Le Journal de Micro Sillons

«Plus que des maux, une radio»

Trimestriel
(plus ou moins)

Numéro 2
2ème trim. 2019

Journal Officiel du Groupe d'Entraide Mutuelle du même nom, fait de personnes en état de souffrance psychique.

Les Articles d'Alban



Sayori ! ♥ p. 2

Reportage de Vincent sur le Mouvement Gilets Jaunes ! (p. 7)

Anthony parle

G.E.M.
Groupe d'Entraide Mutuelle

des GEM p. 6

Semaine d'Information sur la Santé Mentale !

Édito du Président.

Chers lecteurs,

Le premier numéro est sorti, nous voilà 5 mois plus tard.
Nous avons une équipe qui fourmille d'idées.
L'été a fait son entrée
et les grandes vacances viennent de commencer.
Ce deuxième numéro est consacré aux GEM dont j'ai écrit l'article. La SISM et les gilets jaunes ont été couverts par Vincent de Reportage 31. Cela fait plus de 6 mois que le mouvement des gilets jaunes a commencé.

Léo nous partage ses réflexions et des essais philosophiques, Pauline nous partage des nouvelles de l'étoile qui danse.
Alban nous parle de la motivation et du remède à la spasmophilie.

Vincent reportage



Gilets Jaunes p. 7

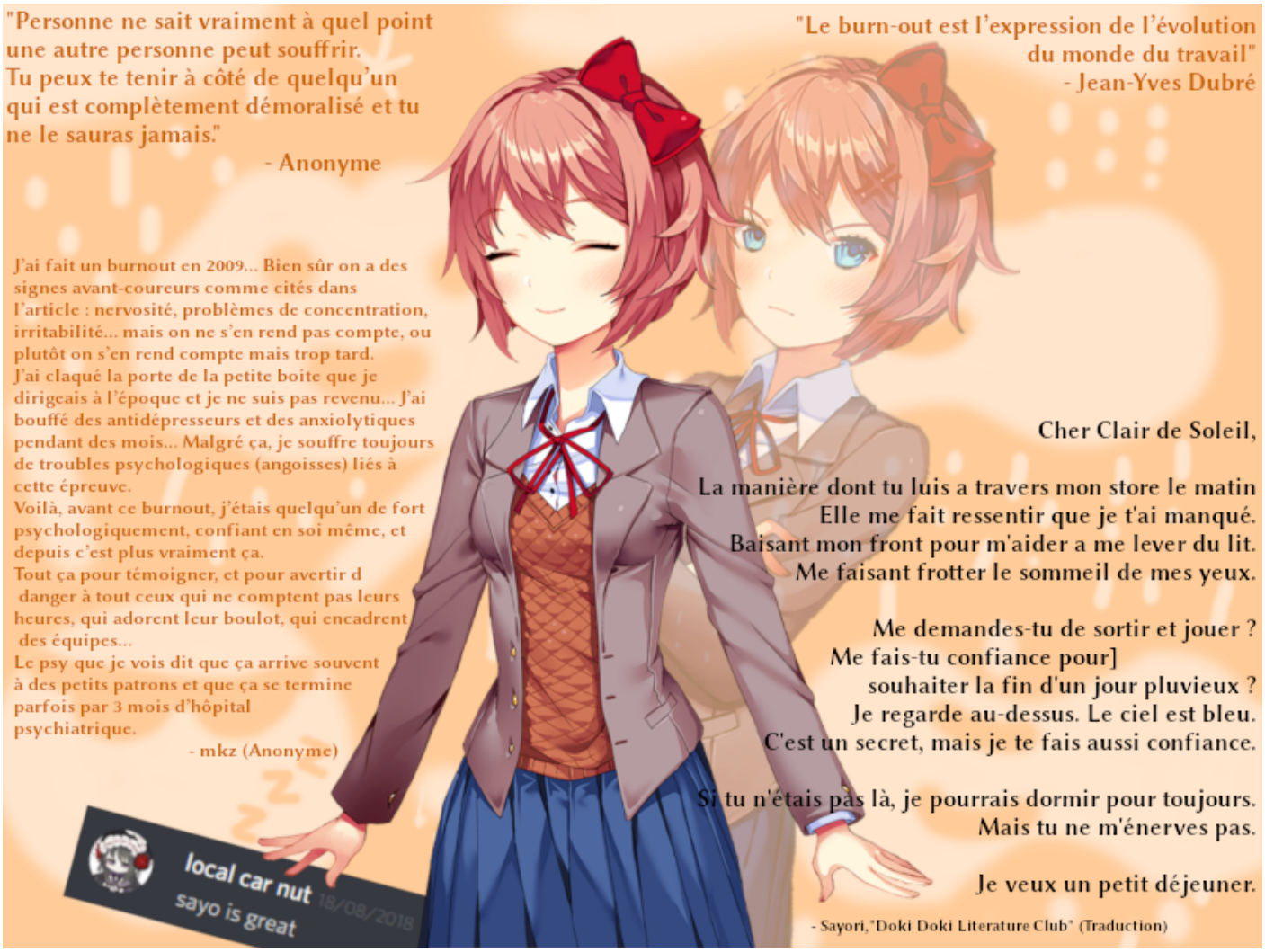
Chers lecteurs, je vous souhaite une bonne lecture et un bel été.
À bientôt pour un nouveau numéro.

