N°0

L'ECLAIRCIE MAGAZINE

100% GEM

100% MATIERE GRISE

EDITORIAL

COUCOU, LES GEMEURS ET LES GEMEUSES

C'est l'été du GEM.
Vous trouverez dans ce numéro la présentation des ateliers de l'Eclaircie.
Nous remercions tous les Gémeurs qui participent à ce numéro, ainsi que ceux qui le liront.
Avec les beaux jours , nos activités vont se diversifier et s'ouvrir vers l'extérieur.
De toutes les façons, vos idées seront les bienvenues.
Nous vous encourageons à venir nous rejoindre et partager des moments conviviaux (pique-niques, piscine et bases de loisirs).

Marie-Véronique Luneau
Patrick Chéron

SOMMAIRE

Pages 2- **Portraits mystères**
- 3 à 6 -**A la vitrine du Gem** :
- les Ateliers
- 7 à 8 -**Plumes d'honneur** (Doris
- Patou, poèmes collectifs,
- Fabienne Galand)
- 9-**Revue de Presse**
- (Marie-Véronique Luneau)
- 10 –**Chroniques** :
- Cinéma (François Bourges),
- Expositions (Doris Patou)
- Musique (Marie-Véronique
- Luneau)
- 11– **Rubriques**
- La parole est à (Bruno Gacek)
- Rabicoin culture ''(Claire Parenti)
- 12-**De Quoi Sourire(** C Parenti**)**
- **Réponses des portraits**
- **mystères**
- **Equipe rédactionnelle**

« **Colère rouge**»,par Dominique Lalouer

PORTRAITS MYSTERES

PORTRAIT MISTER

Si j'étais un sport: je serais le sumo
Si j'étais une voiture: une 4L
Si j'étais un plat cuisiné: le poulet tandoori
Si j'étais un animal: le grizzli
Si j'étais une couleur: le blond décoloré
Si j'étais un groupe musical: Noir Désir
Si j'étais une activité du GEM: le cinéma
Si j'étais un instrument: le triangle
Si j'étais un vêtement : une chemise frois-sée

Je suis, je suis...voir page 12

PORTRAIT MRS.

Si j'étais un sport, je serais l'aïkido
Si j'étais un animal: le cheval
Si j'étais un vêtement: le jean
Si j'étais une coiffure : le chignon
Si j'étais un groupe de rock : Radiohead
Si j'étais une couleur: le bleu
Si j'étais un plat cuisiné : le rougail saucisses
Si j'étais un homme: le duc de Bordeaux ou son frère
Si j'étais une activité du GEM : la revue de presse
Si j'étais une voiture ; la Nissan Micra

Je suis, je suis… voir page 12

A LA VITRINE DU GEM

Atelier Modelage, avec Julio et Katia

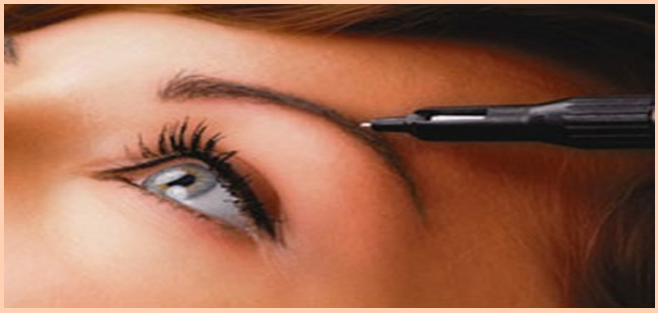
Faites travailler vos doigts et votre imaginaire à l'atelier modelage de l'argile. Chaque objet obtenu sera présenté lors d'une exposition.

Lundi 14h 30
Jeudi 17h30

Atelier Beauté, avec Marie– Pierre

Un moment de bien-être entre mes mains afin de m'occuper des vôtres : soin des mains et des ongles, maquillage léger, afin de vous vous embellir et de retrouver la confiance en soi.

Lundi 16h30



Atelier Do In / Atelier Shiatsu

C'est une pratique corporelle traditionnelle orientale , basée sur des étirements , des exercices de respiration, d'assouplissements et d'automassages qui conviennent à tous et à tout âge.
Le Shiatsu est quant à lui un soin particulier de micro-massage sur les points d'acupuncture.
Do-in mardi 14h

Shiatsu mardi 15 h et16h

Mardi 14h

Atelier Médiation artistique , avec Katia

Les participants travaillent sur le volume avec des objets de récupération.

