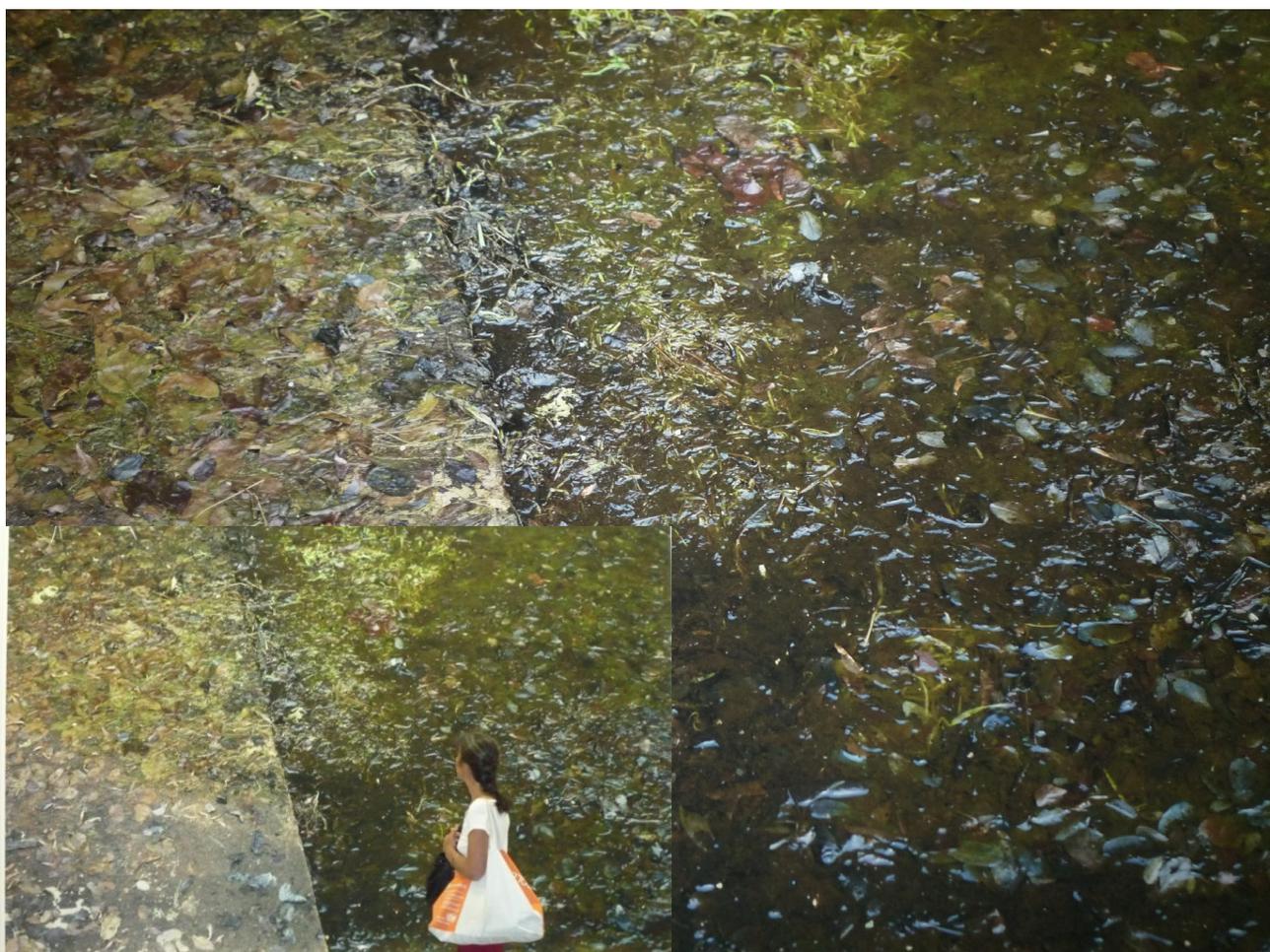


# Gem la vie

Le journal du Gem Lesseps



*Vivre comme tout le monde en étant comme personne*

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

# Sommaire

*GEM la vie N° 4 - Août- octobre 2013*

PAGES 4 - 5

Parcours de vie

PAGES 6 - 7

L'avis des poètes

PAGES 8 - 9

Expression libre : Coup de coeur, de blues, de gueule

PAGES 10 - 11

Activités du GEM

PAGES 12 - 13

Sorties montpelliéraines

PAGES 14 - 15

L'avis du gourmet

PAGE 16

Critiques culturelles

PAGE 17

Pensées positives

PAGES 18 - 20

Ludique : Horoscope d'humour, Mots croisés

PAGE 21

Agenda

Le journal du GEM a été réalisé collectivement depuis janvier 2012.

**Rédacteurs** : Romain, Yves, Yolanda, Maritxu, Sabine O., Jean Luc, Jacqueline, Marie Laure, Patricia, Patrick, Louis, Xavier, Cyril, Didier

**Illustrateur** : Paul

**Mise en page** : Christophe Ro.

**Photographie de couverture** : Exposition les rencontres d'Arles

**Correcteur** : Maritxu

## GEM la vie

Comme à la saison de l'automne, les feuilles volantes et tourbillonnantes de ce magazine vous conduiront dans l'univers des Gémiens où l'essence même de l'atelier est d'écouter et de prendre en compte la parole de l'autre. Cette réalisation commune nous apporte ce doux sentiment d'être utile au collectif et de témoigner de la générosité et de la sincérité qui émanent des personnes qui fréquentent le GEM.

