

Édition numéro 35

LE GEM LO FOGATEL
Vous souhaite

BONNE
Année!

2024

LA GAZETTE DU FOGATEL

**Nos ateliers
Nos sorties**

**Nos rencontres
Nos articles**

**Les reportages
photos**

ACTIVITES REGULIERES

Contact GEM de Carcassonne.

Le GEM continue de vous soutenir en direct, groupes et sur le site. Le numéro 32 de notre gazette est consultable et téléchargeable. N'hésitez pas à envoyer vos textes ou dessins qui seront mis en valeur sur ces supports. A bientôt pour d'autres aventures

Site... taper : gemaude carcassonne

GEM LO FOGATEL
67 ALLEE D' IENA
11000 CARCASSONNE
Tel : 09 51 35 10 96
Portable : 07 66 83 60 33

Mail : gemcarcassonne@outlook.fr

Les fêtes au GEM

L'après- midi, nous avons fait un **loto** où il y a eu d'excellents lots. **Merci aux commerçants de la ville** qui ont donné des lots.

- Geneviève, Géraldine, Xavière, Laurence et Paquita se sont chargées de faire le tour de ville pour récolter les précieux cadeaux !!
- Edward et Régine sont venus prêter main forte pour le loto.
- Fabien, Cathy et Fanny ont servi le repas à tout le monde. Edward, notre jeune stagiaire était avec nous et a été très dynamique !!

Il y avait une bonne ambiance !!

Nous remercions notre journaliste Pascale d'être fidèle à notre GEM, et de réaliser la mise en page de notre journal. Nous lui souhaitons une bonne année 2024 !!!

Notre Groupe d'Entraide Mutuelle, c'est nous tous, notre volonté, notre travail et nous adressons à tous nos lecteurs une Bonne Année 2024 !!!

Bonne année



SOMMAIRE

Page 1
Nos titres

Page 2 : loto de Noël
et Photos

Page 3 : édito

Page 4 : L'UNAFAM

Page 5 : les animaux
et nous

Page 6 : Bien-être
au GEM. Livre Sylvie
TROMBINOSCOPE

Page 7 : recette tira-
misu et crêpes. Anni-
versaire Arnaud

Page 8 : atelier écriture
du GEM, thème :
agenda 2024

Page 9 : Séjour à la
neige

Page 10 : La grande
lessive (à vos stylos)

Page 11 : La grande
lessive suite. Une
grande participation !

Page 12 : carnaval
de Limoux

Page 13: Poèmes,
estime de soi et pen-
sées

Page 14 : texte Ka-
mel et Géraldine

Page 15 : textes
choisis au hasard.
PMD

Page 16 : **PHOTOS
SOUVENIRS**



Cathy m'a dit que parfois des lecteurs se demandait qui était PMD et bien voilà ma trombine !! Bises aux z'amis !

L'édito

Coucou les z'amis...

Avant d'entamer avec plaisir la mise en page de vos articles et photos permettez moi , à mon tour, de vous souhaiter à tous, ainsi qu'à nos lecteurs fidèles, partenaires, élus, amis, mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024. Le temps que le journal sorte nous serons en avril mais peu importe. Ils seront là et sincères :)

Même si le contexte incite peu à l'optimisme , contre toute désespérance consacrons le maximum de nos forces, de nos compétences, de notre joie de vivre, de notre capacité à « aider l'autre » à faire de ce monde un monde meilleur. D'abord autour de nous, tout près de nous, car si chacun s'y employait à sa porte il y aurait sûrement moins de misère !! Puis un peu plus loin de nous, dans les domaines qui nous enchantent, proposons nos compétences sans jamais en douter ! Chacun de nous en a. Mais comme nous n'avons pas tous les mêmes il peut arriver que des personnes mal intentionnées (ou tout simplement sottes), nous fassent perdre confiance, perdre pied ou pire. Surtout quand nous sommes fragilisés par un drame personnel (maladie, accident). Nous avons pu chuter, choisir un « mauvais chemin ». Jusqu'à en devenir malade. Mais le GEM est justement là pour nous permettre de « nous relever et de nous retrouver ». Blessés et fragiles à vie mais avec les mêmes capacités qu'avant notre chute ! J'aimerais bien que cela soit véritablement ancré dans l'esprit de tous mes amis du GEM de Carcassonne !

Et parce que je vous aime tous et que je l'ai vécu je sais que « les éclopés du passé » auraient bien des conseils à donner à ceux qui ne nous comprennent toujours pas. Qui parfois, pour certains, nous traitent encore de paresseux, d'assistés, de bons à rien. Ignorant le handicap engendré par le malheur ...

