

SAS DISCUTE

La revue trimestrielle du SAS-SP
pensée et conçue par les personnes
accompagnées par le service

Sommaire

Page 3 : On participe

Bilan du salon TAF 2024

Page 4 : On crée

Photos des ateliers récréatifs

Page 5 : On découvre

Partons à la découverte de la pièce de théâtre « La robe » et évadons nous grâce au Roman « Le Capitaine Fracasse » et au film « Taxi driver ». Laissez vous porter par les notes de musiques de GLENN B.

Page 12 : On s'exprime

Retrouvez des poèmes et photos, découvrez la chanson du comité de rédaction de Montauban que vous pourrez écouter sur notre page LinkedIn et « l'éloge à la singularité » de Fabien

Page 15 : On régale

A vos fourneaux pour des recettes toujours plus gourmandes

Page 17 : On s'informe

Petit point sur France Travail et la RQTH. Furry vous informe sur le DMP et les élections européennes

Page 21 : On voyage

Embarquez dans l'univers de la Chine entre nouvel an chinois et les signes du zodiaque chinois

Page 23 : On joue

Une nouvelle année qui commence et déjà le 6ème numéro de cette belle revue, qui trouve de plus en plus sa forme adulte au fur et à mesure qu'elle gagne en maturité.

Cela alors même que ses rédacteurs ne sont pas les mêmes d'un numéro à l'autre et, encore mieux, que deux rédactrices en chef se seront succédées pour finaliser ce numéro. En effet, dans un beau mouvement très olympique, Mme Manda RANDRIAMIHARIZAKA a retransmis le flambeau à Mme Célia LASFARGUETTE, qu'elle avait eu l'occasion de remplacer durant ces derniers mois, cette dernière reprenant les commandes du journal qu'elle avait elle-même créé.

Le tout de manière pratiquement imperceptible, gage de la qualité du travail accompli par toutes les équipes rédactionnelles.

Fort heureusement, Mme RANDRIAMIHARIZAKA ne quitte pas l'ADIAD, puisqu'elle œuvre désormais au sein du Cap Emploi, en qualité de conseillère emploi et formation à Castelsarrasin. Certains lecteurs auront donc certainement le plaisir de continuer à bénéficier de son accompagnement dans le cadre de leur recherche d'emploi sur le secteur Ouest du Département.

Pour le reste, le menu de ce numéro est toujours aussi copieux, avec de la culture, des découvertes, des jeux et même des recettes pour mettre en émoi ses papilles.

La mascotte du SAS-SP, Furry, nous permet d'aller de découvertes utiles, avec le dossier médical partagé, en actualités brûlantes, avec l'enjeu des prochaines élections européennes au début du mois de juin. Des élections qui permettront à chacune et chacun d'accomplir librement leur choix de société dans un bel exercice d'usage de son pouvoir d'agir. Voter est l'un des droits essentiels de toute démocratie, pensez à en faire usage !

Pour le reste, que dire de plus ? Des articles remarquablement écrits et plein de pensées profondes et de réflexions sur la nature humaine, des informations sérieuses, de la légèreté... Bref, tous les ingrédients d'une recette de plus en plus parfaite et qui ne cesse de s'affiner à chaque nouvelle fournée. Bravo à toutes et tous !!!

Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

Chers lecteurs et bénéficiaires du SAS SP,

Ce premier trimestre 2024 a de nouveau été riche en participations, créations, découvertes, expressions et autres voyages gustatifs ou imaginaires pour les bénéficiaires, les professionnels et la mascotte du SAS SP.

C'est avec un grand plaisir que nous vous proposons un nouveau numéro du SAS'DISCUTE dans lequel vous pourrez découvrir les activités du trimestre réalisées sur le service, de nouvelles idées de divertissements et les aventures de FURRY qui vous découvre ce qu'est un DMP et pourquoi il est important de voter aux élections européennes.

Avec le printemps arrive le temps du renouveau alors votre journal n'échappe pas à la règle : nous sommes ravis d'accueillir Célia pour son retour en tant que rédactrice en Chef.

J'en profite pour dire encore un grand MERCI à MANDA d'avoir assuré le remplacement et MERCI à CELIA de reprendre au pied levé ce numéro.

Même si la rédactrice en chef change, l'ADN du journal ne change pas et c'est ce qui en fait sa renommée : le SAS'DISCUTE reste VOTRE journal (à vous les bénéficiaires du SAS SP) et c'est ce qui en fait sa richesse. N'hésitez donc pas à nous partager vos idées, vos questionnements ou vos hobbies pour les retrouver dans un prochain numéro.

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

Votre participation est une force pour améliorer la qualité du service !

Mme Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP

Retour sur le salon TAF

Le 20 Mars 2024

On participe



Cette année, la visite du salon TAF s'est déroulée en 3 temps.



Lundi 18 mars : Journée de préparation

Un groupe de bénéficiaires accompagnés de 2 conseillères s'est réuni le lundi 18 mars afin de repérer les différents stands, entreprises et centres de formations présents en fonction des attentes et besoins de chacun. Le groupe a préparé des questions à poser aux différents organismes et échangé sur la façon de se mettre en avant en travaillant sur les compétences et qualités.

Mercredi 20 mars : Visite du salon TAF

Le jour du salon, des bénéficiaires et des conseillers se sont retrouvés à 9h devant le salon à Eurythmie qui était bondé. Deux groupes se sont formés par affinité et intérêt commun selon les stands qu'ils voulaient visiter. Chacun a pu récupérer de l'information sur des formations, Vidéo 3/4, les métiers de l'industrie, la maison de l'orientation et aller à la rencontre des entreprises. Certains en ont profité pour déposer leur CV sur le stand.

Vendredi 22 mars : Bilan du salon TAF

Le groupe initial s'est réuni dans les locaux de l'ADIAD afin de dresser le bilan de la visite.

Un retour a été fait sur les informations que chacun a collecté. Les recherches ont été mises en commun, ce qui a permis de se fixer des objectifs.

L'ensemble du groupe a apprécié le temps de préparation et d'avoir été guidé et accompagné. Chacun a également apprécié d'avoir pu former des binômes le jour J pour que l'accès aux professionnels soit moins impressionnant. Cela a permis de prendre contact avec des entreprises et des centres de formation ou de demander la mise en place de stage pour découvrir un métier ou un domaine.

Il est ressorti de ce bilan qu'il est plus motivant d'y aller à plusieurs et l'ensemble du groupe a apprécié cette semaine et souhaite que cela soit de nouveau proposé l'année prochaine.

Conclusion sur le salon TAF

La variété des exposants présents sur le salon a été appréciée.

Le salon n'est pas adapté aux personnes en situation de handicap : trop de bruit, peu d'éclairage, foule.

Cela serait « merveilleux » si l'année prochaine le salon TAF prévoyait un temps dédié aux personnes en situation de handicap exclusivement.

Les participants au salon TAF



On crée

Dans le cadre de nos ateliers trimestriels de remobilisation sur les sites de Montauban et de Castelsarrasin, des bénéficiaires ont pu laisser libre court à leur imagination au travers de l'argile.

Lors de cet atelier il y a eu beaucoup de bienveillance, de rires et de partage.

Merci à tous pour votre participation !



COUP DE CŒUR

En octobre dernier, j'ai eu le grand plaisir d'aller voir une pièce de théâtre intitulée « La Robe » qui se déroulait tout près de chez moi à Montauban et plus précisément à l'ancienne halle de la gare routière, place Lalaque.

C'est dans cet édifice aujourd'hui reconverti en brasserie-restaurant et lieu musical que l'association de quartier « Ça Monte En Bas » avait organisé l'événement.

J'avoue qu'au départ, l'idée d'aller voir la pièce ne m'emballait pas vraiment, le titre « La Robe » évoquant pour moi une comédie légère pour ne pas dire superficielle ! En effectuant des recherches sur Internet, j'étais loin d'imaginer ce que j'allais découvrir sur l'origine de « La Robe », une histoire qui m'a beaucoup touchée...

En effet, la pièce de théâtre « La Robe » est extraite du livre de Katherine L. Battaiellie « La Robe de Mariée », elle-même inspirée par l'histoire vraie de Marguerite Sirvins, née en 1890 et décédée en 1957.