Avant de vous présenter ce nouveau numéro de « GEM la vie », je souhaite témoigner toute mon estime envers l'initiatrice du journal, Magali, ainsi qu'à Graziella qui a su maintenir sa qualité de mise en page et un engouement certain pour cet atelier. Pour ma part, reprenant la rédaction, je me suis appliqué à mettre en valeur les sentiments poétiques, les coups de cœur ainsi que les avis critiques des auteurs. J'ai le désir de générer un réel enthousiasme autour de la participation des adhérents et ainsi de fédérer tous les talents.

Vous découvrirez dans ce quatrième numéro de nouvelles rubriques : « Parcours de vie » qui vous fera voyager vers des contrées lointaines et vous permettra également de découvrir la bibliographie de personnages célèbres, « Pensée positive » qui abordera des sujets d'ordre philosophique et existentiel avec toujours une pointe d'humour et une bonne dose d'optimisme. Bien d'autres choses encore sont à lire, mais trêve de bavardage, je vous laisse parcourir les pages de ce journal du GEM Lesseps.

**Christophe Ro.**



### **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 pré-  
jugés.

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.*

# Parcours de vie

*Les Gémiens souhaitent vous faire partager la découverte d'une autre culture, d'un pays et de personnes singulières, des expériences enrichissantes vécues à travers des rencontres inédites.*

Mes souvenirs de la Réunion sont très lointains mais je me souviens de quelques légendes qui ont bercé mon enfance dont une en particulier : la légende du Voile de la Mariée.

Dans le village de Salazie, vivait une jeune fille appelée Mina. Ses parents étaient les grands propriétaires du village.

A dix-sept ans, invitée à un bal, elle fit la connaissance de Flocel, un très beau jeune homme. L'inévitable se produisit : ils tombèrent amoureux et décidèrent de se marier, malgré l'opposition des parents de Mina. Le curé accepta de bénir leur union. Après la cérémonie, le père de Mina les rechercha. Voulant fuir sa colère, les deux jeunes mariés s'enfuirent et marchèrent quelque temps jusqu'à la ravine.

Comme il avait beaucoup plu, l'eau était trop profonde pour traverser à gué. Mina, sur le conseil de son mari, jeta son soulier. Et aussitôt, une passerelle se dressa sur laquelle ils traversèrent la rivière. Ils arrivèrent bientôt devant une haute montagne.

\_ Que faire ?

\_ « Jette ton voile, Mina », lui dit Flocel

Ce qu'elle fit, à son grand étonnement, il se transforma en une longue corde attachée au rocher, ce qui leur permit de gravir jusqu'au sommet.

Le lendemain, quelle fut la surprise des villageois de voir à la place de la montagne nue, une cascade, le voile s'était alors transformé après leur passage, en cascade.

C'est depuis ce temps-là que coule la cascade appelée « Le Voile de la Mariée ».

L'histoire dit que Mina se réconcilia avec ses parents et qu'elle vécut très heureuse avec Flocel.

*Voici un poème sorti de mon imagination sur la Réunion :*

« Je suis une enfant des îles  
Dans mes premiers vagissements

J'ai respiré la mer  
Je suis en même temps  
Gravier, poisson, goémon,  
corail. »

Un petit coin de paradis

## Maritxu

**Photo: Temple Tamoule du Mont Caprice Ligne des Bambous, Saint-Pierre.**



*Qui veut voyager loin ménage sa monture*

# Parcours de vie

## Séjour en Côte d'Ivoire

Pourvu que je revienne dans ce pays lointain, pourvu qu'un jour quelqu'un exauce les rêves d'un homme simple. C'est un peu le souhait que je fais quand je m'endors chaque soir sur une litière de paille. Au matin je revois le soleil qui en se levant me sert de réveil, c'est un bain de luminothérapie naturelle qui m'illumine. Ce sont les voyages que j'ai fait en Côte d'Ivoire qui sont la cause de mes songes. Les gens dansent et les enfants

rient plus quand ils sont loin de l'Europe, ma terre. Les différences sont nombreuses mais les religions réunissent

les communautés et l'amour est plus fort que la haine. Le climat de l'insécurité n'existe pas mais il y a seulement de la dangerosité.

Quand on se promène en ville, moi et ma chérie, j'entends des voix qui parlent en français et en anglais, je sens les odeurs de légumes variés et de feuilles de coca qui mijotent dans

les marmites. Je regarde ces hommes qui tirent leur chariot de riz et je me dis que j'aime plus la vie là-bas qu'ici.

Récit de Cyril retranscrit par Romain

## Histoire de femme et d'homme

### Ferdinand de Lesseps

Ami du prince Saïd, l'héritier d'Égypte, dont il a en charge l'éducation à partir de 1835, F. de Lesseps fut diplomate à Madrid, puis à Rome durant l'intervention Française. Il fut injustement désavoué lors de l'affaire romaine.

Suivant l'idée des Saint-simoniens dont il était lui-même un partisan, il obtient l'autorisation du Roi Mohamed Saïd, de constituer et de diriger une compagnie universelle pour le percement de l'isthme de Suez le 30 novembre 1854. Il le termine sous le règne de Napoléon III, fêtant son ouverture quinze ans plus tard, le jour du couronnement de l'impératrice Elisabeth II.

