

Je me souviens, par Marc Pouzergues

Georges Perec est un écrivain français (1936-1982) qui a beaucoup joué avec les mots et l'écriture (Il a par exemple écrit tout un roman, « La Disparition », sans utiliser la lettre « e »).

« **Je me souviens** » est un ouvrage qui contient 480 souvenirs, vrais ? faux ? imaginés ? qui commencent par la même tournure : « Je me souviens... » :

« Je me souviens que mon oncle avait une 11cv immatriculée 7070 R 22 »,

« Je me souviens d'un Fromage qui s'appelait « la Vache Sérieuse » (la Vache qui rit lui a fait un procès et l'a gagné) » etc.)

Après le 480^e souvenir, l'auteur écrit : « à suivre... »...une invitation à prendre la plume (ou le stylo), pour écrire ses propres « Je me souviens... ».

Je me lance...

« Je me souviens de la Mère Denis, Mamie Nova et Papy Brossard »,

« Je me souviens que les carambars collaient aux dents »

« Je me souviens qu'après la pluie vient le beau temps »...

Je vous invite à écrire, inventer, vos propres « je me souviens... », quel que soit votre âge.

Vous Pouvez nous les faire parvenir si vous le souhaitez.

Bonne mémoire, bonne invention, bonne écriture ...



Ecoutes musicales, par Aude Bernard Et Danièle Baron

Concerto pour Clarinette - Mozart : <https://youtu.be/kdtoUqZuC8>

"Le grand petit concert" de Matthieu Chedid en direct de son salon : <https://youtu.be/TkleU1KcWes>

Tous les soirs après 20 h en direct d'Astaffort Francis Cabrel interprète un morceau : Facebook "baboo Music"



A l'ami lecteur qui est à l'autre bout du fil, par Nicolas Pellizzari

& ... Un petit signe et l'on pourrait penser que tout soit dit. Mais c'est l'Esperluette, Dites son joli nom et c'est déjà plus chouette !

L'Esperluette, c'est une pirouette
En ces temps de confinement casse-têtes,

L'Esperluette, c'est une navette,
Partager les idées, les créations ou de bonnes recettes,
Voilà ce qu'elle souhaite !

Une invitation à quelques rimes coquettes,
Une invitation à esquisser quelques silhouettes,
Une invitation à la causette,

Ami lecteur à l'autre bout du fil, vous voici relié à l'Esperluette,
Qui entend accueillir et publier vos contributions sans en perdre une miette !

NB : Dès le prochain numéro, cette rubrique s'intitulera De l'ami lecteur à l'autre bout du fil. Vous pouvez nous faire parvenir vos textes, dessins, conseils, témoignages, etc. à l'adresse suivante : journallesperluette@ch-gers.fr !

Ne pas jeter sur la voie publique

Numéro 1 / Mars 2020

Au sommaire

L'Esperluette avec vous...faire lien / Infos CMP / Le pouvoir du sourire / Un poème de R. Desnos / Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure / Je me souviens / Ecoutes musicales / A l'ami lecteur qui est à l'autre bout du fil / Mots mêlés / Coloriage Keith Haring / Attestation dérogatoire

« L'Esperluette » avec vous... faire lien, par Nathalie Huche

Dans ce contexte de confinement où l'isolement le dispute à l'inquiétude, nous avons souhaité faire lien avec vous, patients, soignants, adultes, enfants, parents, familles. Ainsi est née « l'Esperluette », du nom de ce petit signe de ligature typographique, symbole de rencontre, de lien, tissage des liens, continuité des liens. Ces liens, qui confèrent à chacun de nous sécurité, protection et autonomie sont de fait, mis à mal. Ce rendez-vous, on l'espère hebdomadaire, permettra de se rencontrer virtuellement, à travers les rubriques que « l'Esperluette » proposera.



Aujourd'hui, pour écrire ce premier numéro, nous sommes quelques infirmières, assistantes sociales, psychologues, éduc spé, AMP, secrétaires, psychiatres, sophrologues. Demain, avec votre aide, nous serons multiples, car ces pages sont aussi les vôtres !

Numéros de téléphone

Durant toute la période de confinement lié au COVID-19, les soignants du Centre Hospitalier du Gers restent mobilisés pour vous répondre et vous écouter par téléphone. Vous pouvez joindre votre CMP habituel de 8H30 à 17H30.

CMP de Condom au 05 62 28 47 50
CMP de Lectoure au 05 62 68 76 29
CMP de Vic-Fezensac au 05 62 64 43 33
CMP de Nogaro au 05 62 69 01 85
La Guidance infantile Auch : 05 62 60 52 00

CMP d'Auch au 05 62 60 52 70
CMP de Lombez au 05 62 62 33 14
CMP de Mirande au 05 62 66 79 48
CMP de l'Isle Jourdain au 05 62 07 14 93

Prenez soin de vous...

Le pouvoir du sourire, par Marion Barthelemy

Aujourd'hui, je me permets de vous lancer un appel, un appel aux sourires ! Je m'explique.

Nous sommes tous confinés et devons suivre des règles strictes et indispensables : se laver les mains régulièrement, rester à un mètre de distance minimum les uns des autres, rester confiné à notre domicile et limiter nos déplacements, etc... Tout ceci a pour but de se protéger et protéger les autres du CORONAVIRUS.

Cependant, je vous alerte, n'oubliez pas le pouvoir de votre sourire ! En effet, ce n'est pas parce que vous êtes en pleine file d'attente à un mètre de votre voisin pour aller chercher le pain que vous ne pouvez pas lancer des sourires à la Boulangère, ou à l'autre personne à un mètre de vous qui attend !