Cette femme, issue d'une famille bourgeoise, ancienne modiste, a été, dès l'âge de 41 ans, suite à des troubles schizophréniques, internée à l'hôpital psychiatrique de St Alban en Lozère. Dans cet établissement, prostrée et désœuvrée pendant les premières années, ses dons de brodeuses se sont révélés 13 ans plus tard, après la guerre, quand les conditions d'internement de St Alban se sont assouplies. Elle a dessiné, elle a peint et réalisé plusieurs tableaux brodés.

En 1955, alors qu'elle avait 65 ans, elle s'est lancée à corps perdu dans la confection d'une robe de mariée, persuadée qu'un prince charmant allait bientôt la chercher pour l'épouser. A partir de fils tirés de vieux draps de l'hôpital où elle était recluse, chaque jour elle bâtit son œuvre, au crochet, avec des aiguilles à coudre. Elle mourut 2 ans plus tard dans un état de démence profonde...

Quel destin bouleversant et quelle émotion de découvrir en vidéo sur Internet « La Robe » en question qui se retrouve aujourd'hui exposée dans un musée consacrée à l'Art Brut à Lausanne en Suisse. C'est une œuvre admirable et émouvante sortie des doigts de fée de Marguerite Sirvins, qui jusqu'au bout aura cru en son rêve...

J'ai passé un moment magique, le cœur vibrant, devant ce spectacle vivant. C'est une pièce « pas comme les autres », que j'ai trouvé remplie de poésie, d'émotions et de beauté, interprétée par 2 femmes talentueuses qui, tour à tour, incarnent les voix intérieures de Marguerite, ses craintes, ses peurs, ses espoirs, ses rêves, les pensées qui ont pu traverser son esprit lorsqu'elle réalisait son ouvrage, dans une mise en scène originale, créative. Ce spectacle restera pour moi un moment fort, qui m'a permis de découvrir, grâce à des recherches sur Internet, au-delà de cette belle pièce, le destin bouleversant de Marguerite Sirvins, une femme qui était instruite, intelligente et vive, qui avait un goût inné pour les activités artistiques, qui aspirait à la liberté, et qui a fini par être emmurée à St Alban puis dans la schizophrénie.

Enfermée dans cet asile, aux conditions de vie terribles, surtout pendant la guerre, elle a pu trouver par la suite un mode d'expression auquel se raccrocher pour pouvoir survivre et pour donner corps à son rêve, à son désir fou de se sentir aimée. Et cette Robe de Mariée, qu'il est possible de contempler aujourd'hui sur Internet, reste le témoignage éblouissant de son pouvoir de création incarné avec génie, qui lui a permis de transcender la réalité et de transfigurer ses souffrances.

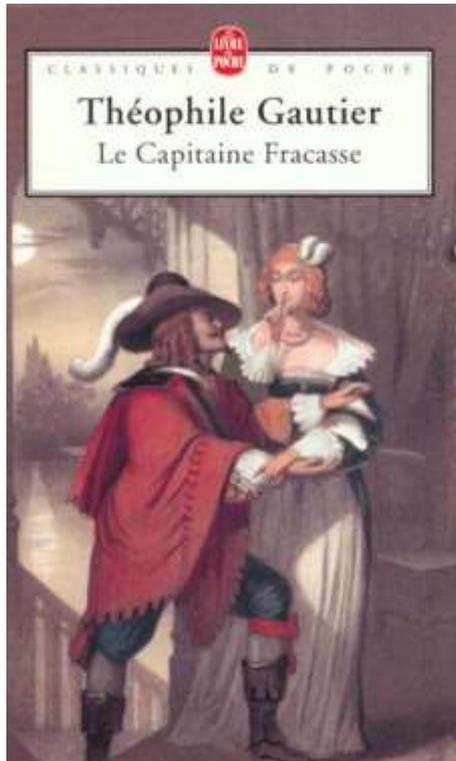


Son histoire fait résonner en moi certaines réflexions sur qui ou quoi en vérité dans ce monde est fou, insensé... sur ce qui aliène l'homme... et sur la difficulté à dépasser ses propres peurs pour reprendre les rênes de sa vie et réveiller son pouvoir créateur...

C.R.



www.artbrut.ch



SPOIL ALERT !! Attention, cet article n'est pas un synopsis mais un résumé complet du livre

LE CAPITAINE FRACASSE

Le Capitaine Fracasse est un roman de cape et d'épée de Théophile Gautier (1811-1872).

L'histoire se déroule sous Louis XIII (1601-1643). Le baron de Sigognac vivant dans la misère dans son manoir délabré rencontre Isabelle, actrice d'une troupe de théâtre égarée, à qui il offre l'hospitalité pour un soir. Le lendemain, il suit la troupe dans leurs tournées théâtrales. Après moult aventures, le baron remplace le comédien Matamore mort lors d'une tempête de neige. Il prend alors le nom de scène de Capitaine Fracasse.

Isabelle a refusé d'épouser Sigognac pour ne pas ternir son nom mais le duc de Vallombreuse, autre soupirant, se fait rabrouer par la comédienne. Etant très vertueuse, elle refuse de devenir la maîtresse de Vallombreuse malgré de nombreux cadeaux (bijoux, nourritures...). Vallombreuse veut écarter Sigognac qu'il considère comme son rival. Ils se battent en duel et le duc de Vallombreuse est blessé au bras. Il demande alors à ses domestiques de faire disparaître Sigognac. Après plusieurs tentatives infructueuses, ils engagent un assassin réputé. L'échec du tueur le fait passer dans le camp de Sigognac après le combat.

Vallombreuse kidnappe Isabelle et est presque mortellement blessé lors du duel avec Sigognac. Sigognac accourt avec la troupe de théâtre pour lui porter secours. Le père du duc intervient et reconnaît grâce à une bague Isabelle comme étant l'enfant qu'il a eu d'une grande actrice. Vallombreuse courtisait donc sa demi-sœur.

Isabelle étant sa demi-sœur, le duc de Vallombreuse intercède auprès du baron de Sigognac pour conclure son mariage avec Isabelle. De retour dans son manoir (remis à neuf en secret par Isabelle), ils peuvent couler des jours heureux. Le vieux chat de Sigognac meurt le soir de leur arrivée d'une indigestion. En faisant un trou près d'un rosier pour enterrer le cadavre du chat, le baron de Sigognac et un domestique découvrent un trésor enfoui par son ancêtre Robert de Sigognac mort aux croisades. Le bonheur des jeunes époux est ainsi complet.

En conclusion, le Capitaine Fracasse est un bon roman de cape et d'épée adapté à de multiples reprises (théâtre, cinéma, télévision...) dont la plus célèbre date de 1961 avec Jean Marais dans le rôle du Capitaine Fracasse.

Katthy82

La musicothérapie

Quelle influence la musique a-t-elle sur notre vie quotidienne ?

« Dis-moi ta playlist et je te dirai qui tu es »

La musique est partout. Dans nos premiers jouets, à l'école, dans nos smartphones, dans nos enceintes connectées, au supermarché, à la radio, dans les rues, dans les cliniques...

De ces rencontres musicales, inconsciemment, en découle une playlist. Cette playlist est le reflet de votre humeur du moment et elle peut changer plusieurs fois dans la journée non ?

La musique apaise nos anxiétés, nos peurs et par conséquent, détend notre corps.



Photo prise par Glenn B

« Détente d'esprit, détente du corps »

La musicothérapie c'est donc soigner les maux par la musique et pour cela il faut aller au plus profond de soi. Ça s'appelle du développement personnel. C'est aller chercher nos plus grandes blessures, nos plus grandes peurs et les mettre en exergue.

« Notre plus grande peur c'est nous-même »

Il faut savoir être tolérant envers soi-même avant d'être tolérant envers les autres.

La musicothérapie est une opération à cœur ouvert et votre playlist en est l'anesthésiant.

Voilà, c'est ça la musicothérapie, un long chemin vers l'intérieur de soi.

On soigne tous ses maux grâce à ses goûts musicaux. Plutôt sympa non ?

Il existe deux types de musicothérapie, la musicothérapie active et la musicothérapie réceptive.

La musicothérapie « active » facilite l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons et l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique.

En mode « réceptif », l'écoute de la musique peut stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire. La musique peut aussi faire surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies.