Dix ans plus tard, en 1879, il commence son oeuvre la plus audacieuse dont le malheureux échec causera sa ruine et lui fera perdre quelque peu la raison à la fin de sa vie: c'est le canal du Panama. Il fut officiellement terminé le 15 août 1914 par les États-Unis. Mais ce n'est pas grave car Ferdinand de Lesseps est resté célèbre pour son travail de fondation du creusement du canal de Panama: en effet les fondements étaient assez bons pour permettre aux États-Unis de terminer ce canal au XX<sup>e</sup> siècle.

Ferdinand meurt à l'âge de 89 ans, le 7 décembre 1894. Au cours de sa vie, il fut reçu à l'Académie des Sciences (1873) et il fut élu à l'Académie Française (1884).

Maritxu et Romain



# L'avis des poètes

## Hymne au cheval

Va, petit cheval blanc, va d'un bon pas !  
Ton allure est fière  
Comme celle du paon  
Ta course est rapide  
Comme celle d'une gazelle  
Ta crinière flotte, semblable aux nuages  
Légère comme l'odeur du jasmin  
Va, petit cheval, va !  
Ton dos est solide comme le trône du roi  
Et tes pattes puissantes  
Comme les colonnes du temple  
Quand tu voles, quand tu planes,  
Tu es le Seigneur des steppes  
Tu es fidèle et noble  
Va, petit cheval, va d'un bon pas !  
Par ta silhouette élancée  
Tu surpasses tous les animaux  
Ta robe est soyeuse et tes yeux

Etincellent comme des flammes  
Celui à qui tu appartiens  
Possède la terre entière !  
Va, mon petit cheval blanc, va d'un bon pas !

**Maritxu**



## Un secret au fond de tes yeux

Si j'en avais le pouvoir  
Je te ferais sourire  
Je rendrais à ton regard  
L'éclat du saphir

J'inonderais de lumière  
Ta douleur intérieure  
Pour une vie meilleure  
Vierge de tous les mystères

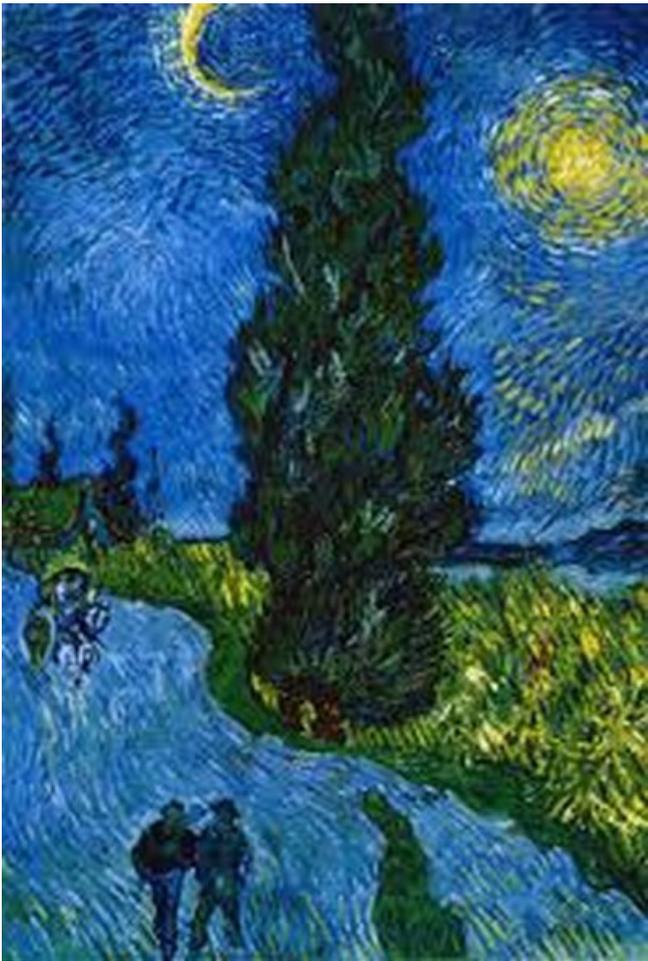
**Yves**

# L'avis des poètes

## Gentil rayon de soleil

Petit rayon de soleil,  
Parle rayon de janvier,  
Tu t'envoies dans le ciel  
Et tu viens me réchauffer.  
Je suis caché dans un trou,  
Tout au fond de mon igloo,  
Je t'attends dans ma maison,  
Rejoins-moi petit rayon.

**Patricia**



## Parfum du soir

Le soir tombe doucement sur la ville petit à petit toutes les ruelles de mon quartier se vident de tous les gens qui rentrent chez eux et de tous les bruits qui résonnent depuis le matin.

C'est ce moment-là que je préfère pour me retrouver toute seule dans la rue des Cyprès.

J'aime trainasser à cette heure là quand la journée s'estompe et que toutes les fleurs qui dépassent des murets des villas me font coucou par-dessous le grillage, en exaltant, que pour moi ce capiteux mélange de parfums.

Bouquet enivrant digne d'un grand parfumeur je hume toutes ces fragrances qui sont comme une caresse de bonheur qui m'accompagne jusque chez moi avant que le soir ne soit complètement tombé.

J'aime la rue des Cyprès.

**Yolanda**

# Expression Libre

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

## STREET ARTS MONTPELLIER

Avec mon appareil photo, je découvre un quartier de Montpellier en cherchant des sujets intéressants pour la prochaine exposition de STREET ARTS.

