

Le Cheval Bleu



Éditorial

Rien sur nous sans nous, ou en Mai fais ce qu'il te plaît...

Sommaire:

Page 1

En mai fait ce qu'il te plaît

Page 2

Bip

Brème

Le sport à Advocacy

Page 3

Surprise

Lettre d'amour

Soul Musique

Page 4

Le Printemps de Solidarité

Forum Europe

COMITÉ DE RÉDACTION :

Tous les adhérents
de la Maison Bleue

ADVOCACY PERPIGNAN PYRENEES ORIENTALES

7, boulevard Wilson
66000 PERPIGNAN
06 17 43 08 73

advocacy66@wanadoo.fr
www.advocacy66.org

Bien-sûr, c'est plaisant de le croire.

Et pourtant, d'année en année rien ne laisse croire que ce joli mois de Mai est davantage accessible pour faire ce qu'il nous plaît pour nous, les personnes en souffrance psychique, nous les avaleurs de traitements, les psychiatisés, les «usagers-patients» comme on nous appelle...

Dans ce domaine qui nous occupe (et nous préoccupe) tous les mois, tous les jours, des articles, des annonces, des congrès, des colloques, des conférences et des conférenciers abordent de bonne foi des kilos d'écrits sur le mieux être en santé mentale, sur une meilleure solidarité, sur un autre regard, sur moins de discrimination, plus d'intégration, voire d'inclusion...

Cependant, chaque jour nous devons faire face à des attaques, des refus, des accusations.

Des malentendus me direz-vous ?

Chaque jour nous devons pousser des portes avec la gentillesse qui nous caractérise. Faire la preuve que nous sommes des personnes, qui malgré nos situations handicapantes dans certains actes de la vie, avons envie de faire... Ce qu'il nous plaît justement, mais cela dérange : Ne pas travailler, ne pas manger, ne pas dormir, ne pas bouger, ne pas.... etc. la liste est longue.

Et en plus, si par bonheur nous avons l'audace de faire preuve d'optimisme, d'énergie, de capacités à nous prendre en main et par la main, pour organiser notre quotidien avec les copains comme nous, laissés au bord du chemin, commence alors une batterie d'obstacles.

Qui parraine votre action ? Etes vous agréé ou agrémenté ? Avez-vous la preuve de votre appartenance à ce monde étrange des hospitalisés ? Mais alors comment pouvez-vous être capable de faire autant d'actions ? Etes-vous par hasard en phase maniaque, c'est suspect...

Vous allez bien, alors vous posez des questions, et là alors le pire peut arriver : Vous emmerd... littéralement ceux qui depuis quelques années

pensent agir avec vous, mais font pour vous, et surtout ne pas désirer autre chose que ce qui jusqu'à ce jour est permis. Une petite structure, bien sage, bien obéissante, juste un peu d'occupationnel, de récréatifs mais surtout pas d'initiatives sans passer par nombre d'animateurs, éducateurs, coordinateurs, directeurs, non usagers bien-sûr, ça rassure !

Alors «Fais ce qu'il te plaît», même au mois de Mai, mais ne le dit pas, ne le fait pas savoir, reste bien dans ton coin, n'essaie pas de rejoindre le groupe auto désigné qui lui seul est reconnu comme le porteur des bonnes idées. Ne te fais pas remarquer, tu te feras dégommer. Par qui, mais pas des chefs, des autoritaires, qui estiment que rien sans eux est mieux que rien sans nous...

Oui aujourd'hui je m'étonne de toutes ces tonnes de bonnes recommandations qui n'aboutissent pas à me faire la vie plus jolie en psychiatrie ; Je vous le dis, rien ne change vraiment malgré tout ce qui est dit. Les traitements nous assomment, les hospitalisations nous enferment, les rendez-vous ne sont toujours pas au moment crucial où nous en avons le plus besoin.

