



DANS CE NUMERO

Edito collectif	p1
Visite du Carillon de la Cathédrale Saint Jean	p2
Balade en terre d'artiste	p2
Spectacle « Corps et Chœurs en signes »	p3
Danse au Musée avec PULX : Enllaços	p4
Journée à Montpellier pour les 60 ans du Creai	p5
Visite du théâtre de l'Archipel	p5
Les pinceaux dansants	p6
Fête de la Musique	p8
Marche Nordique	p8
Sardinade Leucate	p8
Sortie à Paulilles	p8
SISM « en mouvement pour ma santé mentale »	p9
«OcciGem» à Narbonne	p10
Sortie au musée Rigaud pour l'expo Lurçat	p10
Haikus d'hiver	p11
Nouvel Atelier Yoga	p11
La troupe de théâtre à Monoblet	p11
L'atelier « Les mots »	p12
À suivre... et en 2025	p12

Numéro
33

LE CHEVAL BLEU

Automne
2024

EDITO

Ces quelques mois ont consolidé l'engagement bénévole et les liens entre les adhérents. Le concept de groupe d'entraide est très ancré et très vivant et la notion « d'esprit collectif » prend tout son sens. Nous faisons corps à la fois au quotidien et dans nos projets artistiques de plus grande ampleur. Le besoin de se coordonner dans la vie associative a pris effet dans la création d'une réunion des bénévoles.

Ce qui nous a fortement mobilisé depuis le début de l'année et en particulier depuis cet été, se centre sur la thématique des Semaines d'Information à la Santé Mentale. Le thème retenu était en effet « En mouvement pour ma santé mentale ».

Nous avons travaillé tous ensemble à La Maison Bleue, à la fois dans les moments collectifs et dans les différents ateliers, dans l'objectif de proposer des actions d'information, de sensibilisation et de déstigmatisation. Cette thématique nous a inspiré des projets artistiques et créatifs et des rencontres avec les professionnels.

Chaque projet nous enrichit, nous donne confiance et nous permet de nous engager et d'élaborer avec enthousiasme de nouveaux projets nourris des précédents et avec la maturité et l'accroissement des compétences de chacun.

Nous avons été à nouveau sollicités pour présenter notre pièce Cabaret Saint Alban psy show, invités à présenter notre film « les pinceaux dansants » et nos activités à la médiathèque de Perpignan et d'Elne.

La reconnaissance, l'ancrage émotionnel et artistique que nos projets ont suscité chez chacun, nous ont donné à la fois sur le plan individuel et collectif une légitimité et une force pour porter la voix des usagers de la psychiatrie, personnes concernées par un trouble psychique.

Cela nous permet de nous projeter à nouveau et de donner du sens à nos actions : liberté d'expression, confiance en l'avenir et un espoir dans nos existences parfois tempêteuses.

Nous gardons le cap sur le Bateau de la Maison Bleue.

Ont contribué à l'élaboration de ce numéro:

Rédaction : Ricardo, Estelle, Floriane, Bruno et les adhérents du collectif de l'atelier « des mots » et « journal »

Maquette, mise en page, choix des photos, graphisme:

Estelle Gineste

Photos: Dominique Laurent, Elise Laurent, Emma Battesti,

Relecture : Marc Olive, Dominique Laurent

Impression: Imprimerie Salvador

Visite du Carillon de la Cathédrale Saint Jean

Samedi 13 avril et samedi 11 mai, La Maison Bleue a été invitée à visiter le carillon de la cathédrale Saint-Jean de Perpignan. Une douzaine d'adhérents ont eu l'immense privilège de monter en haut du Beffroi de l'église primitive Saint-Jean-le-Vieux qui abrite le carillon. Celle-ci est, elle-même, rattachée à la cathédrale Saint-Jean-Baptiste. La haut les attendait le carillon, ou plutôt ses quarante-huit cloches. Du bourdon, la plus grosse de toute, d'un poids de 2,6 Tonnes, à la plus petite, de quelques kilos à peine, l'harmonie sonore est vraiment bluffante. Outre la cathédrale et son clocher, nous avons aussi visité sa grande sœur, beaucoup plus petite et inconnue, l'église de Saint-Jean Le Vieux.

