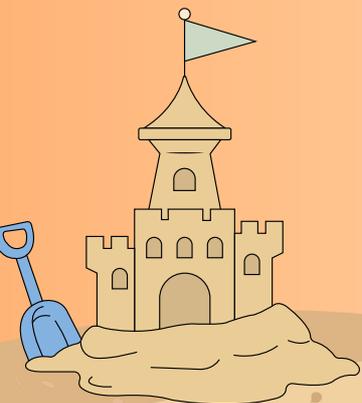




Gazette des Aidants

Juillet-Août

N°16



SOMMAIRE



Editorial p.1

Le Vastu shastra p.2

Beauté à la maison p.4

Recettes p.6

Les Histoires Vosgiennes p.8

La Mousse p.12

Poèmes p.16

Photos p.18

Faites marcher vos cellules grises p.20

Les émotions p.23

Solutions des Jeux n°15 p.26

A savoir sur la gazette p.29





Editorial

Chers Aidants, chères Aidantes,

Voici la gazette estivale, concoctée avec beaucoup de couleurs, et de bonne humeur, afin de contrer la météo automnale de ces derniers jours.

Des soins de bien-être à faire chez soi, de succulentes recettes, de la lecture, des photos, des jeux et bien plus encore.

De quoi occuper vos journées en attendant le retour du soleil !!

Nous vous souhaitons une bonne découverte de cette nouvelle gazette.

A bientôt.

L'équipe de la plateforme de répit



LE VASTU SHASTRA

LE VASTU SHASTRA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Vastu Shastra, science ancestrale de l'architecture, repose sur les liens existant entre le corps humain, l'habitat et l'univers. Si le yoga a pour but d'accorder les énergies du corps humain sur celles de l'univers (dans une correspondance microcosme-macrocosme), le Vastu Shastra ajoute une troisième composante à l'équation: la maison. La façon dont celle-ci est organisée, la répartition des différentes pièces, les matériaux choisis, tout cela pourrait faciliter ou entraver la circulation de l'énergie vitale... Ce qui fait qu'il y a des endroits où l'on se sent immédiatement bien, et d'autres qu'on a envie de quitter au plus vite.

Ces éléments influenceraient aussi la santé physique, financière, sociale de l'habitant. Un peu Feng Shui, me direz-vous? Et oui, le Vastu Shastra, discipline pluri-millénaire, serait l'ancêtre direct de son homologue chinois (la discipline se serait propagée vers le Nord-Est avec les moines bouddhistes au 5e siècle avant notre ère).

Le Vastu est donc l'art d'organiser nos espaces de vie pour que l'énergie circule bien. Et parfois, on se dit que nos habitats auraient bien besoin de faire du yoga.

À mi-chemin entre science et philosophie (en Inde, on ne peut d'ailleurs tracer de frontière claire), une bonne architecture nécessite les efforts convergents de l'architecte, du commanditaire et de la terre. Prabhat Poddar nous raconte qu'autrefois, en Inde, le plan d'une maison n'était jamais laissé au hasard, et encore moins soumis au caprice des individus. C'était la responsabilité des états ou des dirigeants de s'assurer que les habitats répondent à certains standards, afin de garantir la bonne santé des habitants et de la ville. Intransigeants sur la question, ils ont codifié et sacralisé ces prescriptions, afin que personne ne songe à les enfreindre...

COMMENT BIEN ORIENTER SON LIEU DE VIE ?

L'objectif du Vastu Shastra est de créer un flux harmonieux d'énergies, en accord avec celles de l'univers. Un tas d'éléments entrent en jeu, parmi lesquels la forme et l'orientation de la maison, la répartition des pièces et des ouvertures, les proportions et les matériaux. Commençons par l'orientation. Et comme un dessin vaut mieux qu'un long discours, voici le plan de la maison idéale.

L'habitat, organisé autour d'une cour intérieure, se présente comme suit :

- Au Sud-Est, lié à l'élément Feu, se trouve la cuisine et tout ce qui génère de la chaleur (idéalement, on cuisine face à l'Est).
- Le Nord-Est, espace sacré par excellence, est l'endroit idéal pour dérouler votre tapis de yoga.
- Le Nord-Ouest est lié aux "pièces de passage": chambre d'ami, garage...
- Le Sud-Ouest accueille la chambre de la personne qui détient l'autorité dans la maison (attention, donc, pas de choix à la légère).

Je vous propose une expérience "magique",
Découvrir les bienfaits du VASTU SHASTRA

Le VASTU fait appel à votre
ressenti.



Les effets se ressentent sur
plusieurs niveaux : Corporel,
émotionnel et relationnel.

Avez-vous déjà remarqué que vous vous
êtes bien senti dans un endroit et moins
bien dans un autre ! ?

C'est le ressenti de l'énergie du lieu.

C'est à cela que fait appel le VASTU
SHASTRA, et c'est donc sur ce point là qu'il
va avoir une influence.

Le travail agit sur :

nettoyer la mémoire des lieux, et des
entités

couper l'influence des énergies négatives:
antennes, voisins toxiques, relations
toxiques, dépression, maladie...

Le VASTU peut vous aider sur des problèmes de santé, de sommeil, car les réseaux
Hartmann, les passages d'eau, les ondes électromagnétiques nocives, sont
neutralisables par le VASTU.

Le point Cœur, le point Feu, le point Relations, où sont ils placés chez vous?

Sur des difficultés à vendre votre maison ou à déménager, le VASTU va vous aider
en dynamisant l'énergie du lieu. Il y a autant d'exemples que de maisons et de
personnes, chaque situation est particulière.

*Je peux
vous aider*

Consultez moi pour découvrir qui
vous êtes avec l'aide des
mathématiques

An service de votre Transformation

Calcul de votre personnalité :

A travers la valeur de votre Nom et de votre Prénom.

Le Karma ancestral.

La Gématrie.

Votre année personnelle...

et si vous le souhaitez des stages de développement personnel sur le
thème de "travailler sa confiance"

et travailler sur votre bien-être avec le VASTU SHASTRA

www.vastugrandest.com,

Facebook: [vastuetvous](https://www.facebook.com/vastuetvous)

06 62 58 09 21 Sur RDV pour en savoir plus...

Beauté à la maison



Ingrédients



1 blanc
d'oeuf



1 càc de
jus de
citron



1 càs de
miel

Masque Bonne Mine

Pour qui ?

Pour les teints ternes et fatigués qui manquent de sommeil ou sortent de l'hiver.

Recette

Battez le blanc d'œuf jusqu'à obtenir une petite mousse (pas en neige non plus hein). Ajoutez-y le miel et le citron puis mélanger. Appliquez sur le visage en évitant les yeux. Rincez à l'eau claire et tiède. Et voilà, vous rayonnez comme si vous rentriez des Maldives.

Les secrets du miel et du citron

Les sels minéraux, vitamines et acides aminés présents dans le miel, lui permettent d'apaiser et d'adoucir la peau. Le fructose qu'il contient, lui confère également des propriétés hydratantes pour les couches supérieures de l'épiderme. Quant au citron, riche en vitamine C antioxydante, il éclaircit le teint et donne bonne mine.

Masque Hydratant

Pour qui ?

Pour les peaux sèches qui tiraillent.

Recette

Épluchez le concombre et mixer-le avec le yaourt. Appliquez la préparation sur votre visage et laissez poser 15 minutes. Rincez à l'eau tiède et claire. Tadaaa, votre peau est repulpée !

