

SAS DISCUTE



La revue trimestrielle du SAS-SP

Cette revue trimestrielle est pensée, rédigée et mise en forme par une équipe de rédaction. Cette équipe de 6 personnes maximum est renouvelée tous les trimestres. L'équipe journalistique est composée par l'ensemble des personnes accompagnées par le SAS-SP désireuses de partager un écrit, un poème, un dessin, une photo ... Nous sommes extrêmement fiers de vous présenter ce premier numéro !

Toute l'équipe de rédaction vous souhaite une bonne lecture !



Dessin réalisé par Brice

On participe p3

Récap sur la Randonnée Buffo Crabo et les SISM

On régale p7

Des recettes pour tous les goûts !

On crée p10

Rétro sur les ateliers récréatifs

On découvre p12

Le GEM, La ronde des crèches et l'asso. « Les Dévalideuses »

On s'exprime p18

Poèmes, photos, citations et Groupe de Paroles sont au rdv

On s'évade p22

Avec l'atelier Refuge et la rubrique littéraire et musicale

On joue p25

EDITO (dans l'rétro)



« Bienvenue au premier numéro de cette toute nouvelle revue, fruit du travail collectif de nos 6 grands reporters du trimestre, épaulés par nos conseillers. Félicitations pour cette belle initiative et ce nouveau journal, avec ses rubriques à la fois ludiques et informatives. On découvre, on apprend, on se distrait, le tout dans une bonne humeur communicative.

Un grand bravo aux auteurs pour leurs différents articles et la qualité de leur écriture. Nul doute que ce nouveau journal va très vite rencontrer un succès bien mérité et faire découvrir les multiples talents que nous accompagnons. Avec, en plus, cette bonne idée de renouveler complètement l'équipe de rédaction pour chaque numéro, et donc aucun risque de tomber dans la routine ou de ronronner... Une chose est sûre : le SAS n'a pas fini de discuter ! Longue vie au SAS Discute, bonne lecture et vivement le prochain numéro ! »



M Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

« Le « SAS'DISCUTE » est un projet à la fois coopératif, motivant et porteur de sens pour vous les auteurs : bénéficiaires et professionnels du service.

Pour créer ce numéro, il a fallu une dose de :

Solidarité

Accueil

Sympathie

-

Spontanéité

Productivité!

Autant de mots qui définissent tellement le premier exemplaire du SAS'DISCUTE.



Vous irez d'immersions au SAS SP en ouvertures sur l'extérieur pour finir par vous détendre aux jeux.

Bénéficiaires et conseillers se sont lancés dans ce projet et ce défi avec enthousiasme et dynamisme.

A vous les auteurs : « Vous débordez d'imagination, d'idées, d'illustrations, de motivations et vous avez montré des émotions de toute sorte tout au long des séances.

Le fruit de vos réflexions et de votre travail a permis de faire naître un journal, votre journal ».

Bravo à tous et à Célia, notre rédactrice en chef, pour la mise en page.

Bonne lecture à tous et à très vite pour le prochain numéro.».

Mme Virginie ROBERT, Responsable du SAS SP



Adeptes de la marche, suivez-nous sur le sentier Buffo Crabo avant de vous immerger dans les SISM où nous avons réalisé un Recycleur à émotions et assisté au théâtre Le Premier Pas.

On participe



MARCHE COMMUNE

Sentier Buffo Crabo à Piquecos le Vendredi 21 octobre 2022

Suite à la demande des marcheurs des différents secteurs, nous avons organisé une « Marche commune » à laquelle 11 personnes et 4 conseillers ont participé. Sur cette première édition, le secteur de Caussade n'a pas pu être présent. Nous avons réalisé le circuit appelé Buffo Crabo au départ de la place de la Mairie du village de Piquecos. Nous avons marché dans les bois, puis longé la route sur 500 m avant de rejoindre la tranquillité des champs ... et la boue ! Le groupe s'est alors divisé en deux : une partie est retournée sur ses pas et l'autre a continué la boucle en prenant la montée où l'appellation de la marche Buffo Crabo (« La chèvre qui souffle » en Occitan) a trouvé tout son sens ! La boucle s'est terminée sur un point de vue où nous avons pu nous restaurer. Pour l'occasion un des marcheurs avait préparé deux quiches à partager. Ce moment de convivialité nous a permis de créer du lien, découvrir de nouveaux paysages, rencontrer du monde et surtout de passer un bon moment ensemble !!!



Le groupe s'est alors divisé en deux : une partie est retournée sur ses pas et l'autre a continué la boucle en prenant la montée où l'appellation de la marche Buffo Crabo (« La chèvre qui souffle » en Occitan) a trouvé tout son sens ! La boucle s'est terminée sur un point de vue où nous avons pu nous restaurer. Pour l'occasion un des marcheurs avait préparé deux quiches à partager. Ce moment de convivialité nous a permis de créer du lien, découvrir de nouveaux paysages, rencontrer du monde et surtout de passer un bon moment ensemble !!!



POUR RAPPEL, les marches ont lieu toutes les semaines de 9h à 10h en fonction du secteur dont vous dépendez comme suit :

- Mardi : Caussade
- Vendredi : Moissac (secteur Moissac et Castelsarasin)
- Vendredi : Montauban



SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) du 10 au 23 octobre 2022

RECYCLEUR A EMOTIONS

Pendant 4 semaines une équipe motivée de conseillers et de bénéficiaires s'est mobilisée pour créer un Recycleur à émotions. Ce recycleur est essentiellement composé de matériaux de récupération.



Voici le retour d'un des participants à cet atelier :



« Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), des personnes accueillies par le SAS-SP ont eu l'occasion de réaliser une œuvre à partir du thème : « Santé mentale et environnement ». Notre idée fut d'utiliser des objets de récupération : bouteilles d'eau en plastique, emballages de médicaments, petites caquettes, etc.

Une fois assemblées les unes aux autres, les bouteilles vides les plus grosses constituèrent la base de ce que l'on se mit à nommer « Le recycleur à émotions » contenant des petites boîtes (de capsule de lessive) où jeter ces émotions.



La partie supérieure posée sur la base forme finalement un conteneur – à l'image d'un bac à compost – étanche avec couvercle. Les travaux communs s'étalèrent sur quatre semaines : découpes, scellage au fil de fer ou à la ficelle, décoration avec ajouts de fleurs et de jolis mots accrochés tout autour. L'œuvre plastique fut ensuite placée à la fin du parcours de « La balade des osages » (Pousiniès - St Etienne de Tulmont) de 2 km.

Ceux qui firent la balade purent ainsi découvrir d'autres œuvres marquantes lors de la journée d'inauguration du mercredi 19 octobre.





