

LE CHEVAL BLEU



Edition spéciale SISM 2023

A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit



DANS CE NUMÉRO :

- Fête de la musique p2
- Cuperaree: Musiques de la Renaissance p2
- Peinture « Pouring » avec Annick Llory p3
- Ateliers Cuisine p4
- Nos œuvres collec- p5
- Visite de l'exposition Guino Renoir au musée Rigaud p6
- Pique nique sur la plage d'Argelès p7
- Atelier des mots : « on n'est pas que des malades! » p8
- Atelier Chant : en pleine répétition pour les concerts p9
- Les footballeurs en tournoi à Prato p10
- Le programme de la Maison Bleue à l'occasion des SISM p12

EDITO TOUCHE PAS À MON GEM !

Nombreuses sont les structures qui accueillent les personnes ayant des troubles psychiatriques, mais les GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) sont à part, ce sont des associations qui animent des lieux où l'on vient se retrouver entre pairs, sans encadrement par du personnel soignant : ça change tout, et nous devons protéger cette spécificité.

Quand on adhère à la Maison Bleue, ce n'est pas pour être soigné : on le fait ailleurs. On n'a pas besoin d'être « éduqué » non plus : ce que l'on veut, c'est d'abord faire partie d'une communauté de vie avec des femmes et des hommes qui s'entraident au quotidien et qui mutualisent leurs savoirs et leurs compétences. Très peu de salarié.e.s, puisque la structure vit et évolue grâce au bénévolat de chacun, mais des salarié.e.s partie prenante de la vie associative et soutenant la présidente dans la direction qu'elle a tracée pour la Maison Bleue. Oui, on veut apprendre avec des personnes qui sont réellement compétentes dans leur domaine : faire du théâtre avec une metteuse en scène professionnelle, du chant avec une chanteuse qui se produit régulièrement en concert, de l'art plastique avec une artiste peintre, de l'informatique avec un adhérent geek, et du sport avec un autre qui est aussi coach sportif !

Utopique ? Non, c'est ce qu'on fait à la Maison Bleue !!!

Tant que cela sera possible, nous nous refusons à avoir comme salarié.e.s des éducateurs multitâches donc interchangeable qui ne peuvent nous proposer que de l'occupationnel, puisqu'incapables de nous apporter le meilleur dans toutes ces différentes activités.

Nous avons besoin d'intervenant.e.s qui ont des talents précis pour révéler et développer les compétences et les qualités de chacun, même si c'est plus « pratique » de n'avoir qu'une personne pour faire toutes les activités. Et nous avons besoin de personnes qui ne sont pas issues du médico-social, même si ce serait plus « compatible » avec le modèle économique actuel, et là encore c'est une spécificité à défendre.

La question est : une structure telle qu'un GEM doit-elle être « rentable » - comme les hôpitaux qui sont dans cette tendance - ou fait-elle partie de ces lieux qui échappent à l'économie de marché ultra-libérale, en ayant pour but une richesse non quantifiable en partage : par le faire ensemble, la découverte des talents et des qualités humaines de chacun.

C'est un choix de société qui se révèle crucial, pour les GEM bien sûr, mais aussi au-delà pour tous !

Chris Gooding, citoyenne et adhérente de la Maison Bleue

Ont contribué à l'élaboration de ce numéro :

Rédaction : Chris Gooding, Dominique Laurent, Floriane Niang, Estelle Gineste, Danielle Boissé, Karim Benyelles, Fabienne Guerin, Ricardo Arevalo, Amparo Setien, Babeth Jourdan, Benoit Salmon, Véro Auriach, Isabelle Deterville, Joel Alabert, Kristell Germond, Christine Gensane, Gilles Pellier.

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

Photos : Dominique Laurent, Estelle Gineste

Relecture : Marc Olive, Dominique Laurent, Ricardo Arevalo

Fête de la Musique !!!

Encore une belle soirée conviviale et festive avec les chanteurs de la chorale de la Maison Bleue dirigée par Estelle et accompagnée par Dominique Sourd. Nous avons poursuivi la soirée avec un super moment de partage autour d'une auberge espagnole. Les chanteurs se sont succédé au micro pour interpréter leurs chansons favorites, avec beaucoup de joie, d'émotion, de plaisir. Notre terrasse a vibré de nos rires et de nos applaudissements, rendez vous l'année prochaine !



