

LE CHEVAL BLEU

DANS CE
NUMÉRO :

Edito	p 1
Repas Festif de fin d'année au domaine de Rombeau	p2
Le mot des adhérents	p4
Les sportifs sur le terrain	p4
Assemblée générale	p4
Galette des rois	p6
Atelier cuisine avec Rudy	p7
Sorties au resto !	p8
Concerts à la Maison Bleue	p9
Actualités de l'atelier théâtre	p10
Visite de la média- thèque Jean Vigo	p12
Notre exposition de peinture à la Mai- son du Haut Vernet	p 13
Atelier mots : ren- contre avec les poètes Christophe VALAT et Gilles PELLIER	p14
Atelier mots : débat philosophique et jeu de création poétique	p16
Sortie jardinage avec « Cœur de Vie »	p 18
RIP... Mirou	p20



Printemps
2022



EDITO

Eh oui ! Je reprends du service avec ma plume. Elle commençait à se dessécher. Je dois agrémenter ce nouveau numéro du « Cheval Bleu ». Alors comment interpréter cela ? Demande, ordre, supplique de la présidente ou de sa collaboratrice ? Un peu de tout cela à la fois, pour justifier ma présence de bénévole depuis ce premier journal de janvier 2007. Déjà 15 ans et que de souvenirs ! J'ai l'impression que cette « carrière » n'est pas terminée et qu'il n'y aura jamais de fin.

Bref, il est vrai que j'ai plaisir à recevoir les nouvelles têtes. Cela représente pour elles un nouvel espoir, un nouvel objectif, un nouveau départ. A ceux qui traversent une tranche de vie ponctuée par la souffrance et la détresse sur leurs lendemains, nous répondons présents.

Au fil du temps je me suis aperçu très nettement qu'un autre problème avait surgi dans leurs propos et donc dans leur existence. Un problème tout aussi angoissant, anxigène et déprimant : la solitude et une mise à l'écart parfois. Ce phénomène concerne un bon nombre de nos adhérents. C'est précisément là que notre rôle devient primordial pour la reprise de confiance en soi, l'intérêt pour une activité, l'engagement pour le théâtre par exemple. Des graines de sérénité ont germé. C'est notre plus belle récompense vous vous en doutez pour une association pas comme les autres, c'est-à-dire créée, gérée et organisée par les adhérents eux-mêmes. Les rires et les sourires qui éclatent parfois sont des preuves flagrantes d'un certain mieux-être, car on ne ressort pas d'ici avec une ordonnance même si elle est indispensable ailleurs et en d'autres circonstances.

Cependant, dans cette mission qui m'a été confiée, il subsiste une question qui me taraude l'esprit en les regardant vivre un peu sous mes yeux. Comment l'isolement à notre époque peut encore exister dans une société développée ? Est-ce l'individualisme qui prime ? Ce questionnement même parvient à m'agacer, car je n'apprécie pas les interrogations sans réponses plausibles. Sommes-nous aussi en bas concernant la solidarité pour cette partie de la population ? D'autres sociétés en Europe et dans le Monde m'ont ouvert leurs portes et leur ouverture d'esprit m'ont réjoui. Sommes-nous contraints de rencontrer nos amis italiens par exemple pour nous ressourcer en partie sur l'exemple de Franco Basaglia ? Sommes-nous une association italienne sur le sol français ? J'ai toujours été convaincu qu'il s'agissait d'une question de mentalité.

Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes là pour répondre à notre façon au mal-être des jeunes et moins jeunes. En vous rapportant à mon premier édito, je conclurai que mes convictions n'ont pas changé. Je souhaite qu'un jour, ils soient déterminés à prendre leur vie en main grâce aux soins invisibles mais réels de la Maison Bleue.

Marc OLIVE, Trésorier.

Repas festif au domaine de Rombeau

Le domaine de Rombeau existe depuis plusieurs siècles, et c'est dans les années 1990 que Pierre Henri de la Fabrèges crée une authentique auberge catalane au cœur même de la cave familiale.

Nous sommes donc allés déjeuner le 29 décembre 2021 dans ce domaine viticole réputé pour ses vins et muscats.

Nous étions une quarantaine d'adhérents à partager ce délicieux repas de gourmet financé en grande partie par la Maison Bleue.

