

# LE CHEVAL BLEU

DANS CE  
NUMERO

Edito	p1
Nostalgiques de nos sorties estivales	p2
Initiation Kayak avec la Fédération Sport Adapté	p2
La Maison bleue au quotidien	p2
L'atelier création en action	p3
Marché de Noël des créateurs	p3
Les SISM 2022 La Semaine du Handicap	p4
Les SISM 2022 Forum des associations et du bénévolat du Conseil Départemental	p4
Les SISM 2022 Balade Land Art	p5
Vide de dressing de l'hiver	p6
L'atelier des « mots »	p6
La troupe de théâtre en tournée	p7
Au revoir Domino	p8



Printemps  
2023



## EDITO La Maison Bleue tous azimuts

L'aventure de notre troupe de théâtre, notre implication à l'extérieur, par exemple dans le cadre des journées du handicap et de la journée des associations, nous ont permis de cheminer et pour certains comme moi de faire notre « coming-out ». Pas évident au début de s'afficher publiquement « usager de la psychiatrie » mais le fait de montrer ses compétences, de mieux assumer ce statut amplifient l'envie de ne pas laisser les autres nous définir. In fine, cela permet à chacun d'avoir la force de lutter contre les stéréotypes qui donnent une image misérabiliste et négative des personnes ayant un trouble psychique.

La vie ne s'arrête pas au diagnostic mais c'est un nouveau départ.

A travers l'écriture collective de la pièce « Saint Alban Cabaret Psy Show », nous avons été plongés directement dans l'Histoire de la psychiatrie. De grandes idées y sont abordées, telles que la culture libertaire de Francès Tosquelles, les interférences entre la psychiatrie et différents courants artistiques comme par exemple le surréalisme et l'art brut.

Nous avons débuté l'aventure en collaboration avec le cinéma Jean Vigo, qui a mis à notre disposition les archives filmiques de l'hôpital de Saint Alban. Nos multiples représentations ont visé un public informé et les partenaires de la Maison Bleue ont redécouvert avec nous ce passé.

Cette expérience a permis de réels échanges de connaissances avec les publics rencontrés.

Comme le dit Michel Fabre, philosophe et professeur à la Sorbonne « Être cultivé c'est pouvoir récuser la différence entre culture populaire et la culture savante, c'est pouvoir circuler dans les différentes cultures... » (Citation de l'émission radiophonique de France Culture du 26 janvier 2023 « Avec Philosophie » « Eduquer pour quoi faire 4 / 4 : Ce que vaut l'école de la vie »)

A la Maison Bleue, la diversité des cultures de nos adhérents nous amène à nous considérer comme des personnes cultivées et ouvertes d'esprit, capable d'esprit critique et à même d'apporter des points de vue singuliers et novateurs. Seul, on se sent isolé et fragile mais à la Maison Bleue, ensemble on est plus forts.

Floriane NIANG, Rebecca TUDELA et le comité.

## Nostalgiques de nos sorties estivales

Début septembre, sur la commune de Vinça, le lac des Escoumes et ses berges arborées nous ont accueillis pour une belle journée de détente. Baignade, randonnée autour du lac pour les plus courageux, pique-nique, "Times up" improvisé, pédalo, kayak trio ou solo. Et pour clore cette belle journée de partage, farniente sous les arbres et un pot en terrasse. Vivement l'été prochain ! **Estelle**



## Initiation Kayak avec la fédération Sport Adapté

Luca, du Comité de Sport Adapté nous a proposé cette initiation très agréable pour clore la saison estivale. Pendant deux heures, accompagnés par les encadrants du Canoé Club Roussillonnais situé à la Base Nautique du Lac de Villeneuve de la Raho, nous avons pu expérimenter la navigation sur diverses embarcations : canoé ou kayak à deux, trois ou quatre places, pirogue à quatre places.

Port du gilet de sauvetage, mise à l'eau des embarcations, rangement du matériel et bien sûr transmission des techniques de bases pour bien pagayer/ramer et se synchroniser, en rythme et en cadence, avec un barreur positionné à l'arrière de l'embarcation.

Le cadre magnifique avec le Canigou et la chaîne des Albères en toile de fond ainsi que la flore et la faune sauvage (des aigrettes, des canards, des poissons très vifs et des tortues...) et l'air doux de la fin de l'été nous ont fait beaucoup de bien.

