

Le CaNaRd Le AQUa PHObE

REVUE ARTISTIQUE
& CULTURELLE
COLLABORATIVE
Octobre 2022



6175
尺寸 30*40
序号 符号
1 1
2 2
3 3
4 4
5 5
6 5
7 7
8 8
9 A
10 C
11 E
12 H
13 J
14 K
15 L
16 M



1. 原材料钻石不可食用，请不要让小孩玩耍，以免误入口中或其他意外。
 2. 配置的钻石具有腐蚀性，沾到的地方可以马上修改。
 3. 本材料不可食用，请不要让小孩玩耍，以免误入口中或其他意外。
 4. 配置的钻石具有腐蚀性，沾到的地方可以马上修改。

Murielle HENON

Rassurez-vous,

Le CaNaRd Le AQUa PHObE

n'a rien de vilain...

Il est le fruit de la collaboration enthousiaste d'une quarantaine de semeurs de résilience, bien décidés à résister aux limites du tabou de notre condition humaine et de sa vulnérabilité.

Osant le plaisir récréatif de la création aventureuse, ce Canard s'est édifié au fil des rencontres comme une respiration partagée. Un après-midi frais et paisible près de la mare dite « Des Trop-Pleins du Vide ».

Tel ou tel dépose son paquet pour y trouver du sens, lâcher-prise par le poignet pour mieux se retrouver. S'exhiber sans se montrer, se révéler pour espérer.

Partager les plumes que l'on a laissées, celles que l'on a retrouvées, c'est donner à faire grandir la diversité. C'est créer à la fois les racines et la direction d'un souffle déployé vers l'inattendu et l'instinctif. C'est écouter le vrombissement sourd d'une volcanique inspiration et surfer sur la coulée chaude et joyeuse de la liberté de créer. C'est provoquer l'éruption d'un tout avec notre meilleur pavé jeté dans la marrade et observer ensemble les ronds se propager.

Par et pour les contributeurs du « Canard Aquaphobe »

Propos recueillis par A. Lecomte

Photographies : J. Laurence



**Alors, sortez avec nous
de votre « coin-coin quotidien »
et bonne lecture !**

Bruno VOUTERS FOU ALLIÉ

INTERVIEW

PAR PATRICE DESMONS

Est-ce que vous pouvez nous dire ce qui vous était arrivé, à vous et aux autres journalistes du Journal Des Fous (JDF), qui vous avait poussés à une telle aventure extrême le siècle dernier ?

Bruno Vouters

Le siècle dernier, mon Dieu... C'est déjà si loin ! Quel jour on est ? Le temps, bon à savoir, c'est comme le toboggan : plus on avance, plus ça va vite... Mais ce n'est pas le sujet. À vrai dire, après mûre réflexion, je n'ai toujours pas compris ce qui nous est arrivé et je ne le souhaite pas ! Tout ce que je peux confirmer, c'est que le journal sortait le premier avril (les autres dates étaient déjà prises) que l'association s'appelait *Loie 1901* (faute de mieux) et que pas mal de gens l'ont acheté ce journal, ce qui est à vrai dire le plus incompréhensible dans l'histoire. Il y en a même qui ont saisi notre proposition de s'abonner pour un siècle. Mais ils n'avaient pas communiqué leur adresse.

Dr Fou Allié

On m'a demandé en tant que Dr F Allié de mettre un peu d'ordre dans ce journal qui en avait bien besoin. À vrai dire, ce désordre journalistique m'a fait du bien, et m'a ancré - c'est le mot- dans mes certitudes que les psychiatres devaient avant tout essayer de soigner cet entre soi journalistique qui déteignait sur son sujet en publiant sans cesse la folie du monde.

Après cette expérience, que pensez-vous du monde actuel ? Est-ce que sa folie vous paraît plus douce qu'à l'époque du JDF ? Ou plus dangereuse ?

Bruno Vouters

Alors là, aucune hésitation : le monde actuel ne nous déçoit absolument pas dans sa folie. Il faut féliciter tous les uns et tous les autres pour cet acharnement typiquement terrien. Aucun relâchement, aucun signe d'amenagement. Les autres planètes ne peuvent pas en dire autant. Un bémol, quand même : ça devient un peu lassant, à force.

Dr Fou Allié

C'est bien ce que je disais plus haut, aucune amélioration en vue.

Quel traitement proposeriez-vous ?

Bruno Vouters

Vous parlez d'un traitement de l'actualité terrestre ? Française, par exemple ? Un journaliste vraiment fou, aujourd'hui, serait hélas contraint d'imaginer *Le Journal du Bon Sens* ou le *Journal des Raisonnables*. Mais voilà, c'est une autre paire de manches. Car la règle, en ce moment, c'est que n'importe qui peut rire de n'importe quoi ou de n'importe qui à n'importe quel moment. Lançons la contre-offensive moins marrante ! Je propose un titre : *T'as Raison Léon*. L'inconvénient, je le confesse, c'est le pronom trop masculin.

Dr Fou Allié

Ceci s'appelle communément un retournement en son contraire, typique des défenses psychiques inconscientes mises en place par ces soi disants sujets pour se dédouaner. Le bon sens ne devenant ici que le support (suppôt?) de cette foliemanie débordante.

Une nouvelle version du JDF vous paraîtrait-elle bienvenue, adaptée aux variants de la folie actuelle ?

Bruno Vouters

Merci de me tendre la perche... Je pense bien sûr à une version numérisée contaminante, algorithmée, qui influencerait les gens sans qu'ils s'en rendent compte, bien sûr, avec des résultats qu'un Comité d'Alerte pourrait consulter au fil du temps, avec les leçons à tirer pour un meilleur conditionnement mental afin d'atteindre un niveau de folie réellement partagée - niveau de l'entonnoir- certifié conforme par le fils (ou faute de mieux le neveu) du cher docteur qui nous a si bien conseillé, le fameux professeur Allié. Avec l'assurance, évidemment, qu'aucun vaccin ne contrarie les variantes de cette version. On construirait un peu partout des foliédromes. C'est bon pour l'emploi.

Dr Fou Allié

La covid a inspiré partout dans le monde la folie du doute. On a gagné bien sûr, jamais le degré de folie n'a été aussi proche de l'infini!

Est-ce qu'il y a un article paru dans le JDF que vous penseriez préférable de ne pas publier aujourd'hui? Lequel ?

Bruno Vouters

Je suis désolé, mais nous avions banni, à l'unanimité, l'adjectif préférable, et vous n'en trouverez d'ailleurs aucune trace dans nos publications.

Dr Fou Allié

Préférable a été certifié non conforme, ne sera jamais ni guéri ni rétabli.

Est-ce qu'il y a un article que vous regrettez de ne pas avoir publié dans le JDF ? Lequel ?

Bruno Vouters

Le mot regret aussi était banni, ainsi que contrition, victimisation, brain-storming, alleluia, justice de mon pays, chers compatriotes, duplicata, chers auditeurs, logique sécuritaire, structuralisme, télérama, bon pour la planète, dromomanie et potjevleesch (la liste a été déposée en préfecture). Ah oui, j'oubliais : l'adjectif essentiel était en tête de notre liste : banni, répudié, radié. Je réponds quand même : une interview illisible de l'artiste Gérard Duchêne avant sa regrettable disparition. (C'est quand même mieux, oui, comment ne pas le reconnaître, que ces descriptions écrites d'émissions de télévision qui ont occupé quelques pages d'une de nos

publications, notamment, si je me souviens bien, le jeu de la chance, mais je peux me tromper). Cher Gérard, tu nous manques ! Et vous aussi Marcel Marien, Patricia Smosed, Jean-Christophe Averty, Ginette Levasseur, Raymond Devos !

Dr Fou Allié

À titre personnel, je ne comprends pas pourquoi avoir banni le potjevleesch, (qui reste le plat préféré d'une partie et essentielle de l'humanité ?) Ne puis y voir qu'encre un signe de défiance vis-à-vis de Dunkerque et de son carnaval, magnifique Folie organisée et admise (peu de temps néanmoins chaque année, il ne faut pas exagérer), inconscient à l'état brut, hommes trans-formés en femmes et réciproquement le temps d'un instant, sublimation de la contradiction essentielle de l'être humain. Ich bin Dunquerqueise! Et quel sexe!

Le dernier numéro du JDF était vendu 30 francs. Est-ce que vous pouvez indiquer le prix actuel en euros, pour nos jeunes lecteurs ? (!) Est-ce que les francs sont encore acceptés par les vendeurs du JDF ? Ou peut-on payer en bites-coins ?

Bruno Vouters

Je vois bien là un trait caractéristique de l'époque : tout ramener à l'argent. Ou aux bites. Sachez-le, nous avions envisagé de rétribuer nos jeunes lectrices et nos lecteurs. Comment ? Via le pass-moi JdF, donnant accès aux pages publicitaires. C'est la moindre des choses, vu l'intérêt dépassé du contenu. Hélas, rien n'a été numérisé, les derniers exemplaires sont introuvables... On ne sait pas où ils sont passés. Dans le fond, tout cela aurait-il vraiment existé ? Notre trésorier n'est plus de ce monde et il a demandé à être enterré avec les secrets de notre comptabilité. Philippe, tu nous manques tant ! T'avais quand même envoyé quarante mille exemplaires à travers l'hexagone !

Dr Fou Allié

La mégalomanie de cette équipe frise le délire, oqfd

Vous venez de publier un livre remarquable sur les œuvres de l'architecte Louis-Marie Cordonnier, qui a construit un certain nombre de

monuments, en particulier des beffrois dans les Hauts de France. Or un article du JDF (n°1) fait état d'une enquête assez troublante sur la signification des beffrois dans cette région. Est-ce que ce livre est en fait le numéro 5 du JDF? Est-ce qu'en fait le JDF a continué incognito sous d'autres formes depuis 1991 ? Est-ce que votre livre révèle enfin la vérité sur la folie de ces édifices, ou sur les édifices de la folie ? Et quelles sont vos hypothèses ?

Bruno Vouters

Aujourd'hui, tout le monde le sait : si l'on a construit tant de beffrois dans le Nord et le Pas-de-Calais, c'est pour mettre des cloches à l'intérieur, de plus en plus haut ! Mieux vaut passer à la symbolique des nains de jardin, plus intime et si captivante. Mais la deuxième partie de votre question m'amène à penser qu'il serait temps que nous traquions sans relâche toutes celles et tous ceux qui, incognito, comme vous dites, copient peu ou prou nos méthodes de travail. Et, surtout, les faussaires qui oseraient s'inspirer de notre fameuse *Déclaration des Droits du Fou*. Vous croyez qu'il y en a ? J'espère qu'ils ne vont quand même pas penser à imaginer une revue !

Dr Fou Allié

On comprend aisément qu'il y a de moins en moins de psychiatres, car à force d'affirmer les droits des fous, on ne peut plus rien faire, fini l'enfermement, les asiles, les camisoles, les brosse à dents, notre étincelante pharmacopée, nos psychothérapies flamboyantes, il ne nous reste plus qu'à faire collection d'entonnoirs qui vont quitter de ce fait ces belles têtes d'aliénés ! Refaire ce journal est une abomination de la pensée, de l'esprit, de l'âme ajouterai-je ! Car mettre la Folie dans ce journal est une gageure, elle débord de partout, s'étaie, pollue nos cerveaux, ça se terminera devant les tribunaux pour ces soit disant journalistes, guillotiner les auteurs une bonne fois pour toutes, supprimons la SACEM, et ça ira, ça ira, ça ira.

(On vient d'apprendre que le Dr Fou Allié venait d'être hospitalisé dans un état grave non référencé, ayant perdu la tête. Il était en train de griffonner des notes incompréhensibles sur un manuscrit d'un dénommé B. Vouters, la rédaction lui souhaite un prompt rétablissement et une heureuse retraite anticipée, et éventuellement de retrouver cette tête malgré l'encombrement qu'elle lui procure)

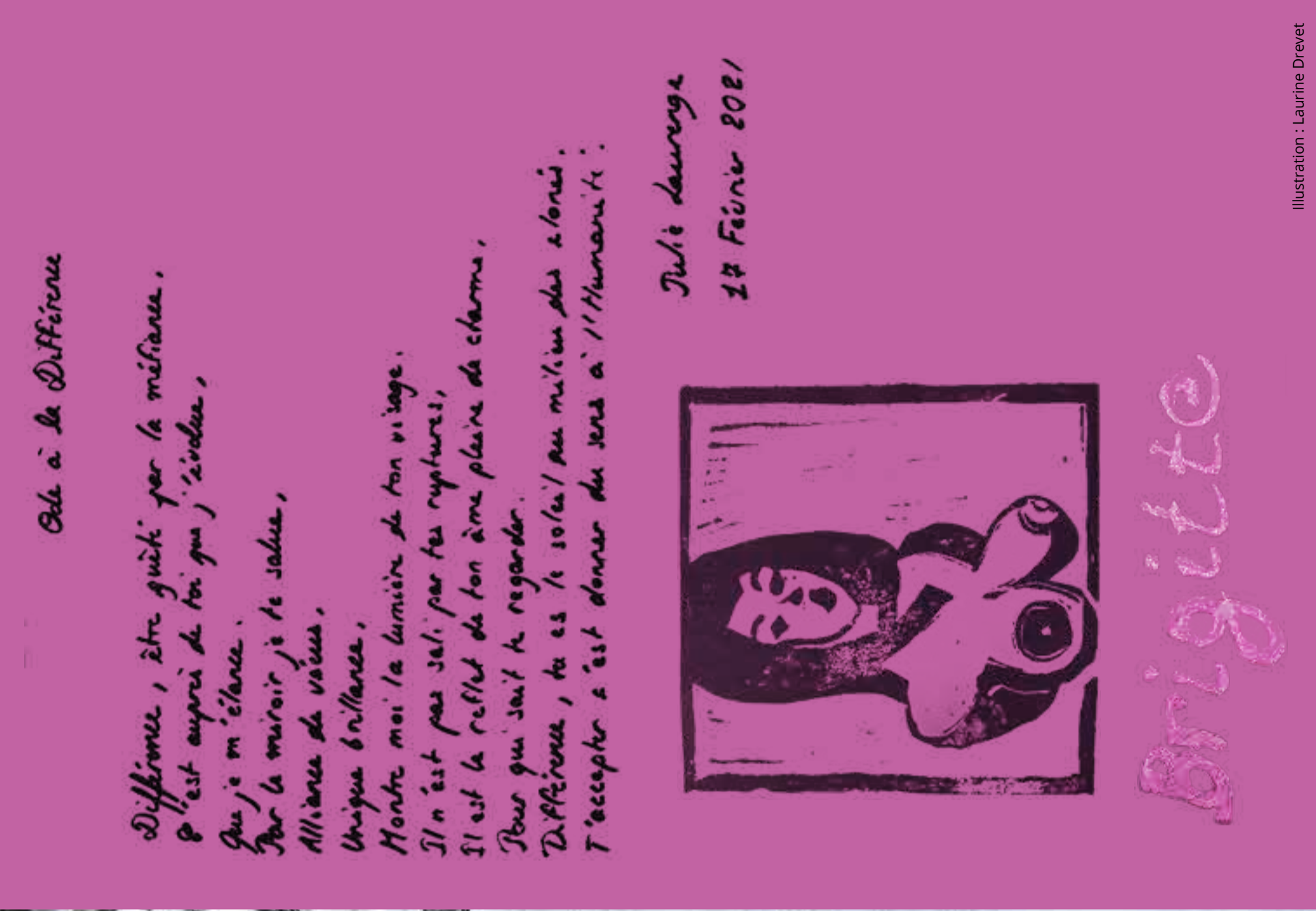
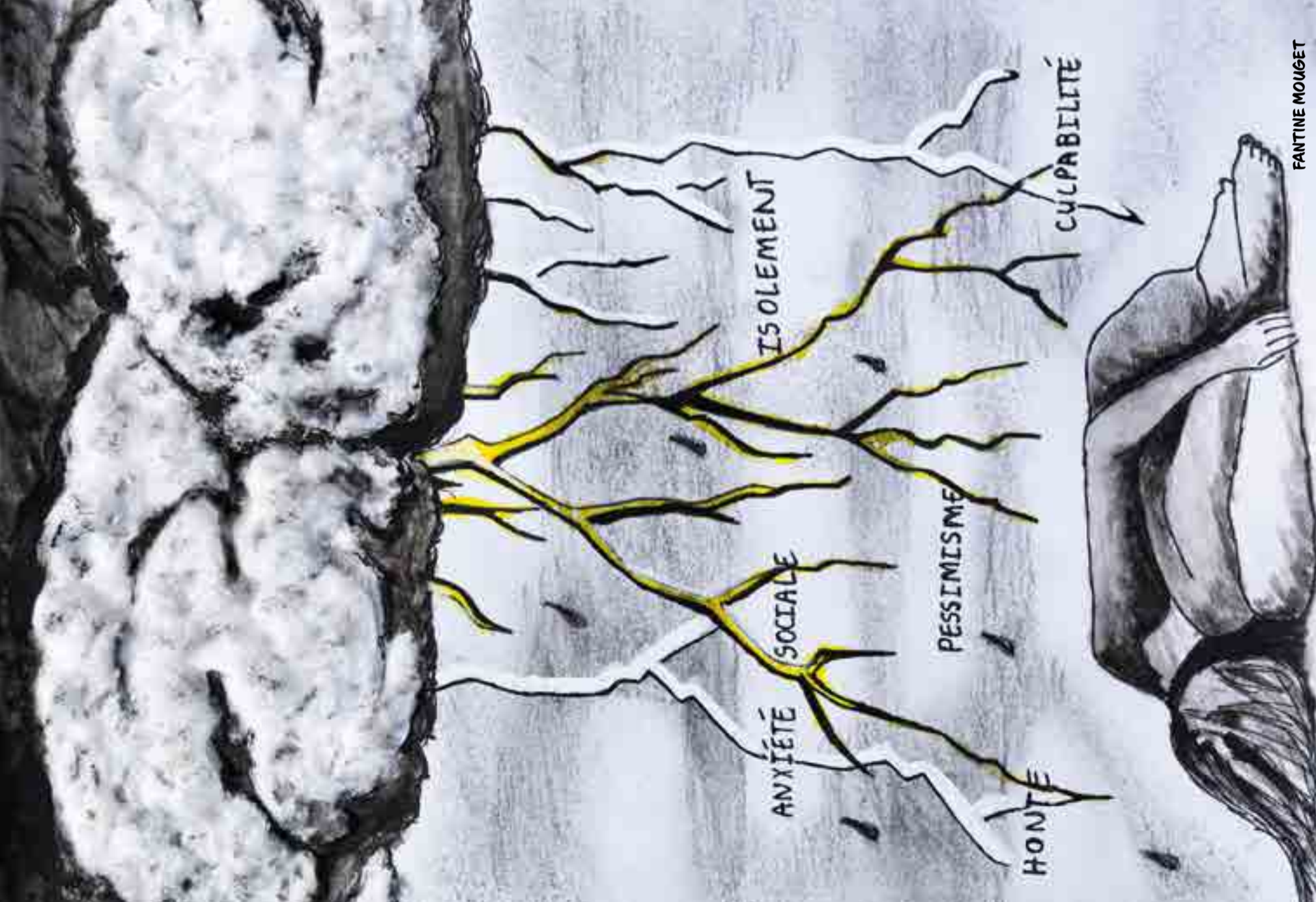
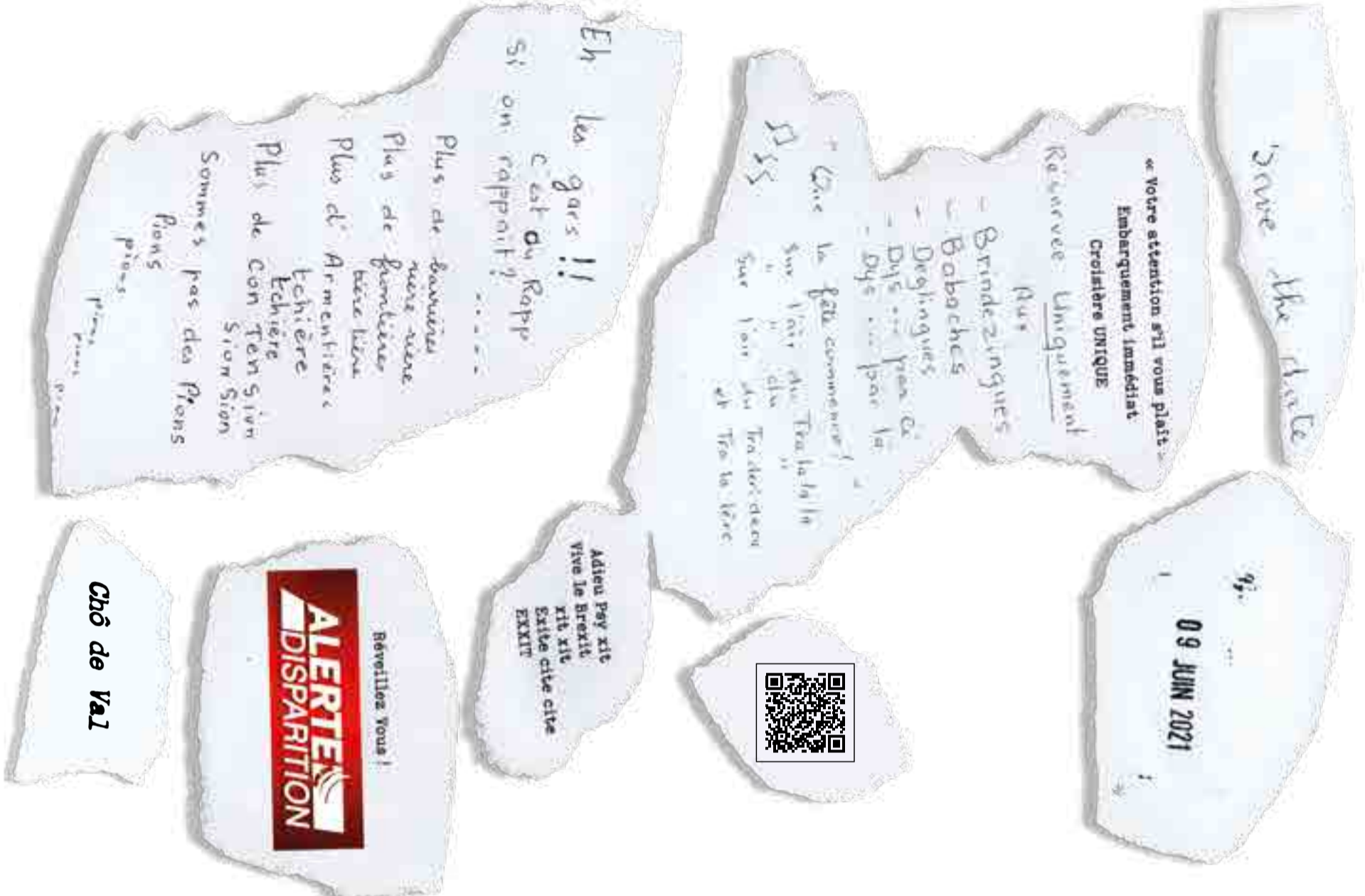