Deux d'entre nous ont pu tenter de jouer du carillon, qui ressemble à un grand piano droit, ou un grand orgue, dont les touches sont des manettes que l'on actionne avec le poing. Exercice dont on a pu appréhender toute la complexité, musicalement et physiquement.

La Maison Bleue tient à remercier, vivement, Aude Valaison ainsi que Marie Claude Valaison et Elisabeth Vitu, carillonneuses, pour cette journée mémorable. Nous sommes conscients de la chance exceptionnelle et rare, pour ne pas dire unique, d'avoir pu approcher ce bijou de la ville de Perpignan.

A savoir : vous pouvez apprécier la résonance du carillon tous les samedi à 11h sur le parvis de la cathédrale Saint Jean.



Balade en Terre D'Artiste

Le 04 Mai, La Maison Bleue a participé au week-end « Balade en Terre d'Artiste » organisé sur la ville de Perpignan, au cours duquel de nombreux artistes ouvraient leurs ateliers au public.

En ce qui nous concerne, nous nous sommes rendus au Centro Espagnol, rue Jeanne d'Arc, derrière le cinéma Le Castillet. Répartis sur plusieurs salles, nous avons pu voir, toucher, échanger, au cours de différents ateliers sur un large spectre artistique. Atelier d'enluminure, d'origami, de bijoux, de montage de mosaïque nous ont particulièrement intéressés. Sans oublier une exposition de photographies de paysages exotiques très colorés, oniriques même, une invitation au voyage pour nous tous. Dans la salle de spectacle, une exposition d'artistes-peintres de l'atelier de peinture du Centro Espagnol, notamment des portraits, mais aussi des paysages et des natures mortes en acrylique principalement.

Par la suite, nous sommes partis à l'atelier Agit'Hé, avenue Torcatis, dans lequel officie Tiffany Vailier, qui fait de la gravure artistique. Elle crée ses propres estampes, tampons et modèles, noir et blanc ou bariolés, avec une maîtrise impressionnante. A ce titre, nous nous sommes inspirés, pour notre propre atelier « Création Artistique », de l'une de ses créations : un livre dont elle se sert comme recueil de toutes ses inspirations, en le décorant au travers de plusieurs supports. Collages, dessins, peintures... Un bel après-midi, trop court, que nous espérons pouvoir renouveler l'an prochain.



Spectacle « Corps et Chœurs en signes »

Corps et Chœurs en Signes
SAMEDI 6 JUILLET 2024
20h00

Billetterie
Hello Asso
Tarif 10 euros
Gratuit -18ans

**Palais des Congrès
TAUTAVEL**



GROUPES VOCAUX
"La maison Bleue"
"Taltaphonic"
"ParkinSong"
"Oncoparcours"
"La Veillée Musicale"
"Solistes" &
"Musiciens amateurs"

Renseignements
06 88 91 63 92

**CONCERT traduit
en LANGUE des SIGNES FRANCAISE**

concocté par Signenchanté,
Dorothée Pinto et Virginie Maignien



Le 6 juillet 2024, le Palais des Congrès de Tautavel a reçu la chorale de La Maison Bleue ainsi que les associations Sign'enchanté, Taltaphonic, Oncoparcours, Parkinson66, La Veillée, et des chanteurs et musiciens amateurs dirigés par Dorothée Pinto et Virginie Maignien pour un grand

danse des cinq rythmes de la danseuse Gabrielle Roth.

Les mises en scène variées et originales incluaient la présence d'une danseuse/signeuse sur certaines chansons. Les musiciens jouaient des guitares, guitare basse, clavier, clarinette, trombone, saxophone et percussions.

Face à l'attente du public, tout le monde était conscient qu'il fallait être à la hauteur. Nous avons chanté en chorale sur 5 chansons : Ta main de Capéo, être libre de Colocks, être humain de R-Can, Juste une p'tite chanson des Enfoirés et Vives les gestes de Regg'lyss.

