

Été - Automne

2021

# LA GAZETTE DES AIDANTS

N°11



Des ressources pour  
bien vivre le quotidien



# SOMMAIRE

Editorial	2
Souvenirs	3
Les photos	4
Les souvenirs d'odeurs	7
Les objets	8
En passant	10
La petite galerie	13
Les traces, ce qui est laissé	15
La partie de recherche	18
Instant zen : La contemplation	21
Du divertissement en macédoine:	23
Mots mêlés	23
Mandala	24
Poèmes et Haïkus de circonstance	25
Enigmes	26
Anecdote végétale	27
Anecdote animale	29
Solutions	33
A savoir sur la Gazette des Aidants	34
Plumeau et Serpillière	36

Bonjour à vous tous,

Je ne sais pas pour vous, mais personnellement, j'apprécie beaucoup de recevoir chaque trimestre cette « Gazette des Aidants » qui, au fil des mois, est devenue de plus en plus riche. Je l'ai toujours lue, admirative du travail accompli par cette équipe à l'énergie incroyable.

Aujourd'hui, après de longues et belles années passées à accompagner les aidants et leurs proches au sein des accueils de jour de la Mutualité Française - soutenue par les multiples partenaires qui ont toujours répondu présents à chaque sollicitation et que je remercie, j'ai décidé de prendre ma retraite. C'est avec un immense honneur que j'ai accepté d'intégrer l'équipe de la Gazette qui œuvre à chaque numéro, durant de longues semaines pour vous proposer cette revue composée d'articles toujours renouvelés, intéressants et distrayants dans la perspective de vous rendre la vie plus douce.

Dans ce nouveau numéro, nous vous proposons de vous plonger dans vos souvenirs.

La Gazette a dans l'idée de vous proposer de mobiliser vos cinq sens pour mieux vous relier à notre environnement :

- à travers les objets : qui parmi nous n'a jamais rapporté des souvenirs de vacances et n'a pas été content de les ressortir de temps en temps pour... se souvenir ?
- ou encore par le biais des photos que l'on garde précieusement dans un album pour les regarder et ne pas oublier.

Tous ces souvenirs sont liés à notre vécu et indispensables à notre histoire. Alors, je vous laisse découvrir cette Gazette qui vous laissera, j'en suis certaine, un très beau souvenir.

Je vous souhaite un magnifique été indien vous permettant de faire le plein de bonheur et de souvenirs à ressortir de temps en temps.



Catherine GOURSAUD  
Bénévole de la Maison  
de L.E.A.  
Membre du comité de  
rédaction



# SOUVENIRS

Aujourd'hui, à l'occasion de la naissance d'un enfant, on offre parfois une boîte à « souvenirs » pour y mettre des petits objets : bracelet d'hôpital, tétines, première mèche de cheveux... , et plus tard, première dent de lait, premier doudou ou nain-nain.



Des objets qui immortalisent les premiers moments de nos enfants, comme pour mieux nous en souvenir, ou plutôt pour les partager. Car ces boîtes ont pour finalité d'être ouvertes avec l'enfant quand il sera plus grand, voire transmises, accompagnées de tous les souvenirs des parents.



Ces boîtes témoignent, selon moi, non pas d'une envie de figer le temps, d'un trésor égoïste, d'une douce nostalgie, mais bien d'une attention à l'autre et d'une volonté de transmettre. Dans cet exemple, comme dans tant d'autres (albums photos, objets de famille, etc.), le souvenir compte surtout, me semble-t-il, parce qu'il se partage, parce qu'il devient presque un bien commun, et parce qu'il est, selon le philosophe John Locke, « le fondement de notre identité personnelle ».



Au-delà d'avoir été conservés pour rappeler à notre mémoire de précieux moments, nous chérissons ces souvenirs parce qu'ils incarnent un lien, racontent notre histoire.

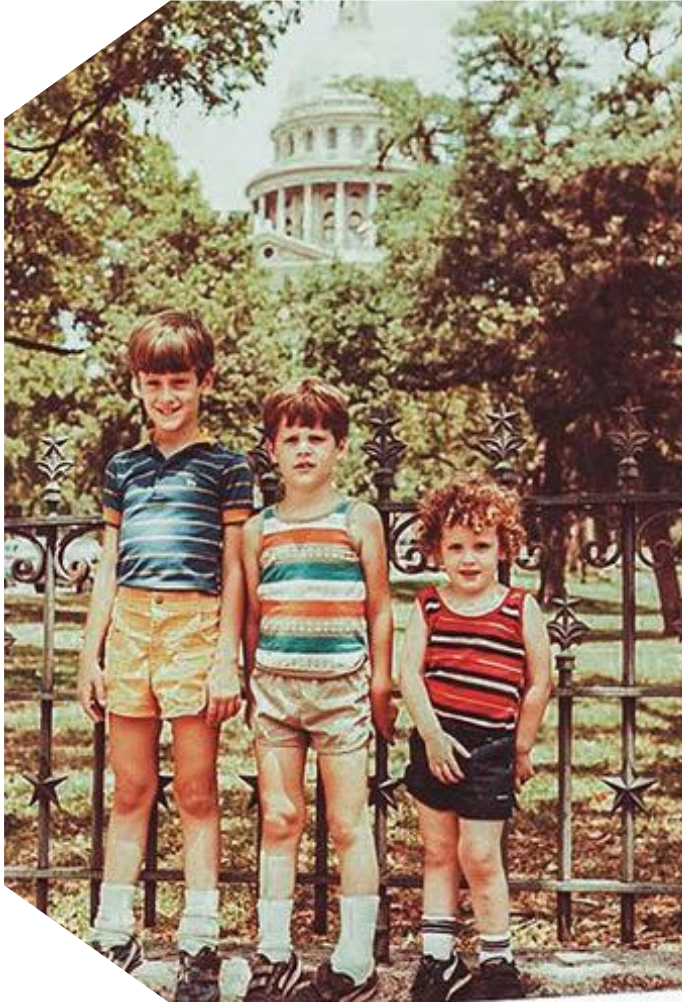
Alors, il est tout naturel d'aimer, de s'entourer de ce type d'objets, de ces souvenirs qui témoignent des relations que nous avons avec nos proches. Il n'y a là rien de nostalgique me semble-t-il, bien au contraire. Ce ne sont pas des reliques d'un temps révolu, mais le rappel d'un lien présent.



# LES PHOTOS



Depuis plusieurs mois, fleurissent sur les réseaux sociaux de nouveaux défis. Le principe d'un de ces challenge est simple : il suffit de se munir d'une photo d'enfance, sortie du grenier, de vieux albums ou de boîtes à souvenirs poussiéreuses, et de la mettre en ligne pour que d'autres abonnés fassent de même à leur tour... Une façon d'égayer cette période si particulière.



Avoir des photos des moments forts de notre existence, que ce soit un anniversaire, un mariage, l'arrivée d'un bébé, une fête d'école ou une réunion de famille, permet de les fixer dans le temps, d'écrire notre histoire au travers de ces images et finalement de créer un patrimoine familial à la valeur inestimable. Les photos retranscrivent le présent, pour raviver nos souvenirs dans le futur. Les moments complices capturés aujourd'hui prendront de la valeur au fil du temps.

La photographie est un magnifique support d'échanges entre individus. Si vous montrez vos photos d'enfance à quelqu'un, il vous fera instantanément découvrir les siennes.







Mais nous photographions aussi notre environnement pour capter notre ravissement face à un paysage, notre surprise face une architecture insolite, ou notre curiosité, plongés dans l'ambiance d'un pays étranger.

Le sociologue Pierre Bourdieu, disait que feuilleter un album de famille s'apparente à « une cérémonie domestique ». Un joyeux rituel de rassemblement, qui consiste le plus souvent à s'attendrir sur les images des plus petits à s'amuser de la mode de l'époque, mais aussi à retrouver les similitudes physiques des membres de la famille.



La photographie, c'est ce qui reste de la vie qui s'écoule. Ce petit bout de papier peut avoir une valeur affective tellement forte que l'on s'y accroche avec une intensité qui peut paraître démesurée.