Que vous éprouviez de la haine, de la colère ou de la joie, n'hésitez pas à aller jeter vos émotions dans le recycleur. Sachez vous débarrasser de vos pensées les plus mauvaises. Vous en serez ensuite récompensés, qui sait !? »

Brice





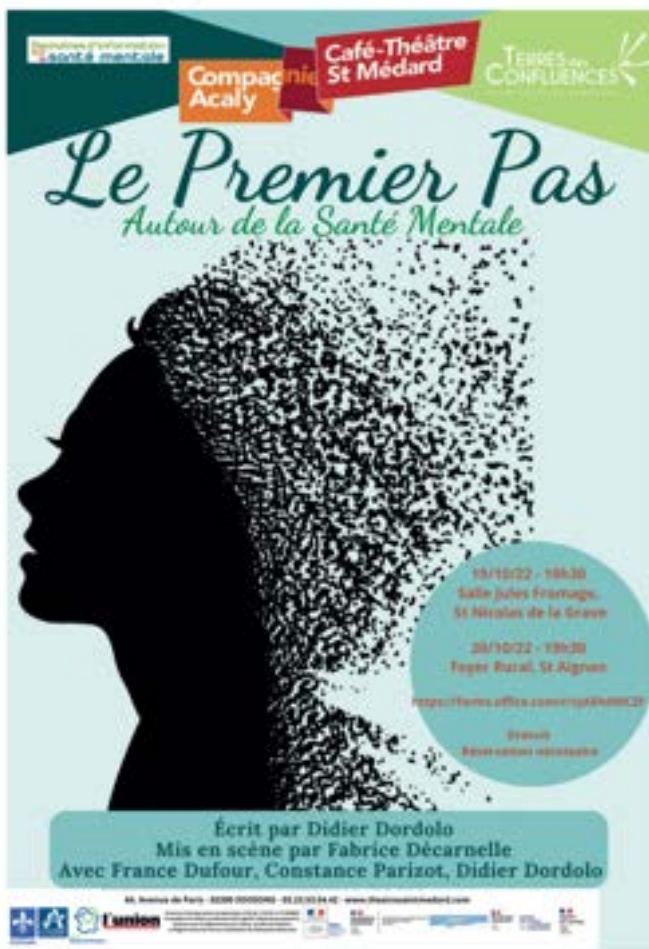
Le Premier Pas




Toujours dans le cadre des SISM, deux conseillères socio-professionnelles du SAS-SP et 10 bénéficiaires ont assisté à la représentation du spectacle « Le Premier Pas » le jeudi 20 octobre 2022 à 18h30.

Brice, présent le soir du spectacle nous fait découvrir cette représentation.

« Pour un voyage de mille lieues, il faut d'abord faire le premier pas. » Cette phrase, dite au cœur de la représentation de la pièce de théâtre « Le Premier pas », nous permet de mieux comprendre l'importance de poser des mots sur des maux. C'est-à-dire d'oser exprimer sans honte ce qui nous fait souffrir.



En effet, l'ensemble des saynètes jouées par trois très talentueux comédiens se base d'abord sur l'isolement grandissant de ses personnages. Que ces derniers soient des femmes ou des hommes, ils éprouvent tous un mal-être du fait d'addictions (pornographie ou jeux vidéos en ligne), de rupture de ban, de dépression, ou d'autres types de souffrance mentale. 

Au cours du débat, à la suite de la pièce, on apprendra que ces tranches de vies jouées devant nous furent, en réalité, recueillies à partir de témoignages de professionnels psychiatres et psychologues. Chaque scène, qui illustre un de nos travers contemporains (par exemple: l'addiction aux écrans), se conclut néanmoins par une note d'espérance. Écrit dans un biscuit chinois et lu à voix haute, ce message positif sera à chaque fois offert au public par un comédien descendant de scène.

Pourquoi ne pas tendre la main à celle ou celui qui en a besoin ? On sort bouleversé, fortement touché



par ces situations quotidiennes parfois vécues au plus près dans nos vies personnelles.

Nos travers, nos paroles, nos souffrances sont là, devant nous ! Un effet miroir qu'il faut bien qualifier de troublant et qui est pour moi le grand tour de magie réalisé par « Le Premier Pas ».

L'humour y est également très présent, achevant de faire de cette pièce – décidément hautement recommandable! - une vraie leçon d'autocritique et d'apprentissage ».



Vous trouverez dans cette rubrique les recettes préférées de nos participants.

Bon appétit !

On régale



Muffins moelleux

LR pour

250 g farine
2 œufs
100 g sucre
150 ml lait
80 g beurre
1 sachet levure
1 sachet sucre vanille

option : extrait vanille, cannelle

Mélanger la farine + sucre + sucre vanille + levure
Dans un 2nd sabotier : lait + beurre fondu + œufs
Verser le contenu des 2 sabotiers dans un .

Cuisson 15' à 180°C.



Recette partagée par J.R

LAIT D'OR



- 1 cuillère à café de Curcuma
- 1 pincée de Cannelle
- 1 pincée de Gingembre
- 1 tasse de Lait végétal (amande, épeautre, avoine...)
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café d'Huile de coco

Faire chauffer le lait dans une casserole jusqu'à frémissement. Y ajouter le curcuma, la cannelle, le gingembre, le poivre et l'huile de coco.

Éteindre le feu. Remuer au fouet pour bien mélanger.

Verser dans la tasse et boire chaud.

Recette proposée par LLB



RATATOUILLE AUX LEGUMES D'HIVER

Ingrédients:

300g de Pommes de terre

300g de Carottes

300g de Panais

300g de Butternut

1 oignon émincé

1 gousse d'ail hachée

Du sel, du poivre, de l'huile d'olive



Préparation :

Laver et éplucher les légumes.

Les couper en dés de 1cm environ.

Dans une sauteuse, mettre de l'huile et faire frire l'oignon et l'ail avec un peu de sel et un fond d'eau.

Ajouter les dés de légumes et des épices de votre choix (curry, cumin, paprika ...).

Cuire à couvert pendant 30-40 minutes à feu assez doux. Vérifier la cuisson des légumes et remuer pour que ça ne colle pas.

Bonne dégustation !

POTAGE BUTTERNUT, CAROTTES ET PATATES DOUCE

Ingrédients :

- 1 oignon
- 2 à 3 c.à.s huile d'olive
- 1 courge butternut
- 3 carottes
- 1 patate douce
- 200 ml de lait de coco 1 bouillon de cube de légumes
- Sel, poivre



- ⇒ Retirer les pépins et les filaments de la butternut. La couper en morceaux.
- ⇒ Peler et couper les carottes en morceaux. Idem avec la patate douce
- ⇒ Émincer l'oignon
- ⇒ Au fond d'un faitout, faire revenir et blondir l'oignon dans l'huile chaude
- ⇒ Ajouter tous les autres légumes. Bien les mélanger et les faire revenir quelques minutes.
- ⇒ Ajouter le cube de légumes émietté et mélanger de nouveau.
- ⇒ Ajouter l'eau à hauteur des légumes.
- ⇒ Faire cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Mixer le tout.
- ⇒ Verser le lait de coco, ajouter le sel et le poivre puis mélanger

Ce potage est un pur délice avec le lait de coco !