Au final, fesses mouillées, bras musclés et sourires sur tous les visages.

**Le comité de rédaction**



## La Maison bleue au quotidien



Après l'effort le réconfort, les adhérents ont le plaisir de se rendre ensemble au restaurant une fois par mois.

De nouveaux ateliers animés par les adhérents bénévoles sont mis en place : l'atelier relaxation est animé par Sabine Prescillia et Floriane. Des exercices de respiration et des postures simples de yoga complètent la séance.

L'atelier pâtisserie fait son retour à la Maison Bleue après deux ans d'absence, tous les lundis deux adhérents font les courses et préparent un gâteau que nous dégustons entre deux ateliers lors d'un moment convivial.

**Le comité de rédaction**



# L'atelier création en action

Les projets collectifs de l'atelier création s'orientent vers des collages sur des grandes toiles. Choix des couleurs, découpage ou déchirage du papier, collage sur la toile dont le dessin est préparé à l'avance avec des zones délimitées.

Parallèlement, nous avons expérimenté le macramé avec des porte-clés, et décoré des pots avec du ruban de masquage que nous avons ensuite ciré. **Estelle**



## Marché de Noël des créateurs

Mardi 6 décembre, les artistes de la Maison Bleue ont vendu pour la première fois leurs créations réalisées lors de nos ateliers créatifs du vendredi et samedi. Nous avons tenu un stand dans la salle des Libertés, rue Bartissol, aux côtés d'autres associations rassemblées par le service handicap de la Mairie de Perpignan. Une belle expérience qui a mis en valeur le talent, la créativité, le soin et l'enthousiasme de nos adhérents motivés et impliqués.

Merci à tous ! **Estelle**



## Les SISM 2022

### La Semaine du Handicap

Le Couvent des Minimes, majestueux bâtiment classé monument historique, nous a accueillis pour la Semaine du handicap du 19 au 21 octobre, organisée par le service handicap de la Mairie de Perpignan.

Karim notre coach a animé un atelier « gym collective ». Les créateurs ont proposé au public la réalisation d'un « arbre à mains » qui a eu beaucoup de succès, surtout auprès des enfants. L'animation musicale a fait l'unanimité auprès d'un public enthousiaste.

La troupe théâtrale a présenté sa pièce « Saint Alban Cabaret psy show ».

Cet événement nous a permis d'aller à la rencontre des autres associations en lien avec le handicap. Etaient présentes « Souris à la vie », « Handisport », « l'Unafam », l'Unapei » et bien d'autres encore. Ensemble nous avons pu démontrer au public que le handicap ne nous empêche pas d'avoir bon nombre de compétences, de l'énergie à revendre et beaucoup d'optimisme.

**Le comité de rédaction**



### Forum des associations et du bénévolat du Conseil Départemental

Samedi 22 octobre, une journée magnifique au Palais des Rois de Majorque ! La Maison Bleue était présente pour mettre en valeur nos actions et nos talentueux adhérents. Sur notre stand décoré des créations de nos artistes, nous avons reçu et informé les curieux, échangé avec nos partenaires et proposé au public de participer à une œuvre collective "L'Arbre à Mains" : faire le tour de sa main au feutre sur une feuille, la découper, la décorer ou écrire un petit mot, puis la coller sur une grande toile représentant un arbre avec son tronc et ses branches. L'ensemble évoque à la fois l'inclusion et la Solidarité, valeurs défendues à la Maison Bleue mais également par le Conseil Départemental représenté par Madame Hermeline Malherbe qui s'est pliée de bonne grâce à notre proposition créative.

Une présentation de quelques chansons par les chanteurs de notre atelier chant sur la belle scène installée sous le soleil des Jardins du Palais a fait vibrer les cœurs de belles notes de musiques joyeuses, enthousiastes et sensibles. **Estelle**