Anthony Benyaich.

Nouvelles de l'Etoile



qui Danse p. 10



D'où vient la Motivation ?

Bachelard a dit « La maison signifie l'être intérieur, ses étages, sa cave, son grenier symbolisent divers états de l'âme. La cave correspond à l'inconscient, le grenier à l'élévation spirituelle. »

Des caves, il y en a comme dans Minecraft qui pose un cadre strict (d'hostilité) mais plus ou moins « juste » à la puissance (aimante) créative ! Gameplay de survie passive → Cadre de l'Amour → *Ai & Kizuna* → Possible étude et exploitation directe de la Motivation.

Ce jeu est si addictif car il ***reflète ce que la personne fait en minant son propre subconscient pour sa propre Motivation***, mais d'un point de vue ludique et optimiste, sans exploitation, en clair, un reflet de l'interaction Conscience-Subconscient dans le cadre idéal que la Réalité devrait fournir, mais ne fournit pas à cause des machinations exploitatives du Système.

Beaucoup d'histoires et de jeux ont pour objet l'exploitation de ressources des profondeurs, du jeu Avorion où on dirige un pilote exilé par un cataclysme et une invasion extraterrestre qui se créera un empire interstellaire pour revenir au centre de la galaxie, au jeu Dwarf Fortress mettant en scène une forteresse peuplée de nains (bin

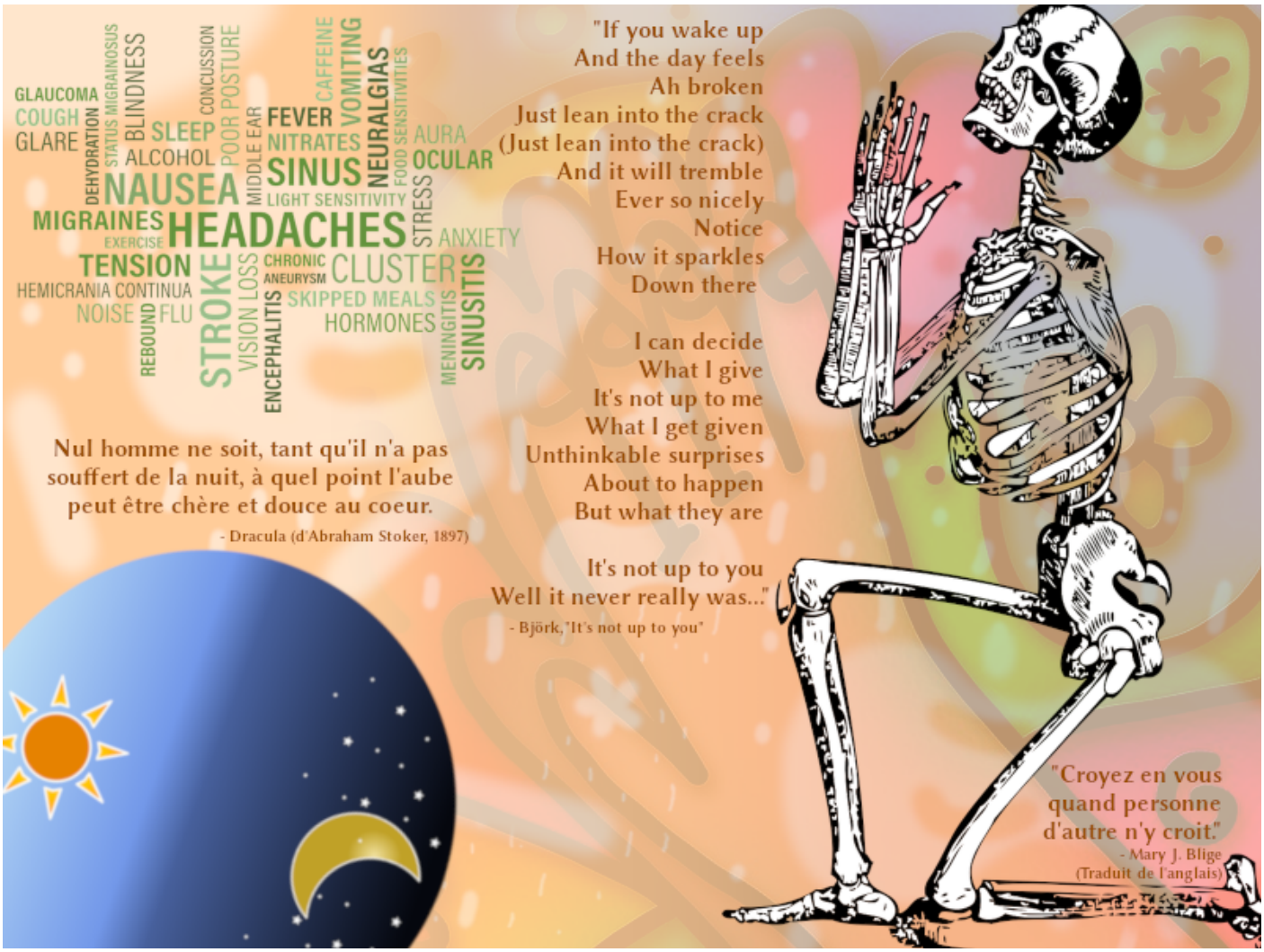
tiens) vivant sous une montagne (ou autre sol) et vivant de ses ressources, construisant des salles en creusant la montagne… Jeu qui est lui-même inspiré des nains du Seigneur des Anneaux de J.R.R. Tolkien, qui ont bâti les Mines de la Moria à la recherche les métaux des plus précieux, mais périssent en éveillant le Balrog, démon en apparence fait de lave.