Recette écrite, testée et approuvée par C.R

LA CHANDELEUR

PATE A CREPES (4 personnes)

4 œufs	1/2L de lait
2 càs de sucre	250g de farine
50g de beurre fondu	1 pincée de sel

Dans un saladier mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter petit à petit en alternant et en fouettant la farine et le lait pour éviter les grumeaux.

Ajouter le sel puis le beurre fondu.

Laisser reposer la pate 1h au frais avant utilisation.



LA FRANGIPANE

2 pâtes feuilletées	2 oeufs
140g d'amandes en poudre	1 jaune d'oeuf
100g de sucre	75g de beurre

Dérouler une pâte feuilletée dans un moule à tarte
Mélanger le sucre, les 2 œufs, les amandes en poudre et le beurre.

Placer le mélange obtenu sur la pâte et y cacher une fève.

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée en collant bien les bords.

Faire des dessins sur la pâte (facultatif) puis badigeonner de jaune d'œuf.

Enfourner 20-30 min à 200°C (TH 7)



FRUITS ET LEGUMES DE

JANVIER

LEGUMES:



Ail



Betterave



Brocoli



Carotte



Céleri
branche



Céleri
Rave



Choux
de Bruxelles



Citrouille



Endive



Navet



Oignon



Parnais



Poireau



Salades



Pommes de Terre

FRUITS:



Chataignes



Agrumes



Kiwi



Poire



Pomme



Banane



Ananas



Mangue



Tous les mois, le SAS-SP propose un atelier dit « Créatif » permettant de découvrir, partager, échanger, sortir de chez soi et créer du lien au travers d'activités manuelles diverses.



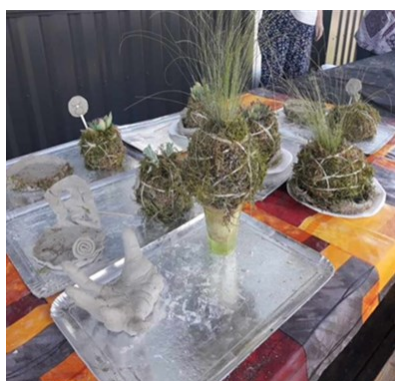
On crée



Création d'un Kokedama

Un morceau de nature en boule !

Le mot Kokedama est un terme japonais qui se traduit par «boule de mousse». C'est un mélange de terre, de glaise et de terreau avec une mousse végétale. Ça s'est passé un mardi d'octobre à l'Adiad, dans la joie et la bonne humeur ! L'occasion d'exprimer sa créativité et de valoriser des petites plantes qui, de prime abord, sembleraient sans intérêt !



Atelier customisation

Un atelier « Customisation » a été organisé le 08 novembre sur un après midi.

Les cinq participants sont venus avec un T-Shirt ou un sac en toile (Tote bag).

A l'aide de peintures, pochoirs, feutres textiles, un soupçon d'imagination et une dose de créativité, chacun a pu personnaliser son accessoire. Le tote bag est un accessoire pratique, à dégainer de votre sac à main chaque fois que vous en avez besoin, résistant, c'est une alternative au sac en plastique.

Les T-shirt ont été pensés et réalisés pour des personnes proches dans le but de faire plaisir.

Un atelier plein de joie et de bonne humeur !



Atelier décorations de Noël

Pour marquer cette fin d'année, un atelier récréatif sur le thème de Noël a été réalisé sur les sites de Montauban et de Castelsarrasin.

Lors de cet atelier, les participants ont réalisé des objets décoratifs de Noël, à s'offrir, ou à offrir. Il y a eu des photophores créés à partir de pots de yaourt en verre en y collant des motifs découpés dans des serviettes, des étoiles en 3D (type origami), une suspension ou encore une couronne de Noël, le tout sur un fond sonore avec des chansons de Noël.



Chaque participant avait à disposition de la peinture, différents supports, plusieurs choix de motifs à découper et coller pour laisser libre court à son imagination !

L'atelier nous a permis de nous réunir, de créer et de partager un goûter pour clôturer cette année.



NOTA BENE : Les Ateliers Récréatifs ont lieu une fois par mois sur les sites de Montauban et de Castelsarrasin. Les thèmes sont identiques. Parfois, lorsque l'atelier s'y prête, nous le fusionnons sur un seul secteur.

Si vous souhaitez y participer, veuillez vous rapprocher de votre conseiller.

Dans cette rubrique nous allons vous présenter l'atelier « Les mardis du numérique » qui ont lieu dans les locaux de l'ADIAD, le GEM Cent Différences basé sur Montauban et Castelsarrasin ainsi que l'association « Les Dévalideuses » pour finir par un petit tour du côté de la Ronde des Crèches.

On découvre



Les mardis NUMÉRIQUES

Ateliers

- 3 Découvrir le fonctionnement d'un ordinateur
- 3 Faire d'internet son allié au quotidien
- 3 Envoyer des e-mails
- 3 Utiliser des services en ligne
- 3 Se servir d'un traitement de texte

Renseignements et inscriptions
auprès de votre conseiller référent



En novembre dernier, le premier atelier « Les mardis numériques » a été mené dans les locaux de l'Adiad.

Cet atelier se décompose en 4 modules de 3h durant lesquelles nous apprenons ensemble à manipuler un ordinateur, à surfer sur internet en toute sécurité, à communiquer par mail, à rédiger et mettre en forme un texte...

Ces temps sont ouverts à tous sur demande à votre conseiller de l'Adiad.

Alors si vous avez envie ou besoin de reprendre les bases pour gagner en confiance devant un ordinateur, surfer sur votre tablette ou votre téléphone sans inquiétude, besoin de mettre en forme votre CV ou un

Atelier CV

Vous souhaitez être accompagné dans la rédaction de votre carte d'identité professionnelle ? Venez participer dans les locaux de l'ADIAD de Montauban aux

Ateliers collectifs

MARDIS CV

Dès mardi 17 janvier 2023

4 sessions de 1h30

de 10h00-11h30

Au programme : Conseils, échanges, astuces, rédaction et mise en forme...



Pour tout renseignement ou positionnement, merci de vous rapprocher de votre conseiller-ère.

Association GEM - Cent Différences Montauban



(écrit par Carole)



« Le GEM - Cent Différences est un Groupe d'Entraide Mutuelle, destiné à rompre l'isolement des personnes avec un handicap psychique ou non.

Situé au 4, rue de la Briqueterie à Montauban près de la Place Lalaque, cet espace intergénérationnel existe depuis 2006 avec comme parrain la fondation John Bost depuis 2013. Cette fondation a été créée en 1848. C'est une institution sanitaire et médico-sociale protestante privée à but non lucratif, reconnue d'utilité publique depuis 1877.

Des moyens sont utilisés dans le but de reprendre confiance en ses capacités et de bâtir des projets. Une aide peut être apportée, par exemple, dans le repérage des bus de ville afin d'être à l'aise avec les transports en commun ou encore dans les démarches administratives.

