

# *Gem la vie*

Le journal du Gem Lesseps



*Vivre comme tout le monde en étant comme personne*

[gemlesseps.free.fr](http://gemlesseps.free.fr)

# Sommaire

Pages 2-3 **Entrevie** : Portraits des stagiaires et bénévoles

Pages 4-5 **L'avis des poètes** : «Des mots et des gestes», Un peu d'amour.

Page 6-7 **L'avis des autres** : Coup de coeur, de blues, de gueule

Page 8-11 **Activités du GEM** : Les ânes de Plaissan, La serre amazonienne, Rencontre «Artdessens», Le théâtre au Gem, Expositions à l'espace culturel La Colombière.

Page 12-14 **Vie montpelliéraine** : Portrait de George Frêche, Le dimanche communautaire, Le marché antiquaire au Peyrou.

Pages 15 **L'avis du gourmet** : Cristophine farcie aux crevettes, Crêpes fourrées aux poireaux.

Page 16 **Critiques culturelles** : Andromaque, Voyage au bout de la nuit.

Page 17 **Santé mentale** : Comment classer les troubles psychiques.

Page 18-19 **Ludique** : Horoscope

Page 20 **Agenda**

Le journal du GEM a été réalisé collectivement depuis janvier 2012 lors d'ateliers menés par Magalie et repris actuellement par Graziella, qui effectue un service civique au Gem.

**Rédacteurs** : Yves, Maritxu, Louis, Sabine Ravier, Sabine Orgeval, Yolanda, Cyril, Paul, Pascal Xavier, Romain, Nöelle et Agnes.

**Illustrateur** : Paul

**Mise en page** : Graziella et Christophe Roux

**Photographie de couverture** : Yolande et Yves

OURS

## GEM la Vie n° 01

« On la connaît tous...  
Cette solitude qui nous mine parfois.  
Qui sabote notre sommeil ou pourrit nos  
petits matins.

C'est la tristesse du premier jour d'école.  
C'est lorsqu'il embrasse une fille plus belle  
dans la cour du lycée.  
C'est Orly ou la gare de l'Est à la fin d'un  
amour.  
C'est l'enfant qu'on ne fera jamais ensemble.

C'est quelquefois moi.  
C'est quelquefois vous.

Mais il suffit parfois d'une rencontre... »  
G. Musso, «Que serais-je sans toi ?»

Le gem c'est une rencontre partagée par tout un chacun. Une rencontre qui s'inscrit dans la durée et qui permet de tisser des liens. Chacun l'éprouve à chaque fois qu'il traverse sa porte et qui se laisse baigner par la lumière du lieu. Comme dans toute rencontre, comme dans toute construction, on éprouve des sentiments parfois contradictoires mais qui permettent de trouver une place et laissent la possibilité d'avancer. Le journal « Gem la vie » résulte de cette rencontre. Il est la voix de toutes ces personnes qui participent à ce lieu de vie. C'est un honneur pour moi de participer à l'écriture de leurs histoires qui ont pour point commun un regard sur la différence, un regard qui œuvre pour sortir de la solitude.

**Graziella**



### **Profession de foi de l'adhérent (te) du GEM**

Quand je viens au Gem  
Je suis bien.  
Je retrouve dans le regard de ceux qui  
m'aiment  
L'amour du monde auquel j'appartiens.

Enfin je suis reconnu  
Dans mon être mise à nu.  
Je m'abstiens de critiquer et de juger  
Pour mieux vivre ensemble, hors des préju-  
gés.

J'accepte les autres dans leurs différences  
Tout en réalisant ma personnalité  
Je participe à un univers de solidarité  
Qui enrichit toute mon existence.

*profession de foi dédiée à tous les « gémiens et gémiennes » écrits par Yves Le Bars en qualité de premier Président de l'association du gem Les-seps depuis Décembre 2008 jusqu'à maintenant.*

# Entrevue

Les stagiaires sont essentiels au bon fonctionnement du GEM et enrichissent de part leur expérience notre vie associative. Voici le témoignage de l'un d'entre eux.



## Qui êtes-vous ?

Barbara : Je m'appelle Barbara Huguet. Je suis étudiante pour devenir éducatrice spécialisée et je viens de Basse-Normandie.

## Quel a été votre parcours professionnel ?

Barbara : Après mon bac, j'ai été 6 mois jeune fille au pair en Irlande. Quand je suis revenue, j'ai obtenu un B.T.S Communication. Ce n'était pas pour moi, trop commercial et pas assez humain. J'ai donc passé les concours pour rentrer dans l'école d'éducateur spécialisé. Je suis ravie d'avoir été reçue à Montpellier, qui est une très belle ville.

## Comment êtes-vous arrivée au GEM ?

Barbara : Dans le cadre de ma formation, je dois faire des stages. Je voulais que le premier soit dans une structure sociale. Je ne connaissais pas du tout les GEM. J'ai été enchantée de rencontrer les gens qui font vivre ces associations.

## Comment avez-vous vécu votre passage au GEM ?

Barbara : Plutôt bien. Agréablement surprise du bon fonctionnement entre animateurs, membres du bureau et adhérents. J'ai appris beaucoup de choses, humainement parlant. J'espère vous en avoir appris aujourd'hui.

## Reviendrez-vous nous rendre visite ?

Barbara : J'espère pouvoir le faire. Dans tous les cas, je reviendrais vous voir en Février pour la parution du premier journal. Quoi qu'il en soit, j'ai été ravie de vous rencontrer tous.

Interview réalisé par Maritxu

## Le GEM, KESACO ?

Le GEM Lesseps est une structure non médicalisée de soutien existentiel aux personnes en état de souffrance psychique aiguë ou chronique. Lieu d'accueil pour personne en situation d'handicap au sens ci-dessus, qu'elles peuvent fréquenter à n'importe quelle période de leurs troubles. Le GEM Lesseps, à travers le déploiement d'activités adéquates encadrées par des animateurs qualifiés, dans lesquelles, le sport, les jeux, les sorties, les séjours mais aussi l'art et la culture tiennent une part prépondérante, a pour vocation au bénéfice de ces personnes de rompre leur isolement, de recréer du lien social, de stimuler l'entraide, de satisfaire leur besoin de reconnaissance, de développer leur l'esprit de citoyenneté, éventuellement de se réinsérer dans la vie active.

