



Floréal lignes

Année 2008, n°9

31/12/2008

DANS CE NUMÉRO :

Repas créole	P 2
Forum du handicap	P 2
L'effet de Serge	P 3
Poème moderne	P 3
La gourmandise	P 4
Photothèque	P 4
Écritures	P 5
La danse	P 6
L'art floral	P 6
Les Floréaliens écoutent...	P 6
Le marché de Noël	P 7
L'oiseau	P 7
Le Mont St Michel	P 7
Mots de tête et bonne ...	P 8
Foule hivernale	P 8

Association Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon

03 81 47 12 96

09 79 52 51 06

flore.al.handicap.psy@wanadoo.fr

<http://pagesperso-orange.fr/flore.al.asso>



Le mot du président

Fin d'année, heure des bilans, des remerciements aux permanents, aux intervenants, aux participants, à toutes les personnes qui oeuvrent au sein de l'association. Je souhaite également dire aux soignants qui sont en relation directe avec nos Floréaliens (infirmiers, aides-soignants, médecins, personnels administratifs, psychologues) toute l'importance que nous attachons à leur travail quotidien. Par les partenariats officiels que nous avons établis avec les hôpitaux, nous souhaitons leur mon-

trer que nous sommes des alliés. Nous partageons leurs préoccupations, car comme nous, ils gèrent le quotidien dans la durée. Remerciements également aux bénévoles. Que tous les adhérents sachent que les volontaires sont les bienvenus. Floréal continue à privilégier les actions d'entraide, à demander toujours plus d'accompagnement pour les personnes qui ne peuvent se défendre elles-mêmes, et dans le même temps, respecter les

craintes que provoque l'intensité de certains événements relatés par les médias. Je vous souhaite ainsi que toute l'équipe de Floréal de bonnes fêtes de fin d'année et que l'année nouvelle vous apporte à tous du bonheur.

**Le président,
Jean-Pierre Baud.**

P.S: de nouvelles cartes ont été réalisées à partir du travail de Floréaliens. Les 5 cartes sont en vente au prix de 6€.

J'avais le sentiment d'être une erreur sur terre.

Il y a dix ans, le ciel tombait sur la tête de Marie Jo Martel, la gestapo envahissait Lausanne. C'était la première crise d'une psychose maniaque-dépressive dont la jeune femme allait mettre plus de six ans à émerger vraiment. A la voir comme ça, Marie Jo Martel a l'air d'une de ces maîtresses femmes qu'on imagine inébranlables, un roc où s'amarrer en cas de tempête. Un léger tremblement, qui effleure tantôt sa main, tantôt sa joue, trahit seul sa fragilité. Mais sa voix qui cherche un peu son souffle, vibre, s'éraïlle parfois, en dit plus long que ses mots sur les épreuves qu'elle a traversées. « Je suis tombée malade le 25 septembre 1990. J'ai passé à travers le miroir d'un coup. Je me suis retrouvée dans un état d'excitation incroyable, je ne distinguais plus la réalité de mes visions, j'étais sûre que la gestapo arpentaient les rues de Lausanne ». Marie Jo ne le sait pas encore, mais elle vient de gagner un ticket pour l'un des plus éprouvants parcours de montagnes russes qu'on puisse s'offrir : la psychose maniaque-dépressive, ou dépression maniaque, une cousine de la dépression qui fait alterner selon des rythmes imprévisibles, des envolées maniaques et des gouffres dépressifs. « En phase maniaque, on se

sent invincible, on comprend tout, on peut tout. C'est extraordinairement grisant. Mais c'est dangereux aussi, car on n'a plus de limites et, comme il arrive qu'on se sente persécuté, on peut devenir violent », explique-t-elle. La première crise maniaque de Marie Jo la conduit à l'hôpital psychiatrique de Cery, en division fermée. Et puis, au bout de six semaines, l'excitation cède le pas à la dépression. « Je suis tombée dans une tristesse infinie, je me sentais vide éreintée, j'avais le sentiment d'être une erreur sur terre. Il m'arrivait de compter jusqu'à 60 et de me dire : ouf ! une minute de moins à tirer. Ce n'est pas que je voulais mourir, mais je ne voulais plus vivre. » A Cery succède la clinique de la Métairie. Six mois passent, durant lesquels Marie Jo découvre la thérapie cognitivo-comportementale, l'ergothérapie et les médicaments qui embellissent l'humeur. Neuroleptiques, antidépresseurs et lithium pour stabiliser le tout. « comme les médicaments ont un effet positif sur moi, je pense que ma maladie a une composante biologique. Mais la psychothérapie que j'ai faite m'a permis de réaliser que ma personnalité y était aussi pour quelque chose. J'ai toujours été une triste, une pessimiste et, surtout, une mégalomane de la culpabilité », avoue-t-elle. N'empêche. Outre l'aide

