

« Troisième numéro du SAS Discute. Il y a d'abord eu la naissance, puis l'âge du premier éveil. Vient désormais le temps de l'adolescence, celui où l'on s'épanouit, où l'on teste ses limites. Celui aussi où l'on pense, souvent à raison, que tout est possible et qu'il n'y a que celui qui ne veut pas qui ne peut pas.

Cette évolution et ce gain en maturité se ressentent au travers des pages de ce nouveau numéro : un peu plus de réflexion, de philosophie, d'introspection, de gravité parfois. Mais tout autant de découvertes, de partages, de touches d'humour et de légèreté, qui constituent la marque de fabrique de cette revue et qui subsistent d'un numéro à l'autre alors même que l'équipe de rédaction est renouvelée à chaque fois en profondeur. C'est là toute la marque de l'encadrement bienveillant de la rédactrice en chef et des conseillers du SAS-SP, garants de la ligne éditoriale.

Un réel exercice de style donc, mais qui démontre au fil des numéros toutes les qualités rédactionnelles des bénéficiaires investis dans la réalisation du journal. Des auteurs qui peuvent être réellement fiers du travail accompli, car bon nombre d'articles sont remarquablement pensés et écrits, tout en bénéficiant d'une réelle richesse lexicale et d'un style rédactionnel soutenu. Certains de ces textes ne dépareilleraient assurément pas au sein de revues journalistiques au tirage autrement plus important. Ils sont le reflet de la diversité, de la richesse et des qualités intrinsèques des personnes que le SAS-SP accompagne au quotidien.

Si certains auteurs bénévoles doutent encore de leurs qualités ou de leur potentiel, ce journal constitue l'un des meilleurs révélateurs possibles pour les mettre en lumière ou les réassurer. Et peut-être, pourquoi pas, susciter des vocations, tant de développement personnel que d'évolution professionnelle.

Là réside tout l'intérêt d'un atelier collaboratif tel que celui prodigué par ce journal : au-delà des interactions personnelles qu'il stimule, il contribue au développement et au renforcement des habiletés sociales et professionnelles. Ainsi, un exercice en apparence anodin peut contribuer à mobiliser ou remobiliser ses compétences socioprofessionnelles... ou comment participer à la rédaction d'un journal peut permettre de travailler ses soft skills... Peut-être une idée d'article pour le prochain numéro ??? ».

M Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

« Bonne nouvelle.... Le n° 3 du « Sas'Discute » est arrivé.

La nouvelle équipe de rédacteurs a été inspirée et vous partage toujours avec enthousiasme des expériences plus insolites les unes que les autres, des découvertes, et autres voyages et recettes.



Outre ce nouveau numéro du Sas'Discute, l'équipe du SAS-SP est ravie et fière de vous présenter son nouveau membre : **FURRY**, la mascotte du service créée par une bénéficiaire.

Furry se définit comme **S**ociable **A**udacieux **S**incère – **S**pontané et **P**roactif !

Retrouvez le dans ce numéro : sa créatrice nous explique comment est née cette passion (page 8).

Retrouvez aussi FURRY sur les réseaux sociaux du SAS –SP.

Un grand MERCI et BRAVO à tous nos participants qui font vivre notre journal avec sérieux et légèreté ».



Bénéficiaires suivis par le service, une page SAS-SP a été créée sur Facebook pour partager les ateliers de remobilisations, les sorties et la vie du service avec vous :

les acteurs et les auteurs de votre parcours d'insertion professionnelle.

<https://www.facebook.com/>

Partenaires, professionnels, vous voulez vous tenir à jour des actualités du SAS SP de l'ADIAD ?

Suivez notre page LinkedIn pour vous tenir au courant des dernières nouveautés : <https://lnkd.in/eKJEuYgH>



Mme Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP

Atelier récréatif : sortie nature pour la création d'un herbier

On participe



Cette sortie, initialement prévue sur le mois de Mai, a été reportée sur Juin pour risque de pluie au mois de Mai. Manque de bol, la pluie a accompagné notre sortie.

Une fois sur le parking de l'île de Labreille à Verdun sur Garonne (82), la pluie a commencé à s'inviter à petites gouttes. Nous avons pris connaissance du parcours sur le panneau au début de la marche où il est possible de faire une petite boucle et une grande. Nous avons opté pour la petite boucle à cause du temps et des risques d'orage. Sauf que, la nature ayant repris ses droits sur les chemins, nous avons manqué la branche du raccourci et avons fait la grande boucle en compagnie de moustiques affamés. Nous avons toutefois pu profiter d'une belle végétation, d'une diversité et de calme. Tout au long du parcours, nous avons été accompagnées par le chant des oiseaux. Nous avons eu l'occasion de voir des orties en fleurs, des mûriers et des arbres remplis de pollen. Une fois la boucle finie, nous avons repris la voiture pour nous garer au parc de Verdun sur Garonne pour partager un pique-nique... sous la flotte. Cela nous a bien fait rire ! Nous gardons un bon souvenir de cette sortie grâce à l'adaptabilité et à la bonne humeur de toutes ! Un grand merci pour les échanges et les partages de connaissances !



Célia





Atelier Refuge

LES 3 DINDES
FERME REFUGE



" Je reste admirative devant l'implication et l'énergie déployée par l'équipe du refuge pour remettre sur pied et apporter tous les soins possibles, tout le confort et le réconfort à chacun des animaux de la ferme. Cette expérience fut pour moi comme une sorte de "retour aux sources" au cœur d'une campagne magnifique, parmi les animaux qui vivent paisiblement ensemble, auprès desquels j'ai pu partager avec certains quelques moments privilégiés ».

Christine



« J'ai beaucoup aimé cette expérience, c'était très intéressant d'aider ces animaux dans le besoin et très valorisant. J'aimerais bien y retourner plus souvent ».

Matthieu

« Pour moi, l'atelier s'est bien passé. J'ai découvert un lieu que je ne connaissais pas et qui aide les animaux maltraités ou abandonnés. L'atelier m'a permis de connaître différents animaux et de pouvoir les aider pendant les jours que ça a duré. Les activités proposées sont d'alimenter les animaux et nettoyer les enclos. Après, quand ils ont accueilli des nouveaux animaux, ils m'ont demandé d'aider à construire des nouvelles zones. J'ai bien aimé les activités qu'on m'a donné et surtout pouvoir les aider mais j'ai aussi aimé grâce à la très bonne ambiance qui règne entre le personnel du refuge ».

Anonyme



Randonnée commune au parc de la Lère sur Caussade



« Vendredi 30 juin, l'ADIAD avait organisé une sortie au pays caussadais. Le rendez-vous fut donné au parc de la Lère. Les conseillers et conseillères du SAS-SP, accompagnés des personnes suivies par ce service sont venus faire une randonnée pédestre sur les 2 circuits que propose le parc : une randonnée courte de 3 km ainsi qu'une longue de 6 km. Nous avons fait le tour du lac et, au bout de 30 min, les groupes se divisent en 2. Faisant partie du groupe des 6 km, nous sommes partis faire le tour du lac direction la commune de Monteils par un petit village pour revenir à Caussade par un sous-bois. Le sol étant humide, nous avons dû faire attention à ne pas glisser tout en longeant la Lère. Vers 12h45 nous avons fait le tour du circuit pour revenir au point de départ où nous sommes accueillis par une centaine d'oies ainsi que plusieurs groupes scolaires qui fêtaient leurs derniers jours de classe. Nous avons déjeuné dans ce grand parc ombragé. Avant de nous quitter, chaque personne a écrit un petit mot sur cette sortie. A titre personnel j'ai écrit : « En quête de dopamine ». Ceci étant fait, les groupes se séparent ».

Jérémy



« Nous avons été accueillis au parc de la Lère par les marcheurs de Caussade qui nous avaient préparé une surprise. Depuis quelques semaines, ils se réunissaient pour confectionner une affiche de présentation du parc (voir ci-haut) et une affiche-jeu à compléter à la fin de la marche. Tout au long du parcours, nous avons pour mission de récolter des éléments de la nature que l'on collerait sur le panneau dédié à cela en écrivant notre ressenti sur la sortie (voir ci-bas).

Étant sur la petite boucle, je peux vous dire que nous avons pris plaisir à marcher et à profiter de chaque élément. Nous avons traversé une colonie d'oies qui espéraient que l'on partage un morceau de pain, nous avons croisé des pêcheurs et des nids de hérons. Nous avons marché à notre rythme, dans la bonne humeur, jusqu'à arriver à une buvette où nous avons pris le temps de nous poser et de discuter autour d'une boisson fraîche. Puis, nous avons ramassé quelques végétaux afin de compléter l'affiche. Nous avons passé un bon moment d'échanges et de partage ! ».

Célia



Atelier Création de produits cosmétiques et porte-clés en bois (Castelsarrasin)

On crée



Depuis peu, nous avons décidé de proposer les ateliers récré-actifs sur Castelsarrasin de façon bi-mensuelle et non plus mensuelle. Ainsi, nous proposons, si cela est possible, deux thèmes d'ateliers sur une demi-journée. Pour ce premier essai étaient proposés l'atelier « Création de produits cosmétiques » (savon et baume à lèvres) et « Confection de porte-clés en bois ». L'atelier ayant lieu sur la période de vacances scolaires nous avons eu un petit groupe. Au regard de l'effectif, nous avons décidé de réaliser les deux ateliers.

Nous avons commencé par la réalisation du savon. Grande découverte pour nous toutes et ce fut un grand moment de rire. Pour réaliser le savon, nous avons pesé 210g de base de savon et la cuillère a failli rester dans le pot tellement c'était dur ! Nous avons ensuite mis cette base au micro-onde et là, il faut agir vite ! On s'est dépêchées de remuer et d'y ajouter l'huile d'amande douce, l'huile essentielle et le colorant. Malgré tous nos efforts, la pâte s'est redurcie et nous avons dû tout remettre au micro-onde. Une fois fait, le mélange était bien liquide. Nous avons pu le couler dans les moules. Étant rodées, nous avons décidé de refaire un mélange en changeant l'odeur et le colorant.