De nombreux récits poignants racontent que des personnes, leur maison en flammes, cherchent à sauver leurs albums photos, comme si la destruction de ceux-ci allait effacer les souvenirs qui s'y rattachaient.

Une photographie, c'est garder en mémoire un moment qui nous a marqués ou qui a compté. Un moment que l'on a voulu graver à tout jamais, figer pour, d'une certaine manière, le rendre éternel. Pour ne jamais oublier et conserver auprès de nous et pour toujours une part de ces instants qui résonnent et font sens au moment où on les vit. Ceux qui nous construisent, nous remplissent d'amour, nous émerveillent, font de notre histoire la plus belle de toutes à nos yeux.





Parce que, même si la photo nous donne l'impression d'immortaliser l'instant, une photographie continue à s'exprimer et à faire sens bien au-delà du temps qui passe.



Parce que tenir une photographie entre ses mains, c'est revivre : le moment vécu, les instants qui l'ont précédé et ceux qui l'ont suivi. C'est faire remonter à la surface les mêmes émotions, les mêmes sensations qui accompagnaient l'instant. Et ressentir, c'est vivre. Alors oui, à travers une photo, c'est bien la vie qui continue à s'exprimer, au moins pour quelques instants. Ceux durant lesquels on tient ce petit bout de papier entre les mains alors que notre taux d'ocytocine (hormone dite du bonheur ou de l'attachement) monte en flèche ! Vous reconnaissez sans doute ces sensations.



Celles qui nous transportent dans une autre dimension bien des années après, en nous faisant revivre des émotions, celles-là mêmes qui nous ont animés au moment où les photos ont été prises, que nous en soyons l'auteur ou l'acteur d'ailleurs.



Je suis certaine que vous avez tous chez vous, dans un joli cadre ou au fond d'un tiroir, une vieille image d'un souvenir d'enfance ou de famille. Un de ces instants comme nous en avons vécus beaucoup mais qui déclenche ce petit truc en plus, la joie, le bonheur, un sourire qui se dessine sur notre visage ou des étincelles qui se mettent à briller dans nos yeux. Cette sensation de remonter le temps et de revoir tous les détails que l'on pensait avoir oubliés.



Boîte à remonter le temps, nos photographies constituent aussi un héritage pour les générations futures, une manière de marquer le passage de notre existence et d'en laisser une trace.



De nos jours, avec le développement du numérique, nos appareils photos, tablettes et téléphones débordent de photos. Tout est enregistré, mais nous en souviendrons-nous ? La photo numérique se transmettra-t-elle de la même manière que la photo papier, qui s'échange au cours d'un repas ou que l'on dénêche dans le grenier de grand-mère ? Il est encore trop tôt pour le savoir.





# LES SOUVENIRS D'ODEURS



Cette étonnante mémoire du corps, cette empreinte à tout jamais inscrite jusque dans nos cellules est une faculté exceptionnelle, une pépite à la portée de tous que l'on peut visiter et revisiter autant de fois qu'on le désire. Bien entendu, chacun et chacune a sa propre histoire, mais si je vous disais...

Fermez les yeux et, dans les méandres de vos souvenirs, rappelez-vous de certaines odeurs, celle par exemple de la tarte aux abricots de grand-mère.



Vous pouvez, du haut de vos 5 ou 6 ans, humer avec délice cette odeur qui s'engouffre dans vos narines et qui fait sauter de joie votre estomac.

Odeur indélébile, inscrite dans le plaisir de votre jeune âge et qui se manifeste à nouveau à chaque fois que vous voyez une tarte aux abricots.

Comme par hasard, vous vous retrouvez à 5 ou 6 ans, bien planté(e) dans vos chaussures de petite fille ou de petit garçon, attendant que Mamie vous donne cette part carrément exceptionnelle à vos yeux. Et le bonheur revient comme si vous appuyiez sur ce bouton et que se glissait dans vos veines cette fameuse sensation de « déjà vu », que l'on revit pourtant à chaque fois comme si c'était la première. Quel délice subtil qui vous fait frissonner et réveille en vous le plaisir !

Y a-t-il une différence entre hier et aujourd'hui ? Eh non, la mémoire vous a resservi le même plat. Alors si un petit coup de spleen apparaît, reprenez de ce délicieux mets qu'est le bonheur de l'insouciance de votre enfant intérieur, celui qui prend plaisir à goûter la vie. C'est explosif. Et c'est bon pour la santé !



# LES OBJETS

Les objets de nos vies, nos meubles, nos bibelots, nos livres, nos vêtements, nos collections (pour certains), nos photos, que sont-ils pour nous ? Juste des choses qui facilitent notre quotidien et notre confort, ou un peu plus ? Penchons-nous sur cette question.



On parle souvent de l'attachement qu'on a pour nos proches, de l'affection qui nous lie aux êtres vivants qu'on aime. Ce faisant, on oublie parfois que nous sommes également attachés aux objets de notre environnement. Ce que nous possédons est un peu le reflet ou l'extension de nous-mêmes, et nous entretenons un lien affectif avec certains d'entre eux.

Il y a tout d'abord des objets auxquels nous tenons à la mesure des services qu'ils nous rendent ou nous ont rendus. Par exemple, un vêtement usagé dont nous avons des difficultés à nous séparer. Il nous a accompagné si longtemps, que nous avons l'impression qu'il contient un peu de nous-mêmes.



Il arrive aussi que nous nous attachions à des objets parce qu'ils nous permettent de nous valoriser à nos propres yeux et, nous l'espérons, aux yeux des autres. Une grande partie de notre mode de consommation obéit à ce désir d'avoir des biens qui attestent notre importance. Quand nous les regardons, c'est un peu comme s'ils étaient les miroirs de la valeur que nous nous accordons.



Mais il existe aussi des objets « complices ». Ce sont ceux qui nous ont accompagnés dans des moments importants de notre vie et qui ont leur histoire: la montre de grand-père, le foulard de maman, notre doudou, les dessins de nos enfants, le bibelot qui nous rappelle un voyage ou quelqu'un, la boîte à bijoux qui se transmet de génération en génération... Ceux-ci sont des sentinelles de notre passé, des gardiens de notre mémoire.





De nombreuses études scientifiques, en psychologie, en anthropologie ou dans le champ du marketing ou des neurosciences, révèlent que nos objets répondent à différents besoins émotionnels. Ils nous réconfortent quand nous nous sentons seuls, ils nous donnent confiance en nos aptitudes, en améliorant notamment l'estime de soi. Ainsi, ils ne servent pas seulement à nous rassurer en comblant la place laissée vacante par les personnes disparues qui nous étaient chères, ils sont aussi une sorte de prolongement de l'estime de nous-mêmes.



Mais aujourd'hui, la pratique qui consiste à réduire d'année en année la durée de vie de nos objets familiers, est de nature à affaiblir l'investissement affectif que nous leur portons et à précariser gravement notre sentiment de continuité au monde. Un vaste sujet donc, celui de cette obsolescence programmée, au-delà de la question écologique.

On parle souvent du grand ménage de printemps, la bonne période pour se délester un peu du passé, pour faire de la place à la nouveauté dans sa vie, pour mettre de l'ordre dans ses choses et pourquoi pas vivre avec moins pour vivre mieux. Alors toutes et tous à vos balais, mais n'oubliez pas d'épargner quelques objets que vous pourrez chérir !







