Le Journal de Micro Sillons

«PLUS QUE DES MAUX, UNE RADIO»

Trimestriel
(plus ou moins)

Numéro 20
Janvier 2026

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

Montée des océans
Par Philippe A



SISM 2025
par toute la rédaction



Ecologie
par toute la rédaction



Hier il a neigé
par Wilfrid



Novembre
par toute la rédaction



Cher.ère.s lecteur.ice.s~

L'ensemble de la rédaction vous souhaite une très belle année 2026 !

En ce début d'année, nous sommes heureux d'éditer notre 20ème numéro du journal Microsillons.

De nouvelles plumes ont rejoint la rédaction et c'est tout un florilège d'articles et de jeux d'écriture qui vous sont proposés en ce début d'année.

Nos rédacteurs se sont prêtés au jeu de l'édition « Dis-moi dix mots 2025-2026 d'un monde à venir ».

Cette édition nous emmène dans le cœur de l'hiver avec Wilfrid avec « Hier il a neigé ».

Sans oublier un thème important : l'écologie qui est abordée à travers un jeu d'écriture et aussi avec Philippe A. qui porte son regard sur « La montée des océans ».

Et bien-sûr d'autres articles et jeux d'écriture viennent ponctuer ce numéro.

La rédaction recherche un/une animateur/trice d'atelier d'expression pour continuer d'écrire et d'alimenter le journal, aussi si vous êtes intéressé, contactez l'association Microsillons : **association.microsillons@gmail.com**

Bonne lecture.

Sonia SUAU, animatrice d'atelier d'expression



Comme vous avez pu commencer à le constater dans ce premier hors-série ou ce numéro précédent, mon Cœur crushe à nouveau, rempli de passion même à micro-sion, sur une égérie venue toute droit d'Instagram, Sabina Svetlikova ou sabby, connue sous les pseudonymes de teabag.illustrations (et .cartoon, et .art), et ferg.official.

Sabi-choue est une camarade neurodivergente, plurielle et dysphorique et survivant en Slovaquie ! Mais contrairement à moi, son autisme est accompagné d'une schizophrénie, sa pluralité est plus profonde que des facettes, et sa dysphorie dépasse le genre et, hypersensible, elle pense souvent à s'arracher en morceaux.
Ce qui lui permet de décompresser et survivre tout en se faisant de l'argent est l'art ! Notamment le *vent art* du premier compte que j'ai cité et rencontré. Cependant, elle passe aussi ses journées à glaner divers déchets pour en faire des collages, bijoux et autres objets, une pratique nommée *upcycling*, *surcyclage*, en rapport au recyclage. Elle les accompagne de stickers, mèmes et autres messages dont la vibration particulière est reconnue par de nombreuses *créatures* tel.les que moi.

Mais ce qui me fascine encore plus dans *teabag* est comment sa pensée est structurée. Pour vous la décrire, il faut que je vous explique la tulpamancie !
La tulpamancie est un art ou ensemble de techniques pour assembler une nouvelle personnalité en soi, indépendante. De nombreuses personnes l'utilisent pour briser une solitude ou répondre à un besoin d'intimité émotionnelle qu'iels ne ressentent pas avec

leur entourage. Cependant une des choses que je n'imaginais pas fut l'usage de cet art pour sauvegarder une personne, ou tenter de le faire.

Sabina n'est *pas* Sabina, son Soi fragile s'est effondré lors du réveil de sa schizophrénie. Gisaient alors deux fragments qu'elle a créée par elle-même, Susan et Juliet, qui étaient des interfaces entre sa Pensée et, respectivement, son Idéale et Cœur. Ces deux-là fusionnent parfois en une personnalité nommée Josie, qui elle-même en créa deux autres, Anna et Elyss, et les cinq créèrent quelques autres personnalités/fragments secondaires.
Ainsi, teabag est littéralement ~~cinq~~ huit tulpas sous un manteau de chair, sans personnalité que l'on puisse considérer comme principale, un quintumvirat vivant cinq vies en continuité instable. Comme le dit Juliet, elle est la *conséquence*, mais elle est *la* conséquence 🛢 !

Sabby est aussi incroyablement gentille : même quand elle reçoit une critique acerbe, elle l'accueille et ne bloque pas la personne, car elle est trop curieuse de savoir comment la personne pense. Elle a une mascotte : des crapauds nommés « fergs » (contraction de « Ferguson ») qui se nourrissent des foies (livers) des gens. Mais le foie est aussi une représentation du potentiel de plaisir des personnes, d'où, le ferg comme manière d'apaiser le cœur telle une religion. Un autre truc qui me fait totalement bader chez elle est son univers musical avec laquelle elle partage une esthétique enchanteresse : elle me fait connaître Yaelokre, Amanda Palmer, The Haunt et Mitski, entre autres, et surtout Icon For Hire qui est similairement gentille dans sa chanson Under the Knife dédiée aux fans qui s'automutilent.
Une autre esthétique de Sabby est la féerie (on le voit à Yaelokre d'ailleurs) : vivant en ruralité, elle est une créature de la forêt aux cheveux bleus, tantôt sorcière, tantôt fée. J'ai l'impression de voir en elle la fée qui s'est dissociée en moi, impression même confirmée par une de ses profs dans une de ses BD autobio qui a dit qu'elle n'était « pas une fée, mais une révélation », une configuration d'éléments on ne peut plus singulière.