du psychiatre qu'elle a rencontré avant son hospitalisation et qu'elle voit encore aujourd'hui, outre l'appui de sa famille, Marie Jo peut compter à travers ces épreuves sur le soutien inconditionnel de son mari. Elle entre en hôpital de jour, reprend son travail de diététicienne à mi-temps, essaie de vivre comme avant. Mais son mari s'épuise à jouer les tuteurs et, cinq ans après la première crise de sa femme, c'est le divorce. Marie Jo replonge et retourne à la Métairie. « J'ai enfin accepté, à ce moment là, que j'allais devoir vivre avec ma maladie, et c'est durant ce séjour aussi que j'ai vraiment compris ce que la thérapie que j'avais suivie lors de ma première hospitalisation pouvait m'apporter. J'ai commencé à apprendre à voir la vie d'une autre manière, comme on apprend à lire. J'ai appris à cerner un problème, à essayer de voir ce que je pouvais faire pour y remédier, et à le faire ! J'ai appris aussi à faire confiance. » Là où elle voyait un verre

à moitié vide, Marie Jo voit aujourd'hui un verre à moitié plein. « je prends toujours mes médicaments, j'ai toujours de petites phases maniaques, mais je connais bien les symptômes, ce qui me permet d'y remédier aussitôt. Depuis mes 40 ans, confie-t-elle, je vais de mieux en mieux. Finalement, ma maladie et mon divorce ont été bénéfiques : ils m'ont permis d'aller au fond de moi-même. » Il faut dire qu'au terme de sa deuxième hospitalisation, Marie Jo a franchi un jour la porte du GRAAP (groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique), à Lausanne, derrière laquelle elle a trouvé sa voie. Dans cette association, elle travaille au service social et visite les patients psychiques isolés. Et ce job lui convient si bien, il enrichit tellement sa vie, qu'elle en a conçu l'objectif de suivre une formation d'assistante sociale pour la réinsertion des patients psychiques. « Financièrement, ce n'est pas gagné, mais j'y arriverai ! », assure la nouvelle Marie Jo.

Témoignage de Marie Jo Martel, 'l'illustré', 8 nov 2000.

Repas créole

Nous avons commencé par un apéritif, nous avons mangé des samoussas et des wantans, ensuite du poulet à la cacahuète accompagné de riz nature, agrémenté d'une sauce à base de cacahuète et tomate. En dessert, Delphine nous avait préparé une super glace. On s'est tous régalé : on s'est resservi une deuxième fois, le tout agréablement bercé d'une musique créole. Le repas terminé, nous avons eu le plaisir de visionner un documentaire sur l'île de la Réunion.

Béatrice.

Repas créole, bis

Le 19 octobre, quelques Floréaliens dont Delphine, Marie, Wilfried se sont envolés l'espace d'une journée, à destination d'une île française située dans l'océan indien : la Réunion. Le repas créole, qui nous a été préparé par le binôme Delphine et Marie, commença par l'apéritif dont il est à supposer que seul le sucre était Réunionnais. Et encore.....

En entrée, nous avons mangé des samoussas : délicieux petits beignets triangulaires fourrés aux légumes et à la viande. Ils sont frits mais pas gras. Puis en plat principal, nous avons eu du cari : préparation à base de riz, de poulet accompagné d'une sauce très épicée (curry, gingembre.....). Le plateau de fromage était composé d'un mont d'or (garanti créole). Il eut moins de succès. Chacun gardait une place pour le dessert. Delphine nous avait préparé une succulente glace mélangée à du praliné, des amandes.... Un vrai DELICE.