Sur la première nous avons choisi l'huile essentielle de chèvrefeuille et un colorant rose nacré. Pour le deuxième, nous avons pris senteur vanille et colorant doré. Il ne faut vraiment pas hésiter sur la dose d'huile essentielle !

Une fois les moules bien remplis et la pièce bien parfumée, nous avons attaqué les porte-clés en bois. Nous nous sommes inspirées de modèles trouvés sur internet. Certaines ont tenté de customiser avec de la peinture mais ça n'est pas très pratique. On en avait plein les doigts, la précision était difficile et il faut prendre en compte le temps de séchage avant de pouvoir continuer.



Nous avons donc opté pour les feutres acrylique.

Cet atelier a permis d'échanger, de discuter, de partager un bon moment et de découvrir des choses.

Tout le monde est reparti avec ses œuvres et un petit sachet rempli de savon à offrir ou pour se faire plaisir.



Un grand merci à toutes pour cet après-midi et à bientôt sur d'autres ateliers !!!

Célia

Atelier Porte clés en bois Montauban

Nous avons réalisé des porte clés à partir de perles en bois de différentes tailles. Certains ont choisi de réaliser des personnages, d'autres des éléments plus graphiques à l'aide de peintures et de feutres. Il y avait une bonne cohésion, de l'entraide et de la bonne humeur. Cet atelier a permis aux participants de s'extérioriser, de laisser libre cours à leur imagination et de repartir avec un objet à offrir ou à garder.

Julie et Célia



Le Coin Créatif

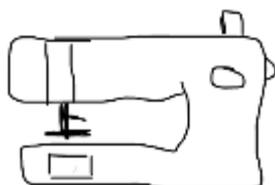
« Qui n'a pas eu un jour au fond de lui une envie d'apprendre une activité qui l'intéresse ?

Moi, depuis un bon moment, je voulais apprendre à coudre avec une machine et pourquoi pas en faire mon métier.

Pour cela, j'ai fait divers stages d'observation pour me rendre compte que la couture est un vrai métier qui demande beaucoup de concentration, de patience, d'écoute, d'agilité et de temps.

J'ai investi dans une machine qu'une personne m'a conseillé ainsi que du fil et du matériel de couture. Chez moi, je me suis fait un coin couture pour m'entraîner à avancer à mon rythme avec beaucoup de plaisir, accompagnée de Youtube. Je peux dire qu'aujourd'hui je sais me servir d'une machine à coudre, faire différents points, mettre une fermeture éclair, découdre un vêtement, faire un ourlet, de petites housses, des trousse etc. Enfin, diverses petites choses pour commencer ».

Maria



FURRY, la mascotte du SAS-SP

Lorsque j'ai commencé la couture, c'était pendant le confinement. J'ai commencé à coudre à la main un semblant de doudou avec des bouts de tissus que j'ai découpés. Suite à ça, ma mère m'a acheté une machine à coudre à 50 euros. La machine n'a jamais fonctionné (ce qui était prévisible...). Plus tard, j'ai eu une « Brother CIO » qui fonctionne encore très bien. Pour un débutant, ça va, mais si on veut de la précision sur le point droit ou surélever le pied de biche à cause de l'épaisseur du tissu, c'est une autre histoire (et c'est pas que je veuille me plaindre de l'enfile aiguille...mais y'a pire) Bref...

J'ai cherché des tutoriels sur YouTube, j'ai acheté des magazines « Burda » et « Fait main » etc. J'ai surtout cherché des tutos « doudou » parce que c'est ce que j'avais envie de faire à ce moment-là. Dès que j'ai pu trouver le modèle que je voulais, j'ai pu le reproduire, le décliner et je me suis mise dans la tête de les vendre (en partie) au profit de l'association de ma mère (chez qui je vis à mon âge). « Bah oui ! Puisque j'aime finalement ce que je fais et que je gère pas trop mal la fabrication de ces doudous », me dis-je...

Cependant, je me permets ce ton pessimiste car il y a quelques « avertissements » que j'aurais aimé avoir eu de la part des youtubeurs ou dans les magazines. À ma connaissance, il n'y a que « Couture enfant et tricot débutant » qui a énoncé certaines recommandations dans la vidéo « 7 raisons de ne pas faire de couture ».

Primo, non ce n'est pas facile, il ne suffit pas juste de fil, d'une aiguille et de tissu pour faire un projet. Lorsque vous aurez réussi un projet, vous aurez l'impression d'avoir tout compris en couture, alors que non.

Deuxio, vous ne réussirez jamais rien en une journée seulement, contrairement à ce que l'on pourrait vous faire croire, même si c'est de la reproduction, car la couture, c'est pre-nant !

Dites-vous que ceux qui y arrivent n'ont pas de vie, pas de travail à côté, pas de passion annexe, pas d'ami.

Je couds depuis environ début 2021...que ces mêmes doudous ! J'avais pour ambition de me lancer dans le vêtement mais, à chaque commande de doudou, je repousse pour honorer la commande. Résultat : 1 an et demi plus tard, j'achète encore mes vêtements car mon égo se prend un parapluie dans la tronche à chaque fois que j'ouvre un magazine de couture (pourtant adressé aux particuliers et non aux professionnels).



Lorsque j'ai une commande, je dois laisser mes autres activités de côté, si bien que j'ai de dangereux retards sur certains projets qui n'ont rien à voir avec la couture (et étant donné mon niveau actuel en couture : on est dans ma définition personnelle du SEUM !)

Deux dernières choses : si vous êtes débutant et que vous n'avez réussi qu'un seul projet, ne vous lancez pas dans la commercialisation de ce dernier, si vous n'avez pas les épaules pour. Vous serez très vite enfermé, voire enchaîné à votre machine à coudre, à reproduire les mêmes choses (comme en sous-traitance), à vous laisser submerger par la charge, sans compter vos « à côtés », votre vie sociale, vos obligations....Ça devient très vite insupportable.

Et enfin, attendez d'avoir un excellent niveau avant de le dire à un proche (qui le dira à d'autres...) car vous finirez par avoir des demandes hors de votre portée sans aucune empathie des proches en question. Par exemple, je ne sais pas faire de Yorkshire en peluche et voilà que mon père m'en commande un. Vivons heureux, vivons caché, comme dit le dicton...

Bref, présentement, je suis sur un yorkshire en peluche et je ne peux pas prendre d'autres commandes pour le moment. Ce sont juste des avertissements pour les naïfs.

Je suis toutefois heureuse de pratiquer la couture. Il y a des mauvais côtés bien sûr, mais, même dans la reproduction, on en tire la satisfaction d'un projet fini, la fierté de la réussite de l'œuvre et c'est surtout du temps pour soi dans l'élaboration.

Ça vide la tête, on est dans sa bulle et contrairement à la pratique d'un instrument de musique, on peut se mettre un album de « Ghost » ou écouter un livre sur « Audible » dans les oreilles en même temps. Et ça c'est cool...Si votre machine ne fait pas un boucan d'enfer !

Le Bullet Journal

Le Bullet Journal c'est quoi ?

Je vais tant bien que mal essayer de vous expliquer ce qu'est le Bullet Journal et pourquoi pas, vous transmettre ma passion ??!!!!

Définition : « Le Bullet Journal (ou Bujo) est une méthode d'organisation personnelle mise en place par le designer New-Yorkais Ryder Carroll...en 2013 » (Wikipédia)

Son nom se compose de 2 mots : *Bullet*, qui veut dire « puce » en anglais, et *Journal*, qui signifie qu'on y note des informations. Ce Journal est principalement fait pour nous aider au quotidien, c'est un outil qui va nous permettre de nous organiser, de gagner du temps, et surtout de ne plus jamais rien oublier car on y note vraiment TOUT ce qui peut nous passer par la tête. C'est une **décharge mentale** !

On parle aussi de **BU JO**.



Les outils :

Pas besoin de beaucoup d'outils pour faire un Bullet Journal. Il nous faut :

- Un carnet (ou un classeur) contenant des feuilles avec des points (ou dots) de préférence, mais on peut aussi opter pour un carnet à feuilles lignées ou à feuilles blanches selon ses goûts.
- Un stylo pour ... écrire (lol)
- Et surtout, notre envie et notre besoin de nous faciliter la vie dans notre organisation au quotidien !

La composition :

Les premières pages d'un Bullet Journal sont assez banales. Elles se composent souvent de la façon suivante :

- 1- Comme tout agenda (personnel ou professionnel), le Bullet Journal commence par une **page de garde**. Sur cette page, on peut y noter nos coordonnées en cas de perte.
- 2- Puis on trouve une page qui est à l'origine du nom du Bullet Journal. C'est une page où l'on note les puces (en Anglais « Bullet ») qui vont nous servir tout au long de notre utilisation du BUJO.
- 3- Vient ensuite l'**Index** ou le **Sommaire** afin de pouvoir référencer les informations écrites et donc de pouvoir les retrouver plus facilement par la suite.

Suivent ensuite les pages essentielles du Bullet Journal :



Le Futur Log : c'est une page double (ou plus, ou moins, selon les besoins personnels) où l'on note nos **objectifs annuels**. On pose sur papier nos objectifs à atteindre pour l'année en cours, qu'ils soient personnels ou professionnels. On peut également y ajouter un calendrier pour y noter nos rdv et événements futurs à ne pas oublier.

Le Monthly Log : il se présente souvent sous la forme de **planning du mois** pour nous donner une visibilité plus précise et détaillée sur le mois en cours.

Les Weekly Log : ce sont des pages hebdomadaires qui nous donnent une **vision rapide de la semaine** en cours car on les réalise souvent sur une double page. Cette double page peut souvent ne pas être présente.

Les Daily Log : c'est donc la **page du jour en cours** sur laquelle on a noté la veille tous les rdvs, toutes les tâches à faire et/ou les événements à venir pour la journée afin de nous permettre de nous organiser sur la journée. Chaque entrée ou tâche à faire sera précédée par une puce spécifique ou case à cocher. Cette liste s'appelle la **TO DO LIST**.

Viennent ensuite s'intercaler au grès des besoins et des envies, des **pages de Collections** sur lesquelles on peut décider de noter tout ce dont on a besoin de suivre, de dire, d'exprimer, etc...