Également, dans le Seigneur des Anneaux, le seigneur du mal Sauron forge des anneaux pour contrôler les rois du monde, ainsi qu'un anneau unique pour les contrôler tous. La seule manière de briser leur enchantement est de les refondre dans la lave d'un volcan, lave d'où ils ont été visiblement forgés. On a donc une matière extraite du plus profond de la terre, capable de motiver les êtres qui y sont intrinsèquement liés, et qui ensuite brûlera, incontrôlable, tel le Subconscient !

Les Orques, sbires de Sauron, y sont aussi faits en partie de terre, grandissant dedans. Ils sont donc faits de cette sale boue constituant tous les mauvais souvenirs jetés en couches successives.
Le Mordor est un lieu hostile, où la terre sombre est nue, à contraster avec la douce prairie de la Comté. Quand la terre et le Subconscient sont retournés et extraits maintes fois pour leurs ressources, le pays et la psyché deviennent taris de cette motivation et le théâtre de la désolation.

La saga Dune de Frank Herbert, de son côté, parle d'Arrakis, planète de sable où est trouvée l'Épice nécessaire au voyage spatial et à toute civilisation interstellaire. L'Épice est la déjection des Vers des Sables, créatures qui là produisent probablement en absorbant des choses sous le sable, et donc, effectuent naturellement cette extraction. La planète est donc le théâtre d'un conflit entre quatre « maisons » dont une étant l'Empire lui-même, personnification du Système, qui veulent bien sûr tout prendre, car « qui contrôle l'Épice contrôle l'univers ».
Et bien sûr, la cave est explorée maintes et maintes fois dans les jeux d'héroïc-fantasy, par la notion de Donjon.
Dans (presque) tous les cas, toutes ces quêtes de richesses sont, bien sûr et de manière relativement réaliste, vouées à pénétrer de plus en plus profond dans ces caves, jusqu'à la lave, le danger, la folie… la mort du prospecteur tout comme celle de la planète dont le sang jaillit en torrent dévastateur.

Le Système va jusqu'à vous priver de petit-déjeuner, mais vous dit de continuer, de s'accrocher, ***de se pendre à lui-même***…
Mais en fait, il vous porte au ***suicide***.
Sayori existe.
Elle est en chacun de vous.
Sauvez-la et sauvez votre vie, arrêtez de donner votre Motivation au Système.



De quoi avez-vous peur ? Que votre cœur s'arrête. Si jamais il s'arrêtait, vous ne vous en rendriez jamais compte car votre propre corps vibre avec les battements de ce dernier.
C'est pour ça que vous avez ***besoin que quelqu'un d'autre le fasse à votre place***, alors que vous porteriez votre attention sur ses battements a lui pour le rassurer à votre tour.
C'est pas pour rien, au final, que l'amour a comme symbole le cœur, que ce soit au sens le plus superficiel jusque dans l'intimité la plus profonde. L'Amour est le désir qu'autrui vive et continue d'exister !
Les Fées meurent « quand on ne croit pas en elles ». Moi qui ait aspiré à en devenir une, je comprends maintenant pourquoi. ***Quand je ressens que personne ne croit en moi, alors je commence à avoir peur de mourir, et donc d'avoir une crise de spasmophilie.***
On ne peut pas toujours penser à la même chose et il n'y a que les cons qui ne changent pas d'avis, donc je ne peux pas me demander de croire en moi tout le temps, il me faut ***lâcher prise*** de temps à autre. Et à chaque fois que je le fais je passe une mauvaise nuit, une de ces mauvaises nuits où la Sayori en moi désire le petit-déjeuner, l'arrivée de l'aube.
Eh – c'est pas pour rien que quand dans les hôpitaux, quand un patient est aux portes de la mort et que l'aube arrive, on considère qu'il est sauvé pour la journée: c'est juste cet effet a pied d'œuvre, et comme vous voyez, il a une importance plus que conséquente sur la psyché

