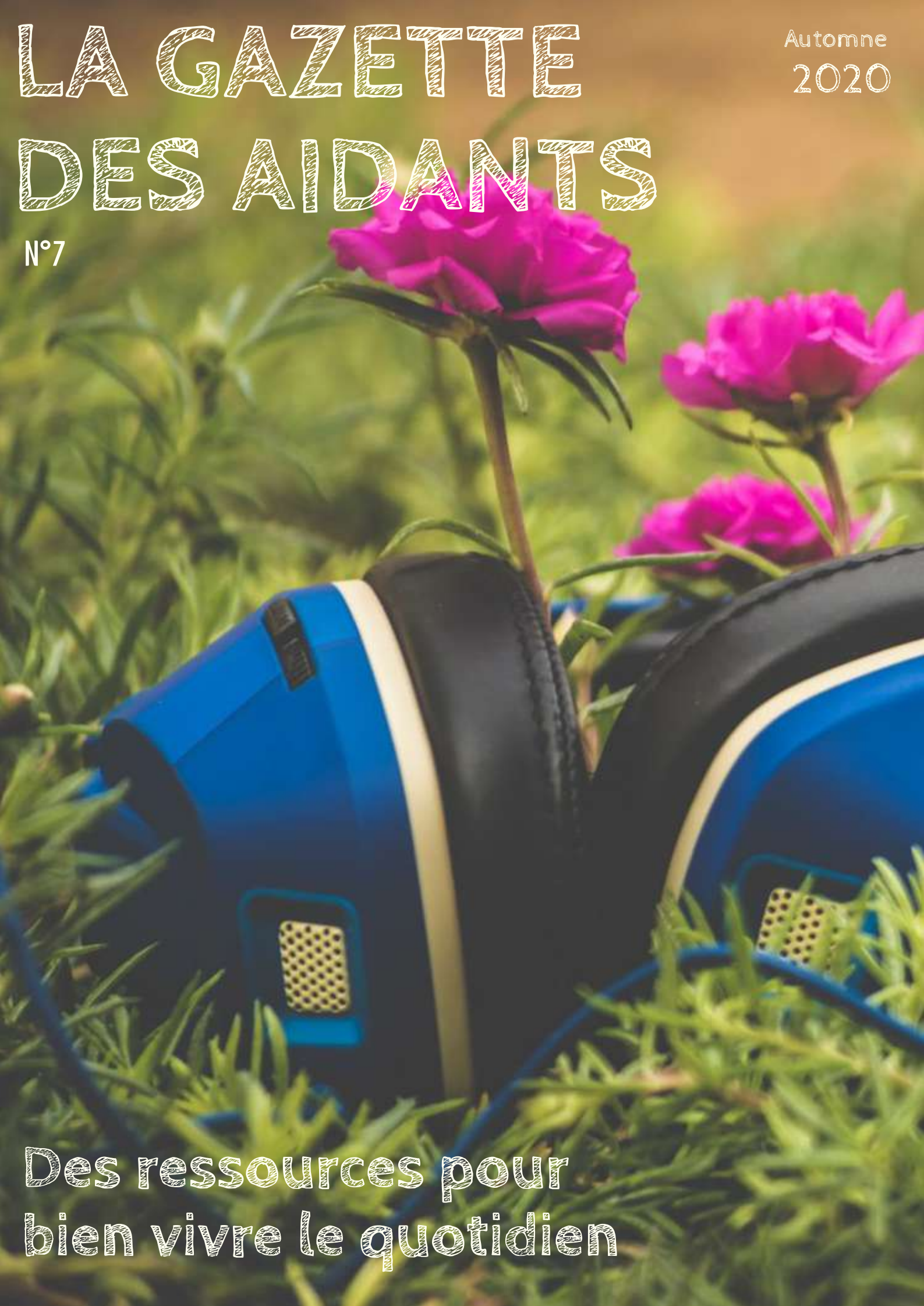
LA GAZETTE DES AIDANTS

Automne
2020

N°7



Des ressources pour bien vivre le quotidien

SOMMAIRE

Editorial 2

La musique, un allié de tout temps 3

En passant... 5

Le chant des oiseaux 6

Instant Zen : Les bols tibétains 12

Un temps pour soi 15

Art-thérapie 16

Mandala, posez vos couleurs 20

Du divertissement en macédoine 21

Mots mêlés 21

Haïkus de circonstance 22

Énigmes 23

Bulle de bonheur 25

Anecdote végétale 26

Anecdote animale 28

Solutions 29

A savoir sur la gazette des aidants 30

Plumeau et Serpillière 31

Emilie RAYNAUD
Coordinatrice de la plateforme des Aidants du Centre, Nord et Est Charente

Bonjour à tous !
J'ai le privilège d'écrire cet édito. Je dis bien privilège car c'est l'occasion pour moi de me présenter à vous, chers aidants.

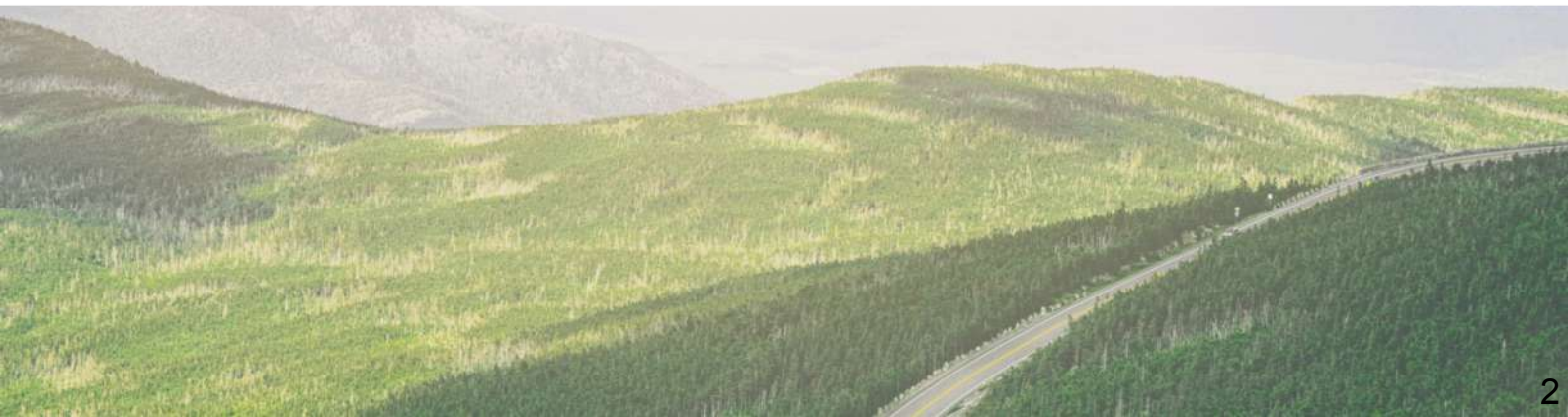
Je suis la « petite » nouvelle, référence à ma taille, certes, mais surtout car je suis arrivée depuis peu… Je suis la coordinatrice de la plateforme des aidants Sud, Nord et Est Charente qui a vu le jour le premier juin dernier. Je suis très heureuse de participer à ce merveilleux projet qui, je l'espère, contribue à votre bien-être.

