

# LE CHEVAL BLEU



DANS CE  
NUMÉRO :

Edito	p 1
Atelier mots :	p2
Histoire collective	
Ateliers mots :	p3
un menu gourmand	
Atelier mots :	p4
les Haïkus	
Création : des suspensions en origami	p5
Nos sorties estivales	p6
Actualités de l'atelier théâtre	p8
Actualité des sportifs	p 9
Projet de fresque extérieure : work in progress	p 11
Joyeux anniversaires	p 12

**Nouvelle  
édition  
Eté 2021**



## EDITO de la Présidente

### DROITS ET DEVOIRS DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE

La 32ème édition des *SISM, Semaines d'Information sur la Santé Mentale*, aura lieu du lundi 4 au dimanche 17 octobre 2021, autour de la thématique suivante : « Santé Mentale et respect des Droits ».

L'expérience nous montre chaque jour davantage que les patients chroniques de la psychiatrie sont souvent seuls chez eux et/ou dans des situations peu enviables.

Je suis une patiente chronique en psychiatrie, j'ai vécu et traversé des angoisses archaïques dans ma vie quotidienne et je connais ce que la chronicité fait vivre ou empêche de vivre. Je me suis engagée depuis plus de 20 ans (en 1999... le siècle dernier !!!) pour le respect des Droits en Santé Mentale. Je me suis lancée dans la création de la première association régionale des Usagers de la Psychiatrie « Destination Avenir » à Argelès/Mer, pour parvenir en 2005 à la belle aventure humaine de la Maison Bleue située maintenant à Perpignan, dans un appartement du centre-ville.

Nous, les adhérents de la Maison Bleue, sommes des citoyens avec les mêmes droits que les autres mais nous présentons des spécificités dont il faut absolument tenir compte pour mieux vivre ensemble. Nous sommes des patients suffisamment stabilisés et nous pouvons à nouveau voler de nos propres ailes, avec juste « ce qui suffit » d'aide et un accompagnement vers le soin en dehors de notre association.

L'objectif associatif de La Maison Bleue consiste à accueillir l'autre et à l'aider à entreprendre des activités. Ce Groupe d'Entraide Mutuelle permet d'améliorer la qualité de la vie quotidienne et de nouer des relations sociales et amicales avec les autres. Il est intéressant d'organiser des actions culturelles, des activités artistiques, sportives et de loisirs où les adhérents peuvent sortir de leur tendance à une inaction prolongée. Grâce à cela nous retrouvons une vie attrayante et participative.

Notre association est présente dans les différents CLSM (Conseils Locaux en Santé Mentale) et nous sommes également représentants des Usagers dans les Commissions des Usagers de différents établissements de Santé du Département.

Nous aurons le plaisir de vous faire part de nos actions qui auront eu lieu au mois d'Octobre pendant les SISM 2021...

Ce journal est écrit par les adhérents et relate nos actualités et différents événements selon la saison.

Dominique LAURENT  
Présidente de LA MAISON BLEUE

## L'Atelier « Mots » : Histoire collective

Chaque participant tire au hasard une carte dans le jeu des « cartes à histoires » et propose à voix haute un mot associé à l'image représentée.. Ensuite, chacun propose une ou plusieurs phrases qui comprennent le mot énoncé.. Enfin, chacun peut faire des propositions pour renforcer la cohérence du récit et peaufiner l'écriture.

### DES VACANCES BIEN MERITEES

Les températures sont clémentes sur la **montagne** où se trouve le chalet de la famille Laine. Ceux-ci sont bergers : ils élèvent des brebis et des chèvres pour leur lait et en font du fromage. C'est l'été. Ils ont installé une **piscine** gonflable sur la terrasse pour que toute la famille profite du beau temps. Allongés sur leur transat, les parents somnoient pendant qu'Hugo, le bébé de la famille **Laine**, gazouille sur la terrasse... c'est alors qu'un touriste Allemand nudiste mais avec une casquette rouge investit la **piscine** car il a trop chaud. C'est un hors la loi : il n'a pas reçu ses deux injections de vaccins anti-**covid**... il faut appeler la police, la sirène de leur voiture retentit...