Ingrédients



1 concombre



1 yaourt



Les secrets du concombre

Gorgé d'eau, le concombre est non seulement très hydratant mais aussi riche en vitamine C, oligo-éléments et minéraux. Dans cette recette de masque maison, il hydrate les couches supérieures de la peau et procure une intense sensation de fraîcheur. Il peut convenir à tous les types de peaux.

Masque Nourrissant

Pour qui ?

Pour les peaux très sèches et déshydratées en profondeur.

Recette

Mixez ou écrasez l'avocat et la banane ensemble. Ajoutez le miel pour rendre l'ensemble bien onctueux. Appliquez sur le visage et laissez poser 15 minutes. Rincez à l'eau claire et tiède. Admirez votre peau nourrie et rebondie dans le miroir

Ingrédients



1 banane



1 càs de miel



1/2 avocat

Les secrets de la banane et de l'avocat

Riche en vitamine B et antioxydant, la banane nourrit intensément et possède des propriétés cicatrisantes hors du commun. Quant à l'avocat, grâce aux vitamines A, B et E, il apporte élasticité, souplesse et confort, même aux peaux délicates



Ingrédients



1 blanc d'oeuf



1 càc d'huile de jojoba



2 gouttès d'huile essentielle de citron

Masque Purifiant

Pour qui ?

Pour les peaux grasses et imparfaites qui ont tendances à briller.

Recette

Mélangez le tout dans un petit bol jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Appliquez en couche épaisse sur le visage en évitant les yeux et la bouche. Laissez poser ce masque visage maison 10-15 minutes - s'il sèche, humidifiez avec un brumisateur ou un hydrolat. Tadaaa, votre teint est frais et assainit.

Les secrets de l'argile, du jojoba et du citron

L'argile est le meilleur allié des peaux grasses en raison de ses super pouvoirs absorbants qui lui permettent de purifier la peau des impuretés et de l'excès de sébum. L'huile de jojoba non comédogène est connue pour ses vertus équilibrantes et régénérantes ; elle assouplit la peau sans laisser de film gras. Et enfin le citron riche en vitamine C possède des vertus antiseptiques idéales également pour les peaux grasses. Le cocktail purifiant idéal



Recettes

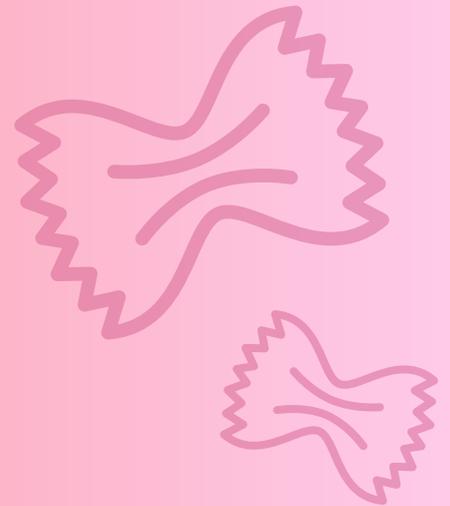


Salade de Pâtes de Roger

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 230g de Fusilli
- 200g de Tomates Cerises
- Roquette
- 4 càs de Pignons de Pin
- 250g de Mozzarella
- 200g de Jambon Cru italien
- 100g de copeaux de Parmesan
- 12 càs d'Huile d'Olive
- 2 càs de Vinaigre Balsamique
- 2 càc de Fleur de Sel
- 40 feuilles de Basilic frais
- 2 gousses d'Ail
- Poivre



Préparation

- Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée. Les égoutter. Laisser refroidir.
- Préparer la sauce: dans un mortier, piler les feuilles de basilic avec l'ail, la fleur de sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Ajouter aux pâtes: la roquette, les tomates coupées en deux, le jambon détaillé en lanières, la mozzarella coupée en morceaux, les pignons de pin et la sauce.
- Ajouter les copeaux de parmesan et régalez-vous.

Curry thaï de crevettes lait de coco

Pour 4 personnes



Ingrédients



- 40cl de Lait de Coco
- 600g de Crevettes Roses
- 4 Oignons frais
- 1 Citron vert
- 30g de Noix de Cajou
- 5 brins de Coriandre
- 1 Piment vert frais
- 2 càs de Curry
- 1 càs d'huile

Préparation

- Décortiquez les crevettes puis gardez le plumet de la queue. Arrosez-les de jus de citron vert. Réfrigérez pendant 1h.
- Ajoutez 1 càs d'huile dans une cocotte. Ajoutez les oignons pelés. Saupoudrez de curry.
- Versez le lait de coco puis laissez frémir 5min.
- Ajoutez le piment épépiné et émincé puis les crevettes égouttées. Laissez cuire 6min.
- Servez chaud, ajoutez une pointe de poivre de Sichuan, de noix de cajou et de coriandre.

Servir du riz blanc en accompagnement

Un peu de lecture

Vosgienne



L'enterrement de Jean Minique

Connaissez-vous Sainte Sabine, sa chapelle plantée sur les hauteurs entre Cleurie et Saint-Etienne fréquentée par plusieurs centaines de fidèles lors du pèlerinage annuel, sa source visitée par les jeunes filles, et les moins jeunes, qui vont poser leurs épingles sur les eaux du bassin pour savoir si elles se marieront dans l'année, ses fermes habitées autrefois par d'authentiques montagnards qui savaient pratiquer l'hospitalité traditionnelle ?

Sainte Sabine n'était pas, à la fin du XIX^e siècle, un lieu sauvage entouré de plantations de résineux comme nous pouvons le voir aujourd'hui. La haute vallée de Puthières était alors animée par la vie de fermes prospères, La Mousse, La Charme, Les Lainfaings, Morexard...qui étaient dispersées au milieu de leurs prés et de leurs champs.

Le long du chemin qui conduit à la grange du Sapé se trouvaient, séparées par le grand rapt de Puthières, les fermes de Morexard. Dans la première, le Prés Claudel, vivait un vénérable vieillard, le Père Latraye ; la seconde, la Grange du Sapé, était habitée par Constant André que l'on appelait Jean Minique.

On savait bien dans le hameau qu'au début de cet hiver 1893 le Père Latraye n'allait pas fort. On ne le voyait plus bassoter autour de sa ferme et ses voisins le voyant si affaibli, avaient résolu de l'aider à faire son travail. Durand des jours, il était assis à côté de son fourneau. Il couvrait le feu.

Aussi Jean Minique ne fut pas étonné lorsque, quelques semaines plus tard, le fermier de la Mousse lui annonça que le Père Latraye était mort.

Très vite, le hameau s'organisa. Les proches du défunt allèrent prévenir la famille dispersée dans les villages environnants et passèrent à la mairie pour les formalités d'usage. Plusieurs jeunes gens furent chargés d'annoncer la nouvelle aux habitants du pays. On prévint aussi les conscrits, ce qui fut vite fait, car ils n'étaient pas nombreux. Pendant que Jean Minique était descendu à Saint-Amé afin de régler avec le curé les détails des funérailles, quelques voisins étaient restés à la maison pour faire la toilette du mort et préparer la chambre mortuaire.

Quand Jean Minique revint de Saint-Amé, la neige s'était mise à tomber, couvrant le hameau d'un blanc linceul. Jean Minique entra dans la ferme du Pré Claudel et se dirigea vers la chambre du défunt. Le père Latraye était couché sur la grande table du poêle, le corps, dans ses habits du dimanche, étendu sur des draps blancs, la tête relevée par un oreiller. Il tenait un chapelet dans ses mains que l'on avait jointes sur sa poitrine.