En conclusion, la musicothérapie permet d'améliorer l'humeur et le sommeil, de réduire l'anxiété, de contribuer au soulagement de la douleur. Elle permet d'améliorer la qualité de vie des personnes schizophrènes et autistes. Elle permet également de contribuer au développement du nouveau-né et au soulagement de symptômes liés à la démence. Enfin, elle permet d'améliorer la coordination des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

« La musique est essentielle à nos vies »



Photo prise par Glenn B

Bonjour à tout le monde !

Je m'appelle Glenn B et je suis auteur, compositeur, interprète. Je viens vous présenter aujourd'hui quatre chansons de mon univers, quatre chansons qui me tiennent à cœur, quatre chansons issues de mon mini-album sorti en janvier 2024.

Je vais vous expliquer ici la genèse de chaque titres avant de vous laisser avec les paroles des chansons.



Photo prise par Glenn B

« Pour un sunset avec toi »

J'ai écrit cette chanson alors que j'étais en pleine rupture. Gros chagrin sentimental en vue. J'ai alors imaginé un dernier rendez-vous, romantique, unique, féérique. La chanson a été écrite en quelques minutes. J'étais assis sur cette plage avec mon petit piano rouge et l'inspiration m'est venue. Sur un rythme disco j'ai essuyé mes larmes. « Pour un sunset avec toi » était née.

« C'est comme ça »

Toujours en pleine rupture, comme quoi être triste ça inspire, j'ai écrit cette chanson pleine de résilience. Pendant cette période de rupture, mes proches m'ont souvent dit « c'est comme ça, tu n'y peux rien » alors c'est vite devenu un crédo. Il faut apprendre à vivre seul et non plus à deux. Il faut apprendre à regarder en soi pour aller de l'avant. Seul dans mon petit appartement de bord de mer « C'est comme ça » était née.

« Amuse-toi »

Je vous propose ici une balade très romantique, au cœur du romantisme même. Je parle de l'artiste et de sa muse. Dans cette chanson c'est la mienne de muse qui m'a inspiré. Je suis tellement heureux lorsque je la vois s'amuser. C'est une chanson pleine de promesses que j'ai écrite il y a fort longtemps déjà. J'aime jouer avec les mots et « muse » et « amuse » n'étaient pas si lointains ! « Amuse-toi » était née.

« Créons demain »

L'idée de cette chanson m'est venue à la fin du premier confinement. On ne savait pas de quoi aller être fait demain alors on pouvait tout imaginer. J'ai alors écrit cette chanson remplie d'espoir, pour des lendemains meilleurs. Au sens plus large, cette chanson raconte que, même si on a des périodes difficiles dans la vie, il faut toujours croire à un futur agréable et serein. « Créons demain » était née.

Bonne écoute à toutes et tous, en espérant que vous apprécierez !

Lien pour écouter le mini album : linktr.ee/glennbmusic

Durée d'écoute : 15 minutes

Instagram : [glennbmusic](https://www.instagram.com/glennbmusic)

Pour un sunset avec toi

Pour un sunset avec toi
Je serai un homme facile
J'ai déjà parlé du Brésil
Tout ça

Pour un sunset avec toi
Y'aura pas d'bulles dans les verres
Et s'il faut remettre les couverts
Y'aura
Du sunset avec toi (X2)

On regardera les magasins
On saura survoler les lignes
On plongera dans les images
On y apercevra la plage
Et le sunset avec toi

Sous le sunset avec toi
Y'aura nos gestes fébriles
Y'aura nos âmes fragiles
Pleure pas

Pour un sunset avec toi
Oublions le passé futile
Pour un nouvel amour subtil
Là-bas
Sous le sunset avec toi (X2)

Tout ça comme dans les magasins
On s'comprendra entre les lignes
On plongera dans nos images
On vieillira sur cette plage
Devant le sunset avec toi (X2)

Pour un sunset avec toi
Ce jour-ci ou ce jour-là
Tu termineras dans mes bras
Et je ne refuserai pas
Un sunset avec toi
Tendresses et chocolats
Sur le sable ou dans les draps
On ne refusera pas
L'amour sunset avec joie
Pour un sunset comme des rois
A faire l'amour hors-la-loi
Pour un sunset avec toi (X3)

C'est comme ça

C'est comme ça
Ya pas de remède à ça
Ya rien de pire
S'il y a quelque chose à dire

C'est comme ça
Ya pas de remède à ça
J'ai compris que c'était pire
J'ai compris qu'il ça faisait fuir

Ça sert à rien d'attendre
Essayer de comprendre
Il faut juste se rendre
Un p'tit peu plus en soi
Pour devenir seul roi de sa vie
Avant que ça vire au pire

C'est comme ça
Ya pas de problème pour ça
Ya rien de pire
De voir tout ça se détruire

C'est comme ça
Ya pas de problème pour ça
Ya quand même rien de pire
De voir une âme s'enfuir

Absurdité d'attendre
Une liberté à prendre
Il faut juste entreprendre
De guider soi ses pas
Avec pertes et fracas
Puis tant pis si ça vire au pire

C'est comme ça
Ya pas de médoc pour ça
Ya rien de pire
De voir partir tous ces rires

Mais mais c'est comme ça
Ya pas de médoc pour ça
J'ai compris que c'était pire
Quand tu finis par maudire

Je ne peux plus t'attendre
J'ai tout fais pour comprendre

Je ne peux plus prétendre
Une place sans ayant-droits
Du chaud sur ton cœur froid
Assoupi, le navire chavire

On se lance dans une danse qui balance
De guerre lasse on s'embrasse
Puis très vite on efface les traces
Sans remède, sans problème, sans médoc
J't'aime à bloc
C'est comme ça

C'est comme ça
Ya que toi qui a le remède à ça
C'est comme ça
Ya que toi qui a le médoc en toi
C'est comme ça
Ne cherche pas si c'est toi ou moi
Libère-toi la clé est enlacée dans nos bras
C'est comme ça (X20)
Si t'oses déverrouiller le cadenas l'amour est là (X3)

Amuse-toi

Je condamnerai les nuages à l'esclavage
Pour faire briller le soleil sur tes lèvres vermeilles
J'arrêterai les larmes qui coulent sur ton visage
Pour voir au fond de ton cœur les plus beaux arcs-en-ciel
On comptera nos rides quand on prendra de l'âge
Ça nous vaudra des fou rires, des moments de merveilles
Tout doux
Amuse-toi ma muse
Aime, use-moi
Car j'en aurai jamais assez
Lassé de quoi ?

Je déposerai des « je t'aime » dans chaque village
Pour éviter à la haine de les mettre à la corbeille
Je donnerai des lingots à nos plus grands

voyages
Puis faire l'amour avec toi devant des couchers de soleil
Tout doux
Amuse-toi ma muse
Aime, use-moi
Car j'en aurai jamais assez
Lassé de quoi ?

Je décrocherai la lune avec une ou deux étoilles
Que j'mettrai dans ton café
Il n'y a nulle autre richesse que celle de ton sourire
Amuse-toi
Amuse-toi ma muse
Aime, use-moi
Car j'en aurai jamais assez
Lassé de quoi ?

Amuse-toi ma muse
Vas y amuse-toi
Car j'en aurai jamais assez
Lassé de quoi ?

Créons demain

Un vent nouveau se lève
Une nouvelle saison
Un passé qui s'achève
Futur à l'horizon
Oublions les modèles
Et cassons les barrières
Volons d'nos propres ailes
Au dessus des clairières

Créons demain
Avec rien que de jolis mots
Créons demain
En dansant sur le même tempo

Quoi d'plus beau
Que demain
Nous sommes là relève
Retrouvons la raison
Rendons réels nos rêves
Ensemble à l'unisson

Oublions les modèles
Et cassons les barrières
Volons d'nos propres ailes
Au dessus des clairières

Créons demain
Avec rien que de jolis mots
Créons demain
En dansant sur le même tempo
Quoi d'plus beau
Que demain

Et fais attention que rien ne vienne gâcher la fête
Que rien ne vienne ternir toute ta fantaisie
Et même si tous les projets que tu avais en tête
Ne se concrétisent pas, c'n'est pas une hérésie

Créons demain
Avec rien que de jolis mots
Créons demain
En dansant sur le même tempo
Quoi d'plus beau
Que demain (X3)

Ah Pamoja (x4)

La magie et le pouvoir de la 3D

Je vais vous parler de mon nouveau hobby depuis 2ans, il s'agit de la modélisation 3D. J'ai écrit un article concernant le jeux vidéo dans le SAS discute n°5, mais ici je vais parler de quelque chose d'un peu plus général. Je me suis toujours demandé comment étaient faits les décors des jeux vidéo ou les effets spéciaux des films qui ont l'air plus vrai que la réalité. J'ai donc mis les pieds dedans pour essayer de comprendre.