C'est alors que Madame **Laine** se réveille en sursaut et voit son fils en mauvaise posture dans l'eau ! C'est un **rêve** ! la sonnerie entendue est en réalité l'alarme de la **piscine** !  
« Chéri, il est vraiment temps que l'on parte en vacances ! »

En effet, les parents **Laine** sont épuisés. Depuis des semaines, ils font des **insomnies** car leur bébé pleure dans la nuit et les réveille.

Le **chat** Gaspard fait des siennes aussi la nuit : il gratte sur des cartons, fouille dans les poubelles et fait tomber tout ce qui se trouve sur la table...

Les parents d'Hugo décident de monter sur **Paris** pour prendre du repos bien mérité, et pour cela ils confient leur bébé et le chat à la voisine pour pouvoir dormir une nuit entière avant le départ.

Ils partent faire les courses en **voiture** pour ne manquer de rien pendant le voyage : des chips, du saucisson, des fraises tagada tsoin tsoin, du caprice des anges, du cola, des bières (en mémoire de l'allemand nudiste), un parapluie (Paris !!), de l'eau, du gel hydro alcoolique, un plan détaillé de rues de Paris, un spray déodorant, un parfum effluves de roses de Kanel.

La mère, très croyante, fait une prière à Saint Christophe pour que leur voyage se passe bien. La famille **Laine** n'oublie jamais de prendre son bonnet porte bonheur - en laine de brebis (évidemment !) héritage de leurs grands-parents.

Avant de partir, ils regardent une dernière fois le splendide paysage de leur **montagne** qui semble s'étendre à l'infini.

« Vive les vacances ! » .

### **LES MOTS INTEGRES DANS L'HISTOIRE ET LES IMAGES CORRESPONDANTES**

**Bébé; Laine; Covid; Insomnies; Chat; Rêve; Montagne ; Paris; Voiture; Piscine; Prière**



Nous nous sommes amusés à rédiger un menu tout simple de façon élégante et élaborée. Saurez-vous deviner ce que l'on va manger ? (réponse en bas de la page)

## Menu du gourmet

### Apéritif

*Croustillants de tubercules délicatement assaisonnés au sel de Guérande  
Ribambelle de fruits oléagineux généreusement garnis d'anchois de Collioure  
Perles des princesses de rivière sur lit de mie d'or toastée*

### Entrée

*Tousses d'herbacées accompagnées de ses Cerneaux de noix de Grenoble,  
de son Fromage de caprin des Vosges et ses fruits du soleil*

### Plat

*Dépites nacrées de Camargue lentement cuisinées, accompagnées de ses demoiselles de la mer et de ses fruits de bouchot, subtilement aromatisées au pistil de*

### Lavot

*Farandole de laits noblement fermentés et diversement affinés*

### Dessert

*Douceur gelée accompagnée de ses biscuits de Reims, et son avalanche de neige mousseuse flambée à l'Armagnac*

LES EXPLORATIONS DE L'ATELIER « MOTS »**俳句 Les Haïkus japonais**

Le haïku (俳句) est une forme japonaise de poésie permettant de saisir les émotions, le moment qui passe et qui émerveille ou qui étonne. C'est un geste poétique qui saisit l'instant.

De forme très concise, le haïku comporte dix-sept temps en japonais (onji), en 3 vers.

En français, les temps sont remplacés par des syllabes, et le poème est divisé en trois vers de 5, 7 puis de nouveau 5 syllabes. Un haïku ne comporte pas nécessairement de rimes.

**CHOIX DU THEME 1 : LA PLUIE**

sensations évoquant la pluie : fraîcheur, mouillée, humide, calme, sérénité, tempête, libération, odeur mouillée, caresse,

noms relatifs à la pluie : gouttelettes, parapluie, ondée, déluge, clapotis, terre mouillée, Normandie

verbes relatifs à la pluie : tomber inonder, nager, mouiller, tremper, noyer, dégouliner, ruisseler, se doucher, laver, bruiner, couler, relaxer

書

La terre mouillée  
Exhale une odeur puissante  
Humide douceur.