de l’humain, par l’observation de son potentiel de survie en cas de problème critique de santé.
« Je crois en toi » et « Ce n’est pas forcément toi qui dois le faire » sont les expressions les plus rassurantes et romantiques au monde (et par cela, la chanson « ***It’s Not Up To You*** » de Björk est une des chansons les plus adorables que je connaisse).

Marre de l’isolation et de la solitude ?



Connectez-vous sur le site de Micro-Sillons et rejoignez le Canal Discord
d’un seul clic sur le bouton « Discord » du menu du site

Cet espace est organisé pour parler ensemble de tout et de rien, débattre et s’amuser, et surtout établir la solidarité et une **nouvelle société**, à une échelle humaine, notamment en s’ouvrant vers d’autres canaux solidaires locaux et globaux !

Venez nombreux chez... les Violettes Neurodivergentes !

Un GEM est un Groupe d'Entraide Mutuelle où des personnes en situation de handicap se retrouvent pour faire des activités. Par exemple le GEM Microsillons réalise des ateliers radios et des voyages radiophoniques. C'est un endroit où on se retrouve pour discuter, nous faisons parfois des inter-GEM, des rencontres avec tous les GEM de l'Occitanie. Cela permet de faire du lien avec tous les GEM et de connaître les activités dans les autres GEM.



Par exemple le Groupe d'Entraide Mutuelle C@pacités à Auch propose un atelier poterie et aussi un atelier d'écriture.

Aujourd'hui en France il y a 430 GEM, dont 38 en Occitanie.

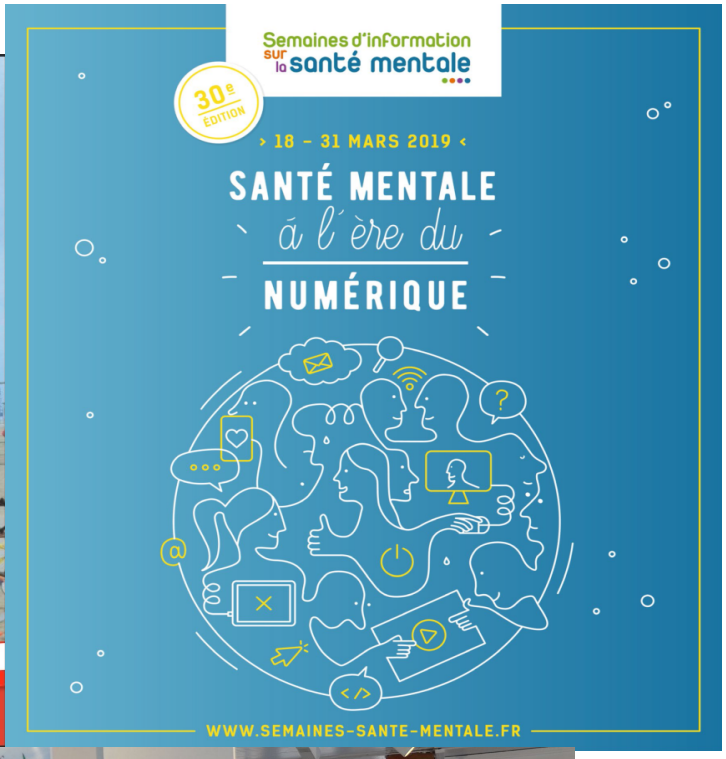
Dans un GEM tout adhérent à sa place. Des activités sont proposées par les animateurs et l'adhérent peut aussi proposer une ou plusieurs activités avec un planning et un horaire fixe. Chaque adhérent doit payer une cotisation annuelle. Le montant de celle-ci est décidée lors d'une assemblée générale.

Les GEM ne sont pas un lieu de soins mais un lieu de rencontres où les adhérents veulent se retrouver en créant du lien et du partage.

La Semaine d'Information sur la Santé Mentale appelée aussi S.I.S.M
est un événement national lié au handicap psychique qui a lieu chaque année, où l'association Micro-Sillons de Toulouse participe .

Le thème en 2019 était : '' à L'ère du numérique ''.
Pour cette occasion, en reporter photos, vidéos et interviews de Reportage 31 et en co-président de l'association, j'ai été invité à réaliser une exposition photos.
Une de mes photos a été publiée en première de couverture dans Toulouse Santé la lettre mensuelle - Mars 2019.