Une bande de gamins s'approche de moi, et l'un d'eux m'apostrophe en disant « Madame, vous faites des photos, vous êtes étrangère ? Notre quartier est pourri ... ». Sans commentaires.



Je continue à regarder tout autour de moi et je ressens un sentiment de mal être.

Comment peut-on laisser se dégrader de la sorte des espaces aussi près des habitations, d'un gymnase et qui sont, je suppose, fréquentés en permanence par des jeunes ados ?

Des nombreux foyers d'anciens incendies de voitures, plastiques cramés, objets noir-

cis, gisent encore là, témoins muets bien que très éloquents de l'état d'un quartier où même les jeunes, plus lucides que les adultes résignés et impuissants, voudraient bien changer les conditions.

**Yolanda**

## L'entraide autrement, sur l'épaule gauche de Maritchou

Quand vaincu par un excès de fatigue  
Dans le véhicule du GEM qui navigue  
Il n'est rien au monde d'aussi confortable  
Qu'une épaule ronde hautement serviable.

Même un oreiller anatomique sophistiqué  
N'atteint pas son extraordinaire plasticité.  
Merci à toi Maritchou qui très aimablement  
A supporté que je m'y repose opportunément

**Yves**

## Place de France

Deux nouvelles tendances sur la ligne de bus numéro 9, qui nous amène à Grammont. Certains chauffeurs de ce transport en commun, expriment une solution écologique, pour masquer l'odeur de la très grande misère humaine, des roms qui squattent autour du Zénith. Il leur suffit d'une bombe aérosol de ce parfum floral qui nous prend à la gorge dès qu'on rentre dans le bus. Cela ne les empêche pas d'y ajouter ce regard méprisant, qui est très éloquent.

La deuxième solution innovante elle aussi, est celle de ne pas s'arrêter à la place de France, car c'est à cet arrêt de bus que les familles de rom attendent patiemment de pouvoir rentrer « chez eux » avec les poussettes, les sacs, leurs enfants.

Ils pensent ces chauffeurs que ces gens-là, peuvent bien rentrer à pied de toute façon, ils ont tout leur temps, ils ne travaillent pas. Si je pouvais, je rebaptiserais cette place de France pour la nommer d'un autre nom, à mon avis bien

plus approprié, place de l'intolérance.

Pas loin de là, sur une autre place, les statues des grands hommes observent pour toujours, les passants consternés d'avoir été eux aussi rejetés mais pas pour les mêmes raisons, je ne vous les répéterai pas, tout le monde les connaît.

**Yolanda**

# Expression Libre

## La minute nécessaire de Patrick

Quand ce que vous pensez, ce que vous faites, ce que vous dites sont en harmonie le bonheur vous appartient.

Garde ton esprit alerte et jamais tu ne vieilliras, la fontaine de jouvence est ta conscience et la joie de vivre est ton elixir de vie.

## Coup de gueule en cascade

La discipline en réunion consiste à ne pas interrompre les autres pour les empêcher d'exposer leur opinion.

## La politesse à table

C'est de ne pas se croire dans une étable.

La propreté aux toilettes.  
C'est d'abord de relever la lunette.

Il est inadmissible que le boucher d'une supérette ne choisisse pas lui-même ses carcasses de viande.

On voit la paille dans l'œil de son voisin, mais pas la poutre dans le sien

# Activités du GEM

## Hommage à la Bastide de Grabels

Petit paradis de l'éternité  
Edifié sur des terres arides  
Où j'ai le bonheur d'habiter  
Sur tes murs j'écris La Bastide

Cernée par un collier de verdure  
Chaque jour, rêve d'enfants  
Je goûte tes mille agréments  
Dans un océan d'air pur

J'aime les morsures de ton silence  
Aujourd'hui mon meilleur ami  
Qui à chaque instant de vie  
Calme mon âme en transes

Comme tu es belle  
Spacieuse et radieuse tu m'ensorcelles  
Sous le soleil de tes étincelles  
Et tes couleurs aux reflets de l'arc en ciel

Sous le charme de ton environnement  
Oublions les angoisses du lendemain.  
Laisse-moi demander ta main.  
Et vivre en toi ce bien-être permanent

**Yves**

## Visite de la Résidence « La Bastide »

Nous sommes allés visiter la Maison Relais « La Bastide » qui se situe à Grabels. La résidence dispose de 27 appartements. Les résidents sont autonomes et participent aux activités s'ils le souhaitent. Une Maîtresse de Maison, une éducatrice et un animateur aident les personnes dans la gestion du quotidien.

Nous avons été reçus aimablement par les locataires qui nous ont fait la visite guidée de la Résidence. De part, la décoration personnalisée de chaque appartement, j'ai ressenti un sentiment de bien-être que peuvent vivre les personnes qui ont un chez soi.

**Sabine O.**

## Témoignage de la vie dans un lieu ressource

C'est grâce à mes rencontres avec Mr Jean Alexandre L., un brillant assistant social, que j'ai pu faire l'expérience d'un lieu ressource. C'est tout d'abord un environnement rassurant car il est bien agencé, décoré et sécurisant. C'est une ambiance très éloignée des hôpitaux, où dans lesquels, les personnes vivent les unes sur les autres, dans la promiscuité et souvent dans des chambres vétustes.