Il n'est pas nécessaire d'avoir mille résolutions, souvent non tenues dans l'instant. Une seule à laquelle on se tient, si on la choisit bien, peut nous redonner Vie ! Et le gem est aussi là pour une seconde naissance. Et la chance aussi de nous réinsérer dans la cité !

Et non ! Mes mots ne sont pas exagération, justification ou littérature. C'est du vécu. Une confiance obstinée dans la capacité de se reconstruire en fréquentant un GEM comme le nôtre, le vôtre ! Avec NOS animateurs !

Vous le savez sûrement maintenant j'écris toujours d'un seul jet et je ne cherche ni à flatter ni à obtenir des faveurs quelconques. Je m'en moque à mon âge. J'écris simplement avec mon cœur. Il me dicte que nous pouvons tous devenir positifs si nous le souhaitons. On peut regretter de devoir se restreindre sans cesse, chauffage, eau, alimentation. Mais ne serait-ce pas plus beau et plus porteur de se dire enfin ;

- « Chouette ! Ça y est ! Nous sommes enfin tous décidés à aider la planète, à moins dépenser, à moins polluer, à préserver l'air, l'eau et la terre pour nos enfants ».

Acceptons surtout ce que nous ne pourrons pas changer ! Le seul moyen d'action qui nous reste est souvent d'agir « sur nous » ! Notre regard sur les choses et les gens ! Notre vision de la société. Les positiver ! Trouver « le positif du pire » n'est pas toujours chose aisée ! Mais quand nous serons, (vous serez) de nouveau complètement en forme nous, (vous) pourrons toujours nous impliquer autrement. Chacun selon ses convictions. Mais avant tout pensons à « nous au GEM ». Car si nous nous pouvons rester debout et fiers de nous ... alors le passage au GEM aura été utile (même si le séjour est long peu importe). C'est cela l'entraide au GEM.

Un TOUT !

Pascale MD

PRESIDENT :	
Jean-Michel x	
Vice-Présidente:	
Géraldine x	
Président d'honneur :	
Gérard x	
Secrétaire :	Secrétaire adjointe :
Paquita x	Geneviève x
Trésorière :	Trésorière adjointe :
Xavière x	Odile x



Conseil d'administration 2024.

Le nouveau Bureau est en place. Nous souhaitons une bonne route à tous.

Membres libres :	
- Carole x	- Sylvie
- Serge V. x	- Arnaud x
- Jérôme M. x	- Amélie



L'UNAFAM, les Choristes et NOUS



Le jeudi 11 janvier 2024 les adhérents du GEM et de l'UNAFAM, nous nous étions donnés rendez-vous à 14h à la maison de la famille pour visionner le film « Les Choristes », choisi par les Gemois pour un échange et ensuite partager la galette offerte par l'UNAFAM.

Rappelons que ce film est une comédie dramatique et musicale sortie en 2004 qui, pour la petite histoire, se déroule en 1949 dans un internat pour garçons difficiles. C'est en 1999 que Pierre Morange un chef d'orchestre réfléchit sur sa vie avec son ami du passé Pepino...

C'est un film avec beaucoup de musique... qui sait mêler le corps et l'esprit de chacun (corps enseignant, esprit de jeunesse) avec cette citation culte « Action Réaction » !

A l'issue du film le débat fût riche en échange, en émotion. Certains ont évoqué des souvenirs de leur jeunesse. Une adhérente qui pratique des cours de chant à proposé : « pourquoi pas la création d'une chorale au sein du gem en complément des karaokés du mercredi après-midi ? »

A l'unanimité : tous ont eu plaisir à voir ou à revoir ce film, toujours avec autant d'émotion et avons fait aussi notre photo de famille.

Pour clôturer le débat avant de partager la galette nous avons repris en cœur quelques paroles de :

*Vois sur ton chemin, gamin oublié égaré,
Donne-leur la main pour les mener
vers d'autres lendemains...
Sens au cœur de la nuit l'onde d'espoir
Ardeur de la vie, sentier de gloire...*

Merci pour votre participation, pour nos échanges de qualité, moment que nous renouvèlerons c'est promis !
Régine

Les animaux et nous...

Nous avons depuis des mois mené des activités de médiation animalière. Bientôt sortira notre film...

En attendant, nous avons passé une journée avec Lisa, une éducatrice et comportementaliste canin et c'était super !