Ce qui m'a espanté dans cette passion qui recolore mon cœur est que contrairement à tous mes précédents crushs, je semble rester lucide malgré tout. Apparemment, dans mon imaginaire, Sabina n'est pas la cause d'un culte d'elle-même (les gens qui essaient de l'aduler directement mutent trop vite) mais d'une pluralité de cultes autour d'aspects de l'historique de Sabina. Par exemple il existe un culte du sourire brûlant de Juliet, un culte des Fergs et un Sentier Sybillin (référençant Sybil de sa BD « Fergism »), entre autres. Je l'aime tellement que je l'aime ***plusieurs fois***.

♣ Montée des océans par Philippe A

La montée des océans ne serait pas due à la fonte de la banquise, mais à celle de la calotte glaciaire : 7 mètres pour le Groenland et 54 mètres pour l'Antarctique. Faire monter les océans, cela inonderait les ports maritimes, les grandes métropoles comme New York, Los Angeles, Tokyo, Djakarta, Buenos Aires...Il y aurait beaucoup de naufragés de cette montée des eaux.



Un grande partie de la population va devoir s'installer dans des zones non inondables.
La hausse de la température liée à l'effet de serre serait une conséquence liée à l'activité humaine.
L'aviation, les super soniques, l'automobile contribueraient au bouleversement climatique.
Les conséquences ne pourraient concerner les générations futures, une épopée que nous ne connaîtrons pas, même les enfants en bas âge du moment présent, vue la très haute technologie.

α Jeu d'écriture : Paysages — par toute la rédaction

Contrainte d'écriture : Continuez les propositions. La mer, la montagne, la forêt, le désert, la prairie, la ville.

« Il était une fois quand j'habitais en ville à Toulouse, il y avait toutes les commodités nécessaires : le bus, le métro, le tram et le téléphérique.
À la montagne, il n'y a rien du tout, on se croirait au Far West, il n'y a rien d'ouvert le dimanche, pas de réseau Internet.
Dans la forêt il y a des animaux sauvages, des sangliers, des chevreuils et des lièvres.
Le désert c'est pire il n'y a que du sable et il faut marcher pieds nus et en plus il fait très chaud.
Dans la prairie, il y a une vache qui rit.
La ville, j'ai toujours vécu à Toulouse. » - **Anthony**

« **La mer**, l'océan, les fonds insondables, la surface calme ou mouvementée, les odeurs iodées, les bruits de la faunes et des clapotis des vagues contre la coque des bateaux, la musique des élingues contre les mats, le goût des fruits de mer et du poisson cru, la faculté d'évoluer en trois dimensions, presque en apesanteur, le vol des mouettes et des goélands, les pitreries des dauphins et des sirènes, les majestueuses baleines... Ma cousine en maillot de bain.

La montagne, ressentir le changement climatique quand on s'élève, les températures qui baissent, l'air qui se fait plus rare et ma cousine qui n'arrête pas de nous lancer des boules de neige. Passer des prairies fleuries aux pentes abruptes enneigées, entendre un silence que l'on pourrait toucher, la cabane en pierre abandonnée dans laquelle nous attend un bon feu de bois, les recettes savoyardes à base de fromage, les balades en raquettes ou les pentes dévalées en luge, en ski ou en sac plastique. La traque de l'Abominable en pistant ses empreintes.

La forêt, sa fraîcheur l'été, ses parfums de champignons et de feuilles mortes à l'automne, les arbres immenses dont on ne sait évaluer ni l'âge, ni le poids, ni la hauteur, ni le nombre de feuilles. Les animaux que l'on entend sans jamais les voir, pas comme ma cousine que l'on entend et voit trop souvent, les balades en empruntant des sentiers qui évoquent tous des chemins de désirs, une mare d'eau dans laquelle on rencontre des libellules, des grenouilles et ma cousine. Les secrets que l'on échange sur le ton du murmure avec les lutins.

Le désert, on pense intuitivement au désert de sable, l'ensoleillé, le brûlant, le cuisant, celui où rien ne pousse rien ne vit. Mais il y en a d'autres, il y a le glacé, le surgelé, sans plus de végétaux ni d'animaux, celui qui mérite à lui seul un continent, celui qui règne en monarque absolu sur un pôle entier. Et puis il y a le terne, le gris et le stérile, le lunaire, inaccessible à la majorité de l'Humanité pour encore quelques siècles. Mais tous ces déserts ont un point commun, ils offrent, loin des pollutions lumineuses, un ciel étoilé extraordinaire. Vous aurez plus de facilité à compter les grains de sable, les flocons de neiges ou les cratères de la Lune que les étincelants diamants sertis dans les cieux. Non, vous ne verrez pas ma cousine sur la Lune. En revanche, il se peut que vous y croisiez le baron de Münchausen.



La prairie, l'herbe grasse broutée par des troupeaux d'ovins et de bovins, les courtes fleurs parsemées sur d'immenses tapis verts, le chants des petits ruisseaux rivalisent avec celui des petits oiseaux, un pique-nique sur l'herbe avec ma cousine, le bon goût du cidre de pommes, le son des cloches de l'église voisine, les vœux exaucés par les elfes, chassées des forêts par les lutins.