## En passant...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation,  
écrivain et aidant

*Je garde chez moi des centaines de photos – que dis-je, probablement des milliers – qui débordent de plusieurs grands tiroirs. S’y trouvent toutes celles que j’ai prises moi-même ou qu’on a prises de moi, du temps des pellicules argentiques et des tirages sur papier. Parce que « j’y étais », chacune déclenche dans ma mémoire, quand je pose les yeux dessus, le souvenir vivace du moment où elle a été prise.*

*Si je les regarde avec mes enfants ou mes petits-enfants, je peux leur raconter ce que ces images ont fixé. De cette façon, je leur permets de les réinscrire dans le ruban du temps, avec un avant et un juste après que je leur décris. En d’autres termes, je leur en livre les clés. Et je sais que, plus tard, s’ils se souviendront peut-être de certaines des informations que je leur aurais données, ils se rappelleront surtout, parce qu’ils l’auront vécu, ce moment partagé de transmission où je leur aurai confié quelques bribes de mon passé.*

*Ces photos côtoient, dans mes grands tiroirs, celles que j’ai rapportées de chez ma mère après son décès. Il y a là celles de la jeunesse de mes parents, de leur mariage, de nos naissances à mes sœurs et à moi, de nos premières vacances, de nos premiers pas: autant de jalons de mon histoire où je n’étais pas encore puisque je n’en ai aucune mémoire personnelle, mais qui m’aident à construire celui que je crois être.*

*Encore une autre catégorie : les photos de mes grands-parents, des deux côtés, et aussi de leurs frères, de leurs sœurs puis, de moins en moins nombreuses, celles de leurs propres parents, et une petite dizaine de la génération d’encore avant, à peu de choses près contemporaines de l’invention de la photographie. Par chance, j’ai pu, sur les indications de ma mère, inscrire au dos de chacune de ces images qu’elle m’a transmises, le nom de ceux qui y figurent, parfois une précision du lieu ou de la circonstance dans laquelle elle a été prise. Mais, en fin de compte, cela ne me dit pas grand-chose.*



*Alors, quand je prends en main un de ces clichés, je tente de traverser ce qui est immobilisé pour que cela se remette à bouger, à vivre. Par exemple, cette photo de mon père, autour de ses 25 ans, assis au bord d'un divan, en train de lire un livre, attitude manifestement posée malgré le souhait de laisser croire à un instantané. Qui l'a prise ? Pourquoi ce jour-là, dans cette pose ? Et lui, qu'éprouvait-il à cette période de sa vie ? Ressentait-il le même type de sentiments, d'aspirations que moi au même âge ? Vivait-il des difficultés semblables à celles que j'ai connues ou totalement différentes ?*



*Autre exemple, ce très petit tirage, aux teintes sépia presque effacées, prise probablement quelque part en Italie, pendant la guerre de 14/18. Mon grand-père s'y tient debout, en uniforme, devant une église en partie bombardée. Venait-il d'échapper à des tirs ? Comment vivait-il cette existence de soldat, lui dont je sais qu'il avait fait 7 ans de service militaire en tant qu'appelé ?*



Et ce portrait d'une aïeule, en trois-quarts, dans un grand cadre ovale, à coup sûr prise chez un photographe. Elle avait dû mettre ses plus beaux habits. L'image a été légèrement retouchée, de près, on voit les traces du crayon de l'artiste. Je ne sais presque rien d'elle, si ce n'est qu'elle habitait Granville, que son mari, dont je n'ai aucune photo, était scieur de long et qu'elle a eu avec lui ma grand-mère, qui ne m'en a jamais dit un mot.



*En fin de compte, je suis devant ces photos de ma famille comme devant des morceaux d'énigme. Je sais qui sont ces gens, je les situe dans ma propre généalogie, pour la plupart je connais les grandes lignes de leur histoire. Pourtant, j'ignore presque tout de leur caractère, de ce qu'ils ressentent. Et je ne peux m'en remettre qu'à mon imagination pour leur inventer ce qui me paraît plausible, peut-être ce qui m'arrange.*

*Décidément, les photos, argentiques ou numériques, sont moins des témoignages réalistes que des déclencheurs de mémoire, de suppositions et d'invention.*

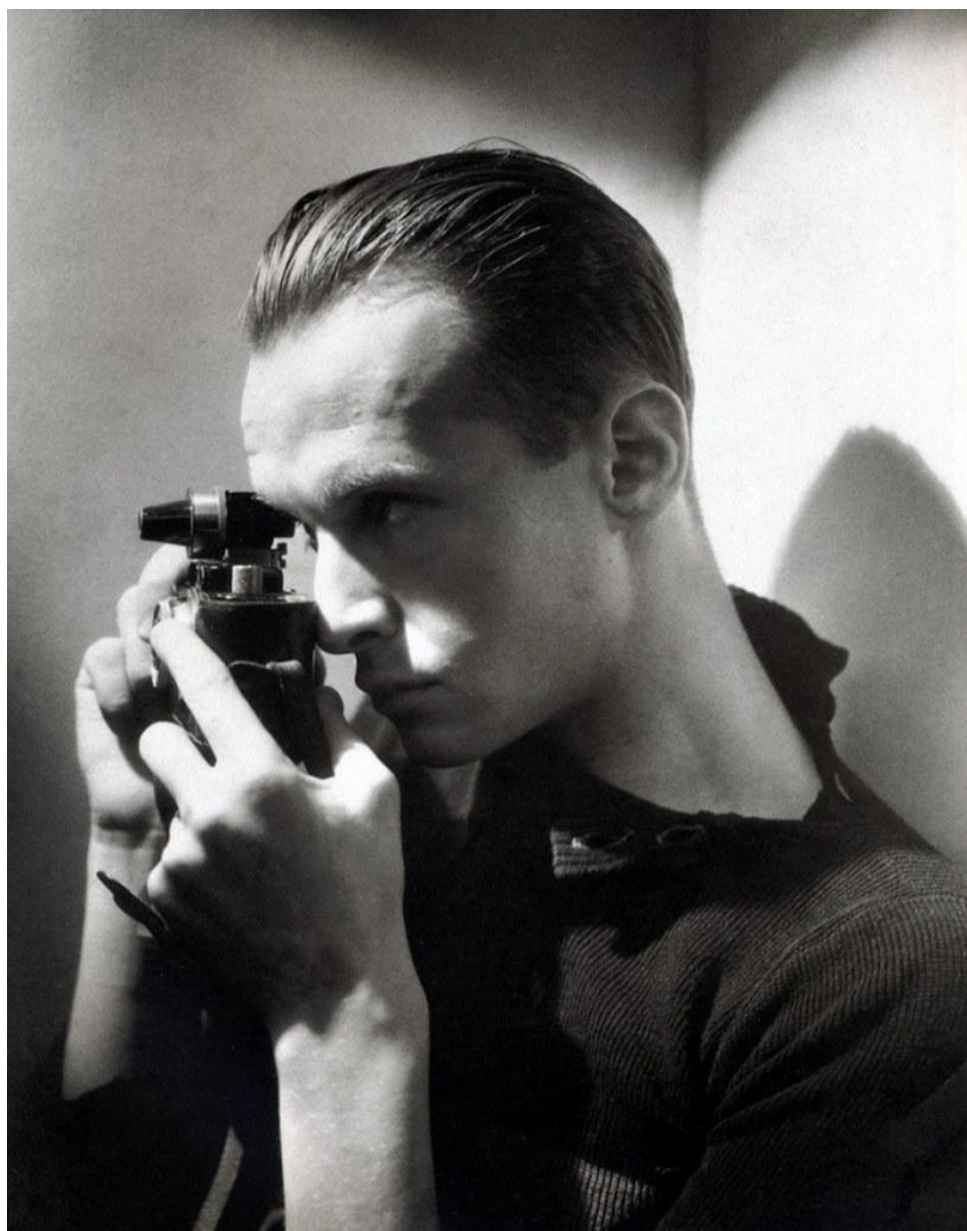




# LA PETITE GALERIE DE LA GAZETTE

**HENRI CARTIER-BRESSON, « l'Œil du Siècle », la photo comme témoignage**

*« C'est pour chacun de nous en partant de notre œil que commence l'espace qui va s'élargissant jusqu'à l'infini, espace présent qui nous frappe avec plus ou moins d'intensité et qui va immédiatement s'enfermer dans nos souvenirs. De tous les moyens d'expression, la photographie est le seul qui fixe un instant précis ».* Henri Cartier-Bresson



## **Henri Cartier-Bresson**

est un photographe français, né le 22 août 1908 à Chanteloup-en-Brie (Seine-et-Marne) et mort le 3 août 2004 à Montjustin (Alpes-de-Haute-Provence).