Musiques de la Renaissance !

Jeudi 17 aout, La Maison Bleue a vibré d'airs de musique de la Renaissance Française et Anglaise, avec l'ensemble de musiciens amateurs Cuperaree (contrebasse, flûtes, guitare, chant) venu faire une répétition publique avant leur concert du lendemain. Le public bienveillant et enthousiaste a applaudi les musiciens engagés. Vous savez à quel point il est important pour nous à la Maison Bleue de rendre la culture, et même LES cultures, accessibles à tous les adhérents. La connaissance combat l'ignorance et nous rend plus conscient et donc plus libre. Liberté tant chérie dans nos pathologies psychiques qui parfois nous enferment et nous coupent des autres.

Ce moment de partage et d'échange est d'autant plus riche qu'il est à double sens : rendre accessible une musique peu connue de nos adhé-



rents et dans l'autre sens, en invitant des musiciens n'ayant pas de connaissances du milieu psychiatrique, nous oeuvrons pour la déstigmatisation des personnes ayant un trouble psychique.

Un pot de l'amitié sur notre terrasse suivi d'une auberge espagnole ont conclu ce moment de partage convivial.

Peinture "Pouring" avec Annick Llory



Ce samedi 30 juin nous avons eu la joie, l'honneur et le privilège de recevoir Annick Llory, artiste peintre abstrait travaillant avec divers matériaux. Nous l'avons rencontré d'abord lors de l'exposition pour la semaine internationale du Droit des femmes 2023 à la Maison de Quartier du Haut Vernet. Nous nous étions rendus dans son atelier d'artiste à l'occasion de « Balade en Terre d'Artistes » au mois de mai, et avons été enchantés par la découverte de son travail si riche et intense.

Elle nous a généreusement proposé de venir dans notre Maison Bleue nous faire découvrir la technique du pouring et partager sa passion

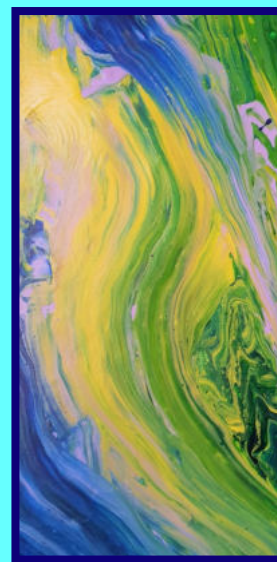
des formes et de la couleur.

Au cours de cet après midi, nous avons expérimenté la technique du pouring. Nous avons fabriqué des mélanges de couleurs homogènes en mélangeant acrylique et médium, parfois quelques gouttes de silicone, nous avons cherché les assemblages de couleurs qui vont bien ensemble et avons expérimenté diverses techniques : pencher la toile pour faire couler la peinture, essuyage, soufflage à la paille, sèche cheveux, chalumeau, etc.

Un vrai moment de partage et de plaisir de jouer avec les effets de la peinture.

Nous avons aussi compris que le hasard et l'aléatoire sont

loin de faire la beauté du tableau. D'autres conditions sont nécessaires pour la réussite : bien préparer ces mélanges pour qu'il ne reste pas de grumeaux et que la consistance soit idéale (pâte à crêpes), connaître la « roue des couleurs » pour choisir des couleurs qui vont bien ensemble et connaître à l'avance le résultat du mélange des couleurs entre elles, savoir décider dans quel sens faire couler la peinture, choisir les endroits où on veut créer des transparences, des bulles, etc.. Le regard artistique est indispensable pour aboutir à un résultat satisfaisant. Mais nous nous sommes régalés et les résultats sont plutôt sympathiques !

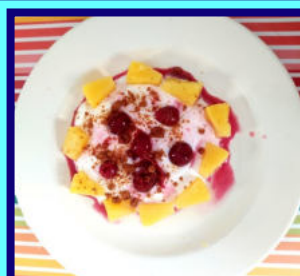


Ateliers Cuisine

Un mardi matin par mois est consacré à la réalisation d'un repas par un petit groupe. Du choix du menu à la dégustation, en passant par les courses, la confection du repas, la vaisselle et le nettoyage de la cuisine, une bonne façon de resserrer les liens et de vivre l'entraide et la convivialité.