Une dizaine de personnes était assise en silence sur des bancs qui avaient été placés le long du mur, tout autour de la pièce. Jean Minique ôta son chapeau et entra. Il s'approcha du lit de mort, prit la branche de buis sur une soucoupe posée aux pieds du défunt et, en guise de salut, bénit le corps qui gisait devant lui. Après un moment de recueillement, il rejoignit les autres sur le banc.

-Alors ! fit son voisin à voix basse, pour ne pas troubler l'atmosphère de recueillement qui régnait dans la pièce. Tout le monde se tourna pour entendre la réponse de Jean Minique.

-L'enterrement aura lieu demain à 10 heures ; le curé nous attendra à la croix des morts à l'entrée du village.

-Avez-vous pensé au cercueil? questionna à son tour Jean Minique.

Quelqu'un qui ne reconnut pas, car la lueur des bougies était trop faible, lui répondit que le menuisier du hameau s'était mis à l'ouvrage et que tout serait prêt pour le lendemain. Sentant combien il était inconvenant de parler de ces choses devant le Père Latray, Jean Minique sortit avec quelques hommes et s'installa à la cuisine pour finir la conversation.

-Comment va-t-on le descendre à Saint-Amé? demanda le fermier de La Charme.

-J'attèlerai mon bœuf, répondit Jean Minique, et on mettra le cercueil sur le *bro*.

-Il ne faudra pas qu'il y ait trop de neige, reparti le voisin de La Mousse en versant une tournée de goutte à l'intention des hommes qui étaient attablés ;

On entendit sur les pavés du chéru toquer les sabots et racler les semelles. Et les gens de Sainte Sabine apparurent à la porte de la cuisine.

-Quel temps ! firent ils en secouant leurs pèlerines couvertes de neige.

-Ca hhive ; le vent s'est mis de la partie et les chemins sont bouchés par des soufflées.

Il neigea toute la nuit au point que plusieurs personnes, qui étaient venues pour la veillée funèbre, ne purent rentrer chez elles. Elles passèrent la nuit au Pré Claudel et se relayèrent au chevet du père Latraye.

Quand, au petit jour, Jean Minique sortit de chez lui, il se rendit compte qu'il ne pourrait pas atteler son boeuf, tant la couche de neige était épaisse et dissimulait les chemins. Il aurait fallu baliser la route et faire un peu de brisée. Ceci était faisable jusque chez le Père Latraye, mais on ne pouvait pas envisager de poursuivre jusqu'en bas de Cleurie.

Jean Minique alla chez le Père Latraye et expliqua qu'il ne pouvait pas sortir son boeuf en raison de la neige. Les hommes se concertèrent pour trouver une solution de remplacement. On ne put tout de même pas porter le cercueil à dos d'hommes.

-Et ta schlitte, suggéra le fermier de La Mousse à Jean Minique, un homme dans les brancards pour tirer, un autre derrière avec une corde pour retenir et tout devrait bien se passer.

A défaut de trouver d'autres solutions, tout le monde se rallia à cette idée. Jean Minique alla donc chercher sa schlitte et des cordages.

A la maison du défunt, on attendait l'arrivée des voisins et de la famille, mais personne, hormis ceux du hameau, n'était là. Le menuisier lui-même n'était arrivé que vers neuf heures.

Il expliqua qu'il avait quitté sa maison deux heures plus tôt, mais qu'il avait été retardé par la neige qui recouvrit le chemin des Envers. Il ajouta que les invités avaient renoncé à venir à la maison et attendaient le cortège funèbre à l'auberge Lacôte au Bas du Puthières.

-Posez le cercueil à la grange, lui dit Jean Minique, et venez boire une goutte.

Les hommes s'assemblèrent autour de la table de la cuisine et, tout en buvant pour se donner du courage, ils établirent un plan pour descendre le Père Latraye.

-Quoiqu'on fasse, reprit Jean Minique, on sera en retard à Saint-Amé. Mais pour arriver plus tôt, il faudrait passer par le chemin des Envers. Il est plus abrupt, mais il est plus direct.

Le père Latraye fut posé dans son cercueil sur un lit de copeaux de bois bordé de cendre. On referma le couvercle. Les femmes, qui avaient veillé le corps toute la nuit, étouffèrent un sanglot. Un Pater, un Ave, une bonne goutte, et ce fut le départ.

Le cercueil avait été attaché sur la schlitte grâce à des cordes fixées sur les bras et les traverses. Jean Minique tirait. A l'arrière, d'autres hommes retenaient. Très vite, on quitta la frayée et l'on s'engagea dans le chemin des Envers. La couche de neige était recouverte d'une couche glacée et le vent avait provoqué des congères qui ralentissaient l'allure de la schlitte. Pour les hommes, la marche était particulièrement pénible, car ils s'enfonçaient.

Jean Minique connaissait bien ce chemin qu'il utilisait fréquemment, mais il n'était pas aisé d'en reconnaître le tracé sous la neige. Souvent, il faisait des faux pas, surpris par un obstacle sur lequel avait buté son pied.

Le cercueil se maintenait tant bien que mal sur la schlitte, tirailé qu'il était de droite à gauche.

C'est alors que Jean Minique qui voulait enjamber le bâchon de la grand'rigole qu'il devinait sous la neige, se prit le pied entre les pierres et trébucha. La schlitte passa sur lui. Les autres hommes la retinrent vigoureusement, mais le cercueil acheva de se libérer et tomba sur la neige glacée.

Du fait de la pente du terrain, la bière glissa, lentement d'abord, puis, prenant de la vitesse, s'en alla en direction du ruisseau. Grâce à Dieu, le cercueil fut arrêté à temps par les branches d'un buisson qui se trouvait à cet endroit.

Les hommes suivirent stupéfaits, la course du cercueil. Enfin revenus de leur torpeur quand le cercueil se fut immobilisé, ils descendirent la pente, pataugeant dans la neige et grommelant par devers eux diverses invocations que l'on devine adressées au Bon Dieu. Après bien des difficultés, le cercueil fut de nouveau fixé à la schlitte et les hommes ramenèrent le tout sur le chemin. Cet incident les avait épuisés et leur avait fait perdre au moins une heure.

C'est avec une vive satisfaction que l'on approchait de la ferme des Envers. "Venez à la maison" s'écria le fermier, on va boire une petite goutte pour nous remettre de nos émotions.

On ne se fit pas prier, car tout le monde était à bout de force. Comme il était presque midi, la maîtresse de maison prépara une soupe bien chaude et fit cuire un pot de pommes de terre. Le plat du jour était en effet pomme de terre-fromage.

Ce n'est qu'après quinze heures que le cortège reprit sa route, non par le chemin des Envers, mais par celui de Germainxard, qui était plus praticable. Mais ce détour exposait le groupe à de nouveaux dangers. A Germainxard, en effet, les habitants du lieu prièrent les porteurs d'entrer pour boire une petite goutte. Il en fut de même dans les autres fermes tout au long du parcours. Les femmes buvaient du café ; les hommes buvaient la goutte, un verre pour couper la fatigue, un autre pour se donner du courage et un troisième à la mémoire du Père Latraye.

