

# 7 à dire

N°1  
Juin 2024

*le magazine du secteur 7*

**DOSSIER  
SPÉCIAL**

Entre le 11<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup> ...  
Histoires de fermes

Centre Hospitalier Valvert, Secteur 7, janvier 2020...

Le journal de l'unité d'hospitalisation temps-plein Les Cèdres, « Les Sens Ciel » voit le jour. Des rencontres, des échanges durant lesquels les patients se livrent autour de différents thèmes, avec des témoignages, des photos, des dessins...

Quatre années et dix éditions d'une belle aventure commune rythmée par les sorties d'hospitalisation, les retours, les nouvelles arrivées, mais aussi par la frustration pour certains de ne pas avoir eu le temps de terminer leur article, de voir le résultat final.

Alors, une nouvelle idée jaillit : pourquoi ne pas leur proposer de continuer de l'extérieur ? Mais oui, créons un journal avec l'ensemble des unités du secteur !

C'est parti... le journal se fera avec Les Cèdres, l'HDJ « l'Escal » , le CATTP « Le Pré en Bulle », la sociothérapie et les patients seront membres du Comité de Rédaction.

Janvier 2024...

Dès la première rencontre, les idées fusent... il y a tellement de sujets qu'il faudra certainement prévoir des rubriques. Et si nous faisons plutôt un magazine ?

De réunions en réunions, nous voilà déjà au mois de juin et c'est avec une grande fierté, qu'au nom de l'ensemble du Comité de Rédaction je vous présente ce premier numéro de « 7 à dire », qui vous fera voyager en Ukraine ou tout simplement dans la nature de nos jardins, collines ou montagnes, sur un rythme de rap !

Vous entrez dans l'univers des peintres, des photographes, des comédiens, des écrivains, en passant par celui des danseurs, des chroniqueurs radiophoniques, des sportifs... Vous découvrirez des bons plans-sorties, des conseils santé, plongerez dans l'histoire des fermes des 11<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup> arrondissements, puis dans l'intimité de confidences.

Enfin, vous pourrez jouer avec les mots et les images.

Le « 7 » a donc beaucoup de choses « à dire » !

C'est pourquoi je laisse maintenant la parole aux patients, qui sauront certainement mieux que moi vous présenter leur magazine.

Isabelle

Valvert est un Centre Hospitalier Psychiatrique qui a été fondé en 1975. Il dispose de différents pavillons d'hospitalisation implantés sur son site, Boulevard des Libérateurs, mais aussi des hôpitaux de jour et des CMP (Centres Médico-Psychologiques), le plus souvent en ville, au plus proche des patients.

Ces différentes structures de soin sont organisées en secteurs géographiques numérotés. Le secteur 7 accueille les personnes habitant le 11ème arrondissement de Marseille et La Penne sur Huveaune.

Ce magazine est une production de patients qui dépendent donc de ce secteur, hospitalisés ou non.

Il permettra peut-être d'éveiller les consciences pour signifier que des patients peuvent tout à fait produire des articles de qualité, sans l'aide de spécialistes (journalistes, etc.).

Autodidactes, les membres du Comité de Rédaction composé de patients, infirmiers, ASH, secrétaire, psychologue, s'impliquent avec envie pour partager leurs passions, bons plans, centres d'intérêt, témoignages, culture, etc...

La psychiatrie a évolué et cet ouvrage contribue à la revaloriser.

Le patient que je suis et qui a contribué à cet ouvrage, peut témoigner que les soins apportés par l'hôpital ont permis une évolution positive de ma santé, mon implication dans ce magazine en est l'illustration.

Le Comité de Rédaction de « 7 à dire » permet ainsi à chacun de se révéler.

Ne vous fiez pas aux apparences, stop aux préjugés ... voilà l'un des messages que nous souhaitons vous transmettre.

Djamel

Quand Anne Sophie m'a demandé de participer à ce magazine, j'ai été surprise mais enchantée d'y prendre part.

Les réunions se passent presque comme une « rédaction de professionnels ». C'est très amusant, surtout le fait d'écrire sur plusieurs thèmes, chose que je ne fais pas habituellement.

Je suis très heureuse d'avoir pu remplir des écrits sur ma feuille blanche.

Une réunion... un moment de détente rédactionnel ! voilà l'explicatif de ce magazine.

Pour vous, très chers lecteurs, ce sera une pause de lecture du « 7 à dire », titre choisi en brainstorming.

Ce titre se veut simple et clair, afin que vous, lecteurs, preniez part à cette lecture et peut-être ayez l'envie de nous rejoindre .

Armelle

# Sommaire

## 1

---

### Voyages

Mon voyage en Ukraine  
Souvenirs de Gap

## 6

---

### Jardins et Nature

Au petit jardin des Cèdres  
Petit tour par Allauch  
Les sources de l'Huveaune

## 13

---

### Art – Culture – Littérature

Auguste Renoir et Pierre-Oscar Monet  
Vincent Van Gogh  
Atelier photo de l'Escale  
Atelier théâtre « Bateau Pavillon »  
A lire : « Kafka sur le rivage »  
« Là où vivent les hommes »  
Les danses traditionnelles d'Afrique  
de l'Ouest

## 25

---

### Sport

Le MMA  
Le Tai-Chi-Chuan

## 27

---

### Musique

PNL  
NAPS

## 29

---

### Dossier Spécial

Entre le 11<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup>  
« *Histoires de fermes* »

# 34

---

## Bons plans - Sorties

Les Journées de la correspondance  
à Manosque

Le musée du calisson

Le musée de la moto

# 39

---

## Santé et bien-être

Tabac : dépendance... comment en  
finir ?

Le stylisme au cœur du soin

# 42

---

## Focus

Green Valley, radio Valvert

# 43

---

## Confidences

Les mots pour le dire...

Lettre à mon père

La vie en détention

La rémunération du travail  
en UMD

# 44

---

## Jeux

Les mots mêlés

Les 10 différences

Україна

# Mon voyage en Ukraine

par Céline





Métro de Kiev - station Arsenalna.

La station Arsenalna a la particularité d'être la station de métro la plus profonde du monde. Elle est d'une profondeur de 105.5 mètres et il faut 6 minutes pour y descendre. Un ticket coûte environ 0,20 euros (8 hryvnia ukrainiens, la monnaie nationale).

La station est en service depuis 1960 et appartient à la ligne rouge. Elle traverse une colline et est située dans la partie historique de la ville. Elle mène aux sites touristiques de Kiev.

Le métro est généralement propre. Des rames de métro passent régulièrement et permettent un désengorgement en heure pleine.

« Une pensée pour les ukrainiens et résidents qui, pour se protéger des bombardements de l'armée russe, y trouvaient refuge »

Le marché de Barabashovo est situé à Kharkiv, à l'est de l'Ukraine. Kharkiv est la deuxième ville de l'Ukraine après Kiev, la capitale.

Il couvre un périmètre de 75 hectares. Il est accessible par le métro dont la station porte le nom de «Akademika Barabashovo ». Il est le plus grand marché de l'est de l'Ukraine et le 14<sup>ème</sup> plus grand marché mondial.

Il y a énormément de choix. Il faut cependant comparer les différents stands pour acheter au meilleur rapport qualité/prix.

Cependant, il faut être vigilant car des pick-pockets rodent et peuvent vous subtiliser votre argent ou vos objets de valeur.



Marché de Barabashovo à Kharkiv

Aujourd'hui, il est difficile de constater la destruction partielle du marché par les bombardements de l'armée russe dans le contexte géopolitique très tendu que connaît l'Ukraine.



*« C'est fort dommage et j'ai de l'empathie pour les résidents de Kharkiv qui vivent dans la peur des conséquences imprévisibles du conflit Russo-Ukrainien »*

## Les Babouchkas

**E**n Ukraine, il n'y a pas la même protection sociale qu'en France (ex : retraite). Des femmes âgées et veuves doivent vendre des fruits et légumes cultivés dans leur potager afin de subvenir à leurs besoins.

Elles s'installent dans les endroits où il y a de l'affluence afin de vendre leurs produits. Malgré leur âge avancé et la précarité dans laquelle elles vivent, je les trouve très courageuses. Elles ont le sourire et ne se plaignent que très peu.



*Les Babouchkas*



*« Malgré la situation très tendue en Ukraine, les slaves font preuve de courage pour défendre leur pays, leur culture et leur liberté »*

# Souvenirs de Gap

par Fabrizio




---

*« Mon père habite là-bas. C'est la montagne.  
Quand j'y suis allé, c'était l'hiver. Il y avait beaucoup de neige.  
Il neige souvent l'hiver là-bas.  
La montagne et la neige, ça change l'humeur. On se sent apaisé.  
La nature et le calme ça fait du bien. Il y a aussi des stations de ski »*

---

**G**ap est une commune française d'un peu plus de 40 000 habitants. Elle est la préfecture du département des Hautes-Alpes, en région Provence-Alpes-Côte-d'Azur, et la ville la plus peuplée de la moitié sud du massif alpin.

La ville est située au carrefour d'un axe nord-sud reliant Grenoble à Sisteron et d'un axe est-ouest reliant la vallée du Rhône à Briançon.

Gap est située dans une région montagneuse faiblement peuplée. Elle occupe une vallée, le sillon de Gap, modelée par le glacier de la Durance durant la dernière glaciation.

Le cœur urbain est situé à une altitude de plus de 700 mètres mais on trouve sur son territoire des sommets de près de 2000 mètres (montagne de Charance, pic de Gleize) ou les dépassant (Raz de Bec à 2 385 m).