Assez parlé de moi, revenons à la Gazette des Aidants. Dans ce septième numéro, nous vous proposons une gazette sonore. Pas facile, me direz-vous, de poser sur le papier des choses que l'on entend !!! Et bien, vous allez être surpris !

La musique… Ah la musique… Quel pouvoir extraordinaire !
On a tous un air qui nous revient souvent. La preuve, on entend une chanson le matin à la radio et paf ! On l'a en tête toute la journée ! Que celle-ci soit douce ou au contraire très rythmée, elle nous permet de décompresser ! L'écouter, la chanter ou même la danser ! Elle évoque le souvenir, elle permet le partage…

Je vous propose de découvrir la musicothérapie.
Et puis tenez, tendez l'oreille avec Christine. Fermez les yeux et imaginez le chant si reconnaissable du coucou ou peut-être celui si harmonieux du pinson….
Gardez cette oreille attentive, on vous parle des bienfaits sur le corps et l'esprit du son des bols tibétains.
Et puis, comme toujours en fin de gazette, du divertissement en macédoine, de quoi vous divertir tout en apprenant !

Allez, je vous laisse, bonne lecture à tous ou plutôt bonne écoute !
Et n'oubliez pas, la gazette est à partager autour de vous sans modération…



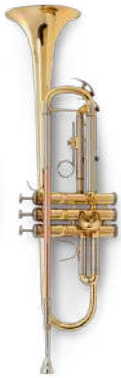
LA MUSIQUE, UN ALLIÉ SANTÉ DE TOUS TEMPS

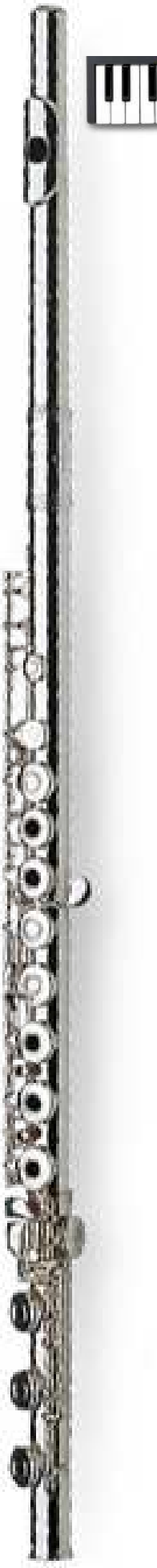
La thérapie par la musique a été expérimentée depuis longtemps, partout dans le monde, par de nombreuses cultures. « la musique adoucit les mœurs » prétendait déjà Platon.
Mais qu'est-ce donc que la musicothérapie ? C'est une pratique de soin et de soutien qui consiste à accompagner des personnes présentant des difficultés de communication et/ou de relation.

Deux techniques principales coexistent en musicothérapie : la technique réceptive et la technique active :

• La musicothérapie réceptive : la personne écoute, reçoit, accueille la musique, On s'appuie alors sur le ressenti de la personne, sur la façon dont elle a reçu la musique en extériorisant cette expérience par des mots. Cette technique est aussi utilisée afin d'amener la personne à un état de détente et de relaxation.

• La musicothérapie active : dans ce contexte, c'est la personne qui est créatrice de l'œuvre, soit en jouant un morceau de musique, soit en chantant ou en émettant des sons au gré de son imagination.





La musicothérapie s'appuie sur les liens étroits qui se nouent entre la musique et l'histoire du sujet. Elle permet d'ouvrir, de restaurer la communication autant dans le registre verbal et non verbal. Elle se pratique dans un cadre spécifique avec un professionnel formé, et peut être support à d'autres techniques telles que l'écriture ou la sophrologie.

La musicothérapie est accessible à chacun d'entre nous, de la période précédent la naissance et jusqu'à la fin de vie. Elle permet de diminuer l'anxiété, de fortifier l'estime et la confiance en soi, d'améliorer l'humeur. la musicothérapie permet de respirer pleinement et facilite le sommeil.
Cette pratique thérapeutique permet de redécouvrir son corps à travers les sensations procurées par la musique car la musique est une source inépuisable de plaisir.
Ces effets bénéfiques ont été révélés par la science. Les techniques d'imagerie médicale confirment que la musique laisse des traces durables dans le cerveau. La musique stimule les réseaux de l'émotion et du langage, ainsi que les régions de la motricité Ces éléments expliquent notamment que la musicothérapie est de plus en plus utilisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies neuro-évolutives.
Les chercheurs ont également démontré qu'à l'écoute de la musique, le cerveau sécrète de la dopamine, l'hormone du bonheur.

La musique parle la langue des émotions, alors laissons-nous porter, et découvrons les exercices proposés par Mélanie, art-thérapeute et fidèle contributrice à la Gazette des Aidants.

En passant...

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

En fin d'après-midi, parfois, quand la journée tarde à atteindre le dîner, je lui propose : « Tu aimerais qu'on écoute un peu de musique ? » Il est rare qu'elle refuse. Je lui demande : « Quel genre de musique ? », car notre discothèque compte de nombreux genres différents. Réplique quasi rituelle : « Ce que tu veux ».

Mais, de temps à autres, elle me répond : « Toi ».

Je sais ce que ça veut dire. Je sors ma guitare de son étui, je m'assieds à côté d'elle, et pendant près d'une heure, je joue.

Je ne suis pas un très bon musicien. Mais je joue depuis l'adolescence, sans jamais avoir pris de cours ni appris le solfège. À un moment, j'ai même fait partie d'un modeste groupe de musique des Andes. Nous avions notre petit succès aux terrasses des restaurants de la Côte d'Azur et il est arrivé qu'elle passe elle-même le chapeau.

Mais mon répertoire favori, c'est le folk-song, si présent dans les années 60, avec Joan Baez, Bob Dylan, Pete Seeger, Leonard Cohen, Peter Paul and Mary...

Je joue toujours un peu les mêmes airs, ceux auxquels mes mains reviennent toutes seules.

Et on chante. Sa mémoire dispersée retrouve étonnamment toutes les paroles, en français comme en anglais, et chaque air, sans jamais se tromper.