En ce moment, au regard de ce confinement et des mesures liées au CORONAVIRUS, le lien social ne passe plus par un serrage de mains, par une accolade amicale, une tape dans le dos ou encore un baiser langoureux...il passe par votre simple sourire, ainsi que vos yeux rieurs !

Je vous invite par ces quelques lignes à user et abuser du sourire au quotidien et ce, durant tout le temps de ce confinement.

N'hésitez pas à sortir sur votre balcon et lancez un « Bonjour ! » avec votre plus beau sourire, il est certain que votre voisin vous rendra la pareille !

"Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière."

Abbé Pierre

Un poème de Robert Desnos, par Jessica

Jessica a 16 ans, est accompagnée par la Clinique des adolescents et est confinée actuellement à domicile. Elle apprend des poèmes pour s'occuper, au milieu d'autres activités: danser, lire, jouer... Nous lui avons parlé du petit journal, elle réfléchit à comment elle pourrait y participer aussi.

Pour aujourd'hui, elle est à l'envie de nous partager le poème qu'elle a appris la semaine dernière, qui est un poème intitulé **Demain** de Robert Desnos, il tombe pile poil ce poème, à la fois sombre et lumineux.. Il s'appelle demain et il parle du présent...

« Âgé de cent mille ans, j'aurais encore la force
De t'attendre, ô demain pressenti par l'espoir.
Le temps, vieillard souffrant de multiples entorses,
Peut gémir : Le matin est neuf, neuf est le soir.

Mais depuis trop de mois nous vivons à la veille,
Nous veillons, nous gardons la lumière et le feu,
Nous parlons à voix basse et nous tendons l'oreille
À maint bruit vite éteint et perdu comme au jeu.

Or, du fond de la nuit, nous témoignons encore
De la splendeur du jour et de tous ses présents.
Si nous ne dormons pas c'est pour guetter l'aurore
Qui prouvera qu'enfin nous vivons au présent. »

Robert Desnos, *Etat de veille*, 1942

Qu'en pensez-vous ?...

Si vous avez vous aussi des poèmes que vous appréciez et que vous voulez faire découvrir à Jessica n'hésitez pas... Ecrivez lui à journallesperluette@ch-gers.fr !

Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure, par Danièle Baron

Bonjour, déjà une semaine que nous sommes à l'abri pour notre sécurité dans nos maisons et appartements. En famille ou peut-être seul nous vivons une situation exceptionnelle pour tous même si la solitude est parfois notre quotidien. Nous avons voulu ce journal, ces articles et rubriques pour maintenir le lien pour partager, être ensemble même si nous sommes physiquement loin des uns des autres.

Lisez les pratiques avant de les faire.

Première invitation

Assis sur une chaise, votre dos droit, vos mains posées sur les cuisses, vos pieds en contact avec le sol.

Vous inspirez, vous reprenez l'air (2 à 3 secondes) et en même temps vous contractez l'ensemble de votre corps de la tête jusqu'aux pieds.

Vous expirez et vous relâchez la contraction de votre corps.

Vous prenez le temps de savourer les sensations positives.

A faire trois fois.

Troisième invitation :

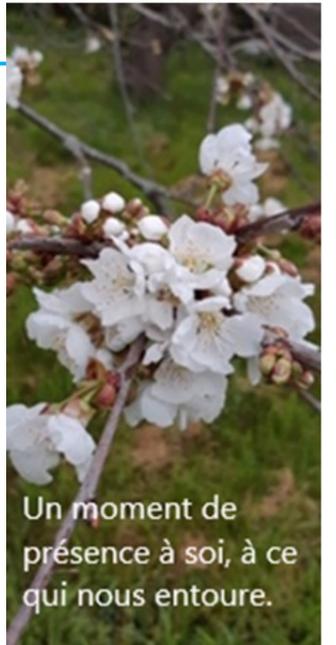
« **Alors l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière. Le présent seul est notre bonheur** ».

Goethe, Faust

Installez-vous devant votre fenêtre (ouverte s'il fait beau), sur votre balcon ou dans votre jardin (si les consignes le permettent) et observez. Observez tout ce qui vous entoure, les maisons, les immeubles, la végétation, le ciel, les formes, les couleurs... Observez comme si c'était la première fois.

Quelles sont les émotions, quels sont les sentiments qui vous viennent ? Donnez la priorité à ce qui est positif pour vous et notez-le.

Vous pouvez partager avec nous, si vous le souhaitez, votre vécu.



Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure.

Deuxième invitation

La respiration est le moyen qui nous permet d'être connecté à l'instant présent.

Il est plus facile de fixer son attention sur quelque chose de mobile et qui est là.

Petits conseils pour les débutants prenez plusieurs fois dans la journée le temps de respirer et pour les premières fois faites cette pratique allongée. Sinon la posture est assise.

Posez une main sur votre ventre, sentez votre respiration habituelle, votre poitrine se gonfle mais votre ventre se gonfle aussi. Prenez le temps d'observer votre respiration, le mouvement dans votre corps de la respiration (plusieurs fois).

Maintenant, inspirez par le nez en gonflant le ventre, par la bouche entre ouverte expirez en rentrant le ventre.

A l'inspiration la main posée sur le ventre se soulève, à l'expiration la main s'abaisse.

Effectuez cinq à dix respirations lentes et profondes puis observez toutes les sensations éveillées par la respiration. **Surtout inspirez profondément et soufflez l'air très lentement.**