Après un apéritif composé d'amuses bouches accompagnés de muscat sec et doux, nous avons dégusté en entrée deux belles tranches de foie gras maison mi-cuit poêlées sur un lit de roquette. Ensuite, un magret de canard en sauce accompagné de petits légumes caramélisés. Enfin, une belle assiette de desserts composée d'une part de gâteau « Opéra », d'une tranche de bûche glacée et de fruits frais. Tous les mets étaient servis avec les vins appropriés (ou de délicieux jus de fruits artisanaux).

A la suite de ce festin de fête, nous avons chanté quelques canons dans la grande salle des vitraux, puis sommes allés faire le tour du domaine viticole où plusieurs paons se pavanaient librement au milieu des vignes. Ce fut un moment magnifique pour terminer l'année 2021 dans la joie et la bonne humeur.



Menu

Apéritif

Muscat Sec ou Doux et amuses bouches

Entrée

*Foie Gras de Canard Mi-Cuit Maison
Avec Toasts, Roquette et Chutney de Saison*

Plat

Magret de Canard Sauce à l'Orange

Dessert

Assortiment de desserts glacés et fruits frais de saison

Café et Vins à volonté accompagnant chaque plat

Repas festif de fin d'année au domaine de Rombeau



Le mot des adhérents

Malgré cette pandémie, la Maison Bleue est toujours aussi accueillante pour ses adhérents. De nouvelles activités ont été initiées :

- les échecs avec les intellos de la Maison Bleue
- Un grand projet de fresque murale sur la terrasse sur le thème de la jungle avec les adhérents de l'atelier arts plastiques
- L'atelier pâtisserie a repris avec Rudy et Martial, qui confectionnent avec amour des gâteaux pour les gourmand-e-s (trop bon !!)
- La gym sur la terrasse et le volley au gymnase du Parc des Sports vont reprendre prochainement avec notre coach Karim

Les fidèles adhérents s'impliquent toujours autant en dépit des circonstances. Les activités se font toujours avec les gestes barrières. Nous espérons à nouveau faire des sorties (restaurants, grillades, bowling, théâtre, balades, baignades, musées etc...) Nous nous soutenons mutuellement avec enthousiasme et entrain. La vie à la Maison Bleue nous donne confiance, en partageant joie et chaleur humaine. De nombreuses amitiés s'y sont créées. Cela nous permet d'éviter le repli sur soi.

Le théâtre pour certains apporte beaucoup. En préparation, une pièce basée sur l'expérience de l'hôpital de Saint Alban, créée pendant la seconde guerre mondiale, dans laquelle les comédiens se sentent très investis, étant directement concernés par le sujet.

Passons aux choses sérieuses : pour l'organisation de l'entretien de notre GEM, de bonnes âmes charitables se dévouent sans compter. (PS : toute personne intéressée peut se joindre à nous)

« à bon entendeur, Salut ! »

Domino, Véro et Guillaume, adhérents prenant racine (et ailes!)
... avec le soutien de l'atelier « mots »...

Les sportifs sur le terrain



Assemblée Générale 2022



Galette des rois : recette de Rudy

Ingrédients pour 6 personnes

140 g de poudre d'amandes
100 g de sucre fin
75 g de beurre tendre
2 pâtes feuilletées
2 œufs
1 jaune d'œuf
1 fève!



ÉTAPE 1

Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.

ÉTAPE 3

Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.

ÉTAPE 4

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.

ÉTAPE 5

Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.

ÉTAPE 6

Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson !



Lors de notre première réunion mensuelle de l'année, notre présidente a présenté ses vœux pour 2022 et les perspectives pour les mois à venir. En dépit de l'épidémie galopante, nous avons tiré les rois dans le respect des mesures sanitaires. Les sourires sont sous tous les masques, l'entraide et la solidarité sont dans tous les esprits et la joie de vivre est dans tous les cœurs.

ATELIER CUISINE avec Rudy



Salade lardons roquefort noix



Blanquette de Veau



Clafoutis aux Abricots



Sortie au restaurant « L'assiette Catalane »



Sortie au restaurant « Le Casablanca »



Concert "Les Aoédées" à la Maison Bleue



Le duo féminin formé par Dorothée PINTO (chant, percussion) et Prisca MARTIAL-LLAVERIA (chant, percussion) nous a enchanté ce vendredi 7 janvier au matin. Leurs voix s'harmonisent autour de chants polyphoniques méditerranéens et d'autres mélodies d'époques différentes. Leurs arrangements et leurs compositions au chant et à la percussion mélangent tradition et modernité.