Le cortège arriva au Bas de Puthières vers dix-sept heures au grand soulagement des autres invités, qui attendaient depuis le matin. Le Père Lacôte, qui tenait l'auberge de ce hameau, invita tout le monde à manger une bouchée. Cette proposition fut vite adoptée, car la fatigue avait ouvert les appétits.

On entra chez Lacôte, on se restaura et on se réconforta. La schlitte et son chargement avait été rentrés à la grange. Dans la cuisine, les tranches de lard commencèrent à griller ; le fromage du pays fut servi avec quelques litres de rouge ; un café, une goutte et on pouvait repartir.

Mais la nuit était venue et la neige tombait de plus belle. Que faire? Puisque de toute manière on serait en retard, il valait mieux attendre au lendemain. Le cercueil fut alors amené dans une des pièces de la ferme et fut veillée toute la nuit.

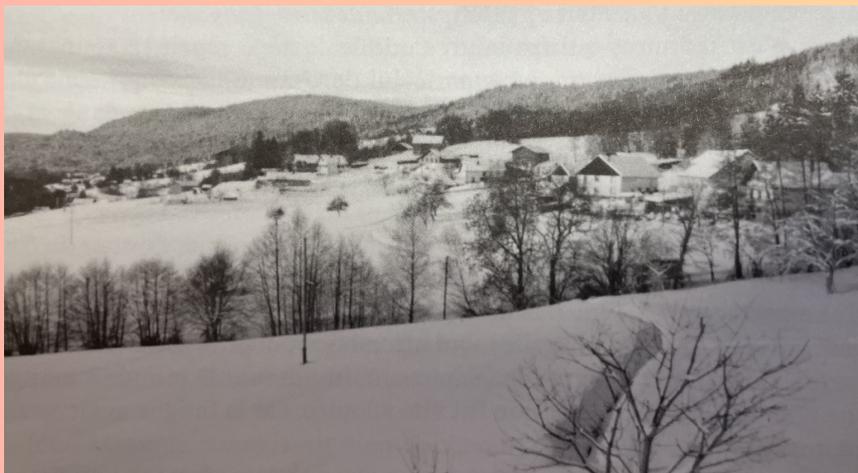
Les hommes, pendant ce temps, buvaient une dernière goutte toujours renouvelée. Les femmes à la chambre avaient commencé un chapelet qui ne fut jamais achevé. Elles finirent par la soirée en agréable causeries.

Le lendemain, le cortège funèbre se reforma vers huit heures et arriva à Saint-Amé un peu après dix-heures. Le curé, le chantre et le fossoyeur avaient été alertés. La cérémonie des funérailles du Père Latraye put commencer. A midi, le Père Latraye reposait en terre sainte.

En sortant du cimetière, Jean Minique, dont les idées étaient encore nébuleuses, s'écria:

-Finalement, ça n'a pas si mal marché ; on n'a été en retard que d'une heure !

L'histoire ne dit pas combien de temps il a fallu à Jean Minique pour remonter sa schlitte chez lui, à Morexard.



LA MOUSSE



Cette jolie ferme plus que centenaire
 Apporte paix et bouffée d'air
 Si ces murs pouvaient parler
 Tant d'histoires ils auraient à raconter
 Beaucoup de personnes ont vécu dans cette maison
 Paysans avec vaches et cochons
 Elle a vue plusieurs guerres
 Certainement que cette bâtisse en a souffert
 Mais elle a résisté à toutes ses années
 Et petit à petit c'est refait une beauté
 Cette jolie grand-mère avec ses vieilles pierres
 Nous en sommes ses héritiers ,on en est fiers
 Quel bonheur de se retrouver en son sein
 Faire la fête entouré des siens
 Lorsque notre tour sera venu de partir
 Les futurs générations évoquerons des souvenirs
 Entourés de leurs familles et profiterons de la mousse
 En buvant l'excellente eau de sa source ,
 Fafa



strongly believe the
moment you decid
etter at your chosen
me, you'll become m
My jo



Page 2

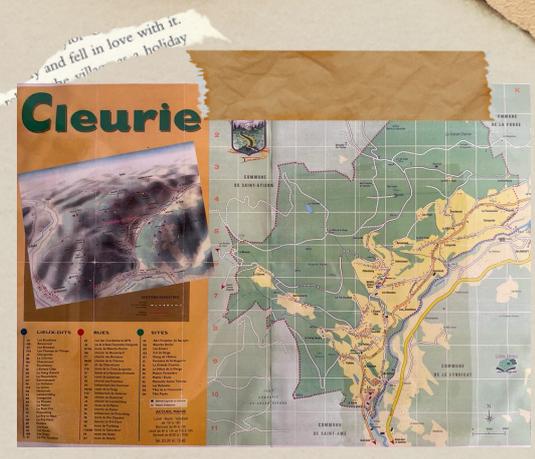


Page 2





Page 2

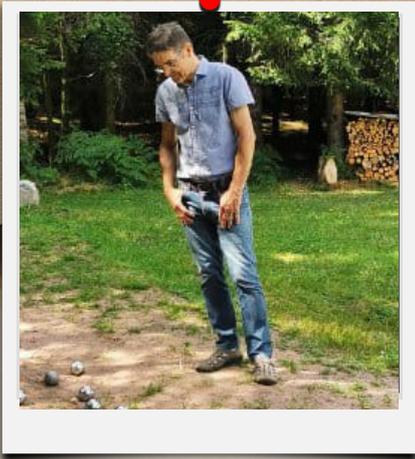


Page 2



Page 2





...ited the Great Basket... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday



*I strongly believe that
the moment you decid
etter at your chosen
mes, you'll become me
ore to learn. My jo
our...-ation... tail*



...title-...
...there
...d chair
...l water
...ll month
...for d
...a big
...poor Ba
...camp
...go d
...the
...shu
...w



... and fell in love with it.
...ld the villa... a holiday



Poèmes

Le vieux banc



*Il est au paysage, le banc des souvenirs
Mutilé par l'usage et les cieux à frémir
Mais il est à présent, ignorant la souffrance
En défiant le temps de sa vieille espérance.*

*C'est qu'il en a connu, des secrets, des amours
Des promesses gardées et des oui pour toujours
Bien sûr, il a vieilli, tout comme ces ancêtres
Qui revenaient le soir pour mieux se reconnaître.*

*Aujourd'hui il est là, seul et abandonné
Comme ces vieux objets que l'on met en remise
Et là où les anciens s'aimaient en gourmandise
Il n'est plus qu'un nuage à lui faire un sonnet.*

*C'est là que je l'ai trouvé dans sa solitude
Avec son bois vieilli comme une écorce rude
Pourtant lorsque je l'ai caressé de la main
Ai-je entendu des mots... J'en suis presque certain.*

Chibani



On ne devrait jamais attendre
d'être forcé par la maladie
pour s'arrêter et réfléchir à ce qui
compte vraiment dans la vie

H. Jackson Brown



Les Fleurs imaginaires

Je Lui racontais les fleurs
dans une répétition qui le calmait...
Je Lui racontais Barcelone
que je ne connaissais pas ;
Il me racontait sa Femme
qu'Il ne savait plus
Il me parlait de Barcelone
comme d'un paysage connu.
Il déambulait, accroché à ma main,
accroché à une main ;
Il voyait des fleurs au loin,
dans ce long corridor bleu ;
Il vivait Barcelone dans son ventre.