De plus, il est possible de découvrir des sorties et des activités dans le département. J'ai demandé à un adhérent, M Thomas V (adhérent depuis 2017 et au bureau depuis 2020), quelle était son activité préférée. Contre toute attente, il ne s'agit pas de Qi Gong* mais du très apprécié papotage. Il souhaite ainsi rompre son isolement. 🐦



Le qi gong, qigong, chi gong ou chi kung est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. (source Wikipedia)

Les activités proposées sont celles d'intervenants extérieurs, ainsi que des activités et projets mis en place par les adhérents et les animatrices, mais toujours avec les adhérents au cœur de l'action. Elles concernent le Qi Gong avec Frédéric Volle, la danse et l'éveil corporel avec Monique Marty, l'atelier lecture et écriture présenté par Muriel Besacier puis des ateliers thérapeutiques assurés par Christelle Marty. Vous pourrez trouver au sein de l'association des activités et des sorties diverses et variées en fonction du planning et des saisons.

Les animatrices des deux antennes de Castelsarrasin sont Malika Salmi et à Montauban Elodie Imbert. A Montauban et Castelsarrasin, Elodie a pu me dire que des activités sont au programme avec les adhérents : des sorties extérieures (restaurants, visites de musées, promenades...) ont lieu à Montauban et certaines dans le département ou dans la région.

Les animations proposées trouvent parfois leurs origines à partir d'actions nationales ou régionales. Je pense aux SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) et au Festiv'hand organisé par le CMCAS (Caisses Mutuelles Complémentaires et d'Actions Sociales) de Toulouse.

Cette dernière organise depuis 16 ans Festiv'Hand qui a lieu le dernier week-end de Juin à Saint-Antonin-Noble-Val (82). Cette manifestation festive est un lieu où les personnes en situation de handicap et des personnes valides se rencontrent. Au cœur de cette initiative : l'envie de mettre à l'honneur et de faire partager le talent et le savoir-faire des personnes en situation de handicap. Le temps d'un week-end, l'art et la culture (théâtres, chants, danses...) rythment ce festival.



Ainsi, les activités proposées existent grâce à la participation active des adhérents, au cœur de l'action, maîtres de leurs projets de vie.

La plupart des membres sont arrivés au GEM - Cent Différences dans le but de voir changer leur vie. Ils se nourrissent au quotidien de convivialités, d'échanges, d'émotions, de découvertes et de bienveillance .

Retrouvez les deux antennes ouvertes du Lundi au Vendredi (les horaires et jours peuvent changer suivant le planning) et passez-y prendre un café afin de mieux faire connaissance ! ».



Liste des GEM en Tarn-et-Garonne

GEM Cent Différences

4 Rue de la Briqueterie
82000 MONTAUBAN
0581041043



28 avenue de Courbieu
82100 CASTELSARRASIN
centdifferencesmontauban@gmail.com

GEM Partage et loisirs

4 bis rue du soleil
82100 CASTELSARRASIN
0682525289



100 avenue Marceau Hamecher
82000 MONTAUBAN

J'M 82

26 rue du Fort
82000 MONTAUBAN
0581522826



23 rue de la Solidarité
82200 MOISSAC

GEM ADO

Maison des Ados 82—312 Bd Montauriol
82000 MONTAUBAN



0761998282 ou 0563637295



La ronde des crèches



« La 27ème édition de la Ronde des crèches est une manifestation gratuite se déroulant en cette fin d'année, du 3 décembre 2022 au 8 janvier 2023, soit 5 semaines !! Regroupant huit localités, dont Miradoux chef-lieu de canton, pour en situer le secteur.



Le territoire de ces villages se situe au nord-ouest du département du Gers, sauf pour l'un d'entre eux se trouvant à proximité, en Tarn et Garonne tout proche. Chaque bourg expose une crèche élaborée à partir d'un thème commun.

Cette année l'ensemble de l'association qui compte quelque 200 bénévoles, nous fait découvrir un échantillon de la gastronomie dans le monde, et intitule cette nouvelle édition : "Planète gourmande". Tout au long de l'année écoulée, les bénévoles mettent en commun les idées, les compétences, les astuces, leur temps. Pour, au final, faire vivre des tableaux illustrés animés avec de

beaux détails. Pour l'agréable plaisir des grands et des petits. Cela, agrémenté du charme et du style paisible des localités visitées et variées. Tout en découvrant la nature et les paysages vallonnés de cette promenade, sur les routes locales de la contrée. La restauration qui met les papilles en éveil, ainsi que les multiples produits locaux ne seront pas en reste soit parce qu'ils côtoient les lieux, soit qu'ils nous invitent à un arrêt gourmand ou curieux sur votre parcours. Dépenses en sus, si restauration et autres dépenses personnelles, selon vos critères de choix. Pour infos: il y a de Montauban une soixantaine de kilomètres, soit environ 1 heure de route pour se rendre sur place. Il faut au minimum 4 à 5h pour tout visiter et une petite journée au maximum.

Les crèches seront ouvertes tous les jours pour la période de cette manifestation. »



Texte écrit par Michel

Sortie « la ronde des crèches » du Mardi 20 Décembre 2022

« Par un petit matin gris de décembre, nous partîmes 8 de Montauban, et par un prompt renfort venu de Castelsarrasin et de Valence d'Agen, nous nous vîmes 14 en arrivant à St Antoine. C'est là que notre convoi de 3 véhicules a commencé son tour du monde de la gastronomie qui était le thème de la Ronde des crèches pour cette année. Notre périple nous a conduits successivement au Pérou, en France, au Maroc, en Hollande, en Inde, en Espagne et en Italie. Dans chacun des villages traversés, nous avons pu admirer le travail colossal réalisé par des bénévoles, et aussi quelques magnifiques bâtiments et monuments.

La magie de Noël a opéré en nous offrant une halle couverte et abritée du vent pour notre pique-nique, mais aussi des tables et des chaises pour nous poser le temps d'un sandwich. La journée qui s'est terminée devant une crêpe et une boisson chaude au Pérou, a été appréciée de façon unanime par tous les participants. »



Texte écrit par les conseillers





INTERVIEW PAR THOMAS

Thomas rencontre Céline, cofondatrice du collectif
Les Devalideuses (lesdevalideuses.org)



Les Dévalideuses



LE COLLECTIF FÉMINISTE QUI DÉMÔNE LES IDÉES REÇUES SUR LE HANDICAP

Bonjour,

Puisque c'est sur les réseaux sociaux que je vous ai 'rencontrée', ma première question est :



Quelle place ont-ils dans votre vie ?

Une grande ! C'est un formidable accélérateur de rencontres et de connaissance. Grâce aux réseaux, j'ai rencontré beaucoup de personnes que je n'aurais jamais croisé ailleurs, et je me suis initiée au féminisme et à l'antivalidisme.



Est-ce à dire que jusqu'alors la misogynie et le validisme ne vous avaient pas frappée ? Ou que vous ignoriez avoir accès à la militance ?

