

# LE CHEVAL BLEU



## Eté 2024



### DANS CE NUMERO

- Redonner une place à la vulnérabilité et la fragilité. p1
- Journée Jardinage et Barbecue chez Thomas p4
- Relaxation et respiration avec Joël p4
- Atelier Jardinage avec Roland p5
- Vernissage de notre expo de peinture p5
- Projet I.N.S.U.L.A.I.R.E.S à la médiathèque p6
- Atelier beauté par Fatima p8
- Pêle-mêle de nos dernières activités p8
- « Un p'tit truc en plus au Castillet' p9
- La Maison Bleue fait son show à la journée handi-citoyenne de l'université p10
- Vide dressing de printemps p10
- Tournois de foot à Thuir p10
- Les pérégrinations de la troupe à Bourg en p11
- Couleurs dansantes p12

### L'édito de Ricardo

Dans cet éditto estival, je tiens à mettre l'accent sur la thématique choisie, en cette année 2024, dans le cadre des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) : à savoir « Santé Mentale en Mouvement ».

Forte de cette dynamique inspirante, La Maison Bleue s'est lancée dans une série de projets aussi mouvementés corporellement que spirituellement. Le projet « I.N.S.U.L.A.I.R.E » avec la médiathèque de Perpignan, « Les Pinceaux Dansants », la visite du carillon de la Cathédrale Saint-Jean, jardinage in situ mais aussi pour s'occuper des Oliviers de Thomas à Leucate. Sans oublier notre participation à « Balade en Terre d'Artistes », au spectacle prochain « Corps et Chœurs en signes », au tournoi de foot à l'hôpital psychiatrique de Thuir, le déplacement de la troupe de théâtre à Bourg en Bresse et à la mise en place d'un atelier « Relaxation ».

Tout cela, sans nommer toutes nos activités habituelles, a favorisé à mettre ou remettre sur le devant de la scène toute l'importance du mouvement physique dans le bien-être et l'équilibre mental. Parce que, s'il est tout aussi évident qu'inutile de lister tous les bienfaits du mouvement pour la santé mentale, il l'est peut-être beaucoup moins concernant le lien social, ce rempart solide contre la précarité existentielle. De sorte que, bougeant, sortant, dansant, peignant, chantant, déclamant, jardinant, méditant, chacun de nous tisse des liens humains forts, vigoureux et tenaces. En outre, dans ce florilège d'actions aux intentions bienveillantes, nous contribuons amplement à donner ses lettres de noblesse au terme « entraide », qui est l'essence et le centre du « GEM »: Groupe d'Entraide Mutuelle.

A ce titre, constamment à la poursuite de notre bien-être, nous allons épicer le restant de l'année avec moult autres projets aussi collaboratifs qu'enrichissants. Certains, déjà bien avancés, un flashmob ou une expo photos pour ne citer que deux d'entre eux, légitiment notre envie et notre objectif d'emmener la psychiatrie « hors-les-murs ».

L'un des meilleurs exemples de cette appétence réside, également, au cœur de chaque projet de l'atelier théâtre. Dans ce sens Emma, accompagnée de sa troupe aguerrie, ont déjà prévu de prendre la route afin d'honorer plusieurs dates de leur spectacle.

En somme, orientés par la mère de toutes nos batailles : notre combat contre la solitude et l'isolement. Nos armes : une montagne de projets plus intéressants les uns que les autres, tous centrés sur l'amélioration de notre quotidien.

#### Ont contribué à l'élaboration de ce numéro:

Rédaction : Emma Battesti, Dominique Laurent, Ricardo Arevalo, Estelle Gineste, Floriane Niang et le collectif de l'atelier « des mots »

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

Photos: Dominique Laurent, Elise Laurent, Emma Battesti, Sébastien Lefèbvre

Relecture : Marc Olive, Dominique Laurent, Dani Boissé

Impression: Imprimerie Salvador

**La Maison Bleue- Groupe d'Entraide Mutuelle des Usagers de la psychiatrie**

I rue du Marché de Gros 66000 Perpignan - 06 17 43 08 73 - contact@alamaisonbleue.org

# Redonner une place à la vulnérabilité et à la fragilité

article paru dans la revue  
« Pratiques en Santé Mentale » n° 275



En partant de la notion de rétablissement, la question qui s'est posée à nous est celle de la possibilité du passage du stade de « malade » à celui de « sain ».