On rit, on cafouille ici ou là. C'est notre complicité.

On ne se laisserait pas aller comme ça si quelqu'un d'autre était présent. Là, on hurle sans complexe tous les refrains. On a l'âge de ces chansons.

Et, sans qu'on s'en rende compte, ça va être l'heure du dîner.

LE CHANT DES OISEAUX

L'influence du soleil et de la lumière

Êtes-vous plutôt lève-tôt ou plutôt lève-tard ? Selon vos habitudes, ce ne sont pas les mêmes chants d'oiseaux que vous entendrez le matin. C'est la lumière du soleil qui déclenche le concert.

Chaque nuance de l'aube donne en effet le signal à une espèce d'oiseaux donnée. Cette symphonie matinale dure presque 2 heures, au cours desquelles chaque espèce passe le relais à une autre. Le tour de chant est réglé comme du papier à musique !

Rouge-queue noir

Il débute 1 heure et 30 minutes avant le lever du soleil, véritable chef de chœur. Le premier oiseau à entonner le récital est le rouge-queue noir, suivi de près par le rouge-gorge. Le dernier, l'étourneau sansonnet s'entend 10 minutes après le lever du soleil.

Etourneau Sansonnet

Du solstice d'hiver au solstice d'été, chaque oiseau se lève un peu plus tôt chaque jour. Et inversement, les 6 autres mois de l'année. Les horaires du concert varient donc en permanence. La météo influe également sur le concert : les jours de mauvais temps, les chants sont plus retenus et plus tardifs.

Outre le matin, les chants d'oiseaux retentiront une fois au crépuscule : les espèces qui chantent en premier le matin sont aussi celles qui chanteront le plus tard le soir.

Mais parfois, en ville, en raison des perturbations sonores et visuelles (lampadaires), les oiseaux sont déréglés et chantent la nuit.

Pour les oiseaux, chanter est indispensable

Tous les ans à partir du mois d'avril, nous entendons le concert des chants d'oiseaux dans les fourrés, forêts, jardins et parcs. Ils représentent, avec la floraison des arbres et arbustes, la manifestation la plus éclatante du printemps.

Si ces chants nous réjouissent, sachons que les oiseaux ne vocalisent ni pour notre plaisir, ni pour le leur. Les mâles ne chantent que pour attirer une partenaire, revendiquer un territoire et repousser les concurrents. C'est pour que le chant d'une espèce ne soit pas couvert par le gazouillement général que chacun possède son propre créneau horaire.

C'est à l'aube que le chant des oiseaux est le plus intense, au moment où dans le calme du petit matin les sons portent plus loin.

La chorale ailée est uniquement masculine : les mâles cherchent à impressionner les femelles avec leurs chants puissants. La compétition est de mise : ceux qui chantent le plus longtemps et le plus fort ont les meilleures chances de séduire.

Les cris permettent aussi de resserrer les liens entre individus d'une même colonie, aux membres d'un couple de se retrouver dans une végétation épaisse, et aux migrateurs de ne pas perdre le contact avec le groupe à l'exemple des grues cendrées survolant notre région.

Chaque espèce possède un répertoire de chants qui n'appartient qu'à elle, au point que celui-ci est un moyen d'identification sûr et souvent plus repérable que les couleurs du plumage dissimulées par la végétation ou observées à trop grande distance.

Les oiseaux chantent surtout pendant la saison des amours. Ainsi le concert est-il souvent le plus sonore avant et pendant la couvaison. Une fois les œufs éclos, le ton baisse, les pères devant s'occuper de leur progéniture affamée !

Les chants s'estompent généralement dès le mois de juillet, mais on continue bien sûr à entendre leurs cris de contact et d'alarme.

Les secrets du chant

Comment les oiseaux, tellement petits peuvent-ils émettre de si puissantes vocalises ? Les sons que les oiseaux émettent sont produits par un organe très distinct du larynx humain : le syrinx.

Ce syrinx, niché au fond de leur trachée, est un peu comme chez nous le larynx, à la différence, entre autres, que le syrinx est entourée d'une poche d'air servant de caisse de résonance qui amplifie le son.

Ainsi, le son émis par un petit passereau peut atteindre 90 décibels et s'entendre à un demi-kilomètre à la ronde !

Le déclenchement du chant serait quant à lui lié aux yeux des oiseaux. Des chercheurs ont constaté que les espèces possédant de grands yeux, comme le rouge-gorge, se repèrent plus facilement dans l'obscurité grâce à leur bonne vue et sont parmi les premiers à pousser la chansonnette le matin.

Quels oiseaux écouter chanter pendant toute la durée de l'hiver ?

Qu'on se le dise, la mauvaise saison peut aussi être une période idéale pour écouter le chant des oiseaux ! En été, ils sont plutôt silencieux car en période de nidification, il faut se faire très discret pour protéger les oisillons...
Quelques espèces vont commencer à chanter en plein cœur de l'hiver tandis que certaines boules de plumes sédentaires, à l'instar du rouge-gorge, nous égaient de leurs jolis chants flûtés toute l'année. Tout dépend si l'oiseau reste dans nos contrées, s'il est migrateur lointain ou partiel...

D'ailleurs, pourquoi entend-on le **rouge-gorge familier** chanter en hiver ? Parce que celui-ci, forte tête, défend un territoire bien précis sur lequel il trouve encore de la nourriture : pas question que d'autres passereaux viennent piquer son déjeuner ! À l'aube et au crépuscule, ce petit oiseau commun dans nos jardins donne de la voix, perché bien en vue sur une branche d'arbre ou une clôture.

troglodyte mignon

Pendant les mois de janvier et février, il est également possible d'écouter des espèces chanteuses comme le **troglodyte mignon** qui aime vivre non loin du sol où il se nourrit, ou le **grimpereau des jardins**. Attention ! Ce beau passereau au bec recourbé est très furtif, et on ne voit souvent de lui qu'une boule de plumes grimper le long d'un tronc d'arbre.

Les célèbres **mésanges bleues et charbonnières** n'arrêtent jamais de donner de la voix, tandis qu'au cœur de l'hiver, de grands gourmands comme le **pinson des arbres** ou le **verdier d'Europe** viennent chanter et crier bruyamment à proximité des mangeoires disposées dans les jardins.

mésange bleue

Les plus chanceux pourront écouter les chants du **merle noir**, toujours accompagné de la **merlette** ainsi que de la **grive mauvis** et sa cousine, la **grive draine**. Ces deux copines arrivent des régions du nord de l'Europe pour passer la mauvaise saison dans nos contrées au climat plus doux...