Un grand merci à ces belles artistes qui nous ont fait vibrer d'émotion et frissonner de plaisir

Concert « De l'ombre à la lumière »



Samedi 7 mai
CONCERT

Maison
Bleue

18h

de l'ombre
à la lumière

Marie-Luce Mercier : soprano
Patricia Quastel : soprano
Jeff Mercier : ténor
Philippe Perle : baryton, trombone
Leo Santiago : piano
Direction : Dorothée Pinto

- Endurez (Montpellier folio 268 recto)
Dorothée, Jeff, Jodél, Marie-Luce, Patricia & Philippe
- La nuit froide et sombre (Orlande de Lassus)
Dorothée, Jeff, Marie-Luce, Patricia & Philippe
- La complainte de la Seine (Kurt Weill)
Marie-Luce
- Amsterdam (Jacques Brel)
Jeff
- Xori erresimula (Chant basque)
Jeff & Marie-Luce
- Les fleurs (André Massenet)
Jeff & Patricia
- La place (Jacques Brel)
Marie-Luce & Patricia
- De vieni a la finestra (Mozart)
Jeff
- Les amants de St Jean (Emile Carrara)
Jeff, Marie-Luce & Patricia
- La ci darem la mano (Mozart)
Jeff & Marie-Luce
- J'ai 2 amants (André Messager)
Patricia
- Bonnie and Clyde (Serge Gainsbourg)
Marie-Luce
- Je ne veux pas travailler (Pink Martini)
Marie-Luce
- Je fille
Jeff, Marie-Luce, Patricia & Philippe
- Leçon de chant (Charles Lecocq)
Marie-Luce & Patricia
- A la Zuecca (Jules Massenet)
Marie-Luce & Patricia
- Trut, trut (Jean Richafort)
Jeff, Marie-Luce & Léo

Accompagnateurs : Dorothée & Léo



ACTUALITES DE L'ATELIER THEATRE



L'année 2021 a été marquée malgré le COVID par trois très belles représentations de la création « Cabaret Saint Alban Psy Show » (à l'Institut Jean VIGO, à l'Institut Régional du Travail Social, au Théâtre de la Complicité avec l'association La locale)

La troupe de théâtre de la Maison Bleue menée par Emma Battesti a repris pendant quelques semaines un travail « d'atelier » : technique de jeu d'acteur, déplacements, jeux d'improvisation et d'écriture... dans un climat de concentration, d'application et de bonne humeur, le rire est toujours prêt à éclater devant les facéties des improvisations des act.eur.rice.s maintenant chevronnés. De

nouveaux adhérents sont intégrés, prêts à s'engager dans cette belle aventure théâtrale.

Les projets à venir : rejouer le spectacle « Cabaret Saint Alban psy show » remanié et encore amélioré, au delà des frontières du département.

On relève les manches et on se remet au travail pour donner le meilleur de soi-même !



Dates à retenir

- le 22 avril à la MDPH de Perpignan
- le 17 juin lors des rencontres de Saint Alban
- le 2 juillet à Carcassonne avec « GEM le Canal »

Les Vendredis du HANDICAP

Vendredi 22 avril à 18h30

Site Christian Bourquin, Salle Canigou
par les usagers de la Maison bleue de Perpignan,
association des Usagers de la Psychiatrie,
Groupe d'Entraide Mutuelle

PIECÉ DE THEATRE
DE LA MAISON BLEUE

CABARET SAINT ALBAN

★ **PSY-SHOW** ★

Mise en scène : Emma Battesti

*Solidaires et Engagés
pour tous*

leDépartement66.fr

PYRENEES ORIENTALES

L'Accent Catalan de la République Française

Rencontres de Saint-Alban

37^e **La fabrique de la violence**

Vendredi 17 & samedi 18 juin 2022

CEMFA

ASSOCIATION GALEUCETTE

Peinture de Dan End

Villes étapes des festivités du projet :

Montauban **TOULOUSE**

Carcassonne **AGDE**

GEM Le CANAL
du 22 Juin au 10 Juillet 2022

Avec les GEM d'Occitanie

ASSOCIATION MICROSILLONS
1 Rue Francis Lopez
31200 Toulouse
09 50 55 99 35
gemcanal.tlse@gmail.com

Merci à toutes et tous
pour votre soutien

CABARET SAINT ALBAN PSY SHOW

Avec la troupe de la Maison Bleue. Mise en scène et dramaturgie Emma Battesti

18 acteurs-usagers de la psychiatrie s'emparent de l'histoire de Saint-Alban. Capables de jouer tous les rôles, soignés comme soignants, ils nous transmettent cette expérience et la font résonner dans le contexte actuel.

