Le Journal de Micro Sillons

«Plus que des maux, une radio»

Trimestriel
(plus ou moins)

Numéro 4
Juillet 2020

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

Les Articles d'Alban



Yuri! p. 2

Édito du Président

Chers lecteurs,

Nous arrivons enfin 5 mois plus tard avec du retard dans la parution de ce 4ème numéro. En particulier suite à l'épidémie du Covid 19 et aussi dû au confinement qui a duré 2 bons mois pour freiner le virus.
Nous voilà de retour parmi vous pour enfin que cette nouvelle édition enrichissante voit le jour.

Au menu vous allez découvrir :
Vincent nous donne son point de vue sur '' la précarité et les fêtes commerciales '' avec toujours son œil averti au niveau des photos qui illustrent ses articles .
Alban quant à lui aussi un fidèle rédacteur nous partage :
'' Yuri '' où il nous transmet une réflexion sur l'obsolescence des idées. Dans '' Uniques '', il nous rappelle que nous sommes tous uniques et il nous parle de l'amour comme de ses écueils .
Avec '' Fier d'être sportif '' Philippe nous dresse un bilan de tout ce qui est bien pour lui en matière d'activité sportive. Puis il nous emmène en randonnée avec '' une randonnée pédestre en forêt de Fontainebleau ''
Françoise nous invite à déguster des '' Haïkus '', des poèmes japonais sur le confinement et à partir en balade avec elle avec ''partir ou sortir ''.
Pierre R. qui est un adhérent aussi de l'association MicroSillons nous informe que lui même a créé une structure en lien avec l'artistique et le handicap se nommant : '' Promoteurs des GEM '' (P.D.G.)
Quant à moi, je vous parle du « déconfinement » et partage avec vous ma vision '' Le monde de demain en 2050 '', suite à des thématiques proposées par Sonia durant les ateliers d'écriture. Et bien-sûr, je vous fais un retour sur les élections municipales.
Retrouvez également les évènements à venir sur les mois prochains.
Nous vous souhaitons un bel été ainsi qu'une bonne lecture.

Anthony Benyaich, *Rédacteur en chef*

Vincent parle



de précarité et de fêtes commerciales- p. 4

Ψ Yuri par Alban



Quand j'étais en stage pendant mes années d'université, on m'a fait faire des choses qui, à défaut de me plaire, collaient à ce pour quoi j'ai été formé, au nom d'idéaux que je partageais. Je suis rentré dans la vie active pour me rendre compte que pour aspirer à ces choses, je devais avoir étudié ***une douzaine d'années de plus***, passant des concours et autres ***murs infranchissables***, et encore, si les services dans lesquels j'ai travaillé n'ont pas fermé juste après.

J'ai assisté à ni plus ni moins qu'à la fin d'idéaux dans un ou deux secteurs du Service Public où il y en avait encore. J'ai été manufacturé comme la dernière ampoule du dernier vieux lampadaire qu'on vient tout juste de désinstaller, remplacé par un nouveau modèle à la couleur froide et agressive. Le bleu de l'ordre et de la logique brutale, le vert de la bonne conscience et de l'incitation au calme.

J’ai trente-trois ans et je me sens ***déjà vieux, une antiquité du temps des philosophes***, dont les capacités d’analyse ne sont pas exploitées à cause de l’exigence éthique que j’ose représenter et je crois me haïr inconsciemment pour cela. Ou peut-être que j’aime cela ?
Toujours est-il que de temps à autre, j’ai envie de rêvasser sur de la musique pour me « défouler » et je claque parfois inconsciemment des mains, au point d’en avoir un problème de sécheresse de la peau. Et pour remédier à ma dépression, je mange tous les jours une tablette de chocolat.
Ma boulimie me permet de me rassasier de la maigre violence que je m’inflige. Si je ne mangeais pas de chocolat, me filer des baffes ne suffirait pas pour m’exciter assez. Au final, l’auto-mutilation est l’auto-mutilation, qu’importe si elle est « presque bénigne et inoffensive » ou pas. La seule chose qui m’empêche de me répandre partout est ma volonté en laquelle j’aurai toujours confiance.
Yuri existe. Elle est en chacun de vous. Sauvez-la et sauvez votre vie, ayez confiance en vous et créez votre société où vous n’êtes plus obsolète, car nul n’est obsolète et nul n’a le droit de vous désigner comme obsolète.

Ψ Partir ou sortir par Françoise

Partir dans un rêve à l’océan.