Et pour apprendre à identifier les oiseaux par leurs chants

La sonothèque de la Ligue de Protection des Oiseaux est disponible gratuitement sur internet.(www.lpo.fr) Vous pourrez ainsi identifier les sons que vous entendez depuis votre fenêtre ou dans votre jardin et mieux connaitre les oiseaux de la région.

INSTANT ZEN:

Les bols tibétains

« Le son du bol chantant touche ce qu'il y a de plus profond en nous. Il fait vibrer l'âme. Le son soulage les tensions, mobilise les défenses naturelles et libère des énergies créatrices. » Peter Hess.

Origines : des bols chantants.

Les traces des premiers bols chantants, communément appelés bols tibétains, datent de l'âge de bronze, il y a de cela 3000 à 5000 ans et seraient associés à des pratiques chamaniques indiennes.

Les bols chantants, aussi appelés bols himalayiens, furent utilisés par plusieurs écoles traditionnelles bouddhistes, peu après le début de notre ère : c'est là qu'ils furent introduits au Tibet, mais aussi dans d'autres pays de l'Asie du sud : le Népal, l'Inde, le Bhoutan ou le Ladakh.

Composition des bols chantants au chiffre 7 :

Dans la philosophie bouddhiste, le nombre 7 est fort de sens. Ainsi, les bols tibétains sont formés d'un alliage de 7 métaux, qui font référence aux 7 chakras, et/ou, selon d'autres sources, aux 7 notes principales de musique, aux 7 astres et par conséquent aux 7 jours de la semaine qui leur correspondent :

L'argent : la Lune (lundi)
Le fer : Mars (mardi)
Le mercure : Mercure (mercredi)
L'étain : Jupiter (jeudi)
Le cuivre : Vénus (vendredi)
Le plomb : Saturne (samedi)
L'or : le Soleil (dimanche).

Suivant leur origine, les dosages sont différents, ce qui affecte les couleurs, la qualité et les sonorités des bols.

Les bienfaits des sons des bols tibétains

Atténuer certains troubles liés au système nerveux (fatigue, angoisses, mal-être, problème de concentration, mental agité, etc.)

Soulager divers troubles (digestifs, hormonaux, migraineux)

Améliorer le sommeil (insomnies, réveils nocturnes)

Relâcher les tensions physiques et les blocages accumulés, détendre profondément

Apaiser le mental, calmer le stress et l'anxiété

Favoriser l'équilibre intérieur

Harmoniser, rééquilibrer les centres énergétiques

Accompagner le travail intérieur de libération des nœuds, des blocages émotionnels

Renforcer le système immunitaire

Participer à l'éveil et à la prise de conscience de soi et de son corps

Améliorer la confiance en soi

Développer sa créativité, son imaginaire

Se **libérer** de ses peurs et manifester plus de joie

Comment faire son choix ?

Si vous décidez de vous procurer un bol tibétain pour votre usage personnel, voici quelques informations à prendre en considération.

Les bols tibétains traditionnels sont de plus en plus difficiles à trouver. Une production artisanale subsiste au Népal, mais l'écrasante majorité de la production est aujourd'hui industrielle et provient d'Inde ou de Chine.

Dans ce cas, l'élément primordial à prendre en compte est la composition. Suivant la provenance, le bol peut avoir différentes teintes allant d'un doré clair à un cuivré profond.

Si cela n'a que peu d'importance, vérifiez en revanche auprès du vendeur que le bol est bien constitué des 7 métaux cités précédemment, faute de quoi il ne chantera pas correctement.

Concernant l'épaisseur, elle est inversement proportionnelle à la hauteur des sons que vous obtiendrez : un bol fin sonnera aigu, un bol épais plus grave. Le mieux reste de les essayer avant de faire votre choix.

Concernant le diamètre enfin, il existe différentes tailles. Là aussi, les sonorités varient, mais la praticité va également jouer son rôle dans votre choix. Un bol de plus de 30 centimètres est fait pour rester chez soi, alors qu'un bol d'une dizaine de centimètres peut être emporté pour une petite séance de méditation.

Le mot de la fin :

Les bols chantants n'ont, somme toute, rien de chamanique. Leur principe est même purement scientifique : tels des diapasons, ils nous réaccordent sur la fréquence qui est la plus agréable à vivre quotidiennement. Leurs bienfaits, sont aussi bien physiques que mentaux.

INSTANT ZEN : Un temps pour soi : La Méditation

Écoutez ! Vous entendez les chants des oiseaux dans nos parcs, nos villes et nos jardins ?
Oui sûrement !
Nous allons aujourd'hui aller plus loin encore. Nous allons les écouter en conscience.
Cela s'appelle la méditation. Elle a pour objectif de nous ramener à l'instant présent en nous servant du chant des oiseaux. Merci Dame Nature !
Essayons ensemble, c'est parti !

DÉROULÉ

Installez-vous confortablement près d'une fenêtre ouverte ou dans votre jardin. Tenez-vous, assis sur un fauteuil ou en position allongée sur votre canapé, sur votre lit.
Veillez à ne pas avoir froid et à ne pas être dérangé par votre environnement.
Une fois bien installé, fermez les paupières.
Ensuite, inspirez par le ventre lentement, expirez par la bouche doucement et profondément. Faites ainsi une dizaine de respirations. Laissez-vous envahir. Sentez le calme, abandonnez-vous dans votre fauteuil, sur votre canapé ou sur votre lit !
Observez et ressentez vos points d'appui sur le support que vous avez choisi. Prenez le temps de laisser la détente et le calme s'installer en vous.
Enfin écoutez... Prêtez attention aux bruits qui vous entourent.
Rapprochez-vous de la nature. Ecoutez les oiseaux chanter. Laissez leurs chants envahir votre esprit. Imaginez la couleur de leur plumage, ne chercher pas à vous retenir.
Que ressentez-vous ?
Quand vous le souhaitez, à votre rythme, vous pourrez ouvrir les paupières.
Prenez le temps de vous étirer, de bailler, de bouger vos mains et vos pieds avant de reprendre « une activité normale » !

CONSEILS

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aider de sites internet comme Chant d'Oiseau de France sur Youtube ou d'un CD de chants d'oiseaux.