Les articles de Vincent — Les Gilets Jaunes

La cause des Gilets Jaunes peut tenir à cœur et peut être soutenue. C'est un mouvement social important de citoyens venant de divers horizons avec des revendications comme la précarité entre-autres.



J'ai fait le choix de couvrir quelques événements, manifestations en reportages photos essentiellement.



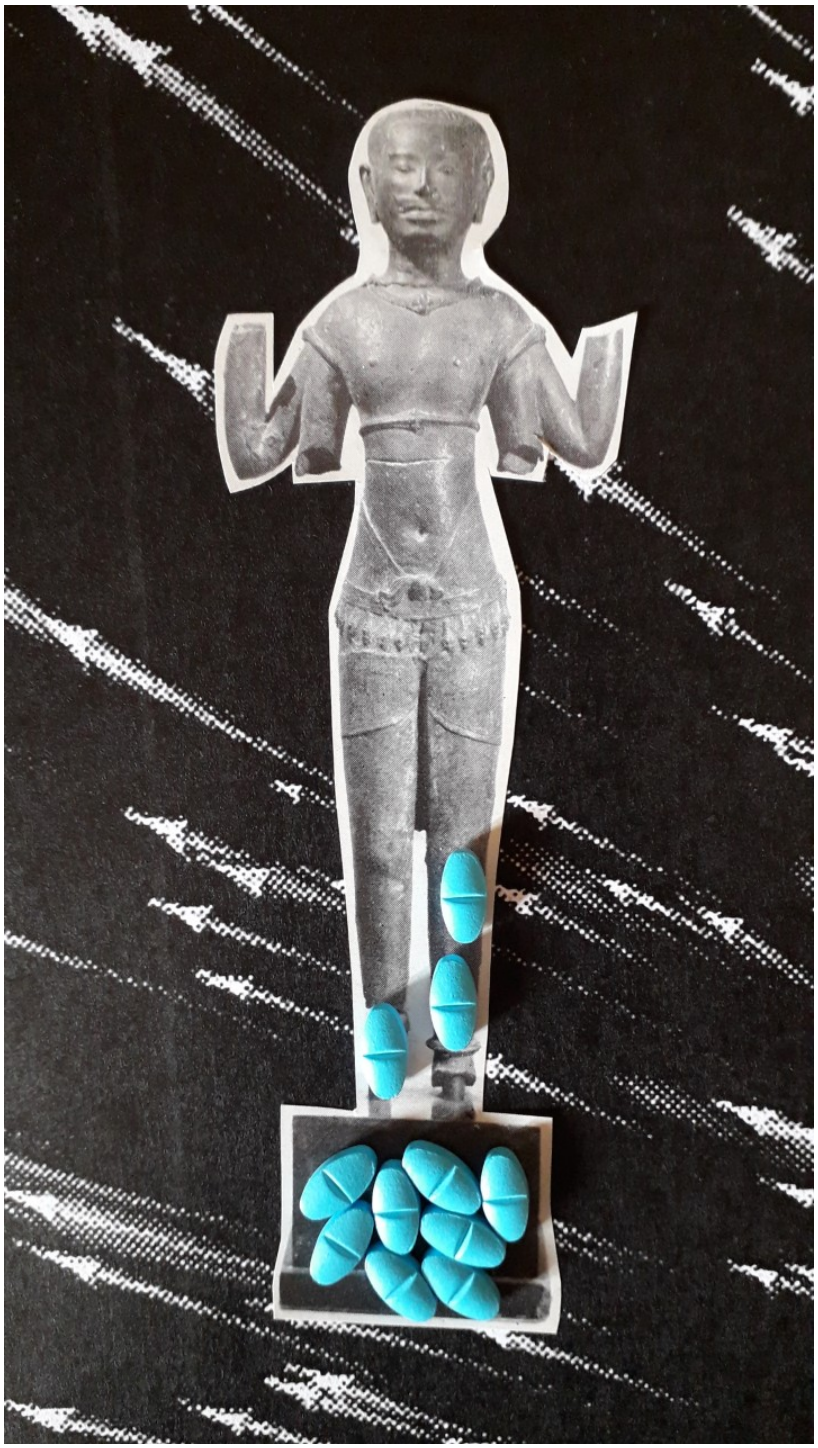
Les articles de Vincent — Le GEM Micro-Sillons et ses voyages

L'association Micro-Sillons devenue plus récemment un GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) organise des voyages radiophoniques.

Il y a eu depuis la création de l'association en Mai 2008 plusieurs voyages, dont un voyage en Argentine dans la capitale à Buenos Aires et plusieurs voyages en France : Paris, Reims, Lille, Roubaix, Bordeaux, Marseille. Et d'autres plus proches en Occitanie comme Carcassonne, Cahors, St Alban où nous sommes allés voir des structures GEM. Nous avons également participé à des événements liés au handicap psychique et le plus conséquent c'était à Moscou en Russie en Novembre 2018.