Après la vaisselle. Chacun s'installe pour regarder un DVD sur ce département français. L'idée que je me faisais de la Réunion était fautive. Je n'imaginai pas une île volcanique avec un sommet culminant à 3000 mètres : le piton des neiges. Autour la végétation, la faune, la flore sont importantes. La vanille et la canne à sucre sont les principales cultures en majorité exportées. J'ai été très impressionnée par le piton de la fournaise qui est un volcan très actif dont la lave va parfois jusqu'à la mer (comme en 1986). Il coupe alors l'unique route. Il sort de son enclos. Les plages ne sont pas en sable blanc, mais plutôt couleur grisâtre. On peut aussi faire le tour de l'île en un jour car la circonférence ne dépasse pas 200 km. Les danses, la musique sont omniprésentes dans la vie quotidienne des habitants et ils ne semblent pas stressés. Après avoir regardé une dernière fois les cases (maisons là-bas), nous sommes revenus, ravis d'avoir découvert un joli coin méconnu de France, et d'avoir partagé un excellent repas créole dans l'ambiance de là-bas.

Nicole.

Forum international du handicap

Les 24 et 25 octobre, c'est toute l'équipe du GEM "Ô jardin de Floréal" qui était présente à Micropolis pour ces deux journées consécutives autour de la question du handicap. Les Floréaliens s'étaient mobilisés pour que la présence de Floréal se remarque et ainsi, faire progresser la cause du handicap psychique dans toute sa complexité et sa singularité. La mission étant en effet assez délicate car le handicap psychique, souvent méconnu et vecteur d'incompréhension, ne bénéficie pas encore des mêmes relais que les autres handicaps (déficience intellectuelle et handicap moteur). Le stand de Floréal était joliment décoré par les compositions florales d'une participante, particulièrement talentueuse dans le langage des fleurs, sans oublier le diaporama des multiples activités et sorties qui sont toujours au service du lien social vigoureux et à la convivialité. Les artistes peintres de Floréal étaient aussi à l'honneur puisqu'une dizaine d'œuvres s'offrait à la vue des visiteurs. De nombreuses conférences ont eu lieu (à noter peut-être l'absence d'un animateur sur le forum), certaines personnes ont eu l'impression que la fréquentation était faible (1190 visiteurs au total, ce qui est mieux qu'en 2006)¹. Le thème du handicap n'étant pas un sujet facile, il s'adresse aux professionnels et aux personnes en situation de handicap, chacun ayant à cœur d'échanger et de nouer des contacts.

L'équipe du GEM.

¹ sources : C.C.A.S/ mission handicap.

L'effet de Serge

Il est difficile de raconter " l'effet de serge " à ceux qui n'y ont pas assisté tant le terme théâtre est décalé par rapport à l'idée que l'on se fait d'une pièce au sens premier avec ses répliques, acteurs, et décors.....

Imaginez un homme seul sur scène qui pour se passer le temps, invente, fait des choses toutes bêtes avec des objets d'une simplicité déconcertante (télécommande de sa télé, hi-fi, son portable, un paquet de chips, puis commande une pizza, joue au ping-pong contre un adversaire absent. Serge est aussi occupé à bricoler des inventions en vue de créer des " spectacles" qu'il présente le dimanche à 18h aux gens de passage. Le texte est pratiquement absent sauf quand il parle à ses spectateurs, il n'y a pas de décor sauf une table de ping-pong et un bazar et un binz par terre. J'ai été pliée lorsque Serge s'enveloppe sous sa moquette non

collée et qui de fait, lui sert de couverture. De même par son minuscule spectacle pyrotechnique qu'il réussit après avoir bricolé un fil lumineux. Parfois la musique retentit, de Wagner à M.Jackson. Serge ne s'ennuie pas et le temps passe sans même qu'il ne s'en aperçoive. Il lui faut très peu de choses pour s'occuper les mains et l'esprit.

Le sujet grave que traite Serge pourrait virer au tragique car comment rire devant la solitude d'un homme, c'est absurde à première vue. Pourtant, Serge nous fait rigoler tant ses inventions frôlent le ridicule. Il transforme le tragique en comique. En sortant de la salle je me suis beaucoup questionnée sur le pourquoi de la solitude dans notre société hyper-matérialiste.

Dans le bus, sur le chemin du retour je pensai que nous avions de la chance d'aller au nouveau théâtre. Je remercie ceux qui permettent d'y assister. J'en redemande.

Nicole.