La ville bénéficie d'un climat méditerranéen sous influence montagnarde caractérisé par un ensoleillement important et des hivers froids.

Gap était historiquement rattachée au Dauphiné. Peu concernée par la révolution industrielle du XIX<sup>ème</sup> siècle malgré l'arrivée du chemin de fer en 1875, la commune est restée relativement rurale jusque dans les années 1950.



Elle connaît alors une forte hausse démographique qui résulte de son rôle de pôle commercial et de services du département.

La croissance de sa population se poursuit à un rythme plus modéré au début des années 2020. Relativement isolée sur le plan géographique, Gap a développé une économie d'auto-subsistance reposant sur les secteurs public et tertiaire.

A Gap, l'action culturelle est placée au cœur du projet municipal.

La culture est un axe majeur de la vie de la cité. Contribuant à créer du lien social, elle doit être :

- accessible à tous ;
- de proximité ;
- permettre à chaque citoyen de penser, d'agir et d'appréhender le monde.

---

*Dans l'arrondissement de Gap, on peut profiter de 471 km de pistes : 123 remontées mécaniques permettent d'accéder aux domaines skiables.*

---



# Au petit jardin des Cèdres

par Stéphanie




---

*« Il est également prévu l'entretien du ficus...  
Il bourgeonne à nouveau »*

---



**F**évrier 2024, première rencontre... L'équipe « jardinage » est au complet pour recenser l'ensemble des légumes et arbres fruitiers de 2023.

Céleri, chou-vert, citronnier, menthe, figuier, mirabellier... Il est temps de reprendre de plein pot. Le printemps arrive, il est l'heure de savoir quels plans on peut planter au mois de mars.

Et après, place aux courses à la pépinière Truffaut d'Aubagne.

Les possibilités de plantations qui nous donnent

envie : ail, aubergines, laitues, ciboulette, fraises, tomates.

Parmi les achats, nous prévoyons également du matériel pour agrandir la parcelle de terrain et un peu de « récup » pour délimiter la parcelle à planter.

Vivement samedi... Premier rendez-vous à la pépinière !

Les courses sont réalisées... Nous plantons à présent les salades, les plans de tomates, d'aubergines, la ciboulette, les fraises et autres aromates.

*C'est le moment de récolter les choux-verts... Nous décidons de réaliser une tourte au chou. En route pour la cuisine de la socio ! »*



### Tourte au chou



- 2 oignons ■ 100 g de crème fraîche
- 400 g de pâte brisée ■ chou
- 400 g de pommes de terre
- jaune d'œuf ■ 1 gousse d'ail
- ciboulette

*Faire chauffer le four th.6 (180°)*

*Tapisser le moule avec une partie de la pâte  
Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles fines et les plonger 10 mn dans l'eau bouillante*

*Pendant ce temps, trancher le chou et le faire blanchir*

*Faire revenir à la poêle l'oignon avec le chou et les pommes de terre*

*Incorporer l'ail, la crème fraîche, la ciboulette.  
Poivrez, saler.*

*Faire cuire le tout et le mettre dans la tourtière*

*Recouvrir avec la 2<sup>ème</sup> pâte et la dorer avec le jaune d'œuf*

*Faire cuire 30 à 35 mn*

**A**ssia et Florent s'occupent d'éplucher et couper les oignons pendant que j'épluche les pommes de terre et que Chloé lave et découpe les choux en fines lamelles.

Après avoir fait blanchir l'ensemble, nous faisons revenir le tout à la poêle avant de répartir dans les plats à tarte.



Une fois les pâtes précuites, nous ajoutons la garniture avant de recouvrir d'une deuxième pâte pour former une tourte et l'enfourner.

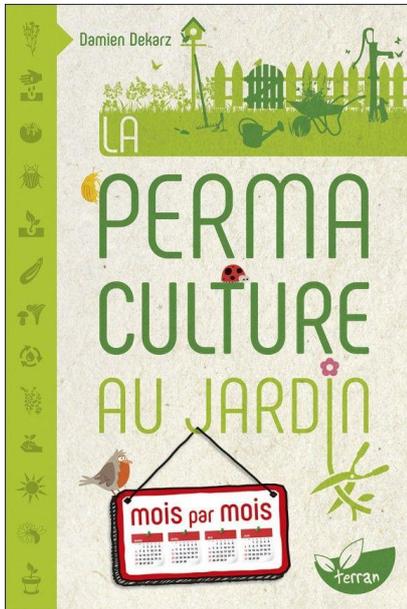
*« Tout cela dans une ambiance joviale ! »*

**A** présent, place à la dégustation qui s'est faite au repas du soir, partagé avec l'ensemble des patients et des soignants.



*« Il en ressort qu'il n'y a rien de meilleur qu'un bon repas fait maison !! »*

## Les conseils jardinage de Jonas



**J**e voulais vous parler ici de Damien Dekarz et plus précisément d'un de ses livres qui m'accompagne quotidiennement.

Damien est un passionné de nature et, en parallèle d'une activité de maraîchage agroécologique, il cofonde l'association « La Graine indocile » en 2009. C'est en 2014 qu'il lance sa chaîne YouTube « permaculture, agroécologie etc.. » dans laquelle il partage son amour de la nature, du potager, ses conseils d'experts et vulgarise avec joie la permaculture et l'agroécologie.

En 2019, il publie son livre « La permaculture au jardin mois par mois » aux éditions de Terran. Dans une première partie, il axe son ouvrage sur « Qu'est-ce que

la permaculture » où il aborde sa philosophie, mais se penche aussi sur les questions de sol, d'écosystème, de compostage etc... puis, dans une seconde partie tout aussi pratique, il vient détailler mois par mois ce que tout jardinier amateur ou professionnel peut entreprendre dans son potager sur balcon comme au jardin !

C'est un livre que chacun peut avoir avec lui et utiliser tout au long de l'année comme aide-mémoire, mais qui permet aussi de faire naître de nouvelles idées de plantation ou d'organisation de son écosystème environnant. On y apprend à faire du purin, à planter des pommes de terre, à pailler son sol et tant d'autres choses !

A feuilleter, à lire et à garder prêt de soi tout au long de l'année !

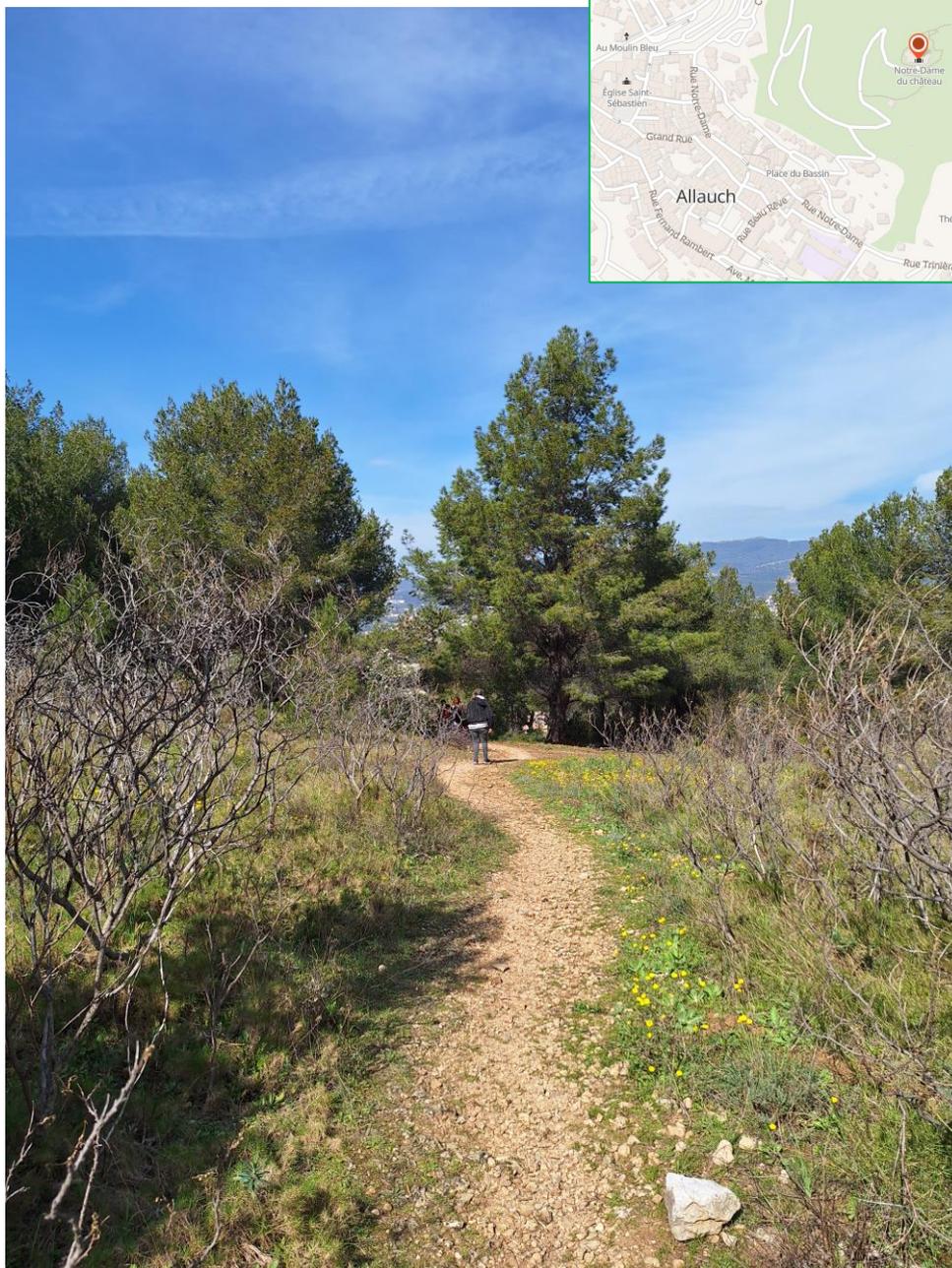
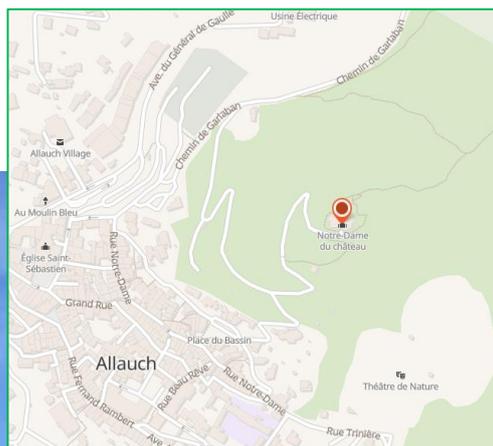
### Le calendrier du jardinier