Aujourd'hui, la 3D est dans de nombreux secteurs : les films, films d'animation, mangas animés, publicités, jeux vidéo, l'architecture, la science, dans la conception de produits divers etc. Elle permet de recréer la réalité mais aussi de rendre vrai notre imaginaire. Travailler la 3D nous donne le pouvoir de créer ce qui n'existe pas, de rendre possible l'impossible. On voit bien les possibilités dans les films comme Avatar, ou dans les films d'animation où on peut faire parler des jouets comme dans Toy Story. La 3D utilisée dans le jeu vidéo rajoute en plus une autre dimension. Elle permet de faire voyager les joueurs dans des mondes inconnus dans lesquels ils peuvent interagir en temps réel.



www.alamyimages.fr

Je commence à avoir un peu d'expérience dans le domaine. Je vais essayer de vous montrer un exemple très simple d'une scène 3D que j'ai créée pour l'occasion :

- La 1^{er} étape est la **modélisation 3D**, c'est à dire de créer son modèle dans un environnement en trois dimensions. Il peut s'agir d'un personnage, un objet, une table, une fleur, tout ce qui vous passe par la tête. On déplace, coupe, colle des parties pour créer ce que l'on souhaite. Un peu de la même manière avec les origamis fait à partir d'une feuille de papier.

- La 2^{ème} étape est la **texturation** qui consiste à ajouter une ou plusieurs images sur notre modèle. Cette image, ou texture, peut être créée à partir d'un ordinateur. Il peut aussi s'agir d'une photo prise dans la réalité.

Pour notre exemple je vais simplement créer une sphère :

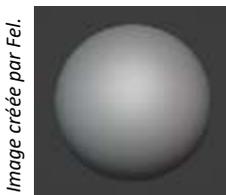


Image créée par Fel.

Un autre exemple de modèle 3D, ici Buzz l'éclair de Toy Story :

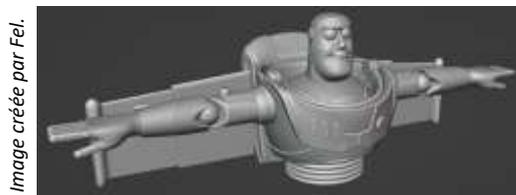


Image créée par Fel.

Dans notre exemple, la photo de la terre prise par un satellite de la NASA collée sur notre sphère :



Image créée par Fel.

- Une fois notre modèle terminé, on passe à la 3^{ème} étape : la **création de notre scène**. On y rajoute d'autres modèles si on le souhaite, des lumières. On crée notre décor, ce que l'on veut raconter. On règle tous les paramètres comme l'angle de vue de notre caméra, les couleurs et à force de temps et de travail on peut obtenir :

Bien sur il s'agit ici d'une photo, mais on peut très bien utiliser ces modèles pour faire une vidéo, un court métrage, ou un jeu vidéo. Pour donner quelques détails, la terre est composée de plusieurs couches de photos prises de la NASA collées les une sur les autres. La lune, par contre est entièrement faite par ordinateur. Après quelques ajustements dans le logiciel de rendu, ici « *unreal engine* », on peut obtenir quelque chose de très convaincant et changeable en temps réel. On pourrait très bien changer l'angle du soleil, la couleur de l'atmosphère ou de l'eau par exemple.

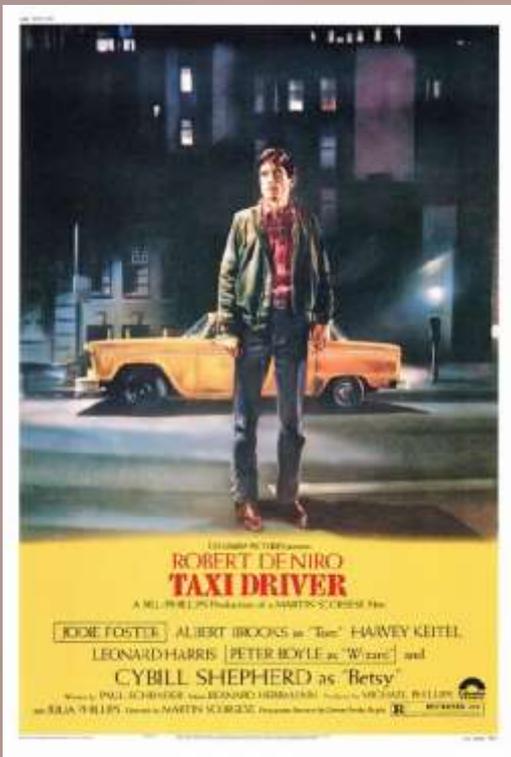


Image créée par Fel.

Pour finir cet article sur la 3D, je suis très impressionné par ce que l'humain a été capable de créer. Des outils qui nous permettent de créer des mondes qui n'existent pas, des personnages plus humains que nous, des objets que l'on peut casser sans qu'ils ne soient réels. J'aurai tendance à dire qu'il s'agit de technologie alien mais non. C'est bel et bien humain. Je suis impatient de voir la suite, et je pense qu'on est encore au début des possibilités.

J'espère que cet article vous aura plus.

Fel.



Résumé du film :

« Taxi driver » c'est l'histoire de Travis Bickle. Travis est un ancien marine, un rescapé de l'enfer de la guerre du Vietnam. Il tente de réintégrer la société en étant chauffeur de taxi la nuit à New York. Bientôt, il va basculer dans la folie, la paranoïa et se charger d'aller délivrer une prostituée mineure de ses souteneurs.



Ce que j'en pense :

« Taxi Driver » c'est la tentation de la radicalisation. Le personnage principal est à la dérive ; traumatisé par la guerre du Vietnam. Il subit la stigmatisation sociale et s'interroge sur le sens qu'il va donner à sa vie lorsqu'il réalise le spectacle horrible se déroulant sous ses yeux. C'est un insomniaque solitaire qui occupe ses journées à fréquenter des cinémas pornos et qui fait la connaissance de deux femmes que tout oppose; d'un côté Betsy, un ange au milieu de l'enfer qui travaille pour le sénateur palantine qui tente de la séduire mais elle le repousse et d'un autre côté une prostituée qu'il choisit d'aider en la sauvant des griffes de son mac.

C'est une œuvre complexe qui montre comment la déchéance sociale peut amener un individu lambda à commettre un acte de sauvagerie extrême. Cet individu ambigu incarne parfaitement la lutte entre le bien et le mal. Il est le témoin privilégié de la déliquescence sociale lors de son travail nocturne dans cette ville qui apparaît comme sale, dangereuse, malsaine et violente.

Après avoir tenté de nouer une idylle avortée avec l'assistante du sénateur palantine qui est candidat à la présidentielle, il choisit de sauver Iris et devient ainsi l'incarnation des idées du sénateur palantine en expertisant sa haine et ses pulsions meurtrières. Sa conscience n'en reste pas moins perturbée.

Taxi Driver nous invite donc à une réflexion sur la responsabilité que nous avons tous de nos actes comme ceux des autres.



Photo prise par C.R intitulée « Ciel Coton »

On s'exprime



Sur ce nouveau numéro du journal, le comité de rédaction de Montauban est fier de vous présenter leur chanson créée lors d'une réunion SAS Discute intitulée **La solitude**.

Vous pouvez l'écouter sur notre page Facebook et sur le LinkedIn du SAS-SP.