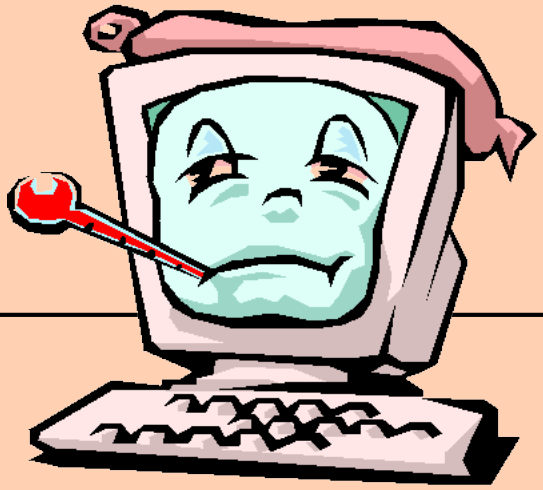
Mardi15h

A LA VITRINE DU GEM (suite)

Atelier Informatique, avec Jean-Luc

Découverte de l'ordinateur et d'Internet. Quel que soit son niveau de débutant, cet atelier se propose de découvrir les fonctionnalités de base de Windows (fenêtres, bibliothèque : explorateurs de fichiers, copier-coller-déplacer, paramètres et propriétés du système, etc…). Chacun/chacune avance et progresse à son rythme ou propose un thème pour se perfectionner.

Mercredi 14h 30



Atelier Revue de Presse, avec Marie-Véronique*

Participez à l'actualité hebdomadaire lors de l'atelier Revue de Presse en commentant des articles tirés des journaux.
**Une activité Actualité propose de revisiter le quotidien.*
Avec Doris Patou

Mercredi 15 h
Mercredi 15h

Journal des GEM, avec Claire et Fabienne

Vous collaborerez à construire le journal de votre GEM et celui de l'Alliance en donnant votre avis sur le contenu des différents numéros, au fur et à mesure de leur parution.

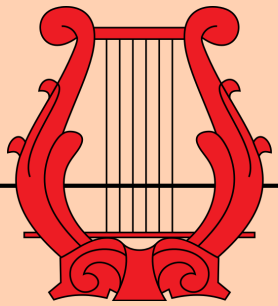
Mercredi 16h

A LA VITRINE DU GEM (suite)

Atelier Poésie , avec Doris

C'est l'ouverture de l'esprit sur un univers de rimes et de rythmes. L'atelier est ouvert à toutes et à tous. Il permet à chacun, notamment, d'améliorer son Orthographe.

Jeudi 15h



Jeudi 15 h

Atelier Méditation de Pleine Conscience

Pour rencontrer le présent en vous. Participer avec nous à l'Atelier Méditation de Pleine Conscience. Cette discipline tous publics est de plus en plus utilisée et approuvée par le champ psychiatrique.

Jeudi 16h 30

Atelier Dessin, avec Doris

Il permet une détente naturelle de l 'esprit. La plume glisse d'elle-même sur le papier pour faire entrevoir un univers de formes et de couleurs inatteignables autrement.

Vendredi 15h

Atelier Chant et Guitare, avec Marek

Venez chanter à tous de rôle et en groupe des chansons françaises ou autres compositions du GEM, autour de Marek, un vendredi sur deux.

Vendredi 16h

A LA VITRINE DU GEM (suite et fin)

Atelier Théâtre, avec Bruno

Cet atelier démarre le travail sur un nouveau spectacle inspiré des textes de Jacques ¨Prévert. Vous êtes les bienvenus pour partager cette aventure avec nous.

Vendredi 17 h 30
Vendredi 17h 30

Repas Convivial, avec Fabien / Raoul

Venez déguster un repas convivial mitonné pour vous dans une ambiance Chaleureuse.

Samedi 12 h 30
Samedi 12h 30

Arts plastiques, avec Raoul

Peinture et collages sur le thème « Les uns avec les autres » en vue de l'exposition au CAS

Samedi 15h
Samedi 15h

Atelier Club Vidéo

Avis aux intéressés pour animer le Club Vidéo avec une vidéothèque de films cinématographiques et autres (tous publics).