Yves

# Entrevue

Dans notre GEM adoré, beaucoup de personnes se rencontrent, échangent, s'éentraident. Dans ces nombreux visages familiers, certains sont adhérents d'autres animateurs ou bien encore bénévoles.

Mais comment se positionner en tant que bénévole ? C'est ce que Noëlle Lebourgeois, bénévole au GEM Lesseps, va nous faire partager part le récit de son expérience.

**Bonjour Noëlle, pour commencer est ce que tu peux te présenter à nos lecteurs ?**

Noëlle : Je suis une femme d'âge mûr, je m'appelle Noëlle Lebourgeois et je suis bénévole au GEM.

**Quel est ton parcours professionnel ?**

Noëlle : Mon parcours professionnel c'est l'artisanat. J'ai travaillé dans la fondation d'un musée de la poupée rénovée et dans une clinique de poupées et de peluches en Guadeloupe. Depuis quatre ans je suis en France et je souhaiterai renouveler mon projet.

**Comment es-tu arrivée au GEM ?**

Noëlle : Par l'intermédiaire d'un ancien adhérent qui a pu me parler des différentes activités que propose le GEM, cela m'a donné envie d'y participer.

**En quoi consiste ton rôle de bénévole ?**

Noëlle : Alors, il consiste à seconder un peu les animateurs dans certaines activités comme la cuisine, la couture ou bien encore la peinture.

**Comment as-tu réussi à partager ton savoir ?**

Noëlle : Par la patience, par l'amour, par l'amour du partage. Je leur demande ce qu'ils savent faire et ce qu'ils veulent apprendre. Le principal est de proposer et non pas imposer.

**Comment vis-tu le GEM ?**

Noëlle : Je le vis très bien car je m'entends avec tout le monde et j'arrive à faire rire tout le monde. C'est important d'arriver à faire rire les adhérents pour que quand ils viennent ici cela leur permettent de laisser leur problèmes derrière eux. Ce sont des personnes fragilisées psychiquement et donc en tant que bénévole ou animateur on se doit de ne pas leur procurer de mauvaises vibrations. Je reçois ce que je donne car c'est une satisfaction pour moi. Je reçois cette bonne ambiance et cela me fait du bien.

**Comment envisages-tu ton avenir au GEM ?**

Noëlle : Ah la question à cent francs ! Je ne sais pas...

On verra pour l'avenir.

**Qu'est ce que tu souhaites ?**

Noëlle : Ce que je souhaite n'a rien à voir avec le GEM, c'est plus personnel. J'ai envie de continuer à partager mon savoir, surtout si j'ai mon musée de poupée. Peut être pouvoir faire une collaboration entre mon musée et le GEM.

**Merci beaucoup Noëlle pour ce moment de partage. J'espère que tes projets aboutiront très rapidement.**

Interview réalisé par Agnès et Graziella

# L'avis des poètes

## Des mots et des gestes, un instant poétique.

« Le mardi 27 Novembre, une délégation du GEM Lesseps a participé à une soirée récréative, en ouverture de spectacle avec d'autres associations dont notamment la compagnie « Appel Du Geste », Cie Elan, Cie Berlingot, Cie Singulier Pluriel. Pascal, Maritxu, Xavier, Paul, Yolande et Christophe Rial, avec leur talent habituel, ont su émouvoir un public de connaisseurs qui les ont applaudi chaleureusement à la lecture de compositions poétiques personnelles dans le cadre de la thématique des mots et des gestes qui a été mise à l'honneur dans cette soirée. Nous avons ressenti avec beaucoup de plaisir et d'émotion la qualité des spectacles donnés par les autres associations. »  
**Maritxu et Yves, le 28 Novembre 2012**

**Le journal GEM la vie vous présente une sélection de ces poèmes présentés lors de cette émouvante soirée au Kawa Théâtre de Montpellier.**

« Il a suffi d'un regard  
Pour que le temps s'arrête  
Si bleu, si vert  
Que tout à coup  
J'étais ailleurs  
Sur une île  
Entourée de forêts  
Lécume blanche  
Des vagues jouait sur le sable.  
Des goélands, des mouettes rieuses  
C'était les seuls sons que j'entendais  
A part mon cœur  
Qui battait la chamade.  
Toi tu me tendais les bras  
Et moi toujours plongée  
Dans ton regard  
Je rêvais de tout ça  
Tout à coup une voix  
Me réveille  
Je sursaute.  
Une jeune fille s'approche  
De toi, te saute au cou  
Et te dit « Mon amour ! Me voilà ! »  
Je retourne alors dans une vie solitaire  
C'était un rêve, ce n'était qu'un rêve... »

**Yolanda**



« Pourquoi m'as-tu donc gifflé ?  
Tu sais que je ne t'ai pas sifflé  
Pourquoi m'as-tu arraché  
Ce que j'avais acheté au marché ?  
Je ne suis pas boiteux  
J'aurais pu te rattraper  
Toi qui n'es qu'un goîtreux  
Tu m'as l'air de quelqu'un d'ambigü  
Et je te tuerais simplement avec de la cigüe  
Et là je pourrais à mon aise cracher  
Te laisser là et continuer à marcher  
Jusqu'à ce que je tombe  
Je n'ai plus besoin de bombe  
Déclenchée avec mon téléphone  
Qui ne me sert plus depuis que je suis aphone  
Je ne vois plus ton sourire  
Je sais que tu vas mourir  
Je ne vois plus tes mains  
J'espère au moins jusqu'à demain. »

**Xavier**

« Ton haleine charnue  
Vient m'apporter une aisance dévolue  
Ne rechigne pas ma deuxième envie  
Aussi précipité qu'une marmite  
Ta peau humidifiée par ta sueur  
M'envoie plein de balbutiement de cœur  
Le sommeil nous gagne un peu  
Le temps s'est enfui comme un joli jeu  
Nous nous quittâmes réjouis  
Jusqu'au prochain lendemain dans la nuit

A quand, à nos amours,  
Reste en moi pour toujours  
Sourire blasphème  
Je te regarde et je t'aime. »

**Paul**

# L'avis des poètes

## Maintenant un peu d'amour...

De l'amour,

Il n'est rien d'aussi délicieux  
Dans ce monde où vogue galère  
Que la floraison d'un sentiment amoureux  
Qui vient submerger notre univers.  
Besoin immanent  
Des êtres naissants  
Qui l'implore au premier vagissement  
Dans les bras de leur maman.  
Besoin ambivalent de l'adolescente  
A l'humeur changeante  
Affirmant son autonomie  
Sur le chemin de la vie.  
Besoin d'amour fidèle  
Des êtres engagés  
Mené à tire d'aile  
Sous le sceau de la sincérité.  
Besoin des amants  
Aux passions brûlantes  
Dont la flamme s'éteint  
Dans la rosée du matin  
Besoin de la vieillesse  
Dont le cœur abimé  
Tout au long des années  
Pleure de tendresse.  
Besoin d'être aimé  
Aspiration intarissable  
Aux contours tourmentés  
De désirs inavouables  
Comme la plante sans eau  
Qui ne verra pas la fin du jour  
Un cœur sans amour  
N'entend plus le chant des oiseaux.  
Echange de « Je t'aime pathétiques »  
Source d'un torrent de perpétuels espoirs  
Aux rapides salvateurs ou tragiques  
L'amour renaît plus fort chaque soir.