Sa Femme arrivait, le sourire en suspens...
Les yeux perdus dans son Homme ;
Comme tous les jours L'embrassait ;
Son Homme, cet Homme qui ne savait plus :
Sa Femme... Sa Fille... Sa Mère ?
Le bordant comme un jeune enfant,
Elle me répétait inlassablement :
-Quatorze ans de plus que moi... et voilà !

...

-Il m'a aimée et il a aimé les fleurs... ah ses fleurs...

Alors moi, le soir dans mon lit,
je regarde mon Amour endormi
et, dans un sourire léger, je pense :
« Quatorze ans de plus »... et une image de fleurs
flotte dans ma tête.

*"La mémoire des mots se perd,
pas celle des émotions."*

Amin Maalouf
Les désorientés

Lettre ouverte à l'oubli...

(à la maladie d'Alzheimer)



*Quand je perdrai, le goût, le désir et l'entrain
Que mon oubli de toi, portera l'estocade ;
Quand tout s'effacera, jusqu'au moindre refrain,
Qui frissonnait, fiévreux, sur ma lèvre malade.*

*Lorsque m'échappera, de nous, tout le meilleur,
Quintessence du cœur, qui met le corps en fête.
Quand mes yeux, sans te voir, regarderont ailleurs
Qu'un ténébreux rongeur, envahira ma tête...*

*Quand le temps, de mon mal, aggravera l'affront
Que toute ma clarté, par son souffle, aspirée,
Ravira ma raison, ne laissant à mon front
Qu'une ride béante, où sombre l'empyrée...*

*Alors, je louvoierai, sans trouver d'horizon,
Sur ce bateau mouvant, que mémoire saborde ;
Je serai cette note, au bout d'un diapason,
Qui cherche vainement le « la » qui réaccorde.*

*Et je divaguerai, sans même faire un pas,
En vacuité d'amour, si vieillissante et lourde !
Je m'en irai vois-tu, sans craindre le trépas,
Rendre à qui la voudra, mon âme, aveugle et sourde.*

*« Pardonne-moi chéri, pour ce lent devenir,
Qui, chaque nuit, m'arrache aux bras de ta tendresse ;
Il te faudra pour deux, demain, te souvenir... »
Bientôt je ne saurai... ton nom, ni ton adresse ! »*

Rosaly

- 3 novembre 2019 -



La maladie

Parce qu'elle s'insinue dans nos veines
Sans que nous ne puissions rien changer
Parce qu'elle attise le chant des peines
Quand la douleur se fait dague acérée

Quand elle gagne parfois sur le moral
Mettant au plus bas l'espoir qu'il nous reste
Et que de son poids, le corps au plus mal
Du fond de l'âme cherche la lumière céleste

Parce que l'on apprivoise ses souffrances
Menant à corps et à cri, un nouveau combat
Devant cet hôte indolent et toute sa démence
Qui peu à peu vous étouffe et ne vous lâche pas

Et puis l'ombre noire doucement s'éloigne
Laisant la chair encore une fois meurtrie
Encore une fois où l'on s'est évadé du baigne
Où la maladie est la géolière de notre vie

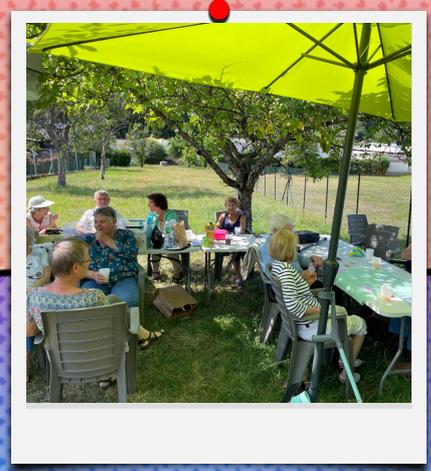
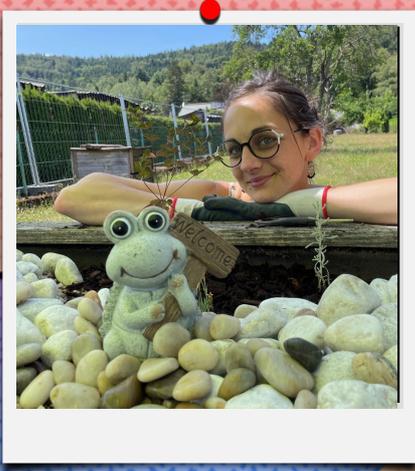
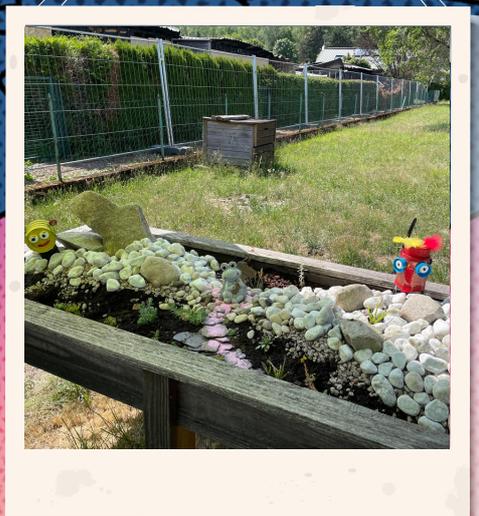
Parce qu'elle s'insinue dans nos veines
Que bien souvent rien ne se voit, rien ne se dit
Que lorsque la crise est là, d'une force herculéenne
On doit affronter le quotidien de la vie

Sans que nous ne puissions rien changer
Seulement garder en goutte à goutte l'espoir
Perfusion de l'âme pour vivre la vie en beauté
Et sourire aux heures où la trêve vient choir

Laesilia

Photos





Faites marcher vos
cellules grises

Le p'tit bac mêlé

Jeux de mots, langage & vocabulaire

Trouvez les 26 mots cachés dans le sens horizontal, vertical ou en diagonale, commençant par la bonne lettre (de A à Z) et associés à leur catégorie.

Par exemple : un prénom féminin commençant par A, une actrice commençant par B...



A Prénom f.