Le spectacle s'appuie sur la projection simultanée d'images d'archives, il est rythmé, émouvant et drôle grâce au style théâtral choisi qui est celui du cabaret, ce qui permet des formes d'expressions très différentes (saynètes, chants, numéros...). Quelle belle façon de rendre vivant l'esprit de Saint Alban !

Avec le soutien de la DRAC Occitanie, de l'ARS, du département 66 et de la mairie de Perpignan.

Visite de la médiathèque Jean Vigo avec Emma et la troupe de théâtre

Dans le cadre de l'atelier théâtre, la troupe de la Maison Bleue s'est rendue à l'institut Jean Vigo pour visiter la médiathèque.

Dans la première pièce étaient exposées plusieurs modèles d'anciennes caméras de différentes époques, depuis la fin du XIXème siècle.

Un jeune homme a projeté un film en super 8 remasterisé et numérisé afin d'être conservé.

Dans une autre pièce étaient conservés des films en DVD ou VHS.

Les bobines de films (pellicules) sont conservées dans des boîtes hermétiques et dans une pièce réfrigérée.

Une dernière pièce, réfrigérée également, renferme les affiches de films depuis le début de l'histoire du cinéma. Nous avons pu admirer une des premières affiches, qui était dessinée et n'indiquait que le titre du film et du réalisateur.

Nous avons beaucoup rit en découvrant les titres de films de l'époque, certains très farfelus et à ce jour restés inconnus.



Exposition de peinture à la maison du Haut-Vernet pendant la semaine internationale des droits des femmes



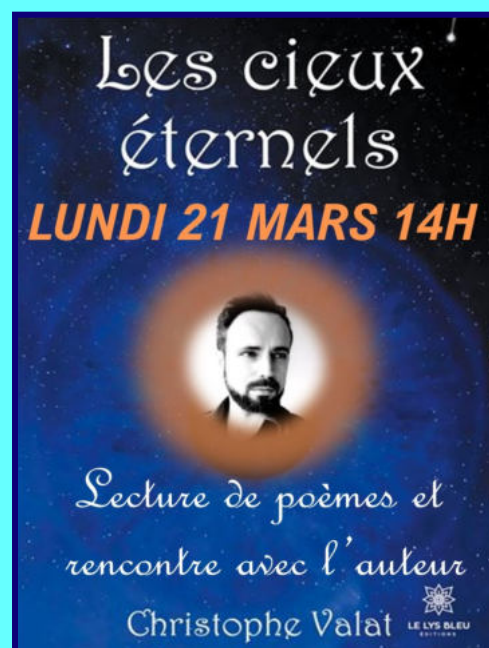
L'ATELIER « LES MOTS »

Rencontre avec Christophe VALAT

L'artiste peut être un peintre d'un autre siècle, mais celui que nous avons reçu et écouté, c'est un poète. Grâce à ses mots et ses illustrations travaillées avec les outils numériques, il nous propose un très beau et très long voyage. Généreux, il a donné le meilleur de lui-même et nous a fait l'offrande de la lecture de plusieurs poèmes de son recueil « Les cieux éternels » paru aux éditions du Lys Bleu.

Chacun et chacune était à son écoute, pour essayer de ressentir ce qu'il voulait transmettre. Ses poésies sont positives, solaires, remplies d'espoir. Il nous présente un futur rempli de choses meilleures.

Il nous invite à rebondir, à nous relever après les épreuves difficiles, à voir la lumière enfin même dans les jours les plus sombres. Ses mots illustrent la résilience mais aussi la sagesse, qui s'accroît avec les années. Il nous rappelle que la vie est précieuse et qu'il est important de goûter pleinement l'instant présent. Il nous a aussi parlé d'Amour avec un grand A, de sensualité partagée... mais cela restera une évocation pudique dans le secret de nos cœurs.



Merci Christophe ! à bientôt pour de nouveaux partages humains et littéraires.