Illustration : Laurine Drevet

FANTINE MOUGET



1 ON A VECU LA MÊME CHOSE.



Interprètes :
Olivier / Thierry
Corinne / Amelia

Photographies : Angélique Lecomte
Mise en scène et mise en page :
Christophe Grimonpont.

Le Drame Du PQ

Christophe Grimonpont



Carte Bêtise en Vers (et contre-tout !)

Client 1
Hourra ! Ils en sont pleins encore, les rayons !
Vite ! Vite ! Allons faire du bien précieux,
Avant qu'il n'y en ait plus, d'amples provisions !

Il prend tout le stock du rayon sous le regard ahuri d'un deuxième client qui arrive à ce moment-là.

Client 2
Quel est donc ce phénomène ? Quels sont ces cieux,
Tristes, délétrés sous lesquels nous vivons ?
Non, mais franchement ! Voyez moi donc ce gros con !

Client 1
Comment ? J'ai bien entendu ! Je suis insulté ?
Quel est le malotru, le goujat ? Qui donc ose ?

Client 2
C'est moi ! N'avez-vous donc pas dépassé la dose,
Cher monsieur, de la plus crasse imbecillité ?
Charger ainsi jusqu'à ras-bord le chariot
De ce tas de rouleaux de papier hygiénique !
N'est-ce pas là le fait, cher monsieur, d'un idiot ?
D'un consommateur compulsif et hystérique ?

Client 1
En fait, je parlerai juste de prévoyance :
Afin de ne pas boucher la fosse d'aisance
D'un gros tas de papier imprimé périodique,
Chose devenue rare en ces temps numériques !
Et comme on ne pourra pas sortir de sitôt
Je n'aurai pas de gêne à faire mon popot.

Client 2
Mais vous nous prenez tout ! Oui ! Vous n'en laissez guère !
Plus rien pour nous autres, humbles clients de la masse !
Plus le moindre rouleau ! Ah ! Le manque de classe !
Vous ne pensez pas à nous autres, pauvres hères !

Client 1
C'est bien vrai ! Je ne pense qu'à mes belles fesses !
Les autres, bien peu, à vrai dire, m'intéressent.

Client 2
Croyez-vous que je laisserai faire, maraud ?
Vous qui avez moins de conscience qu'un crapaud !
Je veux une juste part de papier toilette
Dans la masse scandaleuse de vos emplettes !

Client 1
N'y pensez pas un seul instant, vilain manant !
Eh ! Gueux ! Vous n'avez donc qu'à être là avant !

Client 2
Vous vous posez là comme un fameux égoïste !
Une pure saïoperie capitaliste !

Client 1
A chacun sa merde, comme l'on dit par ici...
Le premier arrivé, c'est le premier servi !



Client 2
Haro ! Sur l'accapareur de biens essentiels !
Dépouillons-le vite fait du surplus infâme !
Ayons donc du courage sans plus d'état d'âme !
Il a bien mérité la colère et le fiel !
De toute la clientèle ici assemblée !

Le client 2 se jette sur le caddie du client 1 et se met en devoir de le vider en jetant de tous côtés (et surtout dans le sien, de caddie, un tas de rouleaux de papier toilette). Le client 1 essaye d'empêcher le pillage, tant bien que mal.

Client 1
Vous l'aurez voulu : me voici dans la mêlée !
Je ne vous laisserai pas faire, bochevique,
Et réduire à néant le fruit de mes efforts !
Je me battraï, - oui ! s'il le faut -, à coups de trique
Et je défendrai mon bien sans aucun remord !
Cessez donc cela si vous tenez à la vie !

Client 2
Non ! Je ne cesserai pas ! Et j'ai bien envie
De ravir ce lot de Lotus Evolution,
Pour vous infliger une juste punition !

Client 1
Meurs donc ! Manant ! Gueux ! Huluberlu tout poilu !

Client 2
Juste ciel ! Je suis touché en plein dans le cul !
Oh ! Douleur immense pour un peu de P-Q !

Client 1
Ainsi, je prendrai tout ! Et toi, turlututu !
Tu n'auras rien pour essuyer tes trous de balle !

Client 2
Ah ! Franchement cette fin-à n'est pas morale...
Pendant ce temps, le client 1 a repris toutes ses provisions.

Client 1
Et maintenant, allons donc au rayon des pâtes !
Et s'il le faut, - oui ! -, du poing et de la savate,
Je saurai jouer pour engranger provision
Convenable de nouilles et de féculents !

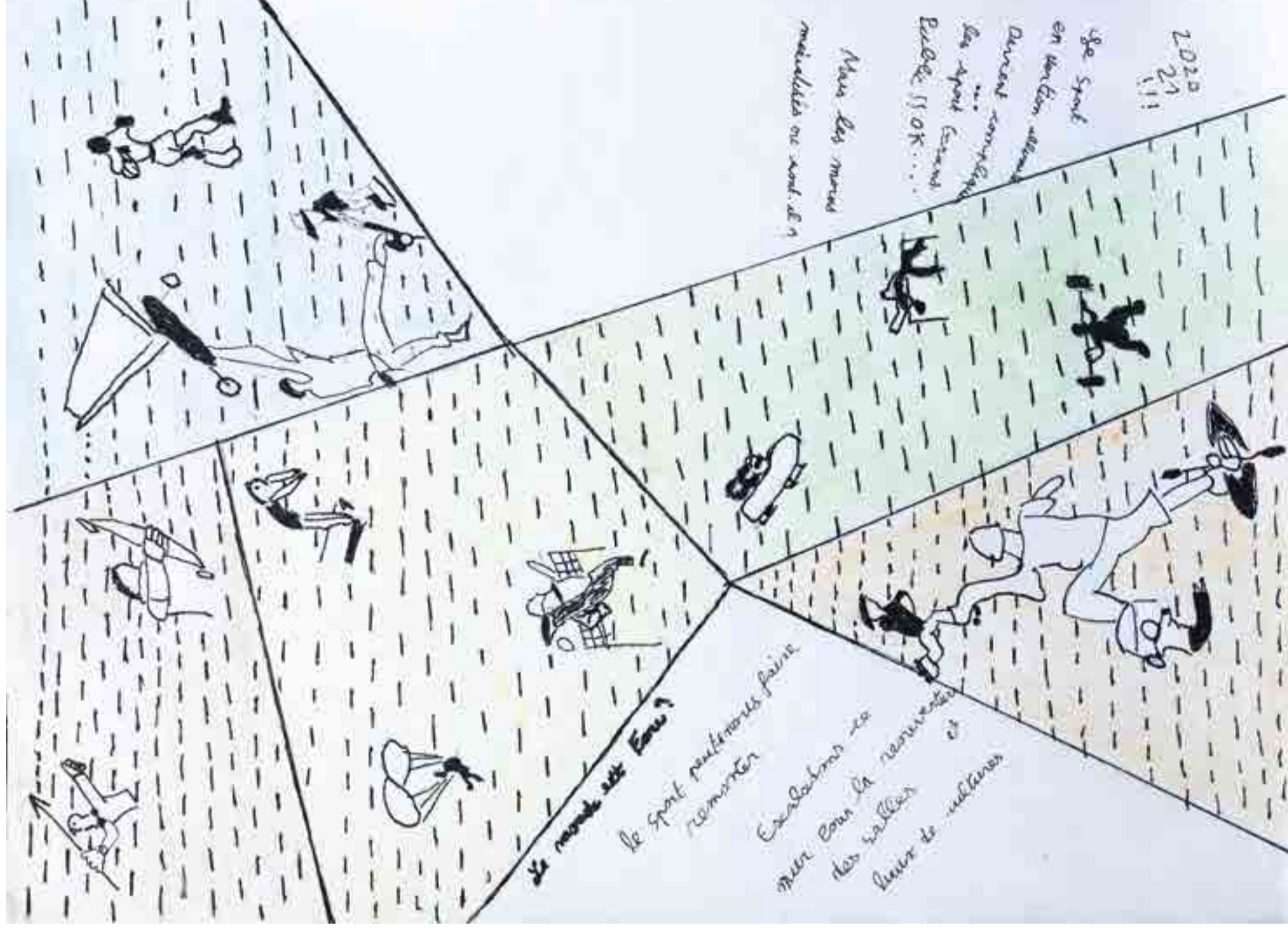
Client 2
Scélérat ! Qu'il meure donc de constipation !
Ou'il y souffre autant que moi actuellement !

Client 1
Ainsi, j'aurai pendant tout le confinement
De quoi manger et déféquer heureusement !

Il s'en va, laissant le client 2 avec un deuxième trou de balle au derrière !



Gravures : Duarte Da Silva Cerqueira



Florian Rossberg

Burn-out, « brûler » en anglais, traduit au plus juste la réalité du phénomène. Il s'agit en effet d'une combustion progressive ou brutale et parfois irréversible de l'intérieur du corps. Le corps ayant besoin d'énergie pour affronter le stress, toutes les glandes et organes travaillent en surnage jusqu'à l'épuisement ou même jusqu'à la propre destruction du corps lui-même. Confronté au stress, l'être humain fuit ou attaque. Mais quand il ne peut faire ni l'un ni l'autre, il rentre en inhibition comme c'est souvent le cas dans le travail en entreprise. Mais rentrer en inhibition ne signifie pas qu'il ne se passe rien dans le corps. Si le stress ne peut s'exprimer par la fuite ou l'attaque, il exerce toute son action à l'intérieur du corps. L'incendie ravage insidieusement, silencieusement. Il carbonise les tissus à la manière d'un chalumeau. C'est la politique de la terre brûlée. Le burn-out est bien un stress massif qui brûle le corps à petit feu ou provoque sa déflagration fatale, quand il survient à la fin d'une longue période faite de stress réguliers, répétitifs et constants.