Et si nous, nous avons mis en place un endroit où il est possible de se sentir mieux, un peu aimé, très accepté et entouré, alors pour exister ces structures doivent être parrainées, encadrées, réglementées et surtout récupérées par tous ceux qui pensent pour nous.... Qui gèrent pour nous, qui agissent pour nous, qui gesticulent autour de nous, et nous empêchent de faire **CE QU'IL NOUS PLAÎT EN CE JOLI MOIS DE MAI.**

Mais hélas demain encore certains penseront que mes propos sont exagérés et pas sensés et que je suis décidément une usager dérangée avec des idées dérangeantes.

Rendez-vous au moins de Juin où j'en dirais-moins, peut-être... mais j'en doute.

Votre présidente, Dominique LAURENT

Bip !

Le vélo BIP à Perpignan mode d'emploi...



Moyennant un abonnement annuel de 24 euros (6 euros jusqu'au 31 mai 08), chaque utilisateur peut emprunter un vélo BIP en moins de 10 secondes à n'importe quelle stations de Perpignan. Il existe 15 stations et 150 vélos.

En plaçant votre carte BIP personnelle devant la borne d'une station, un écran vous indique le

numéro d'un point d'ancrage où retirer votre vélo.

La première demi-heure d'utilisation est gratuite. Les trois demi-heure suivantes sont facturées 0,30 cts par demi-heure.

Pour s'abonner et obtenir la carte BIP rendez vous sur le net www.bip-perpignan.fr ou appelez le numéro vert **0800 200 307** numéro gratuit... **Demandez à la Maison Bleue, c'est encore mieux !**

Brème...

Les sportifs du GEM Maison Bleue de Perpignan se déplacent en Allemagne

Du 2 au 7 juin 08, les mordus de sport se déplacent en Allemagne avec leurs équipements dans les bagages. Pour la première fois l'association allemande «F.O.K.U.S» organise une rencontre sportive à BREME.

Afin de suivre notre équipe, voici un carnet de voyage d'avant le départ.

Nous suivrons l'évènement et nous attendrons vos résultats et vos photos au retour!



Les villes de Brème et de Bremerhaven au nord de l'Allemagne constituent ensemble le plus petit des 16 landers de la république fédérale d'Allemagne.

Cette ville portuaire est la 2^{ème} plus ancienne ville république du monde encore existante. C'est la patrie des musiciens rendue célèbre par les contes de Grimm. Elle se trouve sur la Weser. C'est une ville historique avec un très grand parc qui abrite le « Parc aux rhododendrons ». Elle est tournée vers l'avenir avec son pôle scientifique, la construction navale, aéronautique et spatiale.

Son cœur historique mérite la balade par le passage «Domhof» au toit de verre et la visite du quartier «Schnorr, petites maisons du XV et XVI^e siècle qui se succèdent le long des ruelles».

BON VOYAGE, BONS MATCHES !



Le sport à Advocacy

GEM de la MAISON BLEUE

Le sport à Advocacy Perpignan Pyrénées Orientales :

Une belle histoire qui continue

Depuis ses premiers balbutiements avec un match de football organisé contre la délégation d'Italie que nous avons reçue à Perpignan, le sport est devenu incontournable dans notre association. A Prato, lors de notre déplacement sportif en Italie, nos équipes de volley et de football, avec peu d'entraînement, ont fait bonne figure, 4^{ème} et 2^{ème} du tournoi.

A notre retour et grâce à la ténacité de la belle Fanny nous avons réussi à obtenir un créneau horaire dans un gymnase tous les jeudis après midi. Pendant plus d'une heure nous soumettons nos corps à l'effort physique : des étirements à la course à pied en passant par la musculation, tout y passe.

Pour le football, depuis le 8 Avril, les entraînements s'enchaînent. Le sport est avant tout un plaisir. Celui de jouer ensemble, de se retrouver sur un terrain et de partager des bons moments. C'est pour cette raison que l'activité a été nommée : «**FOOTBALL DÉTENTE**».



La dernière demi-heure est consacrée à l'initiation du volley pour le plaisir de tous.

Grâce au «gentleman Marc» nous sommes pour la majorité licenciés dans une association sportive : l'UFOLEP.

Nous avons fait un premier match amical de volley pendant les vacances de la Toussaint à St Gauderique puis dans différents gymnases et terrains de sport de la région. Ce fut très enrichissant. Les joueuses et les joueurs de l'UFOLEP bien plus expérimentés nous ont très gentiment conseillés sur les techniques et l'entraînement du volley. Nous tenons tous à les remercier et plus particulièrement Chantal.