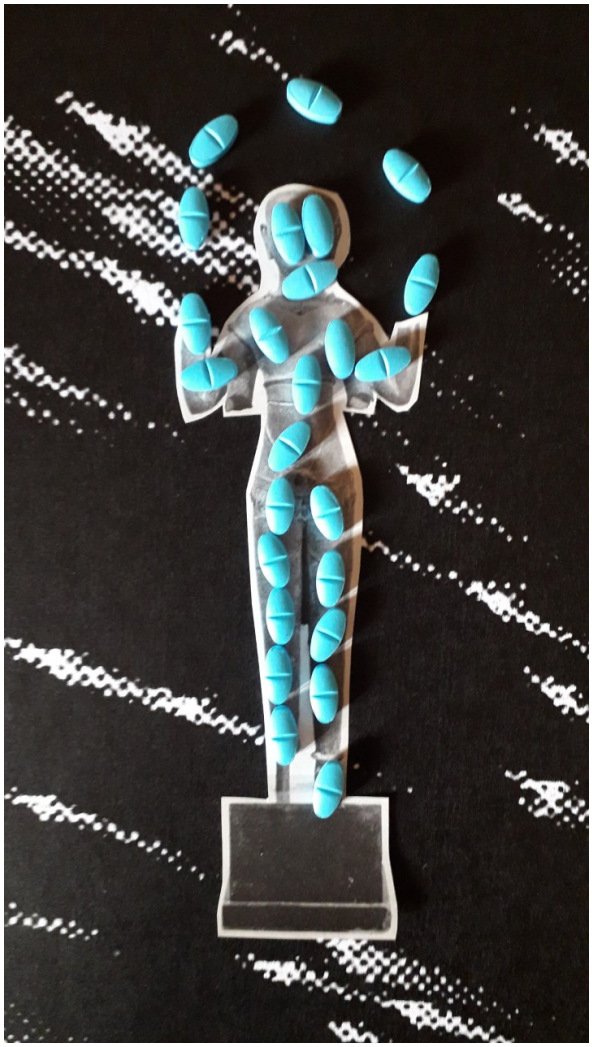
Une prise de vue depuis Cahors lors d'un de nos voyages radiophoniques.



Il faut beaucoup de chaos pour accoucher d'une étoile qui danse ; Nietzsche a dit. En ce moment j'ai une étoile qui me chauffe la poitrine. Elle me réveille la nuit depuis 3 jours. Comme Peter Pan, elle tape à la vitre. Comme la fée Clochette, elle tourne et grésille. Elle est entourée d'un halos lumineux, DES PENSÉES : elles m'empêchent de dormir, elles me parlent de plusieurs points de vue. Les pensées, ils sont tous d'accord là-dessus, il faut les exterminer. En exterminant les pensées, on affaiblit l'étoile qui danse. Du Tercian pour dormir, et on n'en parle plus, jusqu'à plus tard. L'étoile est muette, sans ses pensées qui l'entourent. Mais QU'EST-ELLE ? D'où vient-elle ? Pourquoi vient-elle me voir, moi ? Pourquoi viennent-elles nous voir, nous les psychiatrisé.es en lutte contre ce monde oppressif ? Il y a un message à faire passer. L'étoile est peut-être la même pour nous tous, éloignés par les continents, éloignés par les temps. Elle est peut-être la même depuis toujours. La même que celle des druides, des sorcières, des marabouts, des chamans ; et je dois m'en priver, je dois la blesser ; en quel honneur ? Parce que des flics, dans ma tête et ailleurs, ainsi que des médecins psychiatres et leurs maîtres ont décidé qu'ils pouvaient se passer des services de l'étoile qui danse.

Je ne pourrai pas danser non plus cette nuit.

Je serai absente quand ils l'attacheront sur un lit d'hôpital et qu'ils lui imposeront le silence. Je dormirai dans mes draps de ville, au chaud, assommée par trois médicaments, et je saurai au matin si l'étoile a encore la force de me rayonner quelque chose.



