

Le pou(r)voir du sourire, par Marc Pouzergues

Marion Barthélémy, au 1er numéro de l'Esperluette avait attiré notre attention sur le sourire et son pouvoir.



Mona Lisa, au sourire énigmatique, est un exemple de l'attrait que peut exercer un sourire par-delà les années.

Le déconfinement est passé par là, souvent nous devons sortir masqués : rideau... ?

David Lebreton, sociologue et anthropologue, dans une interview donnée le 10 mai à La Dépêche du Midi, évoque notre rapport au corps et sa place dans les rapports sociaux.

Il souligne combien le visage est un lieu sacré du corps, un lieu de reconnaissance de l'autre, le masque effaçant cette singularité.

René Spitz, psychiatre et psychanalyste américain qui a étudié particulièrement les relations entre le bébé et sa mère parle du sourire comme d'un « organisateur psychique » chez le nourrisson.

« Quel est le prix d'un sourire ? » demandait Jean Oury, face à la quantification et l'évaluation du travail en psychiatrie. Sans doute le sourire appartient-il à ce qu'il nommait « le

travail inestimable »

Le sourire est cependant à interpréter nous rappelle David Lebreton, il a plusieurs facettes : « d'adoucisseur de contact » à « pellicule d'apparence ».

« Le Pays du Sourire », opérette créée à Vienne en 1923, s'achève en Chine, où, quelles que soient les vicissitudes de l'amour, il convient de garder le sourire...pellicule d'apparence ? Le sourire deviendrait-il un masque ?

David Lebreton dit son inquiétude quant à l'influence du masque dans nos rapports sociaux.

Il va falloir être inventif pour que l'avenir nous sourie pour voir du sourire.

Vacances d'été, par Stéphanie Aubert

Après plus de quatre mois bien mouvementé,

Le journal « l'Esperluette » s'autorise à prendre quelques semaines de congés !

Non pas pour buller,

Mais pour vous revenir tout nouveau et tout beau dès la rentrée...

Alors ne rangez pas vos plumes et vos claviers,

Gardez bien au chaud vos souvenirs ensoleillés

Que vous voudrez bien nous faire partager

Et que nous auront grand plaisir à déchiffrer,

Toujours imprimés sur ce précieux bout de papier

Qui nous lie volontiers !

Nous vous souhaitons donc à toutes et à tous un très bon été ☺



Coordination de la publication : Stéphanie Aubert / Réalisation : Priscilla Sourigues, Equipe Com'

Numéro 10 / Juillet 2020

Au sommaire

Graine d'espoir / La lectrice à l'autre bout du fil : une histoire de Jessica / La lectrice à l'autre bout du fil : Annie / Activations corporelles / Un solitaire en coquillages / Je me souviens / Le pou(r)voir du sourire / Vacances d'été / Pour moi, un seul passe-temps : la photo / Une invitation à randonner / Les Je et vous /



Graine d'espoir, par Marion Barthélémy

« Car c'est par l'écriture toujours qu'on pénètre le mieux les gens. La parole éblouit et trompe, parce qu'elle est mimée par le visage, parce qu'on la voit sortir des lèvres, et que les lèvres plaisent et que les yeux séduisent. Mais les mots noirs sur le papier blanc, c'est l'âme toute nue ».

Guy de Maupassant,
Notre cœur

Quand j'observe l'élan d'écriture chaque semaine, je me dis : « A quand le prochain numéro de l'Esperluette ? », pour vous lire tous, patients, professionnels, qu'importe... Car ce qui compte finalement c'est ce lien qui perdure entre nous, plus fort que cet isolement social imposé par le confinement. Il y a là une histoire collective qui se tisse entre tous...

Cette histoire s'inscrit en nous tous, au fil des numéros de l'Esperluette. L'écriture fait trace et, à la fois, souvenir d'une semaine passée. Chaque numéro est alors comme une graine lancée dans ce terreau de créativité à chaque fois renouvelé. Chaque article est une petite gouttelette d'eau qui n'attend que de retrouver la graine ; la somme de vos gouttelettes permettent ainsi de soutenir la graine dans sa germination.



Je viens par ce petit article vous inviter à continuer à irriguer par vos quelques mots noirs sur le papier blanc le Journal l'Esperluette... n'ayez pas peur, lancez-vous pour qu'une autre graine germe, puis une autre encore ! La graine d'espoir toujours renouvelée sera ce « & », ce lien qui nous relie !

« Apprendre d'hier,
vivre pour aujourd'hui,
espérer pour demain. »
Albert EINSTEIN (1879-1955)

Chapitre 1

Où... Où suis-je ?! Il y a quelqu'un ? Je n'arrive pas à voir, il fait trop noir. J'aime pas le noir, ça me rappelle les ténèbres. Je préfère le blanc, pour la lumière. Elle ne fait pas peur comparée aux ténèbres. J'entends du bruit... Je vois un point lumineux, peut-être ma lueur d'espoir qui est là ? Je cours vers le point lumineux mais j'ai l'impression que plus je cours plus l'écart devient immense... Je me stoppe net quand je sens une odeur qui ne m'est pas inconnue... Je regarde autour de moi et vois des traces de sang partout... Ce qui me fit hurler... Je me réveille en sursaut. Ce n'était qu'un cauchemar... Décidément ils me collent à la peau ces cauchemars... Je suis trempé de sueur...!

-MIRA!! ÇA VA?!