Rêver de l’odeur de l’iode, des longues algues qui s’enlacent sur le sable à marée basse et des petites accrochées aux rochers glissants qui font trébucher.

Sortir à deux pas de chez soi.

Monter dans une péniche et dans la lenteur, fendre comme de la soie, l’eau si lisse du Canal du Midi.

Humer l’odeur de vase et de fleurs sauvages.

Fouler des herbes folles pour retrouver un sentier.

S’arrêter au chant d’un oiseau.

♣ La précarité et les fêtes commerciales par Vincent

Nous avons des manifestations sociales qui abordent fréquemment la précarité car cela est devenu un fléau dans notre société.

C'est un sujet important parce que beaucoup de gens vivent difficilement avec peu de moyens ou pas du tout.



Il y a de plus en plus de personnes à la rue, elles sont chassées par les forces de l'ordre surnommées par certains « les forces du désordre » et cachées car cela est une situation gênante.
Alors que nos politiques eux,vivent plutôt aisément et évoluent en général souvent dans un autre monde, ne tenant pas ou peu compte des difficultés du citoyen qui pourtant les a élus.



Ce serait bien qu'il y ait plus d'égalité, d'entraide et moins d'injustice même si nous ne sommes pas dans un pays de « Bisounours ».

Les fêtes commerciales et religieuses comme Pâques, Halloween, Noël... sont devenues une mode qui rendent les consommateurs un peu trop dépendants. Ils consomment beaucoup au lieu d'être plutôt « consomm'acteur » (en consommant de manière responsable, avec éthique et en étant acteur de ce que l'on fait).





Il y a aussi, en parallèle de cela, le phénomène des soldes qui pousse à aller dépenser toujours plus, pour faire il paraît de bonnes affaires. Que ce soit pour des vêtements ou d'autres produits, mais pas forcément des choses de qualité.
Je trouve qu'il faudrait que ça change en mieux, mais c'est paradoxal car on peut être dans une forme de dépendance. J'essaie de bien consommer sauf que ce n'est pas toujours évident.

Pour finir avec un peu de poésie :

La musique adoucit les mœurs comme les filles peuvent plus ou moins nous les adoucir, mais attention à ne pas se faire prendre par la brigade des mœurs ^^ ☺.



☺ GEM Le Canal



☺ Fier d’être sportif par Philippe

J'ai amélioré le quota de mes connaissances en météorologie, en climatologie et sur les impacts sur l'environnement (tornades, cyclones et gros grêlons) et aussi sur le sport.



Étant sportif, j'ai fait de la musculation au sein de salles de sport et j’ai pratiqué également le body building. Le body building permet de faire travailler différents groupes musculaires grâce à des poids et des appareils mis à disposition.

J' ai pratiqué le patinage sur glace, le ski de descente, la danse, la natation, la randonnée pédestre, le cyclotourisme, le canoë-kayak, le ski nautique, le badminton, la conduite automobile, la motoneige, le tennis, les raquettes à neige, le chien de traîneau, la course à pied, le tir à l’arc, le golf et l’ usage du plongeoir olympique à Nogent-sur-Marne.

De toutes ces activités, ce que j’ai préféré, c’est la conduite automobile, le plaisir de se déplacer en voiture.



Φ Uniques **par Alban**



On est tous uniques et notre amour également. L'amour évolue en nous tout comme nous évoluons nous-mêmes, mais il a les mêmes droits à son intégrité et sa forme, que l'être en lui-même.
Qu'importe vos fétiches et vos plaisirs interdits, votre amour peut aspirer à être juste s'il ne l'est pas déjà.
Les seuls ***écueils*** qu'il faut ***éviter*** sont :

- Nuire à son être aimé en ***violant le respect elsatéien***, c'est particulièrement important quand il y a une différence notable de puissance (aptitude physique, mentale ou sociale et position sociale) entre les amants.
- ***Aimer d'amour amoureux ses parents, ses enfants ou sa fratrie***, causant la perte d'individualité par l'effet Pygmalion.
- ***Aimer assez fort pour posséder l'être que l'on aime***, ce qui l'amènera a faire des choses qui vous amèneront à le tuer pour le garder (le trope « Yandere »).