Voici une liste non exhaustive de collections : Une fiche pour l'organisation des tâches ménagères dans la maison Une ou des pages de gratitude, Une fiche de suivi du sommeil, Une fiche des anniversaires à ne pas oublier avec des idées cadeaux, Un Mood-Board : un suivi de notre état d'esprit, Une liste de nos projets perso, pro, créatifs, Une fiche des menus de la semaine avec une partie courses à faire, Une fiche des livres à lire ou des films à voir, Une fiche de suivi d'activité physique et sportive, Une page pour nos projets de vacances, Une fiche pour gérer son budget avec les dépenses, Etc.

Vous pouvez trouver des exemples de toutes les pages citées précédemment en téléchargements gratuits ou payants sur internet ou dans un Bullet Journal déjà prérempli à la vente dans divers commerces (magasins et internet), ainsi que des planches de stickers à coller pour décorer votre BUJO.



Mais il ne faut pas oublier que le Bullet Journal doit avant tout nous ressembler si on veut pouvoir l'utiliser avec plaisir pendant longtemps !

Corinne H.



Rappel des ateliers de remobilisation proposés par le SAS SP

Les inscriptions se font auprès de votre conseiller

Atelier Refuge

A lieu tous les trimestres, groupe de 6 personnes maximum, une séance tous les 15 jours. Est accessible aux personnes du secteur de Montauban et de Castelsarrasin.

Atelier Groupe de paroles (et d'écoute)

Groupe de 6 personnes maximum, 6 séances consécutives de 10h à 11h30 le mardi pour Castelsarrasin et le Vendredi pour Montauban.

Atelier Récréatif

1 atelier par mois de 14h à 16h sur Montauban et 1 atelier tous les 2 mois sur Castelsarrasin

Atelier Musicothérapie

Réalisé par une intervenante extérieure. Se déroule à l'ADIAD de Montauban, sur 12 séances, le mercredi de 10h à 12h, groupe de 10 personnes. Va prochainement voir le jour sur Castelsarrasin.

Atelier Journal SAS Discute

Revue trimestrielle, groupe de rédaction de 6 personnes maximum, 4 séances sur le trimestre, Montauban et Castelsarrasin. Va bientôt voir le jour sur Caussade. Mais toutes les personnes accompagnées par le SAS-SP peuvent envoyer des écrits à contact@adiad.fr.

Atelier Marche

Sur les secteurs de Moissac, Montauban, Castelsarrasin et Caussade. Une fois par semaine de 9h à 10h.

Habitat inclusif

Présenté par Emilie qui en fait partie et par Maria qui est allée à leur rencontre

On découvre



« L'habitat inclusif est un lieu de vie pour promouvoir le lien social, soutenir l'autonomie, développer l'animation et la vie collective sur le lieu de vie. L'habitat inclusif, ou encore « cocon papillon » est un lieu où nous nous retrouvons pour passer des moments agréables en faisant des sorties, des repas etc. Il est aussi un lieu de vie qui nous permet de vivre en communauté et aussi un lieu de détente.

Je m'appelle Emilie et je suis à l'habitat inclusif depuis septembre 2022. Il est situé au 74 Faubourg Lacapelle 82000 Montauban. Il nous permet de nous retrouver tous ensemble, de rigoler, de parler de tout et de rien, de faire les projets pour les prochaines sorties etc. Je suis très contente d'en faire partie car je découvre des activités que je ne faisais plus. Faire partie de cet habitat me permet de m'épanouir dans mon quotidien, de mener une vie autonome et aussi une vie sociale ».

« Lors de la rédaction du journal, j'ai lu l'article d'Emilie qui m'a donné envie d'en savoir plus sur l'habitat inclusif du Fb Lacapelle à Montauban. Je suis donc allée à la rencontre des personnes concernées du Cocon Papillons. Cocon pour l'habitat et Papillons pour les personnes. C'est un appartement meublé, pour un nombre limité de 10 personnes de différentes cultures et d'âges, en situation de handicap, qui sont en isolement social. Dans ce groupe, il y a une animatrice qui accompagne, motive, soutien et qui est à l'écoute des besoins de chacun. Tous ensemble, ils peuvent se retrouver tous les jours pour les ateliers de cuisine, visite de musée, sortie à vélo, randonnées, activités manuelles, rencontre avec les autres habitats inclusif, les différentes associations etc. Tous les mercredis ils se réunissent pour prendre une décision commune pour choisir les activités de la semaine suivante. Si une personne ne veut pas ou ne peut pas faire une activité cela n'est pas grave; c'est au ressenti de chacun. Le but, c'est de casser l'isolement social. Si elles le souhaitent, les personnes de l'extérieur, en situation de handicap ou non, peuvent se joindre aux activités extérieures au Cocon. Toutes les activités ne sont pas gratuites, comme, par exemple, le cinéma ou le restaurant. Dans ce cas, chaque personne paie sa part.



La Charte du Cocon Papillon a aussi été décidée et écrite ensemble, pour qu'il n'y ait pas de discrimination. Ça permet de discuter, d'échanger, d'avancer ensemble et de prendre la vie du bon côté. Il faut avoir une notification MDPH et faire une demande par écrit à l'habitat. Si la demande est accordée, il faudra ensuite remplir un dossier pour le Conseil Départemental qui participera financièrement à l'inclusion de la personne. Pour le moment, dans le département, il y a 4 habitats inclusifs. 2 sur Montauban, 1 à Saint Etienne de Tulmont et 1 à Castelsarrasin. D'autres sont en projet. »

La Charte du Cocon Papillon a aussi été décidée et écrite ensemble, pour qu'il n'y ait pas de discrimination. Ça permet de discuter, d'échanger, d'avancer ensemble et de prendre la vie du bon côté. Il faut avoir une notification MDPH et faire une demande par écrit à l'habitat. Si la demande est accordée, il faudra ensuite remplir un dossier pour le Conseil Départemental qui participera financièrement à l'inclusion de la personne.

Pour le moment, dans le département, il y a 4 habitats inclusifs. 2 sur Montauban, 1 à Saint Etienne de Tulmont et 1 à Castelsarrasin. D'autres sont en projet. »

Maria



Association Bouger Pour S'en Sortir

« À la suite d'un souci de santé, j'ai dû me mettre au sport, mais je ne savais pas par quoi commencer, comment m'y prendre. C'était très compliqué. Ma conseillère m'a dirigée vers l'association Bouger Pour S'en Sortir. Ce fut une très agréable expérience. Ils m'ont appris tout d'abord à écouter mon corps, arrêter si j'ai mal, prendre mon temps sans me sentir frustrée, à bien inspirer et expirer, à bien m'échauffer avant chaque séance, à bien m'étirer après, à accepter d'avancer doucement, sans se faire mal. Au tout début, je faisais à peu près 5 minutes d'exercice pendant quelque temps. Ensuite, je suis passée à 10 minutes. Aujourd'hui, je peux marcher une heure, faire du vélo d'appartement de 20 à 30 minutes, 2 à 3 fois par semaine, des exercices cardio de 30 minutes par semaine. Depuis que je suis rentrée dans cette association avec laquelle j'ai été accompagnée par de bons coachs, c'est un peu comme une renaissance. Aujourd'hui je suis ravie de mes progrès qui se font tranquillement mais sûrement et qui me redonnent l'espoir de progresser encore jusqu'au jour que ça devienne machinal et que je puisse enfin retrouver la confiance en moi ».

DRM

La marche comme échappatoire

Nous avons dans le comité de rédaction Jérémy qui pratique la marche régulièrement et qui souhaite partager son vécu. Il a été plus simple et plus agréable de rédiger cet article sous forme d'interview réalisé par Maria et complété par le comité de rédaction.

Comment est venue cette envie de marcher ?

J'ai beaucoup de pensées dans ma tête que je n'arrive pas à évacuer, je réfléchis beaucoup et ressasse pas mal de choses. J'ai décidé de faire du sport afin de m'aérer l'esprit et la marche est le sport qui me correspond le mieux. De plus, ce sport est gratuit et on peut le pratiquer partout et par tous les temps.

Combien de fois par semaine marches-tu ?

Au départ, je marchais un peu. Mais j'ai rapidement perdu du poids, ce qui a renforcé ma motivation. Le fait d'être dehors, de prendre l'air, de voir autre chose s'est révélé comme un repos psychique pour moi. Actuellement, je marche 3 à 4 fois par semaine, pendant 2h-2h30, quel que soit le temps et généralement le matin. Cet automne, cela fera 7 ans que je m'y tiens !

Quelles sensations ça te procure ?

Cela me permet de m'évader, de me reconnecter à moi-même, de me vider la tête, de perdre du poids, bref, de ressentir un état de bien-être. Cela me permet de trouver une échappatoire aux soucis quotidiens. Lorsque j'ai débuté la marche, j'étais hypocondriaque. Puis le confinement est arrivé et j'ai quand même continué de marcher. Je me suis alors rendu compte que je n'étais pas plus malade. Depuis, je suis de moins en moins hypocondriaque.

Ce sport m'a aussi permis de mieux me connaître, de reprendre confiance en moi et de réaliser que je peux dépasser mes limites.

Quels conseils pour les personnes qui veulent pratiquer cette activité physique ?

Commencez par de petits parcours, avec un petit sac à dos rempli d'une bouteille d'eau et d'un encas. Petit à petit, à votre rythme, augmentez les trajets, repoussez vos limites, reconnectez-vous à la nature. Et vous verrez que vous aurez des résultats et ça vous motivera pour continuer. Et vous finirez par reprendre confiance en vous et à vous affirmer.

Au départ, j'étais dans la situation de beaucoup de personnes : je n'osais pas me lancer par peur de l'échec, peur de ne pas m'y tenir et de manquer de motivation. En faisant des activités sportives on repousse ses limites, on va dans l'inconnu : c'est une expérience enrichissante.

Quelque soit le lieu, je m'évade, même si je fais souvent le même parcours.

Si je peux donner un conseil, je dirais qu'il faut commencer par de petits parcours pour apprendre à connaître ses limites et ne pas se mettre en difficulté. Le côté négatif du sport c'est que cela peut devenir une obsession. Il faut donc éviter d'en faire trop pour ne pas être mal.