Considéré comme l'un des monstres sacrés de la photographie mondiale, il mêle le photojournalisme et l'art, refusant toute mise en scène pour la réalisation de ses clichés, prônant la simple reproduction de la réalité prise sur le vif et l'usage du noir et blanc.

Lors de ses voyages, Cartier-Bresson « tenait son journal de bord non avec des mots mais avec des images », parcourant le globe en quête du cliché d'exception : celui pris à « l'instant décisif »

De la Guerre Civile Espagnole à la Révolution Chinoise, de l'Inde au Sud profond des États-Unis, de Truman à De Gaulle, de Faulkner à Picasso, peu d'événements ou de géants de l'Histoire auront échappé à son Leica.



Henri Cartier-Bresson, La libération de Paris, 1944



Henri Cartier-Bresson, Le Mur de Berlin, 1962





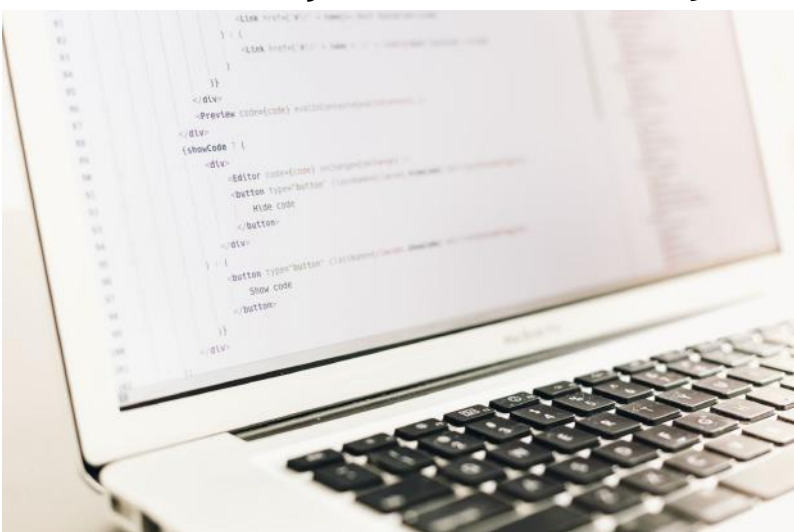
## Les traces, ce qui est laissé

- T'as qu'à me mettre de côté le guéridon et le petit tableau qui est dans l'entrée, ça me suffira... Et toi, tu vas prendre quelque chose ? demanda ma sœur.
- Oh moi, tu sais... Tout le fatras de vieilleries d'papa... J'verrai sur place, mais a priori j'vois rien qui m'intéresse .

Une fois dans la place, je conservai le même état d'esprit, rien ne me paraissait désirable. Sans doute à cause de l'odeur. Une odeur aigre de renfermé et de poussière déposée. Et puis je n'étais pas libre de fureter, je n'étais pas toute seule. Avec moi, il y avait ces gens qui consignaient tous les objets pour estimer leur valeur avant de nous en débarrasser...

Je leur avais donné rendez-vous dans l'appartement de mon père. Le vieil homme, que la DMLA handicapait sérieusement avait récemment déménagé pour un foyer-résidence, et ma sœur, et moi étions chargées de rendre l'appartement. Enfin, c'était surtout moi, parce que ma sœur habite loin. Mon père avait emporté avec lui la quintessence de ses trésors : ses photos, ses vêtements, son poste radio, sa collection de petites voitures et la boule du Mont Saint-Michel où il s'était rendu en voyage de noces, avec ma mère et qui se couvrait de neige quand on la renversait. Le reste, tout comme ma sœur et moi, il s'en fichait.

- Alors, c'est décidé, on emporte tout ? interrogea le patron de la brocante.
- Oui, allez-y ! Non... Attendez, j'vais quand même récupérer l'ordinateur.



Les scrupules m'étaient venus. Mon père n'avait jamais été un « geek » et cela faisait un petit moment qu'il ne pouvait plus utiliser son ordinateur. Mais de là à livrer à n'importe quel zozo ses fichiers et les traces de ses navigations... Il fallait procéder à un peu de nettoyage avant de remettre l'appareil dans le circuit.





Le reste, l'officiel, son goût pour les voitures et la mécanique, était abondamment attesté et ne m'intéressait que très modérément. J'étais retombée sur mes pieds. Dans l'ensemble, mon père collait à l'image que je m'étais faite de lui. Alors pourquoi avais-je éprouvé le besoin de le suivre à la trace ? Sans doute pour l'ancrer dans ma mémoire à un moment où la bascule de l'âge le précipitait vers des rivages inconnus. J'avais voulu isoler sa permanence, peut-être même la figer, avant que sa personnalité ne s'enrichisse de formes déconcertantes.

Du point de vue de l'objet ordinateur, j'étais piégée. Je me retrouvai avec une antiquité qui portait l'identité rafraîchie de mon père. Décemment, je ne pouvais plus m'en séparer. J'ai nettoyé ses grilles d'aération pour tenter de lui redonner du souffle, mais rien n'y a fait. Soudainement, j'ai réalisé que les vieux appareils ont une fonction lecteur de disque compact. C'est elle que j'utilise, reliée à une enceinte, quand je m'enferme dans l'arrière-cuisine pour repasser le linge. J'écoute des livres audios entre deux « pschitt » de vapeur. Comme si mon père me racontait des histoires.





## LA PARTIE DE RECHERCHE, D'ISABELLE MONNIN

J'ai lu, il y a quelques années, un livre singulier intitulé « Les gens dans l'enveloppe ». L'auteur, Isabelle Monnin, à la fois romancière et journaliste, y racontait qu'elle avait, un jour de 2012, acheté sur internet à un brocanteur un lot de 250 photographies d'une famille dont elle ne savait strictement rien.

Quelques jours plus tard, elle avait reçu les photos dans une grosse enveloppe blanche. Il s'agissait d'instantanés, la plupart aux couleurs affadies, visiblement pris à partir des années 1950.

D'abord, elle s'était efforcée de les classer, principalement en se fondant sur l'avancée en âge des personnages qui apparaissaient le plus souvent sur les clichés. Puis elle avait laissé son imagination travailler, en envisageant les circonstances dans lesquelles chacune de ces photos avait été prise, ce que ressentaient à ce moment-là ceux qui y figuraient, pourquoi celui ou celle qui avait appuyé sur le déclencheur avait voulu garder une trace de cet instant, etc.