La solitude

Couplet 1 :

La solitude, j'en ai pris l'habitude
Elle peut parfois être rude, la solitude
Quand je suis seule à m'ambiancer
A twerker sur du Beyoncé
Je me laisse aller

Couplet 2 :

La solitude, j'en ai pris l'habitude
C'est tout une attitude, la solitude
Lorsque je dis bonjour à mon voisin
Et il ne me répond rien
J'ai l'air d'un crétin

Couplet 3 :

La solitude, j'en ai pris l'habitude
Comme un joli prélude, la solitude
On se regarde dans le blanc des yeux
Le date au kebab du Pont Vieux
On est mal barré pour être à deux

Couplet 4 :

La solitude, j'en ai pris l'habitude
Surtout quand tu viens du sud, la soli-
tude
A Paris, je demande une chocolatine
Elle me regarde avec sale mine
Elle me demande si je veux une tar-
tine ?

Couplet 5 :

La solitude, j'en ai pris l'habitude
Elle peut parfois être rude, la solitude
La solitude, c'est toute une attitude
Remplie de solitude
Cette solitude
Tu verras j'en ferais un tube x2

Compositeur : GlennB
Paroles : J et Fel.



Photo prise par C.R intitulée « Au bord du Tarn »

Au détour du destin
Le bonheur vous tend la main
Après mille épreuves
Il donne du baume au cœur
La nature offre le bonheur de sa beauté
La famille... celui d'être entouré
Bonheur de se retrouver
Bonheur de s'affirmer
Pour aplanir les difficultés
Et les surmonter
C'est une petite flamme éphémère
Qui nous illumine de joie et d'amour
On le cherche au fil de notre vie
On le cherche avec envie
Pour retrouver le sourire
Et la joie de vivre
A nous de le trouver
A nous de le capturer
Pour dissiper le brouillard
Qui voile notre regard

M.Z

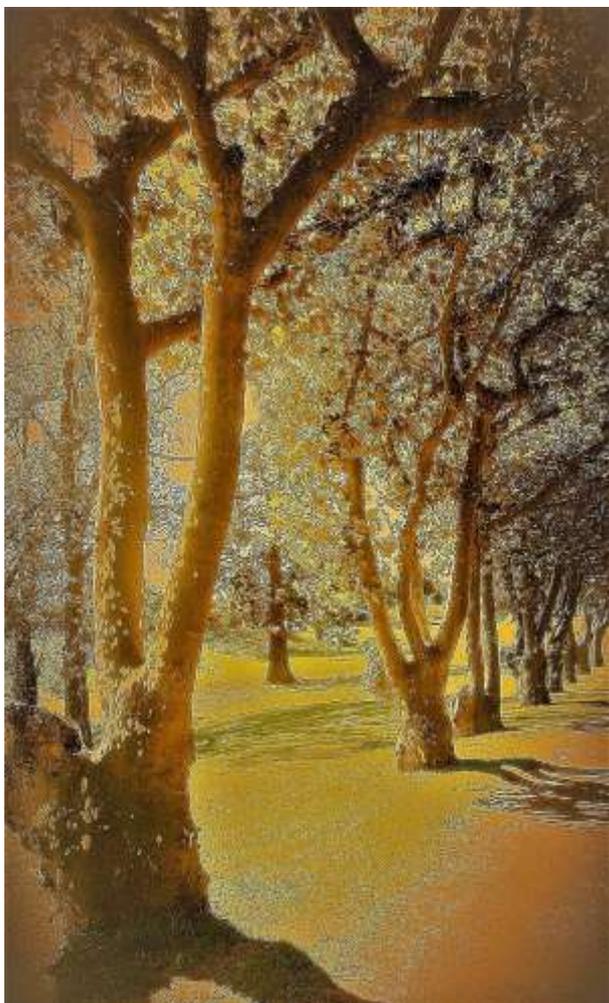


Photo prise par C.R intitulée « Platanes Enchantés »



Photos prises par C.R intitulée « Feuilles Festival »



Photo prise par C.R intitulée « Saule couchant »

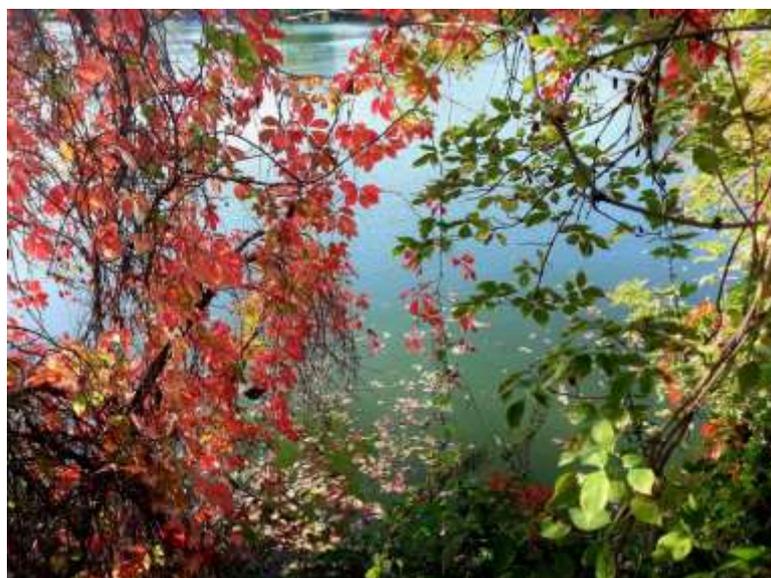


Photo prise par C.R intitulée « Entre feuilles et eau »

Eloge de la singularité

Après avoir eu le plaisir de lire nombre de vos témoignages dans le magazine SAS'Discute, j'ai fini par me dire qu'il était temps pour moi de partager en retour ! Pour cette raison, j'aimerais ici évoquer entre autre, une passion qui m'anime et qui est présente dans ma vie depuis quasiment aussi longtemps que mon handicap : la musique.

Et d'ailleurs, si je les mentionne dans la même phrase, ce n'est pas par hasard, car je me rends compte à quel point finalement les deux sont imbriqués. En effet, les limitations auxquelles je suis confronté ont forcément influencé la façon dont j'ai acquis mes compétences dans cette discipline artistique, ainsi que dans la façon dont je la pratique aujourd'hui.

Contourner les obstacles que je rencontre m'oblige à inventer de nouvelles voies qui me sont propres. Et c'est là où je veux en venir au travers de ce texte : être porteur d'un handicap peut aussi nous donner une force particulière dans le sens où cela nous intime de faire autrement. Et je pense que c'est un réel plus, dans un monde où tout est si formaté.

C'est vrai concernant un hobby dans mon cas, mais je suis persuadé que cela peut également être le cas dans notre vie de tous les jours, au travail, etc. Notre singularité peut et doit apporter aux autres une vision différente. Maintenant, c'est à chacun de trouver sa manière de l'exprimer.

Pour ma part, je tente de le faire au travers de la musique. J'ai trop longtemps délaissé la pratique face aux problèmes de santé mais j'ai fini par me relever. Et au final, même si ça reste un projet modeste qui me permet avant tout de m'évader, on verra bien ce que cela donne !

Me prénommant Fabien, j'ai choisi comme pseudo « Just Fab ». Probablement par manque d'imagination vous allez vous dire, mais aussi parce que « fab » est la contraction souvent utilisée en anglais de « fabulous », alors c'était trop tentant !

Avis donc aux amateurs de musique (électronique en l'occurrence), vous pouvez me suivre si vous le souhaitez dans cette aventure sur Instagram @justfabmusic ou Spotify. Et j'attends avec impatience de suivre les vôtres dans les prochains numéros de SAS'Discute.

Fabien



L'incontournable Tiramisu

On régale



- 1- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- 2- Mélangez les jaunes avec le sucre pendant 4 minutes (pas 3, ni 5 !). Ajoutez-y le Mascarpone et mélangez de nouveau.
- 3- Montez les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique (ou à la main pour les plus courageux)
- 4- Incorporez délicatement les blancs montés en neige à la préparation au Mascarpone.
- 5- Sortez votre plat et vos biscuits à la cuillère.
- 6- Dans une assiette, versez le café froid (et le Massala si vous voulez un Tiramisu avec alcool) et trempez rapidement les biscuits dans le café.
- 7- Alternez les couches : une première couche de biscuits imbibés puis une couche de crème puis une couche de biscuits et finir par une couche de crème.
- 8- Saupoudrez de chocolat en poudre sans sucre à l'aide d'un infuseur à thé (si vous avez)
- 9- Laissez reposer au frigo au moins 6h. Toute une nuit est l'idéal.