Le défi que nous nous étions fixé était considérable, mais l'objectif a été atteint à bien des égards. Nous n'avons pas laissé le public indifférent, avec des applaudissements à tout rompre à la fin de la représentation, et c'est bien là l'essentiel ! Nous avons pris un immense plaisir à partager avec les autres chanteurs et musiciens sur scène et le public, venu nombreux pour assister à ce spectacle, ne s'y est pas trompé, en nous réservant une véritable ovation.

Une super expérience humaine et musicale à refaire !

Bruno, Coralie, Dédé, Estelle

spectacle musical préparé depuis de long mois. C'est un projet véritablement inclusif, mélangeant des personnes concernées par des problématiques de santé ou de handicap (psychique, auditif et physique) et des personnes dite « valides ». Plus d'une soixantaine au total se sont succédées sur la scène, en solo, duo, trio quatuor ou chorale pour interpréter des chansons françaises à texte, actuelles ou plus anciennes, chaque chanson étant également interprétée par les signeuses de l'association Sign'enchanté en « Chansigne », langue des signes qui traduit autant la mélodie que la rythmique d'une chanson, en plus des paroles.

Le spectacle était construit en cinq mouvements différents : Fluide, Staccato, Chaos, Lyrique et Quiétude. reprenant le concept de la



Paroles des adhérents chanteurs

Gemma « Ce spectacle m'a permis de reprendre confiance en mes qualités de musicienne, et de les partager au sein de la chorale de La Maison Bleue. Nous avons su conjuguer nos talents de chanteurs en herbe. Tout simplement inoubliable pour nos cœurs vibrants à l'unisson ! »

André : « On ressentait un peu plus de pression au fur et à mesure que le spectacle approchait. Mais nous étions tous très concentrés ».

Ricardo « Je retiens avant-tout de ce spectacle original l'aventure humaine vécue de bout en bout ».

Véro « Au début de cette aventure, j'étais plutôt stressée. Mais, au fil du temps, j'ai pris confiance à mesure que je réussissais à lâcher prise. Je retiens de ce spectacle de très bons souvenirs ».

Coralie : « C'est une expérience enrichissante que l'on doit faire au moins une fois dans sa vie ! »

Estelle « C'est une belle aventure dans mon cas, notamment du fait que j'ai été parachutée chef de chœur pour la première fois de ma vie. Cela s'est avéré être un défi qui m'a fait grandir »

Dominique « En tant que spectatrice et présidente de La Maison Bleue, j'ai ressenti une grande fierté, car je sais le chemin que la chorale de La Maison Bleue a parcouru afin d'en arriver là »

Danse au Musée avec PULX : Enllaços

La deuxième édition de ce projet en collaboration avec la Maison Bleue, s'est tenu au Musée d'Art Moderne de Collioure. Créé par la compagnie PULX, ce projet propose, dans une démarche inclusive et intergénérationnelle, à des publics d'horizons différents, la liberté de « danser » dans les musées partenaires du projet. Cette année, La Maison Bleue s'est associée aux Ehpad de Banyuls, pour vivre et faire vivre cette expérience atypique.

Elsa, la chorégraphe, débutait chaque journée par un échauffement corporel et mental. Passées les consignes du jour destinées à nous guider en binômes, nous entrions dans le vif du sujet.

Fait intéressant, le musée demeurait ouvert au public pendant nos interventions artistiques, pendant nos performances. Ce dernier, parfois surpris, parfois dérouté, était témoin de nos échauffements, de nos exercices de respiration, de connexion à l'autre, de recherche d'un ancrage solide et inspirant.

Les danseuses étaient filmées depuis le départ de la performance. L'outil vidéo a pu apporter une forme de réponse à cette intrusion inhabituelle. Intimiste, le vidéaste professionnel a su se faire oublier de tous et de toutes. La restitution de la vidéo a mis en évidence le sujet de la performance : un dialogue muet et gestuel entre les corps, les œuvres et une musique, spécialement composée pour le projet, distillée à tout moment par une enceinte bluetooth portable.