B Actrice

C Métier

D Peintre

E Chanteur

F Verbe

G Couleur

H Fleur

I Arbre

J Sport

K Fruit

L Légume

M Animal

N Plat

O Boisson

P Vêtement

Q Minéral

R Anatomie

S Film

T Poisson

U Pays

V Marque

W Véhicule

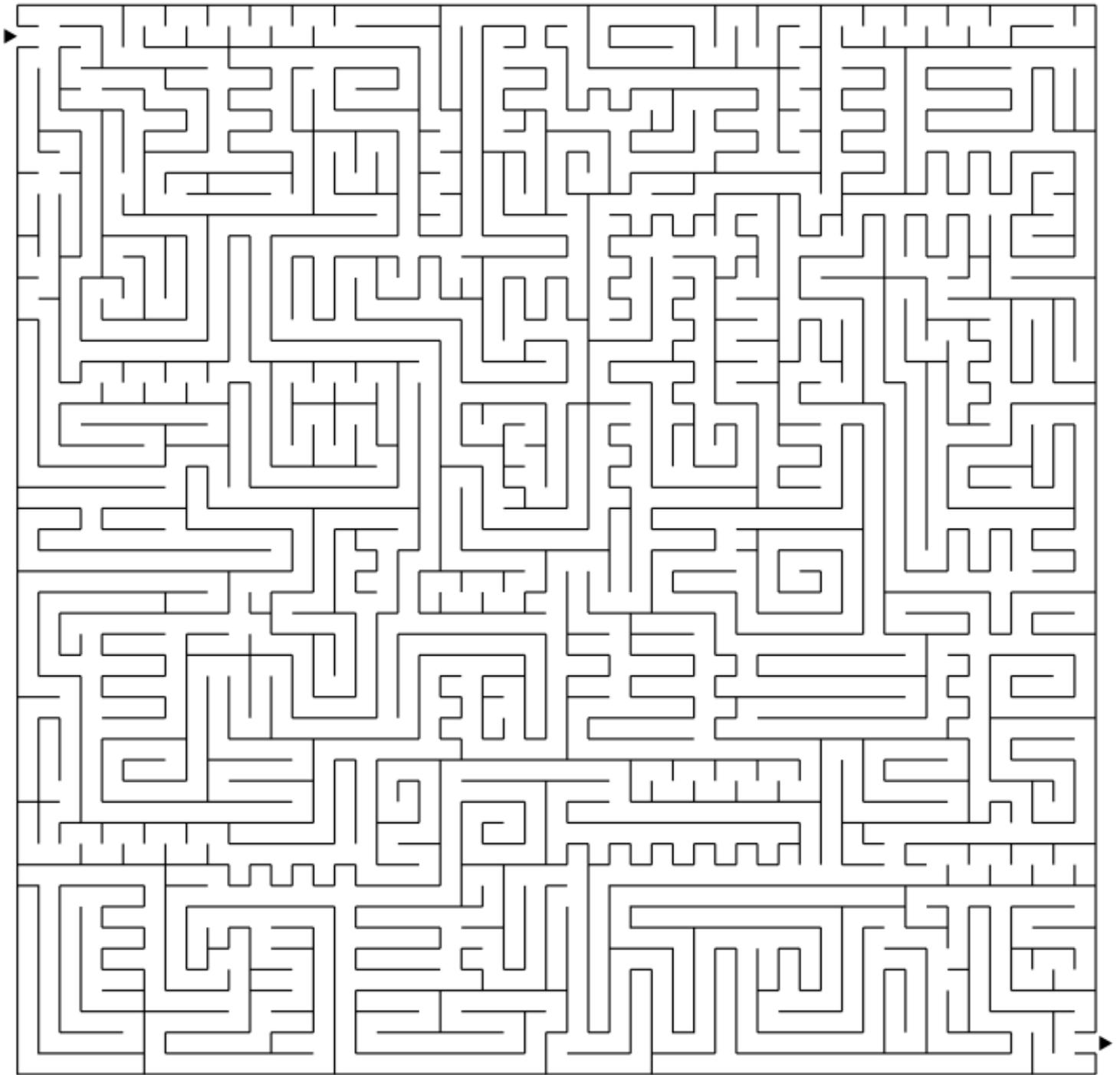
X Prénom m.

Y Département

Z Personnage

Le labyrinthe

Arriverez-vous à retrouver la sortie ?



Les sudokus

	3			5			2
7				4		3	9
	5	7					
5	9			2			
	7					8	
	2			3		6	
				3	7		
8	1		5				4
4			2			6	

MOYEN

6		2					4
					6	7	
	1		4	3		2	6
3			5	1			4
5				7	4		3
	7	1		9	8		3
	3		1				
	4					9	7

DIFFICILE

	6				3		
5	7		6		1		
4		1		5			
		6			8		9
	2						5
	1		7			6	
				2		1	4
			8		6		3
			3				2

DIABOLIQUE 21



1) Quel est votre meilleur moment de cinéma en 2019 ?

- ◆ *Parasite* de Joon-ho Bong.
- *Portrait de la jeune fille en feu* de Céline Sciamma.
- ▲ *Avengers : Endgame* de Anthony et Joe Russo.

2) Quand vous allez au cinéma, quel type de film a vos faveurs ?

- ◆ Tout ce qui sort, pour vous faire votre propre opinion.
- ▲ Les gros succès du moment.
- Des films d'auteur, soutenus par la critique.

3) Quel est votre réalisateur préféré ?

- Robert Bresson.
- ▲ Steven Spielberg.
- ◆ Quentin Tarantino.

4) Généralement, comment choisissez-vous le film que vous allez voir au cinéma ?

- ▲ En fonction des affiches et des bandes-annonces que vous avez vues précédemment.
- En lisant les critiques dans la presse spécialisée.
- ◆ En fonction de la filmographie du réalisateur.

5) Que pensez-vous du téléchargement ?

- Quelle horreur ! Un bon film ne s'apprécie que sur grand écran.
- ▲ Cela ne vous intéresse pas, vous pouvez attendre la diffusion à la télé.
- ◆ C'est formidable ! Cela vous permet de voir des films en avance.

6) Pour les films étrangers, séances en VO ou en VF ?

- En VO exclusivement.
- ◆ En VO si possible, mais vous tolérez la VF s'il n'y a pas de possibilité de voir le film autrement.
- ▲ En VF, car les sous-titres détournent votre attention de l'image.

7) Pour vous, aller au cinéma, c'est :

- ◆ une activité presque quotidienne.
- une expérience presque religieuse.
- ▲ une sortie agréable, à faire entre amis.

8) Qu'est-ce qui vous fait le plus rêver au cinéma ?

- ◆ La découverte d'une perle oubliée du 7^e art.
- ▲ Le glamour des stars hollywoodiennes.
- La rencontre entre un grand acteur et un grand réalisateur.

9) Cette année, vous avez la chance d'être à Cannes lors du festival :

- ▲ Vous trouvez la meilleure place en bas des marches du palais des Festivals pour apercevoir les stars.
- ◆ Vous multipliez les séances au Marché du film.
- Vous voyez tous les films de la compétition officielle.

10) Que faites-vous généralement après une séance de cinéma ?

- Vous discutez du film pendant des heures.
- ◆ Vous enchaînez avec un deuxième film.
- ▲ Vous allez au restaurant avec vos amis.

Vous avez plus de ◆ :

Vous êtes un(e) « cinéphage » qui rêve secrètement de voir tous les films jamais tournés. Tous les genres vous intéressent et vous ne rechignez pas à voir quelques nanars pour vous amuser, même si vous avez un sens critique très affûté.

Vous avez plus de ● :

Vous êtes un(e) cinéophile exigeant(e), passionné(e) de cinéma d'auteur, pour qui voir un film doit toujours être une expérience qui pousse à la réflexion. Vous préférez la qualité à la quantité.

Vous avez plus de ▲ :

Pour vous, le cinéma est un excellent divertissement réservé aux moments de temps libre, avec votre famille ou avec vos amis. Vous avez une préférence pour les films à grand spectacle.

