quelques exercices d'équilibre et de posture, en respectant la condition et les capacités physiques de chacun. On n'est pas là pour se faire mal !
On continue avec des exercices au bâton, puis nous passons au sol : abdominaux, pompes, tractions, battements de jambes et « pédalages ».
La séance se termine avec du stretching et des mouvements respiratoires pour prévenir les courbatures et finir en douceur et en relaxation.
Je remercie tous les sportifs de la Maison Bleue pour leur assiduité, leur courage et leur gentillesse.

Karim, coach sportif de la Maison Bleue



Les comédiens nous parlent de la pièce « Cabaret Saint Alban psy-show »

Yves : « on a en fait des pièces ! mais celle-ci, c'est spécial : le sujet est prenant on est dedans, on est pris par chacun de nous.
Beaucoup de sentiments mélangés
Je suis capable de faire ça : travailler les émotions, la peur et puis passer à autre chose...

Odile : J'ai entendu le public dire que c'était trop court ! 1H20 ! La preuve que ça leur a plu, qu'ils étaient vraiment dedans.

Fabienne : Qui peut mieux parler de tout ça que nous qui sommes dedans ?

Sophie : Beaucoup de plaisir à jouer ensemble. J'aime bien les scènes de groupe. Ce que je trouve formidable c'est qu'on est très différents les uns des autres.

Chris : Ce qui m'a plu dans la création, c'est apprendre des choses et les communiquer aux autres sans que ce soit lourd ou démonstratif... on donne à voir et après les spectateurs peuvent prendre ce qu'ils veulent. Je suis très attachée au songe mais là on est encore plus tous ensemble.

Domino : Voir le public autant « dedans » ça nous a porté, ça a créé une dynamique ! C'était sympa d'écrire les dialogues.

Yves : Ça m'a fait tout d'abord un peu drôle de jouer un rôle comme ça, un grand fou, quelqu'un en souffrance. Ça m'a permis d'évacuer certaines réserves d'intérieur, j'avais peur de pas tenir la distance, de ne pas être à la hauteur. Il n'y a peut-être encore des émotions à jouer davantage.

Chris : Moi, T osquelles ; pour l'avoir vu en interwiew je suis fascinée par le personnage. C'est un homme de pouvoir qui se met au service des malades.
Fabienne : Il donne son pouvoir aux malades.
Chris : Oui, il partage son savoir avec les malades, sans se prendre au sérieux – le côté désagréable c'est que je désespère de trouver un psy comme ça, je suis en rade de psy !!! Mais c'est excitant de jouer quelqu'un qui a du pouvoir !
Fabienne : Il a le pouvoir de pas l'utiliser.
Chris : Cela demande une grande subtilité d'aborder cette complexité.

Fabienne : Au début je ne savais pas comment me mettre dans le personnage, j'étais mal à l'aise, il faut que je sois cette personnalité multiple – j'étais trop grave, trop sérieuse.
Petit à petit je le jouais comme « l'idée d'un grand fou » mais il faut prendre les autres côtés – la complicité, le sens de la rigolade. Il n'est pas enfermé dans sa folie. L'importance du regard, de l'échange avec Chris.
Je prenais la folie trop au sérieux !!! J'ai compris petit à petit comment trouver les appuis pour dire ce qu'on a à dire « tu sais bien que je prends toute la place » la pierre angulaire où s'accroche la rigolade de plus en plus de sens. Les représentations nous ont poussé vers le cocasse. Un fou ce n'est pas forcément malheureux ou triste !!! C'est le théâtre qui pousse à chercher la joie, à métamorphoser un sujet !

Fabienne : Et qu'est-ce qu'on ressent quand on joue l'infirmier ou le psy ?
Odile : Et oui on voit les 2 côtés ! C'était bien de jouer. Ça nous a fait réfléchir sur soi, sa pathologie, d'échanger là-dessus
Et les Gasc, le fait d'inviter les malades chez soi, je ne pensais pas que c'était possible.

Chris : On s'est appuyés sur les doc – textes – films historiques, on a réussi à faire théâtre avec ça !
On a appris des tas de choses aux gens et on a découvert comment faire du théâtre vivant avec tout ça.

Ce projet est basé sur des archives écrites et filmiques issues du fond de la médiathèque de l'Institut Jean Vigo, qui retracent l'aventure de Saint-Alban, lieu de naissance de la psychotérapie institutionnelle.

Il s'agit d'un travail de co-création théâtrale avec les comédien-nes de la troupe de la Maison Bleue qui ont abordé l'écriture et la composition dramaturgique, ainsi que la création de "numéros".