Le lieu ressource est un logement dont on ne risque pas non plus d'être mis à la porte pour des raisons d'argent. La proximité des gens, sans l'envahissement : c'est cela qui redonne envie de faire l'effort de parler, de rencontrer, d'échanger avec les autres, même si certains coups durs vous ont parfois donné de la rigidité psychique.

C'est enfin un logement qui permet d'avancer dans la vie, tout en étant confiant, vers une autonomie participative, un lieu où l'on retrouve de la force et de la ressource, tout naturellement.

**Romain**

ISATIS  
Résidence  
Accueil « La Bastide »  
838, rue de la Val-  
sière-Bat D  
34790 GRABELS

*Une brique de café cimente l'amitié*

# Activités du GEM

Participation aux manifestations Handi'com et à la foire aux associations

## **Journée à la foire des associations**

Quelle bonne surprise on reçoit quand la météo prédit l'orage et qu'il fait beau !

La journée va se dérouler à Antigone: nous renseignerons quelques personnes.

Les passants qui s'arrêtent sur le stand, nous parlent de leur proches touchés sans attendre.

Cette année les gémiens se sont rassemblés, sur cette place; Montpellier est bien représenté.

Un café nous sert de carburant, pour mener à bien tous nos plans.

Celui de la tente de stand nous a mis un moment à l'amande.

La chance veut qu'un gémien ait retrouvé le papier

pas si anodin.

En fin de journée, le sale temps était conjuré.

Car depuis le matin, le ciel est resté sain.

Le retour au gem était écrit, mais pas de pleurs, ni de larmes, ni de cris.

Les animateurs se sont bien organisés, façon de répondre avec un pied de nez.

Aux météorologues pas assez précis de la télé.

Enfin il fallait rentrer, les amis et passants, à la prochaine année !

## **Romain**



Journée dans le quartier des Arceaux de Montpellier à l'occasion de la manifestation **Handi'com**

## **L'expo D'arles**

**J'ai bien aimé, c'est vaste ! Que ce soit au niveau des exposants (Lartigue, Olympus, Sugimoto, Garcin etc... il y a beaucoup d'exposants, il y en a pour tous les goûts et les couleurs) ou au niveau des sujets (portrait, nature morte etc...) qui montrent des photos faites avant la première guerre jusqu'à notre époque. Mais surtout, ce qui m'a surpris dans cette expo c'est son « cap sur l'Afrique » : des couleurs éclatantes et un champ de lumière ouverte qui pour moi a rendu cette journée très enrichissante. Avec la visite gratuite de l'arène d'Arles, nous avons fait comme on dit « d'une pierre deux coups » ; et un grand « Merci » à l'encadrement des animateurs. A refaire**

**Jean - Luc**

# Sorties montpelliéraines

*Qu'elles sont actuellement les sorties culturelles à Montpellier ? Nous vous faisons découvrir les dernières expositions visitées par les adhérents du GEM Lesseps.*

## Visite de l'exposition « Voyage au fil de l'eau de Signac » au Musée Fabre le 08 Août 2013

Paul Signac est né en 1863 et mort en 1935.

Il pense d'abord se consacrer à l'architecture quand la vue de tableaux impressionnistes l'oriente vers la peinture.

Signac, par son œuvre colorée, nous invite au voyage. Ses peintures entraînent le visiteur à la découverte des paysages du Sud de la France. Au cours de ses pérégrinations, de ses navigations, Signac a peint sur toile, dessiné et créé des aquarelles. Ce coloriste de génie, trouve dans une illustration naturelle de la division des tons, théorie néo-impressionniste.

Ses premières marines datent des années 1880 et sont inspirées par les bords de la Seine. Tout comme Claude Monet ou Seurat dont il fût l'élève, il trouve son inspiration dans les couleurs de l'eau. Ses techniques variées nous font voyager de Cassis à Avignon jusqu'à Constantinople, en passant par Saint-Tropez qu'il découvre en 1892.

Le musée Fabre a eu la riche idée d'ouvrir au public une exposition qui enchante le visiteur par la variété des couleurs et la luminosité des œuvres. Cette exposition est ouverte à l'occasion du cent-cinquantième de sa naissance jusqu'au 27 Octobre 2013.



**Maritxu**

## Exposition « Une nuit sans sommeil » Alain BUBLEX – FRAC, Fond Régional d'Art Contemporain



*Paysage du Mont Fuji, épreuve aux encres pigmentées sur papier, contre-collée sur bois*

Le mercredi 14 Août, nous avons visité l'exposition d'Alain BUBLEX, accueillis chaleureusement par Mr PEREZ, assistant de régie au sein de la FRAC Montpellier.

« UNE NUIT SANS SOMMEIL » est différente des autres expositions visitées à ce jour. Contrairement aux autres, elle n'est pas tournée vers le passé, mais vers le contemporain.

Les photographies, maquettes, mobiliers et même une moto, partiellement démontée, constituent un feuilletage de représentations. Cette exposition peut être vue par toutes sortes de publics. Elle est présentée en même temps à la gare de Montpellier Saint Roch

**Maritxu**

# Sorties montpelliéraines



Visite de l'exposition « Couleurs »  
de Bernard PLOSSU  
le 14/08/2013  
Au Pavillon Populaire

Cette exposition (1968/2012) dure jusqu'au 6 Octobre 2013.

C'est une première rétrospective du travail réalisé en couleurs par le très populaire photographe français, plutôt connu pour ses tirages noirs et blancs. De Paris, à la fin des années 1950, à l'Ouest Américain des années 1970/1980, des villes européennes aux paysages français.