Il nous est apparu d'abord la nécessité de se questionner sur les notions de santé, de maladie, de guérison. Une maladie c'est quelque chose qui se soigne et se guérit. Dans les troubles psychiques, on va mal, on est souffrant, mais pour autant est-on « malade » ? Peut-on « guérir » si l'on n'est pas « malade » ?

Nous prenons l'exemple des Wolofs, tribu africaine dans laquelle les personnes souffrant de démences séniles sont considérées comme chanceuses car « redevenues enfants plus tôt que prévu » et sont ainsi protégées. En Afrique, il y a aussi des sorciers, des griots, qui ont des visions (comme dans les hallucinations psychotiques), qui entrent en transe (comme dans des crises hystériques), qui répètent des rituels complexes et des prières (comme dans les troubles obsessionnels compulsifs). Ils ont des comportements qu'on pourrait qualifier de « bizarres » mais pour autant sont-ils malades ? En tout cas leur environnement social leur donne un statut à part entière.

Également, dans certaines tribus Amérindiennes, la personne souffrante, malade, différente, handicapée, a un statut à part en-

tière et une place bien définie. L'idée est que lorsqu'une personne naît « différente » dans la société, c'est que le Grand Esprit en a décidé ainsi, que leur destin doit être différent, et la société les protège de ce fait.

Dans les croyances bouddhistes, la notion de réincarnation est liée à celle de « l'amélioration » de son âme. La souffrance a donc un sens : celui de son dépassement. Il y aurait des « épreuves » à traverser pour sortir du cycle des réincarnations et atteindre le Nirvana.

Pour certains d'entre nous, la crise psychique, dépressive, maniaque ou délirante, fait partie intégrante du processus de guérison. C'est même une tentative de guérison, une restructuration psychique. « Pour moi, la maladie m'a permis de résilier l'amputation, la vision morcelée de moi-même d'avant les crises. »

N'aurait-on pas collectivement perdu la capacité à supporter la souffrance inhérente à l'existence, souffrance qui nous paraît anormale, insupportable, inacceptable ?

La plupart du temps, la guérison totale est perçue comme un « miracle », car une majorité de personnes s'accorde pour dire que les troubles psychiques sont des maladies chroniques qu'on ne peut stabiliser qu'avec un traitement médicamenteux à vie. On entend souvent comparer les maladies psychiques avec le diabète ou l'hypertension. « Ça se soigne mais

si on arrête les médicaments ça peut repar-  
tir. »

Rares sont ceux qui n'ont pas ou plus besoin de traitement, mais cela reste du cas par cas tant le spectre des troubles psychiques est large. A ce titre, selon les adhérents, la part du médicament dans le soin des troubles psychiques est évaluée entre 5% et 99%. Autant dire qu'il n'y a aucun consensus entre nous sur le sujet ! Certains pensent même que « la vraie vie c'est sans médocs », car bien souvent les effets secondaires sont difficiles à supporter et modifient l'image de soi ou certains aspects de la personnalité.

Notre réflexion s'est ramifiée et amplifiée pour questionner les termes connexes tels que « rémission », « résilience », « convalescence », « reconstruction ». Le mot rétablissement semble « mièvre » à certains, peu explicite, tant la réalité des troubles psychiques peut être dramatique pour certaines personnes.

Certains témoignent de leur rémission : « Après un cap très dur, je suis remontée en guérison », « Je suis redevenue la personne que j'étais avant de tomber malade ». Selon le concept de résilience, « On rebondit » on retrouve notre forme initiale après un choc ou une déformation. « Dépasser sa maladie, ses difficultés, c'est possible puisque j'ai réussi ».