Peut-être pas, mais le féminisme se faisait plus discret depuis la vague précédente. Notre génération avait tendance à considérer que c'était surtout un combat des années 60/70, que la plupart des grands combats avaient déjà été menés... Mais on voit bien aujourd'hui qu'il nous reste beaucoup à défendre, Les #MeToo nous ont fait prendre conscience de ce que nous subissons toutes sans oser en parler.

Quant au validisme, ce terme était tout bonnement inconnu il y a encore quelques années ! En échangeant sur les réseaux, nous avons pu construire une nouvelle dynamique, qui considère le handicap comme un sujet social et politique, et plus seulement comme une question de santé ou de charité.

Il semble que c'est justement de cette initiation aux militantismes sur les réseaux sociaux que sont nées Les Dévalideuses. Pouvez-vous nous raconter cette histoire ?

Lors de la première marche féministe Nous Toutes, contre les violences sexistes et sexuelles, j'espérais entendre parler des violences faites aux femmes handicapées, puisque nous en sommes statistiquement 2 fois plus souvent victimes... malheureusement personne n'en a parlé ! Alors j'ai lancé un appel sur twitter, et j'ai eu la bonne surprise d'avoir 60 réponses de femmes handicapées prêtes à se rassembler et à agir ensemble concrètement pour faire porter notre voix ! Le besoin était grand !



Et donc, que sont Les Dévalideuses ? Et quelles sont vos missions ?

Nous sommes une quinzaine de membres actives, qui luttons à la fois contre le validisme et contre le sexisme. Parce que la situation des femmes handicapées, à l'intersection de deux systèmes de domination, est très particulière, à la fois dans le féminisme et dans les milieux handis.


Notre but premier est de visibiliser les problèmes des femmes handicapées, de porter leur parole chaque fois qu'elles sont discriminées. Et puisque le terme de validisme est encore très peu connu du grand public, nous faisons énormément de pédagogie en ce sens, auprès de tous les publics.

Nous essayons aussi d'avoir une action politique, pour faire bouger les lois, afin d'assurer protection et autonomie. Comme par exemple récemment la déconjugalisation de l'AAH.

Grand sujet que la déconjugalisation. Il me semble effectivement que c'est un axe particulièrement évocateur pour mieux expliquer à nos lectrices et lecteurs la spécificité de votre démarche, car il cristallise assez clairement et lisiblement le 'croisement' entre féminisme et handicap.

Jusqu'à présent, l'Allocation Adulte Handicapé (AAH) était conjugalisée. C'est-à-dire que si une personne handicapée se mettait en couple avec une personne valide touchant un salaire, l'État lui retirait sa prestation sociale, la laissant sans aucun revenu (faute de pouvoir travailler) et financièrement dépendante de son conjoint. Cette situation est délicate pour toute personne, parce qu'une relation saine peut difficilement se construire dans la dépendance. Mais le problème devient encore plus grave, et même vital, pour les nombreuses femmes handicapées victimes de violences conjugales : Sans ressources, impossible de fuir un conjoint violent...

Les militants handis demandaient cette déconjugalisation depuis longtemps, mais là encore, ce sont les réseaux sociaux qui nous ont permis de nous rassembler, et de porter ce problème aux yeux du grand public, qui nous a largement soutenu.

Nous avons finalement obtenu gain de cause, et la déconjugalisation sera effective en septembre 2023. Cette non prise en compte de nos réalités sociales, ce non-regard -que d'aucuns appellent "invisibilisation"- sur ce qu'est une vie en situation de handicap : est-ce cela le validisme ? 


Parler de validisme, c'est changer complètement de perspective sur le handicap, et ne plus le considérer comme un problème individuel, mais comme une oppression sociale. Le validisme c'est considérer qu'une vie jugée handicapée est naturellement de moindre qualité, de moindre valeur, et peut de ce fait être traitée différemment, être discriminée.

Ça n'est pas le fait d'individus, c'est un problème systémique : c'est la société et ses lois qui sont organisées autour de cette idée et entretiennent l'enfermement, la précarité, la dépendance, l'isolement des personnes handicapées.



Un autre des grands sujets des Dévalideuses est la "désinstitutionnalisation".

Pouvez-vous expliquer ce mot ?

La désinstitutionnalisation, c'est le refus des institutions spécialisées où l'on enferme les personnes handicapées. Nous voulons voir développer un accompagnement individualisé à domicile, quels que soit le type et le degré de handicap. La vie autonome doit devenir l'option prioritaire, et lorsque cela sera, les institutions n'auront plus lieu d'être. Mais ça n'est pas seulement notre combat, l'ensemble des militants antis validistes sont très impliqués sur ce sujet. La désinstitutionnalisation est aussi exigée par l'ONU qui a publié en septembre 2021 un rapport accablant sur la politique handicap française. Elle parle de ségrégation, et dénonce le fait que la France ne respecte pas ses engagements pris en ratifiant la convention relative aux droits des personnes handicapées. 

Votre combat semble avant tout être celui pour le droit à une vie "normale". Le droit d'être vu en tant qu'humain, simplement et par-delà nos particularismes. Ou est-ce naïf ?

Le droit à la banalité (plus qu'à la normalité) est quelque chose d'important et qui nous manque. Aux yeux des personnes valides, nous sommes toujours du domaine de l'exceptionnel. Soit exceptionnellement tristes et malchanceux (alors on nous prend en pitié avec condescendance), soit incroyablement forts, positifs et on nous élève en leçons de vie. Mais entre les deux ? Pouvons-nous être banals ? Nous aimerions sortir des marges, et être simplement des collègues, des voisins, des amis, des passants.

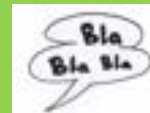
Y a-t-il quelque chose que vous voudriez ajouter à l'adresse de nos camarades ? de nos accompagnants ?

J'ai envie de rappeler que l'autonomie, que nous appelons de nos vœux, est uniquement une question de choix. Dépendre d'une aide extérieure n'est pas dégradant, ne remet pas en cause notre valeur ni même notre autonomie tant que nous restons maîtres de nos choix. Nous devons pouvoir décider de nos quotidiens : où vivre, à quelle heure se lever, qui fréquenter, ou aller, quoi manger... Et toute personne, même avec des troubles importants, est capable de faire des choix si on l'accompagne avec les bons outils.

Merci Céline d'avoir pris le temps de nous répondre. A bientôt sur les réseaux ou en manif !

Tout au long de cette rubrique vous allez découvrir l'atelier « Groupe de Paroles » porté par l'ADIAD, l'atelier « Expression par la musique » animé dans les locaux de l'ADIAD par Mme Nicole BETTULA, ainsi que des poèmes, écrits, photos que des personnes accompagnées par le SAS-SP souhaitent partager.

On s'exprime



Atelier Groupe de Paroles et d'Ecoute

6 séances consécutives
les vendredis de 10h30 à 12h

Extérioriser
Vie sociale
Image de soi
Vous êtes en situation de handicap et vous ressentez le besoin de partager votre expérience, écouter d'autres personnes dans la même situation...
Vie de famille
Projet professionnel
Regard des autres
Acceptation

animées par l'équipe du sas-sp
dans un cadre bienveillant et confidentiel
Parlez-en à votre conseiller !