En conclusion, je tiens à dire en tant que responsable du groupe sportif les progrès physiques et la qualité du jeu des adhérents sont tout à fait remarquables.

Salutations sportives
Karim, Mai 2008

SURPRISE de la maison bleue...

Un p'tit frichti quand on a faim



Tout d'abord
pointer le bout d' son nez dans le frigo !
Tenter sa chance à nouveau
du coté des placards.

Agrémenter l'inventaire du jour
avec un zeste d'imagination.
Découper en petits dés,
des tranches d'ananas
Une petite tranche de foie fera l'affaire.
Sel et citron en chanson



Olivia Ruiz et le soleil règne
dans la cuisine!
Plonger l'ananas en dés
dans la poêle 1 minute suffit



En rythme, cuire le riz
Le repas est servi.
Partager sans modération
au rythme d'une chanson

Recette Fabienne « des fleurs »

Lettre d'Amour

C'est chez mes amis d'Advocacy
Que je vais voir quand je m'ennuie.
Je fais le plein de sympathie
Ils en sont plein tous ces petits.
Nous formons un petit groupe très unis

Depuis un an que je les fréquente
Il y a toujours une bonne entente.
Il y a l'équipe de base qui se creuse la tête
Pour animer tous ces gens esseulés.

Je les en remercie du fond du cœur
Car ils font notre bonheur.
Je suis toujours dans la peur
De leur faire de la peine dans un moment
de mauvaise humeur.

Je fais en sorte de ne pas faire d'erreur
Vis à vis de personnes qui comme moi
Cherchent des instants de chaleur humaine
Choses de plus en plus rare

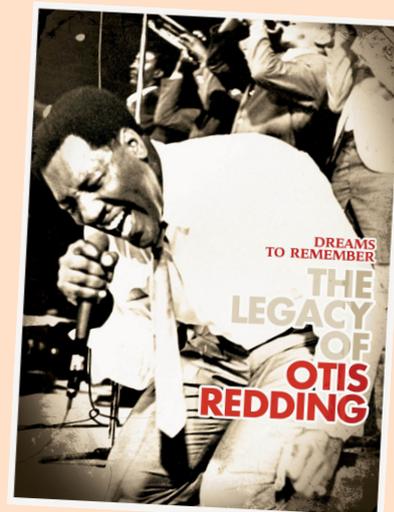
Je vous l'ai dit lors d'une soirée
Une chose que l'on ne dit pas même
si on le pense
Je vous aime toutes et tous
Soyez bénis mes amis d'Advocacy

GUY

SOUL Musique...

Il est des évènements,
comme ça, qui passent
inaperçus dans notre
quotidien, et pour-
tant...

La date du 10 Décem-
bre 2007 aurait dû cé-
lébrer le quarantième
anniversaire de la mort
du «King de la Soul
Music», Otis Redding.



Disparition prématurée, comme
d'autres immenses talents, et méconnaissan-
ce presque totale des nouvelles générations
de ce grand nom. Dommage.

Des mélodies rythm'n blues qui vous envoû-
tent, vous bercent, vous enchantent par les
sons d'une musique teintée de mélancolie et
de cris d'amour.

D'autres se sont essayés à cet exercice com-
me Stevie Wonder ou James Brown mais Otis
avait réussi à acquérir une double popularité
des audiences blanches et noires sans faire
de compromis artistiques.

Alors en cas de blues, essayez un «I've be
loving you too long to stop now» of course
ou un «try a little tenderness» issu d'un cd
best of.

Pour le prix de trois Camel, dans le calme de
la nuit, quand la soirée est déjà bien avan-
cée, voila une recette contre les sentiments
de solitude saoulez vous de soul music, l'ad-
diction est permise et même conseillée, sans
restriction aucune.