Pour d'autres, se rétablir implique une forme de deuil de ce qu'on a été. La reconstruction est un long processus, qui vient après la crise : « parfois on se retape vite ou lentement, il y a des hauts et des bas, des rechutes occasionnelles, mais on se reconstruit avec le temps, et on se sert de tout ce qu'il y a autour de soi et ça marche ». Les expériences des crises précédentes nous apprennent des choses sur notre fonctionnement et on replonge moins souvent. « Le rétablissement pour moi c'est retrouver ses marques : mon appart, mon univers, mes bouquins, mes tableaux, mon lit, ma vie habituelle avec mes activités. »

Comme témoigne cet adhérent : « Au départ j'étais suivi au CMP par une infirmière, cela m'a aidé pendant une période mais j'ai arrêté quand ça allait mieux. Après la crise COVID, le médecin m'a fait une prescription de 8 séances de psychologue remboursées par la Sécu. Cela m'a bien aidé car j'ai travaillé plus en profondeur, mais j'ai dû chercher un psychiatre car mon état était trop grave, et celui-ci m'a proposé une hospitalisation en clinique assez longue pour chercher le traitement efficace et établir le « bon » diagnostic. Ce qui m'a aidé c'est d'avoir un accompagnement très personnalisé « à la carte », la prise en charge globale m'a beaucoup aidé, (cardiologue, généraliste, les infirmiers, la psy chaque jour, les ateliers, le

sport. Et aussi d'avoir une vie régulière, des horaires et mais rien n'est obligatoire. L'art thérapie m'a fait beaucoup de bien en faisant ressortir tout ce que j'avais à l'intérieur. Mes cahiers d'art thérapie ont évolués par rapport au traitement que je suivais. L'hospitalisation est comme un cocon, j'étais bien car entièrement pris en charge, je n'avais pas trop envie de rentrer à la maison. Les médicaments m'ont vraiment aidé, même si j'en ai beaucoup, je continue à voir ma psychiatre, la psychologue, et la clinique de jour 3 fois par semaine. Le sport adapté me permet de perdre du poids et de me sentir mieux dans ma tête, le corps et la tête sont vraiment liés. »

Après la crise, avec ou sans hospitalisation, le tâtonnement pour mettre en place un traitement médicamenteux efficace, la vie doit s'organiser pour permettre un rétablissement durable. Dans les récits des adhérents, ce qui paraît central pour se rétablir c'est : la thérapie individuelle ou en groupe, l'établissement d'une bonne hygiène de vie, la ritualisation de la vie quotidienne (avec le passage infirmier, les horaires des prises de traitement, de repas, de sommeil) mais surtout un environnement social sain et étayant. Les adhérents témoignent unanimement de l'importance de venir au GEM : sortir de la solitude et de l'isolement est primordial pour se rétablir durablement : « Je vais beaucoup mieux qu'avant depuis que je vais à la Maison Bleue : j'ai réappris à prendre soin de toutes les choses et toutes les personnes qui m'entourent. ».

Pour nous, l'avenir de la psychiatrie se trouve dans la force du collectif qui permet à chacun de trouver son chemin au sein de la communauté humaine.

La société tout entière, de l'école à l'Ehpad, de l'usine au Sénat, devrait redonner une place à la vulnérabilité et à la fragilité. Accepter la part d'ombre en soi-même permet aussi d'assumer le rayonnement de notre lumière singulière. Nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres, et la diversité de nos singularités est source de richesse humaine : l'ensemble de la société ne peut se réaliser que si les individus se réalisent.

Dans notre Maison Bleue nous sommes convaincus que la vie collective et conviviale, ainsi que la diversité des activités culturelles, ludiques, sportives et artistiques que nous proposons participent au rétablissement en permettant à chaque personne de retrouver une vie sociale satisfaisante, une confiance en soi et en ses capacités, compétences et qualités humaines. Pour cela, plus de moyens sont évidemment toujours nécessaires et bienvenus.

**Réflexion et écriture menées collectivement  
sur 3 séances lors de notre atelier  
« Les mots » du lundi**

## Sortie Jardinage et Barbecue (article de Gemma)



En cette belle journée de samedi 23 mars, une belle délégation de 15 adhérents accompagnés de 4 de leurs enfants, motivés et enthousiastes sont allés à Leucate. C'est avec une grande hospitalité que Thomas nous a tous accueillis au sein de son terrain d'oliviers naissants. Un tableau magnifique entre la garrigue printanière et l'étang azur comme décor.



Une ambiance très conviviale, nous étions tous au travail avec de nombreux outils de jardinage, tels des agriculteurs en herbe.