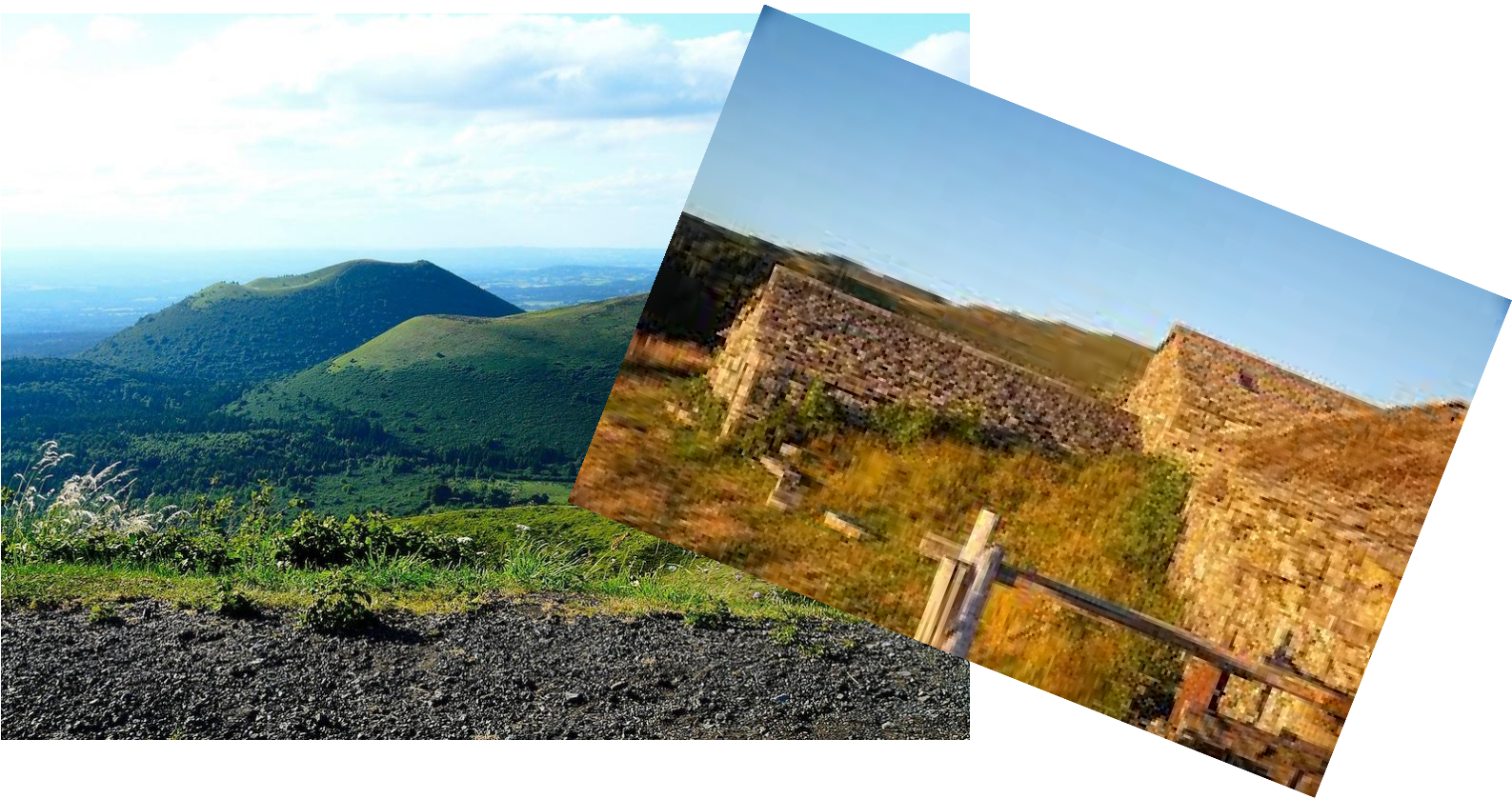


Sa fibre de romancière s'était mise à inventer toute une histoire à cette famille. Elle avait donné un nom à chaque personne, faisant ainsi de chacune d'elle un personnage. Elle avait construit un arbre généalogique dans lequel loger chacun. Trouvé des explications au fait que certains apparaissaient souvent alors que d'autres ne se montraient qu'épisodiquement. Imaginé la nature des relations entre les uns et les autres. Et, au bout du compte, élaboré la saga de cette famille sur trois générations avant d'en écrire le roman.

Fin de la première étape. Car sa démarche ne s'arrêta pas là.



Il se trouve que les paysages visibles sur certains de ces clichés, et l'architecture des maisons, lui avaient fortement fait penser à une région d'Auvergne dont elle était elle-même originaire. Cette coïncidence avait titillé sa fibre de journaliste. Elle s'était alors lancée dans une véritable enquête pour parvenir à localiser les lieux qui avaient été photographiés et tenter de retrouver certaines des personnes dont elle avait reçu les images « dans l'enveloppe ».



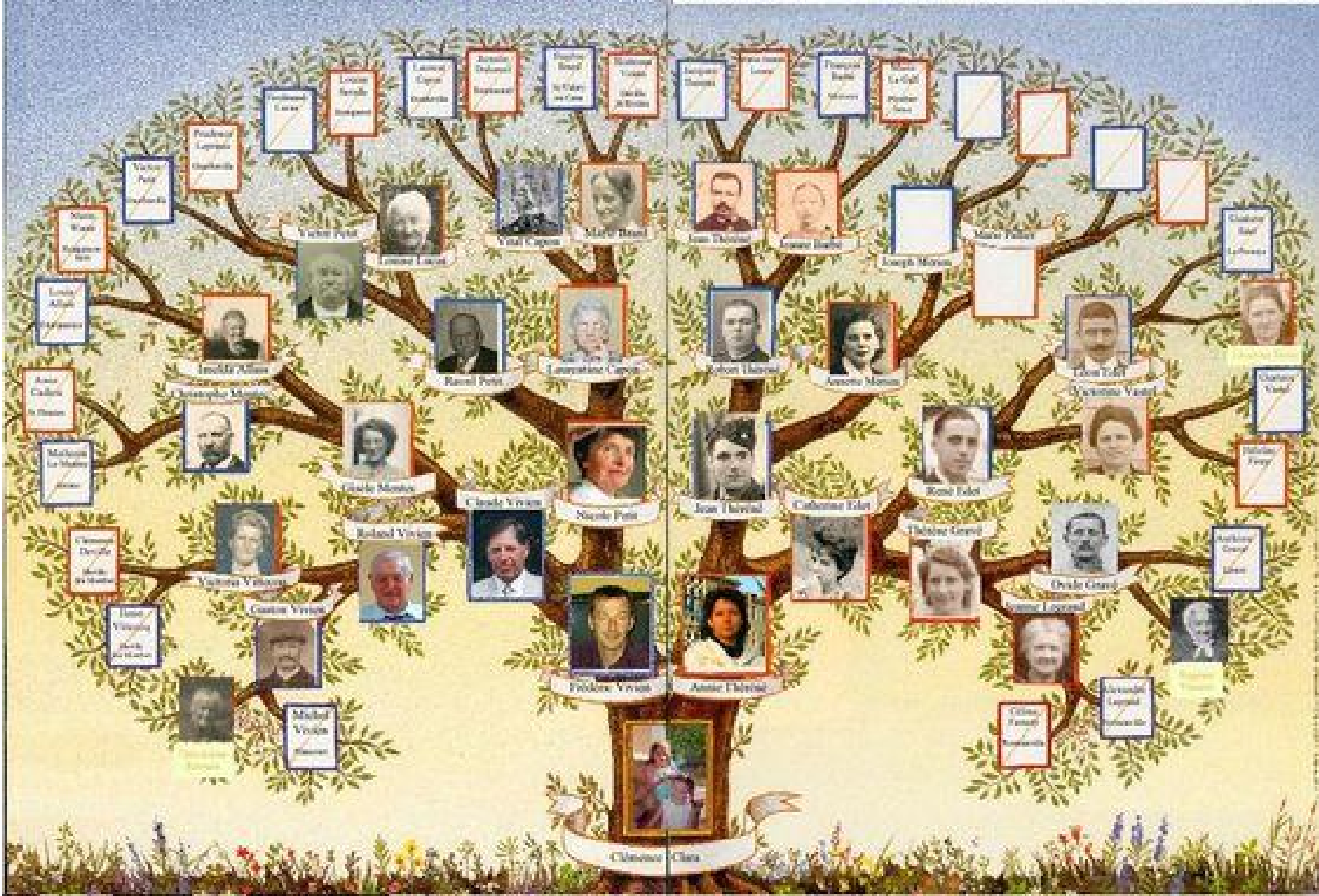
La chance lui avait souri. Elle avait réussi à identifier deux ou trois membres de cette famille, à retrouver leur trace, leur adresse, à entrer en contact avec eux, et enfin à rencontrer un de ses membres.

Avec cette personne, elle avait pu non seulement recueillir des indications, précisions et commentaires en regardant avec elle les photos, mais aussi se rendre en sa compagnie sur les lieux, visiter certaines des maisons, et surtout, grâce à son intervention, rencontrer d'autres membres pour les interviewer et ainsi reconstituer, pour l'essentiel, l'histoire authentique de cette famille.

À son grand étonnement, malgré beaucoup de détails divergents, elle n'était pas tombée loin de la vérité en imaginant les vies de ces personnes.

En fin de compte, je suis devant les photos de ma propre famille comme Isabelle Monnin devant celles des "gens dans l'enveloppe".