INGREDIENTS

4 œufs

100g de sucre

250g de Mascarpone

30 biscuits à la cuillère

Massala (optionnel)

Du café froid



C.L

Mojito sans alcool

Ingrédients pour 4 personnes

Eau gazeuse / 5 citrons verts / Glaçons
1 bouquet de menthe / 4 cuillères à soupe de sucre de canne

Préparation

Pressez 4 citrons dans les verres
Découpez le 5^{ème} citron en 8 quartiers
Lavez, séchez et effeuillez la menthe (réservez 4 brins)
Dans chaque verre, ajouter 1 cuillère à soupe de sucre de canne et mettez ¼ des feuilles de menthe. Ecrasez longuement les feuilles dans le mélange jusqu'à ce que le sucre soit dissous
Ajoutez l'eau gazeuse, 1 branche de menthe, 2 quartiers de citron et les glaçons



Manda. R

Une *P'tite Faim ?*

LA QUICHE LORRAINE



La quiche lorraine est une tarte salée composée d'une base, généralement une pâte brisée (voire feuilletée pourquoi pas) mais autrefois on utilisait une pâte à pain. On garnit ensuite cette pâte d'un appareil, appelé migaine, qui est un mélange d'œufs battus et de crème fraîche. Et on n'oublie pas les lardons.

Eh ! Oh!
On te voit. Oui, toi, le lardon
qui s'échappe. Rentre
immédiatement dans cette
quiche !



INGRÉDIENTS:

- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 20cl de lait
- poivre
- 20cl de crème fraîche
- noix de muscade
- 200g de lardons

Si besoin,
préchauffez le four à 180°
Garnir le moule avec la pâte à
tarte puis piquez-la sur tout le
fond. (p'tits pik pik sur la pâte
avec la fourchette.)

Dans une poêle faites dorer
les lardons. Egouttez le gras
de cuisson. Dans un saladier,
battuez les œufs, ajoutez la
crème et le lait, une pincée de
poivre et de noix de muscade.
Rajoutez les lardons,
mélangez et versez sur la
pâte.

Enfournez et laissez cuire 45 à
50 minutes à 180°

NOTES ET ASTUCES:

Préférez une crème fraîche
entière.

Laissez reposer la quiche 1h à
2h avant de déguster.

J'utilise une feuille de papier
cuisson sous ma pâte.



Thibaud G



Pôle Emploi est devenu France Travail

Quels changements pour nous ?

Dans le prolongement de l'entrée en vigueur de la nouvelle loi pour le **plein emploi** le 18 décembre 2023, l'un des premiers effets immédiats et visibles a été la transformation, dès le 1er janvier 2024, de Pôle Emploi en France Travail. Même si le changement de dénomination a été effectif dès ce début d'année, il faut encore un certain temps pour que l'ensemble de la signalétique des agences soit mis à jour (panneaux, logos, etc.).

Avec ce changement de nom, France Travail va notamment avoir pour mission de coordonner le nouveau **“réseau pour l'emploi”**, constitué des autres opérateurs du service public de l'emploi (Cap Emploi et Missions Locales) et qui va intégrer les Conseils Départementaux pour tous les publics inscrits au RSA, ainsi que de nombreux acteurs du secteur médicosocial.

Pour cette nouvelle loi, l'Etat s'est inspiré de ce qui a déjà été fait avec les **Lieux Uniques d'Accompagnement** (rapprochement de Pôle Emploi et de Cap Emploi) pour les demandeurs d'emploi en situation de handicap, pour étendre cette belle idée de guichet unique au profit de toutes les personnes en recherche de travail, y compris celles non encore inscrites auprès de France Travail (Ex. : bénéficiaires du RSA).

Chaque personne en recherche d'emploi va pouvoir bénéficier du meilleur **accompagnement personnalisé** dans son parcours, quel que soit le premier interlocuteur auquel elle va s'adresser et elle pourra même, le cas échéant, être **accompagnée par plusieurs interlocuteurs** dans ses démarches.

Pour les personnes en situation de handicap en recherche d'emploi, le changement de nom de France Travail ne va donc pas forcément entraîner de grandes modifications, puisqu'elles vont continuer à être suivies par les Lieux Uniques d'Accompagnement, toujours animés par des conseillers France Travail et Cap Emploi.

L'un des principaux aspects positifs de la réforme découlera de la notion de **parcours**, qui permettra des **allers-retours beaucoup plus fluides et facilités entre le milieu ordinaire, le milieu protégé (ESAT) et le milieu adapté (EA) en fonction des besoins et des aspirations de chacun**. Avec également un renforcement des dispositifs d'insertion par l'activité économique (IAE) et d'emploi accompagné.

Toutefois, un certain nombre des décrets d'application de la nouvelle loi pour le plein emploi n'étant pas encore parus, tous les détails précis et les conséquences de cette réforme ne sont pas encore connus. Nous ne manquerons donc pas de vous tenir informés dès que nous en saurons plus.

M. Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

A quoi sert la RQTH ?



Si vous êtes accompagnés par le SAS SP, vous êtes forcément titulaire de la RQTH, Reconnaissance en Qualité de Travailleurs Handicapés. Pour autant, vous vous demandez peut-être à quoi elle sert exactement. Et bien je vais tout vous expliquer !

La RQTH est attribuée par la MDPH à « toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont [...] réduites par une altération d'une ou plusieurs fonctions physique, sensorielle, mentale ou psychique ». C'est dans le code du travail.

Cela veut dire qu'en raison de son état de santé, la personne en situation de handicap est désavantagée pour trouver ou garder un emploi, par rapport à quelqu'un qui est en bonne santé. Elle a **droit à une compensation de son handicap**. On va lui donner des droits spécifiques, pour tenter de réduire ce désavantage.

Le handicap recouvre des situations très variées et dans 80 % des cas, le handicap ne se voit pas. Il est invisible. En France, la reconnaissance de handicap concerne 2,7 millions de personnes ! Selon le type de handicap, les conséquences sur la vie professionnelle de la personne seront différentes.

Le plus souvent, la RQTH est attribuée pour une durée de cinq ans. La durée minimale est d'un an. Dans certains cas, elle peut être attribuée à vie, quand la MDPH juge que l'état de santé ne pourra pas s'améliorer énormément.

La RQTH est **confidentielle**. Il est important de le savoir. Vous n'êtes pas obligé de le signaler à un futur employeur. C'est vous qui décidez s'il est utile de lui en parler ou non.

La loi oblige toute entreprise de plus de 20 salariés à embaucher au moins 6% de travailleurs en situation de handicap. S'ils ne le font pas, ils doivent payer des amendes. Les employeurs publics sont concernés aussi, comme une mairie par exemple.

Ces amendes sont collectées par **des fonds de compensation**, comme l'AGEFIPH. Ils sont redistribués sous forme d'aides pour faciliter l'insertion professionnelle et le maintien en emploi des personnes en situation de handicap. Par exemple, dans certains cas, l'AGEFIPH peut peut-être vous aider à financer une formation, ou un aménagement de votre poste.

Avec une RQTH vous pouvez réaliser un contrat d'apprentissage sans limite d'âge. Cette mesure peut être utile dans le cadre d'une reconversion. Il existe aussi des conditions d'accès facilitées pour la fonction publique. Il y a beaucoup de choses différentes et on ne peut pas tout résumer ici.

Il faut retenir que la RQTH est une reconnaissance administrative de votre handicap qui doit permettre de faciliter votre recherche d'emploi et d'adapter votre environnement de travail. Si vous avez plus de questions, n'hésitez pas à en parler avec votre conseiller ou conseillère !

Les aventures de FURRY...



Le Dossier Médical Partagé (DMP)



Bonjour à tous,

Virginie (la responsable de notre service) m'a dit que maintenant je devais avoir un DMP ?

Mais je ne sais pas ce que c'est moi un DMP ??? Alors j'ai cherché... ce que cela veut dire? A quoi ça sert ? Comment on le crée ?

Le DMP c'est le **D**ossier **M**édical **P**artagé qui correspond à mon carnet de santé sur internet.

Il me permet de stocker toutes mes informations médicales et de les partager avec les professionnels de santé qui me soignent tout en respectant mon accord (comme dit Virginie le consentement).