C'est un double pari : rendre théâtrale une matière qui ne l'est pas, et permettre aux usagers de la psychiatrie qui sont justement les premières personnes concernées par ce sujet, de le re-penser, de le ré-élaborer et de le re-transmettre.

Jusqu'à présent, dans le choix des pièces à monter, les thématiques proches de la maladie mentale étaient écartées, mais, en discutant avec la troupe, l'intérêt d'aborder ce thème est apparu évident, et a et même déclenché chez les comédien-nes l'enthousiasme et la fierté de se sentir assez aguerris théâtralement, et en confiance dans leur parcours de vie grâce à la Maison Bleue, pour tenter cette nouvelle aventure.

Il est possible aujourd'hui de parler sur scène de sujets qui touchent à la psychiatrie ou de faire jouer des acteurs "différents", mais il est rare de considérer que ce sont justement ces personnes qui peuvent avoir une réflexion, un point de vue, une possibilité de mettre à distance leur vécu pour s'emparer d'une pensée et d'une pratique qui les concernent en premier chef mais qui généralement les laissent "sujets" et non "acteurs" voire "auteurs" ...

Le spectacle est donc un "ciné-théâtre-documentaire" où la mémoire filmique de la vie à St Alban est projetée puis ré interprétée par les comédien-nes de la troupe de la Maison Bleue, capables de jouer tous les rôles, soignés comme soignants. Ils créent en outre un spectacle de cabaret où peut s'exprimer plus librement leur inventivité et leurs nombreux talents, avec des formes d'expressions très différentes (scénettes, chants, numéros ...).

Emma Battesti, metteuse en scène.

La troupe en répétition à Jean Vigo

Atelier « les mots » : jeu d'écriture

Nous nous sommes amusés à remplacer chaque nom/substantif du poème d'Arthur Rimbaud « On n'est pas sérieux… » par le septième nom qui le suit dans le dictionnaire. Le résultat est stupéfiant !

Les deux premières strophes du poème original :

On n'est pas sérieux, quand on a dix-sept ans.
- Un beau soir, foin des bocks et de la limonade,
Des cafés tapageurs aux lustres éclatants !
- On va sous les tilleuls verts de la promenade.

Les tilleuls sentent bon dans les bons soirs de juin !
L'air est parfois si doux, qu'on ferme la paupière ;
Le vent chargé de bruits - la ville n'est pas loin –
A des parfums de vigne et des parfums de bière…

Les deux premières strophes après transformation :

On n'est pas sérieux quand on a dix-sept anabolisants.
-Un beau soja, foin du bodybuilding et de la limonite,
Des cafteurs tapageurs aux luts éclatants
On va sous les timbres verts du prométheum…

Les timbres sentent bon dans les bons sojas de juin !
L'airelle est parfois si doux, qu'on ferme le pauvret ;
Le ventau chargé de brûlements – le vimana n'est pas loin -

Atelier « les mots ». Notre jeu : « Le jour où… »

Nous sommes partis du jeu existant « comment j'ai adopté un gnou » et avons crée le notre qui s'appelle « le jour où… ». Dans un premier temps nous avons inventé 70 thèmes d'histoire (ci contre)

Pour raconter son histoire, le joueur/narrateur lance les 6 dés colorés l'un après l'autre, en respectant l'ordre ci dessous. Après chaque dé, il suffit d'inventer la suite de la phrase - et plus si l'on veut - pour avancer facilement dans une histoire riche en rebondissements ! il y a le fameux, le redoutable DE MARRON ! A tout moment d'une histoire, un autre joueur peut s'en servir pour intervenir, pimenter l'aventure, poser des questions, contredire, approuver, titiller…

1er dé : BLEU
Il était une fois…
Un beau jour…
Par un beau matin…
Ce jour là…
Jadis…
Il faut que je te raconte …

2ème dé : ORANGE
Mais
Or,
Cependant,
Donc
C'est pourquoi
En attendant,

3ème dé : JAUNE
Brusquement
C'est alors que
Tout à coup
Malheureusement
Heureusement
Curieusement

4ème dé : CRAFT
Ah j'oubliais,
Là ça se complique
J'ajouterai que
Si j'avais su
Et soudain
Bien entendu

5ème dé : SAUMON
Et pourtant
Tu comprendras donc
Par-dessus tout,
En vérité
Il est évident que
Le plus étonnant c'est que

6ème dé : VERT
Finalement
C'est pour ça que
C'est ainsi que
La morale de cette histoire
En fin de compte
Il était donc inévitable que

Dé MARRON
Ça c'est faux
Tu te fais des films
Moi ça me rappelle
Bon bref
Et ta sœur dans l'histoire ?
Tu peux reformuler ?