Poème moderne

Quand de grands mots l'on se grise
la poésie nous échappe
laissant partir en nappes
les muses en quête de prise
alors les rêves de l'enfance
bâclés par des pères en pleine transcendance
peuvent enfin se réaliser
quand de l'effort on est amusé
sans amour et sans gloire
respectons son noble mouvoir
de chômeur en déboire
de jachère en misère
car peu de travail nous est cher
quand la foi est si claire
comme un fou contente un roi
je me contente d'être le roi des fous
laissant derrière moi
la folie des rois
avec le seul espoir
d'empêcher les fous de choir
est-ce grâce d'état
ou état de grâce
que du pessimisme l'on se lasse
pour enfin changer d'état
ainsi sans rechercher le spiritisme
je ne sombre pas dans le mysticisme
tout a été fait, surfait et défait
à ma grande stupéfaction.

La gourmandise

Je passe chaque jour devant cette alléchante boutique sans jamais oser y entrer. Mais aujourd'hui, je me dis que je vais contribuer à la survie des petits commerçants. En fait, en allant me goinfrer, je vais peut-être aider cette commerçante à acheter une nouvelle batterie qu'elle rêvait de s'acheter ! Cela part donc d'un bon sentiment. Ça y est, ils sont venus, ils sont tous là : de toutes les couleurs, de toutes les formes. Les réglisses me narguent, je me sens obligée d'en acheter. Et comme je suis contre l'injustice, voyant les caramels jaloux, j'en prends aussi. Mes yeux ont le malheur de tomber sur la guimauve, alors n'écoutez que mon cœur et mon ventre, j'en prends. Finalement, c'est avec un échantillon de chaque variété que j'arrive à la caisse. Je lève discrètement les yeux vers la porte d'entrée et c'est le regard de mon dentiste vers lequel j'avais prétexté une grippe pour annuler un rendez-vous, que je croise. Jusqu'au bout, j'espère qu'il ne m'a pas reconnue mais lorsque j'entends "alors Peggy, on est guérie ?" je sens mes joues devenir aussi rouges que des fraises Tagada...

Peggy.

Photothèque



Art floral



Repas créole - 19/10/08.



Foire de Dijon - 08/11/08



Foire de Dijon - 08/11/08



Foire de Dijon - 08/11/08



Foire de Dijon - 08/11/08



Strasbourg - 13/12/08



Strasbourg - Marché de Noël - 13/12/08



Forum du handicap - 24 et 25/10/08



Fresque murale du second local



Foire de Dijon - 08/11/08

Le pont Mirabeau

Sous le pont Mirabeau coule la Seine
Et nos amours
Faut-il qu'il m'en souviene
La joie venait toujours après la peine.

Vienne la nuit sonne l'heure
Les jours s'en vont je demeure

Les mains dans les mains restons face à face
Tandis que sous
Le pont de nos bras passe
Des éternels regards l'onde si lasse

Vienne la nuit sonne l'heure
Les jours s'en vont je demeure

L'amour s'en va comme cette eau courante
L'amour s'en va
Comme la vie est lente
Et comme l'espérance est violente

Vienne la nuit sonne l'heure
Les jours s'en vont je demeure

Passent les jours et passent les semaines
Ni temps passé
Ni les amours reviennent
Sous le pont Mirabeau coule la Seine.

Guillaume Apollinaire.

Pont Mirabeau

Vue depuis le pont de la République
A nos envies
Approche de l'automne une autre vie

Voici quelques pêcheurs
Toujours de bonne humeur

De belles balades sur les chemins
Les marrons tombent sur le sol
Je prends les feuilles des arbres tombées avec mes mains
La vie en automne, plus que des souvenirs souffle Eole

Voici quelques pêcheurs
Toujours de bonne humeur

L'automne l'heure l'amour, partage la beauté
L'automne fait revivre le promeneur
L'automne c'est les champignons des prés
L'automne dans toute sa splendeur

Voici quelques pêcheurs
Toujours de bonne humeur.

C'est l'eau qui coule qui m'a appris l'automne
Sous le pont de la République coule la fantasmagorique
C'est le rêve du pont d'où je croque la pomme
Je découvre les îles colorées avec mon amie.

Benoît.