Interrogées pour l'écriture de cet article, les participantes de La Maison Bleue ont d'abord relevé une rencontre différente, en premier lieu, avec la ville de Collioure. Elles ont verbalisé ensuite la très enrichissante rencontre intergéné-



rationnelle entre elles et les dames de l'Ehpad. Ce moment artistique était une manière « de s'échapper de l'Ehpad », un moment de liberté » remarquable. Pour nos adhérentes, cet échange artistique, cette « aventure humaine » vécue dans « le silence », a permis de tisser des liens et de s'apprivoiser mutuellement.

À l'unisson, les participantes de La Maison Bleue ont souligné cette « formidable expérience », pour certaines trop courte, « on le referait sans hésitation ». C'est une autre manière d'appréhender l'improvisation et le musée, en restant dans une « bulle artistique », « dans notre monde imaginaire ».

A plusieurs reprises, elles mettent en avant « l'interaction entre les œuvres et nous ». Avec le recul toutefois, elles regrettent que l'expression corporelle soit privilégiée au détriment de la danse. Les consignes matinales à ce sujet mettaient plutôt l'accent sur l'esthétique et la quête de beauté autour des seuls jeux de mains. Or, elles se savent et se sentent en capacité de donner beaucoup plus d'elles-mêmes à des porteurs de projets artistiques de ce style. Pour autant, celles qui étaient présentes à l'édition précédente, ont noté une nouvelle façon d'approfondir « une manière de vivre les œuvres plus fouillées ». Elles confient que leur regard artistique s'est enrichi de ces sensations-là et de cette nouvelle expérience. Vivement la prochaine édition !

Bruno, Floriane, Gemma, André et Ricardo

La vidéo de ce projet est visible avec le QR code, ou à l'adresse:

<https://pulx.org/projets/danse-aumusee/collioure>



Journée à Montpellier pour les 60 ans du Creai

Le 14 Juin, nous avons été invités par le CREAI Occitanie, à Montpellier, afin de participer à l'animation de leurs 60 ans d'existence. Le CREAI, *Centre Régional d'Études, d'Actions et d'Informations en faveur des personnes en situation de vulnérabilité*, est un « lieu de réflexion, d'échange, d'analyse et de réponses à apporter aux représentants des forces sociales et des administrations concernées », élus inclus.

Une nouvelle occasion pour la chorale de démontrer ses talents, et pour notre magicien préféré, Joël, de dévoiler tout son art au grand jour.

L'ensemble des adhérents de la chorale a été ému par l'accueil et l'engagement très interactif du public du CREAI, bruyant et chaleureux tout le long du spectacle.



Visite du théâtre de l'Archipel

A l'occasion de la 41ème édition des journées européennes du Patrimoine, La Maison Bleue a participé le samedi 21 septembre à la visite commentée du théâtre avec un groupe de personnes sourdes ou malentendantes accompagnées d'un signeur professionnel.

L'architecte Jean Nouvel et ses ateliers ont réalisé ce haut lieu de la vie culturelle perpignanaise. Nous avons retenu en particulier le caractère éclaté du projet architectural et l'emploi de matières qui évoquent l'architecture traditionnelle locale (la brique et le fer). De plus, le « Grenat », qui se trouve au cœur du projet avec une salle modulable de 600 à 1100 places, entièrement rouge à l'intérieur comme à l'extérieur, fait référence à la pierre semi-précieuse rouge hautement symbolique du pays Catalan.

La salle du Carré est recouverte de tôle rouillée en référence aux mines de fer Catalanes du Canigou. Elle peut accueillir jusqu'à 400 spectateurs à l'occasion de spectacles notamment jeune public.

Nous avons pu visiter aussi le Studio, qui habituellement n'accueille pas de public mais sert pour les répétitions, créations ou enregistrements.

La Tour qui contient l'administration et les loges des artistes est dorée à l'extérieur en référence à la Têt, rivière aurifère perpignanaise.