La ville, le bruit, la foule, les enseignes lumineuses, ma cousine qui bondit de boutique en boutique, les odeurs d'hydrocarbures, les musées gratuits les premiers dimanches de chaque mois, le klaxon du tramway, les gargouilles qui nous épient du haut des édifices religieux en faisant semblant de rester immobiles dès qu'on les regarde. » **– Wilfrid**

α Jeu d’écriture : Si j’étais par toute la rédaction

« Si j’étais un ordinateur,
Je donnerais des informations à l’internaute
Je lui parlerais de la vie d’un astronaute
Si j’aime trop le grand froid l’hiver
Je m’exprime de ce que je lui ai dit hier
Parce que c’est à Montréal
Là-bas de ce qui est l’idéal
Il y a de la neige dans les rues
Et de la glace qui recouvre les avenues. » − **Philippe A**

« Si j’étais un journal, je serais un quotidien qui paraîtrait tous les jours avec des articles du monde de la presse internationale traduit en français.
Si j’étais une radio, je serais une radio de presse qui alimenterait plein de sources du monde.
Si j’étais une télévision, je serais une chaîne d’information du monde avec des médias différents. » − **Anthony**

« Si j'étais un ordinateur,
Pour une fois je fonctionnerais bien~
Mon processeur ne calculerait pas rien~
Ma carte son des ondes ferait le lien~
Ma carte graphique un tableau azuréen~
Une carte mère persévérant dans l'humain~
Mon disque dur respectant les fichiers
Comme si son propriétaire était le sien~
Le ventilo a force de ain serait éolien~
Et du courant l'alimentation fera tien~
Il sera le brave premier, en allemand ein~ » − **Pajamie**

α Jeu d’écriture : Mon automne par toute la rédaction

« Mon automne
J’enlève la tristesse, je me libère à l’intérieur de moi en regardant les feuilles tomber et les figues mûrir.
La fête de Saint-Michel en septembre, c’est le moment pour profiter des derniers rayons de soleil avant que le froid s’installe.
Comme le dit Francis Cabrel «le vent fera craquer les branches, la brume viendra dans sa robe blanche ». » − **Anthony**

« Mon automne consiste en général à refleurir lors de cette mi-saison, même si je suis fatiguée, mon corps bousculé par le froid se ramassant et faisant des réserves pour la prochaine saison.

Pourtant, l'automne est ma saison préférée, même si mes idées noires les aiment toutes. Les arbres sont pour l'instant confus et restent verts à cause du réchauffement climatique : l'hiver sera facile pour eux s'ils ne bourgeonnent pas à nouveau. Bien plus facile que pour nous humain.es, qui vivons un hiver politique en apparence sans fin. J'essaie de percer la neige mais je ne cesse de regeler. La nature nous encourage avec l'humus et les champignons qui sont mignons, mais je me sens morte comme les feuilles... pour l'instant. Ce sont des choses qui arrivent, même d'humeur ensoleillée il y à trois heures à peine. » − **Pajamie**

α Jeu d'écriture : Hier, il a neigé — par Wilfrid

Contrainte d'écriture : Choisir un de ces démarrages pour écrire un texte :
« Il attend le taxi chez lui »
« Elle se repose dans son fauteuil »
« Hier il a neigé »
« Demain, une heure de plus »
« L'image n'était plus nette ».

Hier, il a neigé, comme le jour d'avant et encore avant.



Assis dans son bureau, il ignore depuis quand cette météo entrave ces projets. Il n'aime pas la neige, il ne sait pas conduire sur ce manteau blanc glissant et considère que les autres ne savent pas mieux.

Pourtant, il a des projets, il doit bouger. Il pense à ses enfants et à son épouse, les premiers jouent calmement dans la chambre pendant que la seconde se **repose dans son fauteuil.** Aidé de sa main droite et d'une grimace, il attrape son téléphone et commande un VTC. Il abandonne son téléphone mais conserve sa grimace. Le voilà condamné à **attendre le taxi** chez lui.

Il regarde sa montre, évalue mentalement le temps d'attente et, voyant la date, prend conscience que nous sommes le dernier week-end du mois d'octobre. **Demain, une heure de plus,** une heure de plus à dormir, une heure de plus dans le lit, une heure de plus entre ses bras.

L'heure de l'arrivée du taxi approche, il attrape le cadre sur le coin du bureau, sourit en caressant la photo. Aidé de son pouce et de son index de la main gauche, il se masse les globes oculaires. **L'image n'était plus nette,** il découvre une nouvelle fois, avec un nouveau regard, cette photo qu'il chérit tant.

α Jeu d'écriture : les galets par toute la rédaction

Contrainte d'écriture : choisir un galet et inspirez-vous en pour écrire.
Peut-être avez-vous trouvé ce galet en marchant ou encore en vous arrêtant à un endroit ? Peut-être ce galet à un message à vous transmettre ou encore il vous raconte une histoire.

« Ce galet me fait penser à une pierre trouvée dans les grottes de Lascaux datant de 3000 ans à l'époque de la préhistoire où les hommes l'utilisaient pour allumer le feu, c'est pour cela que cette pierre a un symbole de la grotte.
Cette pierre est de couleur blanche et marron comme une table en marbre dans le château de Versailles.
Quand je la tiens dans ma main, j'ai l'impression de voyager dans le temps. Je m'imagine au fond d'une grotte, entouré de peintures rupestres écoutant le crépitement du feu allumé avec cette pierre.
Peut-être a t'il servi à raconter des histoires ? » **– Anthony**