On peut y contempler 250 épreuves numériques qui révèlent l'incroyable modernité de son regard.

**Maritxu**

## La sortie au théâtre « La bulle Bleue »

Nous étions trois Gémiers, qui s'étaient concertés pour assister à la représentation du spectacle « Les Magnifiques » mais nous n'étions pas seuls car dans la salle près d'une soixantaine de personnes étaient là, attendant le départ du concert.

Tout à coup la lumière s'est éteinte, des musiciens sont rentrés sur scène et des projecteurs ont éclairé la scène ; « Chut » l'accordéon commence à jouer. Les notes s'entrechoquent dans la tête et dans nos coeurs qui battent en mesure avec le rythme de la mélodie.

Puis ce sont les mots qui pleuvent sur le public, des rimes qui sonnent, qui clignent contre nos tympanes, forment des phrases avec de la nuance et avec de la joie. De vrais poèmes sur la vie et les coups durs, les mauvais gars et les types braves, les désirs, les passions et l'amour.

C'était bien, mon voisin suivait la musique en tapant dans ses mains, chaque croche et chaque triolet l'a inspiré. Très loin des clichés, ces textes peignent avec sincérité la populace qui n'a que deux souhaits, bannir la méchanceté et vivre en liberté.

Nous trois, Gémiers, nous faisons le troisième souhait : celui de la célébrité pour l'accordéoniste et les chanteuses.



**Romain**

La Bulle Bleue

285, rue du Mas Prunet Montpellier Les Buisses

# L'avis du gourmet

## Cuisine d'ici et d'ailleurs



### ROUGAIL SAUCISSES



#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 saucisses fumées (type Morteau) ou 4 grosses saucisses fumées type Montbéliard
- 1 boîte de tomates pelées ou 5 à 6 tomates moyennes bien mûres
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- thym, laurier
- sel, poivre
- 1 cuillère à café de curcuma (safran)
- 1 cuillère à café gingembre (frais ou en poudre)
- 1 piment oiseau (facultatif)
- huile d'olive

#### Préparation :

Piquez les saucisses et mettez les dans l'eau bouillante pendant 10 mn, dans la même marmite qui vous servira à la préparation du plat afin de garder les saveurs.

Videz la marmite. Réservez les saucisses. Faites-y chauffer de l'huile d'olive.

Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans qu'ils soient trop colorés.

Coupez les saucisses en tronçons de 1,5 cm puis faites-les revenir avec les oignons. Au bout de 5 mn, ajoutez les tomates coupées en petits morceaux et les aromates (le piment en morceaux).

Mélangez le tout puis laissez mijoter sur feu doux pendant 30 mn sans couvercle.

Servez avec du riz basmati cuit à la créole (c'est-à-dire bien cuit, un peu collant).

**Recette de Marie Laure**

« Sac vide pa kapab debout » Traduction : on ne travaille pas le ventre vide

# L'avis du gourmet

## Recette DIETETIQUE ENERGIE ET VITALITES

### LEGUMES SAUTES AU SESAME



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 oignon émincé
- 1 aubergine émincée
- 1 cuillère. à café de gingembre frais finement émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 petit piment, émincé (facultatif)
- 1 kilogramme de légumes mélangés, détaillés en lanières
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja

#### Préparation :

Grillez les graines de sésame dans un WOK . Réservez.  
Chauffez l'huile dans le WOK et y cuire doucement l'oignon, l'aubergine, le gingembre, l'ail et le piment (7 à 8 mn en remuant).  
Augmentez le feu et faire sauter les autres légumes (3 à 5 mn).  
Mouillez avec la sauce soja et 125 ml d'eau.  
Parsemez de graines de sésame.

#### Valeur Nutritionnelle (par portion) :

- Protides : 7g
  - Lipides : 6g
  - Glucides : 9g
  - Fibres : 8g
- 115 calories

**Recette de Jacqueline**

*Qui dort dine*

# Critiques culturelles

## *Sarn de Mary Webb*

Roman

### ***L'auteur...***

Mary Gladys Meredith naît à Leighton, dans l'Ouest de l'Angleterre en 1881. En 1912, elle épouse Henri Webb. Deux ans plus tard, à la campagne, commence alors sa carrière d'auteur. Elle écrit son premier roman, *Golden Arrow*, publié en 1915, qui reçoit de nombreux éloges. En 1927, elle s'installe à Londres où elle écrira *Sarn*, en se souvenant de son enfance. De santé fragile, elle meurt en 1927, à l'âge de 46 ans.



### ***L'histoire en quelques mots...***

Écrit en 1927, à Hampstead, dans les faubourgs de Londres. Ce récit raconte la vie d'une famille et d'une province anglaise empreints aux superstitions et à la sorcellerie à travers l'histoire du fils, Gédéon, ambitieux et cupide, et de sa soeur, la douce Prue que défigure un bec-de-lièvre et dont le parcours est jalonné d'épreuves.

### ***La critique...***

Ce livre peint des paysages et des mœurs d'antan, en opposition à notre époque où la contemplation et le recueillement n'occupent guère de place. Malgré son infirmité et les épreuves vécues au cours de sa vie, Prue croît toujours en l'amour et aux autres, elle rencontrera un tisserand qui passera outre les apparences.