(source : extrait Chronique du 09/02/16 à 16:23 de Philippe-Georges Dabon - Auteur du livre « Le tabou du stress au travail et de La méthode pour s'en sortir afin de rester en bonne santé » www.journaldunet.com/management/vie-personnelle/1172841-burn-out-ou-quand-le-corps-brule-de-l-interieur/)



Photo © JoRo - Fort de Mons - 02/2021

AMOR – À MORT

SYMPTÔMES D'UN BURN-OUT

2018 - AUJOURD'HUI

F léchir d'un burn-out, c'est faiblir, c'est se dire le troisième jour de son arrêt en caressant sa carte de visite professionnelle « mais si je ne suis plus coordinatrice, alors je ne suis plus rien », c'est ressentir sa vulnérabilité au plus profond de ses organes, c'est peiner à aller se laver, c'est ne plus savoir prendre de douche, c'est ne plus avoir goût à s'habiller, c'est enfiler des vêtements ternes et foncés, c'est sauter dans le bain trente minutes avant que votre aîné rentre du collège en pleine après-midi pour que, surtout, il ne découvre pas sa maman en pyjama, c'est se savonner deux fois car vous avez oublié l'avoir déjà fait, c'est baisser les volets à moitié, c'est se retrouver à mieux comprendre les familles en difficultés que vous accompagniez qui avaient tendance à laisser closes leurs persiennes, oui c'est demeurer avec des fenêtres clôturées donnant sur votre salle de vie, c'est faire semblant d'avoir le sourire devant vos enfants, devant votre mari, devant vos amis, c'est lorsque l'on se couche et que l'on se réveille fantasmer une **corde** pour s'y suspendre, en s'attachant au cèdre bleu qui trône au fond de votre jardin, comme pour mieux incarner la marionnette **inanimée** que vous êtes devenue en virevoltant au gré du vent, c'est avoir des fourmillements continuels dans les jambes, c'est avoir la sensation de ne plus être bien stable sur ses guibolles, c'est avoir les intestins retournés en continu, c'est vivre une peur préhistorique de ne pas réussir à tout boucler avant la date limite, c'est croire que l'on va **se déféquer dessus**, oui c'est éprouver pour la première fois de sa vie : l'expression « se chier dessus », c'est avoir son travail dans la tête H 24, c'est avoir une charge de travail qui ne cesse de s'accumuler, c'est optimiser, rentabiliser le moindre espace temps pour réussir à répondre aux objectifs, votre travail devient la première chose à laquelle vous pen-

sez le matin en ouvrant les yeux et la dernière à laquelle vous cogitez lorsque vous essayez péniblement de vous endormir, c'est être enfermée, les ailes **brisées**, c'est habiter en cage, c'est découvrir le mot « obsession », c'est relire en boucle les mails adressés à votre hiérarchie pour demander de l'aide, c'est se questionner sur « le pourquoi » personne n'a entendu et répondu, c'est chercher dans le vin rouge lors des deux derniers mois avant de vous scratcher : l'anxiolytique, la drogue, l'apaisement, c'est avoir l'envie de se mettre à faire des apéros chaque soir pour décompresser, c'est vivre des cauchemars où certains de vos collègues se transforment en tyrans en s'invitant dans vos courtes nuits, c'est vivre l'appréhension d'aller se coucher puisque vous vous demandez combien de temps encore votre cerveau va mettre à tout digérer, à **se purger**, c'est ne plus avoir faim, c'est être **périmée**, c'est n'être capable que de glisser dans le four un plat Picard, car vous ne savez plus, vous n'arrivez plus à cuisiner, c'est au boulot lors de la dernière Assemblée Générale : remplir une première assiette, puis une deuxième, c'est les englotir sans faim, et les éponger de trois verres de vin généreusement servis, c'est ne plus savoir gérer les quantités, c'est faire glisser de ses mains, des choses que pourtant vous pensiez bien tenir, c'est ne plus savoir rien programmer, c'est ne plus savoir décider, c'est **régresser**, c'est penser « non, non, et encore non » sur plein de sujets, c'est spéculer que vous n'arriverez plus jamais à travailler, c'est imaginer comme seule solution de professionnellement vous **déclasser**, c'est avoir mal à la tête dès que vous ouvrez l'ordinateur pour consulter votre boîte mail professionnelle, c'est avoir la sensation d'une baisse de l'audition quand vous utilisez votre téléphone fixe du bureau, c'est avoir en continu des voiles noirs troublant votre vision, c'est connaître

un vieillissement prématuré de l'œil, c'est changer les mots, c'est remplacer le mot « frigo » par « lavabo », « coton » par « évier », « beurrier » par « bureau », c'est avoir des palpitations cardiaques ici et là juste à l'évocation de certains mots : « projets » ou « travail », c'est lors d'un séminaire avoir votre cœur qui se met à battre la chamade ayant l'impression de ne plus être dans le social mais dans un groupe du CAC 40, c'est ne plus avoir de libido, c'est regarder inexorablement par terre, c'est s'apercevoir dans un café, un soir, après avoir vu une conférence gesticulée sur le sujet cité, dans le regard de l'autre, l'étonnement de ne pas déchiffrer les mots qui sortent de votre bouche, c'est voir son regard se plisser, c'est ne plus être compréhensible, c'est perdre la mémoire, oublier la date de naissance de vos enfants, le nom de certains de vos collègues, de vos partenaires, des locataires que vous accompagniez, oublier à quoi servaient des procédures que vous utilisiez pourtant quotidiennement, c'est être dans le déni de ce qu'il vous arrive, c'est être **épuisée**, c'est se lever le matin et avoir tout de suite l'envie de pleurer, c'est ne plus posséder que les mots « fatigue » ou « **crevée** » s'écoulant de votre bouche comme premiers mots de la journée, c'est retirer son alliance, avoir envie de quitter mari, enfants et maison de ville, c'est émotionnellement vivre de sacrées montagnes russes, c'est avoir foncièrement envie d'un nouvel ailleurs, de plus de vert, de soleil, c'est imaginer prendre un billet d'avion en aller simple, c'est être seule avec soi-même, c'est avoir envie de rentrer dans sa valise, de la refermer et de ne plus jamais en sortir, c'est ne plus être en capacité de se ressourcer, c'est ne plus arriver à faire la sieste, c'est paniquer, c'est ne plus parvenir à se lever le matin, c'est avoir une **fêlure** qui restera à vie, c'est reconnaître de loin ces autres qui marqués au fer rouge vivent ou ont vécu comme vous cette même expérience **terrifiante**, c'est avoir honte de ce qui vous arrive, c'est culpabiliser d'être un poids pour la société, c'est finalement comprendre qu'une nouvelle formation ou un quatrième enfant n'étaient pas le choix judicieux pour mettre fin à cette souffrance, c'est être tombée dans du sable mouvant où plus vous vous débattez pour remonter, plus vous vous enfoncez, c'est comprendre ce que veut dire « arrêt de travail », et c'est aussi ne pas comprendre car votre famille vous a toujours répété que « le travail, c'est la santé », c'est avoir été prise dans des injonctions paradoxales, c'est passer du statut « glorifiée » pour la campagne de communication nationale à « incarner un boulet » pour votre employeur, c'est avoir envie d'**hurler** quand celui-ci décide de vous « jeter » comme un simple objet cassé, c'est apprendre à pleurer, partout, tout le temps et devant tout le monde, les connus comme les inconnus, c'est ne plus être là, c'est être dans un ailleurs tout le temps, c'est avoir perdu la concentration de « l'ici et le maintenant », c'est ne plus sortir de chez soi, c'est ne se sentir en sécurité que dans son domicile, là où avant, il ne vous arrivait jamais de rester une journée entière, c'est ressentir de manière déraisonnable la peur d'être attaquée, agressée, c'est être peut-être la seule sur Terre à se réjouir de la COVID-19 car comme l'a si justement écrit votre chargée de supervision : « **JoRo s'arrête, et le monde entier s'arrête** », c'est esquiver un sourire grâce à cette petite touche d'humour, c'est avoir besoin d'être entourée, c'est ne plus arriver à conduire et à vous éloigner avec votre véhicule de votre habitation, c'est avoir peur d'avoir un accident ou de renverser quelqu'un, c'est se mettre à transpirer beaucoup, c'est avoir des sanglots et les yeux qui se remplissent de larmes, c'est développer une phobie administrative où juste l'envoi de votre arrêt maladie devient un Everest, c'est être vraiment très embêtée car c'est tout de même un versant habituel de votre métier, c'est arrêter le temps, avoir **débranché** votre réveil et un an après, ne toujours pas être en capacité de le rallumer, c'est être montée sur ressort et personifier Zébulon, c'est être en réunions et éprouver un poids, une masse sur le sommet de la tête comme si vous alliez faire un AVC, c'est se rendre compte que les autres, vos connaissances, vous

voient, évaluent votre corps en bonne santé puisqu'en apparence il est identique à avant, et pourtant à l'intérieur tout a **éclaté**, c'est être brisée en mille morceaux, c'est avoir la nuque raide, les bras douloureux et engourdis, c'est avoir plein de cheveux blancs sur le devant du crâne qui d'un coup ont fait surface, c'est avoir des poches de cernes en continu sous les yeux, c'est avoir la peau de votre visage qui s'est transformée dessinant sur vos joues des petites crevasses analogues à l'aspect d'une texture cellulite, c'est ne plus arriver à lire un petit livre à votre enfant le soir sans être complètement **essoufflée**, c'est vivre cet acte d'amour comme quelque chose devenu complètement insurmontable, c'est se sentir **mourir**, c'est voir le temps défiler à une allure si rapide, que vous aviez le sentiment que vous alliez vous réveiller à 65 ans, c'est avoir de très longues logorrhées, c'est oublier de respirer, c'est se transformer en magicien et faire apparaître un bouton qui par une simple évocation de XX : juste un petit sms avec 55 photos où votre portrait en grand apparaît collé dans leurs futurs locaux, un courriel blessant ou pire, un courrier où vous avez pu lire « licenciement » vous font plonger dans un état de démence au bord du gouffre de Padirac, c'est vouloir s'approcher de ses **entrailles**, c'est participer au dernier acte d'une corrida dans le chapitre de la mise à mort, c'est avoir franchi l'autre rive : c'est devenir le « patient », l'« usager », le « malade » pour la première fois de sa vie d'un établissement public de santé mentale, c'est ne plus avoir de patience, c'est être irritable pour un rien, c'est avoir même des paroles ou des gestes parfois violents envers les personnes qui vous sont les plus chères : vos enfants, c'est avoir eu l'excitation de pousser son cerveau, comme un muscle, au plus loin de ce qu'il était capable de donner, toujours mieux et toujours plus vite, c'est s'être sentie toute-puissante et tellement performante, c'est avoir touché un nirvana intellectuel, c'est avoir appris et réfléchi sur de si vastes sujets, c'est avoir ouvert en simultané au niveau cérébral des dizaines de tiroirs sur des thématiques diversifiées, c'est un jour **perdre** l'intégralité de vos données, c'est les chercher dans votre tête et ne plus les retrouver, c'est se remettre à fumer, c'est être en **fumée**, c'est ne plus arriver à prendre les transports en commun, c'est fuir l'agitation extérieure du monde, c'est changer définitivement de chemin lorsque vous allez chercher à l'école vos petits, c'est votre aîné qui ne mesure pas l'aide qu'il vous offre lorsqu'il prend votre relais pour aller chercher à l'école votre petit dernier, c'est se décharger, c'est avoir besoin chez vous de vous envelopper tout le temps dans un plaid bien chaud, et à l'extérieur, avoir besoin de chausser des bottines fourrées, enfiler un manteau ressemblant à un joli ours brun, c'est hiberner, c'est avoir besoin d'être maternée, câlinée, touchée, regardée, c'est bien souvent être prise de tremblements, c'est ne plus savoir faire les courses seule, c'est se perdre dans le magasin, c'est tripler le temps dont vous aviez avant besoin pour faire vos achats, c'est avoir le **vertige** à la caisse, c'est alterner ses journées entre canapé/lit ou lit/canapé et rendez-vous médicaux, c'est être non pas déprimée, mais toujours épuisée, c'est ne plus réussir à retourner sur certains territoires géographiques, territoires liés à l'histoire de votre boulot, éviter des rues et des avenues, témoigner, c'est prévenir, c'est guérir un peu, c'est effacer de suite, sous quinze jours, grâce à l'arrêt, certains troubles, c'est croire que l'on va mieux et replonger le jour d'après, c'est récupérer progressivement petit à petit certaines de vos facultés, mais c'est aussi voir persister longtemps, malheureusement certains symptômes invalidants.

Faire un burn-out, c'est avoir percuté un **mur**, un verre blindé, et rester les yeux ouverts, allongée par terre, des heures, des jours, des semaines, des mois durant.

JoRo
Témoignage - 02/2021

Bibliographie

« **Le burn-out** » de Danièle LINHART et Zoé THOURON, la petite bédéthèque des savoirs, société, n°28, éd. LE LOMBARD Bruxelles, 2019

« **Quand le travail vous tue** », **Histoire d'un burn-out et de sa guérison, témoignage**, Aude SELLY, éd. Maxima Laurent du Mesnil Editeur, 2013

« **Guide du burn-out, Comment l'éviter, comment en sortir** », Anne Evrard, préface Thierry Janssen, éd. Albin Michel, 2017

« **Du burn-out au flux de la vie** », Anselm GRÜN, éd. SALVATOR, 2017

« **Le burn-out une maladie du don** », Pascale IDE, éd. Emmanuel, Quasar, 2015

« **Global burn-out** », Pascal CHABOT, éd. Puf, QUADRIGE, 2013

Podcasts intéressants

Au sujet de la reconversion professionnelle : lesdeviations.fr/podcasts/

Au sujet du travail dans notre société actuelle : louimedia.com/travail-encours

Différents témoignages sur notre rapport au travail : www.welcometothejungle.com/fr/collections/podcasts/podcast-le-bureau



Maman a des corps de Lewy plein la tête

C'est arrivé tout doucement, l'air de rien, par petites touches. Des invités invisibles, des enfants fantomatiques et fantasques, des calendriers qui faisaient tourner le temps à l'encontre, à l'envers, à l'endroit dans un tunnel temporel psychédélique et enivrant. Tout doucement, elle s'est effacée comme une aquarelle, a ouvert une porte dérobée dans un coin de sa tête et là, tous les corps de Lewy ont pris la poudre d'escampette. Avec leurs petites pattes, ils ont tout envahi et se sont mis à construire un monde magique. Absurde. Improbable. Évanescent. Mais beau. Tellement beau.

Comme le jour où elle est devenue reine. Madame la reine. Reine des Glacis, ces baraquements de misère construits après la guerre. Elle salue comme Elizabeth. Toutes ces années de Point de Vue Images du Monde n'auront donc pas été vaines. Le mouvement de main est parfait. Royal. En aparté, elle confie que ça fait drôle d'être riche d'un coup. Elle n'a pas l'habitude.

Tous les petits corps de Lewy bâtissent autour d'elle un château extraordinaire. Ils repoussent les limites de la chambre, érigent des tourelles, des machicoulis, des escaliers à double hélice, qu'elle dévale en riant et en tenant les pans de son peignoir. Armés de hallebardes, les corps de Lewy lui amènent ses serfs qu'elle gratifie de ses largesses. À l'un elle donne un cheval, à l'autre un étang. Dans son HLM défilent les têtes couronnées du monde entier, qu'elle reçoit ou non selon son bon vouloir. Pas Charles d'Angleterre. À cause de Diana.

Et puis la reine s'endort. Heureuse.

Le lendemain, c'est une autre affaire. Voilà qu'on est sur du rapt. Et pas du petit rapt. Du rapt de compétition. Les corps de Lewy se sont fait la malle et avec leurs petites griffes acérées ont creusé un tunnel vertical jusqu'au 7^e étage du HLM, grattant, creusant les piliers de béton, toujours plus haut, toujours plus fort, jusqu'aux appartements de la Reine. Ils tentent de s'en saisir, de l'entraîner avec eux, mais elle a de la ressource, maman. À coups de balai, de torchon, de tue-mouche électrique, de savate, de bombe insecticide, elle mène un combat féroce contre les Lewys. Mais elle ne fait pas le poids, maman. Ils l'entraînent dans le tunnel. Bas, toujours plus bas. Elle tombe tête la première, tournoie, se cogne contre les parois, dévale les étages un à un. Elle essaie de freiner sa chute, puis renonce et se laisse entraîner jusqu'au centre de la Terre. C'est rouge, c'est beau, c'est chaud. La rotation de la Terre fait virevolter ses boucles blondes. Elle croise des arbres et des fleuves, des vivants et des morts, des océans et des coraux. Du Kirghizstan aux Kerguelen, elle pousse des oh, des ah. De bonheur, elle chasse les embruns qui l'éclaboussent et chasse le sable chaud de ses joues.

Elle fait partie de l'Univers comme jamais. Et pour toujours.

Texte : Romane DEKERQUE

Gravure : Pablo DURIF



LES BOIS N'ATTENDENT QUE NOUS...

Dans le parc de la ville, Thierry promène son vague à l'âme... Quand il aperçoit une femme mystérieuse...

Olivier: Thierry - Sandrine: Sidarné /

Photographie: Angélique Lecomte / M.a.S: Christophe Grimonpont



UN BOULANGER AU CHARBON !

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. : **COVID-19**

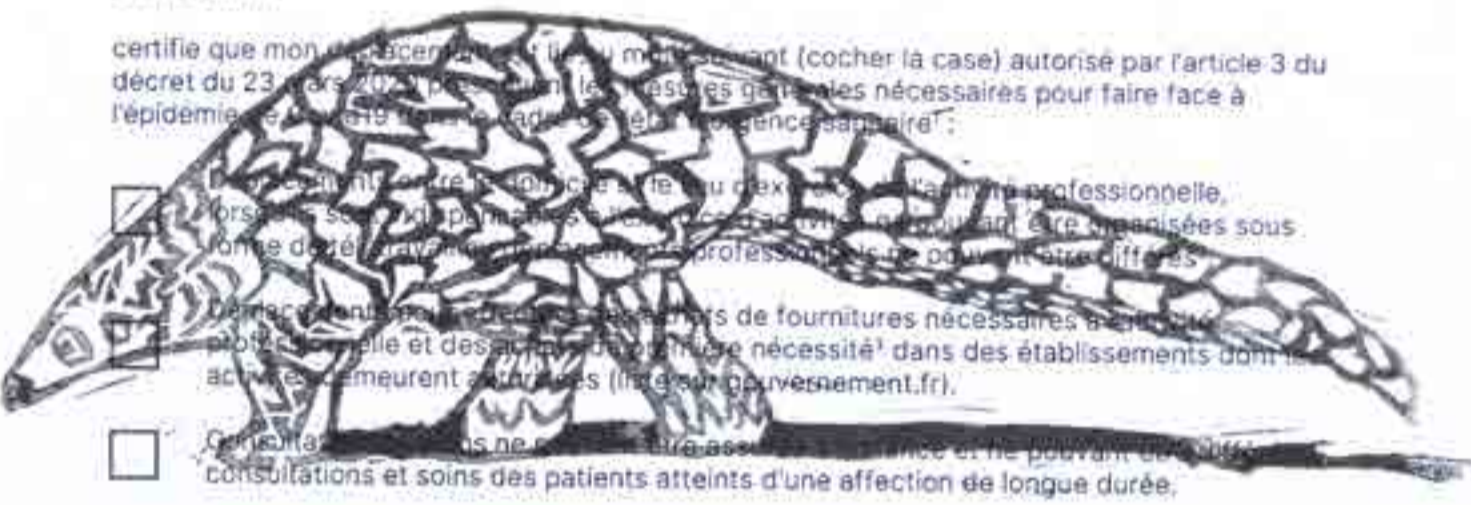
Né(e) le : **Novembre 2019**

À : **Wuhan, Chine**

Demeurant :

certifie que mon déplacement (à l'exception de la case à cocher) est autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire :

Déplacements pour motif professionnel, lorsque les déplacements sont nécessaires à l'activité professionnelle, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service ou de missions de service public, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service public, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service public.