Au programme en matinée découverte de ces métiers, l'éducateur apprenant au chien et aidant le maître à apprendre à son chien et le comportementaliste étant appelé pour comprendre et résoudre des problèmes de comportement. Nous avons beaucoup parlé de nos animaux domestiques et avons appris beaucoup de choses sur leur comportement.

Nous avons fait des jeux de découverte...

L'après midi, dans la nature et au grand air, nous nous sommes baladés avec la chienne Eiwa, qui a donné le rythme à notre groupe et semblait très heureuse d'être avec nous. Ensuite Lisa lui a fait faire une démonstration de ce qu'elle lui a appris, aller à droite, à gauche, lever un bras, faire la princesse, faire un câlin, dire à l'oreille.... C'était rigolo.

Après un goûter auquel elle a bien sûr participé, nous sommes rentrés au GEM !!!

Belle journée !

Parler des animaux, les rencontrer fait vivre beaucoup d'émotions ! Geneviève, Cathy et compagnie...

Hier matin avec Lisa, on a beaucoup parlé de son travail et on a beaucoup parlé de nos animaux. J'ai bien aimé et dans l'après midi on est allé promener à Montréal à la bergerie du Chapitre avec la chienne de Lisa qui s'appelle Eiwa. Elle a fait un petit spectacle, c'était génial !!!



Moi j'adore tous les animaux, même les insectes. A l'heure actuelle il y en a moins à cause des incendies, des inondations, de la sécheresse. Hier j'ai pu parlé de mes animaux que j'ai eu dans le passé. En ce moment Pépettes que j'ai trouvé dans les ordures et Filou que j'ai acheté à la SPA de Narbonne il y a plus longtemps.... Comme nous avons changé ils sont un peu stressés à la maison !!!!

Geneviève

Crack était le chien formidable car il nous a apporté beaucoup de bonheur et de la joie de vivre. C'était un chien de chasse extraordinaire. Il rapportait le gibier à plume dans sa gueule sans jamais l'abimer. Quand il a été malade et qu'il entendait la voiture de mes parents arriver au loin, il se trainait jusqu'à eux. Nous lui sommes reconnaissants et je ne l'oublierai jamais.

Jean-François.



Wiski, le chien de ma mère et de mon beau père ne faisait que deux repas par jour. Il était gentil. Si on lui en proposait un troisième, il ne le mangeait pas et il se faisait la malle !!!!!

Francis

Etonnant pour un chien !!!!!



Le « dô-in »



En Occident, le dô-in est un terme japonais pour désigner un ensemble de travail corporel, physique et mental.



Alliant postures, mouvements, étirements, auto-shiatsu, respiration et relaxation. En Chine, cela s'appelle le « yoga chinois ». Depuis janvier, nous découvrons ces séances de bien-être avec Brice, praticien. De merveilleux moments d'harmonie avec soi même !!!!

SUPER TROMBINOSCOPE...

Belle idée de Serge !

Pour permettre, aux adhérents et stagiaires nouveaux de mettre un prénom sur nos visages, Serge a décidé de créer un trombinoscope, mobile plein d'authenticité. Il arbore notre pièce de vie principale et se complète au fil des jours et des arrivées au GEM...



Sylvie a publié son livre et nous le fait connaître !

ARIFIDY LE JOUR DU CHOIX

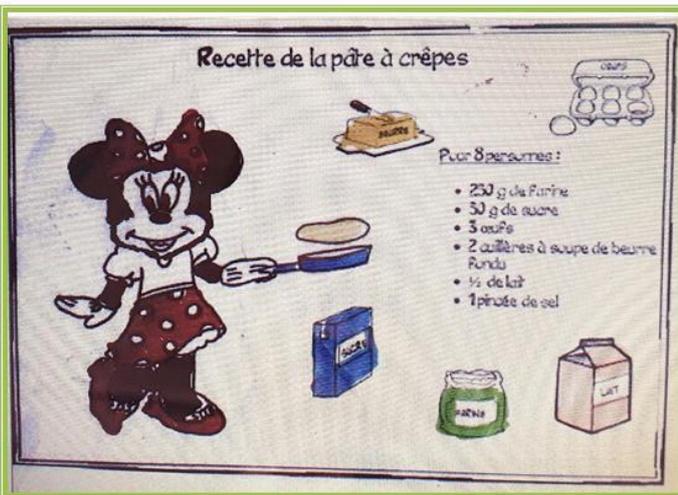
Bravo à elle...

Extrait ...