**Yves Le Bars** 19/12/2012

Ton éclat est deux fois plus doux que celui de  
la lune  
Et pourtant tu es rude comme le soleil  
Tu rafraîchis mais éblouis pourtant la vue du  
poète !  
Fraîche comme la rosée  
Ton sourire est une pluie sur le désert de mon  
cœur

**Maritxu**, le 29/11/2011

Ce que mon cœur désire et désire,  
C'est toi ! Mon ami, c'est toi !  
Je n'ai rien d'autre au monde. Rien.  
Si tu ne trouves pas ton bonheur en moi,  
Va, cherche-le, cherche.  
Je te garde dans mon cœur, fidèle et vivant,  
Il ne me faut rien d'autre.  
Dans ton image, je vivrais toujours,  
Des jours, des nuits, des mois, des années,  
Perdue dans ton souvenir.  
Si tu en aimes une autre, si tu ne reviens pas,  
Trouve ce que ton cœur désire.

**Maritxu**, le 29/11/2011



# L'avis des autres

**Coups de cœur, de blues, de gueule, les témoignages d'adhérents du GEM font aussi sa mémoire.**

« Le GEM au cœur de la vie,  
Plus d'ennuis.  
GEM les fleurs,  
Leurs odeurs.  
Au GEM on s'éclate,  
Couleurs écarlates.  
GEM la vie,  
Les ennuis en sursis. »

## **Cyril, Gros Con Malade**

« Chacun fait ce qui lui plaît. Mais jusqu'à une certaine limite. François Hollande se permet de faire la guerre contre le Mali. Qui lui a-t-il prit ? Il se prend pour un américain : il veut régler les problèmes du monde avec notre armée ? Des mots, encore des mots. Tout ça nous apportera nos soldats sans des sacs plastiques. Encore des familles en deuil ! Veut-il se montrer plus fort qu'il n'est ? En tout cas ce qui me rassure c'est qu'après la chute de Kadhafis les états africains se reprennent en main et soutiennent l'action de François. »

## **Xavier**

« Le gem c'est une grande famille. Comme toute famille, son ciment est le partage et la reconnaissance des différences. Comme toute famille, il peut y avoir de la colère, de la frustration provenant de trop grandes exigences et attentes envers ses frères et ses sœurs. Mais comme toute famille, un lien réconfortant existe dans lequel tout un chacun peut se soutenir et s'éprouver tel qu'il est. »

## **Graziella**

« Je t'observe et je suis triste.

Je ne te reconnais plus, car tu es entrain de t'évader comme un papillon fou, qui vient de quitter à peine sa chrysalide pour s'envoler vers d'autres cieux qui lui sont inconnus. Où est passé notre copain de route avec lequel on avançait petit à petit en trainant parfois un lourd fardeau, mais qui ensemble nous paraissait plus léger ?

Où est passé ce mec sensible, qui après avoir fait tant d'efforts pour sortir de sa torpeur, nous a enchanté par son savoir, sa drôlerie ? Reviens avec nous, continues à marcher à nos côtés. Tu n'es pas encore prêt pour t'auto proclamer leader. Tu es trop impulsif, vif, écorché, révolté.

A quoi sert cette ivresse qui te pousse à être un autre personnage moins agréable, voir par moment détestable...

C'est bien de vouloir avancer mais comme on dit chez moi : « *Chi va piano, va sano e va lontano* ».

Nous t'aimons mais tu nous aimes alors ne l'oublie pas.»

## **Ton amie Yolanda**



# L'avis des autres

« J'AIME comme GEM,

Sabine AIME : trouve au GEM : lieu de partages, Rencontres de chemins de Vie différents mais aussi Solidarité, Déchirures, Rencontres, Séparations.

Sabine AIME au GEM : groupe de Vie, de Communication, de Partage.

Sabine AIME au GEM : VIVRE ENSEMBLE. »

**Sabine**



« Je vis assez bien mon passage dans le GEM. L'harmonie y règne, en général. Actuellement, quelques frictions existent entre un des animateurs et un membre du bureau. Mais ces frictions, je passe outre et je reste neutre. Je m'entends bien avec les adhérents. Nous faisons souvent des parties de Scrabble ensemble. Mes activités sont multiples. Je participe à l'atelier journal. Je suis partante pour le rangement et pour l'atelier cuisine. »

**Maritxu**

« Mon coup de cœur.

Elle est toute jeune, presque une adolescente, jolie et sympa. Avec patience, elle nous écoute sans nous censurer. Elle a su ouvrir une porte, que nous traversons chaque fois que nous avons des problèmes, des soucis, des conflits qui perturbent nos journées au Gem Lesseps. Elle sait trouver les mots qui nous apaisent, qui nous éclairent et qui nous font passer du noir au rose. Elle suit des études pour devenir psychologue mais nous constatons que après juste un ou deux cours dans ce secteur, elle se débrouille fort bien à démêler le sac de nœuds que nous adhérents du Gem présentons presque tous les jours. Nous te souhaitons bon courage Graziella et à l'unisson toute cette presque famille de gémiers te remercie. »

**Yolanda**



# Activités du GEM

## Les Anes de Plaissan

Il y a des saisons plus propices à la marche dans la nature mais la promenade que nous avons faite, en plein hiver, aucun de nous ne la regrette. En effet, elle était tellement enrichissante et innattendue...