INSTANT ZEN :
Art-thérapie 3 exercices

Transformez cet extrait de texte en changeant les mots soulignés.
(Quelques mots en aide vous sont proposés à la fin de celui-ci)

On n'est pas là pour se faire engueuler (Boris Vian)

Un beau matin de juillet, le réveil
A sonné dès le lever du soleil
Et j'ai dit à ma poupée faut te secouer
C'est aujourd'hui qu'il passe

On arrive sur le boulevard sans retard
Pour voir défiler le roi d' Zanzibar
Mais sur-le-champ on est refoulé par les agents

Alors j'ai dit

On n'est pas là pour se faire engueuler
On est là pour voir le défilé
On n'est pas là pour se faire assommer
On est venu pour voir le défilé

Si tout le monde était resté chez soi
Ça ferait du tort à la République
Laissez-nous donc qu'on le regarde

Sinon, plus tard, quand la reine reviendra
Ma parole, nous on reviendra pas

Mots que vous pourriez utiliser :
Aidé, dulcinée, hagard, regard, traquenard, différent, incompétent, vérité, réconforté, pratique, diagnostique, publique, placarde, attarde, peine, veine…

Transformez ces paroles à la 2ème personne du singulier et si vous le souhaitez, chantez les à votre bien aimé(e) :

Parlez-moi d'amour
de Lucienne Boyer

Parlez-moi d'amour..... ex = Parle-moi d'amour
Redites-moi des choses tendres..... Redis-moi des choses tendres
Votre beau discours
Mon cœur n'est pas las de l'entendre
Pourvu que toujours
Vous répétiez ces mots suprêmes
Je vous aime
Vous savez bien
Que dans le fond, je n'en crois rien
Mais cependant je veux encore
Écouter ces mots que j'adore
Votre voix aux sons caressants
Qui le murmure en frémissant
Me berce de sa belle histoire
Et malgré moi je veux y croire
Parlez-moi d'amour
Redites-moi des choses tendres
Votre beau discours
Mon cœur n'est pas las de l'entendre
Pourvu que toujours
Vous répétiez ces mots suprêmes
Je vous aime
Il est si doux
Mon cher trésor, d'être un peu fou
La vie est parfois trop amère
Si l'on ne croit pas aux chimères
Le chagrin est vite apaisé
Et se console d'un baiser
Du cœur on guérit la blessure
Par un serment qui le rassure
Parlez-moi d'amour
Redites-moi des choses tendres
Votre beau discours
Mon cœur n'est pas las de l'entendre
Pourvu que toujours
Vous répétiez ces mots suprêmes
Je vous aime

Imaginez les paroles de cette chanson en complétant les pointillés

Ton autre chemin
Jean-Jacques Goldman

D'aussi loin que je me souvienne
Bribes d'enfance, bouts de .....
Tes yeux, ton visage et ta main dans ma main
Et nos pas sur le même .....
Oh nous n'étions pas très bavards
Un peu bizarres, un peu .....
J'aimais tes silences et tu aimais les miens
Muets, nous nous entendions .....

Tu étais un peu différent
Et moi, je n'étais pas comme .....
Un peu méprisants pour tous leurs jeux d'.....
Nous pleurions les yeux dans .....
J'ai reçu tes premiers poèmes
Comme on berce de quelques mots
Nos rires étaient rires et nos peines étaient .....
Chacun touchant l'autre en .....
Je t'ai joué mes premières notes

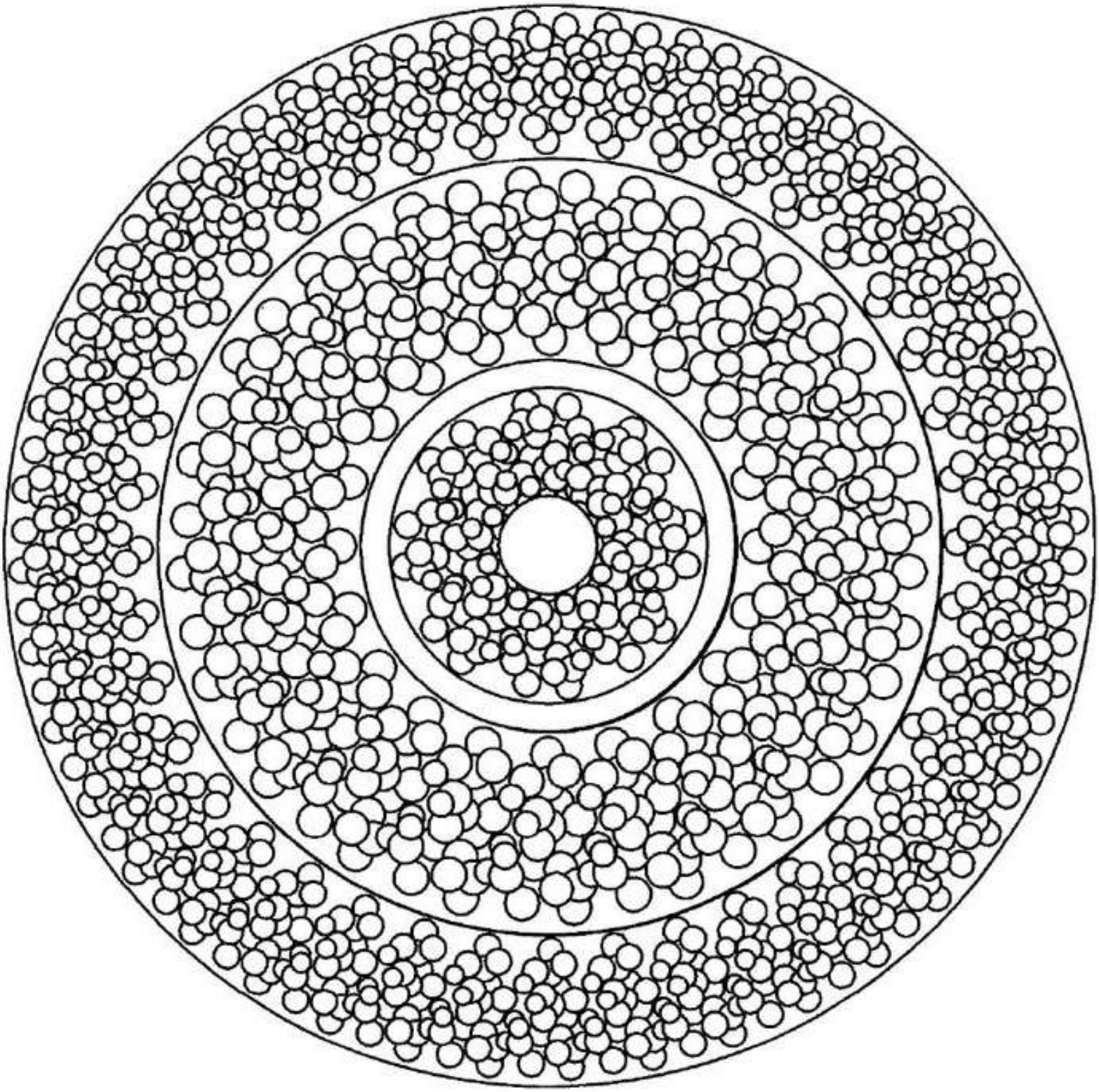
Tu écoutais les yeux mi-clos
Simples et malhabiles, un peu fausses, un peu .....
Mais je n'entendais que tes .....
En saluant devant le piano
On a commencé à se perdre de vue à .....
Je te trouvais un peu trop austère
Un peu trop sérieux, un peu trop secret
Moi, j'avais besoin de musique, de lumière et de .....