C'est à Madagascar que Maéva, professeur de langue française vit une histoire d'amour avec Jandra. Au moment des événements de la révolution, elle...



Dans le film « les trois frères » c'était 100 patates !
Et bien nous ce furent 100 crêpes !



Comme la recette n'est pas très lisible je vous la note ici aussi :)

250 grammes de farine
30 grammes de sucre
3 œufs
2 cuillères à soupe de beurre fondu
1/2 litre de lait
1 pincée de sel

Nous avons donc fait 100 crêpes le 2 février!!!!

Au GEM chandeleur rime avec anniversaire Arnaud. (Photos ci-dessous). Bon anniversaire Arnaud et bises de « maman » (les anciens comprendront) 😊



Le petit coin des recettes

Nos écrivains n'en finissent pas d'écrire!!!!!!

Voici la recette du tiramisu réalisé par Carole, Odile et Cathy !

- Des boudoirs (3 paquets) trempés dans du café et disposés dans deux plats !
- 9 blancs d'œufs montés en neige
- 9 jaunes d'œufs mélangés à 300 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé mélangés à 500 ml de mascarpone et 250 g de crème fraîche
- Puis le tout mélangé dans un saladier et la crème est prête
- Recouvrir les boudoirs avec cette préparation.
- Mettre au frigo
- Le lendemain saupoudrer de cacao !!!

et surtout déguster !

miamm





Lundi : l'un dit à l'autre. Que cuisine t-on ? C'est lundi, c'est raviolis !!!
Mardi : Match de qualification à la ligue des champions !!!!
Mercredi : Mais je ne vais pas au GEM aujourd'hui !
Jeudi : Je dis ce que je veux pardi !
Vendredi : vendre des voitures de sport à qui en veut, de grosses cylindrées !!!
Samedi : Ca me dit d'acheter à la première heure ces voitures dans un garage de marchandises
Dimanche : Dis !!! Ma formation professionnelle commence lundi !!!

Janvier : j'en veux des cadeaux !!!!! Bonne année !
Février : faisons des boules de neiges sous les sapins.
Mars : ma date de naissance, mon anniversaire, le printemps ! Le jour du printemps, mois « enchantresse » des hirondelles qui préparent leurs nids !
Avril : ah ! Le poisson d'avril ! Ne te découvre pas d'un fil !
Mai : mais où est passée la neige ? Le printemps pointerait-il le bout de son nez ?
Juin : juste un parasol au dessus de nos têtes au bord de la mer.
Juillet : « j'eûs » des gros bisous d'été pour le GEM !
Août : ouh !!!! Fin de la saison de la ligue 1..... foot foot foot !!!!!
Septembre : c'est déambulatoire.
Octobre : Occitanie, voyage dans ce beau pays.
Novembre : notez bien que novembre est le 9^{ème} mois de l'année !!!
Décembre : des cadeaux, des cadeaux pour le GEM.

Danièle, Odile, Jean François, Cathy, Sylvain, Yohan, Francis, Patricia, Geneviève



Capture internet

Sire, Dame Carcas Sonne ! Connaissez-vous la légende

« Dame Carcas-sonne » ... cette tirade réplique aurait ainsi baptisé la cité de Carcassonne.

Pour Rire un peu :)



Dame Carcas est la gardienne de ces remparts. Au VIII^{ème} siècle, la cité est occupée par les Sarrasins. Au pied des murs, les troupes de Charlemagne se tiennent prêtes pour faire tomber la ville. À l'intérieur, une princesse sarrasine va résister, alors même que ses troupes sont décimées par cinq années de siège. Dame Carcas place d'abord des mannequins de paille sur les remparts pour donner l'illusion d'une défense armée.

Après la victoire, Dame Carcas-sonne le cor. Alors que la nourriture commence à manquer, elle décide aussi, à la surprise générale, d'engraisser le dernier cochon de la cité, avant de le jeter du haut des remparts sur les troupes ennemies. "Ils se sont dits : 'Ce n'est pas la peine d'assiéger ce château, on n'est pas près de le prendre. S'ils en sont à jeter des cochons bien nourris par-dessus les murailles, levons le siège'", raconte le conteur Alain Roch. Pour fêter sa victoire, Dame Carcas fait sonner du cor, épilogue dont serait tiré le nom Carcassonne. L'histoire continue de vivre dans les murs de la cité. Aucun texte historique ne permet de savoir si Dame Carcas a vraiment existé, mais sa légende est intemporelle. Symbole d'intelligence et de résistance au féminin, Dame Carcas continue de traverser les siècles, à l'image de sa forteresse...