Mais j'ai à faire un chemin inverse au sien. L'enquête a déjà eu lieu.



credit: greenforce





# INSTANT ZEN : LA CONTEMPLATION, DE LA GRÈCE ANTIQUE À UN BONHEUR IMMÉDIAT

Prendre 5 minutes pour se baigner d'une douce sensation. C'est là juste à la portée du regard même s'il n'y a rien à regarder. Il est possible de faire le choix d'un instant de contemplation pour apporter détente, bien-être, ressourcement. C'est un véritable puits d'énergie pour certaines personnes. La contemplation peut avoir un sens différent selon qu'elle mobilise les sens, comme la vue ou l'ouïe, ou l'intellect. On distingue alors contemplation **concrète** et **abstraite**.

## LA CONTEMPLATION CONCRETE

Contempler, c'est porter son attention sur ce qui est devant nous mais que nous ne voyons plus. C'est **se réinstaller dans le présent** en se détachant de tout souvenir passé ou projection future.

La pratique de la contemplation ne demande aucun don particulier, si ce n'est celui de prendre le temps d'observer, d'arrêter son regard, de passer au-delà des obstacles à la vision pure.

### Comment pratiquer :

La recette est simple il faut associer la lenteur au silence.

**RALENTIR** le rythme, réapprendre à utiliser tous ses sens, et être ainsi réceptif aux couleurs, aux odeurs, aux sons, aux formes.

**Parce qu'elle ouvre sur la contemplation des choses, la contemplation permet dans le territoire du réel.**



## LA CONTEMPLATION ABSTRAITE

Dans la philosophie de la Grèce antique, la **théôria** (mot qui a donné "théorie") est la contemplation des idées, l'examen des concepts. Cette attitude permet au philosophe de se libérer du sensible, de se détacher de "l'opinion" et de ses conditionnements pour approcher la connaissance pure et parfaite. La contemplation vise à la maîtrise de soi (sagesse) ; elle permet d'accéder à la réalité.

Pour Platon en particulier, la contemplation est **l'observation théorique** des idées, c'est-à-dire un regard qui vise à la connaissance pure des **concepts**.  
"La contemplation abstraite suppose, à l'inverse de la contemplation concrète de ne pas considérer l'environnement qui vous entoure. Cela ne vous empêche nullement de vous installer confortablement !"

### Comment pratiquer :

On peut poser son regard dans le vague et penser à des concepts déjà connus. Prenez une maxime, répétez-la intérieurement à plusieurs reprises, doucement, lentement, tranquillement et laissez vos idées s'enrober de ce concept. Voyez comme cela vient se nourrir de votre expérience, de votre vécu, de ce que vous savez déjà, de ce que vous avez déjà expérimenté.

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. »  
Lavoisier

« Peu importe le voyage, pourvu que l'horizon soit vaste. »

« Rien ne sert de courir, il faut partir à point. » Jean de Lafontaine

**En tant qu'observation des idées,  
la contemplation permet d'entrer dans le  
territoire du vrai.**





# DU DIVERTISSEMENT

## en macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

### Mots mêlés

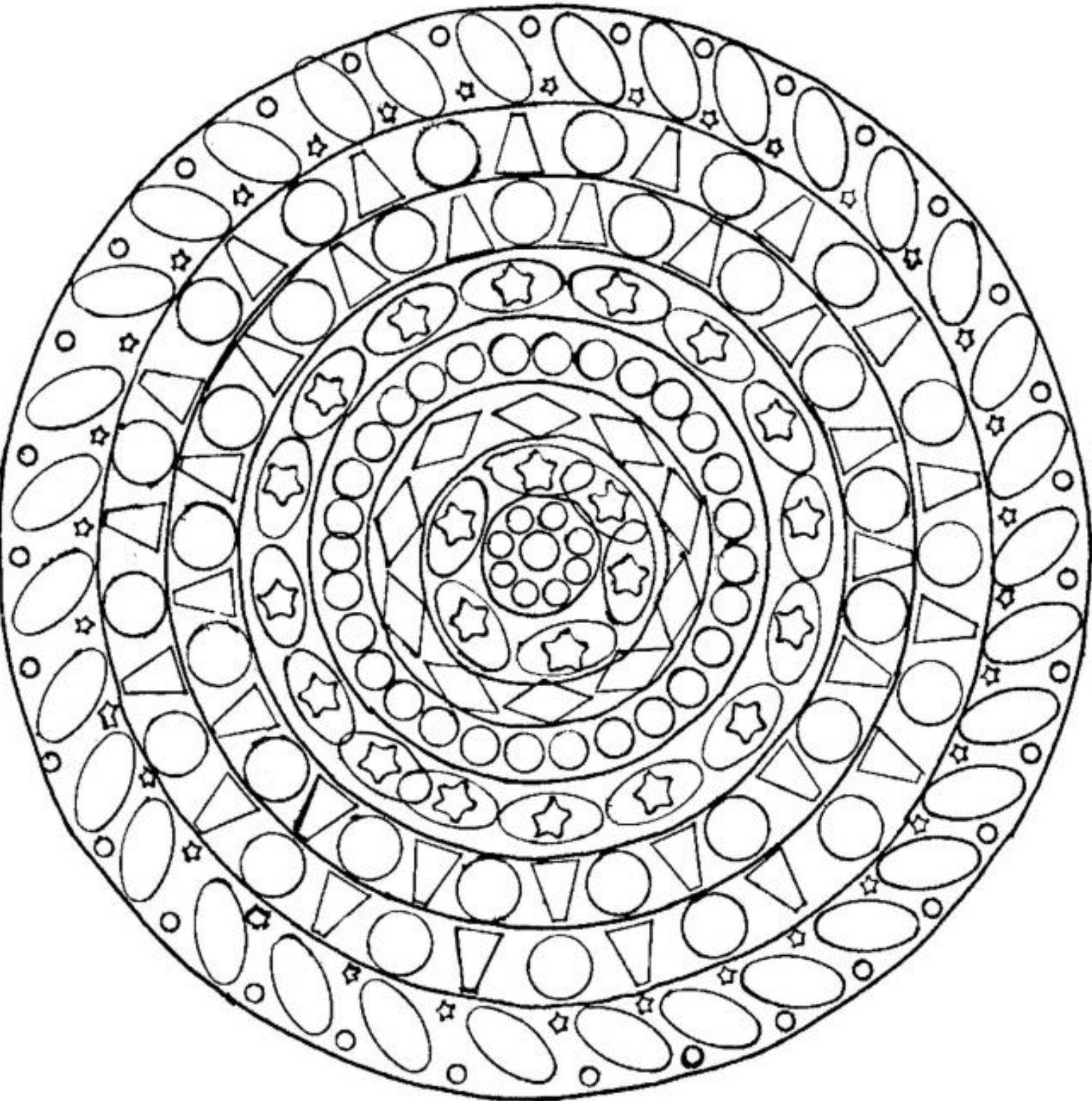
### Les Souvenirs

U	K	A	G	S	A	L	B	U	M	L	X	F	C
A	U	T	O	B	I	O	G	R	A	P	H	I	E
Z	P	R	W	V	M	A	L	L	E	D	Y	E	Q
U	P	H	O	T	O	G	R	A	P	H	I	E	S
A	M	R	E	V	I	V	I	S	C	E	N	C	E
R	E	G	E	N	E	R	A	T	I	O	N	G	E
C	M	B	D	J	N	B	R	O	C	A	N	T	E
H	O	H	E	R	I	T	A	G	E	Y	L	Y	M
I	I	I	S	O	U	V	E	N	I	R	S	N	A
V	R	T	R	A	N	S	M	I	S	S	I	O	N
E	E	A	N	T	I	Q	U	I	T	E	S	V	T
S	M	T	R	A	C	E	S	M	Z	Q	C	Q	D
Y	G	R	E	N	I	E	R	Z	X	V	B	R	U
N	A	N	C	E	T	R	E	S	X	Q	C	J	H