Un mardi, nous avons une salade verte accompagnée de ses toasts de chèvre chaud, une riche salade composée de pâtes (thon, surimi, cœurs d'artichaut, tomates, olives) et une tarte aux fraises gariquettes qui a également servi de support aux 76 bougies de Dani !

Nous avons cuisiné tous ensemble un plat vietnamien, le BUN BÔ proposé par Floriane. Il s'agit d'un plat complet composé de vermicelles de riz, salade, concombre, carotte rapées assaisonnées au vinaigre de cidre et nuoc man, pousses de soja germées, bœuf mariné aux aromates (gingembre, coriandre, citronnelle, ail, échalotte, sauce soja sucrée et nuoc man) et cacahuètes.



Œuvres collectives de l'été !

Œuvres en carton et tissu, assemblage de mandalas, mosaïque de papiers déchirés. La dizaine d'adhérents appliqués et engagés œuvrent savamment pour enchanter nos regards de couleurs et de formes variées et audacieuses. Magnifiques !



Visite de l'exposition Guino-Renoir



En ce mercredi 19 juillet, la Maison Bleue se déplace au Musée Hyacinthe Rigaud, afin de nous plonger dans « la couleur de la sculpture ».

Cette exposition éphémère retrace le monde totalement méconnu du sculpteur franco-espagnol Richard Guino, et de sa « collaboration » avec Auguste Renoir, de plus de cinquante ans son aîné.

Pour les néophytes de Richard Guino que nous étions tous, je vais tenter de résumer ce que nous avons retenu collégialement de cette plus que recommandable exposition.

Richard Guino, né à Gérone en 1890, se fait remarquer très tôt sur ses terres catalanes, avant de rejoindre une école d'art à Barcelone à l'âge de seize ans. Pour le moins précoce, son travail du dessin et de la sculpture est si stupéfiant en dépit de sa jeunesse, qu'il part s'installer sur Paris courant 1910, à la faveur de la découverte de son talent par l'artiste banyulenc, Aristide Maillol, jouissant déjà en ce temps-là d'une célébrité internationale.

Guino assiste Maillol trois années durant, révélant sa maîtrise incroyable des matières autant que des formes. Ainsi, son exigence sur les détails du corps féminin, sur la plasticité des mouvements ainsi que sa virtuosité dans le façonnage des émaux colorés, livrent des œuvres silencieuses d'une légèreté déroutante. D'une délicatesse puissante. D'un relief étourdissant.

En 1913, le très influent marchand d'art Ambroise Vollard se rapproche d'Aristide Maillol. Il lui propose d'assister le grand

Auguste Renoir, infirme des mains et incapable de persévérer dans la peinture. Si Maillol refuse, Guino, quant à lui, accepte cette initiative.

De 1913 à 1918 il va déployer tout son art du modelage, de l'ornement et du métissage entre peinture et sculpture pour enrichir, en toute discrétion, l'œuvre et la reconnaissance d'Auguste Renoir. Nous épatant, d'une pierre deux coups, autant pour la qualité de ses productions que pour sa capacité à s'effacer sous le tampon beaucoup plus vendeur que le sien, à savoir celui de son « Maître » Auguste Renoir.

Car, fâcheusement, Vollard imposera la paternité de chaque travail fourni par Guino à la seule personne de Renoir. Raison principale pour laquelle Guino restera, injustement, dans l'ombre de l'histoire de l'art bien trop longtemps. Il faudra attendre que le fils de Richard Guino, Michel, intente un procès contre les ayants-droits d'Auguste Renoir pour que la porte d'une plus que justifiée notoriété lui soit rendue.

C'est peu de dire que tous les participants de La Maison Bleue sont tombés sous le charme ensorcelant de Richard Guino. De ses croquis préparatoires. De cette main de bébé presque vivante posée sur la joue de sa

mère toutes de bronze façonnées. De ce centaure séquestrant une femme assommant de détails. De s'imposer la contrainte du cadre plutôt que de l'œuvre, un peu comme s'imposer la forme plutôt que le fond, à contre-sens de bien des artistes.