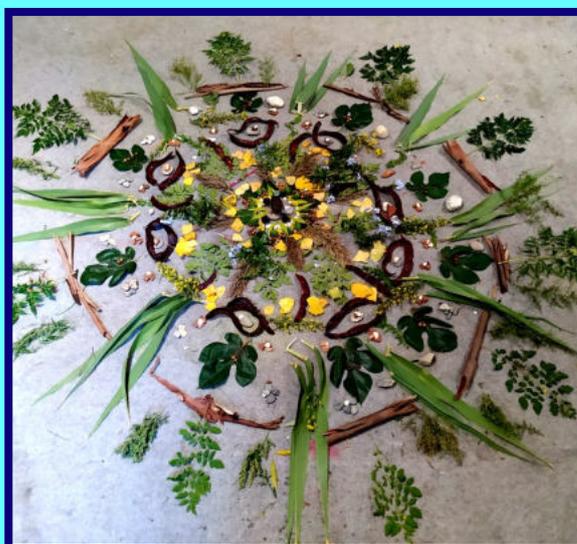
## SISM 2022 BALADE LAND ART

Lundi 10 octobre, les adhérents de la Maison Bleue ont répondu présents pour ce premier événement des Semaines d'Information à la Santé Mentale sur le thème de l'environnement. Nous nous sommes rendus sur les berges de la Têt en passant par la passerelle de l'Archipel pour une balade aux objectifs variés. Les 19 participants se sont répartis en trois groupes, les uns faisant la balade de santé agrémentée d'exercices physiques proposés par notre coach Karim, les autres ayant un objectif de découverte de la Flore avec une collecte de plantes pour réaliser un herbier, et le dernier groupe avait comme objectif de collecter des éléments minéraux et végétaux dans le but de contribuer à une création collective éphémère : un mandala naturel.

De retour dans notre appartement, une pause goûter a été proposée par nos pâtisseries restés à l'asso pour confectionner de merveilleux gâteaux pomme-coco.

Rassasiés et reposés, les uns ont entrepris l'identification des plantes avec une application smartphone et la mise à sécher des végétaux entre deux feuilles installées dans des gros livres. Les autres ont contribué à la réalisation d'un mandala naturel avec créativité, écoute, entraide et inspiration. Le résultat est encore plus beau que ce que nous avions imaginé, avec ces plantes aux odeurs enivrantes et ces jolis cailloux colorés. Une vraie réussite qui nous a reconnectés à la nature à deux pas de chez nous !

Soleil, enthousiasme, entraide, gourmandise, découverte, plaisir, créativité ! **Estelle**



## Vide de dressing de l'hiver

Nous avons organisé un grand vide dressing dans notre grande salle d'activité. De beaux vêtements, ainsi que des accessoires, foulards, chaussures, bijoux... ont été apportés par nos adhérents, et chacun a pu trouver son bonheur et renouveler sa garde robe pour l'été !

Essayages, échanges de conseils mode sur le style et le look, fous rires et bonne humeur étaient au rendez-vous.

**Estelle**



## L'atelier des « mots »

### Haikus de Printemps

Le cerisier fleurit.  
Balade printanière  
Dans ce champ jauni  
Fabie

Le Canigou dominant,  
Les pêcheurs flamboyants,  
Vue typique des Catalans.  
Christian

Plaisir des yeux  
Plantes et fleurs multicolores  
Belles senteurs, j'adore  
Martine

Les enfants jouent dehors  
Sous les arbres fruitiers.  
Le soleil brille en campagne  
Elisabeth

Une très jeune fille  
Sous un ciel nuageux.  
Eclat de joie  
Isabelle

La joie des enfants m'émeut  
En ronde, main dans la main  
Vive le printemps et l'été  
Véronique

Odeur humide des fleurs,  
Matin de printemps,  
Soleil de ma vie.  
Sandrine

La pluie tombe drue,  
L'eau jaillit de la gouttière  
Je saute dans la flaque d'eau  
Dani

### Poème de Christine

Le phénix renaît de  
ses cendres  
L'aube arrive tout  
doucement  
La nature se réveille,  
on entend  
toutes sortes  
de petits bruits  
L'oiseau déploie  
ses ailes  
dans un  
bruissement



### Lettre à un garçon de demain

Pense que tu as le droit de jouer aux jeux qui te plaisent  
Jeux de Cartes, football, poupée, ou saut à l'élastique  
De tout essayer, sens-toi vraiment à l'aise  
Une femme peut faire de la mécanique, un homme de la danse classique.

Pense que tu pourras faire le métier que tu veux,  
Chirurgien, sage-femme, ingénieur, père au foyer,  
L'important est que ça te rende heureux  
Et que tu en éprouves de la fierté.