Le pont de mes souvenirs

Sous le pont de mes souvenirs coule mon enfance
Et tant de rires
Faut-il surtout que j'y repense
Dans un élan de larmes sans espérance

Vienne demain que juste j'effleure
J'ai de la peine mon enfance meurt

Des jeux, des joies et si belle innocence
Ces gamins-là
Des frères, des sœurs, des années en pas de danse
Des chagrins si vite oubliés, jolie existence

Vienne demain que juste j'effleure
J'ai de la peine mon enfance meurt

Des batailles de polochons et un trou pour les billes
Sept ou huit ans
Le sourire d'une mamie et la balle dans les quilles
Le temps passe on grandit et un peu ça s'éparpille

Vienne demain que juste j'effleure
J'ai de la peine mon enfance meurt

Alors il y en a des années et un jour on s'élance
Petit oiseau
Une si grande fragilité mais la vie quelle chance
Sous le pont de mes souvenirs coule mon enfance.

Hélène.

Réformes

Sous le pont de la république coule le Doubs
Et nos législatives
Faut-il qu'il m'en souviene
La loi venait toujours après la peine

Vienne la nuit sonne l'heure
Les jours s'en vont je demeure

La droite et la gauche restant face à face
Tandis que sous
Le pont de nos (droits) passe
Des éternels regards l'onde si lasse

Vienne la nuit sonne l'heure
Les jours s'en vont je demeure

La politique s'en va comme cette eau courante
La politique s'en va
Comme la vie est lente
Et comme l'espérance est violente

Vienne la nuit sonne l'heure
Les jours s'en vont je demeure

Passent les jours et passent les semaines
Ni temps passé
Ni la politique reviennent
Sous le pont de la république coule le Doubs.

Hakim.

La danse

J'ai découvert l'activité danse de floréal courant septembre. Avant je ne pouvais pas y aller car c'était à l'ASEP, et le lundi j'ai beaucoup de choses à faire (médicaments, cours, ...). Et bien maintenant que l'activité se trouve dans les locaux de Floréal, il n'y a plus de problème pour s'y rendre. La professeure, Christelle, est vraiment super. Elle nous fait faire des mouvements non agressifs pour le corps. On commence par réveiller les articulations, les doigts, les mains, les épaules, la tête, les jambes, le dos. Et après, on fait des exercices corporels, en rond, en carré, rapides, lents. On écoute ensuite une musique et on invente une danse chacun comme on a envie, ça défoule, ça fait énormément de bien. Je trouve que c'est une excellente prof, car tout en nous guidant, elle sait nous laisser l'entière invention de nos gestes. Chaque lundi, je me réjouis d'aller à la danse. Ce n'est que du plaisir. C'est l'activité que je préfère entre toute à floréal. Moi qui suis grosse, ça me permet de bouger mon corps sans me faire mal en douceur, ça me fait un bien fou. Je sais dorénavant que je ne raterai jamais un cours de danse avec Christelle. C'est une gentille dame, qui m'apporte beaucoup. Merci Christelle.

Virginie.

L'art floral

Cet été, lorsque nous avons appris que l'inventive et dynamique Cindy était indisponible pour animer l'atelier loisirs créatifs. Delphine me proposa de réfléchir à un éventuel projet. C'est ce que je fis et c'est ainsi que naquit l'atelier d'art floral, très flattée que Delphine et Wilfried me fassent autant confiance. Je m'investis à fond dans ce projet qui me tient de plus en plus à cœur. Néanmoins, plusieurs questions me taraudent l'esprit : " Serais-je à la hauteur ? Arriverais-je à transmettre ma passion pour les fleurs ? Mes futurs inscrits vont-ils me trouver compétente ? " Finalement toutes mes craintes se sont envolées dès la première séance. Chaque personne, fille ou garçon, se livre avec patience et enthousiasme à la création de leur composition, en tenant compte de mes conseils. Chacun repart ravi avec son petit chef d'œuvre et moi je suis très heureuse du devoir accompli.

Les Floréaliens écoutent Vivaldi

Pendant une saison, Benoît, le poète qui écrit, avec quatre années de formation musicale, a travaillé la musique et surtout le chant afin de pouvoir chanter avec la chorale du conservatoire national de région (chœur mixte). Voici le soir ; après avoir répété, notre chœur, accompagné d'un jeune orchestre et de deux solistes, a donné entre autre, un concert à Nancray. Faire sortir le son, le meilleur de nous, avec des chanteurs n'étant là que depuis trois ou quatre ans fût assez difficile et j'ai personnellement aimé l'accompagnement de l'orchestre et le chœur de femmes. Le son de l'orchestre me berçait, les deux solistes, deux belles jeunes filles, dotées d'une voix hors du commun ont été admirées de tous. Comme dans toutes choses, il y a des erreurs mais le profane n'a pas entendu. J'ai été ému par la voix du chœur de femmes, même l'habillement surprenait.... Les hommes du chœur mixte, pantalon noir et chemise blanche avec un foulard rouge dans la poche. Les femmes du chœur mixte, jupe noire et chemisier noire avec une écharpe rouge. Notre chef de chœur avait un joli nœud papillon rouge ressortant du noir comme les bijoux des choristes.