Plaissan, un village de 900 habitants accueille en sa lisière un troupeau d'ânes plus ou moins de la même famille vivant à la campagne grâce à une association créée pour redorer le blason des ânes, qui sont connus pour être stupides et obstinés. Mais quel bonheur de savoir que de là où nous sommes montés pour voir le paysage (l'accompagnatrice nous faisant la lecture de ce paysage) les ânes pouvaient nous apercevoir de loin et commencer à se préparer à venir à notre rencontre. C'est bien d'une préparation qu'il s'agit car nous arrivions muni de brosses et de friandises pour eux. C'est un véritable plaisir pour les sens de la vue, de l'ouïe et du toucher. Les ânes sont très affectueux et on ne les quitte, qu'en pensant les revoir bientôt car tous autant que nous sommes, nous voudrions revenir à Plaissan pour les retrouver une autre fois, pour là, marcher avec eux à travers les vignes et la garrigue dans une promenade plus longue, après la saison hivernale quand même.

**Romain et Sabine**



## Sortie à la serre amazonienne

Samedi 1er décembre 2012, nous étions quelques uns à vouloir voir la serre amazonienne. Il faisait chaud et très humide. Il y avait beaucoup de végétations, de telle sorte que les arbres étaient presque plus hauts que le toit. Nous avons vu plusieurs espèces d'animaux, comme par exemple : des serpents, des poissons, des caïmans, etc. Les soignants s'en occupaient très bien. On pouvait voir également des enfants qui touchaient des poules et des animaux qui s'accouplaient comme des tapirs femelles et males. La visite a duré une heure et 15 minutes. Nous avons passé un excellent après-midi !

**Sabine et Louis**

# Activités du GEM

Rencontre Artdessens du 13/12/2012

Fragilité psychique et citoyenneté, comment sortir de l'isolement.

« Depuis la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789 la citoyenneté apparaît comme le ciment de l'unité nationale et le principe fondateur de l'égalité politique en démocratie résultant de l'intégration de l'individu à un groupe donné : La Nation. En effet le passage de l'ancien au nouveau régime a conféré à l'individu jusqu'alors objet de droits au bon vouloir de l'autorité royale, la situation de sujet de droits accordant à la personne un statut légal de reconnaissance lui garantissant respect et dignité. Ne pas pouvoir, dans le Monde moderne, exercer comme tous les autres citoyens, son droit de citoyenneté en raison de considérations diverses, certaines tenant strictement à la personne fragilisée psychologiquement, éduquée civiquement ou non mais également à des obstacles de toute nature d'ordre matériel, de la responsabilité des pouvoirs publics comme les freins à la mobilité obérant, voire rendant celle-ci impossible, est donc ressenti comme une forme d'exclusion, de dévalorisation et d'injustice. C'est ainsi que se dégage de la thématique énoncée ci-dessus une invitation à réfléchir cet après midi, tous ensemble-acteurs privés et publiques- Sur les mesures et les moyens appropriés à mettre en œuvre pour lever ou adoucir ces obstacles. Car c'est en permettant ou en favorisant l'exercice de leur citoyenneté que nous redonnerons aux personnes fragilisées psychologiquement le sens de la responsabilité et de la prise de conscience de l'intérêt général, condition sine qua non à la base du Mieux vivre ensemble dans une cohésion profonde de la société qui pourra alors prouver sa capacité à rassembler tous les individus dispersés et exclus. »

Contribution écrite d'Yves Le Bars à la journée « Artdessens ».

Texte lu en ouverture par Bernard Cenzi, artiste et metteur en scène de la Compagnie Malampia.

Dans le cadre du festival « Artdessens », les associations Gem Lesseps, Gem Rabelais et Chemin des alliances ont organisé un après midi de rencontre à l'espace culturel du CHRU La Colombière sur le thème « Fragilité psychique et citoyenneté – comment sortir de l'isolement ? De nombreuses personnalités publiques et des professionnels de santé nous ont fait l'honneur de leur présence. Trois films documentaires ont été projetés pour asseoir la réflexion des participants puis une table ronde formée de personnalités représentatives a répondu aux questions posées par le public. Tout le monde a pu se retrouver et converser autour d'un buffet garni appréciés par tous. Certes, nous n'avons pas refait le Monde en un après midi. Mais nous avons remis à la une la néces-

sité de prendre en compte dans les faits la situation particulière des handicapés – de toute nature- afin précisément de compenser le plus possible leur handicap afin qu'ils puissent vivre comme tout le monde. Car ne pas pouvoir exercer ses attributions ou être entravé dans leur exercice comme c'est si souvent le cas des Handicapés et des personnes en fragilité psychique est ressentie par ces personnes comme une exclusion. Il convient en conséquence de lutter contre cette situation en dégageant les moyens nécessaires humains, matériels et financiers. Espérons que nous avons contribué à faire bouger positivement les choses.

Yves Le Bars, 20/12/2012

# Activités du GEM

## Le théâtre au gem Lesseps

Le gem Lesseps a toujours porté une attention particulière aux activités théâtrales considérant qu'il y a là un des meilleurs outils d'implication personnelle auquel on peut recourir, non seulement pour activer l'engagement individuel mais également pour développer les aptitudes personnelles à travailler ensemble à la réalisation d'un projet commun. Dans cet esprit non seulement le gem favorise l'éveil de l'intérêt au théâtre en emmenant régulièrement les adhérents voir les meilleures pièces ou en leur offrant la possibilité de suivre des cours d'initiation mais aussi en s'associant sous forme de collectif (EX : TACATAC) à d'autres associations pour vivre tous ensemble cette passion entre d'autres. Ainsi, En 2011 un groupe d'adhérents du gem, en compagnie d'autres handicapés, coaché par un professionnel du théâtre a écrit et joué à la maison pour tous Paul Emile Victor, une pièce qui connu un vrai succès. Fin 2012, le Président du gem entouré de volon-

taires enthousiastes a relancé l'atelier théâtre et monté un projet qui, si tout va bien, devrait aboutir à la production d'une pièce 100% Gem Lesseps, logistique, écriture et interprétation sous la houlette d'un Directeur artistique extérieur. La pratique du théâtre est exigeante. Elle mobilise de nombreuses qualités comme la volonté, l'assiduité, la discipline et par-dessus tout la motivation ; oblige à sortir de soi – même pour se mettre dans la peau d'un personnage et tenir un langage ou encore avoir des gestes, un comportement qui transcendent les frontières de la bienséance, ce qui n'est pas toujours évident. Dans ces conditions, la pratique du théâtre, en obligeant les participants à une prise de conscience volontaire d'eux-mêmes, de leur corps et de leur esprit tout en facilitant la création de liens sociaux, apparaît comme une forme de thérapie tout à fait adaptée à la personnalité des personnes fréquentant le GEM. Nous recrutons.