[www.educol.net](http://www.educol.net)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ALBUM          | ANCETRES      |
| ANTIQUITES     | ARCHIVES      |
| AUTOBIOGRAPHIE | BROCANTE      |
| GENERATION     | GRENIER       |
| HERITAGE       | MALLE         |
| MEMOIRE        | PHOTOGRAPHIES |
| REVIVISCENCE   | SOUVENIRS     |
| TRACES         | TRANSMISSION  |

# MANDALA Posez vos couleurs





# Poèmes et Haïkus de circonstance



« Mon père, ma mère  
le bord de la mer  
souvenirs joyeux »

« Le temps passe  
mon cartable est usé  
mais je me souviens »

« Nous partons en balade  
courant dans la campagne  
nous rentrons heureux »

« Le soleil est haut  
j'entends encore la mer  
le rire de mes frères »

« Beau comme le jour  
fragile comme un enfant  
tendre comme nos souvenirs »



## A TOI MINUSCULE ET ADMIRABLE GOUTTE D'EAU



**Toi, minuscule et admirable goutte d'eau,**  
Venue tout droit du ciel mais aussi de la terre,  
Glissant dans les prés, courant par monts et par vaux,  
Discrète, tu t'élances à corps perdu dans la mer.  
Mais comment arrives-tu à rester aussi pure ?  
Comment fais-tu pour continuer ton aventure ?  
Glissant inlassablement à travers l'Histoire,  
Te gorgeant des époques et gardant en mémoire,  
La sagesse de certains qui te disent si précieuse,  
L'indifférence d'autres qui te croient ennuyeuse.  
S'ils pouvaient te voir le matin quand tu te poses,  
Te lover sur le velours d'un pétale de rose,  
Illuminant soudain l'instant comme un diamant  
Surpris ils le seraient, éblouis c'est évident !

**Toi, minuscule et admirable goutte d'eau,**  
Qui évolue depuis les temps immémoriaux,  
Quand tu captives mon âme et que tu charmes mes  
yeux,  
En changeant ta couleur transparente verte ou bleue,  
Quand tu captures charnellement le soleil  
Pour évoluer en un bellissime arc-en-ciel,  
Un frisson d'émotion s'étale sur ma peau,  
Et je te dis ceci : nous n'avons rien de plus beau !  
Alors reçois cette révérence de gratitude,  
Saluant ta tolérance à nos attitudes.  
À toi brillamment, l'honneur du parfait te revient,  
Car sans toi, aujourd'hui, nous ne sommes juste rien !  
Ainsi continue, va, cours, vole au gré des flots,  
Toi minuscule et admirable goutte d'eau.



# ÉNIGMES

## DEVINETTES

1 - 16, 06, 68, 88, ? ,98.

**Quel est le chiffre manquant?**

2 - Cette vieille invention permet aux gens de voir à travers les murs.

**De quoi s'agit-il ?**

3 - En restant dans mon coin, je voyage à travers le monde.  
**Qui suis-je?**

4 - Je perds la tête le matin, et je la retrouve le soir.  
**Qui suis-je?**





## ANECDOTE VÉGÉTALE :

Chaque plante, chaque arbre est un souvenir... mais pas seulement !

Dans la mémoire de nos vieux, chaque plante, chaque arbre est un souvenir. Ils ont tous leur anecdote.

Chaque plante rappelle une personne disparue : « C'est le rosier de mémé qui a été bouturé »,

« C'est le pommier de l'oncle Daniel qui a servi à greffer celui-là que j'ai planté dans mon verger voilà bien cinquante ans »...

Ils sont, presque toujours, l'occasion d'évoquer une grand-mère, un parent, une chute, une maladie, ou un bon moment de la vie. Pour certains, « c'est la soupe aux orties de ma maman », « tout le village partit aux châtaignes », « les fruitiers juste greffés qu'il ne fallait surtout pas abîmer ». Pour d'autres, ce sera « tous les moments passés au potager avec Pépé », « la verveine citronnée de ma mémé, elle en servait toujours une après le souper », « le sirop de baies de sureau, une cuillère 3 fois par semaine en hiver ! »

Chaque plante, chaque arbre est une trace du passé dans notre présent. Certains végétaux, tout près de nous sont vieux de plus de 100 ans... et bien plus encore ! Certaines espèces de graminées, qu'aujourd'hui nous désignons comme « sauvages » étaient autrefois semées, cultivées.

Nous sommes entourés de légumes oubliés : les orties consommées, les bardanes dans les vieux potager, les chardons dégustés... bien avant de faire l'objet d'un arrachage systématique. Beaucoup de nos vesces et de nos lotiers avaient pour fonction d'agrémenter le fourrage des bêtes, d'autres encore favorisaient la lactation des vaches laitières.

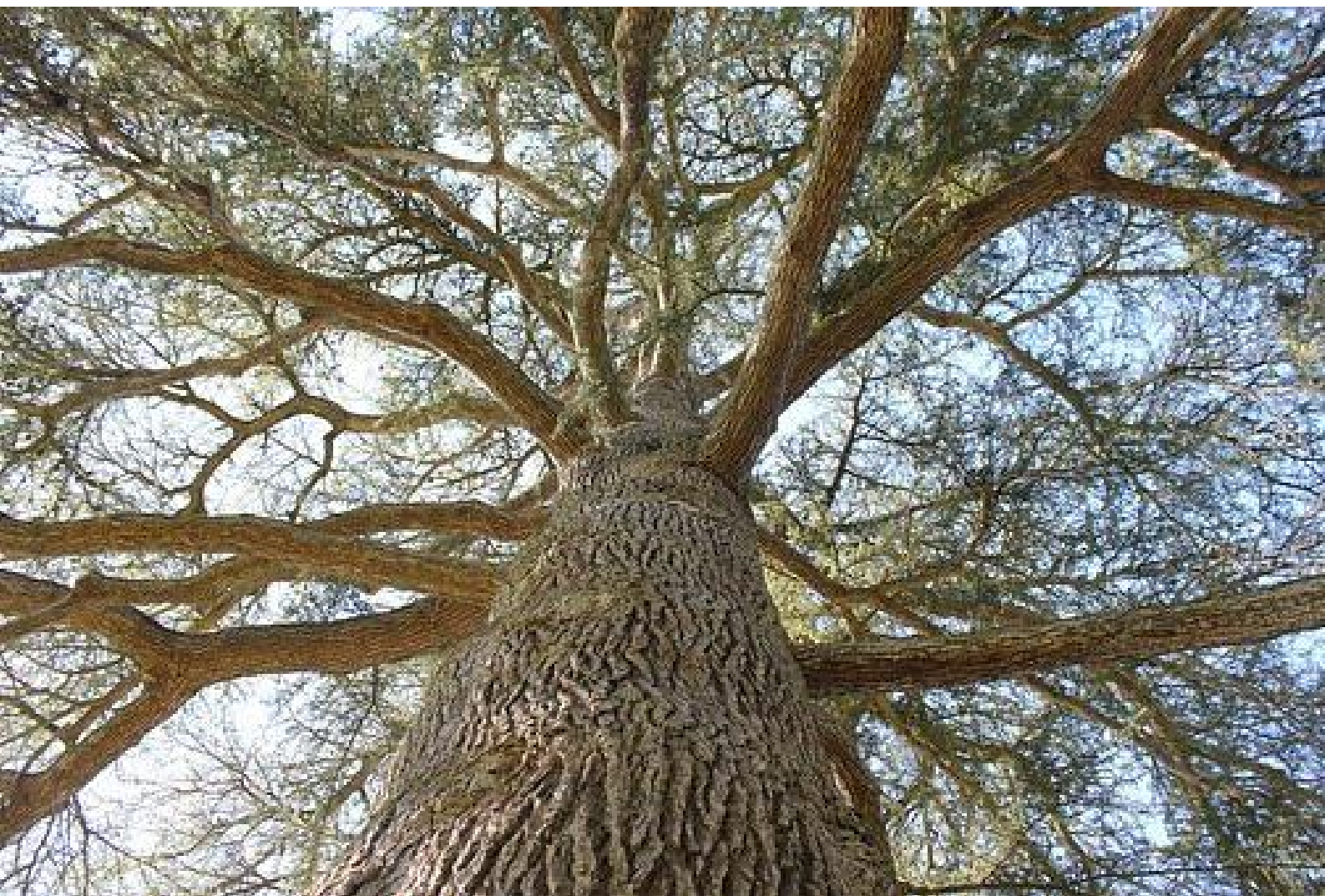
Toutes les plantes, tous les arbres nous parlent. Ils communiquent avec nous juste de par leur présence et nous disent quelque chose de l'activité humaine. Ce sont les mythes qui les entourent, ce sont leurs fonctions sociales – publiques par les fêtes qui leurs sont encore aujourd'hui dédiées (fête de la pommes, fête de la châtaigne etc.) – ce sont les souvenirs que nous partageons en nous plaçant au milieu d'eux pour les regarder.