Du coup, je peux accéder à toutes mes informations de santé depuis mon ordinateur ou depuis mon smartphone...

FINI les dossiers papiers qui traînent ou les documents que je cherche quand j'ai un rendez vous médical.

Le service comprend aussi une messagerie sécurisée pour communiquer avec les professionnels de santé et les conseillers du SAS SP pourront continuer d'envoyer mes bilans d'accompagnements à la MDPH par ce biais en toute sécurité pour moi.

En plus, j'ai découvert que la création de mon DMP est **facile et gratuite**.

Du coup, je vous montre comment je l'ai créé...

Je me suis rendu sur le site internet www.monespacesante.fr



1/ J'ai cliqué sur

Activer Mon espace santé

ça m'a ouvert une page internet



2/ J'ai renseigné les informations qui figurent sur ma carte vitale



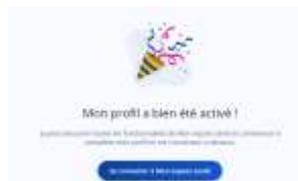
3/ J'ai choisi de recevoir mon code provisoire par sms (mais j'aurai pu demander de le recevoir par mail)

4/ J'ai saisi le code reçu

5/ J'ai activé Mon espace santé

6/ J'ai choisi un pseudo (je n'étais pas inspiré alors j'ai mis mon nom) et un mot de passe (mais Virginie a dit qu'il ne fallait le dire à PERSONNE !!)

7/ Et voila le tour est joué...



Toi aussi tu peux créer ton DMP...

• seul sur mon ordinateur, sur le site www.dmp.fr



• à l'accueil de la caisse d'assurance maladie,



• avec un professionnel de santé, mon médecin traitant ou un pharmacien.



Les aventures de FURRY...



Les élections européennes



Bonjour à tous,

Virginie (la responsable de notre service) m'a dit que bientôt auraient lieu les élections européennes??

Mais moi, je ne sais pas ce que ça veut dire ?? Alors j'ai cherché ce que cela veut dire : élections européennes ? Pourquoi c'est important de voter??? Comment on vote???

Avant de savoir pourquoi il est important de voter aux élections européennes, j'ai cherché de quoi on me parle??

« L'Europe c'est 27 pays qui ont décidé de travailler ensemble pour une vie meilleure et plus facile pour tous ses habitants. Pour fonctionner et avoir les mêmes lois partout, l'Europe a un **parlement européen**. Tous les cinq ans, les citoyens européens élisent leurs représentants au Parlement européen. Le Parlement européen est très important car il a le pouvoir de :

- Créer des règles valables pour tous les pays d'Europe ;
- Décider comment dépenser l'argent de l'Union européenne ;
- Vérifier que la Commission européenne fait bien son travail. »



Après j'ai cherché pourquoi il est important de voter ?

Virginie m'a dit que c'est important de voter



« 1/ Parce que c'est un droit : J'ai le droit de choisir les personnes qui me représentent et qui prennent des décisions pour moi.

2/ Parce que c'est un devoir moral : Voter permet de donner son avis et de participer à la vie de mon pays.

3/ Parce que les décisions prises par le **Parlement européen** peuvent avoir un impact important sur ma vie. Par exemple, le Parlement européen peut prendre des décisions sur des sujets importants comme l'environnement, l'éducation, la santé et le travail ou bien encore le handicap.

4/ Parce que si je ne vote pas, je laisse d'autres personnes choisir pour moi... »

Si j'ai bien compris ... « En votant je peux influencer les décisions qui me concernent, défendre mes droits et faire une Europe pour vivre bien tous ensemble. »

Pour voter, Virginie m'a dit qu'il faut :

- Avoir 18 ans ou plus : ça c'est bon...mais je ne vous révélerai pas mon âge...

- Habiter dans un pays de l'Europe : ça c'est bon aussi...j'habite à MONTAUBAN

- Être inscrit sur les listes électorales: heuuu ça c'était pas bon ! Du

coup, je me suis inscrit sur les listes électorales de MONTAUBAN : j'ai rempli un formulaire d'inscription à la mairie (mais j'aurais pu aussi l'envoyer ou le trouver sur internet :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R16024



Maintenant que j'ai compris pourquoi c'est important de voter et comment exprimer mon opinion, je sais ce que je vais faire le **DIMANCHE 9 JUIN 2024...MOI JE VAIS VOTER POUR LES ELECTIONS EUROPEENNES!**

Pour tout bien comprendre, je suis aussi allé voir le site internet du parlement européen qui explique les élections européennes en Facile A Lire et à Comprendre : <https://elections.europa.eu/fr/easy-to-read/>

Avec Virginie, nous tenions à remercier chaleureusement Mme Isabelle DE GROOT pour ses outils qui me permettent de mieux comprendre les choses ... Faites comme nous allez visiter son site pour « FAIRE UN PAS DE COTE » :



<https://www.le-pas-de-cote.net/>

Et pour vraiment tout connaître sur le VOTE, n'hésitez pas à aller voir :

<https://www.capacite.net/>





Le nouvel an lunaire (= nouvel an chinois en occident), aussi appelé La Fête du printemps, est basé sur le cycle de la lune. La date peut changer d'une année à l'autre mais se déroule toujours entre le 21 janvier et le 19 février.

Il s'agit de la fête la plus importante pour la Chine mais aussi pour de nombreux pays comme la Corée du sud, le Vietnam ou la Thaïlande pour en citer quelques uns.

C'est une fête familiale connue pour être la plus grande migration humaine du monde, où des centaines de millions de citoyens retournent dans leur pays et ville natale pour retrouver leur famille et passer les fêtes ensemble.

Le déroulement des fêtes :

L'événement se déroule en 30 jours environ avec plusieurs phases :

- Les premiers jours sont consacrés à l'achat des décorations et habits traditionnels, principalement de couleur rouge. Ensuite, pose des décorations sur les portes et fenêtres extérieures, préparation des repas pour le réveillon et grand ménage de la maison.

- Ensuite vient le réveillon, le repas le plus important de l'année, où la famille se partage des plats avec des significations particulières comme les raviolis chinois pour souhaiter une grande richesse ou les rouleaux de printemps censés garantir la prospérité. On offre des cadeaux et aussi des enveloppes rouges remplies d'argent aux plus jeunes.

- Le lendemain vient le jour du nouvel an où commencent les spectacles traditionnels de danses du dragon et du lion et d'autres représentations impériales, comme le mariage de l'empereur. On y fait aussi exploser des pétards et quelques feux d'artifices pour faire fuir les mauvais démons.

- 15 jours plus tard vient le dernier jour des fêtes, se terminant par de gros feux d'artifices illuminant le ciel, et par la fête des lanternes qui clôt le cycle des festivités.



Source image : www.newsweek.com



Source image : chinoistips.com

Les origines :

La fête du printemps remonterait à 3500 ans en Chine. À cette époque le nouvel an était célébré comme un culte rendu aux dieux pour demander d'abondantes et bonnes récoltes. Il était courant pour eux de faire de nombreuses offrandes comme des aliments ou des sacrifices d'animaux.

De nombreux siècles plus tard, la fête n'est plus perçue comme un rituel sacré mais devient principalement un divertissement pour les nobles et les roturiers.

Aujourd'hui, le nouvel an est connu dans le monde. Il est le plus grand moment pour réunir toute la famille et se souhaiter un bon avenir.

Il existe aussi une légende chinoise qui accompagne les fêtes :

Un monstre nommé *Nian*, possédant une tête de lion à cornes, sortait tous les hivers des eaux profondes ou des montagnes pour piller les villages et dévorer les récoltes et les villageois. Les habitants découvrirent que le monstre était sensible aux bruits assourdissants, au feu, et



Source : univers-de-chine.com

à la couleur rouge. Pour éviter que *Nian* revienne, ils placèrent du papier rouge sur leurs portes et fenêtres, se changeaient avec des habits rouges et faisaient brûler du bambou pour faire du bruit simulant l'effet de pétard.



Source : insidetaiwan.net

"Il y a très longtemps, les connaissances des hommes étaient limitées: ils n'avaient aucun moyen de compter les années et ils ne faisaient même pas la différence entre les mois et les années. A la demande d'êtres humains, le dieu empereur de Jade a proposé 12 animaux comme noms de chaque année, afin que les gens ordinaires puissent facilement s'en souvenir.