Merci Jérémy pour tous ces précieux conseils et je te souhaite une bonne continuation !

ALLEZ HOP, TOUS À VOS BASKETS ET EN MARCHE !

Maria (et l'équipe de rédaction)

Blog Littéraire avec Les Faces Littéraires

Les Faces Littéraires

Mes débuts :

À l'âge de 15 ans, j'ai commencé à me plonger dans la lecture pour apprendre plus de vocabulaire, pour m'aider à écrire des poèmes. Je ne me sentais pas toujours à ma place au collège, lire était donc devenu un refuge. Fin d'année 2011, je ne pouvais plus me rendre en cours, crise d'angoisse à répétition ; phobie scolaire. Pourtant, chez moi, je passais mon temps à bouquiner, je lisais plus de 8 livres par mois. Je suivais quelques blogs littéraires, et en 2013 j'ai décidé de me lancer aussi, j'avais un besoin vital de partager ma passion, de pouvoir conseiller, d'écrire mes avis. Là, je suis partie de zéro, je n'étais pas très à l'aise avec la rédaction, et encore moins avec les textes argumentatifs ; à l'école « je ne savais pas faire ». Finalement, j'ai appris toute seule, tout comme gérer et présenter un blog. J'ai débuté sur Skyblog en Mai 2013 - déjà 10 ans - mon premier pseudo était Instant-Lecture, puis j'ai changé pour devenir TheCultural et en 2016, j'ai tout renouvelé en changeant de site et de pseudo.

Les changements :

En Septembre 2016 je décide donc de changer de plateforme pour présenter mon blog, je me dirige vers Blogspot, un site plus professionnel mais où je dois tout refaire de A à Z. J'ai pu comprendre les codes html, quelques techniques de mise en page ; même si au début, je pensais que c'était inaccessible pour moi. « Les Faces Littéraires » est né il y a 6 ans et 9 mois, ce nom de gestionnaire me tient particulièrement à cœur ; il est en lien avec mon livre coup de cœur qui se nomme « Nos faces cachées » de Amy Harmon. De plus, je vois la lecture comme universelle, j'ai découvert des genres et styles différents, et chaque avis l'est aussi ; j'essaye d'être le plus juste dans mes chroniques. Ce blog, tout comme l'ancien m'a permis de faire partie d'une communauté ; celle des lecteurs et des blogueurs. Et cela donne une chance de participer à des partenariats auprès de maisons d'éditions et/ou d'auteurs, de rencontrer ou parler avec des écrivains, de ce que je n'avais pas à l'école ; me sentir utile et être dans un groupe humain. J'ai aussi créé et géré des challenges littéraires, ils permettent encore plus d'être dans le partage et de s'amuser avec d'autres lecteurs - et cela peut nous aider à sortir de notre zone de confort en littérature.

Mes dernières chroniques



Publication

Sommaire

DAL

Wish-list

Chroniques à venir

Me contacter

À l'heure actuelle :

Mon blog est en « pause », je lis beaucoup moins depuis quelques années. Mais je continue d'écrire mes avis, je les garde sur un document Word et je peux les poster quand je le souhaite. Cela prends du temps de créer les articles, de les poster et surtout de les partager sur les réseaux. Et je vais le reprendre un jour ; c'est comme une partie de moi,

mon enfant, ma création, mon espace. Dans tous les cas, ce blog m'a beaucoup apporté : une communauté, la rédaction et l'objectivité. En effet, pour partager son ressenti sur un livre, ou tout autre forme d'art ; il faut savoir argumenter tout en parlant en notre nom et ne pas dévaloriser le travail de l'auteur, rester bienveillant en

toutes circonstances. Pour faire un petit bilan sur ma passion ; c'est 596 livres lus dont autant d'avis, plus de 80 coups de cœur littéraires, 3 challenges que j'ai créé dont un que j'ai mis en pause et une dizaine de partenariats que j'ai réalisé. Je vous explique dans le prochain numéro, la gestion de l'un de mes challenges.

Mon contact :

Les Faces Littéraires
Blogueuse littéraire | Chronique | Avis

✉ : Lesfaceslitteraires@outlook.fr
f : @lesfaceslitteraires
t : @LesFacesL_

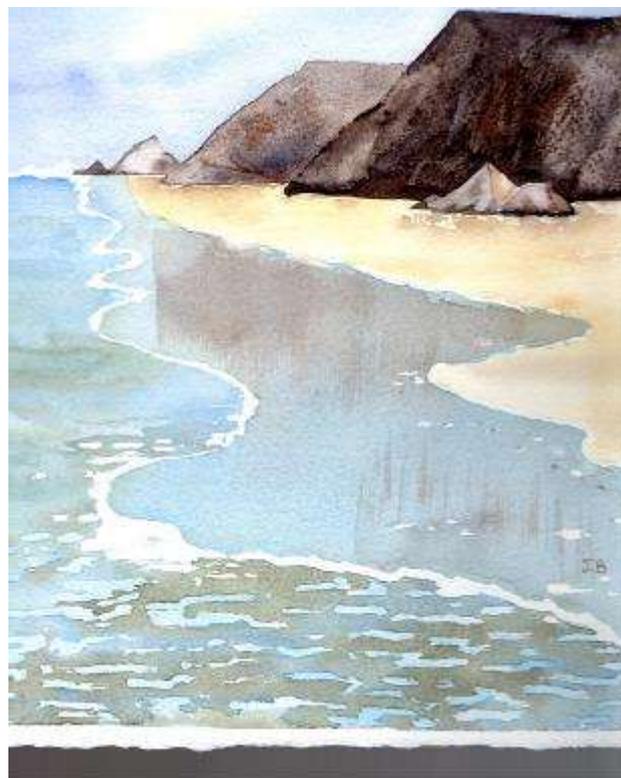
<https://lesfaceslitteraires.blogspot.com>

Lauriane

La vie bascule d'un coup
 Et l'on ne comprend pas tout
 C'est le trou noir, le désespoir
 Puis on reprend le dessus
 En se disant que la vie est quand même belle
 Malgré les problèmes
 On se hisse à force de volonté
 Pour montrer notre combativité
 Et là ..., c'est le mur ...
 Car la société est dure
 Sans oser nous le dire tout haut
 Car l'hypocrisie est le maître mot
 Elle nous enferme, nous cloître dans les préjugés
 Avec le mot « handicapé »
 Rares sont ceux qui nous aident
 Trop contraignant ? Ou une perte de temps ?
 Et oui ! Ça chamboule une vie de rendre le sourire
 De prendre cinq minutes de plus pour expliquer
 Ou tendre les bras pour aider
 On ne demande pas l'aumône !
 Juste un travail !
 Pour ne pas se sentir à part !
 On ne veut pas être une charge pour la société
 Mais une lumière pour aider à aimer

M.Z.

On s'exprime



Aquarelle réalisée par Jeanne



Bonjour printemps, aurevoir hiver.
 Le chant des oiseaux et les jardins fleuris nous émerveillent
 Le soleil et les journées plus longues reviennent
 Le moral est au top et les activités diverses se réveillent
 Projets sportifs ou créatifs s'emmêlent
 Couleurs et chaleur nous préviennent
 Pour des jours meilleurs

Maria

On dit que le printemps est la saison de l'amour
 Les oiseaux gazouillent et les abeilles butinent
 Quand le soleil et le ciel bleu sont là on a espoir
 L'espoir que tout va

Maria

Aquarelle réalisée par Jeanne

Le printemps est là et mon cœur est rempli de joie
Le parfum des fleurs tourbillonne et le soleil rayonne
J'entends le chant des oiseaux au loin j'attrape le rhume des foies
Au secours le pollen est là mais ça ira
Voici les trois mois qui seront les plus idéaux
Attention, l'été sera bientôt là

Maria



Photo prise par Corinne



Aquarelle réalisée par Jeanne

« Nous sommes trois, ensemble nous te montrons le chemin, ne nous écoute jamais séparément... Pour être le plus heureux, il faut réconcilier et réunir le corps, le cœur et l'esprit. »

Lauriane Tissedre

Devenir sourd en Tarn et Garonne

Le problème en Tarn et Garonne est l'accompagnement des personnes sourdes, les adultes principalement, qui se retrouvent complètement démunis. Des cours sont donnés à l'Université populaire de Montauban mais ça reste onéreux malgré l'aide de la MDPH.

Prise en charge quasi nulle, lecture labiale compliquée, les masques n'aident pas non plus, donc problème du quotidien en communication pour la personne sourde ainsi que la famille.

J'ai moi-même vécu une surdité totale à 42 ans. S'en sont suivi deux ans de galère psychologique pour refaire surface. Un soutien de ma famille m'a été très bénéfique, sachant que de leur côté c'était difficile aussi surtout pour mes filles dont le choc a été important.

Aujourd'hui, diverses applications permettent de sortir de la solitude, comme « Rogerveice » pour téléphoner, quand ça marche...

Le cinéma de Montauban ne sort pas de films sous-titrés, donc obligée d'aller sur Toulouse, pas toujours simple de pouvoir se déplacer.

Heureusement, l'association de l'ADIAD propose des activités pour se changer les idées et reprendre pied dans la société.

M.Z.

Écriture Tricotée et autres écritures illisibles

Modes d'expression proposés par Marie et testés par Lauriane, Ambre et Célia



« A priori, nous utilisons l'écriture comme un moyen d'expression et/ou de communication. Mais aujourd'hui je vous propose de transgresser les règles et de la rendre volontairement illisible.