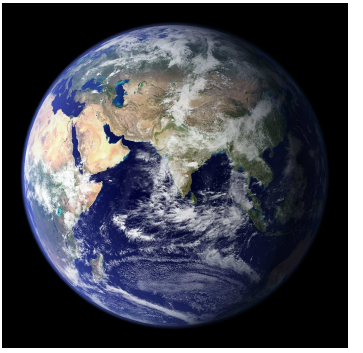
- ***Abandonner trop vite un être aimé*** en train de se remettre d'une période de solitude, ce qui l'amènera à vous posséder pour continuer à se rétablir (le scénario Shihori)
- ***Aimer son être aimé d'absolument tout son cœur*** (relation à quatre barres), sans laisser de place pour quiconque d'autre.

Ce dernier point est paradoxal, mais justifié. Si vous êtes obsédé au point que votre amour est si puissant que vous vous donnez tout entier à votre être aimé. Non seulement vous vous détruirez vous-même et perdrez votre individualité, au profit de votre partenaire et en plus vous ne pourrez pas vous mettre à aimer Dieu quand il faudra le reconstituer, donc ce serait ballot.
Le reste est le champ des possibles de toutes les manières d'aimer.

☺ Le déconfinement par Anthony

Pour moi le déconfinement s'est bien passé. J'ai pu retrouver le GEM Micro-Sillons et mon ESAT où je travaille.
Ce qui m'a plu dans le confinement est d'avoir gardé du lien par Skype et Mixlr avec les adhérents du GEM. Nous avons pu échanger, discuter, travailler et faire des réunions. Le confinement a été dur pour certains adhérents.

Δ Le Monde de Demain en 2050 par Anthony



Après le coronavirus, le monde n'oubliera pas cette épreuve compliquée, car c'est la première fois que nous connaissons ce type de virus. Ce qui change c'est comment on sera dans 50 ou 60 ans. Comment fonctionnera la France et l'Europe ou même le monde entier ? Et comment fonctionneront les gouvernements, les présidents, les préfets, les maires dans les régions et les départements ? Même moi, j'espère pouvoir être encore là, à Micro-Sillons en 2050 et que toutes les grandes villes de France se développeront.

○ Une randonnée pédestre en forêt de Fontainebleau par Philippe

Je suis membre de l'association de tourisme pédestre.

Un bon matin, j'étais à la Gare de Lyon à Paris et j'ai reconnu les randonneurs de l'Île de France.

Le point de destination était la gare d'Avon Fontainebleau. Arrivés sur les lieux de la randonnée en forêt, on a retracé les sentiers Colline Delcourt. Et nous nous sommes dirigés vers la mare aux Névés. Marcher entre les chênes, les conifères, les fougères, les bruyères, les marronniers, les hêtres, les numéros des parcelles de la forêt domaniale et les allées entre les rochers et le sable était plaisant.



L'animateur était présent avec sa carte, sa boussole, son curvimètre pour mesurer la distance parcourue en kilomètres. Nous avons fait la pause casse croûte au bord de la mare.

J' ai aperçu trois papillons d'une même espèce , des lépidoptères, des libellules, des odonates. Il y avait des bourdons, des guêpes, des frelons, des abeilles, des coléoptères, un scarabée.

Ce jour-là, il faisait beau, les randonneurs étaient habillés comme en plein été. La saison avant l' heure au printemps et après l' heure en automne.

Et sur les coups de trois heures de l' après midi, il a fallu amorcer le chemin du retour : nous diriger vers la gare de Bois le Roi, et rentrer à Paris par le train transilien.

○ Promoteurs des GEM par Pierre

Microsillons est fier de donner de la visibilité à une nouvelle association Toulousaine : « PROMOTEURS DES G.E.M. »
Les 2 co-fondateurs Pierre RAVAILHE et Nabi TOUMI veulent par cette structure juridique contribuer à la déstigmatisation des malades et ex-malades psy.

Le principal objet social de PROMOTEURS DES G.E.M. est donc :
La diffusion généralisée d'un label visuel pour identifier les malades ou ex-malades psy sur leurs créations et/ou autres matériels promotionnels.

L'idée évoquée est la suivante :
« Nous voudrions que les adhérents à notre structure par leur choix d'apposer le label systématiquement fasse ainsi œuvre d'ambassade au quotidien et de manière visuellement concrète de l'activité artistique, associative et entrepreneuriale des GEMEURS. Nous travaillons à générer un effet « boule de neige » qui montrera que d'énormes talents et beaucoup de travail sont réalisés par des malades ou ex-malades psy. La vie citoyenne et sociale a tout intérêt à soutenir l'action et le développement des G.E.M. Ces derniers étant souvent considérés par leurs adhérents en difficulté comme des familles de substitution bienveillante. Notre rôle est aussi de diffuser cette idée. »

Notre nom en « .com » est réservé sur internet. Lorsque le site sera en ligne il sera un vecteur de diffusion des œuvres de nos adhérents.