Nous voilà juin-juillet, l'été est en place et les fleurs sont de sortie. Profitant d'un temps de repos, que faire au jardin ? Voici quelques idées pour ces mois à venir en attendant notre prochain magazine.

	Semer	Planter	Encore ?
<b>JUIN</b>	Basilic, amarante, haricots, laitues, carottes	Tout ce qui nous reste en plus des patates douces et cerises	Faire des boutures, tuteurer les tomates
<b>JUILLET</b>	Roquette, laitues, choux, haricots, navets, poireaux, radis, épinards, carottes, fruitiers		Commencer ses semis d'automne et d'hiver. C'est le moment de pailler
<b>AOÛT</b>	Radis, épinards, navets, laitues, carottes, roquette, moutarde, mâche, choux		Récupérer les semences
<b>SEPTEMBRE</b>	Mâche, roquette, épinards, moutarde, choux, laitues, navets, oignons, poireaux, radis, engrais vert	Fraisiers, framboisiers, groseilliers, choux, laitues, roquette	Faire le point sur l'année, ensoleillement, maladies, plantes sauvages, semis, récoltes
<b>OCTOBRE</b>	Fèves, seigles, blé, pois	Radis, laitues, poireaux	Préparer le potager de l'année suivante, couvrir le sol des prochaines zones à cultiver, nourrir son sol de compost et de fumier
<b>NOVEMBRE</b>	Fèves, échalotes, ails, pois, oignons		Protéger son sol du froid avec paillage, voile d'hivernage
<b>DECEMBRE</b>	Au chaud : laitues, poireaux, choux fleur. En extérieur, poires et pommes		Se mette au chaud et préparer son potager de l'année suivante en lisant et en se renseignant, en créant des zones de culture et en observant son environnement. N'oubliez pas la rotation des zones !

# Petit tour par Allauch

par Juliane et Abdou



« Une belle balade à faire avant les températures estivales »



C'est à quelques pas de Marseille que nous avons souhaité vous emmener pour une petite balade pleine d'histoire.

En effet, cette commune est, d'après de nombreux historiens, le chef-lieu d'une peuplade ligure, les Comans, établie avant l'arrivée des Phocéens dans le Lacydon, vers 600 avant JC.

Le nom de la commune viendrait du nom d'une propriété terrienne appartenant à un Gallo-romain « ALAUDIUS » mot tiré du latin « Alauda » (alouette).

En 1122, Allauch devient propriété des 13 chanoines de la cathédrale Major de Marseille. C'est ainsi qu'est construit le château sur le mont Rodinaccus.

Une église fut érigée : « Notre Dame du Château », lieu de pèlerinages où l'on demandait des grâces à la vierge (en témoigne la présence des ex-voto depuis le XVIIème siècles.)

Lorsque nous empruntons le chemin bordé de cactus qui mène au sommet, nous traversons la poterne.

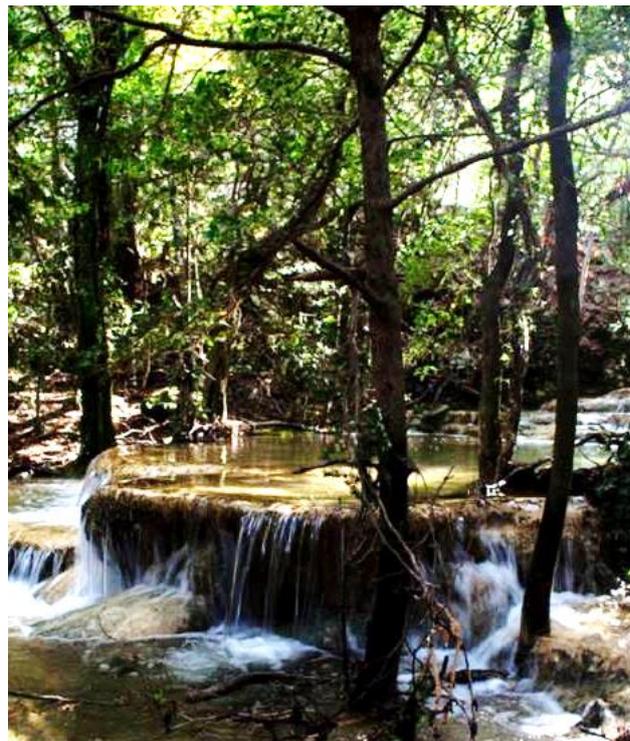
Le sentier continue à grimper, la vue sur la rade Marseillaise est magnifique.

Arrivé au sommet, on peut s'asseoir à l'ombre pour contempler le panorama ainsi que la chapelle.



# Les sources de l'Huveaune

par Salah



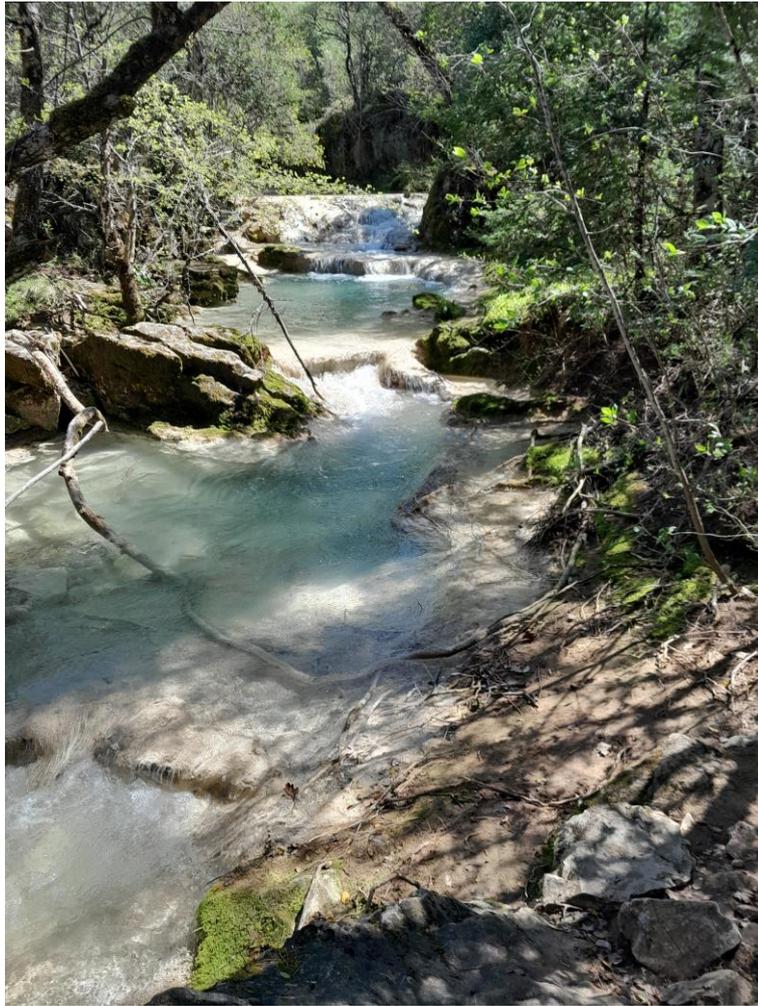
**P**our accéder aux sources de l'Huveaune, le départ se fait au mieux à Nans-les-Pins.

La randonnée de 8 km est d'une durée de 2 h 30. Arrivé en voiture, on peut se garer à la chapelle, sur un petit parking ou tout près, sur le grand parking de la Ferrage.

L'Huveaune prend sa source dans le massif de la Sainte-Baume, au niveau de la grotte de la Castelette.

Les eaux coulent en cascade, de bassins en bassins. On peut traverser les cours d'eau par des petites parcelles en bois.

On peut faire une boucle ou bien repartir sur le chemin de l'aller.



# Impressionnisme : Pierre-Auguste Renoir et Claude-Oscar Monet

par Georges



**P**ierre-Auguste Renoir était un peintre impressionniste, comme Claude Monet, lui-même fondateur de l'impressionnisme.

Il a fait beaucoup de tableaux dont le plus célèbre est « Le bal du moulin de la Galette »

Etant jeune, il chantonnait en se promenant « *la peinture à l'eau c'est joli mais la peinture à l'huile, c'est tellement beau* ».

Bien qu'il soit atteint de polyarthrite, il peindra jusqu'à son décès. Bien qu'il ait les mains déformées, cela ne l'empêcha pas de peindre.