TABLEAU DES ÉMOTIONS

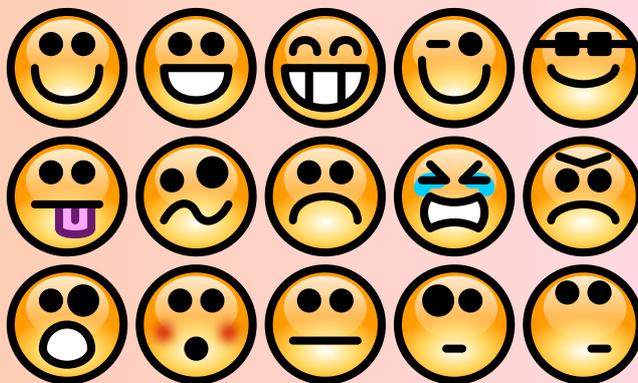
ÉMOTION	SENSATIONS	MOUVEMENTS	PENSÉES	GESTION	BESOINS
 JOIE	<ul style="list-style-type: none"> Le sourire L'insouciance Un élan d'énergie Optimisme Légereté 	<ul style="list-style-type: none"> Courir Sauter Célébrer Bouger les membres du corps 	<p>«Que la vie est belle !» «Oh la chance !» «Faut que je dise ça à quelq'un tout de suite»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Danser Chanter Rire Faire des câlins Raconter 	<ul style="list-style-type: none"> Célébrer Réjouir Partager le bonheur Fêter Interagir
 COLÈRE	<ul style="list-style-type: none"> Muscles tendus Mâchoire serré Gorge serrée Poings serrés Envie d'attaquer 	<ul style="list-style-type: none"> Hostile Agressif Défendre Agité 	<p>«Tu vas voir !» «Je vais me venger» «T'auras ce que tu mérites !» «Tu me contrôl pas !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Taper qqch Courir Souffler Attendre que ça passe 	<ul style="list-style-type: none"> Indépendance Justice Compréhension Respect Appartenance Reconnaissance
 SURPRISE	<ul style="list-style-type: none"> À court de souffle Yeux grand ouverts Bouche ouverte Sourcils levés Cœur battant en vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> En alerte de l'inattendu Prudence Observateur Mouvement rapides ou lents 	<p>«Qu'est-ce que c'est que ça !?» «Wow !» «Faut que je fasse gaffe» «Je n'en reviens pas !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Reprendre ses esprits Respirer S'assoisr 	<ul style="list-style-type: none"> Clarté Sécurité Compréhension
 TRISTESSE	<ul style="list-style-type: none"> Lassitude Inquiétude Gorge serrée Larmes aux yeux Incapacité de parler Machoire tremblante 	<ul style="list-style-type: none"> S'isoler Mouvements lents Évitement du contact visuel Attirer l'empathie 	<p>«Personne me comprend» «À quoi bon exister ?» «Personne m'aime» «La vie est nulle !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pleurer S'isoler Se taire Trouver du réconfort Chercher du plaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Sens Amour Empathie Rassurance Compréhension Contact physique
 PEUR	<ul style="list-style-type: none"> État d'alerte Déclenchement d'adrénaline Nervosité Ventre serré Tremblements 	<ul style="list-style-type: none"> Lever les mains Se mettre en sécurité Fuir le danger Se réfugier Déconner pour aléger l'atmosphère 	<p>«Au secours !» «Ce n'est pas normal » «Maman !» «Papa !» «Je veux pas mourir !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Prier Se défendre Négocier S'excuser 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Sûreté De l'espace Calme Rassurance Contact physique
 DÉGOÛT	<ul style="list-style-type: none"> Contraction du corps De la nausée Lèvre relevée Sourcils froncés Langue sortie 	<ul style="list-style-type: none"> Détourner la tête Couvrir la bouche S'éloigner du dégoût Torsion du corps 	<p>«Ewww !» «C'est dégoûtant ça !» «Ne me touchez pas !» «Je me barre !»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crier Jurer S'éloigner/fuir Se ressaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Accueil des émotions Justice Rassurance



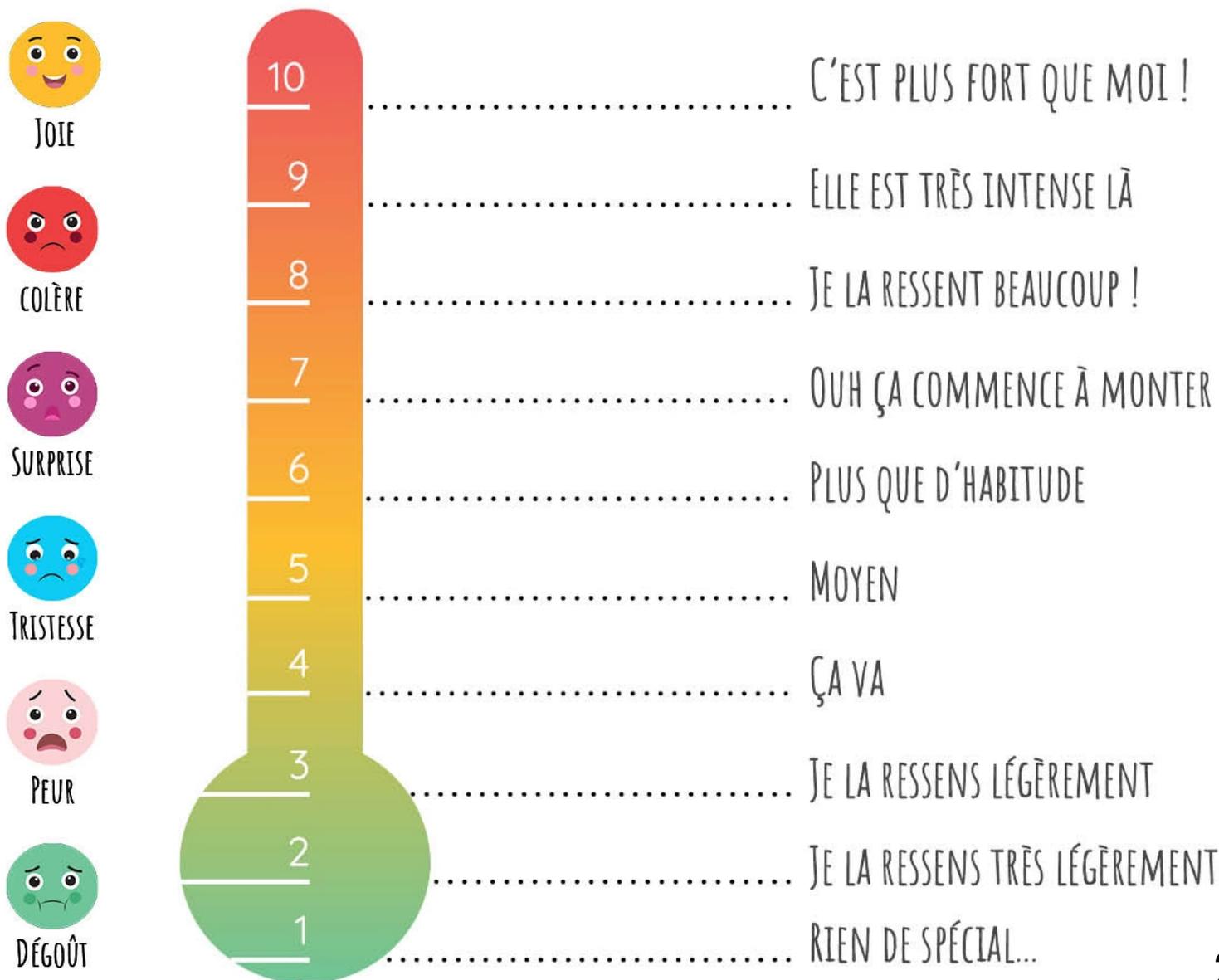
INTENSITÉ DE L'ÉMOTION

On aide ainsi la personne à comprendre que l'on prend en compte son point de vue, pour l'aider à nuancer ce qu'il ressent avec différents niveaux de gradation et pour développer son intelligence émotionnelle tout comme ses capacités à faire preuve d'empathie.

Comment utiliser le tableau des émotions et des sentiments ?