CONTACT : PIERRE RAVAILHE 06 25 12 25 66

○ Haïkus sur le confinement par Françoise

Derrière mon masque,
Je peux sentir les tilleuls,
Amis du sommeil.





Réfréner l'envie,
En regardant les mûriers,
De manger leurs fruits.

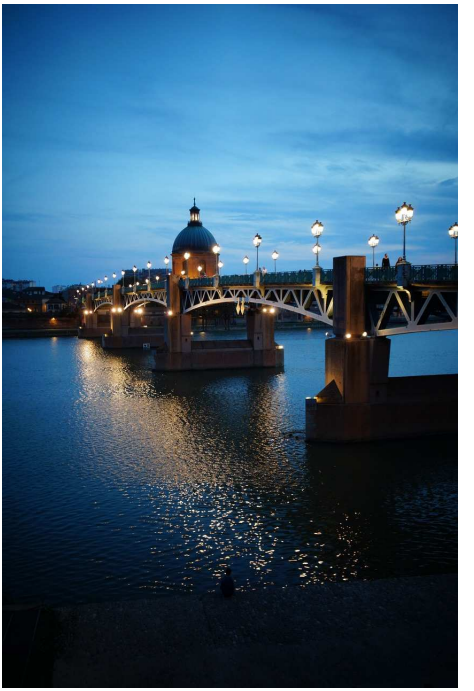


Rêver au balcon,
Avec mon chat de gouttière,
Aux chants des oiseaux.



Longer le canal,
Me promener dans le parc,
En toute inconscience.

○ Les élections municipales du 28 juin 2020 par Anthony



Le soir du dimanche 28 juin 2020, Jean-Luc MOUDENC est réélu avec un score de 51% des suffrages avec sa nouvelle équipe « Aimer Toulouse ». Ces dernières semaines ont été compliquées pour Jean-Luc MOUDENC. J'ai cru qu' Antoine MAURICE avec la liste « Archipel citoyen» gagnerait la ville.

À 22H00 les résultats tombent, Jean-Luc MOUDENC est réélu Maire de Toulouse. À ce moment-là, j'étais dans un bureau de vote de Toulouse en train de dépouiller les bulletins de vote.

Quand j'ai entendu les résultats, ça m'a fait très plaisir de savoir que Jean-Luc MOUDENC reste Maire de Toulouse, car les toulousains ont voté pour lui. J'ai hâte de voir tous ces beaux projets sur lesquels va travailler la nouvelle équipe de Jean-Luc MOUDENC, pour les 6 ans à venir.

◌ Les Évènements par toute la rédaction

Voici maintenant le moment de vous informer de quelques évènements et actualités à venir :

Le projet de GEM Le Canal est un évènement majeur concernant la rencontre de groupes d'entraides mutuelles, avec un périple sur une péniche en passant par plusieurs villes et en y faisant des escales. Pour plus d'informations sur cela, vous pouvez aller voir le Facebook : Asso MicroSillons ou même nous contacter au 09 50 55 99 35 ou par mail : association.microsillons@gmail.com .

Nous prévoyons un voyage en Russie, à Moscou fin Novembre 2020 : du 21 jusqu'au 29, à l'occasion du festival le Fil d'Ariane où une partie des membres de notre structure pourrait aller une fois de plus, si tout va bien d'ici là.



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, en partant par nous, les handicapés mentaux/psychiques, et ceux qui nous aiment !

Venez nombreux chez... les Violettes Neurodivergentes !

Nous avons déménagé, venez nous rencontrer dans nos nouveaux locaux :

GEM Microsillons
1 rue Francis Lopez
31200 TOULOUSE

Accessible en bus avec les lignes : 19 et L9

Rédacteur en chef : Anthony
Rédacteurs : Alban, Françoise, Philippe, Vincent, Anthony
Coordinatrice et animatrice d'atelier : Sonia SUAU
Impression Juillet 2020
Crédit photos : Vincent Reportages 31, Image par composita *de* Pixabay *- Image par* Sophie ML *de* Pixabay *Image par* Gerhard G. *de* Pixabay *Image par* WikiImages *de* Pixabay

© *Copyright : Association Microsillons*

© *Illustrations : Alban.*