

LE CHEVAL BLEU



DANS CE NUMÉRO :

Edito de la	p1
Présidente	
Le jeu des cartes à histoires	p2
Créations Littéraires collectives	p3 p4
Jeux de mots	p5
Nos sportifs	p6
Free dance du jeudi	p7
Répétitions cabaret show Saint Alban	p8 p9
L'anniversaire de notre présidente	p10
Le karaoké remplace le chant collectif	p 11
Notre Atelier Arts Plastiques	p 12

**Nouvelle
édition**

Hiver 2021



EDITO des déconfinés !

2021 commence avec joie à la Maison Bleue!

Quel plaisir de retrouver de nouveau des moments conviviaux ! Nous remplaçons nos chaleureuses accolades par un salut à la japonaise et nos regards brillants expriment nos sourires cachés sous nos masques.

Nous ressentons une grande envie de partager, et de beaux projets continuent de nous animer.

Après une fin d'année 2020 difficile de confinement, nous vivons cette pandémie et respectons les consignes sanitaires.

Nous sommes organisés en plus petits groupes et planifions nos rencontres artistiques et sportives avec Estelle, Emma et Karim et autour de nos ordinateurs avec François-Xavier.

Nous enrichissons notre projet associatif et brisons l'isolement et la solitude par d'autres possibilités d'échanges grâce à l'entraide, la solidarité et l'amitié.

Les étranges conséquences de cette situation épidémique, largement visibles et commentées sur toutes les pages d'informations, ont touché toute la population. L'isolement, le retrait sur soi, les angoisses, tout cela représentait pour nous, personnes suivies en psychiatrie, une part de notre vie au quotidien depuis des années. Nous avons déjà vécu ces bouleversements dans notre existence.

Alors, la vie actuelle, bien qu'amputée de certaines libertés, nous semble vivable. Et notre Maison Bleue, même avec quelques chamboulements, nous l'aimons et bien sûr nous souhaitons de nouveau retrouver la vie pétillante et animée de nos repas, goûters, soirées festives.

2021 continue avec espoir à la Maison Bleue.

Dominique LAURENT, Présidente.

Les créateurs de la maison Bleue présentent: Le jeu des cartes à histoires

Cartes « lieux »



Cartes « personnages »



Cartes « actions »



Cartes « objets »



54 cartes pour inventer des histoires ! Une règle simple, chaque participant reçoit une carte au hasard et à son tour doit proposer une ou plusieurs phrases à intégrer dans l'histoire déjà en cours. Chacun peut aussi proposer des améliorations de style ou des précisions. Voici nos histoires collectives.

Les bonheurs de Sophie

une création littéraire collective avec le support du jeu des cartes à histoires

Sophie la **girafe** est au zoo et fait son numéro devant des spectateurs étonnés par ses prouesses.

Les dauphins en oublient de **nager** tant ils sont éblouis par le spectacle de leur co-détenue.

Le zoo est situé à Vincennes, juste à côté de la capitale, célèbre pour ses **monuments** : la basilique du Sacré cœur, l'arc de triomphe, la cathédrale Notre Dame de Paris...

A l'entrée du zoo est écrit en grosses lettres « venez admirer ces **animaux fantastiques** !! » : l'éléphant à deux trompes qui ne se trompe jamais, le cheval qui sait compter jusqu'à 10 000, la girafe qui fait du hula hoop avec son cou ...

Toute la journée, les visiteurs se baladent dans cet immense parc. Il fait beau, il fait chaud, chacun s'émerveille de la diversité et l'intelligence de ces animaux. Soudain, une grosse voix lance au **micro** « mesdames, mesdemoiselles, messieurs, le parc va fermer, veuillez regagner la sortie. Toute l'équipe du zoo et les animaux vous remercient de votre visite »

Le lendemain matin, le responsable du zoo s'aperçoit que Sophie est souffrante. Il s'empresse d'appeler le vétérinaire qui lui fait une prise de sang, qu'il analyse à l'aide de son **microscope** portable dernière génération.

Le vétérinaire donne son verdict : Sophie n'est pas une comédienne, elle n'est pas faite pour vivre comme dans un **théâtre**... Cela fait muter ses cellules et ses origines sauvages sont dénaturées.

Pour la soigner, le vétérinaire lui prescrit un régime à base de feuilles d'acacia exclusivement, à raison de trois repas par jour, ce qui lui permettra de **manger** plus sainement et plus régulièrement.

Il précise également qu'il lui faudra veiller absolument à ce qu'elle cesse de manger les **bonnets** des visiteurs, dangereuse manie qu'elle a contractée au fil de sa vie captive. Enfin, il est d'une importance cruciale qu'elle cesse son numéro de hula hoop car ces mouvements de cou inappropriés gênent sa digestion.