Conte proposé par Géraldine

Et pour en savoir plus vous pouvez vous promener sur le site suivant :

<https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/histoire/contes-et-legendes-la-dame-de-carcassonne>

Séjour à a neige

INTERVIEW SEJOUR A LA MONTAGNE

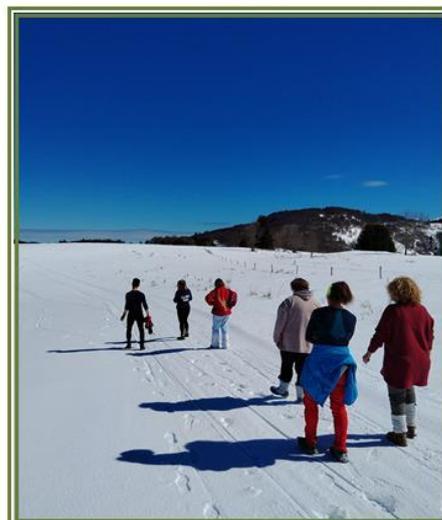
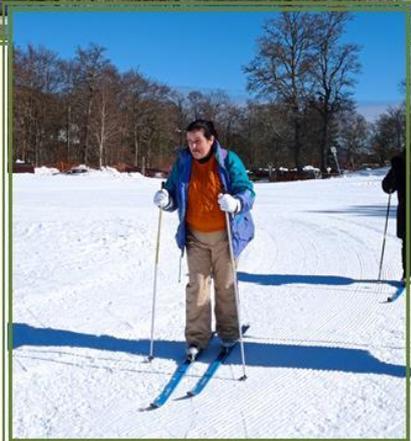
- Nous avons appris que vous étiez partis en séjour à la montagne, pouvez-vous nous en dire davantage ?
- Les adhérents : Nous étions une dizaine à partir. Il y avait Valérie, Patricia, Claude, Hayet, Arnaud, Caroline, Géraldine et Jérôme, ainsi que deux animatrices : Cathy et Aurélie. Il y avait beaucoup de neige, nous avons eu de la chance : il avait neigé la semaine précédente !
- Qu'avez-vous fait le 1er jour ?
- Les adhérents : Nous avons été dans un restaurant à Esperaza, "healthy life", de la super cuisine faite maison ! Puis nous sommes allés au musée des dinosaures et au musée des chapeaux, où ont notamment été faits les chapeaux d'Harrison FORD dans Indiana Jones, ou Johnny DEPP dans pirate des caraïbes. Le spécialiste sur place a essayé tous les chapeaux sur la tête de Cathy, ce qui lui a permis de trouver le chapeau parfait !
- Et le 2ème jour ?
- Les adhérents : c'était une journée consacrée au ski. Nous avons été au domaine de la chioula, dans l'Ariège. Nous avons pique-niqué sur place, et pu faire du ski de fond et des raquettes. Hayet a d'ailleurs eu un diplôme pour sa performance ! Nous sommes ensuite allés nous détendre dans les sources d'eau chaude d'Ax les thermes.
- Et donc Hayet, comment as-tu apprécié ce séjour au ski qui était le premier ?
- Hayet : c'était un moment formidable partagé avec le GEM ! A refaire !
- Et le 3ème et dernier jour, qu'avez-vous fait ?
- Les adhérents : nous sommes allés faire une marche à la Croix du Roc à Roquefeuil.



C'est un village ancien, avec beaucoup d'abreuvoirs alimentés par des sources d'eau naturelles.

- Quel est votre meilleur souvenir de ce séjour ?
- Les adhérents : le ski de fond a beaucoup plu à Claude. Jérôme nous a fait rire tout le séjour. Arnaud est heureux d'avoir réussi à remonter sur des skis malgré ses difficultés d'équilibre. Tous ces moments ont été géniaux, pouvoir profiter ensemble ...

De vraies vacances !!!



Le 26/03/2024

"Je fais la Grande Lessive" vu par Odile, Amélie et Coline

Je fais la grande lessive...Mais pour ça pas besoin de savon, pas besoin de machine à laver, pas de linge à faire bouillir, ni de dosettes, ni de salir le bruit de l'essorage.

Non, la grande lessive ça n'est pas ça!

C'est un festival de couleurs ! Autour de cette année du sujet de la bulle, dans la ville, sur des fils, sont accrochés des dessins, des découpages, des photos, et autres collages : une belle lessive pleine d'images!