A ses débuts, c'était un peintre refoulé, comme d'autres.



*Le bal du moulin de la Galette - 1876*

« *Ses toiles respirent la joie de vivre de sa palette de couleurs* »

*Voici quelques-unes de mes peintures, d'inspiration impressionniste...*



*Jeune fille au bord de l'eau*



*La gitane*



*Jeune fille au chapeau*



**C**laude-Oscar Monet (1840- 1926), était un peintre impressionniste. Il peignait avec une rapidité énorme et des couleurs magnifiques.

C'était un peintre, avec d'autres artistes comme Renoir, Manet et bien d'autres, refoulés des salons officiels. Cela ne l'a pas empêché de devenir célèbre à 55 ans (et il leur en a fait voir de toutes les couleurs !!).

Il laissa son héritage au musée du Quai d'Orsay.

Il réalisera trois tableaux représentant des nymphéas avec cette impression de bonheur d'un moment de lumière capté après l'aube.

Voilà ce que je peux vous dire sur cet artiste qui est l'un de mes préférés.

... suite de mes peintures...



*Coucher de soleil*



*Clair de lune au bord de l'eau*



*Mes nymphéas*



*Le cabanon des musiciens*



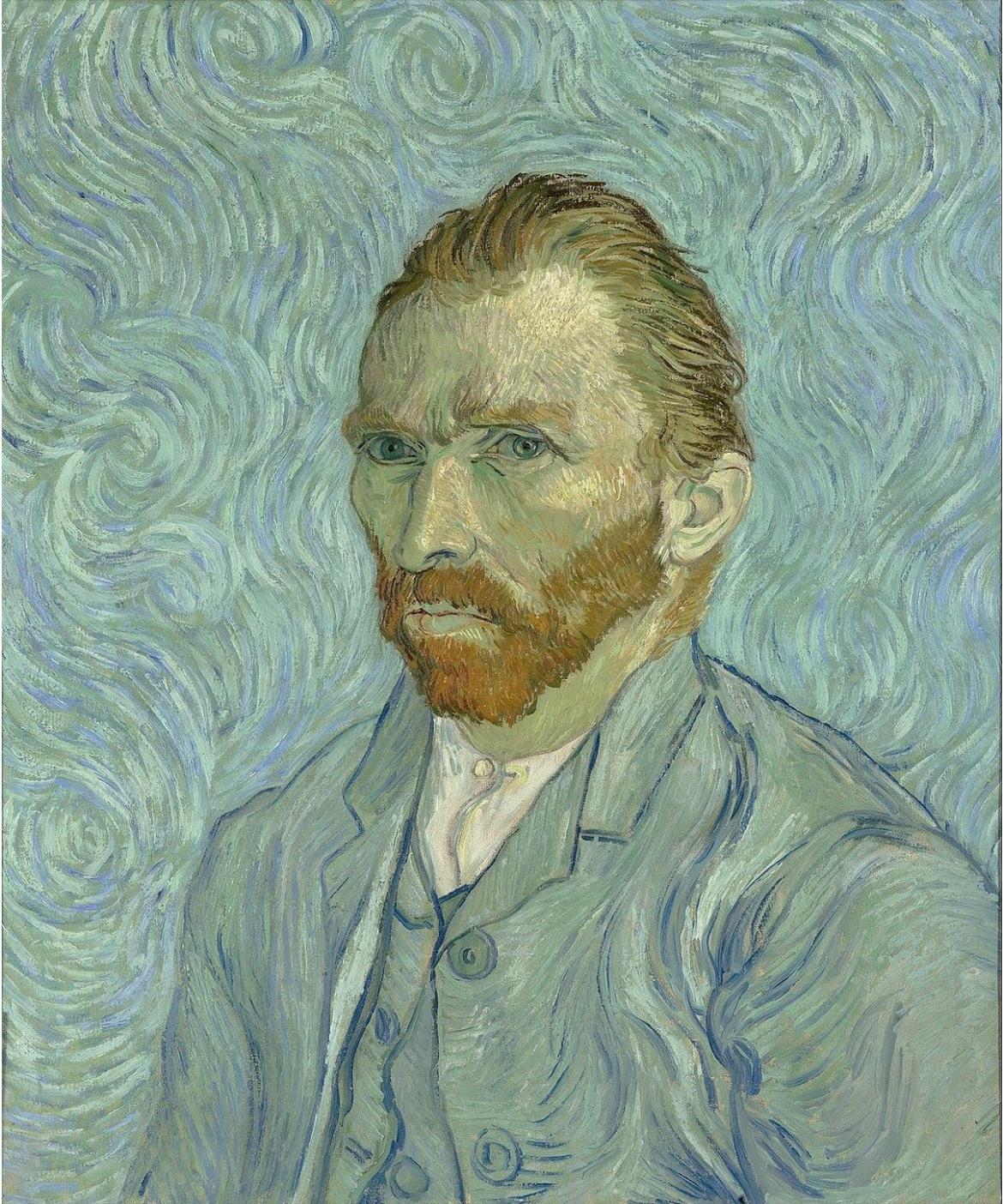
*Champ de tournesols*



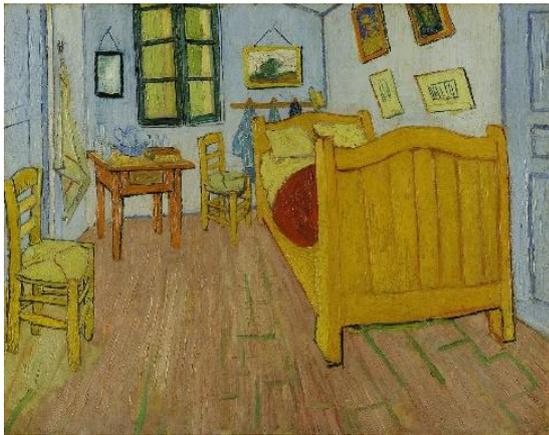
*Clair de lune au cabanon*

# Vincent Van Gogh

par Armelle



*Auto-portrait - 1889*



La chambre à coucher



La Nuit Étoilée

Vincent Van Gogh est né le 30 mars 1853 aux Pays-Bas et décédé le 23 juillet 1890 en France. C'était un peintre et dessinateur néerlandais. Son œuvre, pleine de naturalisme, inspirée par l'impressionnisme et le pointillisme, annonce le fauvisme et l'expressionnisme.

L'œuvre de Van Gogh est composée de plus de 2000 toiles et dessins mais ici je ne vous parlerai que de deux toiles : « La chambre à coucher » à Arles et « La Nuit Étoilée ».

« La Chambre à coucher » est une peinture à l'huile, expo-

sée au musée Van Gogh à Amsterdam.

La première fois que je l'ai vue, pas en vrai, dans un livre sur le peintre et, bien sûr en carte postale, j'ai été subjuguée par la simplicité du décor, des couleurs, surtout le jaune, qui font penser à ses « tournesols ». Elle est simple et en plus, vous pouvez visiter sa chambre où il a séjourné à Arles, en 1888.

Il y a aussi 2 autres versions de ce même tableau.

Pour « La Nuit Étoilée », je l'ai découverte à

Arles, lors d'une balade et j'ai acheté un poster.

C'est aussi une peinture de 1889, créée à Saint Rémi de Provence. C'est une extrapolation de sa chambre qu'il occupait dans l'asile du monastère Saint Paul de Maussane en 1889.

Ce tableau est conservé dans le Muséum of Modern Art (Moma) de New York, depuis 1941.

J'aime beaucoup cet artiste qui a peint également son auto portrait et qui disait : « la nuit est beaucoup plus vivante et richement colorée que le jour ».

Monastère St Paul de Mausole  
13210 Saint-Rémy-de-Provence

En s'inspirant de La Nuit Étoilée (1889) et de la technique employée par Van Gogh, chacun a pu laisser exprimer son inspiration. La consigne était de retranscrire le mouvement tourbillonnant de l'air qui forme des vagues, les astres lumineux, l'agitation du ciel... Il est intéressant d'observer la diversité des réalisations produites.

Sophie



Œuvres réalisées par des patients de l'hôpital de jour l'Escale

# Atelier photo Hôpital de jour l'Escale

par Nora, Enzo, Juliane, Marcel et Neïla



« Capturer le réel et  
éveiller l'imaginaire »

Proposer un atelier de photographie argentique c'était faire le pari d'une visée thérapeutique de ce que la temporalité argentique crée de frustration et de contrainte.

Tout du long, il faut faire avec l'absence de résultat immédiat, avec une maîtrise de la chimie, du développement et du tirage qui transporte son lot d'exigences et d'erreurs. Il faut faire avec le doute, l'hésitation, mais aussi l'altération du souvenir, la confusion, et même parfois, la déception : c'est que le résultat final se révèle souvent très éloigné du souvenir originel.

Face à l'incertitude qui s'articule de la photo argentique, nous avons donc exploré une temporalité où parfois, ennui et empressement s'entremêlaient.

A l'arrivée, il y a tout de même ce moment magique, celui tant attendu de la révélation du tirage. C'est l'occasion d'un émerveillement, d'une nouvelle surprise où l'inattendu devient une expérience esthétique. C'est l'occasion enfin de souffler et de pouvoir, ou pas, être satisfait du résultat photographique. Dans la vie, comme dans la photo argentique, entre notre désir et sa réalisation, il y a tout un temps d'attente créatrice.