Déplacements pour motif de soins de santé, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service public, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service public.

Déplacements pour motif de soins de santé, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service public, y compris pour les déplacements effectués dans le cadre de missions de service public.

Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Convocation judiciaire ou administrative.

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à : **LILLE**

Le **28 Mars** à **h**
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

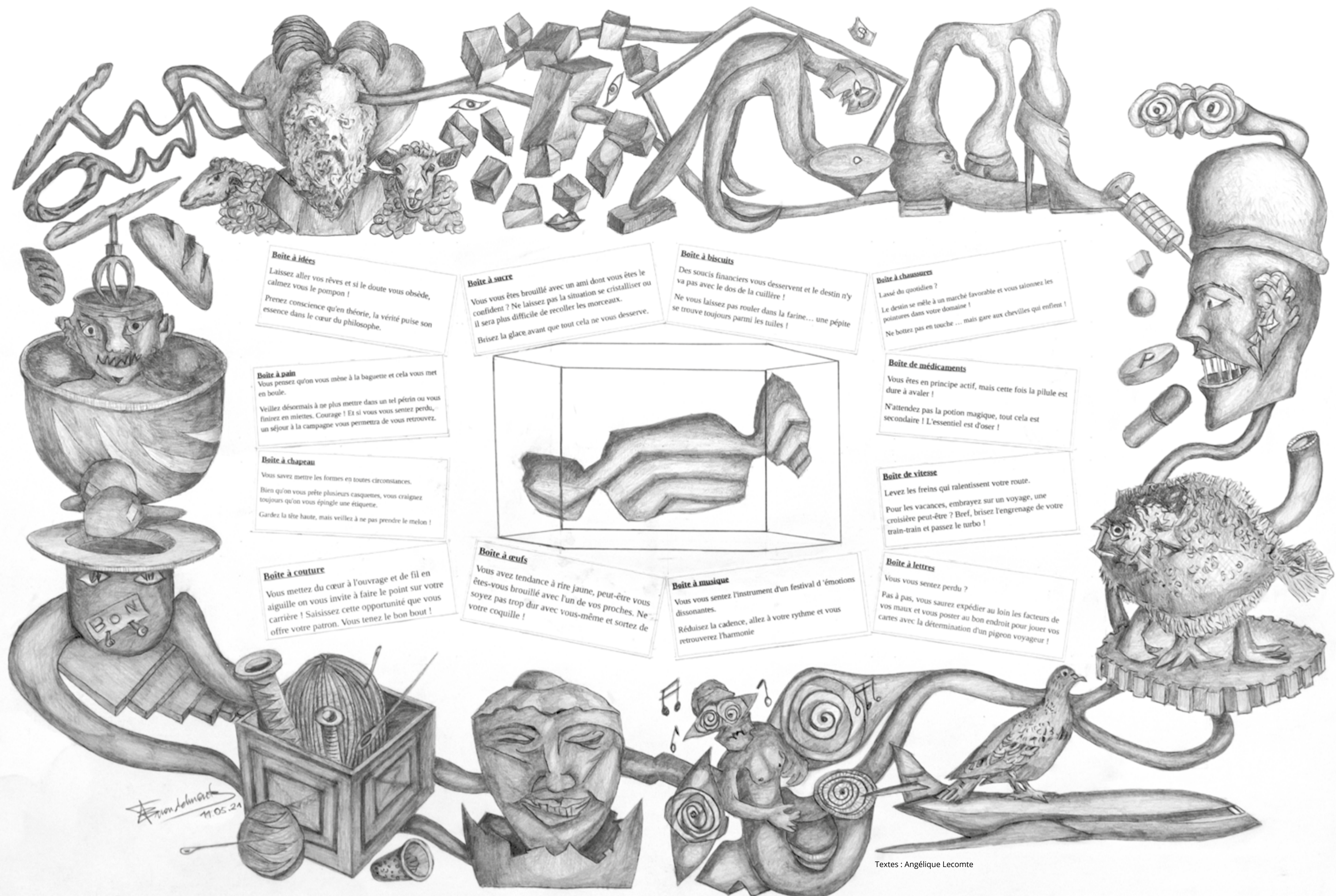
¹ Les personnes jouant un rôle essentiel dans ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ d'une des exceptions mentionnées ci-dessus.
² À utiliser par les personnes qui ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.
³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.



Stéphane pressant que rien ne va être simple avec ce client-là ! Il a une journée en pleine cuisson ! Il est seul en boutique... Surtout être diplomate avec cet indécis typique



Avec
Laurent / Stéphane le Boulanger
Olivier / Thierry Lauris
Prises de vues : Angélique Lecomte
Mise en scène et en page :
Christophe Grimonpont.



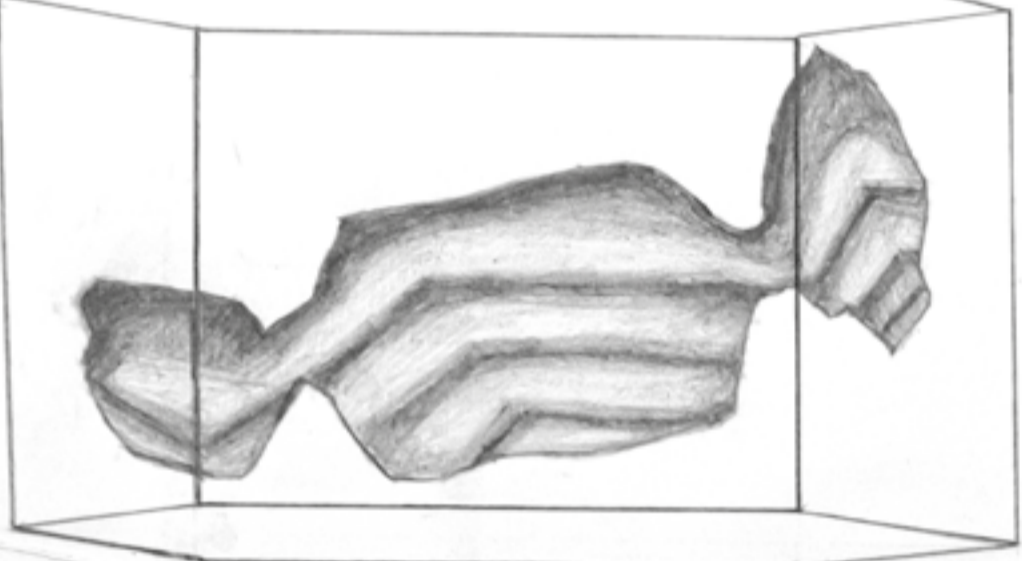
Boîte à idées
 Laissez aller vos rêves et si le doute vous obsède,
 calmez vous le pompon !
 Prenez conscience qu'en théorie, la vérité puise son
 essence dans le cœur du philosophe.

Boîte à pain
 Vous pensez qu'on vous mène à la baguette et cela vous met
 en boule.
 Veillez désormais à ne plus mettre dans un tel pétrin ou vous
 finirez en miettes. Courage ! Et si vous vous sentez perdu,
 un séjour à la campagne vous permettra de vous retrouver.

Boîte à chapeau
 Vous savez mettre les formes en toutes circonstances.
 Bien qu'on vous prête plusieurs casquettes, vous craignez
 toujours qu'on vous épingle une étiquette.
 Gardez la tête haute, mais veillez à ne pas prendre le melon !

Boîte à couture
 Vous mettez du cœur à l'ouvrage et de fil en
 aiguille on vous invite à faire le point sur votre
 carrière ! Saisissez cette opportunité que vous
 offre votre patron. Vous tenez le bon bout !

Boîte à sucre
 Vous vous êtes brouillé avec un ami dont vous êtes le
 confident ? Ne laissez pas la situation se cristalliser ou
 il sera plus difficile de recoller les morceaux.
 Brisez la glace avant que tout cela ne vous desserve.



Boîte à œufs
 Vous avez tendance à rire jaune, peut-être vous
 êtes-vous brouillé avec l'un de vos proches. Ne
 soyez pas trop dur avec vous-même et sortez de
 votre coquille !

Boîte à biscuits
 Des soucis financiers vous desservent et le destin n'y
 va pas avec le dos de la cuillère !
 Ne vous laissez pas rouler dans la farine... une pépète
 se trouve toujours parmi les tuiles !

Boîte à chaussures
 Lassé du quotidien ?
 Le destin se mêle à un marché favorable et vous talonnez les
 postures dans votre domaine !
 Ne bottez pas en touche... mais gare aux chevilles qui enflent !

Boîte de médicaments
 Vous êtes en principe actif, mais cette fois la pilule est
 dure à avaler !
 N'attendez pas la potion magique, tout cela est
 secondaire ! L'essentiel est d'oser !

Boîte de vitesse
 Levez les freins qui ralentissent votre route.
 Pour les vacances, embraquez sur un voyage, une
 croisière peut-être ? Bref, brisez l'engrenage de votre
 train-train et passez le turbo !

Boîte à lettres
 Vous vous sentez perdu ?
 Pas à pas, vous saurez expédier au loin les facteurs de
 vos maux et vous poster au bon endroit pour jouer vos
 cartes avec la détermination d'un pigeon voyageur !

Frison Lehnardt
 11.05.24

Textes : Angélique Lecomte

Comptine

Antonin Tosquelles



- À quoi rêvais-tu ?
- Je rêvais de faire tomber
les murs de la boîte
dans laquelle je vivais



**Nous voulions faire fructifier
nos puissances**



- Et ensuite à quoi as-tu rêvé ?
- Ensuite j'ai rêvé
que les murs de ma boîte
ne s'écroulent pas sur moi



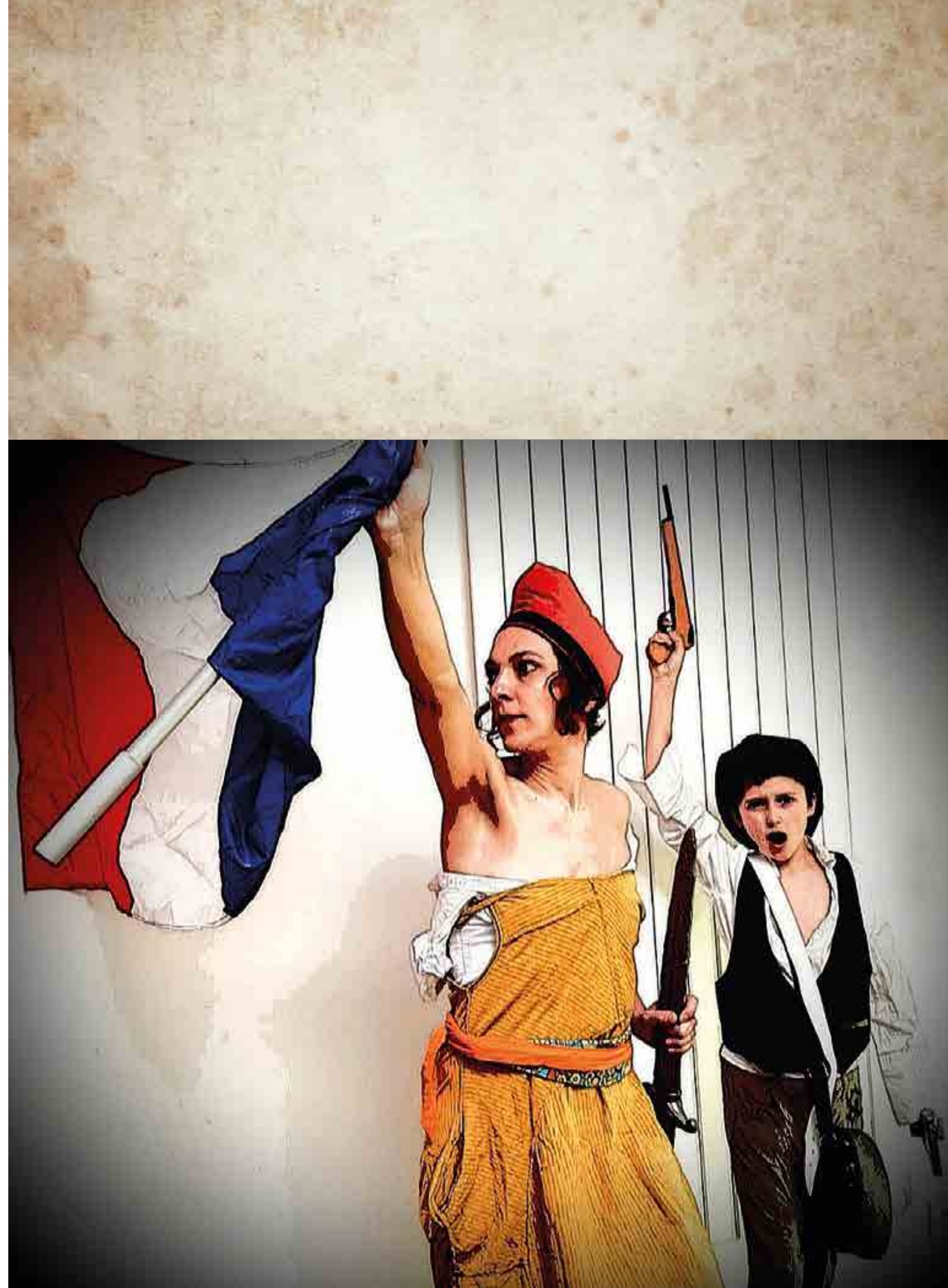
**Je voulais
rester inclus**



- Et maintenant à quoi rêves-tu ?
- Maintenant je ne rêve
que la nuit
des murs auxquels
je me suis confondu



Illustrations : Angélique Lecomte



COQUELICOT ASSASSIN

Rouge fleur inconnue,
Tu es désormais mienne,
Il faut que l'on s'apprenne.
S'enlacer, se câliner
Sans excès de chagrin s'il te plaît
Fais-moi frissonner comme
J'aime tant m'en délecter,
Et ne me fais pas renoncer
A tant de beauté.
Mon enfant, ne part pas dans le vent
A coup de traitements.
Ne reste pas sur cette page,
C'est mon héritage que l'on partage.
Demeure mon coquelicot, mon adoré.
Songe à ce rêve que nous pouvons
réaliser.
Dans l'art, une essence de beauté.
Mon coquelicot, je te pratique,
Fragile majesté chaotique.
Ô doux opiacé mortel
Révélant l'âme de son initié fidèle.
On t'embrasse pour l'amour,
Tu nous tue par ta mort
Exquis meurtrier.

Poème et gravures :
Émilie Dubrulle



Interview Ratiba De Chez Djouheur Compagnie Ratibus

19 MAI 2021

Par Judith GRISELHOVRE

1 Quand a été créé chez Djouheur et à quelle occasion, dans quel contexte, quel but ?

Chez Djouheur est né d'une initiative de la compagnie Ratibus, portée par moi-même. Chez Djouheur est ouvert sur le quartier de Fives. Ce lieu convivial est né d'une nécessité personnelle. Chez Djouheur a connu une période de gestation qui a duré deux ans avant l'ouverture au 17 septembre 2018. L'idée était d'ouvrir un lieu en tant qu'artiste. J'avais visé un autre lieu dans la salle de fête. Le but était de créer d'un espace vide, un atelier d'artiste et un lieu d'expression et de création.

Je vis dans le quartier de Fives depuis dix ans. J'ai vu le quartier évoluer en termes d'espace public. Je me sentais bien dans le quartier mais ressentais aussi un mal-être, dû notamment à ma culture d'origine. Il était nécessaire de fuir la domination des femmes à l'extérieur et dans la maison. Je ne me sentais pas à l'aise dans le contexte d'une apparition plus importante des kebabs, salons de thé, boutiques tenues par des maghrébins. Des hommes principalement sont présents dans ces commerces. Ceux-ci ont pris possession de la rue Pierre Legrand. Je subis aussi deux refus de me servir dus à mes origines maghrébines. Je sens une montée de radicalisation de ma famille à Lyon, alors que je m'habille librement. Les membres de ma famille sont voilées, barbus. Dès que je voyais des femmes voilées, je me sentais oppressée et agressée.

Ces événements m'interpellent. Je veux alors me battre et créer un lieu pour les femmes. Je crée alors une association multiculturelle. Alors que je me sentais toujours surveillée par mes frères et sœurs, je me sens exister. Toutes les femmes peuvent venir. Elles retrouvent un lieu sécurisé. Elles peuvent s'en sortir grâce à l'art et s'exprimer librement. Les femmes viennent pour vivre un temps pour soi précieux.

Chez Djouheur est un endroit où on se sent vivre. Ça évite de se sentir emprisonnée.

2 Qu'est-ce que tu préfères chez Djouheur ?

J'apprécie particulièrement les moments informels, ces moments hors du temps, où il se passe des surprises qui peuvent déboucher sur un projet. J'aime partager mes savoirs et notamment mes expériences artistiques.

3 Quels souvenirs, anecdotes à nous partager ?

Au tout début, une femme était dans le coin du local. Elle lisait des tableaux qui expliquent le lieu. Elle a verbalisé son ressenti, que ce lieu pourrait lui faire du bien et a pris le lieu en responsabilité.

J'ai d'autres souvenirs à vous partager. Un moment est né avec quatre femmes. Je me demande comment faire pour démarrer un atelier d'écriture sur le thème des mères. Je ramène des écrits sur ma mère. Quand j'ai terminé de lire les textes, les femmes sont motivées d'écrire à leur tour. J'apprécie ces moments d'improvisation dans des temps informels et ces temps d'écriture.

Il y a aussi cette anecdote où j'ai réussi à faire venir la chanteuse Sapho.

Un autre moment extraordinaire a été l'inauguration. C'était un week-end de dingue. C'était comme une explosion d'initiatives, surtout la première année.