Adhérents du Gem, hommes ou femmes, venez nombreux nous rejoindre.

## Pourquoi HANDI-COMEDIE ?

Handi-Comédie, c'est la fête de tous les handicapés et traditionnellement Handi - Comédie avait lieu place de la comédie, une fois par an, d'où son nom. La ville de Montpellier désireuse d'objectiver un idéal de démocratie participative impliquant nécessairement ouverture et proximité a pris la décision d'organiser cette journée au plus près de ses administrés, d'aller en quelque sorte à leur rencontre et c'est ainsi qu'en 2013, pour la première fois, handi - comédie a eu lieu dans le quartier du Mas Drevon au Parc Tastavin. Désormais, Handi - comédie aura lieu quatre fois par an, chaque fois dans un quartier différent. Naturellement le gem Lesseps participera à chacune de ces journées.

Handi - comédie a pour objectif principal de rappeler à tous les acteurs et décisionnaires politiques économiques et sociaux l'existence des handicapés et l'obligation de prendre en compte dans leurs choix et déci-

sions les problèmes spécifiques liés à la condition de toutes les formes d'handicaps afin que les personnes concernées puissent vivre comme tout le monde. Mon commentaire : Si ce choix de décentralisation, peut être institué par certains, a pour effet d'ouvrir le champ spatial de sensibilisation aux nobles causes et également de rendre aux habitants et aux commerçants de la ville cette place qui draine un nombre très élevé de chalands indépendamment des événements majeurs qui peuvent s'y tenir, (aucun autre lieu de Montpellier ne peut rivaliser avec son attractivité inconditionnelle) il reste à faire la preuve que cette nouvelle formule touchera au total autant de personnes que l'ancienne. Je me garderai sagement de jouer les Cassandra à cet égard en attendant d'avoir connaissance de la fréquentation sur l'ensemble des quatre manifestations et d'exprimer déjà des regrets ouverts et nostalgiques.

Yves Le Bars 16/01/2013

# Activités du GEM

Exposition à l'espace culturel du CHRU La Colombière.

Qui pouvait penser que ce lieu permettait à l'art une telle expression singulière. Accompagnée de thèmes imposés comme « **ombre et lumière** », la prochaine exposition dont le thème « **effet miroir** » reste prometteur, aura lieu du 2 au 25 avril 2013. Venez voir nos artistes en herbes ou avertis, mais surtout participez et créez vous-même votre effet miroir.

**Graziella**



## L'ombre et la lumière

Symbole des contraires  
Régissant les principes de l'univers  
Comme le jour succède à la nuit  
Le soleil à la pluie  
Le rire aux larmes  
La paix aux armes  
le conflit des contraires  
est l'origine et la substance  
de toutes les choses de l'existence.  
Lumière de Dieu le père  
qui éclaire la terre  
ombre de la mort  
qui détruit notre corps  
lumière de la raison  
qui règle notre action  
ombre de l'intolérance  
qui dresse des distances  
lumière du phare  
qui redonne l'espoir  
ombre de l'injustice  
qui divise nos fils  
lumière de la solidarité  
qui nourrit la fraternité.  
Ombre de la maladie  
qui pourrit la vie  
lumière de l'intelligence  
qui fait le bonheur de la science  
osmose du désir et de l'éphémère  
dans l'intimité d'une chaumière  
aux amours adultères  
c'est la magie de l'ombre et de la lumière.

**Yves Le Bars** 06/09/2012

# Sorties montpelliéraines

## Portrait d'une personnalité montpelliéraine : Georges Frêche

J'ai connu Georges Frêche en 1983, mais sans l'approcher. Puis en ayant pris des responsabilités au sein d'une association, j'ai commencé à vouloir comprendre cet homme qui déjà été tant contesté.

Un 8 mars, à la journée de la femme, la responsable régionale de l'association m'a présenté à lui. J'étais tellement émue de me retrouver face à ce personnage aussi important, qu'aucun mot est sorti de ma bouche, même pas un petit remerciement pour la subvention qu'il venait de nous octroyer. Je l'ai écouté et réécouté. Puis faisant corps à ses idées, je me suis impliquée à fond dans les quartiers parce que Georges Frêche nous donnait la parole et parce qu'il a inventé la démocratie participative. Je suis devenue militante et j'ai compris que la force et l'audace qui l'animaient, n'étaient pas pour son intérêt personnel. Mais il voulait changer cette petite ville endormie, qu'autre fois j'appelais « Patelin », en ville à la hauteur d'une capitale du sud de la France.

Georges Frêche est né à Puylaurens dans le Tarn. Dans les années 1969 il a été nommé professeur à la faculté de Montpellier. Je suis certaine qu'à cette époque là, il avait déjà de nombreuses idées pour l'évolution de notre ville. Chacun de nous connaît la fable de « la belle au bois dormant ». C'est son histoire. Il a tellement aimé Montpellier d'un amour si fort, si passionné, presque comme on aime une femme. Il a réveillé la belle endormie, non pas par un baiser mais avec une multitude de projets de visionnaire, en la projetant en avant d'un siècle dans l'espace de 25 ans.

Il avait vu juste car il suffit de se promener sur les quatre lignes du tramway pour s'apercevoir que notre Montpellier porte bien son nom de surdouée. Tous les quartiers ont changé de physionomie : la Paillade, Malbosq, Odysseum , Antigone, Port Marianne avec sa nouvelle mairie, le Corum, l'Arena, les lycées et j'en passe... Mais également, le tourisme, la culture, le sport, la solidarité, le mieux vivre ensemble, l'environnement, la recherche ; tous ces secteurs ont été développés par cet homme infatigable qui était aussi maître de la communication. Bien sûr, il n'a pas fait tous ces changements tout seul, il a su s'entourer de collaborateurs très compétents, tout en restant le leader.

La nouvelle de son décès, le dimanche 24 octobre 2010, a circulé comme une traînée de poudre. Toute la population a été secouée et la tristesse pouvait se lire sur tous les visages. Le 27 octobre, plus de 5000 personnes sont venues assister à ses obsèques devant la cathédrale Saint-Pierre. En silence, les larmes aux yeux, chacun de nous lui rendait hommage à sa manière.