Un moment d'échange, de partage, alors si vous voulez un conseil c'est cadeau : Allez faire votre lessive place Carnot !

Mais la grande lessive ça pourrait aussi être ça... "Je fais la Grande Lessive" vu par Hayet

Hier, j'ai fais une lessive! Quelle soirée, elle ne s'arrête jamais.
J'ai mis un doseru un peu trop de savon, rempli beaucoup de linge.
J'ai fais le linge de couleur que j'ai étendue avecles pinces à linge.
J'ai du faire : Lavage, Rincage, Essorage + Vidange, cela faisait 45 min!
Le lavoir m'a servit à l'époque pour le linge.

Cela faisait des bulles de savon le laver, son propre linge.

Mais la grande lessive ça pourrait aussi être ça ... "Je fais la Grande Lessive" vu par Francis

Je fais la grande lessive avec la machine à laver, le savon, le chiffon, la serpillère, le bac espagnol.
Essorer plein de choses même avec des posètes avec la main.

Rincer avec la main pourquoi pas la couleur, passer au nettoyage de l'évier ou pourquoi pas avec du la-voir, puis etendre avec un fil à linge et des pinces à linge.

Mais la grande lessive ça pourrait aussi être ça : "Je fais la Grande Lessive" vu par Inconnu

Je fais la grande lessive.
Je passe la voiture de luxe au lavomatique. Pour la rendre plus luisante et plus clinquante pour attirer l'oeil de ma bugatti de collection et pour faire ressortir les couleurs de la carrosserie.



La grande lessive suite...

Mais la grande lessive ça pourrait aussi être ça...

"Je fais la Grande Lessive" vu par Arnaud

La grande lessive, c'est ce qu'il y avait marqué sur le planning de GEM. Génial, j'ai beaucoup de linge sale dans la corbeille. Avant d'y aller, je suis prudent, je prépare la machine à laver en la mettant sur pause, comme ça j'aurai juste à appuyer sur un bouton pour lancer le lavage et mettre la dosette de savon.

Je le mets aussi à la bonne température pour ne pas faire bouillir les vêtements de couleur. Une fois l'essorage terminé, j'accroche le linge sur le fil avec des pinces pour faire sécher et vérifier si le rinçage de la machine marche bien et que je n'ai pas besoin de laver tout ça dans l'évier du lavoir.

Mais la grande lessive ça pourrait aussi être ça...

"Je fais la Grande Lessive" vu par Cathy

Attention! Tout va y passer !
Je prépare mon savon, mon éponge, et me voilà prête !

Acte 1, mes soucis !
Je les prends, je les brosse énergiquement, je lui envoie un peu de javel dans les recoins, je lessive, les mets en boules et les envoie au bout de la terre !

Acte 2, mes vieux souvenirs désagréables, je les fais bouillir, je les teinte à la machine avec de belles couleurs, je les suspends au vent dans le jardin sur le fil à linge.....
Et voilà tout est transformé !

Acte 3, mes rêves et mes beaux projets, avec des pinces. Je les affiche dans toute la maison, je passe à l'adoucesseur pour les rêver plus doux !



Carnaval de Limoux 2024

Cette année le carnaval de Limoux avait lieu du 7 janvier au 17 mars 2024

Au programme, des sorties de masques sur la Place de la République avec des groupes comme Les Meuniers, les Anciens, les Blanquettiers, etc.

Le Carnaval de Limoux, qui a débuté en 1604, est l'un des plus longs carnivals en France, s'étalant sur une période de trois mois, de décembre/janvier à mars/avril. Cette fête populaire perpétue une ancienne tradition où les meuniers distribuaient des dragées et de la farine pour marquer le Mardi Gras et payer leurs redevances au monastère.

Aujourd'hui, des groupes appelés "bandes", composés d'une vingtaine de personnes de divers horizons, parcourent la ville en chantant, dansant et lançant des confettis d'un bar à l'autre. Ils sont accompagnés de musiciens qui jouent des chants traditionnels de Limoux. Il existe également les "goudils", des individus déguisés qui suivent les bandes sans en faire partie.

Pendant la durée du carnaval, les sorties des bandes ont lieu le samedi et le dimanche entre plusieurs cafés de la Place de la République. Le Carnaval s'achève avec la Nuit de la Blanquette durant laquelle la Majesté Carnaval est incinérée et la Blanquette digérée.



C'était très chouette et nous nous sommes régales !