Et aussi des autres
Ton amitié était exigeante, entière, exclusive
Et puis tu as commencé à être absent
Souvent, puis plus .....
Ta mère nous disait que tu partais en vacances
Elle ne mentait pas quand j'y .....
En vacance de vie, en vacance d'envie

Et puis la vérité
Celle qu'on suppose
Celle qu'on……..
Celle qu'on chuchote
Celle qui dérange
Celle qu'on …….
Ton autre chemin
Ton autre chemin
Dis-moi les voix, les envies qui te mènent
Dis-moi les vents, les courants qui t'……
Les idées fixes et les clous qui te rivent
En quelles errances, immobiles ……
Dis-moi les songes qui frappent à ta porte
Les illusions, les diables qui t'……
Vers quel ailleurs, mirage sans angoisse
Sans temps perdu, sans seconde qui ……
À quoi tu penses quand revient le soir?
Tes quatre murs renferment quels …… ?
Que doit-on lire dans ton sourire ……?
D'autres désirs, sans parole et sans mot?
Montre-moi ton autre chemin
Montre-moi ton autre chemin
Montre-moi ton autre chemin
Décris-moi ton autre chemin
Dis-moi tes signes et dis-moi ton langage
Les horizons des barreaux de ta ……
Vois-tu le blanc, le bleu ciel et le rose?
Que vois-tu quand tes paupières se ……?
Et puis, me voilà te parlant de ma vie
De son niveau, ses ennuis, ses ……
Sa course vaine et mon manque d'amis
À tes yeux vides, ton absence ……

Montre-moi ton autre chemin
Montre-moi ton autre chemin
Montre-moi ton autre chemin
Décris-moi ton autre chemin
D'aussi loin que je me souvienne
Bribes d'enfance, bouts de ……
Ta voix, ton visage et ta main dans ma …
Et nos pas sur le même chemin
Et nos pas sur le même chemin

INSTANTS ZEN : Mandala, posez vos couleurs !



DU DIVERTISSEMENT en macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

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

www.educol.net

ACCORDEON
ACOUSTIQUE
BAGUETTE
BAL
CACOPHONIE
DIAPASON
DIPHONIQUE
GRAMOPHONE
HARMONIE
JUSTESSE
MESURE
ORCHESTRE
PARTITION
PUPITRE
SOLFEGE
SOPRANO

Haïkus de circonstance

Chanter tout le jour
Rythmics, lyrics, beat babil
Gratter la guitare

Goutte d'eau. Plic ploc
Chant d'oiseau. Roucou roucou
Cri d'amour. Frou frou

La dissonance enthousiasmée

par Epam

Ah ! Au temps pour moi
Ma maladresse dissonante
Change l'harmonie en onde stressante.
Blâmez mon émoi !

Je ne connais ni vos rythmes ni vos vers,
Votre mélodie hypnotisante
M'attire comme une berceuse rassurante
Je n'ai pu m'empêcher de chanter comme une pierre.

Après tout est-ce si grave de fredonner
Même si la voix ressemble aux pieds ?
L'important est bien de participer
La musique est après tout une porte vers quelques libertés !

ÉNIGMES

Qui à dit Quoi?
Attribuez au bon auteur les phrases qui suivent :

1- Mariage : c'est une si jolie idée que celle de vouloir faire le voyage à deux !

2 - Les hommes qui disent qu'ils dorment comme des enfants n'en ont certainement jamais eus.

3 - On n'est jamais assez vieux pour ne pouvoir honnêtement espérer encore un jour.

4 - J'ai mis toute ma vie à savoir dessiner comme un enfant.

5 - Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent.

- Saint Exupéry
- Pablo Picasso
- Jean Rostand
- Sénèque
- Sacha Guitry

Les choses et les pièces

Choisissez une pièce de votre domicile, puis trouvez cinq mots désignant des parties, objets ou appareils qui s'y trouvent et qui commencent par la même lettre que le nom de la pièce.
Exemple :

Cuisine : Casserole, cuillère, chaise, couteau, conserve

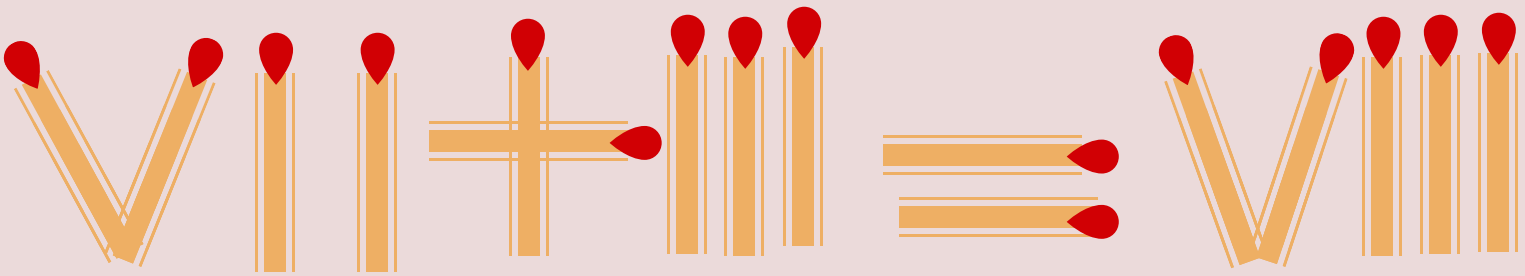
Père et fils

Un père et son fils ont 36 ans à eux deux. Le père a 30 ans de plus que son fils.

Quel âge a le fils ?

Les allumettes

Comment ne déplacer qu'une seule allumette pour rendre l'équation exacte ?



Combien de vaches ?

Un fermier a 27 vaches. Toutes meurent sauf 9.
Combien en reste-t-il ?

Bulle de bonheur

Etre Mamie

Par Catherine G

Simone de Beauvoir a écrit : « devenir grand-mère, c'est une nouvelle histoire d'amour ». Comme elle avait raison ! L'amour est capable de se démultiplier sans limite…

Moi, je suis à nouveau mamie depuis trois jours et c'est toujours un tsunami dans ma vie, un grand bouleversement, un ouragan… !