Rencontre avec le poète Gilles PELLIER

Il nous a présenté son recueil « Volutes et cyclothymies » qu'il a écrit pour évoquer son rapport à la cigarette, qu'il décrit comme une compagne féminine.

Sa démarche poétique peut se résumer en une maxime simple « De ma faiblesse, en faire une force »

A partir de cette maxime, les participants de l'atelier ont écrit collectivement un poème sur le thème des larmes. Nous sommes donc partis d'une liste de nos « faiblesses » (émotivité, manque de confiance, sensibilité, timidité, réserve, colère, faiblesse physique, l'orgueil, l'ego, indifférence, prétention, addiction, pleurer...) et avons choisi de garder le thème de « l'émotivité », illustrée par les larmes.

Le septième art des larmes

*La soirée est tranquille,
Les images projetées animent mes émotions,
Les larmes coulent sur mes joues comme une goutte dans
l'océan,
Comme un fleuve rejoignant la mer de mon chagrin...
Il me tarde le dénouement pour qu'enfin cesse ce torrent.
Éclat de joie d'un amour retrouvé,
Étreinte ineffable,
Rires inexpliqués,
Soleil Couchant,
Extase.*



Aquarelle de l'artiste Claude Parent-Saura

Atelier mots : Débat Philosophique

Les adhérents ont d'abord proposé des thèmes de façon libre avec la technique du Brainstorming

La liberté
L'homme et la nature
L'inné et l'acquis
Être d'ici ou d'ailleurs
L'homme et la femme
Les mathématiques
 $I+I=3$
La culture
Se déplacer
Le corps et l'esprit.



Le thème retenu après discussions et vote : **l'homme et la nature**

Discussion à bâtons rompus sur le thème :

L'homme détruit la nature
La fonte des glaciers... le réchauffement climatique.
C'était magnifique avant !
La déforestation
La pollution
La disparition des espèces, les migrations des espèces
L'exploitation des animaux pour leurs fourrures, ivoire,
Batteries électriques non recyclables : pas moins polluant
Pourquoi ?

L'appât du gain. Les états et gouvernement les grands lobbies sur-exploitent pour avoir plus de revenus. Le problème ce sont les lobbys internationaux : ils ont un intérêt à rester dans le statut quo : vendre du pétrole

Pour le progrès, nous avons dompté et transformé la nature pour s'adapter.

même à l'échelle individuelle on pollue : avoir un ordinateur, une voiture, un portable, prendre des douches, prendre un avion commercialiser et détruire des tonnes de marchandises manufacturées

Les conséquences :

- la terre « se rebiffe » : sécheresse : assèche et ne pénètre pas dans les sols et ruisselle, inondations, les incendies qui détruisent les forêts,
- Les haies étaient des barrières naturelles contre les inondations, les canaux
- Pandémies : libérations des virus
- Uniformisation des espèces crée une vulnérabilité des individus
- Plus de saisons marquées. Changement de climat : de tempéré

L'homme est un élément de la nature donc il se détruit lui-même en détruisant la nature. On laisse une planète polluée aux enfants. Il est temps de prendre nos responsabilités !

Atelier Mots : Jeu poétique...

Première partie : Un participant écrit un mot sur un papier, et le fait passer au suivant qui écrit à son tour un mot en relation avec le mot précédent. On se fait passer la feuille en ne laissant apparaître que le mot du participant précédent. Voici la liste obtenue :

Vacances, hiver, froid, transparent, verre, whisky, la nuit, étoilée, clair, blanc.

Seconde partie : Chaque participant propose une phrase qui inclut un des mots tiré au hasard dans la liste précédente : Voici la liste obtenue :

- Les vacances pour moi ont toujours été exceptionnelles et j'aimerais qu'elles se prolongent indéfiniment
- Les enfants jouent dehors, il fait très chaud, seulement il y a à boire mais il manque des verres
- C'est par une belle nuit étoilée que j'ai découvert l'amour
- Je rencontre un homme dans la rue, je regarde dans ses yeux d'un bleu transparent, je peux voir son âme et son être à travers ses yeux
- Ouistiti a l'air de rire, mais à l'odeur vaudrait mieux une camomille, après ton whisky qui me fait fou rire
- L'hiver s'abat sur la ville, laissant avec elle une douceur dans la nuit
- Dans ce paysage enneigé, je vois ces arbres déployés d'un blanc immaculé.
- La caresse du froid de cette nuit endormie envahit doucement mon cœur épanoui
- Quand vient la nuit, je sens monter en moi la mélancolie.