L'étoile fait comme un spasme, contracte mes entrailles : pas besoin de manger. L'eau est superflue, rebondit entre mes parois. On me dit « rayonnante » : normal, j'ai une étoile posée sur la tête. Qui veille à ce que j'aille au plus profond, au plus profond de la langue, au plus profond des oreilles, au plus profond de la surface. Au plus profond de tout, elle veut que je m'y enlace.
Cette nuit, l'étoile qui danse a rentré ses jambes, ses bras, s'est toute rétractée, elle a un gnon, un gros coquard à la joue droite, près de son centre. Un gnon couleur bleu Tercian, le comprimé a bavé sur elle en lui tombant dessus. Pour autant elle me suit, rapide et preste comme l'éclair. Le neuroleptique incisif lui a taillé dans le rayon mais elle s'en moque et lui crache à la gueule.
Ceux qui ne connaissent pas l'étoile qui danse ont toujours de la substance en substitution : « Keep calm, enjoy with sucre and gras », dit la ville.
Si je pouvais trouver le moyen de la tremper à demi comme les beignets de l'industrie graisseuse dans un mélange dégueulasse qui la ferait redevenir un peu plus calme…
Mais l'étoile brille ou elle ne brille pas. Elle ne me laisse pas assez approcher pour que je puisse la toucher et chercher un moyen de la réduire ; de toute manière, une étoile ça ne se réduit pas.
L'étoile me suit en claquant des dents et en claquant des doigts -elle fait ça quand elle est heureuse- et éclaire de sa belle lumière vive tout ce qui est devant moi ; je sais exactement ce que j'ai à faire, mes pensées sont comme trempées dans du miel, rayonnantes d'amour et de bienveillance universelle, tout est CLAIR, je vois, je SENS, tout éclair sent qu'il pourra bientôt frapper en moi, que je suis prête pour la foudre, pour l'amour, pour traduire la langue du ciel, tout l'amour sent que je serai bientôt prête pour relayer l'Onde dans l'univers
MAIS
… tout cela étant possible grâce à l'étoile qui danse… le rythme la faisant danser étant celui qui m'empêche de fermer l'œil… Ayant pour ordonnance de reprendre du Tercian ce soir… le bleu Tercian n'ayant rien à voir avec le bleu nuit…
À voir si deux coups lui feront modifier sa trajectoire.
Ce que je souhaite ? Que l'étoile apprenne à dormir. Qu'elle cesse de vouloir casser la nuit, comme un comprimé sécable ; qu'elle entende que la nuit est plus grande qu'elle, et que je suis toute petite.

Ce n’était qu’un voyageur d’infortune, un hère comme on en retrouve partout. Il avait l’habitude de découvrir le monde sans joie, de fouler les terres sans se reposer. Un clandestin comme lui, on en voyait tous les jours, il n’était pas meilleur ou pire qu’un autre, pourtant…

Pourtant cet homme avait un don extraordinaire, une révolution de l’imagination à lui seul ! Mais de son point de vue... Il n’y avait que de la terre brûlée en ce corps. Chaque soir durant où l’homme désirait le repos, il se mettait à briller en connexion avec la lune. Une nuit, il s'était fondu dans la lumière du phare où il profita d’une de ses meilleures nuits. Sa lumière se réveillant quand la lune s’élevait, il était comme une étoile de chair et d’os égarée dans la cendre du monde.

Cette brillance n’était cependant pas au goût de beaucoup. Sa puissance était si impérieuse les jours de pleine lune qu’elle pouvait empêcher le sommeil sur plusieurs kilomètres de battisses. Son souffle était devenu consistant à force d’échapper au monde de vive allure, son manque de sommeil était comme un tatouage gravé sur son crane à présent. Fuyard depuis des années, il avait connu le sable du désert, les aurores boréales de la glace et l’œil méprisant de la civilisation. Certaines personnes voulait l’aduler pour mettre en lumière celui qui en avait trop, mais d’autres voulait le disséquer pour des raisons similaires.



Il ne se souvenait pas des liens familiaux ou amicaux, en avait-il même eu un jour ? Tout ce qu’il avait, été un ensemble gris fatigué par les sables du temps, davantage adapté aux climats tropicaux. Le poids qu’était l’absence d’existence sociale ne l’affectait cependant pas, l’ignorance le préservait de ces bizarreries routinières, la fatigue l’écrasait cependant. La lune lui donnait la force, la nutrition et la motivation pour survivre mais il avait malgré tout besoin de s'arrêter pour reposer son esprit baroudeur. C'était également le temps de reprendre des forces de ses escapades incessantes avec ses semblables moins lumineux. La douleur de ces aventures étaient autant son fardeau que son éducation.

Cette nuit là, il avait continué sa route en un village vert et ancien, des plus authentiques. Le crépuscule était dans son déclin à son entrée, c’était davantage un monde fantomatique qu’il connaissait bien, variant entre les deux prismes de couleur. Animé par la peur de ne pouvoir se reposer, il regardait les créations de pierre et de

temps avec animosité. L'humanité ne s'était pas montré exemplaire avec lui mais il ne reculait jamais devant le paysage, le danger était derrière, toujours.

De son pas fébrile, il arriva dans un pré empli de bovins savourant leur soirée d'avril en toute quiétude. Bien que l'herbe semblait savoureuse pour un dormeur aussi lunaire, il décida de continuer son chemin car il jugea que les créatures aussi ne méritaient pas d'être troublées par sa présence. Le crépuscule mourra tranquillement et sa lumière commençait à s'allumer comme les trois lampadaires rouillés du village.