Au travers de ce sculpteur aussi méconnu que talentueux, chacun d'entre nous a emporté un océan d'étoiles dans les yeux quand le rideau de la visite est tombé. Dans la même veine, chacun d'entre nous a trouvé du mal à choisir une œuvre plutôt qu'une autre. Pour autant, nous avons essayé de désigner l'œuvre qui nous avait le plus ému - bon, okay, c'est aussi un peu Estelle et ses devoirs qui nous ont un tantinet poussé à accomplir ce tri sélectif - et ce ne fut pas une tâche facile !

Au final, Véro pencha pour la seule œuvre disparue nommée La Vendangeuse dont une photo murale grandeur nature trônait devant nous. Isa, elle, opta pour les portraits en décalé du profil de Paul Renoir, tout d'émaux et de grès patinés. Joël, pour sa part, désigna les nombreuses œuvres inspirées de la muse de Richard Guino, Eulalie Verdier. Précillia, au même titre qu'Estelle, s'inclinèrent toutes deux devant la douceur et la tendresse de L'Enfant au Sein en terre cuite, d'une intensité et une puissance,



il est juste de le souligner, absolument déconcertantes. Farid, après avoir reconnu avoir du mal à choisir une œuvre plutôt qu'une autre, a difficilement tranché devant la finesse du travail produit autour de Marie-Thérèse, la fille de Richard Guino.

Quant à moi, j'avoue sans rougir être ressorti de cette exposition envoûté par la profondeur des émotions présentes dans chaque inhalation d'humanité insufflée qui, sur du bois, qui sur du bronze, qui sur du verre, qui sur de l'ébène, et j'en passe. Mais puisqu'il me faut retenir une réalisation parmi toutes, mon cœur balance pour La Grande Baigneuse, que je n'avais nul mal à imaginer, essorant et tressant ses cheveux longs avec une telle dose de sensualité que c'en était troublant.

Encore confus par la digestion de toutes ces images, j'arrive au bout de cet article. Raison pour laquelle je ne peux conclure sans remercier La Maison Bleue pour ce sublime voyage

des plus inattendus. Sans oublier de dire un grand bravo à notre guide qui a su faire vivre de manière très interactive et abordable pour tous cette exposition. Sans omettre, par ailleurs, l'immense gentillesse et prévenance du Musée Hyacinthe Rigaud à notre égard, nous offrant l'opportunité, une fois n'est pas coutume, de nous sentir importants et pleins de vie. En guise de conclusion, je crois que c'est Montaigne qui a dit que « Éduquer, ce n'est pas

remplir un vase, mais allumer un feu ». Je rajouterai, humblement, que c'est le seul feu qui mérite qu'on l'alimente sans discontinuer. Et aujourd'hui, cette journée y a largement contribué.

P.S : Richard Guino, si tu m'entends, où que tu te trouves, et surtout quoi qu'en dise l'opportuniste Ambroise Vollard, tu as dignement gagné ton immortalité.

**Article écrit par
Ricardo Arevalo**



Pique Nique sur la plage d'Argelès

Malgré le temps, nous étions 23 de la partie ! Au programme Visite de l'exposition "recyl'art" sur la promenade du port, pique nique abrité sur la plage des Pins, Yoga sur le sable et baignade dans les vagues pour les plus courageux. Cheveux dans le vent et petite laine pour les autres, c'était avant la canicule de la fin août!

Bonne humeur et convivialité malgré tout.



Atelier mots : On n'est pas que des malades !



« C'est quand tout le monde reconnaît que j'ai raison que je me demande si je n'ai pas tort » Oscar Wilde.

Le regard « sociétal » sur les troubles psychiques

La « santé mentale » est à la mode : on entend fréquemment des expressions sorties du contexte psychiatrique telles que : « je fais une dépression », « t'es un peu schizo », « c'est une psychose collective », « je suis en burn-out »... Les acteurs et célébrités affichent publiquement leurs pathologies, les univers du cinéma et de la télévision abordent très facilement le sujet (on peut citer les séries « HPI », « En thérapie » et « Good Doctor », les films « Le Joker », « un homme d'exception », « Shutter Island » « Split » etc.). Cependant, de notre point de vue, les troubles psychiques y sont présentés de façon tronquée : les personnages souffrants sont soit diabolisés, incarnant des personnes mauvaises, méchantes, sadiques... ou simplement présentés de façon caricaturale. La réalité est bien différente :

de nos expériences nous savons qu'il y a autant d'autismes que d'autistes, autant de bipolarités que de personnes bipolaires, etc. Chacun est différent et les parcours de vie le sont aussi.