- Commencez par imprimer le tableau des émotions et la feuille des émotions.
- Ensuite vous l'accrochez au mur à un endroit visible dans la maison.
- Lorsque votre proche a choisi l'émotion de base qu'il ressent le plus il peut coller l'émoticône sur le thermomètre en fonction de l'intensité du sentiment.



Solutions des jeux n°15

Trouvez au moins quatre mots commençant par chacun des couples de lettre suivants. Un exemple est donné pour chaque couple de lettres.

Faites cet exercice en dix minutes.

Elaborer - Elastique - Elaguer - Eléphant - Électricien - Elan - Electoral - Électrode ...	EL - ELégant
Micro - Miaulement - Micro-onde - Mielles - Migrant - Mijaurée - Mililitre - Mimétisme ...	MI - MIne
Furet - Furax - Fusain - Furanole - Furtif - Futur - Fuyant - Funambule - Futé - fumigène ...	FU - FUmée
Gober - Godet - Goinfre - Golfeur - Goji - Gomme - Gorette - Gothique - Gospel - Goudron - Goule ...	GO - GOusse
Sabre - Sable - Saccagé - Sac - Sagesse - Sale - Saint - Salade - Salaire - Sapin - Satin ...	SA - SAnité
Gingembre - Girofle - Givrer - Gigolo - Girardin - Gilet - Gigantesque - Gifle - Giboulée - Giclé ...	GI - GIrouette

Donner-vous cinq minutes pour faire l'exercice suivant : Trouvez un maximum de verbes commençant par chacune des lettres suivantes : B, C, D.

Ex : Brancher	Ex : Crever	Ex : Décider
Bâcher - Bacler -	Cadres - Calfeutrer -	Draguer - Débusquer -
Bichonner - Bloquer -	Cambrier - Camper -	Décaper - Débattre -
Boucler - Boucaner -	Chahuter - Carburer -	Déboîter - Décaféiner -
Bousculer - Brider -	Canotier - Cuire -	Décevoir - Déchirer -
Bourgeonner - Braviller -	Casser - Caraméliser -	Décider - Déchoir -
Bramer - Brasser -	côliner - Capituler -	Déclarer - Décolorer -

Mots à caser

G	L	A	I	V	E		A
A		U		I	T	E	M
N	O	T	E	S			I
T		O			F	I	N
S	A	M	E	D	I		C
		N			L	A	I
C	U	E	I	L	L	I	R
E	N				E		A

SUDOKUS

8	1	2	9	6	7	4	5	3
4	3	9	2	1	5	8	6	7
5	7	6	3	8	4	1	9	2
7	2	1	4	3	6	9	8	5
9	6	5	8	7	1	2	3	4
3	8	4	5	9	2	6	7	1
2	4	7	6	5	9	3	1	8
6	5	8	1	4	3	7	2	9
1	9	3	7	2	8	5	4	6

Moyen

9	2	1	4	8	5	7	6	3
7	6	5	1	9	3	2	4	8
4	8	3	7	6	2	1	9	5
2	7	4	6	1	8	3	5	9
3	1	8	9	5	4	6	2	7
6	5	9	2	3	7	8	1	4
8	9	2	5	7	6	4	3	1
5	4	7	3	2	1	9	8	6
1	3	6	8	4	9	5	7	2

Difficile

7	1	8	6	9	3	4	5	2
5	6	3	2	4	8	7	9	1
2	9	4	1	7	5	6	3	8
6	5	1	9	2	4	3	8	7
4	3	9	8	1	7	5	2	6
8	2	7	3	5	6	1	4	9
3	8	5	7	6	2	9	1	4
1	4	6	5	8	9	2	7	3
9	7	2	4	3	1	8	6	5

Diabolique

Mots croisés

HORIZONTALEMENT

- I. Crac Boum Hue, comme le chantait Jacques Dutronc.
- II. Il dégaze sur commande.
- III. C'est tout flou !
- IV. Equilibre un flux. Prénom du père de Nestor.
- V. Chef arabe. Particule atomique.
- VI. Possessif. Les deux extrémités de l'eunuque. Prénom féminin.
- VII. Bagatelle. Conforme à la loi.
- VIII. En plein dedans. Parfois d'ivoire. Un demi-gamin de Paris.
- IX. Cristal de grâce.
- X. Entreprise en solo. Plaque tout.

VERTICALEMENT

1. L'ex-dame du téléphone, dans les années 50.
2. Pris dans les glaces. Premier département de France.
3. Monnaie d'échange internationale. Un tout petit peu de brioche.
4. Hors norme.
5. Un prénom de Poulain, au cinéma. Langue du sud.
6. Pistolet électrique. Prénom féminin.
7. Jamais vieux. Changeât d'air.
8. Changement de peau. Dieu solaire.
9. Relatif au nouveau-né.
10. Signal sonore.

Facile

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	O	N	O	M	A	T	O	P	E	E
II	P	E	T	O	M	A	N	E		
III	E	V	A	N	E	S	C	E	N	T
IV	R	E	G	U	L	E		L	E	O
V	A		E	M	I	R		I	O	N
VI	T	A		E	E		A	N	N	A
VII	R	I	E	N		L	E	G	A	L
VIII	I	N		T	O	U	R		T	I
IX	C		B	A	C	C	A	R	A	T
X	E	U	R	L		E	T	A	L	E

Difficile

HORIZONTALEMENT

- I. On en fait parfois du caviar. II. Furent des signes avant-coureurs de la lèpre.
- III. Voitures très populaires. IV. Préposition. Ville en Beaujolais. V. Brilles. Arboricole. VI. Ses essais n'ont pas besoin d'être transformés. VII. Un passage qui ne manque pas de sel. VIII. Bloque la progression. Donne le ton. IX. Remis dans le droit chemin.

VERTICALEMENT

1. Changer de rapport. 2. Fait partie du système. Négation. 3. Utile pour monter un bateau. Meilleur grimpeur dans les Pyrénées. 4. Fit de la bouillie. Argon. 5. Il n'aime pas le calcul. Ex-fan des sixties. 6. Langues bien chargées. 7. Se jette dans la Vilaine. Note d'agrément. 8. Sortie de la matrice. En Amazonie, en voilà un qui a le bras long. 9. Passeras l'éponge.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	A	U	B	E	R	G	I	N	E
II	C	R	E	C	E	L	L	E	S
III	C	A	R	R	I	O	L	E	S
IV	E	N		A	N	S	E		U
V	L	U	I	S		S		A	I
VI	E	S	S	A	Y	I	S	T	E
VII	R		A		E	T	I	E	R
VIII	E	N	R	A	Y	E		L	A
IX	R	E	D	R	E	S	S	E	S

Jeux des 7 erreurs



A savoir sur la Gazette

- Vastu shastra : 3heures48minutes.com
- Beauté à la maison: unbottled.co
- Recettes : cheef.fr
- Un peu de lecture Vosgienne : Fiauves de la vallée de Cleurie, Bernard CUNIN, éd. Gérard Louis
- Poèmes : oasisdesartistes.org,
- Jeux : agoralude.com ,
hugolescargot.journaldesfemmes.fr, e-sudoku.fr, Cahier de vacances LAROUSSE
- Tableau des émotions : 123kid.org,
therapeuteboulognebillancourt.fr, sherryyanne.com,
blogs.letemps.ch, artnaturl.wordpress.com





**Plateforme d'Accompagnement
et de Répétition**

**39 rue du Centre
88200 SAINT NABORD**

03.29.61.99.59.

06.33.81.98.27.

secretariat@regehvo.fr