Nous vous proposons un espace de parole pour discuter du handicap et de ce que cela implique dans le quotidien :

S'exprimer librement et sans jugement



Partager son expérience ou écouter les témoignages

Rencontrer des personnes qui vivent les mêmes difficultés.

Le groupe se constitue de 6 personnes et est encadré par deux professionnels du SAS-SP.

Les personnes s'engagent à venir 6 vendredis d'affilée, de 10h30 à 12h dans les locaux de l'ADIAD.

La prochaine session débutera courant janvier 2023.

Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à en parler avec votre conseillère !



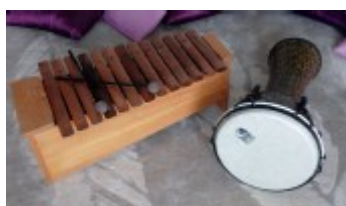
Miroir d'eau

Photo prise par C.R

Atelier Expression par la musique

Les ateliers d'expression par la musique sont mis en place au service du SAS-SP de l'ADIAD depuis 2019.

Ils s'inscrivent dans une démarche d'inclusion sociale proposée par l'équipe du SAS-SP auprès des personnes accompagnées par le service. L'action est collective et vient soutenir le projet d'accompagnement individuel des personnes. Les ateliers sont animés par Nicole BETTULA, musicothérapeute qui propose des mises en situation ludiques issues des techniques de musicothérapie mais aussi des propositions de relaxation dynamique. Aucune compétence musicale n'est nécessaire pour participer à cette action.



Carillon et Djembe



Kalimba



Quelques explications sur la musicothérapie :

La musicothérapie est une intervention qui utilise la médiation sonore et musicale pour favoriser un mieux-être personnel et relationnel. Les éléments constitutifs de la musique (le son, le rythme, le mouvement, la musique elle-même) sont utilisés comme moyen d'expression et de communication. Elle permet aussi une prise de confiance en soi et stimule la créativité individuelle et collective.

La musicothérapie active :

Des interactions, improvisations rythmiques ou mélodiques sont proposés à l'aide d'instruments de musique simples d'utilisation ou d'objets sonores. Le corps (percussion corporelle, mouvement) et la voix sont aussi sollicités pour permettre l'expression de soi et les échanges.



La musicothérapie réceptive :

Elle s'appuie sur l'écoute d'extraits musicaux, d'ambiances sonores choisis en fonction des goûts musicaux et besoins des personnes. Un temps de verbalisation est proposé à l'issue de cette écoute pour faciliter l'expression des ressentis. Des techniques de relaxation peuvent être associées à l'écoute musicale.

Les ateliers d'expression par la musique se déroulent tous les mercredi matin dans les locaux de l'ADIAD de 10h à 11h30. Les participants se retrouvent pour 12 séances dans un esprit de bienveillance et de convivialité.

Bancale santé mentale



Difficile espérance dans la danse sans sens,
Pas de chance, cette errance dure longtemps quand j'y pense.
Ils me pensent, ils me tancent comme une chose étrange
Aux mille saveurs rances de cachets qui dérangent,
Dérangent notre vie, qu'ils rangent au placard,
Et ma mélancolie de nomade routard
Ne servirait qu'au mal qui créé ces matons.
Inutile que le rôle au piège, à ma prison,
À ma prison chimique, à ma cage rouillée
À mes rêves exotiques sous les ponts verrouillés
De cadenas, secrets de clowns dépouillés,
Dépouillés du sacré de leur mission ratée.
Inutile charité qui donne bonne conscience
À la partialité de ces humains de science
Établissant l'empire de la bestialité
Où leurs stupides sbires nous surveillent, alités.
Alités en cadavres, bavant, crachant, hurlant,
Et est-ce que l'on navre en riant en déments ?
Et est-ce que le havre soigne nos cœurs d'enfant ?
Je dirais que leurs sabres tuent nos élans savants.
Foi morte ou survivante dans nos aspérités
Presque toutes comblées d'un requiem pour un rêve.
Je la garde latente car j'en ai hérité
Quand je prie tout entier, recherchant une trêve

TOM



Jardin d'automne
Photo prise par C.R



« La sagesse est à l'âme ce que la santé est pour le corps ».

Michel

« La nature nous a donné deux oreilles et seulement une langue afin que nous puissions écouter deux fois plus que nous ne parlons. »

Michel





À quoi bon les longues nuits sans sommeil ?
Si je m'ennuie en regardant d'idiotes histoires d'amour télévisuelles
À quoi bon sauter pour imiter la légèreté d'un vol d'hirondelles ?
Si l'enfant que j'étais a oublié comment jouer à la marelle
À quoi bon t'écrire sous la lueur fragile d'une chandelle ?
Puisque pas même l'éclair de tes yeux ne pourra engloutir le ciel.

Brice



Au ras du sol

Photo prise par C.R



Feuilles d'or

Photo prise par C.R



Les nuages se bousculaient,
Dans le ciel allait naître bientôt une nuée de beauté.
Partout autour des cieux,
La ville semblait fixer avec des yeux obsédés l'évolution.
De la crainte se lisait dans les voix.
La plupart de ceux qui avaient décidé d'être courageux se dressaient de leur hauteur
Faisant face devant un danger qui semblait être imminent.
Plus personne ne pouvait l'ignorer.
Les uns comme les autres devaient aller de l'avant,
Coute que coute.

M FARADJ-ALLAH



Dans cette catégorie vous allez découvrir l'atelier « Refuge » porté par l'Adiad qui permet, le temps d'une matinée, d'échapper au quotidien au contact d'animaux de la ferme, une rubrique de critique littéraire et la sélection des musiques du moment de la rédaction.



Atelier Refuge

« L'atelier Refuge a démarré en Octobre 2022, en partenariat avec l'équipe du Refuge des 3 Dindes, situé à l'Honor de Cos (82). Vous trouverez plus d'informations sur ce refuge sur leur site internet www.les3dindes.org.

Cet atelier a pour objectif de favoriser le lien social, la redynamisation du quotidien, la confiance en soi, en prenant soin des animaux du Refuge.

Ce sont des animaux de la ferme (chèvres, cochons, ânes, chevaux...) qu'il faut nourrir, gratouiller, à qui il faut changer la paille et faire un brin de causette ...



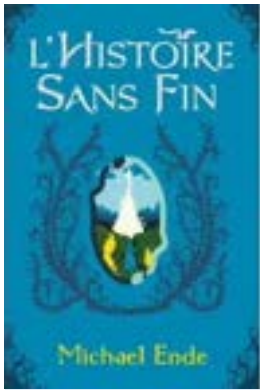
Vanessa R : « Cet atelier m'a apporté et appris beaucoup de choses, c'est très enrichissant. Ce que je préfère c'est le nourrissage et l'approche des animaux. »

Doniphan P : « J'aime aller au Refuge car j'aime les animaux »

Morgan T : « Cet atelier me permet de me changer un peu les idées tout en faisant du bénévolat ».