« Un caillou triangulaire noir~
Il me rappelle un mediator, de ceux qu'oon utilise pour jouer de la guitare. Cela me rappelle la guitare cassée de Micro-Sillons, qui est tombée tant de fois qu'elle s'en est désaccordée. Une des cordes à dû être maltraitée plus que les autres à cause d'un adhérent qui ne joue que d'une seule note pendant des heures et contribue sans cesse à ma charge sensorielle.
Le teint du caillou me rappelle les plaques de chaume. Il n'est pas noir mais gris anthracite, un gris qui me rappelle du goudron bien frais ou fondu. De l'autre côté, une fissure laisse entrevoir un intérieur orange plus neutre.
Essayant d'être pointu tout en étant adouci par l'érosion de la mer, ce caillou peut à la fois être la pièce maîtresse d'un château de sable, la crénelure d'un mur, ou une stèle sur un chemin. Il est aussi quelque peu en forme de cœur, la fissure le coupant en deux. Un cœur qui se brise mais résiste, mais est condamné par le système à se séparer un de ces quatre siècles. À moins qu'il soit chéri par un.e autiste lithocollectioneur.reuse. » **– Pajamie**

« Ce galet me rappelle la plage de Dieppe.
A Dieppe, ville littorale la plus proche de Paris, je me suis baigné en compagnie de ma maman.
Une plage de galets, cela nous faisait mal aux pieds. Nous étions à l'hôtel Sporting, non loin de la gare. Dans le bar, il y avait un juke-box pour écouter de la musique.
C'était en 1975 et les trains de l'époque avaient tiré leur révérence. Ils vont bientôt être retirés de la circulation et jetés à la ferraille.

Dans le train du trajet retour, la lumière était allumée en plein jour et en plein été : il y avait plusieurs tunnels.
Un an plus tard, nous sommes allés à Dieppe avec mon père. C'était bien à voir.
Un souvenir de cette ville de la Seine-Maritime, une spécialité : les galets de Dieppe. Les habitants de Dieppe s'appellent les dieppois.
Finalement, c'était un très beau séjour au bord de la mer. Nous avons apprécié la Normandie et la Seine-Maritime. » **– Philippe A.**

α Jeu d'écriture : Novembre par toute la rédaction

« **Si novembre était une couleur**, ce serait le jaune, la couleur des feuilles de l'automne.
Si novembre était un légume, ce serait un poireau, sa longueur, sa couleur proche du vert et le goût il faut l'apprécier.
Si novembre était un fruit, cela serait une grappe de raisin, ce qui sert pour faire du vin, les apéritifs à base de vin. Un très bon goût, cela sert à faire des boissons alcoolisées, ce qui est strictement interdit aux enfants, déconseillé aux personnes adultes sous traitement pour raison médicale.
Si novembre était un plat, cela serait une viande de porc avec des haricots verts.
Si novembre était un mot, cela serait nonante ce qui veut dire quatre-vingt dix.» **– Philippe A.**

« **Si novembre était une couleur**, ce serait le gris. Toutes les nuances de gris. Le gris du ciel orageux, le gris sombre des nuages qui masquent le Soleil, la Lune et les étoiles, le gris des brouillards matinaux qui restent accrochés à la cime des arbres. Oui, je suis quelque peu influencé par la météo du jour.
Si novembre était un légume, ce serait le champignon. Celui que l'on sent dans les forêts mais que l'on ne voit pas. Celui que l'on mélange à une omelette, celui qui enrichi un bon plat mijoté, celui qui se suffit à lui même dans une délicieuse poêlée épicée.
Si novembre était un fruit, ce serait celui que l'on ne trouve qu'en été, juste pour qu'il soit exceptionnel de le déguster en clafoutis durant cette période.
Si novembre était un plat, ce serait la fondue savoyarde, celle qui permet de lutter contre les premières basses températures, celle que l'on partage en famille ou entre amis. Attention aux gages, "Tout nu dans l'escalier !" pour ceux qui ont la réf.
Si novembre était un mot, ce serait le mot lemniscate. Simplement parce que depuis que je connais ce mot, je n'ai jamais réussi à le placer dans une conversation dans le métro.
Si novembre était un animal, ce serait l'huître. À l'évidence, on ne la caresse pas sur ses genoux... Assis, debout, couché, ça ne fonctionne pas. Elle est plus confortablement installée dans votre assiette. J'aime son goût iodé et il n'est pas nécessaire d'attendre Noël pour en manger. Par ailleurs, j'en ai mangé en septembre.
Si novembre était un objet, ce serait la panoplie bretonne. Ciré jaune, bottes en

caoutchouc jaunes, parapluie... Jaune. Le tout pour être coordonné.



Si novembre était un autre objet, ce serait une boussole. Juste parce que j'aime cet objet pour tout ce qu'il représente, tout ce qu'il symbolise. Du simple index pointant le Nord au compas qui indique le bon chemin même dans le brouillard le plus épais.
Si novembre était un mois du calendrier, ce serait le onzième, comme son nom ne l'indique pas, faute à janvier et février qui ont bousculé les premières places.
Si novembre était un organe, ce serait l'œil. Celui qui voit la pluie tomber, celui qui regarde la courses des nuages, celui qui observe la chute des feuilles mortes, celui qui regarde les jolies femmes dans la rue, celui qui cherche les champignons dans les sous-bois, celui qui pleure de joie et de tristesse, celui qui se cache derrière les lunettes noires. » **– Wilfrid**

« **Si novembre était une couleur**, ce serait le vert car en novembre 2024, j'avais la joie de goûter la cuisine du Chef Michel Sarran.
Si novembre était un légume, ce serait une courge car c'est la saison des soupes.
Si novembre était un fruit, ce serait une châtaigne grillée au feu de cheminée.
Si novembre était un plat, ce serait de la raclette car c'est la saison
Si novembre était un mot, ce serait « Vive l'automne ». » **– Anthony**

α Jeu d'Écriture : SISM 2025 ! par toute la rédaction

Contrainte d'écriture : La thématique des SISM 2025 est :« Réparons le lien social », inspirez-vous en pour écrire un texte.