**Maritxu**

# Pensées positives



## Le lâcher prise,

**L**âcher prise, c'est cesser de vouloir tout contrôler.

Cela nécessite de commencer par simplifier sa vie, c'est à dire se recentrer sur l'essentiel, ce qui implique des choix.

Or, on ne peut opérer de bons choix sans se connaître.

Commencez donc par prendre une feuille de papier et un crayon et écrivez :

question : qu'est ce qui compte le plus pour moi, ce qui m'est indispensable, ce dont je ne peux me passer sans remettre en cause ma santé et mon équilibre.

Cela semble facile et ne relever que de la bonne volonté.

En réalité cesser de vouloir tout

contrôler, c'est renoncer simultanément à vouloir tout connaître dans lequel on évolue et perdre une part de son prestige ou de son influence d'où la naissance de conflits internes quelquefois difficiles à résoudre.

Exemple : vous ne pouvez pas simultanément souhaiter passer davantage de temps avec vos amis et augmenter « le temps pour vous ».

Parallèlement, il convient de simplifier votre vie dans tous les domaines où cela est possible (garde-robe, papiers administratifs, appareils ménagers etc...)

De la capacité de cette faculté d'accepter cette perte de main-

mise, dépendra le succès ou l'échec de votre tentative de lâcher prise.

Cela mérite au moins d'essayer.

## Yves

*Pour approfondir : consulter le catalogue des éditions Odile Jacob.*

## Une petite mèche blanche

**C**ette petite remarque, d'abord impertinente et déplacée pour une femme, m'a un peu dérangée. Dérangée, ce n'est pas le terme exact parce que je suis assez lucide pour savoir qu'à l'automne de ma vie des changements qui surviennent avec le temps qui passe, pour tout le monde, sont de plus en plus visible.

Toutes les femmes trichent un peu pour paraître plus jeunes. Les coiffeurs, les visagistes, les différentes opérations d'esthétiques sont là pour les rendre plus belles, plus jeunes et séduisantes.

Moi, j'ai choisi une autre voie qui me convient beaucoup plus que l'apparence extérieure, à savoir la recherche du bonheur journalier dans les petites choses insignifiantes pour les autres, mais qui à mes yeux ont beaucoup plus de valeur.

Tant pis si je travaille la terre, si je suis souvent mal

coiffée, avec une casquette pour cacher tout ça, si je fréquente les plus humbles, les malades, si je passe ma vie à écouter les autres, à courir dans tous les sens pour aider ces gens-là du mieux que je peux, ne comptant pas ni le travail, ni les efforts, ni les heures.

En les aidant, je m'aide, car toutes ces actions m'apportent le bonheur de me sentir vivante, de donner ce que je n'ai pas tellement reçu : de l'amour.

Militante jusqu'au bout de mes principes, je continuerai à m'occuper des autres avant tout, mais rassure toi, Louis, dorénavant je ferais plus attention que ce soient des mèches brunes qui dépassent de ma casquette.

Juste pour te faire plaisir mon grand Louis.



## Yolanda

# Ludique

## Horoscope

### Verseau

du 20 janvier au 19 février



Taf : Attention au panier percé.

Prédiction cupidon : Rechercher à la source de vos amis, vous trouverez l'âme sœur.

Posologie : Plutôt que verre sot buvez un bon verre.

### Poisson

du 19 février au 21 mars



Taf : Reposez vous entre deux eaux.

Prédiction cupidon : Évitez les bocaux sans eau.

Posologie : Deux gouttes d'homéopathie quand il caille.

### Bélier

du 21 mars au 21 avril



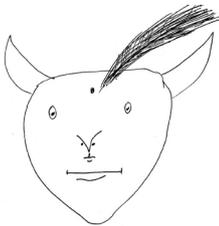
Taf : Ne pas taper trop fort aux portes des employeurs.

Prédiction cupidon : Ne criez pas au loup trop vite.

Posologie : Sortez la laine de derrière les fagots.

### Taureau

du 21 avril au 21 mai



Taf : Foncez dans l'arène du travail.

Prédiction cupidon : Trouvez vous une belle gardiane.

Posologie : Confondez pas des piqûres de moustique avec des banderillas.

### Gémeaux

du 21 mai au 21 juin



Taf : Postulez au magasin de chaussures du même nom.

Prédiction cupidon : Cherchez et vous trouverez l'âme sœur.

Posologie : Faites un test de compatibilité.

### Cancer

du 21 juin au 23 juillet



Taf : Quand sert tu les boulons ?

Prédiction cupidon : Ne vous laissez pas mettre en boîte.

Posologie : Ne vous exposez pas au rayon crustacé.

*Illustrations réalisées par Paul, horoscope absurde réalisé en groupe lors d'un atelier journal.*

# Ludique

## Horoscope

### Lion

du 23 juillet au 23 aout



Taf : Vos collègues n'ont pas mangé du lion.  
Prédiction cupidon : Rugissez de plaisir.  
Posologie : Prenez soin de vos cheveux qui sont toujours en crinière.

### Vierge

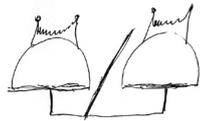
du 23 aout au 23 septembre



Taf : Vous n'aurez pas le problème de page blanche.  
Prédiction cupidon : Ne jouez pas à la sainte nitouche.  
Posologie : Choisissez bien votre gynéco.