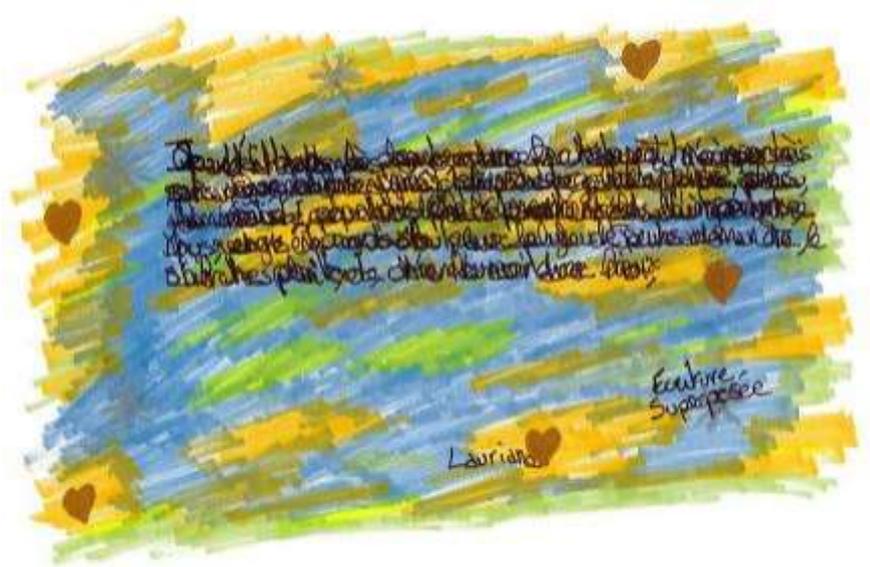
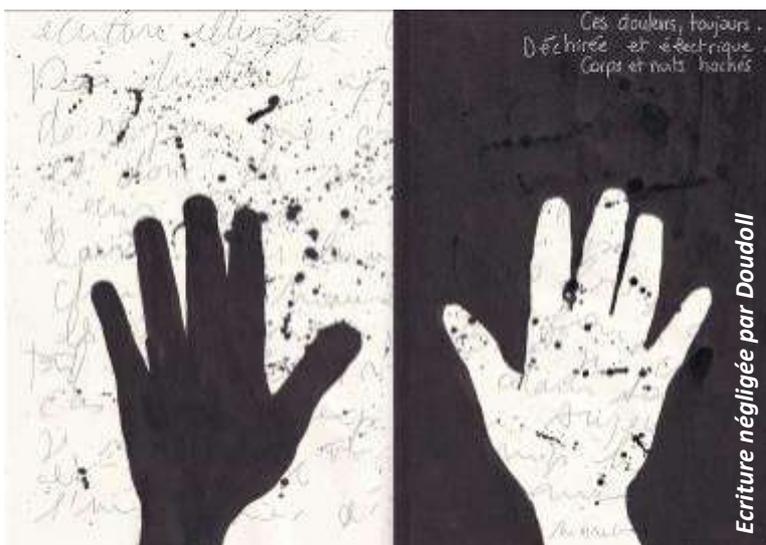
Mais quel est donc l'intérêt de cette pratique ?

L'effet libérateur de l'écriture n'est plus à prouver. Ceci dit, la crainte d'être relu peut freiner à la tenue d'un journal. En choisissant une écriture illisible, on s'autorise à tout évacuer sans s'autocensurer.

De plus, le fait de ne pas pouvoir se relire soi-même entraîne un état presque méditatif et favorise l'écriture spontanée permettant parfois de faire émerger des idées/sensations/émotions plus enfouies (que l'on peut consigner ensuite en écriture lisible si on le souhaite).

Un autre atout de cette pratique, c'est que l'écriture fait moins peur, elle est désacralisée. Ici peu importe le vocabulaire, la syntaxe, l'orthographe, le graphisme... Écrire devient abordable à tous, certains blocages pouvant être rompus ».

Marie



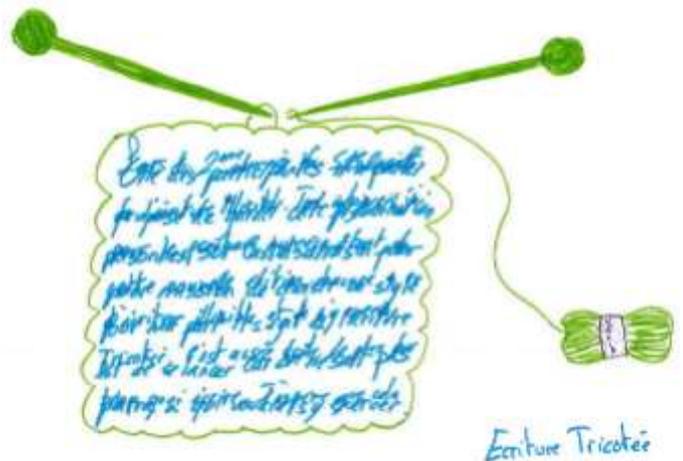
Anne-Marie Jobin, créatrice de la méthode du « Journal Créatif » décrit plusieurs façons de rendre votre écriture illisible :

L'écriture négligée : on écrit avec la main très lâche, très molle

L'écriture superposée : on écrit une phrase par dessus l'autre

L'écriture tricotée : la 2ème phrase est accrochée à la 1ère, comme dans un tricot

L'écriture tissée : est composée de lignes horizontales et de lignes verticales





Le Jardin de Nathalie

Nathalie a fait partie du comité de rédaction. Malheureusement, plusieurs éléments ont fait qu'elle n'a pas pu être présente sur toutes nos rencontres. Ce qui a rendu la rédaction de son article difficile. Nathalie m'a envoyé ces quelques photos afin de vous partager sa passion pour le jardin et plus particulièrement les roses en mémoire à sa maman qui adorait les roses.
Merci Nathalie pour votre partage.



Célia



« La musique libère nos peines, nos peurs, nos colères. Elle est aussi synonyme de paix, de liberté et de joie. Les notes et paroles d'une chanson nous parlent, nous guident et cette mélodie devient un souvenir. Écoute, et ne cesse jamais, la magie de la musique opère sur les cœurs. »

Lauriane Tissedre

La playlist des rédacteurs

En cette période de fête de la musique, la playlist des rédacteurs est de retour ! Nous avons eu envie de vous faire partager deux de nos musiques du moment. Bonne (re) découverte et bonne écoute !

Asaf Avidan : « Lost Horse »

Asaf Avidan : « The Disciple »

Miley Cyrus : « Flowers »

Louane : « Secret »

Grand Corps Malade & Louane : « Derrière le brouillard »

Shakira & Karol G : « TQG »

Dead Can Dance : « Opium »

Enigma : « Return To Innocence »

Ryan Paris : « Dolce Vita »



Tom Frager : « M'en aller »

Black M et Amir : « Grandir »

Jean Ferrat : « La Montagne »

Jacques Brel : « Amsterdam »

Lord Esperanza : « Solitaire »

Alan Walker : « Hero »

Turfu : « Astrale nouba »

Polo et Pan : « Canopée »

Kenny Arkana : « Eh connard »

Kingland : « Jubel »



QU'EST-CE DONC LE SLAM

Audrey (Ambre), membre du comité de rédaction, nous partage sa passion.



Le slam est entre poésie et rap
Dans le slam nous essayons
De rythmer nos textes
Sans complexes

Slam'intéresse !
Slam signifie « la claque »
En argot anglais.
Il existe des tournois
Où le but
Est la claque verbale
Sans aucun mal.

Faisant jouer les mots, depuis 1968
Avec des amoureux de poésie
Et des amoureux de liberté
Dans leur façon de s'exprimer,
Marc Smith, de Chicago
Créa dans les années 80
Un art nouveau
Toujours autour des mots

Le slam est né
Et slam nous plait

AMBRE



Le slam est un mouvement artistique porteur de valeurs, comme **l'ouverture d'esprit, la liberté d'expression, le dépassement des barrières sociales**. Le slam est à la base à capella. Ce n'est pas un courant littéraire, donc pas de règle d'écriture. Si ce n'est le respect.

Ce n'est pas un style musical mais **un style d'oralité**, qui peut être accompagné de musique pour évoluer, changer, devenir autre chose. On retrouve dans le slam quelque chose comme dans le rap des années 90. Si le rap est quelque chose d'existant c'est parce que ce n'est pas hérité de la poésie. **Le slam c'est pour les gens qui aiment les mots sans artifices**. Il est né du poète **Marc Smith** en 1986 dans le but de rendre la poésie au peuple.

LE SLAM EN FRANCE

Il apparaît particulièrement en 1995 avec la réunion d'un noyau dur mêlant poètes et « Performeurs » comprenant Nada, Joël Barazer, Mc Clean, Pilote Le Hot. En 1998, l'exposition médiatique du film **Slam de Marc Lévin** coïncide avec la découverte du mouvement dans l'hexagone et notamment dans la capitale où se crée un premier cercle d'initiés.

Quelques slameurs connus : Souleymane Diamanka, S Petit Nico et Grand Corps Malade.

OÙ POUVONS-NOUS SLAMER ?

A Montauban sont organisées des scènes slam à l'Askip, un jeudi par mois animées par Mots Dits. Des scènes ouvertes à Lauzerte, ont lieu au Puits du jour, tous les vendredi soir.

Le GEM ado de Montauban propose, grâce au collectif du son, des ateliers d'écriture et des scènes slam en finalité lors d'évènement ou bien à l'Askip.

LE SLAM ET MOI

Ou plutôt les slameurs et moi. Car le slam c'est du partage. On est à la fois « écouteur et écouté ». Il n'y a pas de mauvaises critiques. Que des critiques constructives.

J'ai découvert le slam en 2006 avec l'arrivée de Grand Corps Malade. J'écrivais depuis l'adolescence sans trop savoir dans quel style se situaient mes écrits et mes déclamations.

En écoutant Grand Corps Malade j'ai su me positionner et me retrouver au milieu de slameurs, c'est comme si je respirais mieux, comme si j'avais un troisième poumon.

Les scènes slam, où personne ne juge, ni sur l'apparence, ni sur la situation, de toute façon, on s'en fiche, on est là pour écouter et être écouté, partager nos ressentis, un moment d'air pur. C'est ça « un bol d'air pur ».

J'ai animé des ateliers d'écriture en lycée, en association pour personnes isolées et d'autres lieux.

Les personnes participants à ces ateliers m'ont toujours épaté, leurs façons d'écrire, les thèmes abordés, leur déclamations, chaque personne m'a beaucoup apporté, sans le savoir, tout d'abord l'évasion. Je me suis évadée dans l'aventure slam, je suis toujours revenue remplie d'ondes positives. Notamment avec la participation dans un recueil intitulé **1000 et 1 plumes** avec la maison d'édition **SéLa Prod**. Cette dernière aide les auteurs. Par exemple, les ventes de 1000 et 1 plumes serviront à aider financièrement d'autres auteurs, et ainsi de suite. Je continuerai de m'évader dans cette passion.