Francis C : « L'atelier me permet de sortir de mon isolement social, de mettre un terme provisoire à mon inactivité et donc de me sentir utile, et puis le fait d'être au contact des animaux agit sur moi comme une véritable catharsis. Je crois très fortement aux bienfaits de la zoothérapie. Plusieurs études scientifiques l'ont démontré de manière irréfutable ».





La critique littéraire de Thomas

L'Histoire Sans Fin

(die unendliche Geschichte, Michael Ende, 1979)



Qui sait que Falcor s'appelle en fait Fuchur ? Qu'Atreju veut dire « Le fils de tous » ? Que l'Oracle Suddérien n'est pas une porte matérialisée par deux sphinx ? Qui connaît la vertigineuse intensité de Gmork ?

Nous sommes bien nombreux à avoir été émerveillés par ce chef d'œuvre du cinéma pour enfant. A avoir vibré avec Atreju, pleuré à la mort d'Artax. L'Histoire Sans Fin (Wolfgang Petersen, 1984) est l'un des grands films de ceux qui ont été enfants dans les années 80. Presque tous nous l'avons vu et aimé. Mais alors pourquoi Michael Ende détestait-il ce film ?

Ce n'est pas juste pour les quelques différences listées ci dessus. Non. C'est plutôt que le personnage dont Michael Ende semble le plus proche, c'est M Koreander et son livre n'est pas pour les enfants.

C'est le drame de cet ouvrage magnifique et puissant. Après que son premier tiers a été superbement adapté par Wolfgang Petersen en cet incontournable du cinéma jeunesse, bien trop ont cru que le livre aussi est un ouvrage pour enfants.

Comme tant d'autre j'ai demandé le livre à mes parents après avoir tant aimé le film. Comme tant d'autres j'ai voulu le lire. Comme tant d'autres j'ai assez vite décroché après la quête d'Atreju, trouvant l'ouvrage long et ne comprenant plus grand-chose. Mais je l'ai redécouvert à l'âge adulte et ça reste une de mes plus belles et puissantes expériences de lecteur.

Le récit de L'Histoire Sans Fin a bien des enfants pour personnages principaux mais ce n'est pas un livre pour enfant. Pas même un livre sur l'enfance. Et Bastien, bien qu'omniprésent, n'en est finalement pas non plus le personnage principal. Car le sujet, le public et le personnage principal, c'est vous.

Ce livre vous parle de vous, de votre rapport aux livres, certes, mais aussi de votre rapport à l'imagination, à la réalité, aux autres. Il vous questionne sur votre égoïsme, vos compromissions, vos infidélités à vous-même. Il traite des choix, de leurs coûts, de liberté, d'emprise, de l'exercice du pouvoir, de sa corruption... C'est un conte moral sans être moralisateur, un conte philosophique sans être pontifiant, un conte métaphysique sans être abscons.

C'est une grande expérience de lecture.

La playlist des rédacteurs



Antonio Vivaldi : *Les Quatre Saisons (Le quattro stagioni, en italien)* (opus 8, n° 1-4, RV 269 Le Printemps, RV 315 L'Été, RV 293 L'Automne, et RV 297 L'Hiver)

Femi Kuti : *Sewere*

One Ok Rock : *Save Yourself - Album LuxuryDisease sorti en 2022*

Maître Gims : *Le prix à payer—Album Ceinture noire sorti en 2018*

Aloïse Sauvage : *Soulages—Album Soulage sorti en 2022*

Tom Odell : *Another Love—Album Long Way Down sorti en 2013*



Proposition de livres

La petite casserole d'Anatole

d'Isabelle Carrier, éditions Bilboquet



(conseil du Bateau Livre recueilli par Thomas)

La petite casserole d'Anatole



« Anatole traîne derrière lui une petite casserole. Elle lui est tombée dessus un jour... On ne sait pas très bien pourquoi. Depuis, elle se coince partout et l'empêche d'avancer. Un jour il en a assez. Il décide de se cacher. Pour ne plus voir et ne plus être vu. Mais heureusement, les choses ne sont pas si simples... »

Un livre doux, lumineux, qui explique avec des mots très simples que l'on peut apprivoiser nos handicaps et vivre bien avec nos particularités.

Bilbo Le Hobbit

J.R.R TOLKIEN Texte intégral en anglais Traduit par Francis Ledoux

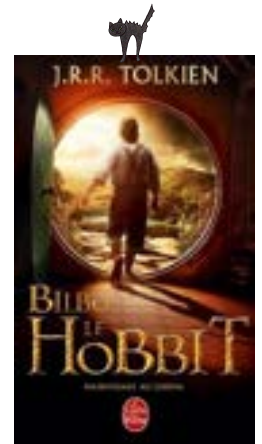
(sélectionné par Paul)

« Comme chez tous les hobbits, bilbo baggins est un petit être aux pieds poilus qui ne s'est jamais aventuré loin de chez lui. Or, par un matin pas tout à fait comme les autres, une visite du vieux magicien Gandalf va changer le cours de sa vie...

Aux côtés de treize nains barbus, tous deux se lancent dans une quête à travers la Terre du Milieu.

Leur but ? Arracher au dragon Smaug les trésors du Royaume perdu d'Erebor. Mais le chemin est long et semé d'embûches. Bilbo doit affronter trolls, gobelins et araignées géantes. Sans parler de Gollum, dont le précieux anneau détient de terribles pouvoirs.

Et c'est ainsi que le petit hobbit sans histoire va vivre la plus fabuleuse aventure de tous les temps. »




La résistance expliquée à mes petits-enfants

Auteure Lucie AUBRAC—publication originale en 2000

(sélectionné par Paul)

« Que fut réellement la résistance au temps de l'occupation allemande ? Comment fut-elle vécue, au jour le jour, par ces hommes et ces femmes que réunissait un même refus de la défaite et de la servitude ? Comment parvinrent-ils à créer des réseaux actifs, à diffuser une presse clandestine, à entreprendre des actions militaires ? Au-delà des polémiques et des légendes, c'est la quotidienneté d'un combat que raconte Lucie Aubrac. Sur un ton direct, avec clarté et patience, elle répond aux questions de ses propres petits-enfants, mais aussi à celles des milliers d'écoliers ou de lycéens qu'elle rencontrait chaque année avant sa disparition en 2007. »



Voici la rubrique détente où les rédacteurs vous ont concocté des défis plus ou moins corsés ! Il y en a pour tous les goûts ! 

Bonne réflexion !!! Et si vous ne trouvez pas, ne vous inquiétez pas, les solutions sont à la fin de cette rubrique.

On joue



Devinettes

Qu'elle le soit ou non, elle en porte le nom.
Mise au masculin et doublée, elle devient chuchotement.
Et tout cela pour finir en confiture.
Qui suis-je ?

Je viens sans que l'on y pense
Je meurs en ma naissance
Et celui qui me suit ne vient jamais sans bruit
Qui suis-je ?