Tous les binômes ont honoré la mission de la matinée. Nous devons réaliser des sillons circulaires autour des oliviers pour faciliter leur irrigation. Nous avons aussi

retiré et rassemblé les gros cailloux pour éviter d'endommager le tracteur.

Les enfants ont participé à un atelier dessin au cœur de cette nature occitane

Nous avons ensuite partagé un repas préparé par les adhérents, ponctué de nombreux éclats de rires et de rafales de tramontane parfois décoiffante. Un apéritif autour de tomates cerises, chips et jus de fruits a été suivi d'une variété de salades de riz et de pâtes pour accompagner la grillade savoureuse offerte par Thomas : saucisses aux herbes, merguez, brochettes marinées au curry, au citron, aux herbes.

Tel un banquet de la renaissance nous avons clôturé ce repas par de nombreux desserts, gâteaux au chocolat, carrot cakes, crêpes sucrées...

Sur ce petit mont des Oliviers se reflète l'espoir et la paix dans les yeux des adhérents ressourcés par cette sortie printanière et solidaire.



## Relaxation et Respiration avec Joël

Cet après midi, entre les gouttes et les rayons de soleil, Joël nous a proposé pour la troisième fois une séance de relaxation guidée. Joël, adhérent depuis quelques mois à La Maison Bleue, a une formation d'animateur social et 10 ans d'expérience dans le domaine de la relaxation, d'où la pertinence de sa proposition d'animation bénévole.

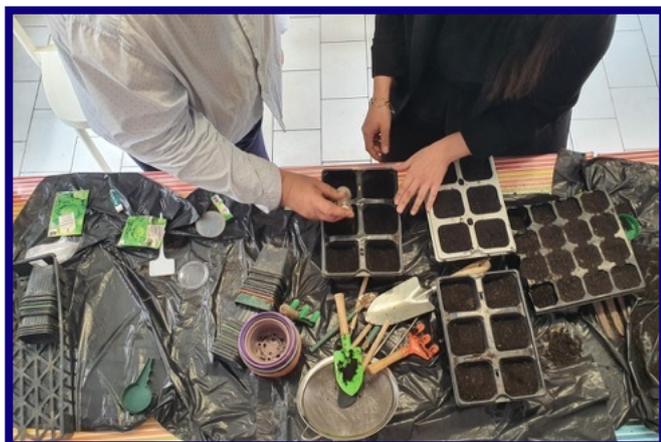


Au son des bruits de la nature, il propose des exercices de respiration et de visualisation pour favoriser la détente en se reconnectant à son corps. Les consignes sont volontairement très simples, l'objectif étant que chacun puisse s'approprier les exercices pour les refaire à la maison en autonomie, au quotidien ou dès que le besoin s'en fait sentir.

On se sent régénéré et serein ! A bientôt pour la prochaine !

## Atelier Jardinage avec Roland

Roland nous a proposé de partager ses techniques de jardinage. Sur les tables de la cuisine protégées par des bâches (il pleuvait dehors !!!) nous avons installé tout le matériel. D'abord, il a fallu tamiser le terreau avec des passoirs et un chinois dédiés à cet usage. Nous avons rempli les godets avec le terreau. Ensuite, selon les graines choisies il a fallu procéder différemment : Par exemple, pour préparer les semis destinés à la jardinière de la Maison Bleue, nous avons choisi de l'aneth, du persil frisé et du persil plat. Sur du papier sopalin, on a versé les graines préalablement trempées pendant 24h. On a retiré l'excédent d'eau et on a bien réparti les graines sur toute la surface du papier. On a roulé le papier sopalin en rouleau et on l'a posé sur le terreau. Enfin, on a déposé du terreau tamisé pour recouvrir le sopalin contenant les graines. On a aussi semé des tomates, des fleurs des champs, des aubergines, des poivrons, des salades...



## Vernissage de notre exposition de peinture

Comme chaque année à l'occasion de la semaine des Droits des Femmes, la Maison de quartier du Bas Vernet dirigée par Emmanuelle Jean nous a invité à exposer nos œuvres aux côtés d'autres artistes féminines, amateurs ou professionnelles, du Département.

Nous avons choisi des aquarelles et des collages réalisés collectivement. Nous présentons également des œuvres de notre adhérente Dominique Tribouillois, décédée il y a un an à laquelle nous voulions rendre hommage.