Après toutes ces recommandations du vétérinaire, il fut finalement décidé de l'envoyer dans une réserve naturelle. C'est ainsi que fut délivrée Sophie la girafe : elle coule enfin des jours heureux avec plein d'autres girafes. On dit qu'elle est un peu nostalgique du goût des bonnets, mais pour le reste, elle se porte comme un charme.



Le cirque de La Maison Bleue

création littéraire collective avec le support du jeu des cartes à histoires

C'était l'hiver, la **montagne** était enneigée. Au loin se dessinaient des sapins majestueux, c'était magnifique, un régal pour les yeux.

Les skieurs se pressaient de redescendre dans la vallée : ce soir-là, un événement exceptionnel était attendu : un chapiteau avait été dressé pour permettre à une grande vedette de se produire sur la scène du cirque de La Maison Bleue dès la fin de la journée. Il s'agissait du personnage connu sous le nom de **Charlot**. Il présentait un numéro de clown funambule sur son **vélo** roulant sur un câble tendu. Le public était subjugué. Il admirait ce numéro fabuleux. Charlot donnait l'impression de **voler**.

C'est alors que surgît un compagnon de Charlot, le Kid, un **enfant** espiègle et agile. Il alla rejoindre son ami sur le câble et se mit à son tour à faire des acrobaties. Tout à coup, le Kid tomba ! En effet, il avait oublié ses **lunettes** et, myope comme une taupe, il n'évaluait plus correctement les distances et voyait tout trouble ! Heureusement le filet de sécurité amortit sa chute... le public médusé retint son souffle. Un spectateur lui lança un **verre** d'eau à la figure et le public rit aux éclats. L'enfant avait fait rire tout le monde, sauf sa mère, très inquiète, qui lui cria de revenir et d'arrêter de faire ses numéros de **théâtre**.

Soudain, le toit du chapiteau se déchira et **Hulk** ulcéré par les moqueries du public, vint consoler l'enfant. Bien sûr, Hulk n'était pas Tarzan, nous étions à la montagne et non pas dans la **Savane** ! Le public, témoin de toutes ces péripéties inattendues, observa en silence, un silence à couper au **couteau**... L'enfant, encore sous le choc de sa chute, s'accrocha à sa mère comme à une **bouée**.

Charlot choisit alors ce moment pour conclure son numéro en lançant sur le public enchanté, des milliers de pétales de **fleurs** tirées miraculeusement de son chapeau qui semblait magique tant la pluie de fleurs était abondante et merveilleuse.

Le plus célèbre acteur de **cinéma** avait su émerveiller encore une fois toute l'assemblée.

Le numéro de Charlot étant terminé, Monsieur Loyal entra sur la piste pour annoncer le numéro suivant : « Mesdames et Messieurs, veuillez applaudir Annabelle, notre magnifique écuyère et son cheval Flamboyant ! ». Celle-ci arriva debout en équilibre, tenant à la main un **parapluie**, et fit un tour de piste sous les applaudissements du public. C'est alors que retentit la sonnerie d'un **réveil**. A ce signal, la cavalière se banda les yeux et effectua un numéro incroyable composé de saltos arrière, de toupies infernales, d'équilibres sur la tête et les mains et de divers sauts acrobatiques, tous plus sensationnels les uns que les autres.

Le numéro suivant était le lanceur de couteaux. Alors que son assistante était attachée sur un large disque en bois tournant sur un axe, il lança une douzaine couteaux effilés et finit avec une paire de **ciseaux**, un numéro jamais tenté dans toute l'histoire du cirque.

Tout d'un coup, le public se leva pour applaudir la nouvelle venue : il s'agissait de Sophie la **Girafe**, sortie exceptionnellement de sa réserve animale, tout spécialement pour cette représentation historique du Cirque de la Maison Bleue. Son célèbre numéro de hoola hop réjouit le public extasié.

A la fin du spectacle, chaque spectateur, avant de quitter le chapiteau, fit la queue pour se laver les pieds au **gel hydroalcoolique**, afin d'éviter l'ivresse des hauteurs qui frappait impitoyablement toute personne se trouvant au-delà de 938 m d'altitude.

Toute l'équipe du cirque alla partager un excellent repas dans un grand **restaurant**. Ils finirent cette soirée exceptionnelle en chaussant leurs **skis** pour rejoindre les pistes et faire une descente aux flambeaux pour célébrer cette ultime représentation. Ils ne skiaient pas tous très droit, mais la joie et l'allégresse était dans le cœur de chacun.

Jeux de mots

Chaque participant doit faire deviner un titre de série, de livre, de film, d'émission de télé, de chanson (etc...) en gardant la structure mais en remplaçant les termes.