Le jour où il faisait nuit (histoire collective)

Dé 1 Par un beau matin ensoleillé, je me promenais dans les champs au milieu des coquelicots et des chants des oiseaux. Je sifflotais avec eux et respirais à plein poumon en me réjouissant.
Dé 2 Donc, tout allait bien dans le meilleur des mondes.
Dé 3 C'est alors que le chant des oiseaux s'interrompit brusquement. Le vent se leva, et l'obscurité commença à tomber. Je pensais que l'orage arrivait, et par peur du tonnerre et des éclairs, et pour éviter d'être mouillé, je me pressais alors de rentrer chez moi.
Dé 4 Là, ca se complique. Le vent devint plus fort, mais aucun éclair n'apparut dans le ciel, aucun tonnerre ne retentit, mais l'obscurité s'accrut.
Dé noir : tu peux reformuler ?
IL faisait de plus en plus sombre, mais il n'y avait toujours pas d'orage.
Dé 5 Il est évident que quelque chose d'anormal se passait et je ne comprenais toujours pas pourquoi il faisait si noir. L'angoisse m'étreignait de plus en plus et des pensées apocalyptiques m'envahissaient.
Dé 6 C'est ainsi que j'arrivais chez moi et découvrit en allumant la télé qu'aujourd'hui avait lieu une éclipse totale ! voici pourquoi il faisait nuit en plein jour.