Samedi 15h

PLUMES D'HONNEUR

Sensation

« Phénomène ressenti par un être vivant qui traduit la stimulation d'un de ses organes récepteurs »
-Je regarde la mer d'un bleu lumineux qui ondule, nourrissante de poissons à l'infini.
-Je touche la terre très aérée par sa matière, qui laisse apparaître de jeunes pousses prêtes à devenir de belles plantes odorantes.
-Je pose mes lèvres sur le rebord du verre, contenant de ce délicieux jus de grenadine qui me rappelle souvent mon enfance.
-Je perçois le rêve comme une petite histoire, qui raconte parfois le passé ou bien l'avenir, et je me réveille subitement avec l'envie de connaître la suite.
-Je vois devant moi cette gigantesque montagne recouverte de neige, et mes yeux pétillent de bonheur.
-J' entends le champ mélodieux de ce magnifique rouge-gorge perché sur la fine branche d'un arbre dans la campagne.
-Je sens cette odeur agréable du pot-au-feu qui envahit mes narines et tout le reste du corps, et cela me procure un bien-être.
-Je marche tout doucement, un pas puis l'autre, sur mes petites jambes frêles et je regarde ma maman qui sourit de joie.
-Aimer, c'est donner à chacun la tendresse dont il a besoin
Les sensations perçues par le corps sont le début de la vie et resteront inscrites dans notre mémoire, bien avant la parole.

Doris Patou

Nous sommes plus de trois
A animer l'atelier Poésie du mois
Une membre est installée paisiblement dans son fauteuil
D'autres membres sont sourds de la feuille
Mais aiguisé est l'œil des auteurs du poème
Qui petit à petit des graines sèment
Les femmes sont pensives
On se réchauffe en mangeant des gaufres
Achetées avec l'argent du coffre
Chacun apporte sa pierre à l'édifice
On en fait un feu d'artifice
Des idées qu'on a dédiées
Aux usagers engagés

Poème collectif de : Marie -Véronique Luneau
Doris Patou
Sylvie Rousseau
Grégory Fraysse
Marie-Pierre Mounier

PLUMES D'HONNEUR (suite)

Les rappeurs sont des poètes

Quand on écoute la radio,
accompagné d'un verre d'eau
et d'un petit mégot
on entend beaucoup d'histoires
qui finissent en déboires rédhibitoires.

Ce sont tous des idiots
c'est pourquoi ils passent à la radio
pour parler de leurs bobos

Les rappeurs sont des poètes
Ils se la jouent, ils se la pètent
pour faire la fête

Ce sont de méchants rappeurs
qui ne nous font pas peur
J'ai peur qu'ils ne meurent
tant ils sont tristes à mourir,
difficiles à nourrir,
et faciles à punir.

Marie-Véronique Luneau
Michel Pykman
Laurent Nicolas
Doris Patou

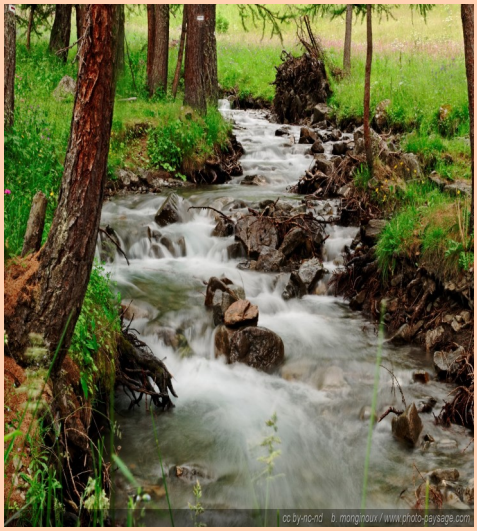
Une rivière

Elle coule la rivière tout en douceur
Dans les sentiers arides en profon-
deur.

Recherchant un passage souterrain
Pour puiser sa force du lendemain,

Elle renaîtra pour ressortir du sol
Laissant derrière elle un fin jet d'eau
en corolle.

Prenant de la vitesse de plus en plus
Elle arrive enfin vers son but.



La mer lui ouvre ses bras
Qu'elle pénètre avec fracas.

Laissant en arrière d'elle
Les souvenirs d'une naissance éternelle.