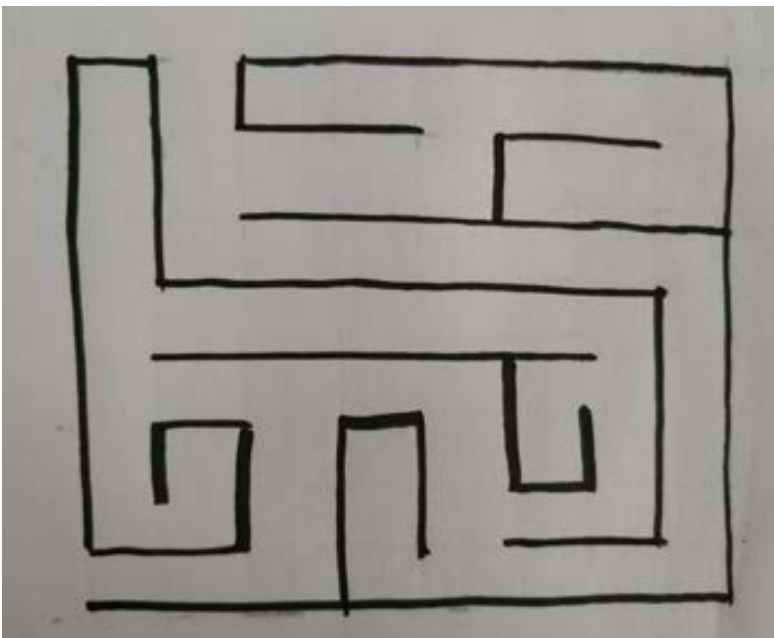
Quel biscuit est l'homonyme du prénom de la possible femme du Christ ?

Dessins cachés

Tout au long du journal vous trouverez les dessins ci-dessous. Comptez-les et rendez-vous page suivante pour voir si vous les avez tous trouvés !

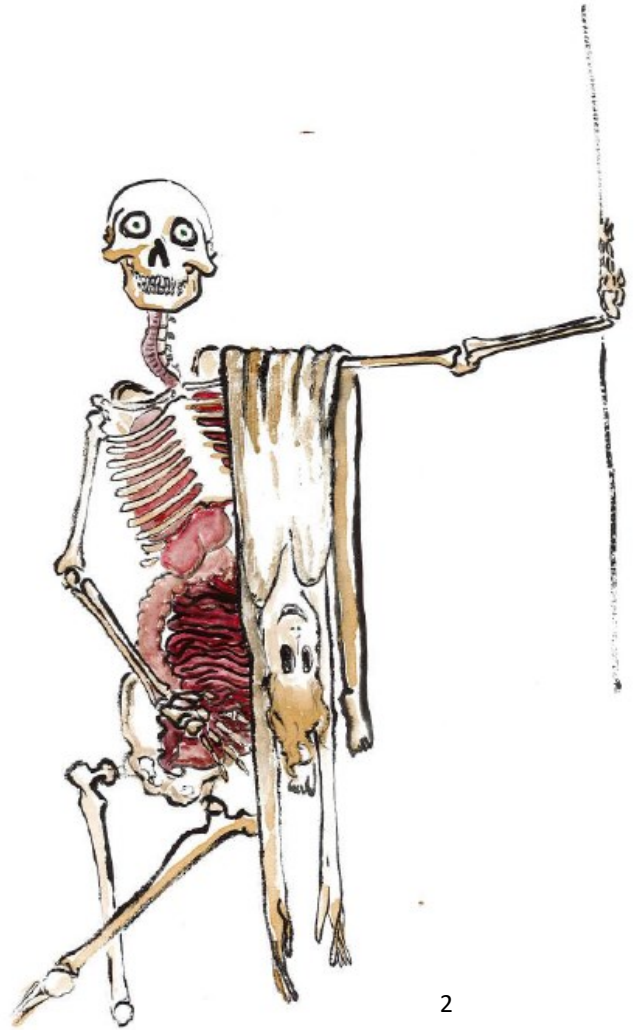


Labyrinthe



Dessin-devinette

Trouvez l'expression qui se cache derrière ce dessin issu de la série intitulée « Trop littéral » de Skocko



« Story Cubes »



INTRODUCTION



POURSUITE

CONCLUSION

Comment jouer : Le but va être de créer une histoire à partir de 9 dés. Les 3 premiers dés serviront à faire l'introduction de l'histoire, les 3 suivants pour la poursuivre et les 3 derniers pour la conclure. Une fois votre histoire finie, n'hésitez pas à l'envoyer à votre conseiller pour qu'elle figure sur le prochain numéro !!!

C'est à vous de jouer !



Dessins cachés :

Dessin-devinettes : Faire un pied de nez / Avoir la peau sur les os / Se reposer sur ses lauriers

Devinettes : 1- La Mûre / 2- L'éclair / 3- La madeline

Réponses :

*Toute l'équipe vous
souhaite une belle
année 2023*



Le mot de la fin



« L'équipe du SAS-SP tient à remercier tous les participants qui ont permis à ce premier numéro de voir le jour. Je tiens à remercier l'équipe de rédaction pour votre dynamisme, votre bonne humeur, vos talents et votre force de proposition. Je tiens aussi à féliciter votre assiduité et votre travail en dehors des jours de rencontre.

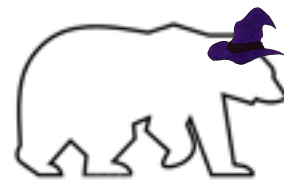
Cette session a été rythmée par de nombreux échanges sur la mise en forme du journal ou sur quelques tournures de phrases, des échanges de rires, un travail d'équipe, de la motivation et une réelle volonté de faire partager les valeurs du SAS-SP au travers du SAS Discute.

Un grand merci à toutes les personnes qui n'ont pas fait partie du comité de rédaction pour avoir joué le jeu en nous envoyant vos poèmes, photos, écrits ...

Et bien sur je tiens à remercier mes collègues du SAS-SP, le personnel administratif et nos partenaires pour avoir, eux aussi, joué le jeu en rédigeant des articles.

J'espère que ce premier numéro a été à la hauteur de vos attentes ! On vous attend nombreux pour le prochain numéro !



En attendant, toute l'équipe du SAS-SP vous présente ses meilleurs vœux pour cette année 2023 ».



Célia, (Rédactrice en chef et conseillère sur le SAS SP)

Site de Montauban
140 Avenue de l'Europe
82000 Montauban
05 63 21 46 00

Site de Castelsarrasin
4 Bis côte des charretiers
82100 Castelsarrasin
05 63 32 81 30

Pour tout renseignement
n'hésitez pas à nous contacter  

Notre équipe vous accueille



À Montauban
Lundi

9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Mardi, mercredi et vendredi :
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

À Castelsarrasin

Mardi, mercredi et vendredi
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Site web : www.adiad.fr 
E-mail : contact@adiad.fr 

Ce service est financé par