Les termes psychiatriques sont à la mode et toutes les modes passent... Mais les représentations ont-elles vraiment changé ? Le risque n'est-il pas de laisser sur le bord de la route les personnes concernées ? D'un côté c'est positif, car cela déstigmatise et sensibilise le grand public. Mais en même temps cela minimise la souffrance de ceux qui sont réellement concernés par un trouble psychique.

On a souvent le sentiment d'être incompris, on se sent stigmatisé, on perçoit les a priori des autres, leurs peurs et leurs préjugés sur les troubles psychiques. Comme en témoigne un adhérent : « Lors d'un dîner, une personne à qui j'ai dit que j'étais bipolaire a immédiatement caché son cou-teau sous sa serviette ».

La maladie n'est pas une identité, ni une étiquette : nous vou-

lons que notre souffrance soit reconnue, mais nous ne voulons pas être réduits seulement à cela. Nous sommes des personnes à part entière, avec nos différences, nos faiblesses et nos forces, nos qualités et nos défauts.

Les personnes handicapées psychiques sont également critiquées avec l'idée qu'elles sont assistées, qu'elles profitent indument des aides sociales tout en ne travaillant pas. Elles sont taxées de paresseuses, profiteuses, personnes de mauvaise foi... Et ce manque de reconnaissance entretient aussi, parfois, la maladie ou le handicap par le sentiment d'exclusion qu'elle génère.

D'autre part, les gens, notre entourage croient qu'on va bien... parce que souvent on cache notre mal être. Nos maladies sont silencieuses, invisibles : « parfois je fais semblant d'aller bien pour épargner les autres, pour ne pas générer de la pitié, de la compassion. » Être « trop » écouté par nos proches n'est pas toujours positif, un entourage trop compatissant et trop protecteur ne

nous aide pas à aller mieux. Nous ne voulons pas être un fardeau pour les autres.

Entre la dévalorisation culpabilisante et la surprotection infantilissante, il y a un juste milieu.

En outre, nos maladies sont des maladies de l'âme, et les médicaments sont des pansements insuffisants. De fait, il ne suffit pas de prendre des médicaments pour être guéri, stabilisé et aller mieux. Nous avons besoin d'autres choses: de liens sociaux, d'activités valorisantes, d'un refuge, d'amour !

Ce que nous apporte la Maison Bleue

C'est quoi la Maison Bleue ?

« Pour moi, c'est une bulle, un endroit où on peut s'exprimer en étant tel que l'on est vraiment et pas tel que la société voudrait qu'on soit ».

L'ambiance n'est pas la même

que dans les lieux de soins. Les personnes ici ne sont pas traitées comme des « malades », bien qu'on soit tous conscients d'être là pour la même raison.

La Maison Bleue permet de briser la solitude, de se divertir, de se sentir solidaire, de discuter les uns avec les autres, de partager des moments de convivialité : « C'est une porte grande ouverte, on m'a accueilli, on m'a écouté ».

« Ici, on parle de tout et de rien et pas uniquement de la maladie, ça fait du bien d'avoir des contacts avec d'autres personnes. »

« Depuis que je suis ici, je vais 90% mieux, et quand je me lève, je sais que j'ai quelque chose à faire, que je vais rencontrer des gens sympathiques ».

A la Maison Bleue, on est avant tout adhérent d'une association, c'est-à-dire qu'on y parti-

cipe et on s'y investit en mettant nos problèmes de côté le temps d'une activité, d'une sortie, ou d'un simple café partagé.

C'est un espace dans la société où on accepte la maladie de l'autre mais où on ne le stigmatise pas : on est libre d'être ce que l'on est, avec nos moyens et nos capacités mentales, émotionnelles, psychiques, etc.

On n'identifie pas quelqu'un à son diagnostic. C'est ça qui est libérateur. On sait tous que chacun a sa pathologie mais on ne l'y réduit pas et on ne le juge pas.

On a des passions, des envies, des pulsions de vie !

On n'est pas que des malades, quoi !