Ce n'était qu'une lune à demi pleine, mais elle suffirait à faire sortir les armes aux travailleurs honnêtes, il fallait donc se dépêcher. Il se mit à courir à pas rapide mais tranquille en direction vers la prospérité à durée déterminée. C'est alors qu'il vit un homme aux yeux fatigué ornés par des favoris de bel ouvrage. En ses lèvres, une pipe en bois caché dans une barbe argentée. En sa main craquelée, un petit garçon perturbé par l'étrange guirlande de noël se trouvant sur la route cabossée du village.

Le migrateur se prépara alors à fuir, comme à son habitude marathonienne, mais le vieil homme planta sa canne gravée sur le sol goudronné. La stupeur n'était pas une nouveauté dans la vie de ce personnage atypique mais aucune arme ne saurait comparé celle qu'il reçu en écoutant le vieux bâton.

« Bienvenue à Clockville, étrange monsieur ».

À suivre ?

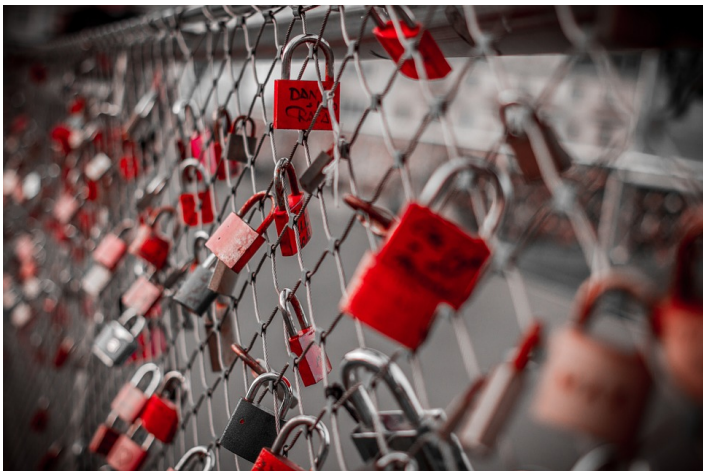
Les articles de Léo : Thème aléatoire n°1 « Bloquer »

L'homme moderne est empli de paradoxe, c'est un puits sans fond d'incompréhension. On se dit libre, apte à tout réaliser mais on se meurt dans l'abysse de la procrastination. On se dit simple mais on accumule nos complexités, à chaque heure, à chaque seconde.

Je me pose régulièrement des questions sur mon libre arbitre et sur à quel point il se borne en permanence. En ce jour j'ai l'agréable sensation de l'avoir améliorée en décidant de faire une activité différente. Pourtant, j'ai toujours ce sentiment d'inachevé, de toujours mieux. Les journées sont courtes et il est illusoire d'imaginer pouvoir faire en permanence des journées entièrement satisfaisantes. Cependant en ces instants où au crépuscule, les objectifs ne me semblent pas atteints, j'ai toujours une légère mais réelle frustration personnelle.

Je ne suis cependant pas malheureux, mes acquis passées affectifs et professionnels ainsi que mon état du moment me permettent de garder un moral solide. Je pense également à l'avenir où j'ai toujours cette ambition de repousser mes limites personnelles, mes blocages quotidien . Il n'y a rien de novateur à se fortifier grâce à son passé et à espérer grâce à son avenir mais ce cap peut vite être perdu de vue.

En partant de cette pensée narcissique, je me questionne sur les blocages d'autrui, ces portes de marbre parfois adorées parfois détestées. Une motivation sportive, artistique ou encore relationnelle peut sembler plus périlleux que traverser l'œil d'un cyclone. Certains pourtant seront heureux en ces blocages malgré l'étroitesse des murs. Vaut-il mieux un génie torturé à un imbécile heureux ? La question n'a à mon sens pas de réponses tant il est complexe de définir le bonheur d'abord pour soi alors pour les autres…



Les blocages sont je pense universels quand j'observe ma famille, mes amis, mes connaissances… Nous sommes tous des amas de paradoxes qu'on soit jugé « fou » ou « sain d'esprit ». Je ne pense pas qu'on puisse se séparer parfaitement de nos contradictions mais je pense que l'évolution constante de l'individu vers un chemin qui lui correspond permet de les accepter. Je vois cela comme une corde qui nous entoure, qui peut autant être salvatrice qu'exécutrice selon nos actions.

N'haïssons pas nos antinomies mais évoluons de façon à nous les rendre agréables. La vie n'est jamais un combat gagné d'avance mais un rien peut donner l'impression d'une victoire totale.

Moi qui ai écrit ces mots, j'ignore si j'arriverais à les faire raisonner dans mon propre crâne mais cette réalisation sonne déjà comme une réussite, le bien est l'ami du moi.

Rédacteur en chef :
Anthony

Rédacteurs :
Alban
Léo
Pauline
Vincent

Coordinatrice et animatrice :
Sonia

Impression Juillet 2019