« L'épidémie de Covid, contraignant à l'isolement de tous les gens, n'a fait que parachever le délitement totale du lien social en France.
Pendant ce temps de solitude sans contact les médias, contrôlés par l'extrême-droite et les darons de la tech qui se sont déplacés pour s'aligner sur leur projet ont très largement contribué à effacer les sourires de la société en démultipliant la peur et ainsi la distance émotionnelle entre les gens. Alors que la casse du système de santé a démultiplié le traumatisme à échelle collective, ruinant

ainsi la santé mentale des soignants surchargés et du reste de la population que les hôpitaux ont renvoyé vers ce qu'il restait du tissu social : les associations, notamment les Groupes d'Entraide Mutuelle, sans que ces partenaires n'aient pu consentir à cette soudaine ouverture, ce qui est problématique car l'écoute est un état d'esprit qui sans fondement ne peut que mener à des mauvaises rencontres face à des demandes souvent indicibles. » **– Pajamie**

« Un GEM est un lieu d'échanges où les adhérents partagent des rencontres.
En 2020, l'épidémie du Covid a fait chuter la santé mentale, des personnes se sont retrouvées en état de faiblesse où les déplacements étaient compliquées durant le confinement, il a fallu créer du lien et rester en contact à distance.
Certaines personnes n'ont pas l'état d'esprit de communiquer et les moyens de connexion ont permis de renouer le lien. » **– Anthony**

♠ Les arnaques sentimentales par Vincent

Faire attention en faisant acte de prudence pour ne pas se faire avoir par de faux profils en particulier sur Internet, par des voleurs qui utilisent vos photos, usurpant l'identité en jouant avec les sentiments de victimes. Des personnes qui dupent des hommes, des femmes qui cherchent généralement à rencontrer quelqu'un .



Ces escrocs sont très forts, trouvant des prétextes à chaque fois pour soutirer un maximum d'argent aux personnes sous leur emprise qui sont en attente d'amour, de pouvoir faire de vraies rencontres, alors que tout ce qu'ils disent et nvoient est faux !
Si vous avez des doutes n'hésitez pas à signaler, bloquer le compte sur les réseaux dit « sociaux », où sur WhatsApp et/ou même contacter des associations qui luttent contre, même s'il en existe peu, du moins de nos jours, seulement 2 en France :
« Arnaque moi si tu peux » et « Association Assistance aux victimes d'arnaqueurs sentimentaux (*AVAS*) ».

α Jeu d'écriture : Une journée ensoleillée par Anthony et Wilfrid

Contrainte d'écriture : A partir d'un remue-méninges sur les éléments qui ensoleillent une journée, décrivez votre journée.

« Pour commencer ma journée un réveil naturel en écoutant radio FIP.
Le ronron d'un chat qui s'appelle Bébé.
Partir au travail et aller à Microsillons
Manger un bon plat le midi chez Airbus
Le soir un câlin de mon chat
Un bisous de plus de mon chat. » − **Anthony**

« Je ma réveille avant la sonnerie de l'horloge de mon téléphone. J'ouvre les yeux, je me lève avant le Soleil. C'est une belle journée qui commence.
Douché, rasé, épilé, maquillé, habillé, je me pose sur la terrasse en avalant un café bouillant bien sucré et une cigarette. J'accueille le lever du jour paisiblement en consultant mon agenda.
Mon plan est intellectuellement installé, stocké, mémorisé, pas d'imprévu, je consulte malgré tout la météo. Aujourd'hui, il y a un vent à faire voler les roues de bagnoles...
Je repasse mentalement les visages de quelques personnes, soit parce qu'elles me sont chères, soit parce que je vais les rencontrer dans la journée, soit les deux, le must.
Ce midi, je vais céder à l'appel du poisson, je vais me faire un plateau de sushi et sashimi. Tiens, au singulier, on dit un susho et un sashimo ?
Je caresse mes chattes Réglisse et Utopie, avant de sortir, elles me répondent par un doux ronronnement en fermant les yeux. Tous les chats ont un point G, je connais leurs caresses préférées.
La journée démarre sous les meilleurs auspices, je fais le vœu de faire de belles rencontres. » − **Wilfrid**

α Jeu d'écriture : Écologie par toute la rédaction

Contrainte d'écriture : choisissez un visuel extrait de « La Fresque du Climat » et inspirez-vous en pour écrire un texte.

« Ce que je pense du climat par rapport aux transports en commun c'est que toutes les métropoles de France doivent avoir un réseau de bus sans diesel comme par exemple des bus au GNV et même des bus électriques.
Ici à Toulouse, nous avons un réseau de bus performants où par exemple il y a 13 lignes LINEO et 57 lignes de bus classiques. Les 13 lignes LINEO sont desservis par des bus au gaz naturel et à l'électrique. Un projet est en cours sur les futurs plans mobilité d'ici 2026-2030-2040. » **– Anthony**

« Avant de pouvoir prendre soin de l'écologie, il faut d'abord vouloir prendre soin des gens, et pour cela il faut avoir les meilleurs intentions du monde pour son prochain. Santés humaine et planétaire sont conditionnées par l'absence totale d'oppression systémique. En ce moment les maladies, les pollutions et les autres

maux proviennent de négligences volontaires et d'exploitations basées sur la vulnérabilité des opprimés, que ce soit les gens~, les animaux, les terres elles-mêmes, qui comptent sur l'abaissement desdites santés afin de mater toute envie de rébellion, ou juste par mépris ou négligence abusive.