L'Archipel était aménagé à cette occasion pour permettre au public jeune et moins jeune de profiter d'un parcours ponctué de petites mises en scène dans une ambiance poétique, onirique, féerique. Une succession de maisonnettes abritaient un théâtre d'objets et des personnages de contes et légendes.



Nous avons appris beaucoup sur l'histoire du théâtre et avons été enchantés par ces petites saynètes. La découverte des salles de spectacle, des coulisses et de la machinerie nous a permis de voir l'envers du décor que nous n'avons pas l'occasion de voir souvent en tant que spectateur. Cela nous a donné envie de nous rendre plus souvent au théâtre en posant un regard nouveau sur cet univers artistique et technique complexe et passionnant.

Vivement le prochain spectacle !

Bruno et Estelle



Les pinceaux dansants



Nous avons mené une réflexion collective depuis janvier 2024 pour déterminer la façon dont nous souhaitons contribuer aux débats des Semaines d'Information à la Santé Mentale dont le thème cette année est « en mouvement pour ma santé mentale ». Ce projet des « pinceaux dansants » est le fruit de ces réflexions.

Dans ce projet, on est parti de l'idée d'une adhérente qui proposait une création collective, participative basée sur la peinture intuitive, libre et spontanée. Cette idée a cheminé grâce aux influences des projets artistiques auxquels nous avons participé à la Maison Bleue :

- INSULAIRES avec Sébastien Lefebvre et Nathalie Faubet Fournier
- « Danse au Musée » avec la danseuse Elsa De-caudin,
- le travail des comédiens de la troupe de théâtre menée par Emma Battesti,
- le spectacle musical « Corps et chœur en signes » du 6 juillet avec les signeuses de l'association Sign'enchanté, porté par Dorothee Pinto et Virginie Maignien qui a « mis en corps » ce spectacle
- Toutes les expérimentations des ateliers danse, arts plastiques et « les mots » avec en particulier les improvisations pianistiques de Gemma Herrera.

Nous nous sommes autorisés à utiliser tous les arts : la danse, la musique, la peinture, la poésie, le théâtre... car nous croyons que l'art est une voie royale pour se remettre en mouvement en aidant à créer ou à restaurer des liens avec soi-même, avec les autres, et avec l'environnement.

En immersion pendant 3 après midi, nous avons expérimenté successivement le mouvement libre structuré par la danse des cinq rythmes créée par Gabrielle Roth, le mouvement pictural libre sur papier, en s'attachant au geste plus qu'au résultat et la recherche de mots, d'images et d'émotions associés aux 5 rythmes (le flow, le staccato, le chaos, le lyrique et la quiétude). Le dernier jour a donné lieu à une performance de 20 minutes durant laquelle nous avons peint sur le mur de notre terrasse, et que François Xavier a intégralement filmée, puis montée avec les interviews des adhérents.

Le 15 octobre 2024, nous avons eu la chance et l'honneur de pouvoir diffuser ce film à la médiathèque de Perpignan, lieu idéal pour cela, avec sa vie culturelle dynamique. Cela nous a permis de rencontrer un public large et curieux et d'ouvrir les discussions au plus grand nombre. Nous remercions Céline OMBRABELLA qui soutient depuis plusieurs années nos actions associatives et nous permet d'enrichir nos liens avec la cité.





Nous avons invité des intervenantes qui ont nourris les échanges. Sophie Pluen, psychologue à l'hôpital de Thuir mais aussi analyste de groupe, musicienne, plasticienne et performeuse, spécialisée dans les médiations thérapeutiques et Virginie Maignien, danse-thérapeute.