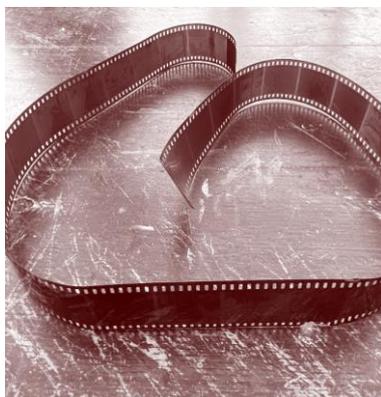
Neïla

## Témoignages

« J'apprécie la photographie car c'est une approche tout à fait différente des portables » Marcel

« Cet atelier est apaisant, il apporte réflexion et un changement du point de vue du réel » Juliane

« La photo peut être de la frustration car le nombre de prise est limité, nous travaillons sur l'attente et pas sur la précipitation » Neïla



La photographie est née au XIXe siècle. C'est un langage visuel captivant qui n'a pas de barrière linguistique. Évoluant des premiers prototypes aux capteurs numériques, elle offre une liberté artistique, racontant l'histoire et capturant des moments uniques.

La photographie permet de témoigner de ce qui se passe dans le monde, dépassant les mots, nous permettant de voir et de ressentir.

Nous avons été invités aujourd'hui à l'Escale pour participer à la séance 4, « Le processus de développement d'une pellicule ».

Au programme de l'atelier photo, le développement de la pellicule. L'odeur des produits nécessaires au rinçage et la fixation de la photo prend place dans la salle artistique.

Nos photographes développent leurs photos avec concentration. Une ambiance particulière règne dans la pièce. Les discussions portent sur les techniques de développement.

A la fin, ils examinent fièrement leurs créations.

Nora et Enzo



Juliane - HDJ Valvert Marseille – 2023  
« La Coursive »  
Photographie – Tirage argentique



Juliane - HDJ Valvert Marseille – 2023  
« L'Escale »  
Photographie – Tirage argentique



Juliane - HDJ Valvert Marseille – 2023  
« L'Escalier »  
Photographie – Tirage argentique

Grâce à cet atelier, nous avons pris connaissance de ce qu'est la photo argentique en noir et blanc. Nous avons vécu toutes les étapes : la prise de la photo selon notre imaginaire, puis le développement de la pellicule, et enfin le tirage des photos choisies.

Cela faisait longtemps que je voulais voir comment on tirait des photos. Nous avons vécu ce passage entre l'imaginaire capturé dans les petites boîtes et la production dans la réalité d'un objet photo.

Notre souvenir s'est effiloché. Il y avait tellement de photos que ça se mélangeait et à la fin c'était une surprise.

Effet magique de la révélation, réalisation d'un travail réussi. Le travail a été mené à bien du début jusqu'à la fin, c'est un accomplissement personnel, une satisfaction. La photographie, c'est une recherche d'esthétisme à travers notre regard...

Juliane

Le tirage, c'est un moment sérieux, un travail de minutie et fatigant parfois.

La concentration faisait que, étape par étape, on voyait la réussite.

A la fin, c'est un accomplissement, une réussite et une satisfaction : le résultat de notre investissement.

Marcel



Juliane - HDJ Valvert Marseille – 2023  
« La photographe »  
Photographie – Tirage argentique



Marcel - HDJ Valvert Marseille – 2023  
« Est-ce une patte de crocodile ?  
A bien regarder... »  
Photographie – Tirage argentique

# Atelier théâtre « Bateau Pavillon »

par Juliane

L'atelier théâtre est animé par Julie VILLENEUVE (actrice, metteur en scène).

Il a lieu deux ou trois jours, une fois par mois et est ouvert à tous.

Durant la journée, nous alternons en matinée atelier d'écriture sur un thème donné et l'après-midi nous faisons des exercices d'improvisation plus ou moins

guidés.

Les écrits vont inspirer de futures mises en scènes.

Les ateliers théâtres ont pour thème de fond « le voyage ».

Passer ces quelques jours avec Julie et les personnes participant est très enrichissant et permet de se révéler acteur d'un jour.

10H - 16H | SALLE DE SPECTACLE



**ATELIER  
THEATRE**

**Intervenante, JULIE VILLENEUVE**  
Auteure, metteuse en scène et comédienne Chaque mois, à l'issu des sessions d'atelier de théâtre les participant-es viendront partager l'avancée de leur travail dans les différents pavillons de l'hôpital.  
[www.theatrelacite.com](http://www.theatrelacite.com)

**VENDREDI 8 MARS, SAMEDI 9 MARS 2024  
VENDREDI 5 AVRIL, SAMEDI 6 AVRIL 2024  
MERCREDI 24 AVRIL, JEUDI 25 AVRIL 2024**

## Témoignage

« Ça m'a beaucoup plus. A regarder, c'est vraiment beau, mais c'est plus difficile à faire.

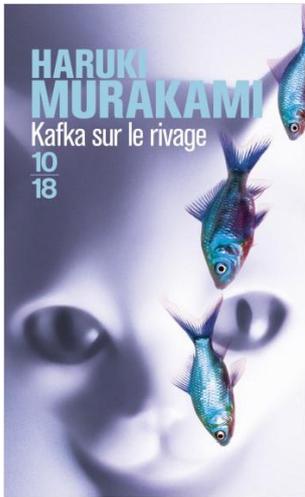
Il y avait des gens qui faisaient des scénarios. Les scénarios étaient sur le thème du voyage.

Une représentation aura lieu en mai ».

Lorenzo

## « Kafka sur le rivage »

par Armelle



Extrait :

*« Nous perdons tous sans cesse des choses qui nous sont précieuses... des occasions précieuses, des possibilités, des sentiments qu'on ne pourra pas retrouver. C'est cela aussi vivre ».*

## « Là où vivent les hommes »

par Patrice

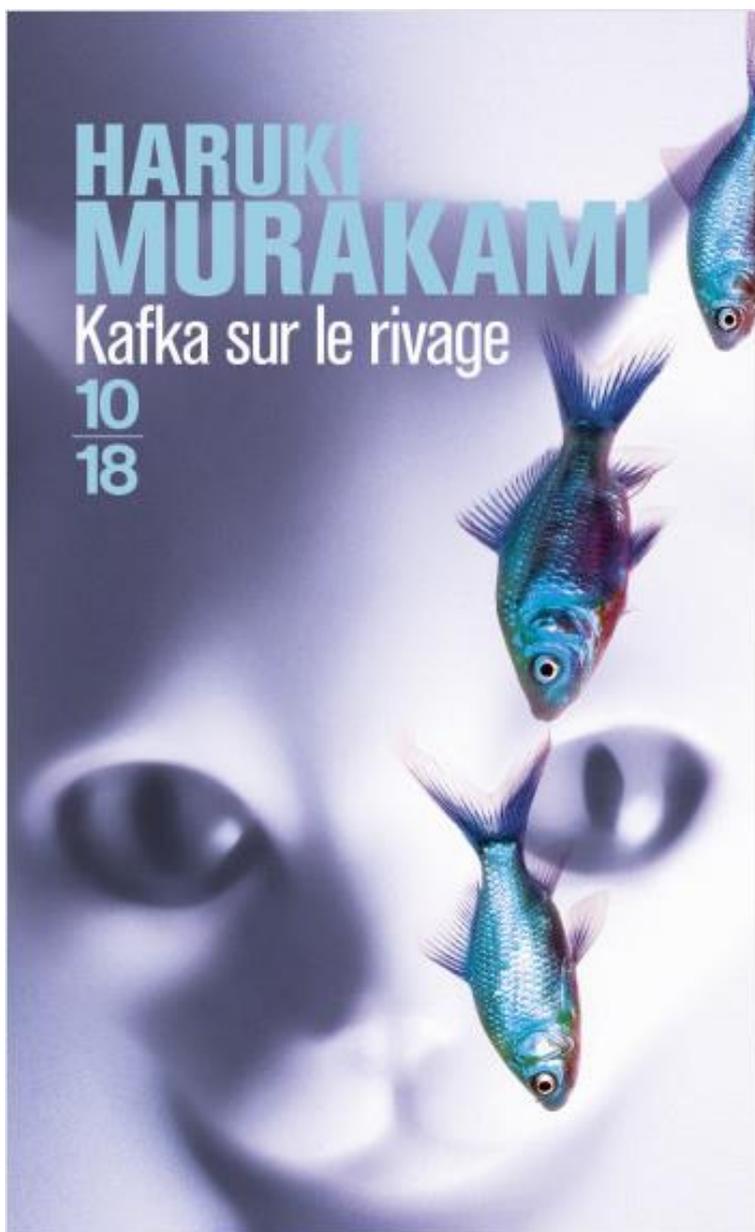


Extrait :

*« Je compris en rencontrant Achille, le vieux pastre, que jusqu'ici ma route m'avait conduit seulement vers les illusions du monde moderne où l'on découvre tout ce que les hommes croient qu'il leur arrive, alors qu'ils ne sont que des enfants perdus sur la Terre qui les porte ».*

# « Kafka sur le rivage »

par Armelle



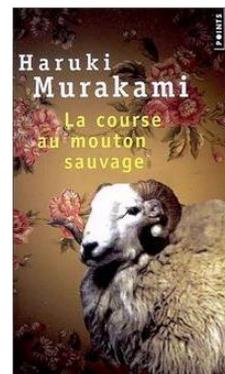
Quand j'ai découvert ce livre « kafka sur le rivage » d'Haruki MURAKAMI, écrivain Japonais contemporain, j'ai été subjuguée par ce roman au réalisme magique.