Aujourd'hui, je me refais le film à l'envers et je me rappelle ce jour inoubliable où mon fils et ma belle-fille sont venus m'annoncer la nouvelle. Comment ? Eh bien ils avaient mis à leur petit chien un joli foulard sur lequel était inscrit « FILS UNIQUE MAIS BIENTÔT GRAND FRERE »
Le souci, c'est que c'était écrit en anglais, aussi le temps de traduction m'a pris quelques minutes …
Mais, petit à petit, les mots se sont mis en place dans ma tête et j'ai compris. Là ça a été un moment inoubliable rempli d'émotion et de bonheur.
Aujourd'hui, ce petit homme est arrivé et je commence une nouvelle histoire d'Amour dans ma vie.

Pour mes deux premiers petits-enfants, j'avais reçu un paquet cadeau avec du café Grand-Mère. ☺
Et vous, comment avez-vous appris la nouvelle ?
Voulez-vous partager avec nous ce moment particulier ?

ANECDOTE VÉGÉTALE :
Les fleurs : des oreilles qui entendent et des couleurs qui parlent

- Dis Maman, est-ce que les plantes elles peuvent entendre les abeilles ?
- Et si les plantes pouvaient les entendre et réagir à leur bourdonnement, comment réagiraient-elles ?
- Heu… Mais elles n'ont pas d'oreilles… ?

- Vois-tu, nous le savons depuis peu : les fleurs peuvent entendre. Il semble qu'elles aient la capacité de modifier la qualité de leur nectar, au son du bourdonnement de l'abeille. Celui-ci, étonnamment en deviendrait plus sucré[1] . Un peu comme pour remercier. "Merci à toi l'abeille de m'aider à me reproduire et à me perpétuer". Voilà peut-être ce que l'on peut imaginer de ses pensées ! Pour le moment cette idée a été démontrée pour une espèce de plante, l'Œnothère.

Regarde, nous avons une plante de cette famille, semée ici et là au potager, c'est « le jambon du jardiner ». Elle pousse aussi à l'état sauvage dans nos contrées. Nous mangeons sa racine quand elle est dans sa première année… elle a un petit goût de jambon fumé. C'est un vieux légume, très consommé au 17ème siècle – comme le panais – il est aujourd'hui quelque peu oublié. On fabrique de l'huile avec ses graines, une huile fort appréciée pour les produits de beauté.

[1]Démontré notamment par une équipe de chercheurs de l'Université de Tel Aviv.
I Khait, U Obolski, Y Yovel, L Hadany, 2019, « Sound perception in plants », Seminars in Cell & Developmental Biology, p.134-138

- Dis-Maman, et est-ce que les plantes elles parlent aux abeilles ?

- Et si les plantes pouvaient parler aux abeilles, que leur diraient-elles ?

- Ben, moi, moi, moi viens sur moi !

- C'est exactement ça ! Regarde la bourrache et sa belle fleur étoilée. Les abeilles voient bien les couleurs qui vont vers le bleu et le violet. Les voilà bien attirées par la bourrache colorée. Mais après avoir été suffisamment visitée, voilà que sa fleur se met à rosir... et vis-à-vis des abeilles c'est un peu comme devenir invisible.

- Oh c'est rigolo ! Les fleurs ce sont des oreilles de plantes qui se colorent pour parler !

- Et voilà en quoi « la vie peut être un champ de fleurs ou une prison, cela dépend du sens de notre regard et de notre volonté à en percevoir la vraie dimension » (Jean Gastaldi)

Exemples d'utilisation :

La racine d'onagre se prépare comme des carottes ou du panais : pelée, tranchée, crue ou cuite, dans une soupe, en gratin, ou même en frite.

La fleur de bourrache décore agréablement toutes les salades. Elle accompagne par son inimitable petit goût d'huitre la salade de carotte, de riz, ou encore de betterave de manière fort sympathique.

ANECDOTE Animale :

Les musiciens de l'été

A la belle saison, certains le jour ou la nuit, d'autres jour et nuit, ils ont joué tout l'été. Les stridulations des orthoptères, ne sont pas vraiment un chant, se sont des sons émis par les mâles produites par le frottement de deux parties de leur corps. Ces mélodies sont spécifiques à chaque espèce. Voici quelques musiciens de l'orchestre :

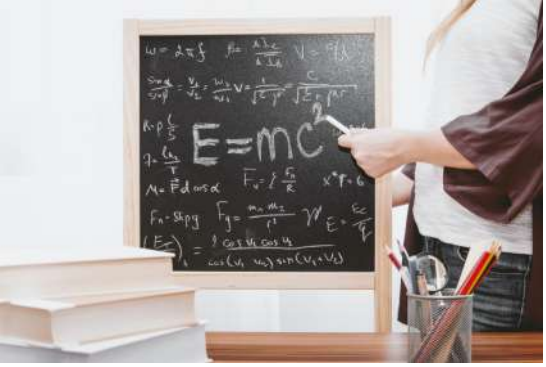
La Grande sauterelle verte (aux immenses antennes), dont le frottement des élytres qui recouvrent ses ailes peut s'entendre jusqu'à 100 mètres, en journée en juin et juillet, puis de nuit en août et septembre. Elles ont leurs « oreilles » de part et d'autre de leurs tibias.

Le Grillon champêtre se fait entendre surtout en mai et juin, en frottant ses ailes l'une contre l'autre, installé sur sa terrasse à l'entrée de son terrier.

La Courtilière ou Grillon-taupe fait résonner ses stridulations puissantes dans les prairies humides les nuits d'avril et de mai.

Le Criquet duettiste et le Criquet mélodieux (aux antennes courtes) jouent surtout de juillet à septembre dans les lieux secs, en frottant leurs tibias munis d'un peigne contre leurs élytres.

Les cymbalisations **des cigales**,
Elles jouent de leurs cymbales ou timbales situées au début et de chaque côté de leur abdomen.
En Charente, depuis longtemps se fait entendre le son régulier de la cigale rouge, mais depuis quelques années, la cigale commune méditerranéenne apporte sa touche vibrante à l'ambiance estivale.