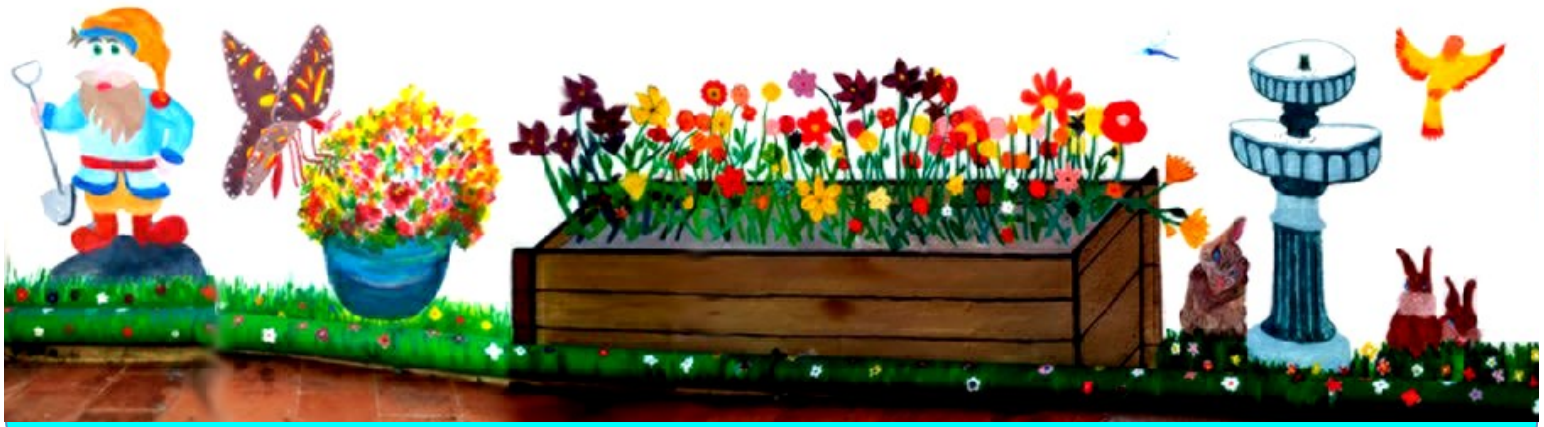
LES THEMES

1 Le jour où je suis allée au musée de la Préhistoire.
2 Le jour où la terre s'est arrêtée de tourner
3 Le jour où j'ai décidé d'arrêter de fumer
4 Le jour où j'ai égaré mes clefs de voitures
5 Le jours où j'ai perdu mes chiens
6 Le jour où j'ai osé appeler la maison bleue
7 Le jour où j'ai adopté mes chats
8 Le jour où j'ai fait le ménage dans mon château
9 Le jour où Tom a rencontré Jerry
10 Le jour où j'ai pendu ma crémaillère
11 Le jour où j'ai escaladé le mont Fuji
12 Le jour où j'ai sauté en parachute
13 Le jour où je suis monté dans une montgolfière.
14 Le jour où j'ai raté mon train pour Paris
15 Le jour où j'ai trouvé un trésor enfoui
16 Le jour où a commencé ma crise de la quarantaine
17 Le jour où j'ai fait un trou dans ma chaussette
18 le jour où j'ai changé la cuvette des WC
19 le jour où j'ai pris l'avion pour la première fois
20 le jour où j'ai eu un zéro pointé
21 le jour où le ciel leur est tombé sur la tête
22 le jour où j'ai marché sur la lune
23 le jour où mes toilettes étaient bouchées
24 le jour où tous les gens sont devenus sages
25 le jour où tous les gens sont devenus fous
26 le jour où je me suis marié
27 le jour où j'ai rencontré l'amour
28 le jour où j'ai divorcé
29 le jour où j'ai voté pour la première fois
30 Le jour où j'ai invité Dwayne Johnson
31 le jour où on m'a pris pour un martien
32 le jour où on m'a pris pour éléphant man
33 le jour où j'ai doublé un dessin animé en voix off
34 le jour où j'ai vu la mer
35 le jour où j'ai vu la neige pour la première fois
36 le jour où je suis sorti de prison
37 le jour où j'ai mangé une sauterelle
38 le jour où j'ai fait ma journée militaire
39 le jour où un troisième bras m'est poussé
40 le jour où j'ai perdu la tête
41 le jour où je suis né
42 le jour où j'ai découvert 2 cigognes
43 le jour où je suis rentré à la maternelle
44 le jour où j'ai rencontré mon meilleur ami
45 le jour où il faisait nuit
46 le jour où les aliens sont arrivés sur terre
47 le jour où une météorite est tombée sur la terre
48 le jour où j'ai nagé avec un dauphin
49 le jour où un crabe géant m'a pincé
50 le jour où j'ai vu un lion
51 le jour où je suis monté sur scène
52 le jour où j'ai fait un tour en bateau mouche
53 le jour où je suis tombé sur un os
54 le jour où il a grêlé
55 le jour où j'ai rencontré une fée
56 le jour où j'ai rencontré Barack Obama
57 Le jour où j'ai rencontré l'amant-e de mon mari/femme
58 le jour où je suis resté au lit
59 le jour où j'ai vu un fantôme
60 le jour où j'ai mordu un vampire
61 le jour où j'ai fait de la plongée
62 le jour où j'ai fini tous les bonbons d'halloween
63 le jour où j'ai eu peur du Père Noël
64 le jour où mes poules ont eu des dents
65 le jour où j'ai mangé un Schtroumpf
66 le jour où j'ai fait une randonnée en forêt
67 le jour où j'ai mangé des champignons hallucinogènes
68 le jour où j'ai compté mes moutons
69 le jour où un requin a poursuivi une baleine
70 le jour où j'ai vu mon psy

Fresque collective « Re-vive le printemps !»

Nous avons le joie de vous présenter notre fresque printanière enfin terminée! Nous seront heureux de vous accueillir sur notre terrasse embellie le temps d'un café, lorsque les beaux jours reviendront !
Les adhérents participants ont répondu présents pour y travailler, chacun à son rythme, dans des conditions parfois difficiles : vent, soleil, fraicheur... Ils m'ont fait confiance et j'ai eu grand plaisir à les accompagner dans ce projet ambitieux. Un grand Bravo et un grand Merci à **Domino, Véro, Juan, Fabienne, Sophie, Guy, Mirou, Béatrice, Marie, Guillaume, Martine !**

Estelle, intervenante arts plastiques



Atelier Informatique

On a changé le format de l'atelier informatique : dans notre belle et grande salle d'activité, FX organise un moment ludique et récréatif autour de l'outil informatique. Il s'agit de jeux en réseaux auxquels tous les adhérents de l'atelier participent : blind tests, le petit bac, le téléphone arabe, des quizz de culture générale. L'ambiance est décontractée et les adhérents y adhèrent !

Adieu les cours magistraux, bonjour les ateliers participatifs !

Atelier Création - Arts plastiques

Aquarelle

découpage

collages

Pâte polymère

modelage

Dessin

Notre Bel Appartement

Le salon où l'on cause

Le salon traversant

La petite salle d'activités

La terrasse « jardin secret »

La grande salle d'activités

La grande cuisine

Cadeau offert aux adhérents

Cette année, ces beaux colis créatifs, gourmands et parfumés ont été emballés par les adhérents participants aux ateliers créatifs. Notre radieuse Présidente - mère Noël a remis à chacun ce cadeau à l'occasion de la grande réunion du lundi qui a rassemblé l'ensemble des adhérents masqués mais ravis dans notre grande salle d'activité.

Réunion de tous

Joyeuses Fêtes !

La Maison Bleue

Bonne année 2022

Bienveillance

Tolérance

Solidarité

Amitié

Entraide

Partage

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

CONSEIL GENERAL PYRENEES-ORIENTALES

PERPIGNAN LA RAYONNANTE

L'élan retrouvé