Les intervenants invités n'ayant pas pu se déplacer le soir de la projection se sont filmés pour donner leur ressenti sur le thème de la soirée et nous ont écrit des mots très sympathiques :

Sébastien Lefebvre : « Votre vidéo sur les pinceaux dansés est un document exceptionnel sur la création par le mouvement d'un groupe lié, en confiance. Je crois vraiment que votre action sociale, humaine, thérapeutique s'il y en a une, est exceptionnelle, à transmettre à d'autres structures qui ne savent pas toujours comment s'y prendre. Il m'apparaît que le facteur humain est la clef fondamentale de cette réussite, que votre staff est aussi un peu.. unique et génial »

Nathalie Faubert Fournier : Merci pour ces jolies images. Ça fait vraiment chaud au cœur de voir une telle proposition trouver si naturellement sa place dans une structure comme la vôtre.

Des individualités traversées par les sonorités du clavier et chaque corps en mouvement libérant son propre ressenti et son émotion du moment par un geste dansé qui va jusqu'à laisser une trace con-

crète de peinture. Des individualités qui trouvent leur place pour s'harmoniser les unes avec les autres et composer une véritable chorégraphie de corps de ballet. Continuez encore et en corps ! »

« À la Maison Bleue, nous nous engageons au quotidien, parce que nous avons traversé ces difficultés parfois longuement et jamais sans embuches, à nous aider les uns les autres à remettre du mouvement dans nos existences, nos corps et nos esprits figés et immobilisés par la « folie » et ses désordres, par les traitements, par les ruptures relationnelles, familiales, professionnelles... »

Nous terminons l'année le cœur et l'esprit remplis des traces de ces beaux moments créatifs, de ces mouvements des cœurs et des corps et plus que jamais unis pour faire face ensemble aux défis de l'existence.

Estelle Gineste



Vidéo des « pinceaux dansants »

https://youtu.be/EMMS_d_1U2E



Fête de la Musique

La Maison Bleue a toujours eu à cœur de fêter à sa manière la musique. Cette année en plus du traditionnel tour de chant de notre chorale nous avons eu le plaisir d'assister au retour à la lumière d'un vétéran de la magie Joël qui a formé son assistante Aline. Tous deux adhérents et bénévoles bien investis au quotidien de la Maison Bleue.

Marche Nordique

Un nouvel atelier a vu le jour à la Maison Bleue : une fois par mois une dizaine d'adhérents attrapent les bâtons, remplissent leur gourde et chaussent leurs baskets pour 1h30 de marche nordique. Objectifs : se dépenser en faisant travailler les jambes mais aussi le haut du corps grâce aux bâtons qui permettent également d'augmenter la vitesse. Un petit temps d'adaptation est nécessaire pour apprendre à synchroniser les mouvements du haut et du bas du corps et les automatiser. En prime, redécouverte des paysages le long de la Têt ou au Lac de Villeneuve. Convivialité et saine émulation autour de cette activité physique stimulante !



Sardinade Leucate 17 Juillet

Le 17 juillet La Maison Bleue a organisé une sortie Sardinade sur la commune de Leucate. Une fois n'est pas coutume, nous nous sommes rendus chez nos amis « gabatgs », les habitants de l'Aude, afin de profiter d'une fin d'après-midi plage, suivie d'une Sardinade conviviale et musicale dans l'olivieraie de l'un de nos adhérents. Ce fut également une occasion de partage avec des gens du coin, qui ont beaucoup apprécié notre entrain et notre bienveillance. Équipée d'un matériel sono digne de ce nom, des adhérents de La Maison Bleue ont montré leurs talents musicaux. Jusqu'au bout de la nuit !

Sortie à Paulilles



Cette année, nous avons décidé de changer nos habitudes estivales et de remplacer la traditionnelle sortie au lac des Escoumes à Vinça, par une journée plage sur le site privilégié de Paulilles. Autour d'un pique-nique, nous avons tous passé une très belle journée, aidé en cela par une météo plus que clémente. Une fois de plus, nous avons permis à nos adhérents qui, pour certains, n'ont pas la possibilité ou l'habitude de sortir de Perpignan.

Floriane

SISM « en mouvement pour ma santé mentale »

Cette année, les Semaines de l'Information sur la Santé Mentale (SISM), se sont déroulées du 07 au 20 octobre sur la thématique « En mouvement pour notre santé mentale ».