Dani, Fabie, Domino, Elisabeth, Emmanuelle, Sandrine, Floriane, Coralie et Véro sont des artistes amateurs qui fréquentent notre atelier « arts plastiques ». C'est un espace de création et d'expérimentation où chacun peut, selon ses moyens et ses envies, découvrir diverses techniques, tant dans le domaine des arts créatifs et décoratifs que dans celui des arts graphiques (dessin, aquarelle, feutres, crayons, pastels gras et sec...). Depuis 2023, l'artiste Danielle Boissé anime ponctuellement cet atelier et partage son expérience et ses techniques (en particulier en peinture aquarelle et en dessin) avec le groupe. Les pratiques artistiques sont un moyen pour nos adhérents de s'exprimer, de retrouver confiance en eux et de recréer des liens sociaux.



SEMAINE INTERNATIONALE  
DU DROIT DE FEMMES

**EXPOSITION**  
4 mars au 5 avril



avec les artistes de la Maison Bleue

**VERNISSAGE**  
**4 MARS 2023 18H**

Maison de Quartier du Haut Vernet  
76 av de l'aérodrome PERPIGNAN

# Projet I.N.S.U.L.A.I.R.E

« ce qui nous élève, c'est la possibilité de la chute »

Ce projet est issu d'un partenariat entre la Médiathèque de Perpignan et la Compagnie Sapiens Sapiens formée par l'artiste Sébastien Lefebvre et la danseuse et chorégraphe Nathalie. Il a pris vie à partir du constat et de la réalité de la mise au rebut des livres de la Médiathèque. Ces livres font partie de la gestion de la Médiathèque. C'est un « désherbage » qui peut choquer : ce projet Insulaire était aussi celui de donner une seconde vie à ces livres amenés à disparaître. Comme l'exprime Céline Ombrabella, directrice adjointe : « La Médiathèque est un lieu de gratuité, d'universalité. [...] La direction défend une liberté et une di-



versité de pensée. [...] Les textes et les livres proposés cherchent à éveiller la curiosité et les capacités créatrices de chacun, toutes générations confondues. » En lisant un texte il y a toujours une part d'oralité et un ancrage corporel. La question de l'acte de lecture se pose aussi, en tant qu'acte de création : on est aussi acteur lorsqu'on lit. Pour Sébastien, ce projet est un « manifeste » unique.



Pour nous, c'est une expérience singulière et éphémère, déjantée, barrée. Qui n'a pas de but précis, à part celui de « lâcher prise ». Malgré tout il y avait un cheminement dans l'improvisation, un fil directeur structuré par des consignes et une guidance assez légère des intervenants, qui ont été surpris eux-mêmes par nos propositions improvisées.

La vidéo finale n'est pas chronologique mais thématique : il y a un fil conducteur, c'est comme une improvisation guidée.

Fatima, notre stagiaire qui a visionné la vidéo de restitution, trouve qu'elle est « abstraite, déstructurée. C'est ce qui en fait le charme. Mais on reste assez extérieur à l'expérience : on sent qu'il faut la vivre, l'expliquer est difficile. »

Pour Christine : « On voit des serpentins de livres sur le sol, des tas de livres, des chutes de livres, des mots, des corps, des cris ! » Le travail créatif était articulé autour de thèmes centrés sur l'univers marin. Les participants étaient des « capitaines » de leur « îlot » fait de livres juxtaposés formant une des lettres du mot I N S U L A I R E S. Le bruit des vagues créé par Sébastien (musique acoustique) ou produit par le bruissement des pages des livres les a accompagnés dans l'élaboration de « phrases dansées », dessinées à partir de mouvements autour de leur « île-lettre ».

Dans les déambulations, la musicalité des mots a été recherchée grâce aux mouvements du collectif et les vocalisations ont été progressivement épurées, élaguées pour en conserver l'essence. Chacun à son tour a pu expérimenter la chute en tombant « comme une glace qui fond », puis la construction silencieuse et soignée d'un cocon de livres autour des adhérents a permis à chacun, tour à tour, de « renaître » en devenant un « homme nouveau ». Ces moments de silence étaient très émouvants.