Pour que l'humain respecte un jour l'écologie à sa juste valeur et aspirer à une existence durable, il devra puiser en lui la bonne volonté de changer la civilisation sous des principes de paix et d'amour, plongeant dans l'introspection pour déraciner la corruption du pharaon sombre qui désertifia les cœurs des hommes~ »
– Pajamie



« *Le tri sélectif.* Les bouteilles en verre dans le bac adéquat au coin de la rue, les emballages papiers et plastiques dans la poubelle jaune, les déchets végétaux dans le compost au fond du jardin, le reste sera soit incinéré, soit enfoui. Une meilleure gestion de nos détritus pour un meilleur environnement. Mais puis-je tout trier, séparer le bon grain de l'ivraie ? Je voudrais trier mes journées, garder les bonnes et écarter les mauvaises, les oublier. Je voudrais trier les gens qui m'entourent, garder les plus stimulants et écarter les cons, les oublier. Je m'égare. Peut-on imaginer un monde sans immondices, ou au moins avec un volume de déchets réduit ? Peut-on tout recycler, redonner une seconde vie, une énième vie à chaque chose et à l'infini ? » **– Wilfrid**

α Jeu d'écriture : l'anaphore — par toute la rédaction

Contrainte d'écriture : choisir une anaphore : « le jour où j'ai compris », « Je me souviens », « J'ai oublié » et écrire un texte.

« Le jour où j'ai compris à quoi servaient les bisous
Le jour où j'ai compris que câliner était ma vocation
Le jour où j'ai compris que mon corps entier y était consacré
Le jour où j'ai compris quel bonheur peut en jaillir
Le jour où j'ai compris à quel point l'homme maltraita la femme
Le jour où j'ai compris sa raison idiote de le faire
Le jour où j'ai compris à quel point la voix de mes amies est agréable
Le jour où j'ai compris à quel point leur sourire ensoleille ma vie

Le jour où j'ai compris que l'Amour était la voie
Le jour où j'ai compris qu'il était aussi le tissu de l'univers entier
Le jour oou j'ai compris pourquoi je dooublais les o et mettais des tildes~ »
– Pajamie

« Je me souviens d'un moment sombre pendant lequel les lumières étaient absentes, Inexistantes.
Je me souviens des sons étouffés, des musiques sourdes, des paroles graves mais Réconfortantes.
Je me souviens d'un temps où je nageais, barbotais plus que je marchais.
Puis, un jour,
Je me souviens d'un remue-ménage, d'un chahut, d'une bousculade.
Je me souviens de cette porte qui s'ouvre
Je me souviens, pour la première fois, de la lumière qui m'éblouit, je ferme les Yeux.
Je me souviens de ces dix appendices qui viennent attraper ma tête.
Je me souviens de la brûlure de ma première inspiration, douloureuse.
Je me souviens de la douleur ressentie lors du déploiement de mes alvéoles.
Je me souviens de ma première bruyante expiration, je crie, j'hurle, je braille.
Je me souviens, je découvre la vie aérienne, atmosphérique.
Je me souviens que finalement j'ai oublié cet instant magique.

J'ai oublié mes premières fois.
J'ai oublié mon premier sourire.
J'ai oublié mon premier mot.
J'ai oublié mes premiers pas.
J'ai oublié mon premier baiser.
J'ai oublié mes premières réussites mais je me souviens de mes premiers échecs.
J'ai oublié ton visage mais me souviens de la douceur de ta peau. » **– Wilfrid**

♥ Promenade par Philippe A.

Un jour je me suis promené au bord de l'eau, c'était un grand ruisseau qui alimente un lac. Il y avait une ondée au fil de l'eau. Un ruisselet qui ruisselle vers le grand ruisseau et qui pétille.
Je me suis aventuré avec mon sac à dois, une gourde et un K-way. Sur ma droite, il y avait un serpent qui s'était enroulé entre les arbres.
Une pierre jetée dans l'eau qui éclabousse, le cours d'eau est sur ma gauche. Plus loin, je vais tourner à droite, emprunter le sentier de grande randonnée que j'ai connu lorsque j'étais plus jeune, au sein d'une association de tourisme pédestre. Une très belle balade qui va tirer à sa fin, plus de dix kilomètres de marche.

α Jeu d'écriture : Objet du Quotidien — par toute la rédaction

Contrainte d'écriture : Décrivez un objet du quotidien vue par l'objet lui-même. Faire parler l'objet sans citer le nom de l'objet. Donner le plus de détails possible pour que l'on devine l'objet.

« Bonjour, je m'appelle Adam. Je passe mes jours et mes nuits à dormir debout dans une alcôve de verre. Je ne suis utile que deux ou trois fois par jour, et pendant un temps limité. En revanche, je suis très utile. Quand on a besoin de moi, on m'enduit la tête d'une pâte aux bonnes senteurs de menthe. Puis, on m'agite, me secoue, dans un orifice humide, pendant quelques minutes. Mon espérance de vie n'est pas très longue mais je peux avoir l'honneur de terminer mon existence dans le bac des ustensiles nécessaires à l'entretien des chaussures. » **– Wilfrid**