### Balance

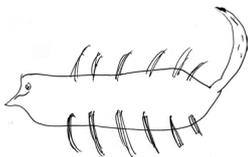
du 23 septembre au 23 octobre



Taf : Pesez le pour et le contre avant de vous engager.  
Prédiction cupidon : Ne balancez pas le bébé avec l'eau du bain.  
Posologie : Ne prenez pas avec gravité votre surcharge pondérale.

### Scorpion

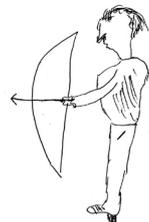
du 23 octobre au 22 novembre



Taf : Votre meilleur atout est votre aiguillon.  
Prédiction cupidon : Votre humour manque de piquant.  
Posologie : N'oubliez pas la piqûre de rappel.

### Sagitaire

du 22 novembre au 21 decembre



Taf : Soyez sûr de vous, vous atteindrez la cible sans faiblir.  
Prédiction cupidon : La chasse est ouverte.  
Posologie : Sortez couvert gare au rhume de cheval.

### Capricorne

du 21 decembre au 20 janvier



Taf : Travail dans le jardin, corne aux mains.  
Prédiction cupidon : Prenez vos sabots à votre cou.  
Posologie : Corne muse n'est pas jouée.

Qui trop embrasse mal étireint

# Ludique

## Mots croisés du GEM

- HORIZONTAL**
- A : Agressions
  - B : Allemand / Particule
  - C : Buts des trams
  - D : Début d'emmerdes / Égalité aux échecs
  - E : Friture vietnamienne / Après le printemps / Préposition
  - F : Pour les / Petit ruisseau
  - G : Pareil que B8 / Bruit de tambour / Ultra violet
  - H : Tente / Ensemble de pays
  - I : Avancer dans l'eau / Petit pour des biscuit
  - J : Repos après le repas / Article féminin

- VERTICAL**
- 1: Mises en garde
  - 2 : Fin / Tentai
  - 3 : Assassina / Encore un petit tour pour les enfants
  - 4 : Volcan italien / Habitude / D' être à la deuxième personne
  - 5 : A nous / Ancien / bout de rat
  - 6 : Théâtre national de Paris / Encore un petit ruisseau
  - 7 : Musiques grandioses
  - 8 : Visa avec une arme / Métal léger raccourci
  - 9 : Idiote / Au début
  - 10 : Notre seigneur / Amas de neige durcie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										■
B							■			
C										
D			■		■	■				■
E				■				■		
F		■				■			■	
G					■			■		
H				■	■				■	
I						■	■			■
J							■			

Réponses : **Horizontal** : A Attentats, B Teuton/Ion C Transports D Em/Pat E Nem/Eté/En F Aux/Ru G/Ions/Ra/Ur H/Ose/Usa I Nager/Lu/ J Sieste/Une  
**Vertical** : 1 Attentions 2 Terme/Osai 3 Tua/Manège 4 Etna/Us/Es 5 Nos/Ex/Rt 6 Tnp/Ru 7 Opéras 8 Tira/Alu 9 Sotte/Un 10 Ns/Neve

# Agenda

Le programme Hebdomadaire du GEM Lesseps est consultable sur le site [www.gemlesseps.fr](http://www.gemlesseps.fr) dans la rubrique *Agenda*.

## Activités au GEM Lesseps

### Tous les vendredis au mois de novembre :

Création d'une fresque en Mosaïque dans la cuisine du GEM Lesseps.

### Tous les samedis matin :

Atelier théâtre, création originale d'une pièce de théâtre par les adhérents du GEM Lesseps.

## Sorties prévues par le GEM Lesseps

### Vendredi 8 novembre :

Journée avec le GEM d'Alès, sortie en bateau à la Grande Motte.  
Participation de 8 Euros.

### Samedi 9 novembre :

Journée Jeux Inter GEM organisée par le GEM Lesseps au Cemea.

### Jusqu'en décembre, tous les mercredis à 14h00 :

Atelier de fabrication de papier à l'Espace Culturel du CHRU.

## Sorties extérieures au GEM Lesseps

### Tous les mercredis de 20h30 à 22h :

Agora des savoirs à la salle Rabelais.

### Du 16 octobre au 16 janvier 2014 :

Vivre au XVIII siècle,  
Médiathèque Emile Zola.

### Du 15 au 24 novembre de 13h à 19h :

Exposition Galery St Ravy « Si rien ne bouge » (photos),  
Gratuit, tél: 04 67 60 61 66.

### Jeudi 5 décembre à partir de 21 heures :

Concert au Jam  
Didier Labbé QUARTET  
Gratuit.



Le GEM Lesseps est une association destinée aux personnes en souffrance psychique.

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

**Téléphone :** 04 67 58 83 57

**Mail :** gemlesseps034@yahoo.fr

**Site internet :** [www.gemlesseps.fr](http://www.gemlesseps.fr)

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

Ouverture du mardi au samedi de 14h à 19h.

Fermeture les dimanches, lundis et jours fériés.

Cotisation annuelle : 10 euros.

### **Ateliers proposés :**

- Arts Plastiques
- Théâtre
- Espace Multimédia
- Jardinage
- Atelier cuisine
- Sorties et séjours
- Jeux de société

Le GEM Lesseps est financé par l'Agence Régionale de Santé, parrainé par l'association AIRIS, Aide à l'Intégration et à la Réinsertion Sociale, soutenu par l'association Espoir Héault et l'UNAFAM, Union Nationale de familles ou amis de personnes malades et handicapées psychiques.