Elle s'endort à nouveau en hiver
Pour trouver le repos dans la terre.

Glacée par le froid du vent
Elle disparaît lentement,

Ne laissant enfin apparaître
Que le souvenir de son être.

Doris Patou

PLUMES D'HONNEUR (fin)

Paroles sans musique

Un jour sans musique, c'est comme :

- Un anniversaire sans champagne,
- Une jolie fille sans sourire,
- Une plage d'été sans sable fin,
- Un cornet sans glace,
- Un chaton sans câlins,
- Un roman sans fin,
- Des pavots sans couleurs dans un champ de blés blonds

Fabienne Galand

Revue de presse*

L'Ecole « 42 » forme à Paris les jeunes de 18 À 30 ans au numérique grâce au patron de Free Xavier Neel.	Le 27 janvier 2016
L'Iran prépare la succession du Guide Suprême, Ali Khamenei, qui exerce la plus haute fonction du pays depuis 27 ans.	Le 24 février 2016
Dasht recule dans ses fiefs où la coalition cible ses chefs et ses finances.	Le 30 mars 2016
Impôts : en 2019, notre déclaration de revenus sera faite en ligne et remplacera le papier.	Le 13 avril 2016
Attention aux dangers des écrans pour les enfants de 0 à 5ans (troubles du sommeil, prise de poids, difficultés à se concentrer)	Le 25 mai 2016
Alain Brunet, psychiatre, réparateur de mémoire, propose son aide pour les états de stress post-traumatiques après les attentats du 13 novembre 2015.	Le 8 juin 2016

**Animée par Marie-Véronique Luneau*

Chronique Cinéma

Un homme à la hauteur , de Laurent Tirard
Ce film raconte la rencontre d'Alexandre (Jean Dujardin) , 1m36 , talentueux architecte multimillionnaire, et de Diane (Virginie Efira), avocate en instance de divorce et sans le sou. Alexandre compense son handicap par ses sorties en avion, sa maison de star hollywoodienne et ses restaurants insolites à 500 euros par personne. Diane se laisse séduire mais le propos du film est : va-t-elle assumer la petite taille de son nouvel amant ?
Quelques centaines de milliers d'euros plus loin, Diane, à genoux, déclare à Alexandre : « Je t'aime, petit homme ». Cette scène voudrait nous tirer des larmes; or c'est juste consternant. Heureusement, quelques traits d'humour ponctuent le film et les acteurs y croient. Bref, un film sans surprise , aux ficelles grossières, néanmoins divertissant pour peu qu'on n'ait pas envie de se prendre la tête.

François Bourges

Chronique Expo

Exposition Mental Désordre à la Cité des Sciences de La Villette

Il s'agit de changer le regard sur les troubles psychiques dans le monde, car une personne sur quatre en souffre au cours de sa vie.

- Six maquettes exposent les conditions dans lesquelles étaient soignés les patients par le regard et par l'écoute .
- Dépression ou psychose: comment comprendre ce qui ne tourne pas rond dans le cerveau (écoute, regard)

- Se positionner devant un miroir et essayer de trouver une image correcte de son corps par rapport à la pensée réelle
- Tests psychologiques, manuels et visuels
- Danser comme un fou, rapidement, au son d'une cloche (détente du corps)
- Toucher le plus vite possible des symboles sur un mur pour faire apparaître des images
- Regarder le visage d'une personne et deviner son état d'esprit (colère, tristesse…)

L'exposition permet de visualiser le désordre mental et stimule la pensée par diverses réactions.
A ne manquer sous aucun prétexte !

Doris Patou

Chronique musicale

Radiohead est un groupe de rock britannique composé de cinq musiciens originaires d'Abingdon dans l'Oxfordshire : Thom Yorke (chant, guitare et piano), Jonny Greenwood (guitare et autres instruments), Colin Greenwood (basse), Ed O'Brien (guitare et chœurs), et Phil Selway (batterie).
Leur premier single, Creep, paraît en 1992 et leur premier album, Pablo Honey, suit en 1993. La popularité de Radiohead au Royaume-Uni augmente avec la sortie de leur album deuxième intitulé The Bends en 1995.Cependant, ce n'est qu'en 1997 qu'ils acquièrent une réputation mondiale grâce au succès de OK Computer.
Le 25 décembre 2015, le groupe diffuse sur internet le morceau Spectre comme cadeau de Noël. Il s'agit d'un morceau inédit composé pour le film James Bond du même nom, et qui n'a pas été retenu par la production du long métrage. Le morceau sera présent en face B du single Burn the Witch, commercialisé le 16 mai 2016.
Le 1er mai 2016, le groupe supprime son site internet et son contenu sur les réseaux sociaux. Cela est interprété comme un signe de sortie imminente du prochain album.