Atelier d'écriture

Poèmes de
Pascale

La pensée

... Il faut cultiver son jardin dans sa tête afin de pouvoir récolter de bons fruits.
... Si on le laisse à l'abandon c'est la pensée négative qui vient.
... Les nouveaux fondateurs du monde sont les compositeurs, les peintres, les poètes.
... Comme l'adolescent, il est très enfermé pour cause de son illettrisme et qui ne demande qu'à s'en sortir. Une fois sorti, à l'âge adulte, il apprend, il tient des discours et se perfectionner.
Accrochez-vous à ses lèvres. Tous à vos stylos, papier.
Comme un berger et ses moutons.



La science de la pensée

Comme un scientifique qui étudie les vents et les océans.
Soyez scientifiques de votre esprit en sachant que la pensée guide nos actes.
Pas de jurons, pas de vols, pas de meurtres à éviter...
Toutes ces pulsions, l'homme doit avoir une volonté de se contrôler en permanence.
Se perfectionner sa pensée. Il doit être déterminé car le mal et le bien sont en lui et il n'en font :

QU'UN



La volonté

Il faut avoir un but pour éviter que l'esprit bifurque.
Ne pas regarder à droite ni à gauche, c'est tout droit et ne pas se mettre des embûches...
Tout ira bien...
Raisonner selon les règles.

Estime de soi

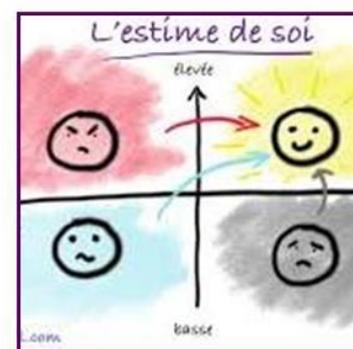
Avoir des propos cohérents
Confiance en soi
Ne pas avoir peur de l'échec
Ne pas parler sur les autres
Parler de soi
Détermination

Aller vers les autres
Poser des questions

Se fier à l'éducation de ses parents lorsqu'il nous disaient : tu peux toujours Faire quelque chose dans ta vie

œuvrer, agir

Même si tu es gentiment mis à l'écart ou tu te ridicules sache ne pas attaquer et assumer.



S'estimer

Le haut de l'estime n'est pas une confiance de soi absolue
Mais comprendre le MOI
Qui suis-je ?
Nous voulons tous avoir du succès dans nos affaires
Ne pas dire que je le ferai demain
œuvrer, agir maintenant

La non-violence n'est pas un acte de lâcheté
Mais une résistance en soi...

Ne pas répondre à la violence
C'est ridiculiser l'adversaire
Convaincre l'adversaire
Le dissuader
Ne pas rétablir une chose par la violence
Personne ne peut subir le mal et non plus se taire
Le non-violent doit être prêt à subir la violence
Mais ne doit pas la retransmettre



LE DOIGT SUR LA VITRE

Texte proposé par Kamel (un texte qui l'a touché !!!! A partager sans modération :)

Il y a moins de vitre embuées. Dans les trains, on en trouvait presque toujours dans le couloir, en face des compartiments. On s'extrayait de son siège pour se dégourdir les jambes, regarder autrement le paysage, plus librement. Presque plus de wagons à compartiments désormais, et plus ces différences de températures qui créaient la condensation. De toute façon, c'était surtout les enfants qui osaient tenter un dessin du bout des doigts. On avait gardé cette envie mais on se contentait en général de ménager un petit espace, une mini fenêtre d'exploration de la campagne traversée. Dès le contact des doigts avec la mouillure froide, on retrouvait une sensation familière et le désir réprimé de dessiner vraiment, ou d'écrire un message.

C'est drôle, on s'en souvient encore, en fermant simplement les yeux. Une infime fraction de seconde, c'était mystérieusement doux puis le premier jambage de la première lettre à peine formé, le premier cercle de visage maladroitement esquissé, un peu d'irréparable s'amorçait : une goutte d'eau dévalait la paroi vitrée.

Texte proposé par Géraldine.

Texte extrait de « lapetitefutee.canalblog.com »

Avec mes vœux les plus chaleureux pour une saison festive emplie de bonheur et de sérénité...

Alors que les feuilles de l'automne cèdent la place aux premiers flocons de neige, nous voici arrivés à cette période magique de l'année, où les cœurs s'ouvrent et les rues s'illuminent.



C'est le temps des retrouvailles, des rires partagés au coin du feu, et des souvenirs qui se tissent au rythme des chants de Noël. Dans l'esprit de cette saison empreinte de joie et de générosité à partager un peu de cette magie, en envoyant une jolie carte écrite à ceux qui comptent pour vous.