Battle SLAMS—Citations

Audrey (sous le pseudo de Ambre) et Lauriane, membres du comité de rédaction du 3ème numéro vous présentent une battle Slam-Citation. L'idée étant de partager leur passion pour l'écriture et de lui donner vie avec deux styles différents. Elles se sont inspirées l'une de l'autre pour se répondre sur les deux échanges.



« Je t'aime de tout mon sang
Je t'aime
De tout mon sang
Même si souvent
Je te fais trop rager
A ne pas t'écouter
T'sentant pas respecter
A ne pas appliquer
Tes conseils avisés
Je t'aime
de tout mon sang
Même si souvent
Je n'ai su le montrer
Je t'aime
De tout mon sang
C'est maintenant
Que j'me rends compte
Alors je compte
Compte tes fatigues
Compte tes usures
Compte tes rides
Compte tes blessures
Mes larmes coulent
Je les retient
Au maximum
Car rien ne sert
de chialer
Il faut agir
Pour t'soulager
Je t'aime de tout mon sang »
> **Ambre** <



« Derrière mes sourires se cachent des anciennes larmes, en-dessous de mes espoirs se dissimulent des vieilles peurs. À l'instant de mon présent se paralyse par mon passé, temps révolu où les souvenir laissent des empreintes indélébiles. »

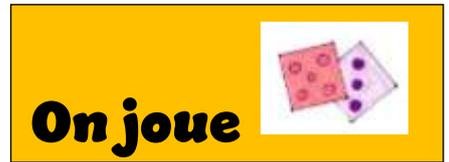
> **Lauriane** <

« Sacrés souvenirs
Sacrés souvenirs
Planqués dans mon cœur
Me donnent tant de pleurs
Me donnent tant de peur...
Je garde les yeux rieurs,
J'efface ma pâleur,
Un semblant de bonheur
Car il est des moments
Où il n'est point l'heure
De montrer nos tourments
Et leurs airs pleureurs
Sacrés souvenirs
Planqués dans mon cœur
Je le fouille et recherche
Tous ceux du bonheur
Je bafouille quand je m'accroche
A une belle lueur...
Mais étonnée je la relâche...
Sacrés souvenirs
Planqués dans mon cœur
Me font perdre la tête
Il ne faut pas que tu remarques
Il ne faut pas que tu t'inquiètes
Mon sourire te marque
C'est tout ce que je souhaite. »
> **Ambre** <

« Je sens que je t'aime, comme le rouge de mes lèvres, comme mes joues qui brûlent de gêne. Ma peau respire, mon sang bouillonne ; mon amour pour toi est un volcan en fusion et je te ressens dans les veines. »

> **Lauriane** <

Escapade nature



Amis de la nature (ou pas), la forêt regorge de différentes variétés d'arbres, plantes, arbustes aux propriétés diverses et, parfois, inconnues. Testez vos connaissances en retrouvant les noms des différents végétaux ci-dessous.

- A : Aubépine
- B : Chêne

- C : Orpin
- D : Chèvrefeuille
- E : Lichen
- F : Tamier
- G : Marguerite



Base en LSF

Voici quelques signes de base. À vous de deviner ce qu'ils signifient !



1-

2-

3-

4-

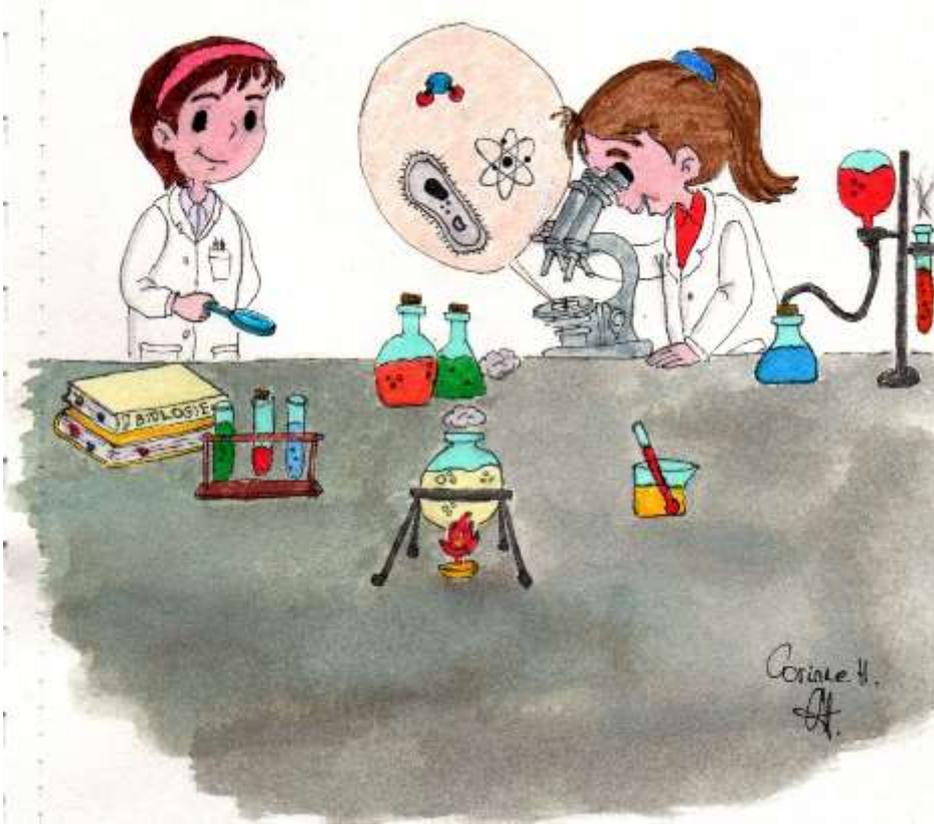
5-

6-

Que suis-je ?

Devinette

De M.P



1- J'habite dans les cellules des êtres vivants et je me situe plus précisément dans un noyau, dans une mitochondrie ou dans un chloroplaste.

Je peux aussi me trouver dans une cellule bactérienne.

2- Je suis une molécule.

Je suis formé pas deux brins torsadés accrochés entre eux par des éléments que l'on appelle des « bases ». Mes deux brins reliés entre eux se présentent soit sous une forme linéaire, soit sous une forme circulaire. Mes bases—qui sont au nombre de 4—portent les noms d'Adénine (A), de Thymine (T), de Guanine (G) et de Cytosine (C). L'Adénine se lie toujours à la Thymine. La Guanine se trouve toujours en face de la Cytosine.

3- Mon rôle dans le monde du vivant est d'être le support et le véhicule d'entités porteuses d'une information codée (les gènes) qui, non seulement sont capables de constituer entièrement un être vivant et de lui attribuer des spécificités, mais qui peuvent aussi être transmises d'une cellule à une autre (par le biais du cycle cellulaire) et d'un parent vers un descendant (par le biais de la fécondation).

On peut me voir comme un papier sur lequel est écrite une recette capable de façonner un gâteau spécifique, une crème spéciale ou une soupe ayant ses particularités.

Autrement dit, c'est moi qui porte les gènes, qui les transmet (lors de la mitose ou de la fécondation) et qui fais d'un être vivant ce qu'il est.

4- Je suis ...

SOLUTIONS :

Escapade nature

1-B - Chêne
 2-A - Aubépine
 3-F - Tamer
 4-D - Chèvrefeuille
 5-C - Orpin
 6-G - Marguerite
 7-E - Lichen

Base en LSF

1 - **Merci** : La main est ouverte et le pouce rentré, comme pour faire la lettre B de la LSF, et on fait partir la main depuis le menton jusque de-

2 - **S'il vous plaît** : La main est ouverte et le pouce ren-

3 - **Bonjour** : La main part de la bouche et descend glisse la main de haut en bas le long de la joue

4 - **Pardon** : Une main est ouverte devant soi. L'autre main vient la frotter en tournant dessus.

5 - **Ca va ?** : Sur chacune des deux mains, on ouvre le pouce, l'index et le majeur, l'annulaire et l'auriculaire restant pliés. Puis on replie et retend, 2 fois, l'index et le majeur devant soi.

6 - **Au revoir** : Tel un « coucou » tout simple, en bou- geant la main de droite à gauche.

Devinette : Je suis l'acide désoxyribonucéique (ADN)

Cookies au beurre de cacahuètes (sans gluten, sans lactose)

On régale



Ingrédients :

- 200 g de beurre de cacahuète (si vous aimez les morceaux, je vous conseille le crunchy)
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- Pépites de chocolat noir (à doser selon votre gourmandise)



Préparation :

- 1- Préchauffer le four à 180°C
- 2- Mélanger le beurre de cacahuète et le sucre (conseil : préférer une cuillère solide)
- 3- Ajouter l'œuf. Le mélange est maintenant plus facile à faire.
- 4- Rajouter les pépites de chocolat noir
- 5- Former des boules de la taille d'une noix et les déposer sur du papier sulfurisé. Les aplatir.
- 6- Enfourner à mi-hauteur environ 10 minutes et laisser refroidir avant dégustation.

Recette testée et approuvée par Céline

Salade Grecque

Pour 8 personnes



- | | |
|-------------------|---|
| 4 aubergines | 1 petit bocal d'olives vertes dénoyautées |
| 4 tomates | 1 tranche de mozzarella |
| 1 botte de persil | Huile d'olive et sel |
| 2 oignons | |
| 5 gousses d'ail | |

Laver les aubergines et les mettre entières dans un plat allant au four pendant 40 minutes à 180° puis les retourner à mi-cuisson. Une fois la cuisson terminée, laissez les refroidir.

Dans un grand saladier, couper les tomates en carrés, ajouter les oignons coupés en petits carrés, le persil haché, les olives coupées en deux et l'ail émincé. Couper les aubergines en carrés et ajouter la mozzarella coupée elle aussi en petits carrés. Bien saler et ajouter de l'huile d'olive.

Mélanger puis réserver au froid avant de déguster.

Ce plat est idéal en accompagnement de grillades.