Je vois "ma sœur" qui a ouvert la porte de ma chambre et me regarde comme si je suis morte. Pourquoi je mets "ma sœur" entre guillemets ? Car ce n'est que ma sœur adoptive. Je vais vous la faire courte : j'ai été adoptée très récemment par le directeur de l'Académie Cross. Il avait déjà une fille, donc "ma sœur". Elle s'appelle Yuki Kuran, 16 ans comme moi. Seul problème elle me couve comme une maman poule, ce qui me dérange un peu, après tout je ne suis plus un bébé... Elle voit que je ne réponds pas et s'approche de moi. Je la stoppe avec ma main. Je ne veux surtout pas de son aide, parce que si elle découvre que j'ai des pouvoirs je serais obligée de la tuer... Comme tous les autres qui voulaient se servir de mes pouvoirs pour faire le mal. Je ne lui fais pas confiance à 100%, ce qui fait que je me méfie d'elle et des autres élèves... Puis elle me lance:

-Mira... Pourquoi tu ne veux pas que je t'aide? Je t'ai entendu hurler et j'ai pris peur pour toi...

-Yuki c'est bon! LAISSE MOI MAINTENANT !!!

OUPS! Je me suis laissée emporter. J'espère que la vitre ne s'est pas brisée sinon je suis dans le pétrin. Yuki ferme soigneusement la porte... Ouff j'ai failli casser la vitre mais elle ne l'est pas. Bon ben je ne vais pas pouvoir dormir donc je décide de me lever, et faire ma routine matinale... Ah mais au fait je ne me suis pas présentée. Bon, je pense que vous aurez deviné, mais je m'appelle Mira Cross...

La lectrice à l'autre bout du fil : Annie

A toutes les personnes qui pratiquent un sport et qui sont privées de leur passion favorite depuis plusieurs mois, ancienne sportive je vais vous faire partager un petit texte que j'avais concocté avec soin pour les 20 ans de l'existence de mon équipe de rugby féminine en Saône-et-Loire LES COQUELICOTS, et en l'honneur de mon entraîneuse M. C. B.

LES COQUELICOTS

Dans le Gers, patrie de d'Artagnan, on connaît Alexandre Dumas. Si lui a écrit VINGT ANS APRES je peux dire moi aussi vingt ans après. Les protégées de M. C. B. après 20 ans de dur labeur, sont arrivées au fil des jours à se faire une place d'honneur. Tous les dimanches, pendant 7 mois, elles répondent avec entrain « vous pouvez compter sur moi, je serai sur le terrain ». Ainsi d'octobre à début mai, malgré les amis, malgré le froid, les coquelicots disent « je les mets » et réussissent bien des exploits. Décidément le chiffre vingt se répète ici trop souvent. Au fait, étiez vous toujours vingt aux séances d'entraînement ?

Quant à moi, au fil des saisons, j'ai appris à vous connaître, et je peux dire non sans raison « LES COQUELICOTS c'est vraiment chouette. ». Je ne m'étendrai pas plus longtemps sur ces jours de joie et de peine, car je sais que c'est contraignant d'écouter tant de balivernes.

Je vous souhaite qu'au mois de Septembre vous puissiez vous retrouver pour une nouvelle saison de votre sport favori.



Activations corporelles, par Danièle Baron

Commencez votre pratique par une « **lecture du corps** » (jusqu'à pause) proposée dans l'Esperluette numéro 8.



Un moment de présence à soi, à ce qui nous entoure.

Puis installez-vous au milieu de votre chaise, le dos est droit, les pieds en contact avec le sol.

Première invitation :

Laissez vos bras ballants, vous inspirez, vous retenez l'air tout en haussant les épaules plusieurs fois, vous expirez. Prenez un petit temps pour observer les sensations dans votre corps. Répétez cela deux fois en prenant un instant pour vivre ce qui se passe après chaque activation.

Deuxième invitation :

Portez votre attention maintenant à votre tête, faites une rotation de celle-ci à droite, à gauche, dans des mouvements lents plusieurs fois, comme pour dire **non**. Laissez-vous le temps d'accueillir toutes les sensations éveillées par ces rotations. Ensuite dans un mouvement lent, laissez aller votre tête d'avant en arrière, comme pour dire **oui**, amenez le menton contre la poitrine en avant et votre nuque le plus loin possible vers l'arrière. Toutes ces mobilisations s'effectuent avec attention et délicatesse. Prenez toujours un temps d'observation sur ce qui se passe en vous.

Revenez lentement au fond de votre siège, tout votre corps est en appui.

Vivez maintenant la globalité de votre corps, son unité, tous les phénomènes éprouvés.

Vous pouvez alors dynamiser progressivement l'ensemble de votre corps afin de retrouver votre vitalité habituelle.

Un solitaire en coquillages, par Danièle Baron



Je me souviens

« Je me souviens lorsque nous prenions le train très tôt le dimanche pour aller passer la journée à la mer, il ne fallait pas mettre la tête à la fenêtre pour regarder le paysage (elles s'ouvraient à l'époque) , il y avait des "escarbilles" (fragments de bois et de charbon) qui pouvaient vous faire un joli masque noir, les trains marchaient encore à la vapeur et ça laissait des traces... »

Annie

« Je me souviens que parfois dans les coquillages, on écoutait la mer »

Marc Pouzergues

Pour être le lecteur au bout du fil, pour répondre au rallye création, ou pour tout ce que vous souhaitez nous dire sur l'Esperluette

écrivez à journallesperluette@ch-gers.fr.