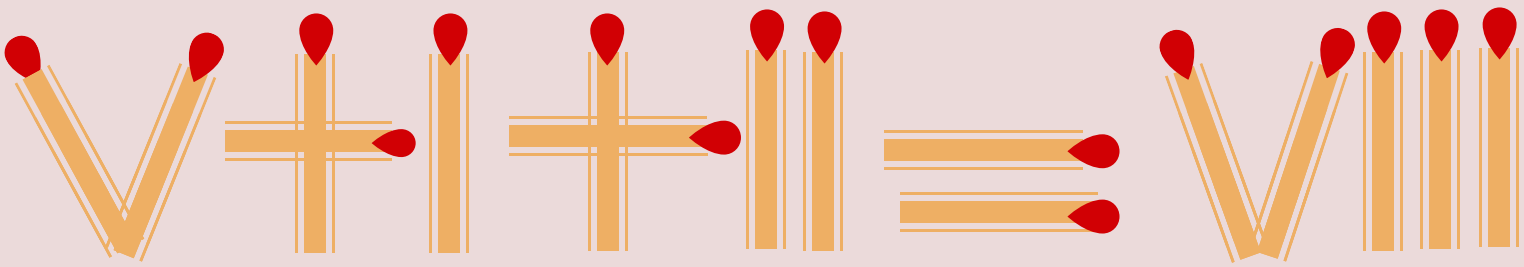


LES SOLUTIONS des énigmes

Qui à dit Quoi?
Saint Exupéry – 5
Pablo Picasso - 4
Jean Rostand - 2
Sénèque - 3
Sacha Guitry - 1

Père et fils
Le fils a 6 ans ? Eh bien, non ! Le père en aurait alors 36, soit 42 ans à eux deux... Le fils a donc 3 ans.

Les allumettes



Combien de vaches ?

Il en reste 9 (et non 18). Le mot « reste » dans la question incite à faire une soustraction !

A SAVOIR SUR
LA GAZETTE des Aidants

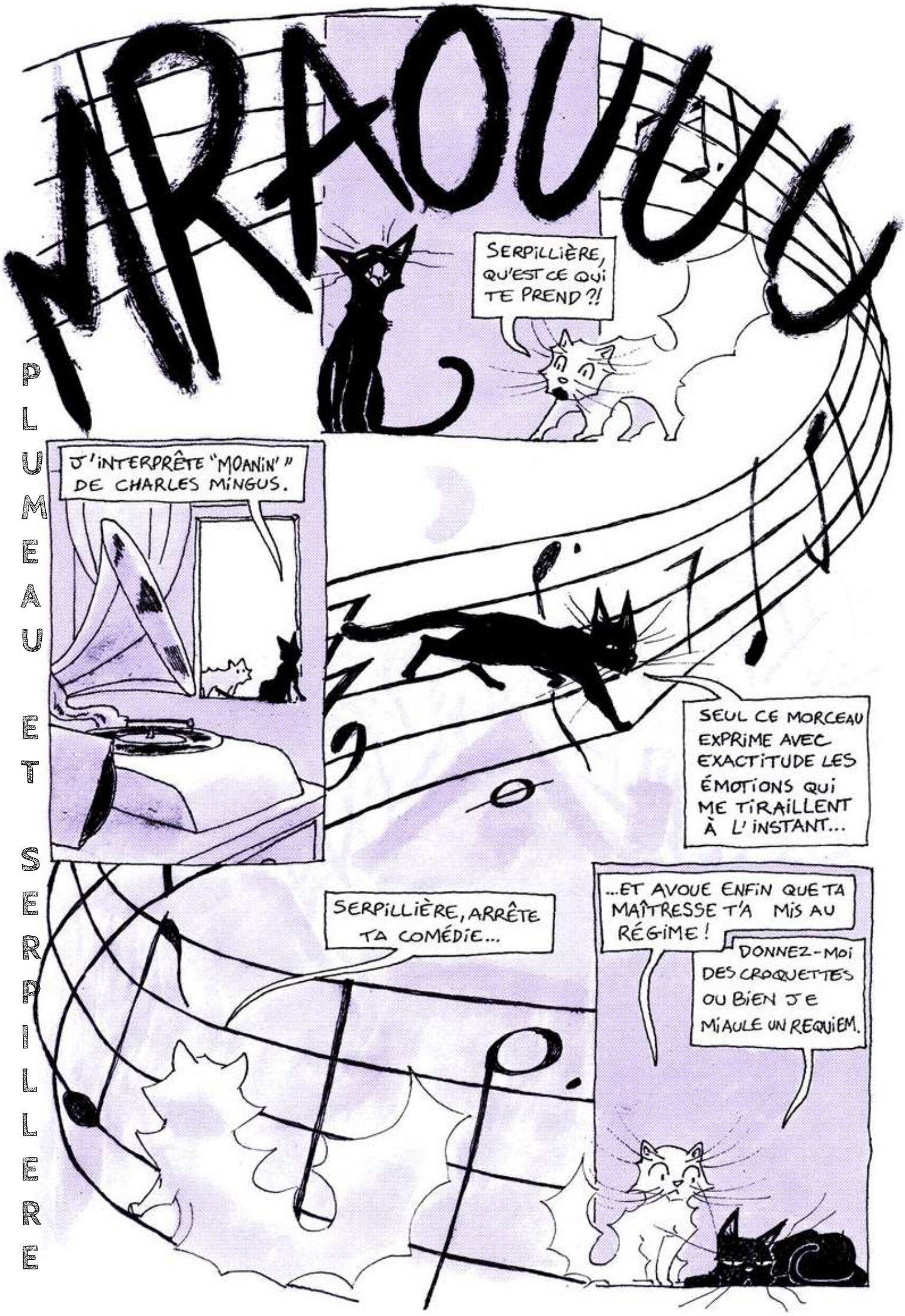
L'article sur la Musicothérapie est co-écrit par Mme Lydie Berthelot et Mme Mélanie Baugard.
En Passant vous est proposé par Christian du Mottay.
L'instant Zen Le Chant des Oiseaux a été rédigé par Christine Granet.
Un Temps pour Soi a été écrit par Mme Evelyne Couty et Mme Marie Banchereau.
L'article sur les bols tibétains vous est proposé par Mr Jacques Mazilié et Mme Evelyne Couty.
La Bulle de bonheur vous est proposée par Mme Catherine Goursaud.
Le Mandala nous est offert par Just Color - www.justcolor.net : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes.
L'anecdote végétale a été composée par Fanny Thomas. Aris'up.
L'anecdote animale a été composée par Alexandre Dutrey de Charente Nature.
Plumeau et Serpillère ont été créés par Adrien Waszak.

Le numéro 7 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 l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d' Angoulême 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
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr
tel: 05 45 70 84 65


MIAOU
SERPILLIÈRE, QU'EST CE QUI TE PREND ?!
J'INTERPRÊTE "MOANIN'" DE CHARLES MINGUS.
SEUL CE MORCEAU EXPRIME AVEC EXACTITUDE LES ÉMOTIONS QUI ME TIRAILLENT À L'INSTANT...
SERPILLIÈRE, ARRÊTE TA COMÉDIE...
...ET AVOUE ENFIN QUE TA MAÎTRESSE T'A MIS AU RÉGIME !
DONNEZ-MOI DES CROQUETTES OU BIEN JE MIAULE UN REQUIEM.