Le 12 octobre 2024, nous avons tenu un stand toute la journée à « Valeurs en Fête » journée des associations organisé par le Conseil Départemental au Palais des Rois de Majorque. À cette occasion, nous avons exposé nos photos sur bâche et les choristes de l'atelier chant ont eu le privilège de se produire dans la cour d'honneur du palais. Cela nous a permis de communiquer sur la finalité de notre existence, de nos actions, de nos projets, etc. auprès d'un public nombreux et curieux. Nous avons pu communiquer aux nombreux visiteurs de l'événement, et pris des contacts avec des potentiels partenaires associatifs (randonnée handisport, bibliothèque sonore, socio esthéticienne).

Le 15 octobre 2024, nous avons organisé en partenariat avec la médiathèque de Perpignan et Céline Ombrabella une soirée projection de notre exposition de photos, une performance filmée « Les pinceaux dansants ». Une table ronde a fait suite, autour de la question « Comment l'art et les artistes nous permettent de nous remettre « en mouvement pour notre santé mentale, avec nos invités discutants : Sophie Pluen Psychologue clinicienne à l'hôpital de Thuir, Virginie Maignien Danse thérapeute, Compagnie Sapiens Sapiens (à distance). Un buffet confectionné par nos soins a été offert en partage avec tous les participants à l'issue de la soirée.

Le 18 octobre 2024, nous avons proposé Une Soirée en partenariat avec la médiathèque d'Elné : une expo-photo, un concert, la projection du film « La Maison Bleue en mouvement ». Nous avons poursuivi les échanges avec un buffet confectionné par les cuisiniers de La Maison Bleue et une création collective participative autour de la question : « Comment les activités physiques et les arts nous remettent « en mouvement pour notre santé mentale » ?

Les Semaines d'Information à la Santé Mentale sont très importantes pour notre mission en tant que Groupe d'Entraide Mutuelle ! A La Maison Bleue nous restons plus que jamais impliqués et mobilisés pour valoriser et déstigmatiser les personnes concernées par trouble psychique. Nous favorisons le pouvoir d'agir, l'autonomie et la confiance en soi.



« OcciGem » à Narbonne



Le 5 Juin, La Maison Bleue a participé à la Journée OcciGem organisée sur la ville de Narbonne. Pilotée par le GEM La Soleyade, dont le siège est dans la même ville, de nombreuses activités étaient programmées tout au long de la journée. Un grand nombre des Groupes d'Entraide Mutuelle de la région Occitanie y était convié. Au programme de la journée : spectacle de magie burlesque, intervention de plusieurs chorales (dont celle de La Maison Bleue) et beaucoup de joie et de bonne humeur au milieu de stands dédiés à chaque GEM présent, sur lesquels on pouvait trouver, entre autres, de nombreuses créations artistiques et une présentation succincte

de chaque structure.

Pour notre part, nous avons repris le flashmob spécial « Despacito » crée par le GEM de Narbonne, puis proposé une séance de gym douce, sans oublier notre chorale qui, comme à son habitude, a fait lever et chanter les foules en délire. Extrêmement ensoleillée, la journée fut des plus conviviales et agréables, avec, notamment, la présence d'un food-truck sur place qui a ravi tout le monde.

Tout au long de cet événement, de nombreuses rencontres et échanges ont permis de communiquer, disserter, débattre, dans un cadre bienveillant et interactif, sur les différents modes de fonctionnement de chaque GEM. Ou sur tous les défis qui nous attendent afin de continuer à exercer notre mission si importante.

A l'année prochaine !



Sortie au musée Rigaud pour l'expo Lurçat

Nous avons maintenant l'habitude d'organiser des sorties au musée Rigaud pour visiter les expositions temporaires. Cela nous permet de découvrir des œuvres et des artistes de renom.