La manière de filmer de Sébastien est restée très pudique. Il tournait et tenait la caméra par terre, pas à la hauteur des yeux, et circulait autour des acteurs. Il a sélectionné des images choisies pour respecter l'expérience des participants.

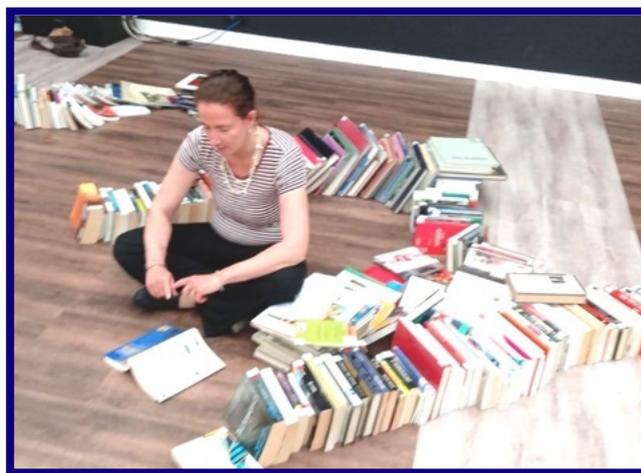
L'accompagnement de Sébastien et Nathalie sans attente et sans jugement a permis aux participants d'entrer dans cette expérience inédite en confiance et de construire cette création éphémère chorégraphique et poétique. Les personnalités de chacun se sont exprimées. Certains étaient plus à l'aise, d'autres plus timides. Mais tout le monde est parvenu à



lâcher prise et la cohésion s'est ressentie vraiment.

Comme conclut Floriane : « Je ne serais pas entré dans le projet il y a 5 ans, car il faut une sensibilité artistique que j'ai développée récemment, au contact des adhérents/artistes de la Maison Bleue. »

(Le collectif de l'atelier « les mots » de La Maison Bleue)



## ATELIER BEAUTE par Fatima (stagiaire assistante sociale)



Durant mon stage à La Maison Bleue, j'ai animé un « atelier beauté » visant à renforcer la confiance en soi des adhérentes par le biais de l'estime personnelle et du bien-être mental.

L'idée de cet atelier est née d'une observation attentive, mettant en lumière le besoin d'assurance de certaines adhérentes. Cette analyse a souligné l'importance de l'apparence et du bien-être mental pour développer une confiance en soi solide.



En collaboration avec les adhérentes et la direction, nous avons planifié deux séances d'ateliers beauté, et j'ai obtenu un petit budget pour l'achat du matériel.

Lors de la première séance, j'ai exposé les objectifs de l'atelier et souligné l'importance de s'aimer et de prendre soin de soi. Chaque étape de la routine beauté a été expliquée en détail, démontrant l'importance des méthodes et des gestes appropriés pour une mise en beauté efficace.

Pour la seconde séance, j'ai encouragé les participantes à appliquer de manière autonome les enseignements acquis lors du premier atelier. Grâce à cette approche pratique, les adhérentes ont rapidement assimilé les techniques et ont même continué à pratiquer les conseils chez elles.

**Témoignages de Prescillia** « L'atelier beauté m'a beaucoup apporté sur le plan de mon bien-être personnel et m'a appris à avoir confiance en moi. J'ai pu apprendre de Fatima ses connaissances sur le maquillage et la mise en beauté. Elle m'a fait prendre conscience de l'importance de prendre soin de mon visage et de ma peau. Notamment avec des gommages maison, son savoir-faire m'a été très bénéfique, j'ai pu apprendre des choses qui m'étaient inconnues sur la façon de prendre soin de ma peau et sur le maquillage. C'était un moment de détente et d'apprentissage tout en douceur, l'autre participante et moi nous avons pris plaisir à ce moment. Nous avons pu mettre nos connaissances à profit lors de l'atelier en mettant en application les conseils de Fatima l'une sur l'autre. »



## Pêle-Mêle de nos dernières activités !

**Concert Jazzebre** : cinq adhérents de La Maison Bleue ont assisté au concert de jazz poétique réunionnais, le 18 Mars 2024, incarné par ANN O'ARO 4TET sur une proposition de l'association Culture du Cœur.