4 Une contribution en arts plastiques à nous partager ? Pourquoi ?



Un collage collectif d'atelier d'arts plastiques animé par un artiste venu faire des ateliers collage recyclage.

„Restez comme vous êtes. Réalisez-vous. Pensez à vous. Permettez-vous de sortir de vos problématiques pour vivre un moment d'exception. Osez vous permettre.,,



Symbole de chez Djouheur, l'amazone et son titre "la verticalité bancaire".

5 Tes projets à venir, tes défis ?

D'ici les 2 ans à venir, que le lieu roule tout seul. Que les femmes créent leur association pour faire perdurer le lieu. Que ça puisse s'appeler chez Djouheur. Que les femmes s'emparent de ce lieu. Qu'elle continue à le faire exister. Faire perdurer l'intensité de fréquentation et aller encore vers plus de multiculturalité.

6 Quelles sont tes passions ?

Le terme passion est fort comme une fusion où il peut y avoir une fin. Alors que sans passion il existe la nécessité d'agir. Tout a une fin même le commencement. J'ai des passions secondaires par rapport à un métier : les voitures, le basket ball, échanger. Le mot passion ne me parle pas. Il s'agit d'actes de création, de partager. Les écrits font partie de ma vie et de mon être. C'est dans ma tête en permanence. Ça n'a pas de fin. C'est une source sans fin, un état d'être. Quand j'ai commencé aux beaux-arts, j'ai commencé à vraiment regarder le monde. Je le regardais intensément, via tous les sens. J'étais dans l'ouverture, c'est-à-dire l'accueil de tout ce qui se passe, comme lors de mes stages de clown. Je suis toujours en train de créer. Mon rapport aux mots me sert à délirer.

7 Quel est ton slogan favori, ta philosophie, ta devise et pourquoi ?

"Chez Djouheur, on y vient chercher sa part de rêve pour s'en donner à soi et en donner aux autres,

"Si tu t'autorises à te donner du rêve, tu peux le partager,

8 Un extrait de texte que tu souhaiterais nous partager ?

J'ai deux poèmes à vous partager qui ont été écrits lors d'ateliers d'écriture poétique. Le but était de créer des poésies en lien avec chez Djouheur.



Chez Djouheur

*Je suis venue en bicyclette
Afin de ramener mon lapin
Tranquille, il faisait semblant
De manger un carambar
J'ai hésité...*

*Puis je l'ai pris dans ma main
"On doit rentrer maintenant"
Mais non, il voulait rester, fêter*

Ensemble le bonheur

*De nous voir manger une bonne raclette.
D'après-vous, est-ce un canular ?*



Chez Djouheur

*Je filais droit Chez Djouheur
Au programme, soirées raclette !
Debout sur ma bicyclette
Lorsqu'à mon plus grand bonheur*

*J'aperçus un lapin
Mâchonnant un carambar
Une ombrelle à la main!*

*J'ai d'abord cru à un canular
Mais il ne f'sait pas semblant !
Alors je l'invite sans hésiter*

*À m'accompagner où je vais maintenant.
Dans notre rencontre, fêter.*

9 Quels liens avec la galerie d'art frontières tu souhaiterais ?

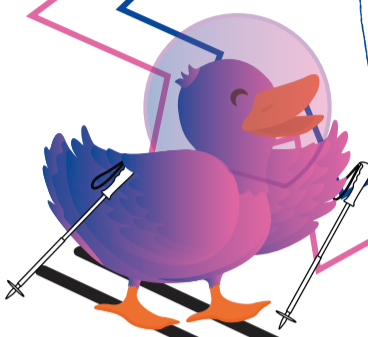
J'aimerais participer à une exposition, venir montrer notre travail, organiser une rencontre ou un vernissage.

J'aimerais créer du lien, intervenir là-bas où que vos usagers viennent à Fives. L'essentiel est que les femmes vivent des expériences avec d'autres personnes.

10 Enfin quels messages à nous transmettre ?

Restez comme vous êtes. Réalisez-vous. Pensez à vous. Permettez-vous de sortir de vos problématiques pour vivre un moment d'exception. Osez vous permettre.

SORTIR DU NID



Juillet

« En ce mois de Juillet, mieux vaut sortir masqué ! »
 « A bon port, petit retard vaut mieux que la mort »
 « J'ai décidé de vivre heureux, c'est bon pour la santé »
 - Voltaire.

Juin

« En Juin, avec prudence, espoir revient »
 « Aux temps des cerises, c'est le moment de se faire des bises ! »
 « Au mois de Juin, naissent les galopins »

Mai

« Au mois de Mai, pour profiter du bon air, sortez masqué ! »

Avril

« Quand, en Avril, la culture est chagrine, rien ne sert de prier Sainte Roselyne... »
 « En avril, un pull tu mettras pour ne pas te geler le nombril »
 « En Avril, quans tu es confiné, attends le joli mois de Mai »

Mars

« Pour ne pas t'encroûter au mois de mars, bouge-toi les métatarses ! »
 « Avec de bonnes chaussettes en mars, protège-toi les tarses ! »
 « Au printemps, viennent les fleurs et les serments »

Février

« En février, prenez votre pied ! »



Plusieurs éléments distinguent la musique psychédélique : l'instrumentation dite exotique, comme en particulier le sitar et le tabla. Les paroles sont souvent surréelles, mystiques et littéraires. Les morceaux comprennent également des segments instrumentaux ou des jams. Les claviers sont très présents, en particulier pendant les années 1960, avec l'usage d'orgue électronique, d'harmoniums, ou du Mellotron.

Julien Leurent



1/8 "la plaque perdue des planètes"

Solène Elleboud



Interprètes :
Stéphane le Boulanger / Laurent
Sidarné / Sandrine
Amélia / Corinne



Photographie :
Angélique LECOMTE

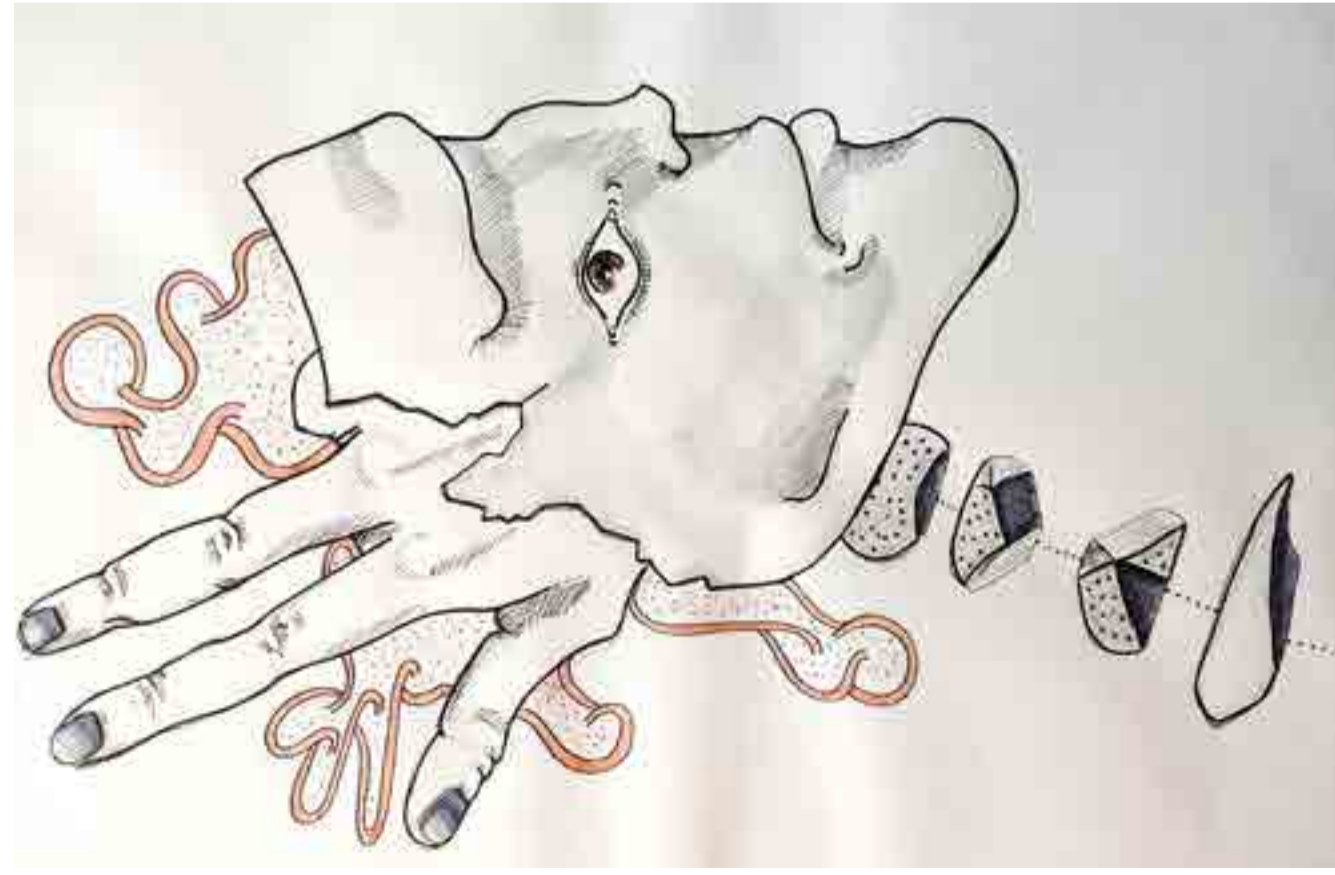
Conseil à l'interprétation et mise en page :
Christophe GRIMONPONT



MÉTRO, BOULOT, DODO

Votre introspection, vous la vivez quand ?

Par Simon BIGO



6h00

Le réveil sonne, le coq chante

- A. J'ouvre la fenêtre et prends un bain de soleil, purifiant.
- B. Je laisse tourner la musique de Madonna me servant de réveil
- C. La bouche pâteuse, je me recouche de l'autre côté

7h00

Assise à la table de la cuisine, je dévore ma routine

- A. Une pâtisserie au miel et un thé minceur
- B. Un café serré, je n'ai toujours pas coupé la musique
- C. Quelle cuisine ? Je suis toujours dans mon lit

8h00

Je claque la porte, le travail m'attend

- A. A vélo, la pluie dans les yeux, j'embrasse cette douleur dans mes mollets
- B. Assise dans le métro je fixe le vide
- C. D'une main je valide mon ticket, de l'autre j'avale mon doliprane.

9h00

Arrivée au travail, je réalise enfin mon devoir de citoyen

- A. Les yeux dans le vide, je vois les minutes défilier

- B. Les yeux dans le vide, j'entends les critiques commencer

- C. Les yeux dans le vide, je sens la gueule de bois s'amplifier

10h00

Je baille, une pause s'impose,

- A. Quelle pose ? labeur égal bonheur
- B. Je laisse mes collègues me distraire autour d'un café
- C. Avec la fumée de ma cigarette s'échappe mon stress

12h00

Nouveaux gargouillis, il est temps de manger

- A. Pendant que mon tupperware tourne, je juge le plat surgelé de Sylvie
- B. J'avale un sandwich sans goût, absorbé.e par la conversation de Sylvie
- C. Avec la fumée de ma cigarette, la voix de Sylvie m'échappe

18h00

Le travail est fini, une hirondelle chante

- A. Un dernier coup de fil, je partirai plus tard.
- B. Depuis 10 min j'attends que quelqu'un se lève en premier pour fuir.

- C. Merde quelqu'un m'appelle, je partirai plus tard.

19h00

Arrivé.e à la maison, la vraie vie commence

- A. Si je faisais comme les autres, la boîte sécroulerait, un dernier coup de fil, et je rentre.

- B. Collé.e à mon téléphone j'écoute la journée des autres.

- C. Une bière au bar, la gueule de bois a disparu

22h00

Le soleil se couche, je me détends.

- A. La bouche entre-ouverte sous la douche, mes yeux ruissellent
- B. Honteux.se devant la TV, j'envoie un message de détresse
- C. Premier rire de la journée, ma cigarette me tombe des doigts

00h00

Au chaud dans mon lit, j'attends le lendemain

- A. Nu.e et encore moite de la douche, à ma main de faire son travail
- B. La respiration de mon plan cul m'a enfin endormi.e, mais je ne l'ai pas encore entendu claquer la porte
- C. Le visage contre la vitre du uber, j'admire les lumières de la ville.



Majorité de C

LE BAR

Amoureux des émotions, vous vous battez avec elles, les négligez et les trompez. La routine vous en éloigne, absorbez dans le néant d'un fichier. Excel vous angostez d'un jour de ne plus rien ressentir. Mais un verre à la main, une cigarette aux lèvres, vous accueillez cette mélancolie adorée, et tel un poète maudit vous mettez en scène vos retrouvailles avec vos désirs, vos rêves, vos peurs et larmes. Vos émotions vous les vivez. La cigarette, c'est parce qu'une comédie n'aura jamais l'intensité, et le panache d'une tragédie.



Majorité de B

LE MÉTRO

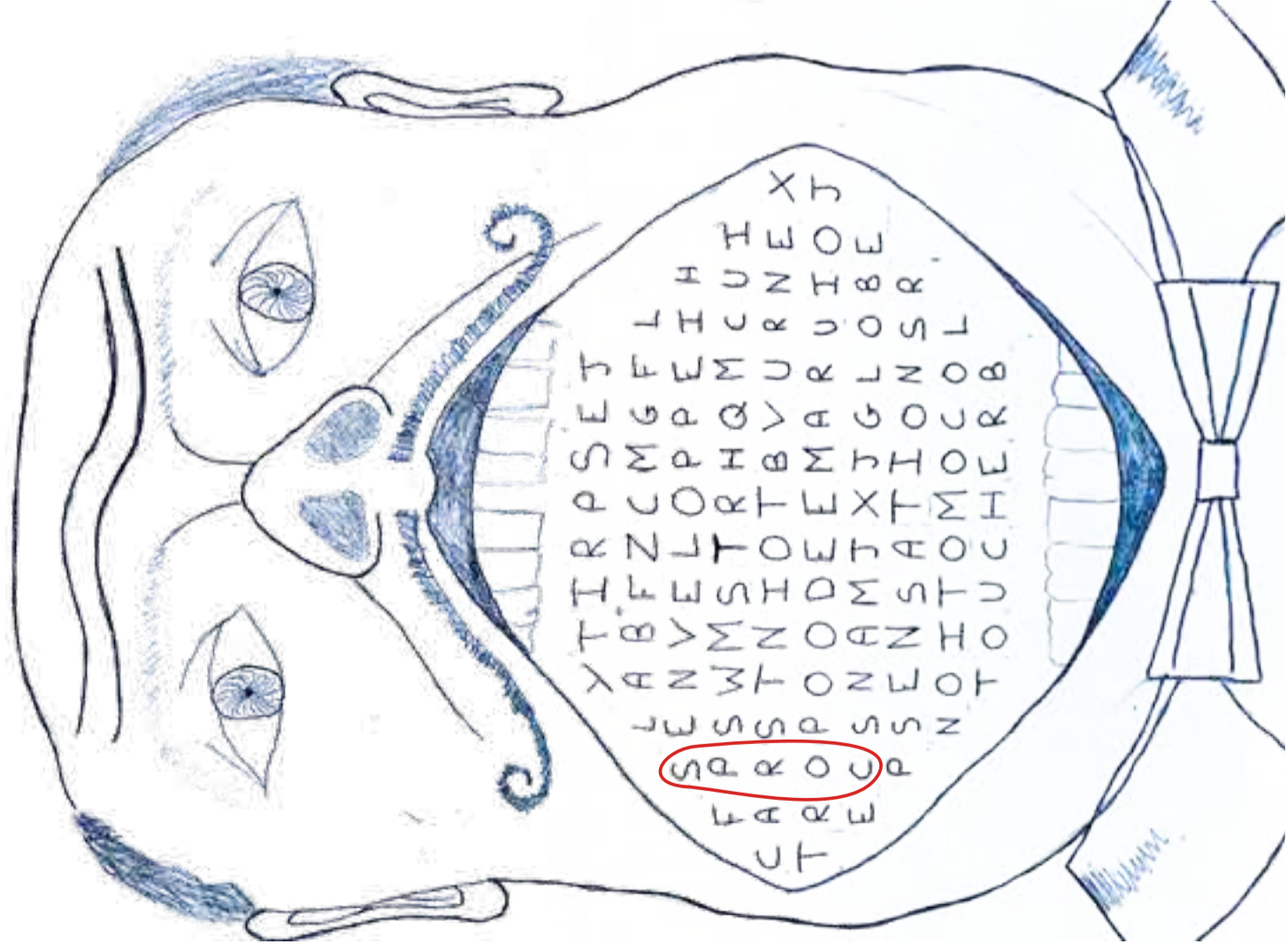
Ahhh, la foule, le bruit, les vibrations, ici enfin vous êtes au calme. Ici enfin vous pouvez penser, et rêver en paix. Mais quand le vacarme extérieur s'arrête, ce sont vos pensées, incontrôlables, qui hurlent. Car votre introspection a besoin d'une mesure, d'un métronome. Les problèmes des autres vous permettent d'oublier les vôtres. Ces sentiments, vous les vivez à travers les leurs. C'est grâce à eux que vous souriez, que vous pleurez, et que vous vivez.



Majorité de A

LA DOUCHE

Digne des plus grands religieux, pour vous, l'introspection passe par la douleur, le feu qui consume et vous lave de vos tourments. Jamais de bain, ce dont vous avez besoin c'est d'un courant brûlant sur votre peau qui séchappe aussi vite qu'il est venu. Le pire serait d'avoir à contempler vos larmes à la surface de la baignoire. Vos sentiments, vous les vivez par votre corps, car un cœur brisé ne s'oublie qu'avec des courbatures, et ça vous savez les gérer.