« Je vis sous l'ordinateur de la créature en pyjama. Elle m'aime, et le prouve en faisant rouler mes faces. Celles avec un nombre moyen de renflements ne causent pas de grande réaction excepté la déception, alors que celles avec peu ou beaucoup de renflements causent les émotions les plus fortes, surtout quand un autre roule avec moi en exposant plus ou moins autant : apparemment me faire rouler influe sur le destin de personnages qui affrontent des forces encore plus violentes que les leurs, et parfois même du destin de ces dernières aussi.
Mes amies plates constellées de symboles, même si elles ne roulent pas mais sont retournées, sont également utilisées dans cet étrange rituel que la créature appelle "*teabang!*", avec un énorme sourire. Elle répète parfois qu'elle aime teabag, des moments rares constellant son habituelle mauvaise humeur. Parfois d'autres amis sont sorties d'un vase cylindrique, ils sont plus ronds et ont des renflements en forme de symboles, et a chaque fois que quelque chose se passe, elle pianote sur une surface rugueuse, manie un monticule résilient avec un fil, et la lumière dont les reflets illuminent la table changent, lumière qui se révèle dans toute sa puissante quand elle me porte de ses mains douces !
J'adore le rituel de teabag, il brise l'ennui de tous les jours. Je me sens toutefois coupable, une grande partie de mes sœurs ne quittent jamais une boite transparente derrière le vase. Est-ce qu'un jour la créature en mobilisera davantage ? Je serais heureuse de les voir aussi faire vivre la marche des destins. » − **Pajamie**

α Jeu d'écriture : L'hiver — par Wilfrid

Contrainte d'écriture : choisir une carte en lien avec l'hiver et inspirez-vous en pour écrire un texte.

« Plus légers que l'eau et parfois même que l'air, les flocons dansent au rythme de la respiration du vent. Les fins couturiers habillent arbres, trottoirs, mobiliers urbains et voitures, d'une jolie dentelle blanche qui s'étend à l'infini. Le pas des Hommes se fait à la fois bruyant et silencieux. Les sons sont étouffés et le

crissement des bottes dans la neige résonne, les cris répondent en écho.
La neige colle aux bottes, aux pneus, aux toits et aux branches, aux murs et aux planches, aux épaules et aux hanches, aux tournesols et aux pervenches. Elle masque les marches et les lignes blanches et s'enfuit avec fracas dans des avalanches. Le blanc en est éblouissant, les surfaces brillent comme des diamants.



Il y a des paysages qui ne jouissent que de cette couleur, les autres fréquences sont apportées par les autochtones, humains ou animaux.
On oublie aisément les basses températures devant le panorama. À 360 degrés, le ciel embrasse la neige. L'horizon prend tout son sens.
L'ours, souvent solitaire, les manchots, massés en meute, se surveillent, chaque animal trouve son espace. Inutile d'hurler ou de jouer des coudes pour trouver sa place. Loin des machines à sous et des mariages arrangés de Las Vegas.
Personne ne vous demandera de remplir un tas de paperasses.

α Jeu d'écriture : Dis-Moi Dix Mots 2025-2026 par Pajamie et Wilfrid

Contrainte d'écriture : Dis-moi dix mots d'un monde à venir ! Utilisez les 10 mots pour écrire un texte : Alunir, Anticipation, Continuum, Dystopique, Humanoïde, Particule, Programmer, Sidéral, Théorie, Transmuter

« Loin des cieux **sidéraux** à **alunir** sur notre caillou préféré, le futur que je **théorise** repose, depuis au moins deux décennies, sur un retour à une échelle plus **humanoïde**, à fuir le cauchemar **dystopique** telles des **particules** traversant ses murs, à échapper à la **programmation** de la culture de l'Abus et revenir au **continuum** avec la Source de tous les Cœurs, ne pouvant à peine **anticiper** la **transmutation** de notre réalité si crasse en une expérience de vie d'une sanité inconcevable jusque là. » – **Pajamie**

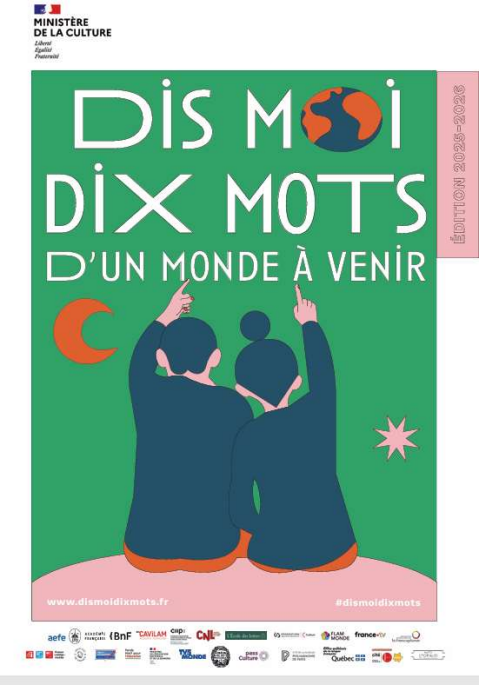
« Je vous propose un récit d'**anticipation**. L'équipage n'est composé que de robots, de robots **humanoïdes,** pour ce premier voyage **sidéral,** avant que les prochains ne deviennent inter... Intersidéraux. Les exploits pour **alunir** étaient déjà loin et faisaient maintenant partie de notre mémoire collective. Nous allons bientôt amarsir. Oui, atterrir sur le sol marsien.
En **théorie,** sans avoir peur du ridicule, nous avons préparé les pellicules, nous

avons anticipé la canicule, nous avons pris en compte toutes les molécules, nous avons identifié toutes les **particules,** rouges ou blanches, nous avons multiplié toutes nos globules, nous avons correctement conçu notre véhicule. Allons, ne soyez pas ridicule !