Jeanne

Gâteau au yaourt

Pour 8 personnes

- 1 pot de yaourt (vous vous servirez du pot vide pour les autres doses)
- 2 œufs
- 3 pots de farine
- 1 pincée de sel
- 2 pots de sucre en poudre
- 1/2 pot d'huile neutre
- 1 sachet de levure chimique

- 1- Préchauffez le four Th.6 (180°C)
- 2- Dans un saladier, versez le yaourt. Nettoyer le pot qui vous servira pour doser les autres ingrédients.
- 3- ajoutez le sucre en poudre et les œufs. Mélangez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 4- Ajoutez l'huile neutre, la farine et la levure chimique. Remuez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- 5- Versez dans un moule à manquer préalablement beurré et fariné.
- 6- Enfournez pendant 35 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au cœur du gâteau. Il est cuit lorsque la lame ressort sèche.
- 7- Démoulez sur une grille et laisser refroidir.

Maria

Les fruits de saison



Aquarelle réalisée par Jeanne



La République Dominicaine

On voyage



Voyager...

Je pense que c'est le rêve de chacun de nous, ou du moins, d'une grande majorité. Tout a commencé pour moi un certain Mercredi 09 Février 2005. Je reçois un courrier m'informant que j'ai gagné un voyage pour 2 personnes à PUNTA CANA en pension complète lors d'un tirage au sort réalisé par tous les magasins d'une enseigne pour leurs 30 ans. J'en reste sans voix mais tout mon corps est en train de crier WAAAOUUUWWW !



La République Dominicaine se situe à l'Est du Mexique, dans la Mer des Caraïbes, au Sud Est de Cuba. C'est une île divisée en 2 avec Haïti à gauche et la République Dominicaine à droite. La monnaie officielle est le Peso dominicain mais la plus utilisée est le Dollar américain. Punta Cana se trouve à la pointe orientale de l'île et dispose d'une immense plage de sable blanc et d'une eau chaude de couleur bleu turquoise à faire rêver.



L'origine du nom de Punta Cana vient de « punta » qui signifie

« pointe » en espagnol, et de « cana » qui est le nom donné aux feuilles de palmiers qui servent à couvrir les toits des habitations traditionnelles.

Lors de notre arrivée, nous atterrissons à l'aéroport international de Punta Cana. On pourrait s'attendre à atterrir dans un grand aéroport style celui de Toulouse Blagnac, mais il n'en est rien ! Le dépaysement est immédiat car l'aéroport est construit à l'extérieur façon cabanes tropicales, et on débarque à même le tarmac.

Journée Safari Dominicain : nous visitons un champ de culture de cannes à sucre qui fait partie d'une des sources de revenus de l'île. Nous faisons même une petite dégustation sur place. On découvre de très beaux paysages et certains animaux locaux. Pendant cette belle journée, nous avons parcouru pas moins de 178 km à travers le pays.

Isla Saona : Le lendemain, nous arrivons au parc Bayahibe pour notre départ vers l'île nommée Isla Saona. Pour cela, on monte dans des embarcations à 2 moteurs V6 de 200CV chacun qui vont d'abord nous faire longer les côtes Sud Est de la République Dominicaine et nous arrêter en pleine mer pour une pause baignade au cours de laquelle nous avons eu la chance de découvrir des étoiles de mer. Puis nous avons passé l'après-midi sur l'île avant de retourner au parc en Catamaran.

J'ai eu l'occasion de voir des poissons volants lors de ce trajet.

Higüey + Fabrique de cigares : Avant d'arriver dans la ville d'Higüey, on fait un arrêt dans une fabrique locale de cigares où tout est fait à la main. Les principaux ingrédients pour fabriquer un cigare sont des feuilles de tabac, une presse et des planches de bois avec des encoches qui servent de gabarit pour les cigares. Tout d'abord, les feuilles de tabac sont placées dans les encoches sur les planches qui sont ensuite mises sous presse pour que les futurs cigares prennent leur forme et sèchent. Une fois que le tabac est sec, une personne est chargée de faire les finitions, c'est-à-dire qu'elle applique une dernière feuille de tabac sans défauts donc très chère autour du cigare ainsi qu'aux deux extrémités. Puis une autre personne est chargée de poser la bague du cigare au millimètre près. Pour cela, elle utilise un support en bois sur lequel il y a des encoches qui servent de repère. C'est un travail très minutieux. Ensuite vient la mise en boîtes pour la vente qui, elle aussi, est réalisée à la main.



Direction Higüey avec la visite de la célèbre « Basílica catedral de Nuestra Señora de la Altigracia » construite par 2 architectes français : Dupré et Dénoyer de Segonzac à partir de 1954. A l'intérieur de la Basilique, on admire de magnifiques vitraux réalisés par des maîtres verriers français de Chartres. Au matin, les rayons du soleil frappent les vitraux et donnent à l'intérieur de la Basilique une belle couleur orangée en référence à une croyance locale. Puis, promenade à pied à travers les ruelles de la ville où l'on peut se rendre compte de la pauvreté du pays. Passage à travers le marché d'Higüey où il y a beaucoup d'étals de fruits et de légumes. Par contre, ils n'ont pas les mêmes normes d'hygiène que nous car ils découpent la viande à même la voie publique. Puis, il est temps de rentrer à l'hôtel et en France.

Voilà la fin de ce magnifique voyage en République Dominicaine !



Corinne H.



L'Italie



Colisée de Rome

Au cours de ma courte existence, j'ai eu l'occasion d'effectuer deux voyages touristiques en Italie. Le premier eut lieu en 2005 avec un voyage du côté de Mezzogiorno, entre Rome et la région de Naples. J'ai visité du côté de Rome, la ville éternelle, le Colisée, monument historique au temps de Jules César. C'est un lieu de vestiges historiques entourés de magnifiques pins parasols symboles de la culture romaine. Ensuite, ce fut la visite du Vatican; haut lieu du christianisme et de la spiritualité. C'était au moment des obsèques du pape Jean-Paul II. On revient transformé de ce lieu Saint, si somptueux et grandiose.



Village d'Amalfi

La suite du voyage se poursuit dans la région de Campanie avec la visite de Naples et de Pompéi. Dans cet endroit si particulier, tout est intact rien n'a bougé. Tout est figé dans le temps et dans le marbre depuis l'éruption de l'an 79 après Jésus-Christ. Cela nous rend humble et nous fait comprendre la fragilité de la vie.

Depuis l'an 1631, la relique de Saint Jacques est sortie au moment de chaque début d'éruption. Cela calme la fureur du volcan. Chaque mois de septembre, San Gennaro est sorti dans les rues de la ville pour des processions.

La suite du voyage se déroule dans l'île de Capri rendue célèbre dans les années 60 par le milliardaire grec Aristote Onassis qui en fait le lieu de vacances des artistes et des stars italiennes. Une sorte de Saint-Tropez français. Un endroit de rêve absolument magnifique. Nous fumes également la visite du petit village d'Amalfi et aussi la visite de la tour de Pise.

En 2007, mon second voyage eut lieu dans la région de Florence en Toscane. Florence est le berceau de la Renaissance italienne. Des génies comme Léonard de Vinci, Michel-Ange y ont vécu. Cette ville est un musée à ciel ouvert avec des lieux somptueux comme,



Venise

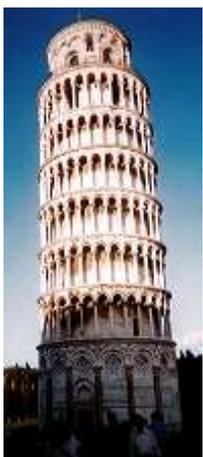
par exemple, le Dôme de Florence. Les gens sont également très attachés au Ponte Vecchio, seul pont de la ville qui a résisté à l'envahisseur allemand durant la seconde guerre mondiale. Au milieu de la ville coule le fleuve l'Arno. Tout artiste digne du nom doit un jour dans sa vie faire escale dans la cité florentine. Le climat est proche du notre en Occitanie. Ensuite, ce fut Venise. De la Toscane on passe à la région de Vénétie et on se retrouve au bord de la mer adriatique. Venise est un haut lieu touristique connu dans le monde entier avec ses canaux, ses ponts et la célèbre place Saint-Marc où des scènes de certains films



Dôme de Florence



Place St Marc vue depuis le Vaporetto (bateau-bus de Venise)



Tour de Pise

de James Bond ont été tournées. Le carnaval de Venise en février est incontournable avec les tenues et les masques magnifiques de toutes les couleurs. La ville est à elle seule un vrai labyrinthe. Les célèbres gondoles font aussi partie du décor.

Trois îles font partie de la lagune de Venise : Murano, célèbre pour ses fabriques de cristal, lustres, accessoires divers de décoration / Burano, petite île de pêcheurs au charme incomparable avec ces maisons aux couleurs rose orange violet / et la troisième île, Torcello.

Mon récit s'achève ici avec un souvenir inoubliable de ces visites dans ce pays si riche par sa culture, son histoire et la culture de la mode reconnue dans le monde entier. Si vous avez l'occasion, faites donc ces beaux voyages sans hésiter !

Jérémy



Le Maroc

Fès est une ville impériale. Elle se découvre d'abord de loin grâce à une vue panoramique depuis le belvédère sur la médina. Très vite, on arrive à un atelier de poterie artisanale où des artisans présentent leurs savoir-faire. Tourneurs, peintres, céramistes, nous accueillent dans la bonne humeur. Joyeusement, nos hôtes nous appellent les gazelles et les gazous. Ensuite, on se perd dans les ruelles de la médina. On y croise des ânes et des artistes de rue. On passe par le quartier juif reconnaissable à ses maisons, puis, on change de quartier pour découvrir au cœur des venelles de nombreuses mosquées qui offrent des décors éblouissants, des Ryads transformés en restaurant proposent des menus traditionnels où tajines et thés à la menthe sont servis autour de banquettes recouvertes de coussins au décor chaleureux. Il faut voir le rituel du thé servi avec théâtralité dans la pure tradition. Au beau milieu des souks se trouve le quartier des tanneurs, le plus emblématique de Fès. On accède à une terrasse et, armé d'une branche de menthe censée protéger des odeurs fortes des tanneries, on découvre un paysage d'un autre temps : les immenses bacs multicolores des tanneurs à l'ouvrage. La vision est captivante. Bien sûr, un guide présente le travail des tanneries, les sacs, les babouches et les vestes en cuir qui sont proposés à la vente. On retrouve le souk et sa magie et son organisation. De temps en temps on y entend « balek balek » qui signifie



Tanneries à Fès



« attention » en arabe, quand un scooter nous frôle entre deux étals. À Casablanca, j'ai pu découvrir la deuxième plus grande mosquée au monde; la mosquée Hassan II, construite au bord de l'océan atlantique, comme l'a souhaité le roi Hassan II en référence au verset du Coran qui dit que « Le trône de Dieu est sur l'eau ». Il faut d'abord s'acquitter d'un droit d'entrée avant d'accéder au parvis qui entoure la mosquée entièrement recouverte de mosaïques et dont l'architecture a été pensée pour rassembler les trois religions : l'Islam, le Judaïsme et le Christianisme.