C'est un road trip d'un garçon de 15 ans. Il y conte au hasard de son errance, son voyage à travers le Japon. On retrouve plusieurs protagonistes rencontrés sur sa route, dont un qui sait parler aux chats et tant d'autres.

En résumé, ce récit raconte la fugue d'un garçon qui part à la recherche de sa mère.

L'auteur s'est inspiré de l'un de ses écrivains préférés, Franz Kafka. Donc, je vous conseille ce pavé, ce livre à lire absolument. Ces personnages vivent plus ou moins en marge de la société. Et je vous avoue qu'en écrivant ces lignes, j'ai envie de le relire tellement il m'a plu.

Cet auteur a écrit d'autres livres, un peu dans le même genre comme par exemple « la course aux moutons sauvages », que j'ai lu également et pour lequel je prendrai du temps pour vous le résumer, dans un prochain article.



# « Là où vivent les hommes »

par Patrice



**E**tienne a eu la terrible douleur de perdre sa femme. Il part en Lozère...  
Il se perd sur le Causse, près de Florac. Il y rencontrera Achille ainsi que Louise, une vieille dame.

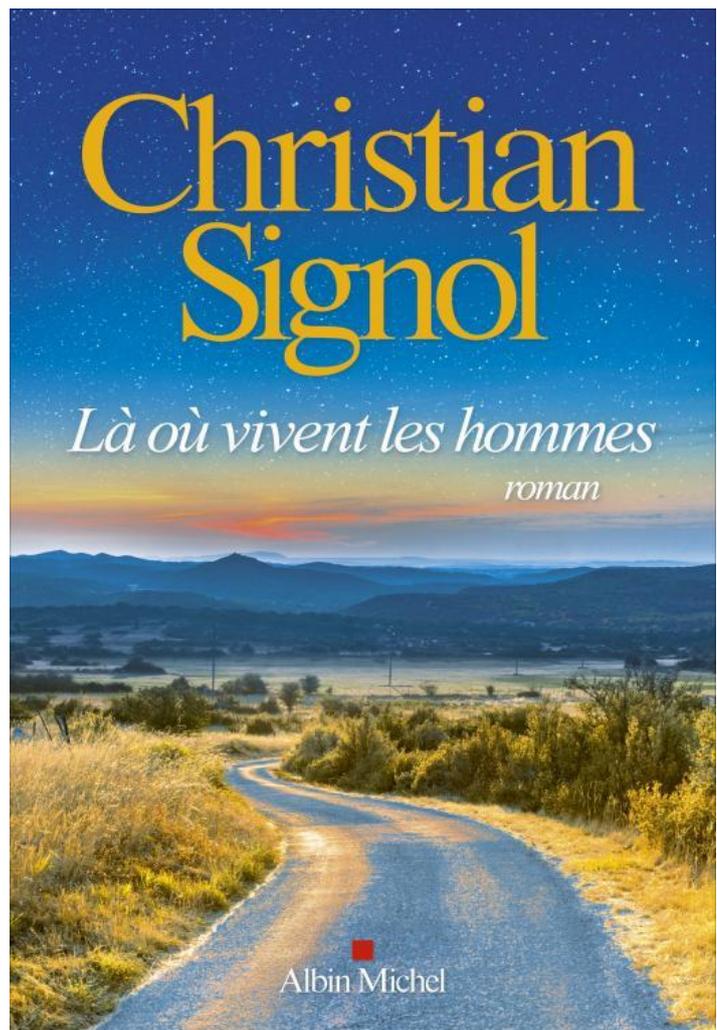
Au bout d'un certain temps il se lie d'amitié avec Achille, un berger au grand cœur, passionné d'astronomie. Celui-ci lui apprendra à diriger un troupeau de brebis et à dormir à la belle étoile ou l'hiver dans la bergerie.

Une suite d'évènements amènera le lecteur à une fin aussi inattendue que poétique.

Lu en à peine deux heures, ce livre est une véritable évasion sur le Causse et ses drailles.

Il me bouleverse particulièrement car, jusqu'au triste évènement de la mort de mes parents, j'y ai passé mes vacances et j'y ai gravé de nombreux et merveilleux souvenirs.

Ce roman est une véritable invitation au bonheur et à l'évasion, une ode à la nature et à l'amitié, un rêve tout éveillé.



# Les danses traditionnelles d'Afrique de l'Ouest

par Stéphanie



## Les danses pratiquées au pays mandingue



Il existe une multitude de danses africaines au pays mandingue.

Les mandingues sont les populations vivant principalement au Mali, en Guinée, au Sénégal, en Gambie, en Côte d'Ivoire, dans la Sierra Leone et au Liberia (environ 15 millions).

Ces danses retracent la vie d'ethnies en fonction de leur situation géographique. Elles racontent l'histoire d'un groupe social sur un territoire donné.

Elles accompagnent, et servent à célébrer chaque étape clé de la vie des africains.

Elles sont pratiquées par des hommes, des femmes ou même des enfants qui dansent au rythme de divers instruments, notamment les instruments de percussion dont le Djembé.

Ces danses sont effectuées lors des mariages, des fêtes, des funérailles, des rites à une divinité, des rites initiatiques...

Elles sont un moyen d'expression, c'est-à-dire qu'elles servent à exprimer des émotions comme la tristesse, la joie... et à transmettre diverses informations.

Le Kou-Kou est une danse africaine récréative communautaire originaire de Guinée.

Aujourd'hui, elle est également pratiquée au Sénégal et en Côte d'Ivoire.

En Afrique de l'Ouest, on utilise souvent le Kou-Kou pour apprendre à danser aux enfants.

Traditionnellement, cette danse est exécutée par les femmes qui reviennent de la pêche.

Elles prennent leur matériel de pêche puis exécutent la danse en cercle.

Chez les Sou-Sou et les Malinka, les jeunes dansent le Kou-Kou pour célébrer leur passage à l'âge adulte.

Le rituel commence par un séjour chez les anciens et les prêtres, pendant lequel ils apprennent l'assiduité.

C'est à leur retour au village, à la période des récoltes, qu'ils effectuent la célébration.



Le tématé est une danse traditionnelle wobé, une ethnie de l'ouest de la Côte d'Ivoire. Cette danse est exécutée par des jeunes filles en hommage aux esprits pour l'abondance de la récolte de riz. *Tematé* se traduit du wobé en français par *plus beau*.

# Le MMA (Mixed Martial Arts)

par Lorenzo

Dans les arts martiaux mixtes, il y a le Jujitsu brésilien, le judo, la boxe anglaise et française, le kick-boxing, le muai-thaï et la lutte.

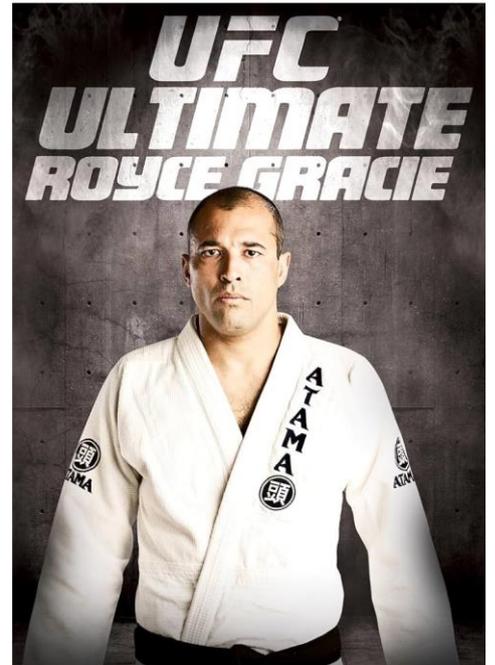
Il y a eu la famille GRACIE qui faisait du jujitsu brésilien au début du MMA et ils gagnaient tous les combats contre les adversaires des autres disciplines.

Le sol est très important dans cet art, mais la lutte aussi. La boxe anglaise est très importante aussi dans le MMA.

Au début des années 1990, le promoteur de kickboxing, Art DAVIE, propose au cinéaste John MILIUS et à Rorion GRACIE, fils du créateur du jujitsu brésilien, l'organisation d'un tournoi d'arts martiaux à élimination directe.

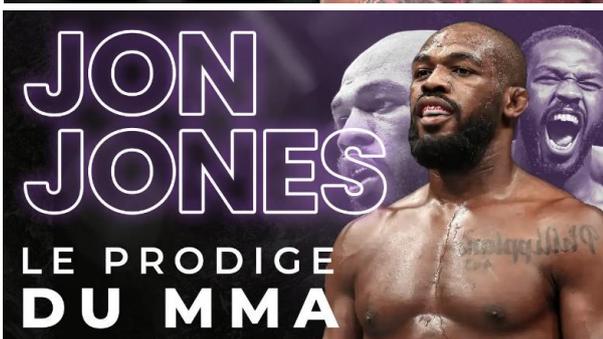
Le MMA est né en 1993 où a eu lieu son premier tournoi, l'Ultimate fighting Championship, dit UFC.

Royce GRACIE remporte ce tournoi, l'évènement, l'Ultimate fighting Championship.



## Qui a fait connaître le MMA ?

Le 6 avril 2013, Conor Mc Gregor fait ses débuts à l'UFC et fait connaître le MMA au monde entier.