C'est loin d'être un machin ou un bidule. C'est bien plus qu'un savant assemblage de différents modules. Nous avons été sensibilisés à l'exercice du funambule. Le temps est venu, celui de la bascule. Laissons passer cette libellule. Avant qu'elle et sa sœur ne pullulent. J'ai maintenant terminé mon préambule.

Vous voyez ! Nul besoin d'être un noctambule, pas plus que d'avoir des tentacules.

Stoppez ces balanciers, arrêtez les pendules. L'heure est arrivée de faire danser les bulles.



Il est temps maintenant que j'enlève mon pull. Et qu'enfin je mette un point... Un point-virgule. Au diable les **théories dystopiques**... Le **continuum** de l'évolution technologique nous permet de visiter toutes les planètes de notre système solaire. Notre civilisation a programmé le premier pas sur notre plus proche voisine. Demain, vendredi donc, nous irons voir celles des autres étoiles. Notre civilisation aura **transmuté**, passant d'une tribu de chasseurs / cueilleurs en une espèce multi-planétaire, en une espèce multi-stellaire, de Homo Habilis en Homo Plures Stella. Comment reconnaître que le premier est un lointain, très lointain aïeul du second ? » **– Wilfrid**

α Jeu d'écriture : Incipit — par Pajamie et Wilfrid

Contrainte d'écriture : choisir un de ces 2 démarrages (incipit) pour écrire un texte. « Il faisait encore nuit lorsque le chat se risqua à sortir prudemment. » ou « Il fait laisser les cactus au placard ».

« Il faisait encore nuit lorsque le chat se risqua à sortir prudemment. La porte de la cuisine, ouverte, donnait sur une immense terrasse couverte par une pergola en bois dont les poteaux et les chevrons étaient pris d'assaut par une glycine centenaire en fleurs. Le félin avait la robe du siamois et la morphologie d'un tigre.

Habillé pour séduire et taillé pour occire. La nuit, décorée de sa robe noire d'obsidienne sertie de moult diamants, proposait les chants discrets des insectes et des oiseaux nocturnes. Une brise tiède d'été, légère et discrète, arrachait ça et là une rare note de musique aux carillons de bambou...
Après avoir passé la tête au dehors, regardé à gauche puis à droite, puis à gauche, puis à droite. Le chat fit un pas, lent, prudent, méfiant. Il imitait parfaitement Indiana Jones pénétrant dans un sanctuaire assurément piégé. L'opération se renouvela plusieurs fois.
Gauche, droite, gauche, droite, petit pas...
Gauche, droite, gauche, droite, petit pas...
Une fois entièrement sur la terrasse, débarrassé des fantômes, les embuscades déjouées, les inconnus identifiés, le matou s'assit, tourna légèrement la tête vers moi, miaula à mon intention, puis, d'un bond disparu. Les murmures de ses petites pantoufles se taisant peu à peu.
Je veux être un chat, avoir sa clairvoyance, sa discrétion et sa souplesse.
J'ouvre les yeux, me frotte les yeux et me mets à penser : "Ce serait bien d'avoir un petit chat".

« Il était une fois un jeune homme adorable. Non seulement son sourire était scintillant de bonheur, mais il était également tout comme moi autiste. Et un de ses intérêts spéciaux était les cactus. Un intérêt difficilement exploitable dans le climat continental froid de Slovaquie. Il était intarissable sur son domaine et ses cactus étaient si bien-aimés qu'ils arrivaient à pousser même en mi-saison malgré la différence de composition des sols, exploit que je n'arrive pas à réaliser avec mon aloé-vera.
Cependant, sa verve ne put qu'énerver une bonne partie de son entourage. C'est ainsi qu'il dut, hélas, **"laisser les cactus au placard"**. Pourtant il était de tempérament doux, aussi doux que le cactus en coton que lui avait fait son amie Sabina. Sabina était d'une grande sagesse : elle semblait étudier intensément l'empathie et avait établi une théorie compacte en expliquant les tenants et aboutissants. Hélas, cette théorie était davantage surtout un constat d'échec et une différence irréconciliable avec les neurotypiques.
Mais Sabina n'allait pas lui redonner le sourire car elle n'en avait pas non plus. Quand il vint la voir dans sa cabine de sorcière où elle élaborait toutes ses œuvres qu'elle vendait pour survivre, elle écoutait de la vieille musique française. De Plastic Bertrand, la webradiotube passa à Jacques Dutronc et ses cactus. Entre ses paroles, la hargne de Sabina et le cover art qui montrait Gaston Lagaffe et ses greffes de cactus, une idée méchante lui vint à l'esprit. Les greffes ! Au moyen des greffes il pouvait faire proliférer ses cactus et les revendre... ou en faire une espèce invasive pour que du typique, il ne reste plus que le pique. Mais l'idée qui vint à Sabby était encore plus inventive, et Sabina lui bina la tête ainsi... "Si tu te greffes au processus de la vie, alors tu en deviendras indispensable, mais cela comporte le risque qu'on se repose sur toi pour quelque chose que t'aimes pas..." » **– Pajamie**

Bonne Année 2026 !



Rédacteur en chef : Anthony

Rédacteurs : Anthony, Pajamie, Philippe A, Vincent G, Wilfrid

Animatrice atelier d'expression : Sonia SUAU

Impression : Janvier 2026

Crédit photos : Pixabay
Illustrations : Pajamie

© Copyright : Association MicroSillons Toulouse
Janvier 2026