Artiste polyvalent, Jean Lurçat s'est illustré dans des domaines très variés : fresque, vitrail, céramique ou encore comme décorateur de théâtre et peintre cartonnier de tapisserie (peignant sur des cartons de tapisserie destinés à être tissés). Ces travaux de tapisserie l'ont rendu célèbre. Il est influencé par les courants fauvistes, cubistes et surréalistes et symboliste. des symboles souvent répétés comme le coq, le soleil ou des éléments végétaux et cosmiques.



Haikus d'hiver

Atelier mots du 27 novembre.

Danielle, Stéphane, André, Ricardo, Véro, Estelle, Floriane, Dani.

L'automne pleure

Sourire en pointillé

Silence d'Hiver

Boîtes enrubannées

Sur la table la joie d'offrir

Boules Scintillantes



Arbres jaunissants

Bancs volant vers les hauteurs

Transport de nos joies

Mystérieuse Bâtisse

Ensevelie sous la neige

Silence endeuillé

Chaleur crépitante

Une douceur chocolatée

Amour scintillant



Montagne sans nuages

Vitesse hors des pistes glissée

Neige dévalée

Rire et pain d'épices

Le père Noël est passé

Sucre d'orge fêté



Nouvel Atelier Yoga

Depuis quelques semaines, un nouvel atelier très attendu a fait son apparition au sein de La Maison Bleue : un atelier Yoga. Dirigé par une professeure expérimentée, Marie-Pierre, l'atelier réunit chaque mercredi matin dix adhérents de La Maison Bleue. Postures, souffles et méditations de cette philosophie millénaire sont distillés entre apaisement et efforts physiques. Chaque participant, en fonction de ses capacités et de ses limites est invité, durant une heure, à se recentrer et à chercher un ancrage physique et mental.

La troupe de théâtre à Monoblet

La troupe de théâtre de la Maison Bleue a été invitée à Monoblet (Gard) par Les associations Lo Quinquet et Tentative, dans le cadre du Festival «D'autres vies » sur le thème « Soins psychique et société ». Les professionnels qui nous ont invités nous avaient remarqués lors de notre représentation donnée à Montpellier. Nous avons à cette occasion joué de nouveau notre pièce Cabaret Saint Alban psy-show. Encore une belle expérience, une superbe aventure humaine entre voyage, vie collective et les émotions de la pièce elle-même. Vivement les prochaines occasions !



L'atelier « Les mots »

Nous avons mis en place depuis la création de La Maison Bleue un atelier hebdomadaire « Les mots » qui permet à nos adhérents de s'exprimer de préférence oralement mais aussi de participer à des projets d'écriture collective.

Nous explorons diverses formes littéraires, de la poésie à la nouvelle, en passant par l'écriture d'articles, et utilisons de nombreux supports ludiques pour favoriser l'expression de chacun.



Les saisons du bonheur

Le bonheur est un sentiment de plénitude
La fleur s'épanouit au soleil du printemps
Comme l'enfant grandit dans ses gracieux mouvements
Ces belles évocations éloignent ma solitude.

Les joyeux chrysanthèmes aux couleurs chatoyantes
Illuminent l'automne de leurs vibrantes.

Quand le ciel s'obscurcit durant de longues heures,
La tristesse vient parfois habiter dans nos cœurs.

Les beaux jours renaîtront mettant fin aux tourments,
Avec les jolis chants des oiseaux du printemps.

Comme le merle fait son nid petit à petit,
L'espoir du bonheur reviendra dans nos vies

Mercredi 30 octobre 2024

Roselyne, Stéphane, André, Christine, Dani, Estelle.

A suivre...

- Journée inter-associative « à la Bonne santé mentale » à Prades avec GEM ça.
- Stand et concert pour la journée des lycéens à la MDPH.
- Réveillon de la Saint Sylvestre à La Maison Bleue le 31 décembre.
- Création de la pièce de théâtre « Libre ensemble »

Et en 2025, encore...

des chansons,
des repas,
des poèmes,
de la musique,
du numérique,
des sorties,
du sport,
du théâtre,
de la danse,
des concerts,
des forums,
des gâteaux,
des créations,
des spectacles
des rencontres...



Rendez-vous pour fêter nos 20 ans !

Nos partenaires