Grasse matinée à San Francisco : Nuit blanche à Seattle
 Votre Monsieur de Londres : Notre Dame de Paris
 Le cahier de la Savane : le livre de la Jungle
 Nage au milieu d'un filet de sardines : vol au dessus d'un nid de coucou
 Aussi peu en ramène la mer : Autant en emporte le vent
 Virgule : apostrophe
 Arrivée dans le passé : retour vers le futur
 L'été coq : Liverpool
 Elle est prisonnière Laura : il est libre max
 Dansons au soleil : chantons sous la pluie
 Grande maman épiphanie : Petit Papa Noël
 Citron manuel : orange mécanique
 Abandonne : Résiste
 La déchéance de ma mère : la gloire de mon père
 Les amateurs : les experts
 Les dents de la mer : les cheveux de la terre
 Les mystères de l'Ouest : les énigmes de l'Est, les révélations du Sud
 4 divorces une naissance : 4 mariages un enterrement
 Amicalement votre : Méchamment notre
 Poire Z : Pomme C
 Le roi Lion : la princesse
 Le roi des glaces : la reine des neiges

**Les jeux de mollets
 font les jambettes.
 Les jeux de mots laids
 font les gens bêtes**

Poésie.

Chaque participant propose une phrase rimée en alexandrins avec la contrainte d'intégrer un mot donné au hasard par l'animatrice (en gras)

Le petit Henry mettait son **pyjama** gris.
 De son beau drap de lit, un **parachute** il fit.
 Il prit son élan et plongea sur son **charriot**,
 Dans un grand **supermarché** ca serait rigolo !
 Mais c'est l'heure du **bain**, vive savons et shampoing,
 Avec son beau **lion** en plastique qui fait coin coin
 Il se met à **sauter**, crier, éclabousser
 « Tout nu avec ma **tortue** j'adore me laver !! »



Nos sportifs



Les footballeurs ont rechaussé leurs crampons et s'entraînent par tous les temps !!

Mika, Alexis, Didier, Joel, Cyril, Jean Yves, Vincent, Jérémy, David, Karim mais aussi Mario, Romuald ... la belle équipe de la Maison Bleue.



FREE DANCE DU JEUDI



**JEUDI 14H30
SUR INSCRIPTION**

**FREE
DANCE**



VENEZ DANSER SUR DES RYTHMES ENDIABLES

Blondie

REM

Blur

Calogero

Iggy Pop



Rolling Stones

Dépêche Mode

New Order

AC-DC



MiKa

SATIE



Talk Talk

Shakira

Bowie

Une playlist élaborée en commun, des adhérents enthousiastes, une sono du tonnerre, dans notre grande salle d'activité, tout est réuni pour passer un bon moment, joyeux et festif, dans le respect des distances et du port du masque.

1h15 de bonne humeur pour réveiller le corps et l'esprit.

Répétitions Cabaret St Alban psy-show



Les comédiens préparent un spectacle sur l'expérience de Saint Alban, haut lieu de la psychiatrie institutionnelle dès les années 50 avec la figure légendaire du Docteur Tosquelles, grand psychiatre catalan réfugié en France après la Retirada de 1939.

Il y a un dompteur et son lion, un Aldo, une jongleuse, deux magiciennes qui jonglent avec des plumes, un cavalier et son cheval, et puis quelques duos : Tosquelles qui parle avec l'artiste Forestier, Eluard et sa femme, le couple GASC, des infirmiers de l'hôpital de Saint Alban.

Répétitions Cabaret St Alban psy-show



L'anniversaire de notre Présidente



Ben sûr la situation sanitaire ne permet pas les gros rassemblements, mais nous avons pu souhaiter les quelques printemps à notre Présidente en groupe restreint, lors de l'atelier « mots ». Gâteaux individuels et bougie unique, la carte cependant porte les signatures des adhérents, même absents. JOYEUX ANNIVERSAIRE DOMINIQUE!!



Le karaoké individuel remplace le chant collectif



L'atelier chant se poursuit le mardi après-midi, trois petits groupes de 5 à 6 personnes se succèdent pour une heure de partage dans notre grande salle d'activité. Nous ne pouvons pas chanter masqués, mais notre équipement audio nous permet tout de même de pouvoir continuer cette activité agréable. Les adhérents se pressent au micro (couvert d'un mouchoir et maintenant de charlottes spécialement conçues à cet effet!!) pour présenter au petit public son interprétation d'un classique de la chanson française, un tube du moment ou oser des chansons plus rock ou pop américaine. Le plaisir est présent pour tous, et nous constatons que même les plus timides s'enhardissent désormais à chanter devant les autres.

De petites joies sans cesse renouvelées !

Notre atelier arts plastiques



Nous entamons un ambitieux projet : réaliser une fresque extérieure pour égayer les murs de notre grande terrasse