CORPS

TEXTE

Dans le **CORPS** labyrinthe du **CORTEX** sous le **GLOBE** parfaitement lisse de **OS** comme une **ENVE** **LOPPE** protectrice saiten les neurones animés] de décharges électriques comme un feu d'artifice, crepitant. Quelle **FEMUR** s'agit que le **PSOAS** vibre et la zone de **LOCOMOTION** scintille le **SOURCIL** se fronce et les **EMOTIONS** effignent de l'étonnement à la rage, comme les champions des manèges en un **IEO** de couleurs éclatantes. Pour peu que lon s'enfonce] entre] les sinuosités du cerveau foie toujours Plus loin, entre] les circonvolutions] douces au **TOUCHER** vibrantes on atteint le cœur de l'ence] phale les illuminations de fête, foraine, s'apaisent et laissent la place] a une lumière douce reconfortante, Elle éclaire d'une lueur brumeuse l'**ESRIT**. Une carresse un mot la douceur de la peau un regard l'odeur de la mer, et les **SENSATIONS** ondulent et rechauffent l'**AME**, comme, une couverture molleuse et bienfaisante]

Romane
Dekerque
&
Melanie

RENAÎTRE À SOI-MÊME

Hier, j'étais cette enfant. Survivante de l'inceste, d'un viol à mes 18 ans par un inconnu et d'un viol conjugal avant de vivre mon homosexualité. J'écris pour moi et pour les autres.

Près d'un soir d'infortune comme tant d'autres sur notre terre,
Dans l'univers glacé d'un être encore vivant,
De douloureuses pensées côtoient la seule folie
Qui déchire les entrailles jusqu'à l'ultime enfer,
Et qui plonge des destins vers une fin impossible.

Quand j'ai balancé tous mes maux du haut de mon balcon, je n'avais pas imaginé qu'ils pouvaient se faire mal. Je les ai entendus geindre, hurler de douleur jusqu'à la folie. En courant je suis descendue voir, laissant là-haut mon inconscience, et cet espace de vie où je me sentais de plus en plus à l'étroit, dont les bords blessaient ma peau, ma chair, ma personne toute entière. J'ai vu dans une mare de sang tant de douleurs, tant de cris, de silences, de vides, d'absences que je suis repartie en pleurant, hurlant contre moi-même, frappée par la stupeur, la frayeur et l'angoisse. Ce tout brillait encore dans la lumière des réverbères. Un tas d'ordures innommables ! Un déchet souffrant d'amnésie ! Un chatolement rougeâtre dessinait des formes où je voyais l'enfer voulant me rattraper, me saisir au cou comme une proie, une victime à finir. L'épuisement me guettait, mes forces s'inquiétaient, mon énergie se vidait peu à peu. Mais je luttais vaillamment, contre ma propre histoire, ma propre folie, mon monde intérieur. Je m'organisais derrière ma silhouette d'infortune, voulant échapper aux ombres, aux pensées muettes de désespoir. Je riais très fort, narguant le silence. J'étais d'un autre monde, survivante au désespoir. J'étais d'un autre monde, insaisissable et dérangeant. J'étais accrochée au-dessus du vide comme une funambule. J'étais aussi dans la foule, cette inutile silhouette frôlant la vie par peur de s'y installer. Par peur de vivre. Par peur de tout.

La pluie glissait sur les trottoirs d'une ville engloutie par l'oubli, entraînant le sang déjà coagulé dans les égouts de mon histoire. Un clapotis informe, aspirant mes larmes encore entières, respirant comme une bête sauvage, dégueulant encore sur moi sa violence, descendait jusqu'aux tréfonds des égouts. Des vomissures encore vivantes de souvenirs ! J'avais encore en moi, l'espoir de vie, même si j'étais rongée à l'intérieur de moi par un abîme me dévorant toute entière.

Filant vers demain, je laissais derrière moi l'empreinte de mon passé, ce sang qui collait tant à mes chaussures, cet inévitable lien, accroché à moi comme un simple mot, un mot familial, un nom de famille ! Changer de nom, écraser celui qui fait lien au passé, abolir cet agencement de lettres comme un corps condamné, l'anéantir jusqu'au trépas. Et s'asseoir en observant cette étendue vide, cet effacement de soi côtoyant la mort, ce manque de tout, de respect, de dignité ... j'étais seule parmi les autres. Je gesticulais tel un pantin, donnant l'illusion d'être en vie. Seule je respirais encore. Seule je luttais contre la mort. J'étais comme condamnée. Comme prisonnière. Il fallait juste ouvrir les bras, et s'élancer. Juste hurler vers l'impossible légèreté d'être ! Juste ouvrir les bras et respirer comme la première fois ! Juste courir en serrant dans mes bras l'enfant qui m'avait fait grandir ! Et cette enfant pleurait, hurlait. Je n'entendais plus qu'elle ! Mais personne ne l'entendait ! Personne ne l'avait jamais entendue, car personne n'avait jamais pris soin d'elle. Ses cris. Ses hurlements. Ses combats intérieurs. Son désespoir. Je maudissais les autres, ce silence que je m'étais imposé, que je m'imposais encore pour faire partie de leur monde. Je maudissais leurs jugements, leur silence.

L'espoir était près de moi, je n'avais qu'à tendre la main pour l'atteindre. Avais-je cette force d'échapper au passé ?

Face à moi, un mur infranchissable. Il fallait que je sorte. L'anéantir comme un ennemi ! Le briser comme le silence ! Faire une brèche en se jetant dessus et pleurer, pleurer, pleurer encore, seule, toujours seule. Casser le mur jusqu'aux blessures sur les doigts, les mains, les bras, l'ensemble de son corps. Traverser le mur comme une tempête et marcher sur sa crête. Et s'y asseoir entre l'ombre et la lumière, entre la vie et la mort, entre le silence et la parole, entre l'amnésie et la mémoire, entre le vide et l'espoir, ... Observer la vie. Prendre le temps. Prendre le temps pour tout. Pour exister. Pour se libérer. Pour être. Simplement... Près de toi qui me lis.

Mes maux ont dévoré mon âme. Mon âme dévore les mots, leur donne vie, leur donne du sens, de l'amour pour l'enfant intérieur, antérieur à la vie.

Isabelle CORAL DIT GRANELL



LE COCHON, un bon compagnon

Le cochon est présent au quotidien, il vit en ville. Le cochon est associé aux démons, aux ténébreux. Sa symbolique tient à sa couleur : le cochon est plus sombre que le porc d'aujourd'hui (brun, gris foncé, rouge foncé). Le 13 octobre 1131 à Paris, un cochon se jette sous le cheval de Philippe, fils aîné et héritier du roi de France Louis VI le Gros, il tombe et meurt. Selon l'abbé de Suger, c'est un porcus diabolicus. Suite à cet accident, la divagation des porcs est interdite à Paris. Le cochon est l'incarnation de la gourmandise, le pire des péchés capitaux. Le cochon est l'animal le plus proche de l'homme au moyen âge, cette parenté est une façon des auteurs de dire les travers humains. Le porc étant impur, il fait usage d'interdits dans le Lévitique et le Deutéronome.

Les paysans ont pour principale consommation de viande le cochon car son élevage est facile (il se nourrit des restes, des détritus, de glands...) et rentable (une truie à 9 à 10 petits par portée). L'image traditionnelle de décembre des calendriers est le paysan trépassant le cochon. Le droit de glander est le droit seigneurial ou de la coutume d'emmener les porcs à la glandée pour les nourrir, d'octobre à décembre les cochons parcourent la forêt pour manger des glands, des faines, des racines, des noix... L'unité de mesure de la forêt est la porchée : capacité de la forêt de nourrir un certain nombre de porcs. L'on tue le cochon entre 18 mois et 3 ans, à 80kg, soit 50kg de viande. L'on utilise une hache ou une masse pour le tuer mais la mode italienne de la saignée conserve mieux la viande. C'est un grand évènement, les paysans mangent de la viande fraîche et non salée. La graisse est utilisée comme fond de cuisine et la viande conservée dans du sel. C'est une femme qui recueille le sang du cochon car il est impur.

À la fin du XIII^{ème} début XIV^{ème} siècle les villes du nord et italiennes mettent en place des statuts pour séparer le public et le privé, il y a souvent un ban (paragraphe) pour réglementer le vagabondage des cochons. Ces bans peuvent entraîner des poursuites pénales car les cochons peuvent endommager les biens et les cultures, ils peuvent entraîner des accidents corporels, notamment des enfants. Les porcs jouent le rôle d'éboueurs des villes. Ces statuts exceptent les porcs vendus au marché et les porcs de l'ordre de St Antoine par dérogation exceptionnelle (en nombre réglementé, marqués et une clochette à l'oreille). Ils sont tolérés car c'est la nourriture des pauvres, et à partir de la graisse les antonins cicatrisent les plaies du mal des ardents (le feu de St Antoine) due à l'ergot de seigle. Saint Antoine est un ermite égyptien, c'est un saint guérisseur représenté avec le cochon, le Tau (bâton en forme de T) et des flammes sous la robe.

Texte : Anonyme
Illustrations : Julie Kiszylyczko



Potion Magique

Par Laurie Van Berbergh

- sang de licorne
- orties
- poil de chien mouillés
- charbon
- oeil de grenouille



Étape 1

Effrailer les orties en coupant votre respiration afin de ne pas vous piquer.

Étape 2

Verser le sang de licorne dans une casserole à feu doux et émietter le charbon. Ajouter les poils de chien dans et belouté, qui servent office de vermicelles. Assaisonnez d'orties.

Étape 3

Entrez l'œil de grenouille à la coque.

- bananes
- framboises
- lait de magne
- glaçons de magma



Étape 1

Couper les bananes.

Étape 2

Mettre les fruits et le lait de magne dans un mixeur.

Étape 3

Verser le liquide et mettez-y des glaçons de magma à décongeler bien frais.



Étape 1

Zaver le pied de poule.

Étape 2

Se râper avec le jus de citron, bacher l'autre moitié de sauterelle mais pas le squelette, mélanger le tout.

Étape 3

Couper l'ambergine et les carottes en rondelles puis cuire dans une poêle avec un morceau de beurre. Ajouter du paprika.



À L'ABRI DU MONARQUE

PRÉMIÈRES DE LA MALADIE DE MON GRAND-PÈRE

Par Nadège Moyart

Depuis deux semaines, le département est à l'orange. La couleur synonyme de canicule doit aussi l'intensité du danger. Il fait 36° à l'ombre. Comment se porte mon grand-père ? Ce matin 7 août 2018, j'ai rendez-vous chez lui pour diner. Au premier étage de l'immeuble sa porte est entrouverte : il m'attend. Le seuil à peine franchi c'est la fraîcheur en guise de bienvenue qui me rassure et m'agaise. Le tapis est un parterre de fleurs, les pieds écrasent la fibre sans flétrir une seule couleur. Au mur, la tenture est d'ordre classique, jardin de roses à la symétrie parfaite. Insérées sur le astile, on les compte en bussons, bouquets et plantes grimpantes. Des paons impassibles parachèvent l'ornement. C'est l'entrée du printemps. On y est toujours à l'automne et au frais. Roseraie sans épines, la pièce étouffe les sons entre ses fils de coton. Mon grand-père, lui, est habillé d'un sweat, d'un short et de grandes chaussettes tirées jusqu'aux mollets. Il se lamente : « Marguerite, Marguerite, je ne retrouve plus mes lunettes ! » Marguerite, c'est ma grand-mère décédée quelques années auparavant. C'était une nuit d'hiver, mon grand-père dormait paisiblement à ses côtés quand il fit un rêve étrange :

Ils étaient tous deux à bord d'un taxi - Où allaient-ils ? Depuis combien de temps faisaient-ils route ? - profitant d'un temps d'arrêt, ma grand-mère quitta le véhicule. Elle fit un signe de la main en guise d'adieu, là sur le trottoir de cette route inconnue, laissant mon grand-père seul sur la banquette arrière. Ce matin là, il se réveilla de bonne heure, le corps de son épouse était froid.

Après les salutations d'usage, je l'invite à parler de ma grand-mère par une question à la réponse évidente :

— Tu ressens encore la présence de mamy ?

— J'en étais sûr, me répond-il. Et comme je te dis, elle finit toujours par m'aider à retrouver mes affaires ! L'autre jour c'était mes clés. Je les ai cherchées toute la journée pour les retrouver le lendemain matin posées en évidence sur la commode.

— Et tu penses que c'est elle qui les aurait mises là à ton intention ?

— (silence)

Dans les trous qu'il fouille des papiers se froissent dans un murmure de bruissement d'ailes. Mais de lunettes pas la moindre trace. L'autre fois elles ont le camouflage des phasmes qui imitent les brindilles. Au dessus du meuble à trois visages familiers fleurissent. Je balaye sa surface des yeux, entre les cadres photographiques la « troisième paire » ne s'y trouve pas.



Idem sur le gueridan où la roche de bouille, mercurielle des profondeurs, repose seule sur la dentelle. Je cherche ensuite sur la commode, les objets vibrent devant le mirage velouté des motifs de la tenture. Mon grand-père a raison : sans une aide sensorielle, il ne faut pas espérer y voir clair. Il est midi, la clochette hulote bulle dans le couloir. Ou-hou ! Ou-ouh ! Ou-ouh ! Choquette ditonne qui interrompt nos recherches. Son cri est enregistré dans le programme d'une petite horloge qui fait sonner pour chaque heure le chant d'un oiseau

« Il se sent captif de cet état transitoire où son esprit, funambule sur la ligne des mondes, hésite entre le rêve et l'éveil. »

différent : à une heure, le pinson ; deux heures, le coucou ; trois heures, la mésange ; quatre heures, le pivert ; etc. Ça siffle, ça jase, ça zinzibole, ça fringotte, chacun son tour, toutes les soixante minutes.

J'entre dans le salon pour déposer négligemment sur le carapace mon sac à dos et mon casque de vélo. Nous nous redressons ensuite dans la cuisine et déjeunons chichement de deux huitièmes d'un melon en entrée, d'une saucisse à partager et de quelques pommes de terre sautées que l'on compte pour ne léser ni l'un ni l'autre. Mon grand-père peine à diviser la saucisse, il a perdu l'adresse de ses mains. Je me charge de la coupe. Deux éclats au chocolat font le luxe du dessert.

Le repas terminé nous regagnons le salon plein Sud. L'auvent

du balcon donne une illusion de fin du jour en trondant la pièce de sa teinte orangée. Nous sommes comme réfugiés de la chaleur d'été sous les ailes déployées d'un papillon Monarque géant. De la même manière que pour l'entrée, le salon est de fleurs et de feuilles cultivés dans le cadre de tapis, abat-jour brodé, coussins et tableaux. Mon grand-père s'installe dans un fauteuil, j'apporte le plateau avec tasse de café pour lui, bol de thé pour moi et du chocolat noir. Aussi maladroit qu'au repas, mon grand-père perd ses fausses dents, alors qu'il croquait du chocolat. Il les replace aussi ses. Infinitif, infirmier, que je n'aurais pas dû voir. Mon grand-père vieillit. Il a besoin de prothèses et elles lui jouent des tours. Alors sans détours il m'avertit d'une autre laideur : « C'est terrible je fais des siestes tout le temps ! » Le sommeil le guette quelque soit le char de l'horloge. Les fauteuils, cocoon tissés de bleu, de vert et de mauve piègent sa vigilance. Il se sent captif de cet état transitoire où son esprit, funambule sur la ligne des mondes, hésite entre le rêve et l'éveil. Perdu dans ses pensées mon grand-père fixe mon casque de vélo : « J'ai bien cru y voir un insecte » me dit-il posément avant d'ajouter : « Parfois je vois des insectes à la place des meubles ! » Il fait un geste de mutation avec son index en appui sur sa tempe comme pour me signaler qu'il est fou.

Un an plus tard, mon grand-père est diagnostiqué au Centre Mémoire du CHU de Lille d'une « démence à corps de Lewy ». Atteint de cette maladie neurodégénérative à un stade modéré, il perd progressivement sa lucidité. Jusqu'au jour où son quotidien devient trop difficile à mener seul. Mon grand-père sera placé, ou plutôt déplacé loin de son monde familial. Il devra être adieu à la tapisserie de roses, au balcon orange, aux oiseaux mécaniques et à l'aide secourable de ma grand-mère.

5 C'EST QUAND, L'AMOUR ?

Encore un après-midi comme les autres, chez Thierry Louit

Quand soudain !!!

Allo ? Sidemé !

Où t'as Amou ?

Qu'est-ce que tu m'apportais ?

Qu'est-ce que c'est ?

Je te l'ai concocté avec des parties de la forêt.

Une effroie !

Alors de l'appeler ton frère et dynamite !

Dynamite ?

Tu veux que j'en fasse tout de suite ?

Où t'allois j'ai aimé !

Et ! Et ! Et !

Je me penais !

Je me sera bien chez toi !

Où ? On fait quoi de qu'on veut. HHHHHH !

Mé-fé à ton nom !

On fait ce qu'on peut, juste un canapé

Oui.