Aujourd'hui, je plante un arbre. Aujourd'hui, je plante une graine Il se peut que j'ai l'occasion d'en savourer les fruits, d'en récolter les graines qui serviront qui seront transmise aux générations à venir. Parfois non. Josette a 92 ans. Quand je l'ai rencontrée, elle greffait de nouveaux fruitier.

*« Beaucoup de gens me demandent pourquoi je m'embête encore à le faire, alors même que je ne verrai sans doute pas les fruits des arbres. Cela m'amuse, parce que c'est justement ce pourquoi je le fais. Je laisse derrière moi des fruitiers nourriciers et j'aime penser qu'ils nourriront des personnes de ma famille ou d'autres familles. J'aime penser que des Hommes, dans très longtemps s'arrêteront à leurs pieds et se nourriront de leurs fruits. Parce que moi aussi, c'est ce qui m'est arrivé. J'ai consommé les fruits des arbres dont je ne m'étais jamais occupée. Qui pour moi avaient toujours été là. Mais à chaque récolte, je savais qu'une personne avait planté l'arbre, l'avait greffé pour moi et machinalement, je la remerciais ».*

Les plantes, les arbres sont un peu comme des passeurs de vie, ils font du lien entre les générations de vivants. Ils sont notre présent, autant que notre passé, et si nous en prenons soin, si nous les cultivons, si nous les semons dès aujourd'hui, ils seront l'avenir.





# ANECDOTE Animale :

## Souvenirs de promenades



Mésange bleue



Flocons du 30 mars 2020

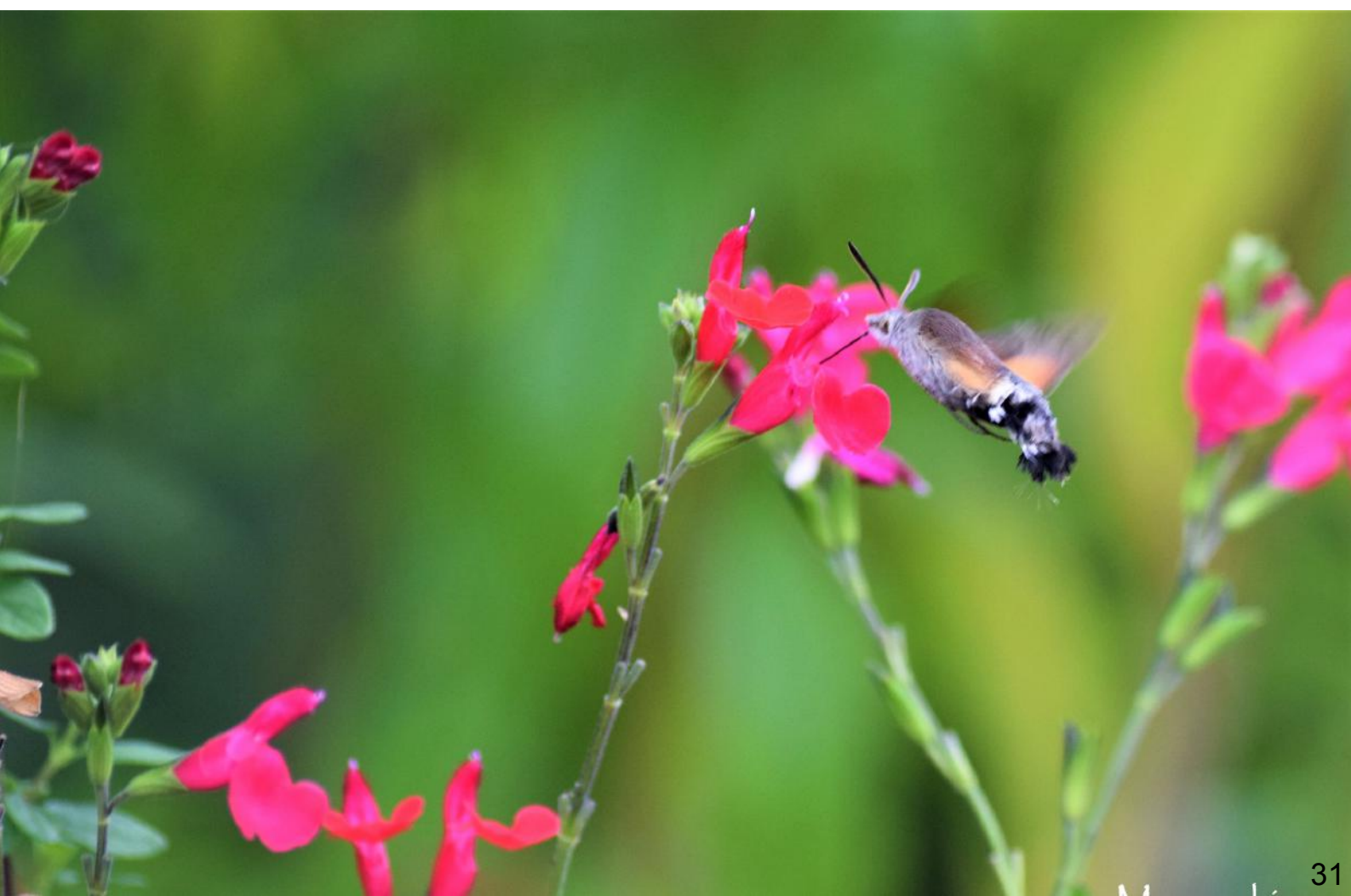




Caloptéryx éclatant











St Simeux  
Printemps 2020

Amélie et Alexandre  
Dutrey-Puymiraud

Confinés  
mais aux aguets





# A SAVOIR SUR LA GAZETTE des Aidants

*Souvenirs* vous est proposé par Hélène Pousset.

*Les photos* ainsi que *Les objets* sont des textes signés Christine Granet.

*Les souvenirs d'odeurs* a été rédigé par Evelyne Couty.

*En Passant* est composé par Christian Du Mottay.

*La petite galerie* est une mise en lumière par Emilie Raynaud.

*Les traces : ce qui est laissé*, est offert par Félicie Lamravan.

*La partie de recherche* a été rédigé par Christian du Mottay.

*L'instant zen sur la contemplation* est un texte signé d' Emmanuelle Merveille.

*Haikus de circonstances*, par Catherine Goursaud et Evelyne Couty .

*L'Anecdote animale: Souvenirs de promenades* est composé de photos prises par Alexandre Dutrey de Charente Nature. Pour vos demandes d'identifications animalières, adressez un mail ou un courrier aux plateformes des aidants.

*Le Mandala* nous est offert par Just Color - [www.justcolor.net](http://www.justcolor.net) : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes.

*Plumeau et Serpillère* ont été créés par Adrien Waszak.



Le numéro 11 de la Gazette des aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente avec le soutien de la Mutualité Française - Charente et Nouvelle-Aquitaine, de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d' Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

Elle s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

Les Plateformes des Aidants attendent vos retours...

Bonne lecture !

Coordonnées:

Plateformes des Aidants de la Charente  
[plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr)  
[plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr)  
tel: 05 45 21 31 31