Troisième partie : à partir des phrases proposées par chacun, nous travaillons en groupe pour produire un texte cohérent et poétique. Le voici :

Ces vacances ont été pour moi exceptionnelles et j'aurais aimé qu'elles se prolongent indéfiniment.

Les enfants jouaient dehors et leurs fous rires imitaient les Ouistitis.

Il faisait très chaud, il y avait du whisky mais il manquait des verres...

C'est dans cette rue que j'ai rencontré cet homme...

J'ai regardé dans ses yeux d'un bleu transparent.

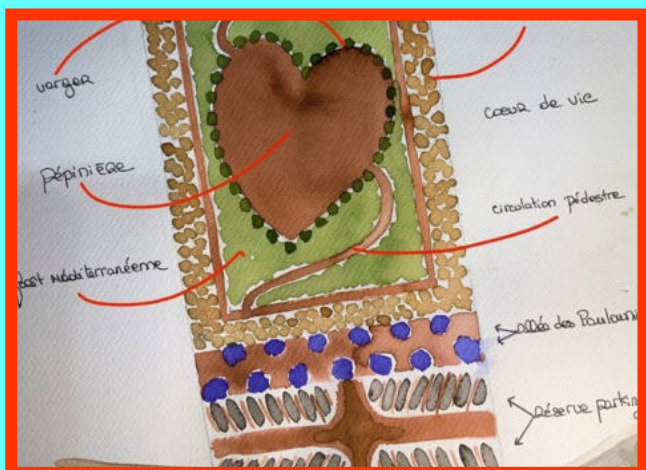
Je pouvais y voir son âme et son être.

Ce fût par cette belle nuit étoilée que j'ai découvert l'amour...

Et puis... l'hiver s'est abattu sur la ville, laissant avec lui une douceur dans la nuit... Dans ce paysage enneigé, je contemplais ces arbres déployés, d'un blanc immaculé. La caresse du froid de cette nuit endormie a envahi doucement mon cœur épanoui.

Et dans ce silence, j'ai senti monter en moi la mélancolie.

SORTIE « Coeur de Vie »





Nous nous sommes rendus avec 14 adhérents, dans la propriété d'Anne Isabelle Gail-
lard, un terrain de 10 hectares où sont plantées plusieurs variétés d'arbres, d'arbustes,
de plantes et de fleurs : noisetiers, pistachiers, oliviers, pins parasol, amandiers, blettes
sauvages, rosiers, coquelicots, etc... et 53 espèces de figuiers.

Ces plantations sont la concrétisation du projet « Cœur de vie » visant à reboiser un
terrain en friche, répondant à l'appel à projet sur « la mise en œuvre de solutions ci-
toyennes sur le territoire d'Occitanie en réponse à l'urgence climatique ».

Nous avons été particulièrement impressionnés par la découverte d'un boîtier très
spécial... Alimenté par des panneaux solaires, ce boîtier, conçu et programmé par la
société Génodics basée à Paris diffuse de la musique (des « protéodies ») pour faire
pousser les plantes, et plus spécifiquement pour les aider à lutter contre la salinité du
sol et la sécheresse en stimulant la fabrication de protéines spécifiques... très scienti-
fique et pourtant magique !!

Après la visite guidée et expliquée par la propriétaire, nous avons commencé à désher-
ber à la main autour des plants de noisetiers, et nous en avons profité pour ramasser
des blettes sauvages - excellentes aux dires des adhérentes cuisinières en herbes
(recettes sur demande).

Puis certains d'entre nous ont même bêché, biné pour créer un cercle autour de l'ar-
brisseau afin de faciliter l'arrosage. Puis nous avons déposé autour de chaque plant
une pleine brouette de paillage (broyats de déchets verts compostés récupérés chez
Sydetom) permettant de maintenir l'humidité de façon naturelle.

Ce fut une après-midi très agréable, un moment de détente et de dépense énergétique,
loin de la pollution de la ville, au grand air. Nous y retournerons avec grand plaisir !



MIROU

Tu nous as quittés
le 26 mars 2022



La flamboyance
de tes tableaux
illumine notre
Maison Bleue et
laisse sur nos
murs les couleurs
catalanes que tu
portais avec fierté.
Merci pour tout
ce que tu nous as
apporté



AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