Que ce soit pour exprimer votre affection, votre gratitude, ou simplement pour égayer la journée de quelqu'un, vos cartes manuscrites (écrites à la main) envoyées, sont un fil d'or tissé dans le grand tapis de la convivialité des fêtes.

La beauté des fêtes de fin d'année réside dans ces petits gestes, simples mais sincères, qui nous rappellent que, malgré la distance ou les circonstances, le lien qui nous unit reste indéfectible.

Exceptionnellement, (absence momentanée) nous clôturerons ce journal numéro 35 en vous proposant quelques textes choisis au hasard. Avec l'envie de partager en ce moment d'écriture avec vous, je me permets de piocher dans les miens ! Pour l'espoir évoquer la naissance d'un enfant... Pour le sourire une fable déjantée des années Nicolas...

L'enfant ...

Et soudain, elle s'éveille à la vie
Puis entame son autobiographie.
Sa toute première victoire est un cri
Une frayeur tombant vite dans l'oubli.
De l'union de deux êtres plus rien
Je suis moi avec elle et c'est bien !
Le rayon de lumière qui l'atteint
Fait sourire le petit chérubin.
Elle triomphe abordant son histoire
Puis se met à hurler bruyamment dans le noir.
Aucun autre élixir que l'Amour
Aucun autre remède que « toujours » .
Les yeux clos mais l'esprit en éveil
Elle sait bien que je suis là et veille,
Devançant ses envies, respectant son sommeil,
Je saurai être mère à nulle autre pareille !
Sur sa peau veloutée au savon de Marseille
Je dépose un baiser puis murmure à l'oreille
Doucement je lui dis et lui redis : « je t'aime »,
Que j'éliminerai ses angoisses et ses peines
Yeux ouverts ou fermés que c'est elle la plus belle,
Que l'Amour d'une mère est chose universelle.
Mais que moi, téméraire, j'ai plus de potentiel
Et que mes sentiments frôlent le surnaturel !
Largement dépassée par ce don naturel
Que j'ai toujours d'aimer et de rester fidèle.
Le chemin est tracé et elle va l'emprunter
En restant vigilante pour ne pas se tromper.
J'ai tenté l'impossible pour ne pas la blesser
Mais j'ai dû bien des fois lézarder son passé ...



Pascale MD

Consigne : sous la forme d'une fable écrire un texte drôle ... Allez savoir pourquoi j'ai sorti ça !!!!

Petit Jean qui n'était encore que bambin
Surpris de tant d'honneur, n'en voyait plus la fin.
Tout fait nombre dit son père, pistonnant le gamin. Mettons-nous à plusieurs pour la faire cette guerre.
Le pauvre petit Jean lui dit à sa manière :
« mais papa, j'suis trop p'tit. Pis j'ai peur. J'sais rien faire...
Pas grave dit Nicolas, tu me laisseras faire. De ces gens l'on se moque. On a bien trop à faire.
Amassons du pognon, piochons dans la misère...
Le pauvre petit agneau tremblait devant son père.
Puis soudain se disait qu'il lui faudrait s'y faire.
Veau, vache, cochon et tout' la haute cour, trouvait cet innocent bien imbu et trop mou.
Quant à la basse-cour, à force de désamours,
Elle n'avait que la force de décompter les jours.
Bientôt le 30. On va souffler... La paye arrive. On va manger...
Nico lui se frottait les pognes.
Un de placé. Ça va saigner. J'ai pas fini de m'amuser. Regardez-les tous ces guignols. Que croient-ils tous ? J'suis bien l' meilleur mais pour ma pomme...
Papa, papa, au s'cours...
Quoi, petit Jean, on te bouscule ?
Ils m'en veulent tous et sont méchants.
Dis-moi qui c'est, j'leur casse les dents. J'aurai leur tête, c'est trop marrant.
Et c'est depuis que petit Jean, tranquille et fier, trompe les gens. En interview, ça se res-
sent :
Depuis que je suis tout petit, j'ai toujours voulu faire comme papa...
C'est réussi et bien comme ça. Que ne ferions-nous pas, nous-mêmes, pour nos enfants.



Je ne garantis pas l'humour mais j'avais bien ri en l'écrivant ... Y'a prescription maintenant ... Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existées ne serait donc que pure coïncidence !



Pascal



Bises à tous au GEM



Merci à tous ceux qui nous permettent de créer ce journal ou qui y participent. Un grand merci à la Mairie pour l'impression...