Pense que tu devras respecter les femmes  
Ne les siffle pas, ne les harcèle pas, ne les juge pas  
Elles ne sont pas que des objets de désir, elles ont une âme  
Et en tant qu'amies, tu les accepteras

Pense que tu pourras vivre ton couple en harmonie  
Des fleurs, des bijoux, des parfums tu offriras à ta bien aimée  
Les tâches ménagères se partagent aussi  
Et l'héritage de cet amour vous léguez.  
(écriture Collective)

## La troupe de théâtre en tournée : Marseille, Elne, Perpignan (Couvent des Minimes et Médiathèque)

Notre pièce Cabaret Saint Alban psy-show a été jouée 10 fois en tout depuis sa création, avec à chaque fois le même enthousiasme et la même générosité de la part des comédiens.

Le mois d'octobre a été le plus riche avec quatre ultimes représentations devant des spectateurs toujours plus réceptifs et conquis.

"Nous avons mis tout notre cœur et notre énergie pour représenter nos ressentis et apprendre à tous les origines de la psychiatrie institutionnelle menée par le Dr Tosquelles" dit Domino, comédienne.

"Nous avons fait trois représentations en une semaine. Depuis la création de la troupe en 2005 c'est la première fois que nous portons un projet aussi ambitieux et exaltant. Nous avons réussi et on peut être fier de nous mêmes et surtout d'Emma. En deux ans, de représentations, nous avons pris plus de confiance en nous grâce aux regards et aux retours du public, toujours aussi ému. Nous avons pu nous produire auprès d'un public de plus en plus diversifié (professionnels de la psychiatrie, comédiens et amateurs de théâtre" dit Fabienne, comédienne

Le 1er octobre à Elne, nous avons été magnifiquement reçus par l'association l'Accueille et sa présidente Florence Fabre, association qui œuvre à l'amélioration de l'accompagnement des personnes en difficulté psychique, selon, entre autres, les principes de la psychothérapie institutionnelle.

Le 14 octobre, jour de l'anniversaire de notre metteuse en scène Emma Battesti, a eu lieu ce qu'elle espérait depuis longtemps : une représentation à Marseille sa ville d'origine, à l'hôpital psychiatrique de Valvert. Le public, constitué des patients et du personnel soignant, nous a offert à la fin une standing ovation. Nous avons été félicités oralement lors des échanges qui ont suivis avec le public.

Nous avons joué également lors de la semaine du handicap organisée par la Mairie de Perpignan dans la chapelle basse du Couvent des Minimes, lieu magnifique et chargé d'histoire, à l'acoustique cependant un peu difficile car très réverbérante.

La dernière représentation s'est déroulée à la Médiathèque de Perpignan dans un endroit chaleureux et intimiste. Le public nous a fait de très bons retours et de magnifiques commentaires sur notre livre d'or.

**Le comité de rédaction**



Extrait d'un article tiré du magazine : « *Le travailleur catalan* » dans la rubrique psychiatrie : « *Ah ! Insensé qui croit que je ne suis pas toi* » écrit par J. Boix.

A la lecture de cet article, nous souhaitons clarifier que nous ne sommes pas un lieu de rencontre entre « fous » et « normaux », nous sommes une association d'usagers de la psychiatrie.

Au sein de notre GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle), nous avons l'opportunité d'avoir une troupe de théâtre animée par Emma BATESTI. Nous avons monté cette pièce dans son entièreté grâce à un partenariat avec l'association du cinéma RIGAUD qui a mis à disposition ses archives sur Saint Alban (cf : You tube : Cabaret Saint-Alban psy-show).

C'est ainsi que nous avons mis, au profit du projet, nos connaissances sur la psychiatrie institutionnelle et l'histoire de saint Alban, à l'aide d'un travail de recherches.

Nous retiendrons donc « *qu'avant de soigner les patients, il était nécessaire de soigner l'institution* » cette citation visionnaire du Docteur TOSQUELLES a été un grand pas en avant pour nous même, usagers de la psychiatrie.

## Au revoir Domino

Ton rire, ton sourire, tes doigts de fée, ton imagination, ta voix légère et juste, ta gentillesse et ton dévouement pour l'association vont nous manquer. Simple et pétillante, tu t'es montrée forte et courageuse dans les derniers moments de ta maladie.

Tu restes dans nos cœurs et dans nos mémoires.

Repose en paix.