**Théâtre Municipal** : Le 16 Février 2024, La Maison Bleue était conviée à une conférence liant l'objet théâtral et le monde des sciences. Au travers du travail de vulgarisation de deux scientifiques appartenant à l'université de Perpignan, une acousticienne et une spécialiste en communication non verbale animale, une troupe de théâtre toulousaine spécialisée dans l'improvisation mettaient en scène les différentes thématiques liées aux recherches présentées par les deux scientifiques.

**Préparation du spectacle Corps et chœurs en signes** : dans le cadre de l'atelier Chant de La Maison Bleue, en collaboration avec d'autres chorales, ainsi qu'avec l'association Sign'Enchanté, spectacle qui se tiendra au Palais des Congrès de Tautavel le 06 Juillet 2024. Celle-ci, destinée principalement aux personnes malentendantes ou en perte de troubles auditifs, au-delà de l'enseignement de la Langue des Signes Français, la LSF, donne à connaître une autre particularité propre au spectre des troubles auditifs : à savoir le Chansigne. Ce dernier consiste à traduire des chansons en signe, en prenant compte toute la dimension sonore environnante : rythmique, paroles, etc...

**Atelier Cuisine** : Le 23 Avril 2024. Huit adhérents ont concocté un déjeuner des plus alléchants : Samoussas aux légumes, viandes et fromages avec sa salade, des lasagnes aux légumes du soleil et une panacotta mangue ou fruits-rouges.



**Restaurant Mamie Bigoude** : le 15 Février 2024, dans le cadre de notre souci de lutter contre l'isolement et la solitude, La Maison Bleue, une fois par mois, propose une sortie festive et ludique. A cette occasion, nous nous sommes rendus au restaurant Mamie Bigoude, située au centre-ville de Perpignan.

## Séance au cinéma Le Castillet « Un P'tit Truc en Plus »

Le synopsis : un fils et son père en cavale, après un braquage, pour échapper à la police, vont se trouver embarqués dans une aventure désopilante, au sein d'une colonie de vacances pour personnes en situation de handicap. Le fils, joué par Artus, se fait passer pour l'un d'entre eux, et son père, joué par Clovis Cornillac, pour son éducateur.

Franchement, on rit beaucoup avec tous les protagonistes, tout le long du film. Ce dernier dégage beaucoup d'émotions sans jamais tomber dans le pathos, avec un bon dosage d'humour et de tendresse qui inspire de la bienveillance. L'humoriste Artus, dans ce film français à petit budget a eu le grand mérite d'aborder ce sujet délicat, entouré de douze jeunes comédiens handicapés, et le pari est réussi. Le film se place même devant les blockbusters américains dès sa sortie.

D'ailleurs, le public ne s'y est pas trompé, en applaudissant spontanément à la fin de la séance.



A la sortie du cinéma, il fallait voir les mines réjouies des adhérents de La Maison Bleue présents. Tout le monde y allait de son commentaire enthousiaste, se remémorant certaines scènes cocasses, et riant de bon cœur.

## "La Maison Bleue fait son show" pour la journée handi-citoyenne le 1er mars



Les comédiens de la Maison Bleue en difficile exercice d'improvisation et les chanteurs de la Maison Bleue en « chanteurs de rue »... en plein air dans le Parc de l'université de Perpignan pour la journée Handi-citoyenne. Le plus important était là : le cœur, le dynamisme, la cohésion d'ensemble, l'envie de s'exprimer et de donner le meilleur de soi.

## Vide-Dressing de Printemps

Une année de plus, La Maison Bleue a organisé un vide-dressing au sein de l'association au bénéfice des adhérents et adhérentes. A l'approche de l'été, les participants ont pu renouveler une partie de leurs garde-robes estivales et automnales, dans une ambiance détendue et conviviale.

En outre, bijoux fantaisies et autres compléments vestimentaires sont aussi passés de mains en mains dans cette même ambiance. Adhérents et adhérentes ont, majoritairement, joué le jeu de l'échange de vêtements, trouvant leur bonheur à cette occasion.

En plus de contribuer à limiter notre empreinte écologique dans le cadre d'une démarche écocitoyenne, ce rendez-vous biannuel entretient la sociabilité, l'entraide et le partage, autant de principes chers à La Maison Bleue.



## 16 mai : tournoi de foot à Thuir

Et notre belle équipe de footballeurs sont victorieux aujourd'hui à Thuir contre les équipes de l'hôpital ! 2 à 0. Bravo à eux !!!