Marie-Véronique Luneau

La parole est à :

Bruno Gacek :

Pourquoi un animateur au Gem ?

L'accompagnement, voilà quel est pour moi le maître mot de la mission d'un animateur dans un Gem. Je crois que pour la réussite d'un tel projet, tout doit être distribué : la parole, l'action, la responsabilité, les membres du groupes doivent à mon avis ressentir, en l'alimentant régulièrement, une « co-solidarité » .
Le plus grand danger pour l'autonomie dans un Gem serait que les membres se trouvent des référents si incontournables que la vie du Gem en deviendrait dépendante, et que l'absence de ces figures signerait la perte de la dynamique du groupe, sont étiolement, et, à terme, la disparition du Gem.

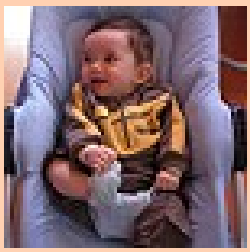
Rabicoin culture

« N'y voir que du feu » pour exprimer que l'on ne s'aperçoit de rien malgré l'évidence (XVIIIe siècle) . Ici, le mot « feu »renvoie à un éblouissement provoqué par une lumière aveuglante qui ne permet plus de percevoir la réalité.

« Entre la poire et le fromage » , pour exprimer que l'on se confie volontiers pendant que l'on sert un mets avant la fin d'un repas copieux. Au Moyen Age, on servait en effet les fruits avant le fromage pour se rafraîchir la bouche. Quand les convives sont repus, ils prêtent plus facilement l'oreille aux secrets de leurs voisins.

Le mot **« shot »** désigne encore de nos jours un petit verre d'alcool que l'on sert dans les bars. Il
vient de l'habitude qu'avaient au XIXe les cow boys désargentés d'échanger une balle de revolver contre une consommation dans un saloon.

« Prendre son pied » pour exprimer de nos jours la satisfaction sexuelle. Il faut savoir que le pied était une mesure qui équivalait à 33 centimètres. « Avoir son pied » signifie chez les braqueurs « avoir sa part « du butin. « C'est (ou ce n'est pas) le pied » signifie que l'on est satisfait ou non de la part reçue ; passée dans le langage des prostituées, elle veut dire que l'on a pris sa part de plaisir, homme et femme confondus.



Claire Parenti

DE QUOI SOURIRE…

- Deux tomates traversent la rue. Une voiture arrive à toute berzingue et écrase l'une d'entre elles. La seconde se retourne et lui fait :
« - Tu viens, ketchup » ?

- QUI SUIS-JE ?
Je contiens les forts, je soutiens les faibles, je ramène les égarés * (*réponse au bas de la page)*

- Deux copains se rencontrent dans la rue et entament la conversation :
« - Que deviens-tu depuis que ta femme t'a quitté ? » , dit l'un
« - Oh, depuis, je dors comme un bébé »
« - Ah bon, … ? »
- « - Oui, comme un bébé: je dors, je me réveille , je pleure, je dors , je me réveille, je pleure, je dors, je me réveille… » (Claire Parenti)

Claire Parenti

Réponses des portraits mystères

Portrait Mister : François Bourges

Portrait Mrs. : Marie-Véronique Luneau

EQUIPE REDACTIONNELLE

Directrices littéraires :
Marie-Véronique Luneau
Doris Patou

Maîtresses d'œuvre :
Fabienne Galand
Claire Parenti

Rédacteurs :
François Bourges
Patrick Chéron
Fabien Degoul
Gregory Fraysse
Bruno Gacek
Fabienne Galand
Marie-Véronique Luneau
Marie-Pierre Mounier
Laurent Nicolas
Claire Parenti
Doris Patou
Michel Pykman
Sylvie Rousseau
Jean-Luc

Illustrateur page 1 :
Dominique Lalouer

* Le soutien-gorge