## Quels sont les champions les plus connus de l'UFC ?

- 1<sup>er</sup> : Jon Jones
- 2<sup>ème</sup> : Alexander Volkanovski
- 3<sup>ème</sup> : Islam Makhachev
- 4<sup>ème</sup> : Léon Edwards
- 5<sup>ème</sup> : Ismael Adesanya
- 6<sup>ème</sup> : Charles Oliveira
- 7<sup>ème</sup> : Kamaru Usman
- 8<sup>ème</sup> : Sean O'Malley
- 9<sup>ème</sup> : Alex Pereira

# Le Tai-Chi-Chuan

par Sandrine

Le Tai-Chi Chuan m'a apporté un renfort des muscles profonds internes et un lâcher-prise.

Le Tai-Chi-Chuan est un art martial interne chinois. Il est souvent perçu comme une sorte de gymnastique énergétique exécutée avec lenteur et douceur.

Les différents mouvements ont une fonction martiale. Ils favorisent la circulation des énergies dans le corps.

Le nombre et l'enchaînement des mouvements peuvent être différents selon les styles.

Au début, dans la phase de préparation, le pratiquant est tourné face au nord, qui est la direction la plus souvent utilisée pour se préparer à l'exercice.

Cinq styles existent. Les écoles classiques sont :

- Chen, de Chen Wangting (1600-1680)
- Yang, du Yang Luchan (1799-1872)
- Wù/Hao, de Wu Yuxiang (1812-1880)
- Wù, de Wu Ch'uan-Yu (1834-1902)
- Sun, de Sun Lutang (1861-1932)

Le style yang est le plus populaire en Occident. Il comporte trois parties : la Terre, l'Homme et le Ciel.

Elles symbolisent trois périodes de notre vie : la jeunesse, l'âge adulte, les années post-professionnelles.

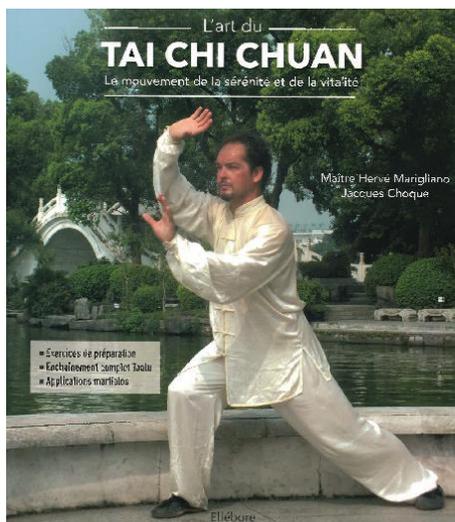
*La Terre* correspond à la période de l'enfance avant laquelle nous sommes donnés les éléments nécessaires à notre vie d'Homme.

*L'Homme* est devenu adulte. Il utilise alors ce qu'il a reçu pour construire sa vie professionnelle et familiale, préciser et affirmer sa personnalité.

*Le Ciel* : nous avons acquis une certaine sagesse, de la sérénité et disposons de plus de temps et de disponibilité pour faire bénéficier les autres de notre expérience.

Le Tai-Chi se pratique également avec des armes.

Le Tai-Chi, de par son principe de la médecine chinoise du yin et du yang, représente une philosophie de vie, une voie d'accomplissement spirituel et de connaissance de soi.



## Bibliographie :

« *Apprendre le Tai Chi Chuan* » - Pierre Lapébie - Ambre Edition

« *L'art du Tai Chi Chuan. Le mouvement de la sérénité et de la vitalité* » - Maître Hervé Marigliano, Jacques Choqué – Ellébore Editions

« *Maîtriser le style Yang de Taiji Quan* » - Fu Zhongwen – Le courrier du livre

# PNL

par Jessy



**P**NL est un groupe de deux artistes originaires du 91. Ce sont deux frères.

Ils ont lancé le terme « QLF » (Que La Famille). C'est le groupe de RAP préféré des français. Ils ont aussi lancé le terme « Peace and Lové ».

Leurs vrais prénoms sont Tarik et Nabil et leurs noms d'artistes sont NOS et ADEMO.

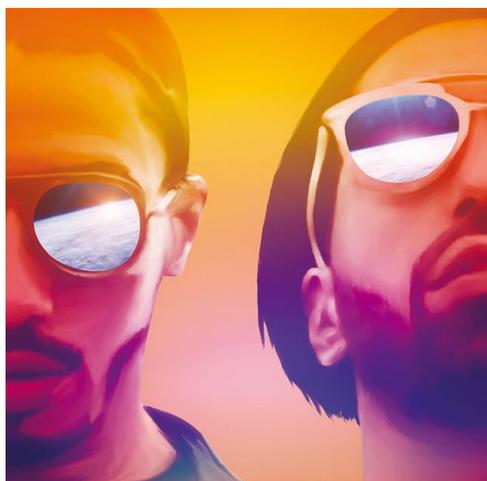
Ils sont nés respectivement le 26 décembre 1986 et le 25 avril 1989. Ils sont originaires de la cité des Tarterets à Corbeil-Essonne.

Le groupe se caractérise par une absence totale d'interviews dans la presse, ainsi que par des clips cinématographiques novateurs dès ses débuts en 2015.

Le premier album studio du duo « Le monde Chico », sort en 2015, suivi par « Dans la légende » en 2016, puis « Deux frères » en 2019.

PNL remporte le prix de la meilleure création audio-visuelle lors de l'édition 2020 des Victoires de la musique, pour le clip du titre « Au DD », qui a été tourné sur la Tour Eiffel, figurant dans ce dernier album.

PNL a un label qui se nomme PNL Records depuis 2014-2015. Ils ont aussi Musicast et Believe comme labels.



## Mes musiques préférées de PNL :

- DA
- DD
- Le monde ou rien
- Naha
- A l'amoniaque
- J'suis QLF
- Zoulou Tchaing
- 91'S
- Tu sais pas
- Gaza
- Deux Frères
- Mowgli

# NAPS

par Fabrizio



*« Il est passé en concert au Dôme de Marseille il y a deux ans. J'y étais. C'était rempli. Il y avait beaucoup de monde et une super ambiance ! »*

**N**aps est un rappeur qui vient de Marseille, de la cité Air bel. Il a sorti beaucoup de titres depuis 2015. Il est très connu, surtout dans le monde des jeunes.

Parmi ses titres, il y a :

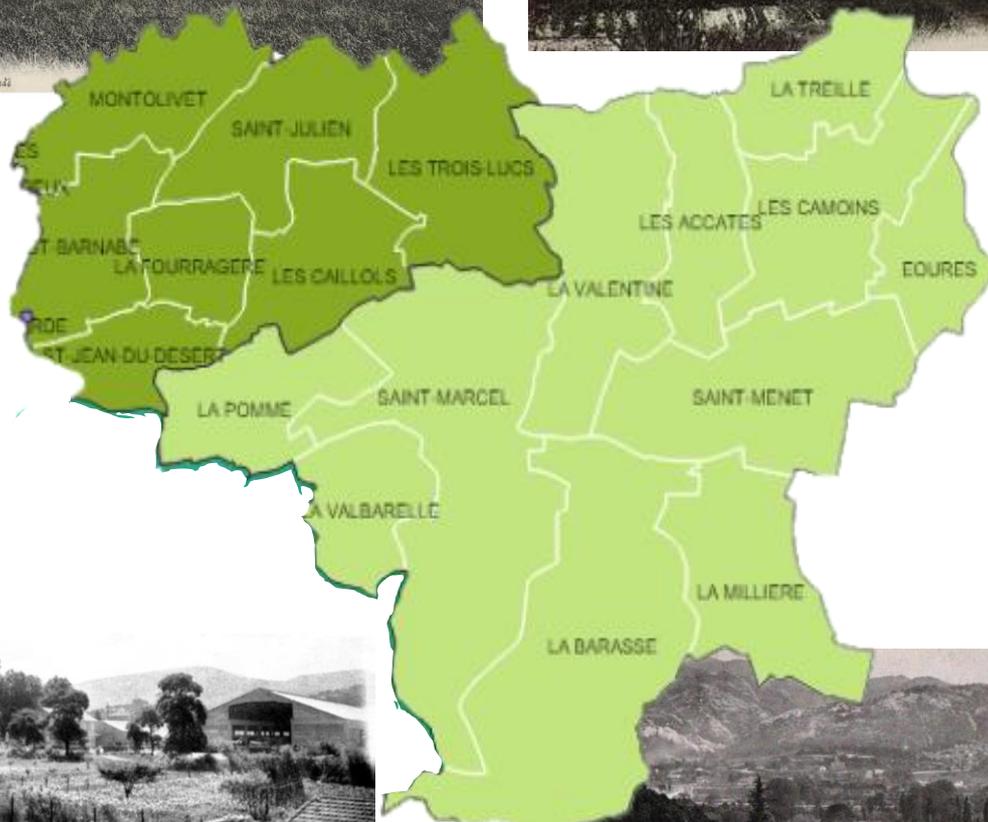
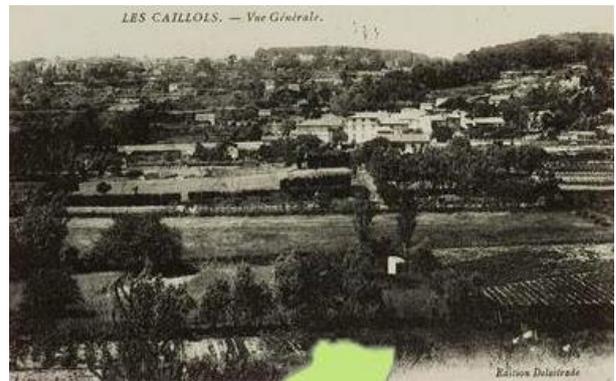
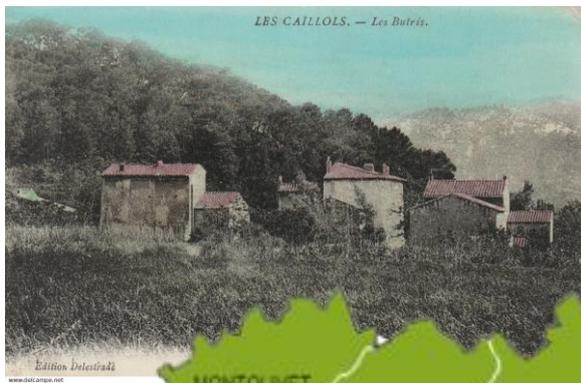
- Tokyo
- Évidemment
- Carré Vip
- Bande organisée
- La Kiffance



# Entre le 11<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup>...

« *Histoires de fermes* » par Gérard

Reportage photo : Gérard, Hugo, Isabelle



« Tout a commencé avec une anecdote... Gérard nous racontait, lors d'une séance du Comité de Rédaction, un souvenir d'enfance. Il se souvenait jouant en lieu et place de l'hôpital Valvert, mais à l'époque, aucune construction, pas de béton... non, c'était un terrain en friche, à l'abandon. Pourtant, ajouta-t-il, avant ce terrain vague, il y avait une ferme ici...