Quant à moi, je suis fière de l'avoir connu, d'avoir participé à ses campagnes politiques, d'avoir cru en lui. Car Georges Frêche a été et sera toujours un grand homme qui a laissé son empreinte à Montpellier, à la Région, en France, à l'étranger et surtout dans nos cœurs qui ne pourront jamais l'oublier.



Yolanda

# Sorties montpelliéraines

## Le dimanche communautaire

Nous avons de nouveau participé à un dimanche communautaire ce 13 Janvier 2013, à la Maison Marcel Callo. Elle se situe au 78 rue Sainte-Geneviève, près de l'église Saint-Espirit, quartier des Cévennes. Elle est spacieuse. J'ai sympathisé avec de nouvelles connaissances et retrouvé avec plaisir les anciennes. Nous avons partagé des moments festifs, des sourires, des chansons, des jeux et de la douceur de vivre. Pour le prochain dimanche communautaire, la date n'est pas encore fixée. Les personnes intéressées seront informées au GEM en temps et en heure.



**Mais laissons une des fondatrices du Chemin des alliances nous expliquer pourquoi avoir créé un tel lieu de rencontre.**

**Pouvez-vous, en quelques mots, me présenter votre association «Chemins des alliances» ?**

Nelly Gonzales : Notre association a été créée en 2008. Elle fait partie du réseau IAF (Les invités Au Festin). L'objectif est de créer un lieu de vie sur le modèle de la Maison des Sources créée par Marie-Noëlle et son mari Jean Besançon. Le lieu de vie qu'ils proposent est non médicalisé et les résidents participent à la gestion. De nombreuses activités y sont proposées et une centaine de bénévoles y interviennent. Le réseau IAF et notre association s'inscrivent dans le Mouvement International de Citoyenneté en Santé Mentale.

**Qu'est-ce que le dimanche communautaire ? Et pourquoi avoir créé ce moment ?**

Nelly Gonzales : C'est une mise en œuvre d'un des principes de la psychiatrie citoyenne : lutter contre l'enfermement, l'isolement, en appliquant le principe de mixité et en partageant un moment convivial et chaleureux.

**Merci beaucoup pour votre témoignage et vivement le prochain dimanche communautaire !**

Maritxu

# Sorties montpelliéraines

## Le marché antiquaire du Peyrou

Du haut de sa monture, Louis XIV observe sans broncher, les chalands qui viennent parfois en famille, chiner au marché sur la promenade du Peyrou. En effet depuis le 23 septembre 2010, tous les dimanches matin, l'ancienne place royale se transforme en un grand marché de la brocante. Selon le projet de la ville, cette manifestation qui remplace la foire des antiquaires au Parc Expo, devrait dans quelques années faire concurrence à celle de l'Isle-sur-Sorgues, qui est déjà l'une des plus réputées de l'Europe.

Le cadre s'y prête à merveille puisque le Peyrou est inscrit au titre de patrimoine historique. L'Arc de triomphe, les grilles d'accès, les enfants aux lions, la statue équestre, la promenade, le Château d'eau avec son bassin, l'Aqueduc et la retenue d'eau des Arcades ; sont tous les témoins de l'histoire de la France et plus précisément celle de Montpellier, bien qu'ils appartiennent à des époques différentes.

Avec mon appareil photo, je flâne parmi ce public de connaisseurs ou de curieux, tout en regardant les objets les plus hétéroclites que les brocanteurs ont mis en valeur avec le plus grand soin. Puis je découvre avec admiration « les lampes ou nymphes des enfers » qui sont vêtues d'or et de bleu et qui s'accordent parfaitement au style du lieu et de la manifestation. Elles éclairent la grande place et elles sont tout au tour de la promenade.

14 heures déjà, c'est la fermeture du marché des antiquaires et des brocanteurs.

Le Roi soleil, toujours du haut de sa monture sans étriers, avec sa couronne de lauriers à la romaine, avec son bras tendu ; indique aux chineurs le chemin et incite les gens à passer sous l'Arc de triomphe, pour s'emparer de la cité, regarder autour de soi pour découvrir vraiment cette ville qui est belle, où l'ancien cotoie le moderne, cette ville dans laquelle le mélange des générations et des origines forme une grande mosaïque qui rend la ville de Montpellier unique. Le soir venu, quand tout est calme, la place royale s'anime. Les âmes des rois et de leurs sujets reviennent se promener à la lueur des nymphes des enfers. Ils murmurent entre eux les souvenirs se rapportant aux objets qui étaient les leurs dans un temps jadis et qui étaient en vente au marché des brocanteurs.

Avec un peu d'imagination, vous aussi vous pouvez les voir et les entendre.

Yolanda



# L'avis du gourmet

Des recettes qui vous réchaufferont le cœur pour pallier au froid de l'hiver...

## Cristophines farcies aux crevettes.

- 1) Cuire les cristophines entières dans l'eau chaude.
- 2) Couper le légume en 2 dans la longueur et ôter le noyau.
- 3) Enlever la chair du légume avec une petite cuillère et le mélanger avec des petites crevettes. Remettre le mélange dans chaque moitié de cristophine. Saupoudrer de gruyère râpé et mettre la préparation au four pendant 15-20 minutes.



## Crêpes fourrées aux poireaux.

Petit rappel pour les ingrédients de la pâte à crêpes :  
3 œufs, un demi-litre de lait, 300g de farine

- 1) Faire cuire les poireaux coupés en tranches fines dans l'eau pendant 15-20 minutes.
- 2) Faire une béchamel :  
250g de farine, 150g de beurre, un peu de lait  
Faire fondre le beurre dans une casserole jusqu'à un roux blond en remuant continuellement avec une cuillère en bois.  
Saupoudrer la farine sur le beurre fondu jusqu'à ce que le beurre granule. Tout en continuant de remuer, mélanger le tout avec le lait en pluie fine jusqu'à une homogénéité de la sauce.  
Eviter les grumeaux !
- 3) Mélanger la béchamel avec les poireaux et tapisser le mélange sur la moitié de la crêpe.  
Enrouler le tout et saupoudrer de gruyère le rouleau.
- 4) Mettre dans un plat les rouleaux au four pendant 20 minutes.