Minaret à Casablanca

Cette mosquée présente une nef de 200 mètres de long, une hauteur de 100 mètre et un toit ouvrant. Elle s'ouvre grâce à des portes monumentales en titane. Le minaret est le plus haut du monde. Lors du mois du Ramadan, le



toit, par forte chaleur, est ouvert. Au sous-sol se trouvent les bassins réservés aux ablutions; d'un côté ceux des hommes et de l'autre ceux des femmes. Non loin de là à Mahomedia, de jolis restaurants proposent des assiettes de poissons frits. Il y a tellement à dire sur Marrakech.

Dirigeons-nous sur la place Jemaa el Fna et ses charmeurs de serpents, ses singes dressés et ses vendeurs de jus de fruits que l'on peut admirer depuis les terrasses en hauteur des bars qui entourent la place. Tout près se trouve la pâtisserie des Princes, la meilleure de Marrakech et les souks populaires et animés où djellabas et babouches de toutes les couleurs côtoient des ecoches d'herboristes où l'on trouve de l'huile d'argan, des figes de barbarie, des épices ou encore, moins connues, des graines de nigelle que l'on respire afin de déboucher le nez. Tout près se trouvent les palais Bahia et les jardins de Majorelle qui présentent une riche collection de cactus et de plantes méditerranéennes. Le soir venu il ne faut pas manquer le spectacle de Fantasia qui propose, sous les tentes berbères, un dîner traditionnel marocain servi aux ambiances festives et qui précède un spectacle équestre grandiose, le tout, ponctué de l'intervention de groupes folkloriques .



Jeanne



Virginie! Dis, c'est quoi le C.V.S. ?

On s'informe



Furry : Bonjour, je suis Furry, la Mascotte du SAS SP. Comme je veux être une mascotte très bien informée je me pose beaucoup de questions ... et j'ai entendu dire que le SAS-SP va mettre en place un C.V.S. Mais c'est quoi donc?

Virginie : Bonjour Furry. Un C.V.S. c'est un **Conseil de la Vie Sociale** qui permet aux bénéficiaires du service de donner leur avis sur le fonctionnement du SAS-SP et sur l'accompagnement proposé.

Furry : et alors ça sert à quoi?

Virginie : Le C.V.S. est très important pour le service, c'est ce qui permet de favoriser la participation des bénéficiaires à la vie de la structure : **c'est donner son avis sur la vie du SAS-SP.**

Furry : oui mais c'est qui qui donne son avis?

Virginie : c'est un groupe de personnes composé de représentants des bénéficiaires, un représentant de l'ADIAD (souvent un membre du Conseil d'Administration), un représentant des conseillers socio-professionnels et le Directeur de l'ADIAD. Les représentants des bénéficiaires doivent constituer au moins la moitié du groupe de travail.

Furry : et ils vont se réunir quand?

Virginie : il y aura au mois 3 réunions par an.

Furry : D'accord mais tu pourrais m'expliquer comment on crée un C.V.S.? comment on fait si on veut se présenter ? et de quoi on va parler? et est ce que je peux y être aussi?

Virginie : Ok Furry...doucement avec toutes tes questions...je te propose de faire un article détaillé dans le prochain numéro du SAS'Discute pour tout bien t'expliquer...

Furry : Super vivement le numéro 4!

Dialogue entre Furry et Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP



Le SAS-SP reçoit un don pour développer un peu plus ses ateliers de remobilisation en faveur des bénéficiaires

Le lundi 27 juin 2023, l'ADIAD a reçu dans ses locaux le « **Lion's Club Doyen** » de Montauban et l'association « **Les Amis de Charles et Paul** » qui a transmis un don au SAS-SP.

Le « **Lion's Club Doyen** » organise des manifestations en tout genre pour récolter des fonds et soutenir des actions en faveur de personnes porteuses de handicap.

L'association « **Les Amis de Charles et Paul** » permet de faire connaître au public l'Autisme, dont sont porteurs les deux jeunes gens qui ont donné leurs noms à l'association. Cette association permet aussi de bâtir des partenariats avec les organismes qui œuvrent en faveur des personnes en situation de handicap.

Cette année, l'association « **Les Amis de Charles et Paul** », qui devait recevoir un don du « **Lion's Club Doyen** », a choisi de le transmettre au SAS-SP de l'ADIAD en vue de développer un atelier de remobilisation vers l'emploi. Ce don va permettre un partenariat avec le dispositif « **Proxi'Santé** » afin de travailler sur l'image et l'estime de soi en faisant intervenir une socio-esthéticienne.

Mr CLAUDEL Jean-Pierre, Président du « **Lion's Club Doyen** », a donc remis un don de 550 € à Mr CÉCILIOT Éric, Président de l'association « **Les Amis de Charles et Paul** » qui l'a lui-même remis à Mr BÉNAZET Jean-Pierre, Président de l'ADIAD. Cette remise de don a donné lieu à une cérémonie qui s'est déroulée dans la bonne humeur et en présence de bénévoles du « **Lion's Club Doyen** », de l'association « **Les Amis de Charles et Paul** », de bénéficiaires (un grand merci à Nadine, Valérie et Christine) de quelques professionnelles du service et de Mr GROUT Fabrice, Directeur de l'ADIAD.

Un grand MERCI à Mr CÉCILIOT Éric qui, lors du discours de la remise de don, a relevé le dynamisme, le professionnalisme et l'enthousiasme dont fait preuve l'équipe du SAS SP en proposant des ateliers avec pour objectif la remobilisation socioprofessionnelle et un travail sur les « **soft skills** » (compétences humaines et compétences comportementales).

Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP

Edito

« Je tiens à remercier l'intégralité des personnes qui ont participé à la rédaction du journal. Je suis extrêmement fière de voir que lors des séances de rédaction il y a eu beaucoup d'échanges, de respect, de l'écoute et de l'entraide dans la réalisation des articles qui, pour certains, se sont fait sous forme d'interview. La rédaction de certains articles a permis à des personnes de se voir à l'extérieur et d'y prendre plaisir. Ce journal est aussi l'occasion pour certaines personnes de mettre en avant leur talent, leur passion et j'espère de tout cœur que cela leur permettra de se faire connaître.

Il y a du talent dans chacun d'entre vous ! Vous avez tous été bienveillants, volontaires, assidus et force de proposition.

Merci beaucoup de faire vivre ce journal !

J'espère que vous avez pris plaisir à lire ce 3ème numéro riche en créativité.

Nous vous attendons avec impatience pour la réalisation du 4ème !! ».

Célia, Rédactrice en chef

« C'est une ouverture vers un savoir-faire.

Au travers de cette approche j'ai pu m'initier au travail de construction d'un journal. Nous avons partagé nos écrits que nous avons corrigés ensemble. J'ai aimé travailler en collégiale pour le choix des thèmes, des textes et des fonds. Merci au groupe pour ces bons moments ».

Jeanne

« C'est ma 2ème participation au journal et je trouve que ce serait plus facile de se mettre à l'écriture si nous avions plus de séances, notamment certaines exclusivement dédiées à la rédaction.

Cependant, je suis toujours autant reconnaissante par rapport à tous les blocages que cela me permet de dépasser ».

Marie

« Heureuse d'avoir pu partager d'une autre manière autour du slam ».

Ayant déjà une expérience professionnelle en tant que correspondant de presse locale où j'écrivais seule mes articles, j'ai trouvé très intéressant de pouvoir avoir l'avis de plusieurs personnes pour mon article.

Prête à réitérer l'expérience ».

Ambre

« Lorsque j'ai intégré l'atelier Sas-Discute, j'avais aucune idée de ce qui m'attendait et comment fonctionne un journal mais grâce au groupe qui m'a accompagné et Célia l'animatrice, j'ai eu l'impression de voyager à travers les expériences de chacun, c'était comme si le temps était suspendu. J'ai pu aussi décrire mes expériences et m'intéresser à différents sujets et à les décrire; ce qui m'a redonné un peu plus de confiance en moi.

Merci pour cette expérience inédite qui m'a poussée vers le haut ».

Maria

« On pourrait croire au départ que faire partie de l'équipe du SAS DISCUTE ne se limiterait qu'à écrire des articles sur des événements ou des faits extérieurs à nous mais il n'en ait rien, bien au contraire. Cet atelier nous permet de parler de nous, de nos passions, de ce qui nous tient à cœur, de ce qui nous a touché, de nos progrès... et j'en passe.

Faire partie de ce numéro m'a permis de partager avec vous une de mes passions et de vous parler un peu d'un des rares voyages que j'ai pu faire.

Bref, écrire ou dessiner c'est libérateur car on a le choix de rester ou non anonyme à la signature de nos articles, et très valorisant car notre parole (via les articles ou les illustrations), aussi petite soit-elle, est entendue, acceptée, retranscrite et enfin lue !

Merci à toute l'équipe et à vous tous, lecteurs, de m'avoir lu . »

Corinne H.

« Pour moi, cela a été une expérience intéressante, enrichissante, avec des personnes d'horizons divers et variés, que je ne connaissais pas. Le retour fut positif. J'ai appris des choses à travers les histoires d'autres personnes et je le recommande vivement à d'autres personnes suivies par l'ADIAD. C'est que du positif ».

Jérémy