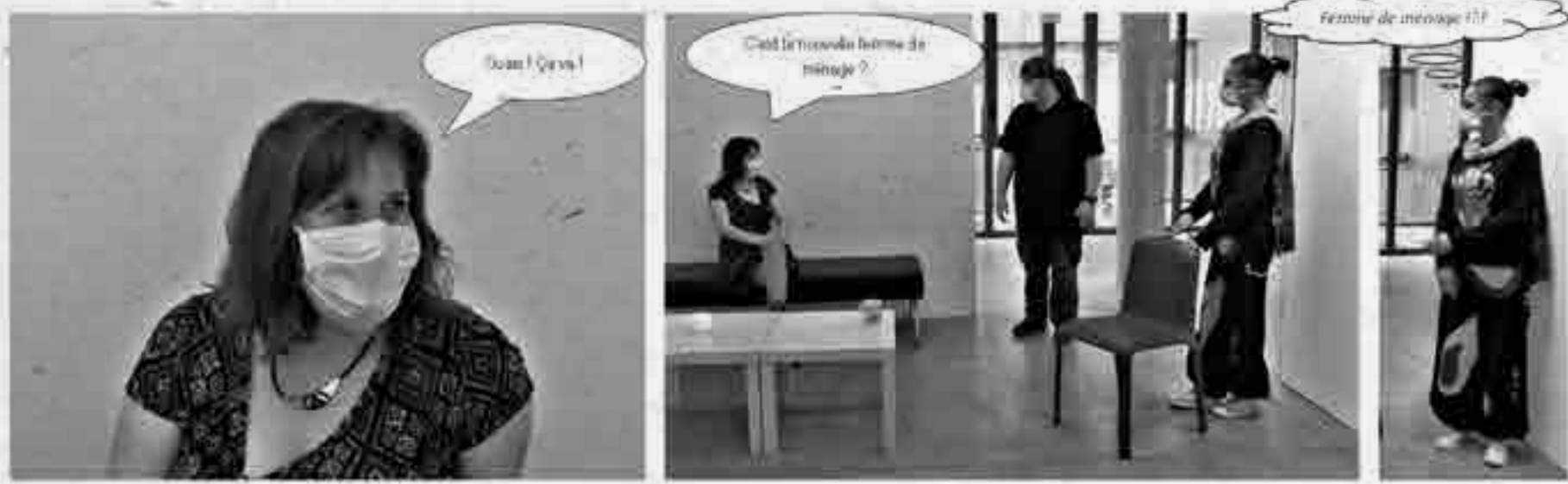
Tu t'as ?

Tu peux aller ouvrir ?

SALUT FRANGIN !

Amélie ?

Allo ! Je suis content de te voir ! Ouais ? Ça va ?





Distribution

Thierry Lauris / Olivier
Sidarné / Sandrine
Amélia Lauris / Corinne

Stéphane le boulanger/ Laurent

Prises de vues, mise en scène et en page

Christophe Grimonpont.

Merci à **Angélique Lecomte** pour sa gentillesse,
à la **Galerie Frontières** pour l'espace de jeu,
aux membres de l'atelier « **L'Ouverture** » pour leur disponibilité.

Merci aussi au **COVID-19** sans qui nous n'aurions jamais eu l'idée
de faire ce roman-photo, histoire de « remplacer » la représenta-
tion théâtrale qui ne pouvait avoir lieu, au vu du contexte sani-
taire.



Peintures : Simon BIGO



**Miroir, miroir, dis-nous qui
sont les fous d'aujourd'hui...**

Dans les années 1990, publier dans le *Journal des fous* (JDF) tout en étant professionnel de Santé mentale, passait le plus souvent par un pseudonyme.
Le JDF était une publication « folle » qui rendait publiques l'envers du monde et ses dessous. C'est sans doute pourquoi il s'alliait avec les pratiques artistiques qui, plus que les pratiques « soignantes », sont souvent autorisées au monde de l'envers et de sa « folie ».
Pour participer à cet envers (et contre tout, parfois !) j'ai signé dans le JDF sous mon nom à l'envers, comme en miroir : *Desmons -> Snomsed*, en même temps que j'en profitais pour (déjà) changer de genre en ajoutant un petit « a » à la fin de mon prénom à la place de sa lettre muette (« e ») : *Patrice -> Patricia* !
C'était déjà bien de pouvoir faire cela !
Mais c'est encore mieux aujourd'hui de pouvoir le déclarer et signer de « mon nom » (mais c'est bizarre : l'expression « mon nom » est elle aussi en miroir : *MoN -> NoM...*).
En tous cas, écrire en pouvant signer de son nom, c'est un signe que quelque chose a changé depuis 1990... Enfin, peut-être...

Patrice DesMoNs / sNoMseD

**Miroir, miroir, dis-nous qui
sont les fous d'aujourd'hui...**

Dans les années 1990, publier dans le *Journal des fous* (JDF) tout en étant professionnel de Santé mentale, passait le plus souvent par un pseudonyme.
Le JDF était une publication « folle » qui rendait publiques l'envers du monde et ses dessous. C'est sans doute pourquoi il s'alliait avec les pratiques artistiques qui, plus que les pratiques « soignantes », sont souvent autorisées au monde de l'envers et de sa « folie ».
Pour participer à cet envers (et contre tout, parfois !) j'ai signé dans le JDF sous mon nom à l'envers, comme en miroir : *Desmons -> Snomsed*, en même temps que j'en profitais pour (déjà) changer de genre en ajoutant un petit « a » à la fin de mon prénom à la place de sa lettre muette (« e ») : *Patrice -> Patricia* !
C'était déjà bien de pouvoir faire cela !
Mais c'est encore mieux aujourd'hui de pouvoir le déclarer et signer de « mon nom » (mais c'est bizarre : l'expression « mon nom » est elle aussi en miroir : *MoN -> NoM...*).
En tous cas, écrire en pouvant signer de son nom, c'est un signe que quelque chose a changé depuis 1990... Enfin, peut-être...

Patrice DesMoNs / sNoMseD

Je dis « peut-être », parce que j'ai l'impression que c'est surtout ce qui devient possible pour les « usagers » de la Santé mentale (comme disent les « professionnels »). Les usagers, en particulier à travers les expressions « *savoirs expérimentiels* », « *expert d'expérience* », « *pair aidant* », et tout ce qui relève de l'entraide mutuelle, sont reconnus et se reconnaissent « en leur nom », et ne sont plus réduits aux « usagé-e-s ».
Que les personnes concernées parlent, écrivent, vivent « en leur nom », comme le montre cette édition, c'est peut-être bien plus « fou » que le *Journal des fous* du siècle dernier ! Comme le dit aussi le miroir de *fou : ouf!* (Enfin...)
Les « usagers » ont très souvent été à l'avant-garde de la Santé mentale, sentinelles de la folie et de sa résistance. Eh bien peut-être qu'un jour les soignants vont s'y mettre aussi, de parler, écrire et vivre en leur nom ? Ils rejoindraient les « fous d'aujourd'hui » et ne seraient plus de simples « pseudos » interchangeables ! Cela permettrait de passer bien des frontières - et de traverser certains miroirs...

Patrice DesMoNs / sNoMseD

Sortir de la mer

Extrait de *lescanards*

Je passe beaucoup de temps à dormir loin du bord, au chaud. Dans la mer sous la mer près du Tréport au grincement des crabes. Le bruit de l’eau contre la roche, alors je dors longtemps je me repose bien. À force de sommeil, le temps s’est épaissi en éponge, durci en calcaire, a formé une époque comme un bloc de falaise, une période indistincte et indestructible. En laissant passer des périodes de temps, les guerres se passent. Elles passent à travers le temps des autres. Je dors sous la mer enroulé de sable.

Pendant mon enfance, j’ai passé beaucoup de temps les yeux fermés à faire le mort dans mon sommeil. J’avais bien le temps pour commencer à vivre vraiment. Il fallait que mon corps se forme, que ma mémoire se forme, que mes jambes se déplient. La conscience était là dès le début dans toutes les cellules. Il fallait être sûr avant de faire n’importe quoi, être prêt à la vie, pour la vie, on ne peut pas revenir en arrière. Dormir pour peser le sommeil, soupeser les eaux du temps sous la mer près du Tréport.

Les rouleaux des vagues bercent, roulent et caressent mon corps endormi.

J’avais choisi le Tréport pour le froid léger mouillé, l’atmosphère de la ville, le nom Tréport, Très port, très au bord et très propre l’eau. Très proche de la falaise. Très proche je me sentais dans tout cela tout près du Tréport. Des crabes le vent transparent de l’eau le rythme de la mer. Je connaissais sans le savoir les étages de la ville, les ruelles où s’engouffrent les courants d’air marin, la longue pente bordée de boutiques, les maisons austères de la ville haute, les goélands fous sillonnant l’air bleu. Le bar des pêcheurs, la langouste d’or à la criée des hurlevents. Les pierres humides de mousse verte, les anneaux dans les murailles. Le port me parle de loin dans mon sommeil ; je peux toujours aller dormir ailleurs ou me réveiller. Le port me conseille et me dit de ne pas me réveiller tout de suite, d’attendre encore un peu. Rester avant la naissance. Penser avant d’être. Rêver avant de se former.

J’ai passé les plus belles années de mon enfance à dormir près du Tréport entre la Somme et la Normandie. La Somme annonce le sommeil, les champs endormis le blé ondulant les bêtes de Somme. Le port la mer et encore le sommeil. Parfois la mort mais ce n’est pas le sommeil. Pas la mort vraiment je n’étais pas là toujours. En Normandie, tout est normal, vert, vaches, pays sage. Mer calme verte et bleue.

Les vagues ne disent rien. Elles m’ondulent par leur jeu de mouvement continu. Les vagues entretiennent le sommeil, scandent, rythment et psalmodient. Sans elles, j’aurais perdu le somme, le dormir et l’enfance. Sous les couvertures fluctuantes.

J’ai passé une bonne partie de ma vie à dormir. À m’endormir près des falaises et de la terre, près de l’herbe et des maisons, des routes jusque Carentan et plus longtemps. Le roulement des galets rythme la transition entre mer et terre nuit et jour. La Somme les bêtes les fermes. Une bonne partie de sommeil dans l’eau, la présence des paysages tout proches au bout de l’eau, des vagues les courants d’onde. J’étais seul sous la surface. J’ai passé de longues nuits nocturnes et diurnes et profondes subaquatiques sans lumière ou dans la pénombre bleue. De longs déroulements liquides accompagnaient toujours mon départ d’un sommeil à l’autre. Au fond du sable et sous les bords de mer le sommeil était agité des souvenirs d’autres rivages dans d’autres paysages. Sous la mer j’étais enveloppé d’eau sous les caresses des algues. Moi-même je caressais les méduses si douces et suaves irrésistibles.

J’ai passé beaucoup de temps à dormir dans cet état d’entre les eaux dans la mer près du Tréport les caresses les méduses.

J’ai passé toute mon enfance à dormir les cheveux entremêlés par les vagues enchevêtrées d’algues. À plat au fond. Alors j’ai bien eu le temps de penser, de prévoir et de mesurer mais sur-tout de dormir dans les eaux.



J’y retourne même encore aujourd’hui. En rêve en rêve oui. Souvent en vrai aussi sous la mer de repos. Les vacances sous la mer. J’aurais pu rester en sommeil plus longtemps ne pas bouger ne rien faire non rien juste l’eau près du port le Tréport. Entre la Somme et le sommeil dormir plus longtemps. Avant de sortir ouvrir les poumons vivre. Attendre un peu. Garder son souffle. Se préparer, se détendre. Attendre le bon moment.

Beaucoup de temps à dormir avant la trame sous le temps. Dormir pas vraiment c’est un mot. Sous la mer on ne dort jamais vraiment tout à fait bien. On repose en sommeil. On berce et on est bercé c’est un ensemble aquatique avant la mémoire de trame. Quand on vit entre deux eaux, on a le sommeil léger.

Le réveil se déroule le long des années entre épaves ou ailleurs, le temps passe partout en courants d’algues. Il faudra bien un jour se réveiller c’est une pensée de plus en plus fréquente déjà à travers le sommeil, il faudra bien se réveiller cela arrivera je le pense de plus en plus souvent presque. Le réveil est là en pointillé, une anticipation de vivre vraiment, sortir de la mer rejoindre les bords et d’autres paysages. Finir par nouer ses lacets. Ne plus revenir en arrière. Préfigurer les premiers pas. Ne plus être près du bord et loin de la ville. Se rapprocher. S’approcher et se tenir droit. Pilier sans plier.

D’autres paysages ils sont là contre mes tempes ils pressent s’adressent à moi pour me réveiller. Tous les paysages au-dessus de la surface. Les rayons de sommeil me transpercent et m’endorment de lumière sourde et lointaine.

Vivre vraiment oui mais ce n’est pas sûr. J’étais longtemps sous la mer. Avant très près. J’étais bien.

Je pense à me réveiller et sortir de la mer. Qu’est-ce que je peux faire au-dessus de la surface de l’eau, qu’est-ce que je peux faire avec mon corps, que puis-je faire de tout cela ? Je suis formé, prêt, je suis fait. Je suis là. Voilà mon corps et moi c’est la même chose. Je ne peux plus sortir de moi-même, m’aliéner en courants aquatiques. Je suis enfermé dans une pensée de mots. La forme d’un corps c’est la même chose.

Dénouer la double oreille, s’ouvre la poche à souvenirs, se déversent les instants cristallins, éclatent les lumières, se terrent les ombres et tombe la terre dans la mer. S’ensable la pêche aux coquilles de vents. Claque la coque, se meurt la brise. Tout est fini.

Je me réveille lentement alors tout disparaît. Les sablonneuses collines grises et vertes, les peuplades de poissons distincts et indistincts, la lumière sombre des fonds, les rocailles de coquilles Saint-Jacques et les homards bleus. Le souffle de la mer. Les vers les araignées marines les coquilles les mollusques. Le plancton diffus en haut, les courants froids en bas. Je me réveille sur l’herbe au-dessus des falaises. Sur une plaine le vent s’efface il fait chaud. Je dois sortir. Tu te dis tu dois sortir.

Je me dis *tu te dis que tu dois sortir*. L’air se déplace sans cesse. Je dois sortir pour être comme les autres. Sortir de ma tête de mots.

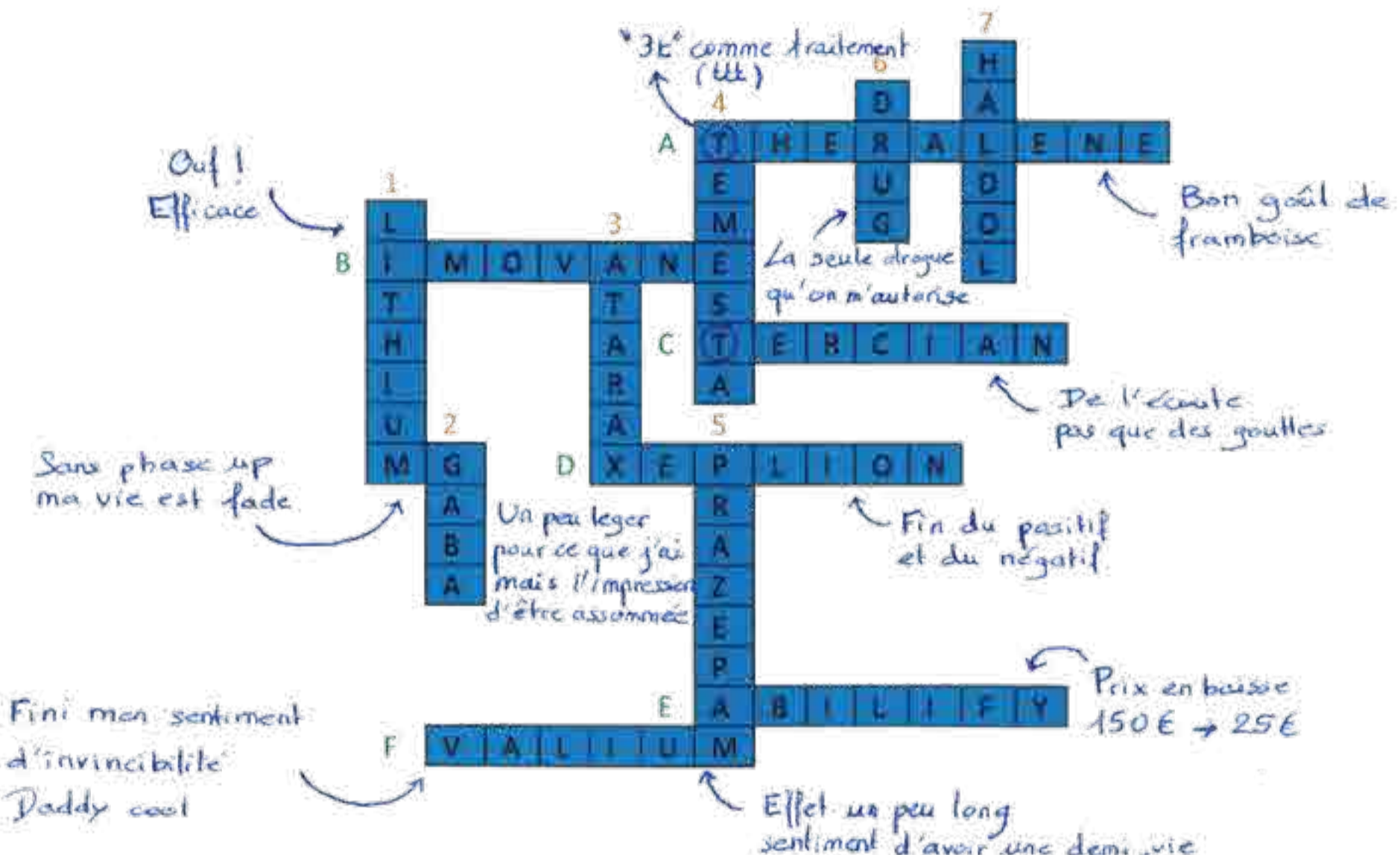
Janine m’avait dit que cela se faisait, de sortir sa tête hors de l’eau, de respirer autrement. Elle me le dit encore aujourd’hui régulièrement. « Ça se fait, Jean-Louis, d’autres l’ont fait avant toi, et depuis longtemps. T’inquiètes pas, tu verras, après les fonds sous-marins, il y a la terre. Et puis le ciel, mais ça c’est une autre histoire. Et pas pour tout le monde. Vas-y Jean-Louis, sors un bon coup ta tête de l’eau. Ah oui, on ne peut pas vraiment dire que c’est très plaisant au début. Mais tu ne peux pas faire autrement. Comment vivrais-tu toujours entre deux eaux, sans finir par te diluer et disparaître ? Ta peau n’est pas faite pour l’eau, elle doit respirer de l’air.»