Recettes proposées par Noëlle

# Critiques culturelles

## Andromaque

L'histoire se déroule aux lendemains de la prise de Troie. Elle peut être résumée selon la fameuse formule : **Oreste aime Hermione, qui aime Pyrrhus, qui aime Andromaque, qui ne l'aime pas.**

L'intrigue est un peu plus complexe malgré tout. Du côté troyen, Andromaque, la veuve d'Hector, captive de Pyrrhus, tente de protéger son fils Astyanax. Du côté grec, les chefs s'impatientent et envoient Oreste pour réclamer à Pyrrhus la mort d'Astyanax, dernier reste d'un sang illustre. Entre les deux, Pyrrhus, aimé d'Hermione, amoureux d'Andromaque, promet de sauver Astyanax si Andromaque consent à l'épouser. Celle-ci cède au chantage, résolue toutefois à se donner la mort après l'hymen, pour rester fidèle à la mémoire d'Hector. Hermione, d'une jalousie rage, engage Oreste qui l'aime à tuer ce rival, mais le lui reproche, sitôt le sang versé. Elle court se tuer sur le cadavre de Pyrrhus, et Oreste sombre dans la folie.

Mais l'âpre violence est amortie par la beauté lumineuse du personnage d'Andromaque. Déchirée entre sa fidélité au souvenir d'Hector et son souci du salut d'Astyanax, elle est douleur et poésie « captive, toujours triste ».

**Maritxu**



**Céline**

Voyage au bout de la nuit



## Voyage au bout de la nuit

L'histoire est simple, mais l'écriture est sublime. Je vous parle là du livre de Louis Ferdinand CELINE, **Voyage au bout de la nuit.**

C'est ma vision de cette œuvre. Il parle de lui et des gens qui l'entourent. Sa façon d'écrire est comme quand on parle, les expressions sont simples et très vite compréhensibles. Il nous raconte la guerre et son absurdité, la guerre de 14-18. Ce sont des propos presque anarchistes enfin des propos qui nous emmènent au-delà de la nature humaine. Ces humains qu'ils ne considèrent pas comme ses égaux. Il nous montre avec verve l'absurde des situations paradoxales. Toujours avec ses mots simples, Louis Ferdinand CELINE nous emporte comme dans une farandole. Cette facilité de nous décrire ses émotions qui sont souvent à la limite de l'insupportable ordinaire.

Bref je vous recommande de vous laisser emporter par ses phrases toujours objectives.

**Xavier**

# Santé mentale

## Comment classer les troubles psychiques.

A la différence des autres disciplines médicales, il n'existe aucune certitude sur l'origine des maladies psychiques, ce qui empêche de les classer comme on le fait pour les autres maladies (infectiologie, dermatologie etc...). Il est pourtant nécessaire de disposer de repères communs dans la définition et l'organisation des diagnostics. Deux approches sont possibles :

Soit s'appuyer sur des modèles théoriques ou des hypothèses explicatives, cette méthode a prévalu jusque dans les années 80 – recherches sur les causes.. Soit réaliser une approche descriptive reposant sur l'observation des symptômes (examen clinique).

Le fondement des hypothèses causales psy-

chanalytiques n'ayant jamais pu être scientifiquement démontré et consensuel et la part d'interprétation subjective ouvrant la porte à des diagnostics discordants, la deuxième approche a été très rapidement mise en œuvre par les Etats Unis sous la forme d'une classification : le DSM IV qui recense aujourd'hui près de 500 troubles psychiques différents.

Les termes de névroses et de psychoses continuent cependant à nourrir le langage courant. Le terme de psychose est réservé aux troubles psychiques graves atteignant globalement la personnalité du patient dans ses facultés cognitives. (schizophrénie, troubles bipolaires, paranoïa Etc...) Tandis que les névroses sont des troubles de la personnalité sans lésion connue (dépression, TOC, Anxiété, etc...). **Yves Le Bars**

*Dans la rubrique santé mentale de notre journal, nous utiliserons souvent les termes de psychologie, psychiatrie, psychanalyse, physiologie etc... Chacun de ces termes a une définition bien précise qu'il faut connaître, pour comprendre et les employer à bon escient.*

**Psychiatrie** : Spécialité médicale consacrée à l'étude, au diagnostic et au traitement des maladies mentales. (cf ; dictionnaire de la psychiatrie de Jacques Postel – Larousse) ; C'est donc le terme général consacré par opposition à tous les autres termes qui sont qualifiés de spécifiques comme les deux termes qui suivent.

**Psychologie** : Etude scientifique du comportement des individus et de leurs processus mentaux (cf ; Psychologie, 18<sup>ème</sup> édition, Pearson éducation)

Les psychologues veulent découvrir comment le comportement fonctionne à partir d'observations visibles de celui-ci.

C'est-à-dire l'intérêt personnel d'apprendre à mieux se connaître et l'importance sociale (apprendre à mieux connaître les autres afin d'améliorer les conditions du mieux vivre ensemble)

**Psychanalyse** : terme inventé par Sigmund Freud en 1896 pour nommer une méthode particulière de psychothérapie (ou cure par la parole) issue du procédé cathartique (catharsis/1) de Joseph Breuer et fondée sur l'exploration de l'inconscient à l'aide de la libre association du côté du patient et de l'interprétation du côté du psychanalyste. (cf ; dict. de la psychanalyse d'Elisabeth Roudinesco et Michel Plon Le livre de poche).

(1) **Catharsis** : procédé thérapeutique par lequel un sujet parvient à éliminer ses affects pathogènes en revivant les événements traumatiques auxquels ils sont liés.

*Votre journal « Gem la vie » consacrera une suite d'articles spécifiques à chacune de ces disciplines*

# Ludique

## Horoscope

### Verseau du 20 janvier au 19 février



Taf : Ne vous noyez pas dans une goutte d'eau !  
Prédiction cupidon : Raffraîchissez votre entourage  
Posologie : Ne noyez pas trop vos médicaments dans l'eau.

### Poisson du 19 février au 21 mars



Taf : Vous allez peut-être changer de bocal.  
Prédiction cupidon : Ne faites pas des bulles pour un rien. Rester serein.  
Posologie : Méfiez-vous de la viande avariée !

### Bélier du 21 mars au 21 avril



Taf : Laissez passer l'orage, votre tête est solide !  
Prédiction cupidon : Gardez vos cornes à l'intérieur. Protégez-vous.  
Posologie : Prenez garde à l'haleine des autres.