Benoît.

Le marché de Noël de Strasbourg, un événement féérique.

Depuis près de 500 ans, la ville de Strasbourg perpétue la tradition du marché de Noël, le fameux "Christkindelsmärik"(Marché de l'Enfant Jésus en alsacien). Le marché de Noël est une longue tradition, celui de Strasbourg est **le plus ancien** de France et sans doute le plus célèbre de tous. Ce marché s'installe chaque année au cœur de Strasbourg à la fin du mois de novembre. La plupart des animations se déroulent dans les rues piétonnes situées **autour de la célèbre Cathédrale Notre Dame**. Cet événement à l'ambiance féérique attire chaque année des visiteurs venus du monde entier. Ce samedi 13 décembre, quelques Floréaliens se sont joints aux nombreux visiteurs. Partis au petit matin dans deux minibus, nous nous sommes restaurés dans une brasserie de la place Kléber autour d'une choucroute, plat alsacien par excellence ! L'après midi quant à elle a été consacrée à flâner à travers les cabanes de bois abritant produits régionaux ou artisanaux mais aussi autres spécialités gourmandes comme le vin chaud, le jus d'orange chaud, la cannelle et autres gâteaux de l'Avent (les Bredle). Nous avons pu profiter de cette ambiance si particulière dans un lieu féérique où la magie de Noël opère grâce aux sapins, illuminations, calèches et chants de Noël. Tandis que nous nous dirigeons tranquillement vers le retour, les rues se sont habillées de lumière, créant ainsi une ambiance féérique où la magie de Noël opère grâce aux sapins, illuminations, grelots des calèches chargées de touristes émerveillés. Le passage au pied du sapin planté place Kléber ne nous a pas laissés indifférents. Sa hauteur spectaculaire (26 mètres), ses décorations et lumignons auront marqué nos mémoires ! C'est donc les yeux et la tête emplis de souvenirs que nous avons regagné la capitale comtoise.

Aline.

La Vie

Il y a beaucoup de choses à dire sur ce sujet, le début commence par la naissance, le bébé découvre le monde auprès de son père et de sa mère, s'ils sont ensemble.... L'enfant grandit, rentre dans l'adolescence, commence le conflit avec les parents. Il est pressé d'être un adulte pour pouvoir sortir en boîte, boire de l'alcool.... les ennuis commencent.

Être adulte, il faut être responsable de ses actes ! avec de l'ambition et du caractère !

Ne pas se faire écraser par ce monde de fou qui veut tout contrôler ! regarder toujours devant soi, ne jamais reculer, prendre toujours les bons côtés, les joies, les rires, les amours, les amitiés sont très précieuses pour apprécier la vie.

Béatrice.

L'oiseau



L'oiseau vient quelquefois, cela dépend de son envie. Il est sauvage et frêle. Mais s'il me prend pour un ami alors pour moi il joue une mélodie. Elle est semblable à celle des humbles et des petits. Souvent quand je l'écoute, j'entreperçois ce messager de l'infini qui nous attire à lui et nous rappelle le duvet soyeux de la vie.

Pierre-Yves.

Le Mont Saint-Michel.

Après 'Vaubunesco' (Floréal'lignes n°8), nous continuons notre périple avec Christian qui souhaite nous faire visiter les sites classés au patrimoine de l'UNESCO.

Il fut le premier monument français à être classé au patrimoine mondial de l'UNESCO . Le Mont Saint-Michel est une commune du département de la Manche et de la région de Basse Normandie .La commune de Mont Saint-Michel compte 50 habitants.

La baie entoure le Mont par du sable (attention à la marée haute et aux sables mouvants)

L'abbaye a été fondée en 966. Elle se trouve à l'embouchure du Couesnon (fleuve côtier long de 90 km). Il se trouve entre les pointes du Roc et du Grouin. Classé par l'UNESCO en 1979,

il est le deuxième site le plus visité de France. Saint-Michel est l'un des plus grands saints dans la religion (Moïse est l'origine du prénom, le roi des juifs ou le prophète pour certains) . Il est le protecteur d'Israël et de l'église et on le représente en guerrier combattant le dragon ou en conducteur d'âmes .