Écrit collectivement en trois séances par Ricardo, Babeth, Benoit, Véro, Isabelle, Joel, Kristell, Christine, Floriane, Amparo, Gilles, Fabienne

Atelier CHANT

Nous préparons depuis plusieurs semaines les concerts qui auront lieu lors de « Valeurs en fête » au Palais des Rois de Majorque le 7 octobre et celui devant les résidents de l'Ehpad d'Elne à l'occasion des SISM le 10 octobre. Nous aurons le privilège d'être accompagnés de nos deux guitaristes Thomas et Dominique. Joie, enthousiasme, concentration, écoute, persévérance et plaisir de chanter ensemble, telles sont les valeurs qui nous rassemblent et nous portent au quotidien. Nous avons hâte de présenter nos interprétations : des chansons pleines d'émotion que nous avons choisies et travaillées tous ensemble.



Les footballeurs en tournois à Prato

L'équipe de football de la Maison Bleue, entraînée par Karim et accompagnée par leur fidèle supportrice la Présidente Dominique a été invitée pour la 27ème édition du « Trofeo Aurora International ». Ce tournoi de football a eu lieu du 18 au 22 septembre à Prato, région de Toscane en Italie. Nous avons rencontré les équipes de Slovénie, Espagne, Sicile et Toscane.

Les installations et le terrain étaient impeccables. Notre engagement était total. Nous sommes arrivés 2ème, en finale devant les équipes gagnantes historiques Aurora Prato et Faisem (Espagne). L'équipe gagnante est celle des ALL STARS, équipe des jeunes immigrés africains réfugiés à Prato et aidée par Polisportiva Aurora. Ces joueurs de 20 ans sont très en forme et nous sommes fiers d'avoir joué avec eux.

Notre séjour dans cette belle région a été également magnifique : plages, soirées, sorties touristiques et restaurants typiques. L'accueil des italiens est toujours très chaleureux et l'association Polisportiva est toujours aux petits soins avec nous, pour que chacun se sente bien.

Nos sportifs en parlent bien :

Alexis : « Une expérience enrichissante, que ce soit sportivement ou humainement. Quelques jours exceptionnels à Prato, un voyage et un tournoi de foot que je n'oublierai jamais. Vrai beau moment de partage et d'entraide. »

Didier : « Je me sens bien dans ce monastère, je réunis mes forces astrales pour qu'elles nous aident pour ce tournoi »

Dom : « Belle expérience de partage et d'engagement. »

Jérôme : « Belle rencontre et partage très enrichissant humainement. Je remercie la Maison Bleue pour son invitation à ce très beau voyage, et je remercie également tous les joueurs pour les magnifiques moments passés sans oublier la fervente supportrice la présidente Dominique, évidemment sans oublier le coach Karim pour ses conseils précieux pour toute l'équipe. »

Karim, le coach : « Merci à Polisportiva et merci à notre Présidente, inconditionnelle du sport à la Maison Bleue.

Mika : « Veni vidi, vici » : « je suis venu, j'ai vu j'ai vaincu »

Thomas : « Malgré une météo capricieuse mais agréable, nous avons profité de l'été indien made in Italia pour un événement dont le meilleur qualificatif est tout simplement « un événement EUROPEEN » comme on les aime... Fraternité entre les peuples. »

Dominique LAURENT, Présidente : « Quelle belle aventure depuis 20 ans avec Polisportiva Aurora, chaque fois différente mais toujours riche de rencontres et d'échanges. Le sport est vraiment une valeur qui rassemble, et moi très heureuse de passer quelques jours avec vous, de vous voir courir sur le terrain, de partager l'émotion de chaque match. »





34^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

La Maison Bleue propose :

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism_Officiel



Et la troupe de théâtre de La Maison Bleue sera en tournée à Montpellier du 17 au 20 octobre en partenariat avec l'IRTS, l'UPVD et La Bulle Bleue

Lundi 9 octobre

CERET Salle de L'Union 18h30

- **THEATRE** Cabaret Saint ALBAN Psy-Show

Mardi 10 octobre

ELNE Ehpad 14h30

- **CONCERT** Le chant des possibles

PERPIGNAN Médiathèque Centrale 18h

- **PROJECTION-DEBAT** En attendant Bojangles

Samedi 21 Octobre

PERPIGNAN Allées Maillol 14h-17h

- **FORUM** La santé mentale dans la rue