### Taureau du 21 avril au 21 mai



Taf : Gardez votre énergie pour des choses plus importantes.  
Prédiction cupidon : Ne soyez pas trop presser vous aussi vous aurez des veaux.  
Posologie : Mangez beaucoup de fruits rouges, cette couleur vous va si bien.

### Gémeaux du 21 mai au 21 juin



Taf : A quant le travail ! Arrêtez de vous regarder dans un miroir !  
Prédiction cupidon : En amour vous trouverez quelqu'un qui vous ressemblera.  
Posologie : Attention à votre schizophrénie naissante !

### Cancer du 21 juin au 23 juillet



Taf : Foncez, allez tout droit, vous allez trouver du travail.  
Prédiction cupidon : Ne jouez pas à l'accroche-cœur.  
Posologie : Halte aux surimis ! A moins que vous soyez cannibale !

### Lion du 23 juillet au 23 août



Taf : Vous n'aimez pas qu'on empiète sur votre territoire. Rugissez !  
Prédiction cupidon : Ne rougissez pas, votre crinière vous va si bien.  
Posologie : Remuez-vous, prenez des vitamines.

# Ludique

## Horoscope (suite)



### **Vierge** du 23 aout au 23 septembre

Taf : Riche comme Jésus. Riche comme Crésus.

Prédiction cupidon : Le ciel est à toi, envole-toi !

Posologie : Conseil alimentaire : Manger plus de gingembre ou de chocolat, cela vous rendra farouche.

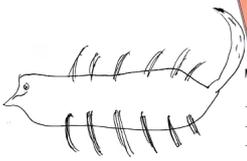


### **Balance** du 23 septembre au 23 octobre

Taf : Tu seras amené à peser le pour et le contre, on vous conseille de choisir le pour, non le contre, si le pour ou peut être le contre.

Prédiction cupidon : Entre les deux, mon coeur vacille.

Posologie : Ne prenez pas trop de médicaments, ça fait grossir.

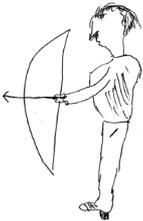


### **Scorpion** du 23 octobre au 22 novembre

Taf : Ne courez pas trop après le travail, vous finirez par vous marcher sur la queue.

Prédiction cupidon : En ce moment, votre séduction est en plein boum, gare à votre dard.

Posologie : Faites-vous vacciner !



### **Sagitaire** du 22 novembre au 21 decembre

Taf : Tirez bien sur la corde, votre travail en bénéficiera.

Prédiction cupidon : N'hésitez pas à tirer en plein coeur.

Posologie : Évitez de manger trop sucré et trop fruité.



### **Capricorne** du 21 decembre au 20 janvier

Taf : Doucement sur le travail, laissez-en aux autres.

Prédiction cupidon : Les biches vous vont si bien. Prenez-en soin.

Posologie : Ne soyez pas trop fier, vous risquez d'être piqué dans votre honneur.

*Illustrations réalisées par Paul, horoscope absurde réalisé par Sabine Ravier et Xavier.*

## Expression : «être dans les bras de Morphée»

Dans la mythologie grecque, Morphée est le dieu des songes. Morphée endort les mortels en les effleurant d'une feuille de pavot, les plongeant ainsi dans un sommeil propice aux rêves. Malgré les effets conjugués d'Hypnos et de Morphée, certains esprits restés bien éveillés se demanderont pourquoi ce dieu a eu le nom de Morphée ou, indirectement, de «forme». Eh bien, à ces insatiables curieux, on répondra que c'était parce que Morphée pouvait prendre pour chacun des formes différentes, chacun étant libre de choisir les bras dans lesquels il souhaitait s'endormir.

«Les 1001 expressions préférées des Français.» Georges Planelles.

# Agenda

Ce trimestre est très positif, avec du rire et des histoires d'amour, que cela soit au théâtre ou à travers un ballet. Toutes les conditions sont réunies pour que vous passiez un hiver sous l'égide de l'amour, qui vous savez, vous fera chaud au cœur en cet hiver.

Voici une sélection rien que pour vous.

## Théâtre :

- **Le coach** Au Kawa théâtre, du 6 février au 2 mars, le mercredi, jeudi, vendredi et samedi. Tarif : 17,90 euros.

C'est l'histoire d'un employé amoureux de sa collègue, qui va tout tenter pour améliorer ses rapports avec son patron, même le pire, en engageant un coach.

- **Handi comédie** Parking du triolet, quartier hopitaux-facultés, Le mercredi 27 Mars. Gratuit. Dans le cadre de Handi comédie, quelques adhérents du Gem Lesseps vont présenter des improvisations l'après midi. Venez les encourager.

## Danse :

- **Le lac des signes** Au zénith sud, du mercredi 3 avril au mercredi 10 avril. Tarif : 38 à 60 euros. C'est un ballet plein de romantisme sur une partition de Tchaïkowsky en trois actes.

## Exposition:

- **Signs of the Times** Au carré Saint-Anne, du 18 janvier au 5 mai. Entrée gratuite.

Vous pourrez voir des œuvres faites en matériaux différents, utilisés comme autant de rencontres fructueuses entre les œuvres.

- **effet miroir** à l'espace culturel du CHRU La Colombière. Du 05 au 25 avril. Entrée gratuite.

Venez nombreux pour contempler les œuvres faites par des patients et des adhérents des Gems de Montpellier.



# Infos pratiques



Le GEM Lesseps est géré par AIRIS, Aide à l'Intégration et à la Réinsertion Sociale.

En partenariat avec l'UNAFAM, Union Nationale de familles ou amis de personnes malades et handicapées psychiques.

A destination de personnes en souffrances psychiques.  
Encadré par des animateurs professionnels.

## Ateliers/Projets

- Arts Plastiques/Dessin/Mozaïque
- Théâtre
- Espace Multimédia
- Informatique/Photos/Internet
- Jardinage
- Jeux de société
- Atelier de cuisine
- Atelier d'écriture
- Sorties et séjours.

Il est ouvert du mardi au samedi de 14h à 19h.

Fermé les jours fériés.

Cotisation annuelle après 1 mois: 10 euros.

**Téléphone:** 04 67 58 83 57

**Mail:** gemlesseps034@yahoo.fr

**Site internet:** <http://gemlesseps.free.fr>

**Adresse postale:** 356 rue Ferdinand de Lesseps, 34070 Montpellier.

**Accessibilité:** Bus ligne 12 Arrêt Saint Martin ou Tram ligne 4 Arrêt Saint Martin.