Christian.



Nuit cotonneuse.

Au cours de la semaine chez lui d'après les partitions, Benoît écoute et chante avec un compact-disc d'enregistrement ténor I. Il chante sur le soir accompagné de son xylophone, son harmonica et ses diapasons.

Tous les mardis après-midi, grâce à l'atelier tempo de floréal je me remets dans le bain avec Esther, Virginie, Joël, Peggy, Valérie, Karim et notre chef Christophe. Donc musique à Tempo avec de petits groupes, Tempo, c'est aussi de petites pauses (collations). Puis après Tempo, un repas rapidement pris, Benoît se prépare pour chanter aux répétitions...

Ses répétitions se font au temple du St Esprit en face le marché (place du marché).

Le Magnificat de Vivaldi fut étudié, appris, répété, et je suis heureux du résultat et pour cause, j'ai fait un chant, lors du dernier concert, sans partitions, ni fausses notes.

Les choristes ont pu apprécier le résultat d'un effort à déchiffrer les partitions qui a duré presque une saison. Le public, dont quelques floréaliens, était de cent personnes environ qui ont félicité tous nos efforts.

J'en profite pour saluer tous mes compagnons de chant, ainsi que les Floréaliens et je leur souhaite un joyeux Noël et une bonne année.

Benoît.

Mots de tête et bonne humeur

Solution des mots croisés n° 8:

	I	2	3	4	5	6	7	8	9
I	V	I	T	A	M	I	N	E	S
II	I	R	O	N	I	S	A	N	T
III	C	R	I	C	R	I		R	E
IV	T	E		R	E	S	T	E	R
V	U	V	E	E	S		A	G	I
VI	A	E	R	E		G	R	I	L
VII	I	R	E		S	A	I	S	I
VIII	L	E	S	T	E	R		T	S
IX	L	N		O	R	D	U	R	E
X	E	C	A	R	T	E	L	E	E
XI	S	E	P	T	I	E	M	E	S



Mots croisés

	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

Horizontalement

- I. Son métier, c'est toute une histoire !
- II. Acrobaties.
- III. Il dresse les barricades.
- IV. Soleil dieu. Particule allemande. Irlandaise très explosive.
- V. Psaume.
- VI. Mit en quarantaine. La petite maison dans la steppe.
- VII. On y trouve le boire et le manger. Une année déterminante.
- VIII. En triangle sous le trapèze.
- IX. Pousse à gauche. Sur la borne. Déesse mère.
- X. Dépêchées sur le front.

Verticalement

1. Gel anti-fluide.
2. Mur bien exposé. Sur la Tille.
3. Période. Un de la troupe.
4. A titre d'information, c'est parfois tout un roman.
5. Pour une voiture électrique, elle mène grand train.
6. Femme de tête. Vit comme personne.
7. Renvoi latin. Montreront les dents.
8. Rayures.
9. Personnel. Insigne distinctif.
10. Gravies.

Foule hivernale

Texte écrit et chanté en atelier d'écriture sur le texte et la mélodie de foule sentimentale d'Alain Souchon.

(Benoît, Hélène, Karim, Stéphanie, Nicole et Anne-Marie)

Oh la la la voici décembre
Vitrines et bijoux en ambre
J'en rêve tout(e) seul(e) dans ma chambre
De petits gâteaux au gingembre, gingembre

Je décide d'aller en ville
Pour en acheter c'est facile
Je vais jusqu'à l'hôtel de ville
Parés de lumières subtiles et dociles

Foules folles de Noël
Kyrielles d'étoiles dans le ciel
Yeux d'enfants qui étincellent, tincellent
C'est la magie pimprenelle
Foule folle de Noël
Pains d'épices, parfums, cannelle
Cannelle et miel

Douceurs exquises
Offertes à la convoitise
Comme ces jolies friandises
Gourmandises et nos papilles s'aiguisent

On nous propose
Des pères Noël au nez rose
On nous prend au dépourvu au milieu d'la rue
On est content, pas déçu

La star Ac' nous matraque
Ça nous met la tête en vrac
Nous, on met nos anoraks
Dans la neige tant pis patatrac

La nostalgie
Des beaux Noël chez mamy
La trêve dans tous les pays
C'est notre rêve aujourd'hui

Foule.....