Pluie de Normandie  
Froide averse saccadée  
Oreilles ravies !

L'onde douce inonde  
Le monde impuissant et las  
Caresse et ruisselle !

**CHOIX DU THEME 2 : LA MUSIQUE**

Sensations : détente, vibrations, résonance, plaisir, frisson, détente, secoué, écho, saccadé

Noms : sons, décibels, harmonie, mélodie, rythmes dans la peau, fête, joie

Verbes : détendre, bercer, danser, chanter, voyager, rêver, dormir, apaiser, relaxer, oublier, interpréter, calmer, enchanter,

Instruments : guitare piano, violon, harpe, trompette, pipo, violoncelle, flute, tambour

La maison respire  
De musique frémissante  
Joyeux tintamarre

**RYTHME DES TAMBOURS,  
SON MÉLODIEUX DE LA HARPE  
VIBRENT DANS MON CŒUR**

Matin et soirée  
Chante et danse la musique  
Joyeuse harmonie.

級

# LES CREATIONS DE L'ATELIER ARTS PLASTIQUES

*Suspensions en origami  
et attrapes rêves*



# Nos sorties estivales

## Pique Nique au lac de Villeneuve de la Raho



## Musée de la préhistoire de Tautavel



# Pique Nique au lac des Escoumes (Vinca)



## ACTUALITES DE L'ATELIER THEATRE

Répétition « filage » de la pièce créée par l'atelier théâtre dirigé par Emma Battesti : Cabaret Saint Alban Psyshow.

Les adhérents concentrés et motivés donnent le meilleurs d'eux-mêmes. Il faudra reprendre le déroulé du spectacle et faire des coupes, car entre la première partie de « conférence jouée » consacrée à l'histoire de Saint Alban et la seconde partie mettant en valeur chaque comédien dans un rôle de 'artiste de cabaret, nous sommes déjà à plus d'1h30 de spectacle !

Bravo pour cet impressionnant travail de création et de mise en scène au long cours !



Vendredi 1er octobre 18h

**Cabaret  
Saint Alban  
Psy-show**

INSTITUT JEAN VIGO

1 rue Jean Vielledent 66000 Perpignan

## ACTUALITES DES SPORTIFS



Le sport continue à la Maison Bleue : Gym sur notre terrasse, volley au Parc des sports, Football au stade de Peyrestortes. La motivation est toujours au rendez vous, avec le respect des gestes barrières.

# PROJET FRESQUE EXTERIEURE

Notre fresque avance ! Le mur latéral est maintenant presque terminé. 11 peintres ont participé à ce projet : Juan, Guy, Guillaume, Sophie, Véronique, Marie, Mirou, Fabienne, Domino, Béatrice et Estelle qui coordonne ce projet. La peinture, adaptée aux façades extérieures, a été choisie en magasin spécialisée avec l'aide de Juan, adhérent ancien artisan.

Chaque semaine depuis le mois juin, une ou deux après-midis ont été consacrées à la peinture, à partir des projets individuels réalisés sur papier.

Choisir les bons pinceaux, apprendre à mélanger les couleurs primaires pour produire les couleurs désirées, partager l'espace pour que chacun dispose de sa place sur le mur, se responsabiliser par rapport au matériel et à la protection des surfaces et du mobilier, voilà autant de compétences que les adhérents ont pu développer à travers cette entreprise ambitieuse et enthousiasmante.

Le résultat de ce travail est satisfaisant pour tous, car chacun a pu s'exprimer et trouver sa place dans le projet, quel que soit son niveau et ses compétences en peinture et en dessin: pots de fleurs et jardinières printanières, animaux de la faune locale (sauterelles, papillons, écureuil, faon, renard, grenouille, oiseaux) fontaine, grand rosier grimpant et glycine retombante... la beauté de la nature sous toutes ses formes nous a inspiré ces belles réalisations !



# ...WORK IN PROGRESS...





AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