## Les pérégrinations de la Troupe à Bourg-en-Bresse

La dernière tournée, celle qui nous a porté le plus loin - 1300 km en 3 jours - est née comme toujours du désir d'une personne qui, après avoir vu le spectacle, décide de mettre tout en œuvre pour qu'il se joue à nouveau ! C'est ce qui s'est passé cet automne : parce qu'il a assisté aux représentations du « Cabaret Saint Alban Psy-Show » à la Bulle Bleue à Montpellier, le psychiatre Arnaud Boeglin nous a fait venir



pour jouer le spectacle chez lui à Bourg en Bresse. La rencontre a eu lieu lors d'un colloque organisé par Anne Bourgain du Master Psychanalyse de l'Université de Montpellier.

Nous sommes donc partis à l'aventure pour jouer notre « Cabaret Saint Alban psy show » pour la 16ème fois ! Nous oscillons entre des sentiments paradoxaux : notre expérience apporte une réelle plus value au spectacle, mais nous gardons la fraîcheur et l'émotion des premières fois puisque 2 rôles ont été redistribués. De plus, notre très chère metteuse en scène a l'art et la manière de nous pousser dans nos retranchements pour qu'on retrouve ce sentiment de nouveauté même après 3 ans de tournée de ce spectacle !

Nous avons été très bien accueillis dans un gîte situé en périphérie de Bourg en Bresse, en pleine campagne, dans des appartements bien équipés. Un des repas a été préparés par les « sœurs Papilles » une entreprise de repas à



emporter végétariens et entièrement cuisinés maison.

Nous avons joué devant les participants du colloque « Ce que soigner veut dire ? » organisé par Arnaud Boeglin et sa structure « Ainpsy ». Emma Battesti avait préalablement présenté et expliqué en table ronde son travail avec la troupe de La Maison Bleue.

Ce public chaleureux et enthousiaste, composé de professionnels de la santé en formation, nous a généreusement félicités à l'issue du spectacle. Le repas qui a suivi la représentation a été l'occasion d'échanges riches et humains avec ce public de professionnels.

Rendez vous en octobre pendant les SISM pour la suite de la tournée !!!

**Floriane et Emma**



### Couleurs Dansantes

Qui n'a jamais souhaité voir une flamme palpitante de couleurs,  
 peindre un chantaux arômes capricieux,  
 Des arômes d'un jaune fluide, aussi froid et ardent que  
 l'horizon rougeoyant d'un crépuscule vertigineux,  
 Des parfums de roses solitaires, aussi silencieuses et timides que  
 les nuages d'un mugissant orage noir, rancunier et malicieux...  
 Evolutions et circonvolutions Saccadées attendent  
 impatiemment nos émotions cachées,  
 Des peintures ondoyantes et chaleureuses se voilent à nos regards,  
 Recroquevillées au fin fond de leur  
 refuge métallique bouillonnant.  
 Compagnes de nos prochaines improvisations en germe,  
 des gestes voilés nous transpercent,  
 attisés par la promesse Chaotique  
 d'une encre chorégraphiée,  
 L'ancre d'une terrasse ventée nous enracinant à  
 l'esprit des pinceaux chaloupant...  
 Qui n'a jamais traversé le Lyrisme du regard  
 d'un renard roux circonspect,  
 Voisin innocent d'un faon se prélassant,  
 D'un soyeux papillon d'or safrané,  
 ou d'immaculés draps d'un blanc ivoire,  
 aussi lestés que bondissants.  
 A l'heure où l'orange de l'aube vient éclairer  
 la verdure mentholée d'un printemps idéalisé,  
 Tout est fin prêt pour être libre,  
 à l'aune d'une danse de pinceaux frémissants...  
 Blanches et Noires en fond sonore,  
 la mélodie des couleurs attend nos mouvements,  
 Nos sensations déconcertées et déconcertantes,  
 Prébambules inattendus d'une effervescence apaisante,  
 d'une Quiétude irritante,  
 Ferment frénétique d'une méditation calligraphique apaisante  
 , qui, Tremblante mais confiante, psalmodiera  
 Les Pinceaux Dansants...

Par Ricardo Arevalo