Marc Olive



Printemps de solidarités

Dans le cadre du Printemps des Solidarités organisé par le Conseil Général, la Maison Bleue vous accueille le **JEUDI 22 MAI de 14 à 18 H**. Une lecture de texte, un débat et une représentation théâtrale seront à l'honneur. La troupe de la Maison Bleue et Emma BATESTI metteur en scène présente :

«**Rumeurs de clowns**»

«**Les Machines**»

D'étranges machines humaines synchronisées nous parlent...

«**Les clowns**»

Le clown en chacun de nous sommeille... Alors entre le comédien et le public une relation chaleureuse s'installe, où la complicité et l'imprévu ont leur place !

«**La minute nécessaire de Monsieur cyclope**»

de Pierre DESPROGES. Médiatisé à la télévision avec l'émission quotidienne «la minute nécessaire de Monsieur Cyclopède»,

Pierre Desproges est connu comme humoriste et auteur. Son humour «à froid» a fait entre autres les beaux jours de l'émission sur France Inter «le tribunal des flagrants délires» avec Claude Villers et Luis Rigo.

«**La Rumeur**» de Jean-Michel RIBES

Auteur, metteur en scène et cinéaste français, Jean-Michel Ribes fonde en 1974 la compagnie Berto-Ribes. Au théâtre, il est l'auteur d'une quinzaine de pièces qu'il met en scène. A la télévision, il réalise ses spectacles, ainsi que des films dont il est le scénariste et «Merci Bernard» une série de trente émissions pour FR3 écrites avec Topor, Gédé et Desproges (de 1982 à 1984).



Forum Européen interassociatif

pour une politique citoyenne en santé mentale

Advocacy Perpignan)

Paris 27-28-29 février 2008

...et nous sommes déjà le 21 mars, je n'en reviens pas ! Je m'étais promis de faire un mot en arrivant et... le quotidien m'a happée, le temps a passé, pardonnez-moi ce long silence ! J'ai souvent pensé au groupe si chaleureux d'Advocacy Perpignan et je vous remercie infiniment tous et chacun/chacune pour votre accueil et votre présence. Je sentais d'avoir retrouvé des amis de toujours et il est vrai que nous avons déjà eu la chance de partager et d'échanger en profondeur : cela ne s'efface pas et nos embrassades en disent plus que bien des discours.

Un grand «merci» à Dominique d'avoir invité les amis italiens à participer à ce forum! Oui, ce forum était important pour rendre visible une réalité

pourtant bien concrète que notre société de consommation préfère ignorer et occulter. De l'avoir réalisé à la Mairie de Paris et donc bénéficié du soutien de la municipalité parisienne était déjà un point plus (Bravo Advocacy !). Personnellement j'ai particulièrement apprécié la journée des ateliers interactifs. Cela m'a donné l'occasion de m'arrêter, de rencontrer des situations, des vécus, des émotions autres.... j'ai été profondément émue et enrichie par ces parcours de vie, par les expressions créatives tellement fortes et différentes. Expérimenter la rencontre, exprimer l'émotion et en partager la richesse m'apparaît comme une des clés pour être 'bien dans sa peau' ; je crois que c'est un peu ce qui se passe aussi dans les ateliers de «la maison bleue» à Perpignan, ateliers d'écriture, de peinture, de théâtre... d'après ce que vous m'avez dit les uns et les autres et aus-

si grâce au «Cheval Bleu» n° 4 de février 2008 que j'ai lu et relu. Je pense que c'est une grande chance d'avoir ce 'chez soi' sympathique et chaleureux toujours ouvert où se retrouver, accueillir et être accueilli/e, échanger, créer et, ce faisant, survivre, revivre, suivant les moments, mais en tous cas VIVRE en partageant. J'espère vraiment que le projet que vous avez déposé pour élargir votre présence/activités aux alentours de Perpignan va être accepté... cela vous donnera du travail, mais quelle joie aussi d'enrôler d'autres personnes qui à leur tour découvriront leurs capacités créatives et la joie de vivre. Merci pour tout ce que j'ai reçu grâce à cette rencontre au Forum, merci pour votre amitié. Merci Advocacy Perpignan et... au revoir au mois de septembre, pour ceux qui pourrons venir à Prato ! Je m'en réjouis à l'avance !

Nicole Adam