Mais quel animal choisir?

Après y avoir réfléchi, l'empereur de Jade a décidé d'organiser une grande course le jour de son anniversaire. Il envoya un être immortel dans le monde des hommes pour annoncer le message de la Grande Course à tous les animaux du monde.

"Il ne pouvait y avoir que 12 gagnants et, pour gagner, les animaux devaient traverser une rivière au courant rapide et atteindre la porte du ciel sur l'autre rive." Après la diffusion de la nouvelle, tous les animaux étaient plein d'énergie et désireux d'essayer de se faire une place dans les 12 signes du zodiaque.

Le matin de la course, le rat s'est levé très tôt, et quand il arriva devant la rivière, il a dû s'arrêter à cause du courant rapide. Mais il était rusé. Lorsqu'il remarqua que le bœuf était sur le point de traverser la rivière, il lui sauta sur l'oreille. Le généreux bœuf accepta de lui faire traverser la rivière, et une fois de l'autre côté de la rive, le rat se mit à courir vers la porte du ciel. Le rat sauta de l'oreille du bœuf et se précipita aux pieds de l'empereur. Il gagna la première place et le bœuf la seconde. C'est pourquoi **le rat est la première créature du cycle, suivi du bœuf. Le tigre** était rapide et a fait une bonne course, mais le courant de la rivière l'a fait dévier un peu de sa trajectoire. Il a ainsi perdu un peu de temps et a franchi la ligne d'arrivée derrière le bœuf; **il se retrouve donc à la troisième place du zodiaque chinois.** Tout à coup, un bruit sourd se fit entendre: c'était **le lapin**. Il sautait d'une pierre à l'autre et se débrouillait bien, jusqu'à ce qu'il glisse. Heureusement, une buche flottait par là. Il s'y est accroché et a flotté jusqu'à la ligne d'arrivée, **gagnant ainsi la quatrième place de la course. En cinquième place se trouvait le dragon**, alors que tout le monde pensait qu'il arriverait en premier car il pouvait voler. Il dit à l'Empereur de Jade qu'il avait dû s'arrêter plusieurs fois pour aider des villageois. Et sur le chemin vers la ligne d'arrivée, il a vu un petit lapin sur une bûche et a décidé de donner un petit coup d'air pour l'aider à atteindre la terre. Le lapin n'a jamais su qu'il lui venait en aide tandis que le dragon se contentait de finir derrière lui. Après le dragon, le cheval est arrivé au galop vers la ligne d'arrivée. Le serpent sournois était caché derrière le pied du cheval. Il est apparu soudainement et le cheval a eu peur. **Le serpent en a profité pour se retrouver à la sixième place, et le cheval à la septième.** Peu après, le singe, le coq et la chèvre ont débarqué sur le rivage. Contrairement à certains des animaux précédents, ces trois-là s'entraident pour atteindre la ligne d'arrivée. Le coq a trouvé un radeau, et le singe et la chèvre ont sauté dessus. En travaillant dur ensemble à travers les courants d'eau et les mauvaises herbes, ils ont atteint le rivage: **la chèvre est arrivée en huitième position, le singe en neuvième position et le coq en dixième position. Le chien arrive en onzième position.** Bien qu'il soit un grand nageur, il était en retard. Il a dit à l'Empereur qu'il avait besoin d'un bain, et l'eau fraîche de la rivière était trop tentante. Juste au moment où l'Empereur allait clore la course un grondement a été entendu: c'était **le cochon**. Le cochon avait faim au milieu de la course, alors il s'est arrêté, a mangé quelque chose, puis s'est endormi. Après son réveil, **il a terminé la course à la douzième place et est donc le dernier animal à arriver.**

L'ordre du calendrier lunaire suit le résultat de la course, le rat étant le premier animal à commencer la séquence, et le cochon le dernier. Après le cochon, la séquence recommence. Le calendrier lunaire a été un calendrier important pour la Chine et le zodiaque chinois. De nombreuses régions du monde asiatique utilisent également ce calendrier.

Euh... Il n'y était pas censé y avoir un chat là? Le rat est parfois une souris, le bœuf peut être un buffle, la chèvre peut être soit un bouc, soit un mouton, le cochon pourrait être un sanglier, le dragon pourrait être un lézard etc... Et pour finir lapin serait, parfois, soit un lièvre, soit un **chat**.



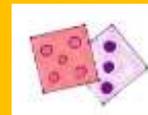
La Contrepèterie

La contrepèterie est un jeu de mots consistant à permuter des lettres, des syllabes, ou des phonèmes dans un énoncé pour en créer un autre plus comique (généralement grivois ou irrévérencieux)

Exemples :

Un gain de place *devient* Un pain de glace
Le bras sur la chaise *devient* Le chat sur la braise

On joue



La vie des mots

C'est un savant blond
Suzette a mis ses chaussons
Un champ de coton
J'ai glissé dans la piscine
Ce professeur vante la Constitution
Elle n'a ni fin ni cesse
Mammouth écrase les prix

Devinettes

Que se passe-t-il lorsque vous lancez un ail dans le mur ?

Qu'est-ce qu'un oiseau migrateur ?

Quel est ton nom ?

Que dit une imprimante dans l'eau ?

Que se passe-t-il quand 2 poissons s'énervent ?

Qu'est-ce qu'une frite enceinte ?

Comment appelle-t-on un combat entre un petit pois et une carotte ?

Coloriage



FREPIK

Blagues

Dieu demanda à David de guetter et David Guetta

Un jour j'ai fais une blague sur Carrefour, mais elle n'a pas supermarché

Que se passe-t-il lorsque vous lancez un ail dans le mur ? Le retour du jet d'ail
Qu'est-ce qu'un oiseau migrateur ? C'est un oiseau qui ne se gratte que d'un seul côté.
Quel est ton nom ? Bob, dit l'âne
Que dit une imprimante dans l'eau ? J'ai papier.
Que se passe-t-il quand 2 poissons s'énervent ? Le thon monte.
Qu'est-ce qu'une frite enceinte ? Une patate sautée.
Comment appelle-t-on un combat entre un petit pois et une carotte ? Un bon duel.

La vie des mots = L'ami des veaux
C'est un savant blond = C'est un savon blanc
Suzette a mis ses chaussons = Suzon a mis ses chaussettes
Un champ de coton = Un temps de coqon
J'ai glissé dans la piscine = J'ai pissé dans la glycine
Ce professeur vante la Constitution = ce confesseur vante la prostitution
Elle n'a ni fin ni cesse = elle n'a ni sein ni fesse
Mammouth écrase les prix = Mamie écrase les prouts

"Ce fut un plaisir d'être rédactrice en chef de ces derniers numéros du SAS Discute. Je tiens à remercier chaleureusement la contribution de tous les membres du comité de rédaction et des rédacteurs. Je garderai un excellent souvenir de chacun d'entre vous. Vous avez joué un rôle essentiel dans la réussite de ce journal. Je suis ravie d'avoir eu l'opportunité de collaborer à vos côtés. Je souligne nos échanges dynamiques, créatifs et même musicaux. La bonne humeur a jalonné cette belle aventure commune !

Bonne continuation aux équipes suivantes qui, je suis sûre nous régalerons dans la lecture des prochains numéros."

Manda R, rédactrice en chef

Je suis très heureuse de revenir sur le journal en tant que rédactrice en chef ! Je tiens tout d'abord à remercier Manda d'avoir permis la continuité du journal mais aussi les collègues pour leur participation

Mais surtout, un énorme merci aux comités de rédaction de Montauban et de Castelsarrasin pour leur implication. De nombreux talents se sont révélés. La bienveillance et le partage étaient au rendez-vous. Je remercie aussi les bénévoles qui nous ont partagé leurs passions, leurs émotions et leur créativité.

Ayant repris le journal en cours de route je reste sur ma faim mais j'espère qu'il vous plaira et que vous passerez un bon moment en le lisant.

Continuez de faire vivre le journal en nous partageant vos envies ! Il y a du talent dans chaque personne !

A très vite pour de nouvelles découvertes ! .

Célia, rédactrice en chef et conseillère sur le SAS-SP