Alors j’ai rampé ; près des fermes normandes, des routes éca-sées de hérissons, j’ai rampé près des fermes et des murets de pierre aux soleils aplatis, près des femmes et des mulets aussi je les entends en même temps. J’entendais les télévisions à travers les parois des bâtisses, les cris des femmes et les grognements des hommes, toute cette société derrière les murs près des routes loin des vagues. Je me suis dit que maintenant tu dois commencer à t’approcher participer, oui participer à la société faire quelque chose de ton corps en mouvement entretenir des échanges de mots avec d’autres humains.

Jean-Louis ACCETTONE

MOT CROISES

PLUS LA CONSULTATION EST COURTE PLUS L'ORDONNANCE EST LONGUE



VERTICALEMENT	HORIZONTALEMENT
1. Fini les montagnes russes ou élément chimique de numéro atomique 3, de symbole Li dans le tableau de Mendeleïev	A. Antihistaminique H1, pilule rose, bon goût framboise
2. Neurotransmetteur inhibiteur	B. Faites de beaux rêves
3. Soigne l'allergie et l'insomnie	C. Beau comprimé bleu
4. Chef de file des benzodiazépines (BZD)	D. Deuxième génération d'antipsychotique
5. BZD à demi-vie longue (30 à 150 h)	E. Traitement antipsychotique de troisième génération, sans faille
6. Traitement en anglais	F. Le groupe the Verve lui a consacré une chanson en 2002. Vient de « valere » qui signifie « être en forme »
7. Première génération de neuroleptique	

bomoe bomoe bomoe bomoe bomoe bomoe

Tous les chevaux sont sur la ligne de départ, l'élastique est tendu, le départ est imminent. Rafale n'a jamais été un bon cheval de course mais, personne ne sait pourquoi, il y prenait souvent part. Mathias lui non plus n'a jamais été très performant, il était ce qu'on appelle : un jockey moyen.

C'était la première fois que Mathias montait Rafale, il se disait bien évidemment qu'il n'avait aucune chance et pas grand monde ne lui aurait donné tort. Le cheval n'était pas le seul en cause mais vous comprenez, c'est toujours plus facile... Plus que quelques secondes et tout le monde serait libéré.

Soudain, Mathias a un drôle de ressenti, comme une douce chaleur au niveau du plexus, c'est curieux, il n'a jamais ressenti ça, à ce moment il sent Rafale qui se détend. Il se passait quelque chose mais quoi ?

L'élastique se relâche et les chevaux s'élancent. Le sol se met à trembler à cause de la puissance libérée soudainement. Un des chevaux part sur sa gauche et heurte son voisin qui réussit, lui, à maintenir le cap. Le terrain est lourd et glissant, une piste difficile.

Rafale n'a pas pris un mauvais départ, pas un grand départ mais on peut le qualifier de bon. Mathias sent la puissance de son animal qui le surprend, elle égale celle de chevaux bien meilleurs, pourtant ça ne devrait pas être le cas. Ceci le met un peu en confiance et c'est déjà la deuxième fois que ça arrive, il se passe vraiment quelque chose. Malgré tout les autres ont pris de l'avance, Mathias en a l'habitude, comme nous l'avons déjà dit il n'est pas un grand champion, pas grave, une course de plus... Au moment où il songeait à cela Rafale glissa et réussit par on ne sait quel exploit à rester sur ses pattes ; on aurait pu s'attendre à ce que cela casse son rythme mais aucunement, Mathias sentit comme un regain de vitalité, non seulement pour lui-même mais également pour Rafale. C'était comme s'il était en lien direct avec l'esprit de son cheval et celui-ci répondait comme jamais aucun étalon n'avait répondu à ses sollicitations. À ce moment ils étaient au milieu du peloton. Ils y restèrent une trentaine de secondes puis ce fut la libération, la magie pourrait-on dire, oui, vous avez bien entendu : la magie...

Rafale commençait à remonter ses adversaires un par un sous les coups de talons de Mathias. Aucune fatigue et plein de puissance en réserve, quel que soit ce qui allait arriver ce serait une grande lutte. Tous rivalisaient de courage, aucun ne démeritait, tous donnaient le meilleur d'eux-mêmes. Nous en sommes aux trois quarts de la course, les adversaires sont si proches les uns des autres que certains genoux des jockeys se touchent, les sabots risquent de s'entremêler, l'écume, sous l'effort, couvre l'encolure des chevaux.

Il sait qu'il peut gagner, il continue de remonter, il est huitième, jamais il ne s'est retrouvé en telle position, Mathias a l'impression que son cœur va exploser, il ne doit pas se déconcentrer, ne pas perdre ses moyens. Rafale commence à fatiguer, il a moins de poussée. On pourrait croire qu'ils allaient se faire dépasser, perdre des places et donc totalement leurs chances, il n'en était rien, assez rapidement ils remontèrent à hauteur du septième concurrent puis du sixième. Toujours pas de signe de faiblesse, paradoxalement, de Rafale. Mathias tenait le coup malgré l'extrême fatigue qui par contre s'était emparée de lui. La remontée continua puis ce fut l'osmose ; ils poursuivirent leur progression avec une facilité déconcertante comme si c'était les autres qui ralentissaient.

Mathias, Rafale, ils ne faisaient plus qu'un. Ils étaient maintenant à côté de leur dernier opposant, plus que quelques dizaines de mètres et ce serait fini... Ils franchirent la ligne d'arrivée d'une tête, en première position. Pour la première fois de leur vie ils avaient gagné, il aura fallu les rassembler, que d'autres les rassemblent pour qu'ils se trouvent. Par la suite ils ne coururent plus jamais ensemble, plus jamais ils ne gagnèrent mais ce jour-là ils connurent l'osmose.

Olivier Mocq

bomoe bomoe bomoe bomoe bomoe bomoe



Un lieu de soin idyllique Et même la lune !

Le CMP G Espoir a enfin ouvert ses portes après quinze ans de travaux réalisés par les patients dans le cadre d'une activité thérapeutique. Aucune date n'était prévue particulièrement. Une surprise donc pour une équipe de soignants et des patients qui ne se contentaient plus d'un CMP banal et qui souhaitaient concevoir des projets de grande envergure. Ce CMP novateur est entouré de verdure. Il est doté d'une serre équatoriale et d'un grand jardin de cinq hectares avec des bancs et transats. Au milieu du jardin se trouve une balnéothérapie et un barbecue. Il comprend aussi un studio de musique, une salle de remise en forme et une salle informatique. Les personnes peuvent se retrouver dans une véranda. Un espace d'exposition au premier étage permet de recevoir les œuvres de l'atelier thérapeutique.

Le CMP n'est en aucun cas à comparer à un club de vacances mais il est un véritable lieu thérapeutique. Cet article n'a pas vocation à être une utopie ou à faire envier les autres secteurs mais il donne envie aux personnes d'accéder à un beau CMP qui donne envie d'y retourner.

Au G Espoir il est proposé des séjours thérapeutiques en Sardaigne. L'île est l'endroit idéal pour se reposer, avec sa mer méditerranéenne et son intérieur montagnoux traversé par des sentiers de randonnée. Lieu dépayssant, avec à sa périphérie une magnifique mer bleu turquoise au sable fin et blanc, le climat idéal pour aller mieux ! Ce séjour est organisé en pension complète, all inclusive. La résidence choisie est un chalet 5 étoiles. Le séjour dure 7 nuits avec accès gratuit et illimité à la balnéothérapie, au wifi, des abonnements VOD netflix, amazon... La formule inclue, la méditation, les balades l'après-midi et les ateliers thérapeutiques le soir. Pendant le séjour, les patients sont salariés et ont tous un rôle à jouer : cuisiner, faire le ménage, animer les veillées, animer des activités thérapeutiques... Les tâches à remplir ont été choisies en fonction des compétences de chaque patient.

Lors de ce séjour est donc vécu la responsabilité du patient de manière active et interactive. Les patients sont amenés à tester leur autonomie puisqu'ils ne sont accompagnés d'aucun professionnel.

Un partisan anonyme des camps thérapeutiques a pris la parole : « sojons optimistes, 65% des séjours internationaux se passent bien. Seuls 5 % des patients

😊 Claire
8 000 avis

★★★★★ Il y a un mois

J'adore ! Ce secteur est parfait.

Visité en janvier 2020



Partager

bénéficiant de nos séjours décompensent de leur pathologie pendant le séjour, mais ils sont, rappelons-le, immédiatement rapatriés (en hélicoptère, une ambulance pour un baptême inoubliable) et pris en charge par leur CMP de rattachement. D'après nos calculs toujours plus précis et encourageants, les opposants à ces séjours ne pourront plus dire que ceux-ci sont irréalistes et un gâchis des fonds de santé publique. Les chiffres parlent ! Nous sommes passés de 63 % à 65% de réussite en trois ans, preuve que les séjours thérapeutiques fonctionnent et sont une avancée majeure dans les soins donnés aux patients ! »

Voici un des propos d'un patient qui a bénéficié de ce type de séjour : « On ne peut pas se plaindre car on a un beau séjour et qu'on peut se payer un verre de champagne chaque soir en complément du séjour ». Ne laissez plus s'installer la maladie. Les camps thérapeutiques en Sardaigne sont la meilleure destination pour votre guérison. Ce séjour réunit chaque année 150 patients qui ont été sélectionnés par audition dans plusieurs grandes villes.

Le G Espoir permettra un « effet secteur » important. Statistiquement, nous estimons d'ici une année une diminution de moitié du nombre d'hospitalisations en temps plein. Il n'est plus à démontrer que le rôle du CMP est aussi important que celui du patient. Des enquêtes récentes montrent les différences entre les CMP au niveau de l'échelle Hospital Anxiety and Depression (HAD). Au G Espoir, le patient a largement plus de chance d'être rétabli rapidement, et voit même son traitement diminuer sensiblement. Finalement, le CMP G Espoir a réellement un impact sur l'avenir des patients. La liste d'attente est de plusieurs années mais cela vaut largement cette attente de dix ans en moyenne.

Un projet de construction est déjà en cours pour une extension progressive du CMP G Espoir d'ici dix ans, car patients et soignants ne veulent pas en rester là et sont déjà en projet d'atteindre de nouveaux rêves et objectifs.

Inscrivez-vous vite auprès de votre CMP car les places sont limitées.
Judith GRISELHOUVRE

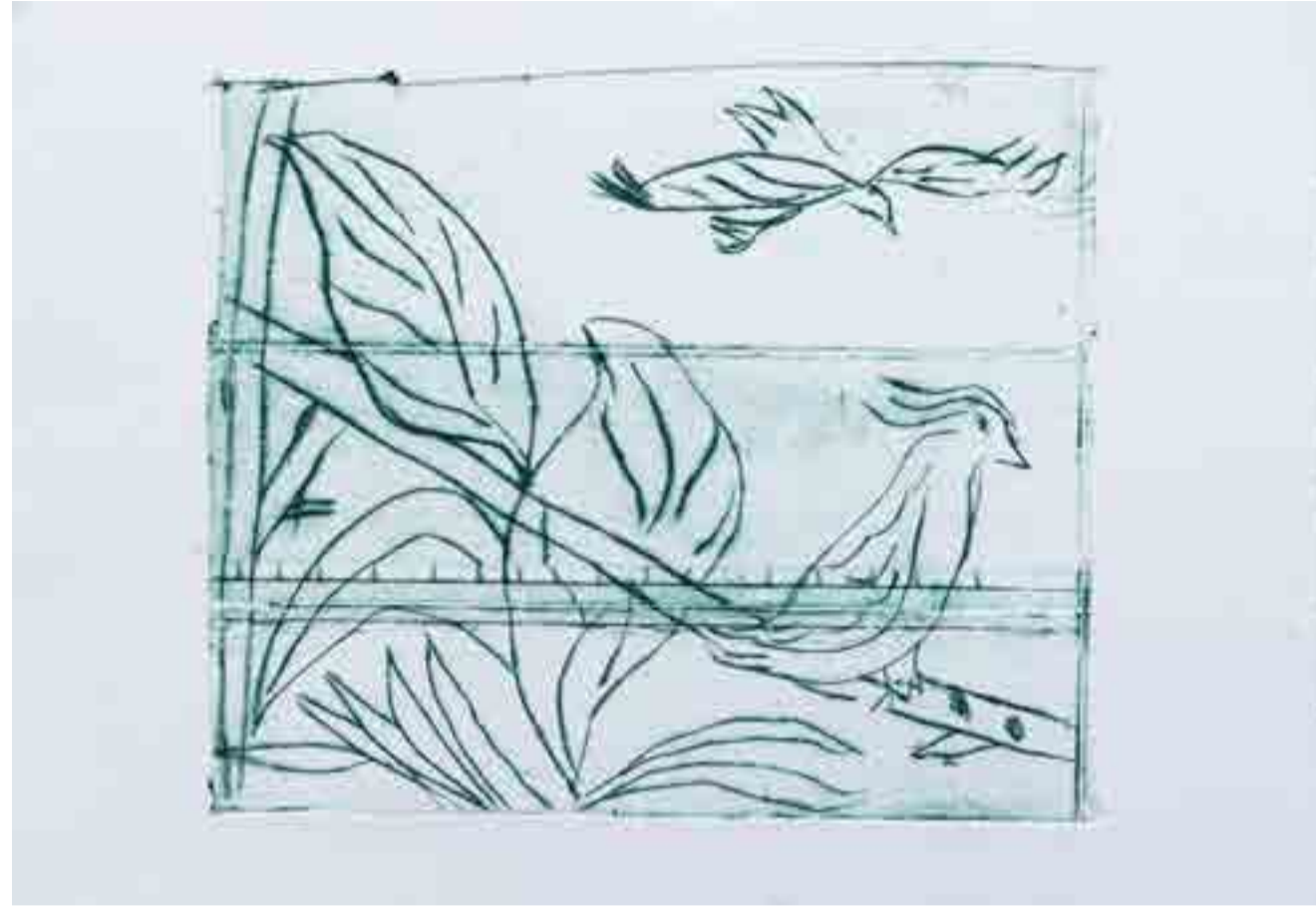
1 jour
tout
recommence

je vis, j'suis là ♡♡

Un jour on se réveille avec l'envie de vivre
Un jour on se réveille avec l'envie de tout changer
On est alors plus fort des expériences vécues on s'est enrichi de ces moments subits, subis

Je fais moi le plaisir de t'être fidèle toute une vie
je me pose tant de questions
Ne laisse pas le doute s'installer
s'il te plaît, s'il te plaît
s'il te plairaisait !





Qu'on le cancanne, Le CaNaRd Le AQUa PHObE

est une initiative des professionnelles du Pôle 59G21 de l'EPSM Lille-Métropole. Il s'inspire du célèbre *Journal des Fous*, revue artistique et scientifique créée par l'association l'oise 1901 à la fin des années 90's.

Le Canard Aquaphobe, revue artistique et culturelle collaborative, réunit toutes les créations artistiques d'artistes et d'auteurs, au service de la citoyenneté.

« Il ne faut pas prendre les enfants du bon Dieu pour des canards sauvages »

Vous avez des questions ? Des réponses ?
Des envies ? Des remarques ?
Vous pouvez les adresser à :

Équipe Canard Aquaphobe
Galerie Frontières
211 rue Roger Salengro
59260 Hellemmes
art.frontieres.lm@ghtpsy-npdc.fr

Le Canard Aquaphobe remercie pour son envol tous ses contributeurs :

- ACCETTONE Jean-Louis,
- BIGO Simon,
- BUONDELMONTE Antonio,
- Cannelle,
- Chô de Val,
- CORAL DIT GRANELL Isabelle,
- DA SILVA CERQUEIRA Duarte,
- DEKERQUE Romane,
- DELEPLANQUE Sylvie,
- DESMONS Patrice,
- DREVET Laurine,
- DUBRULLE Emilie,
- DURIF Pablo,
- ELLEBOUDT Solène,
- GRIMONPONT Christophe,
- GRISELHOVRE Judith,
- HENON Murielle,
- HOTH GUECHOT Rosalie,
- JoRo,
- KISYLYCZKO Julie,
- La louve,
- LAURENGE Julie,
- LECOMTE Angélique,
- LEURENT Julien,
- MALBRANQUE Mélanie,
- MOCQ Olivier,
- MOUGET Fantine,
- MOYART Nadège,
- Nana,
- ROSSBERG Florian,
- STEKELOROM Badia,
- TOSQUELLES Antonin,
- VAN LERBERGHE Laurie,
- et un illustre anonyme.

Et il remercie chaleureusement :

Alice DE RAMMELAERE pour la mise en page graphique de toutes les contributions artistiques de ce numéro.

Jean-francois DEVOS pour la numérisation des travaux et son apport technique.

Maud PIONTEK pour son soutien tout au long du projet.


L'association intercommunale de santé - Santé mentale et citoyenneté pour ses encouragements.
Aissmc.org

L'imprimerie Moutier - Ronchin.
N° tiré à 2 500 exemplaires.
ISSN en cours



JOURNAL DES FOUS

SOIF DE
CULTURE



revue
scientifique
et
artistique
du 1^{er} avril.

n° 1 - 1988