Alors nous nous sommes mis en quête, à deux, puis bientôt à trois avec son ami Christian, de fouiller dans leur mémoire afin de faire émerger à nouveau ce(ux) qui habitait(èrent) la Rouguière et ses alentours. Qu'y avait-il avant l'hôpital, avant telle maison ou tel immeuble ? où sont passées les fermes, les usines ?

Nous allons essayer de vous les faire apparaître à nouveau... »

Jonas

Il y avait une bonne dizaine de fermes dans le coin, deux avec des vaches.

Là où Valvert a été construit, c'était la plus grande. Elle s'appelait Martini.

Il y avait deux cents ou trois cents moutons et leur berger.

Il partait de là, tôt le matin, et allait jusqu'au Casino des Caillols. Le soir venu, il rentrait.



#### Zoom sur.... par Hélène

Et avant l'hôpital Valvert, qu'y avait-il ?

Il y avait une grande ferme, d'immenses bergeries et un grand bassin d'arrosage qui servait à l'irrigation des propriétés agricoles. Le bassin était profond de trois mètres et mesurait quarante mètres de long sur douze mètres de large. Il était comme une grande piscine.

Le propriétaire des terres de Valvert était Monsieur Olivier. Il était négociant en moutons et faisait la transhumance entre l'Algérie, l'Afrique du Nord et Marseille. Les bateaux remplis de moutons arrivaient à Marseille. On remontait les moutons à pied jusqu'à Valvert. On les parquait, on les engraisait pour les envoyer à l'abattoir de Marseille.

Après la guerre, vers 1948-1950, Monsieur Olivier prit un métayer, Monsieur Martini, qui fit de l'élevage de cochons et de vaches jusqu'à ce que Valvert achète le terrain en 1975.



Mur d'enceinte du terrain de Mr Veltri – Traverse de la Croix

Je crois qu'il louait son morceau de terrain à Veltri. Lui, c'était un monsieur d'origine italienne, un immigré qui louait des morceaux de terres. Il habitait à la Rouguière, en face de la pharmacie. Je pense qu'ils ont été expropriés ou ont vendu leurs terres au début des années soixante-dix.

Moi, j'ai travaillé avec ce monsieur italien. J'avais sept ou huit ans. Nous ramassions des navets, nous plantions des pommes de terre et des oignons mais ça c'était dans la traverse de la croix vers les Trois Lucs.



*Emplacement de la ferme Rinodau,  
stade de la Rouguière*

**D'**autres fermes avaient des poules et des moutons, aux Accates notamment.

De l'autre côté de la traverse de la Martine, il y a un couvent qui est propriétaire de beaucoup de terrains du coin.

Il y avait aussi la ferme de Mr Rinodau. Lui, il vendait le lait mais ne sortait jamais ses vaches. Si je me souviens bien, c'était au niveau du stade de la Rouguière.

Quand vous prenez la direction de la sortie de la Rouguière, vers la Feuillantine, il y avait la ferme de Verra.

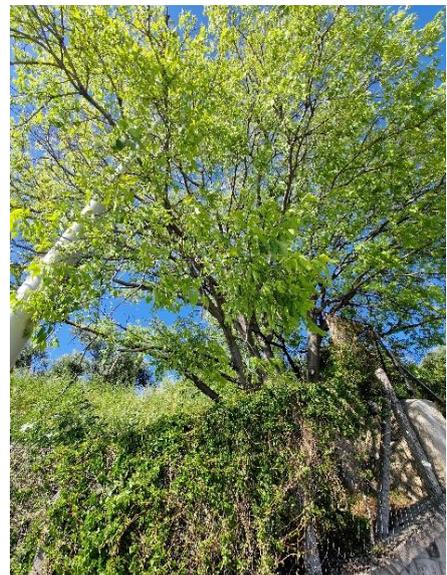
On y trouvait des légumes, des poules, des lapins et même un faisan. C'était un chasseur, il chasse encore le sanglier je crois. Je m'en souviens parce qu'un jour, je suis tombé de l'amandier.

J'ai sauté le grillage et je suis monté sur l'arbre pour ramasser des amandes... je suis tombé ! Je me suis déboîté l'épaule. Olivier, un ami à moi, s'est appuyé sur moi plutôt que de m'aider en me soutenant.

Finalement, on est allés chez le médecin, il m'a immobilisé. C'est allé mieux !



*Emplacement de la ferme de Mr Verra*



*L'amandier*



Emplacement de la ferme Salerno



Emplacement de la ferme de Janot

Dans cette ferme, j'ai aussi volé des poivrons. Les paysans m'ont guetté dans la serre, j'ai voulu la trouer et m'évader mais j'ai changé d'avis. Ils m'ont pris en sandwich, ils ont appelé la police. Ils ont « forcé » un peu ! Ils ont dit que j'avais volé une tonne et demie de poivrons, alors que je connais quelqu'un qui les vendait à la « Georgette ». C'était une receleuse de poivrons.

Ensuite, il y avait Janot et Louissette, un couple qui

avait une alimentation là où aujourd'hui c'est un terrain de boule. D'ailleurs, le président du club de boule, Gilbert Toche, il avait réussi à récupérer la terre qui avait été tirée pour les fondations de l'hôpital de la Timone. En face, c'était d'ailleurs la ferme des Cigalons. Janot, il faisait pousser des légumes. Il y avait une maison, mais elle a été détruite et ils en ont reconstruit une par-dessus.

Il y avait l'eau gratuite, c'était de l'eau douce. Il y

avait un petit ruisseau, on s'y baignait parfois.

L'avenue qui mène chez lui de la Rouguière est restée. Un des infirmiers libéraux a racheté une partie du terrain, celle où il y avait les légumes.

Janot avait le portail toujours ouvert. A côté de la maison aux légumes, il y avait un arrondi en fer et au bout de cet arrondi il y avait un chien enchaîné.

Nous, on rentrait. Le chien nous poursuivait en cavalcant pour nous mordre, donc on partait en courant.

J'avais douze ans je crois. J'allais acheter des légumes là-bas avec mes parents, ils étaient bons. C'est lui qui les faisait pousser.

La ferme de Montaldo, elle, se trouvait à la place de la « Maison pour Tous ». Il avait des poules, des lapins et c'était un marchand de vin.

En sortant de Valvert, quand vous prenez à droite, puis en suivant le bus sur la gauche, il y a un lotissement. A l'époque c'était la ferme de Salerno il me semble..

Il y avait beaucoup d'Italiens dans le coin. On disait même qu'ils avaient un léopard ! En face, au moment de la descente sur la droite, c'était la ferme de Bouclir, des Algériens.. Il y a encore un morceau de mur de la ferme. Elle était en haut, sur le plateau. Je m'en rappelle parce qu'avec mon père, on y réparait les tracteurs. Mon père faisait de la mécanique, moi aussi, mais je réparais les voitures anciennes.

Ça me fait penser qu'il y a, pas loin d'ici, la maison d'Eric Cantona. Elle est encore là ! Je me souviens, il allait à l'école de la Rouguière.

Aux Caillols, il y avait aussi une ferme. Un peu en dessous du tabac « chez Nasser ». Ici on prenait le lait. C'est toujours la même maison où il y avait la ferme.

Un peu plus loin, à la cité de la Moularde, il y a le château et le parc de la Mirabelle, une autre ferme aussi à l'époque.

Tout à l'heure nous parlions du Casino des Caillols, ça aussi ça a beaucoup changé ! Il y avait une ferme à droite, et une autre à gauche.

Et puis au niveau de la pastorale il y en avait aussi. Il y avait même un blockhaus de guerre. Il était squatté par un SDF. Tout à l'heure je vous parlais de la traverse de la Martine et du couvent. Aujourd'hui encore, on y trouve un verger d'abricotiers, un peu plus loin.

A partir de juin jusqu'à août, vous pouvez y acheter des abricots et quelques légumes. D'ailleurs d'autres fermes sont restées. En face du lycée de la Cadenelle il y a cette ferme pédagogique, ouverte le mardi après-midi et le samedi toute la journée.



La ferme pédagogique



Mais en dehors des fermes, vous pouviez aussi trouver pas mal d'usines dans le coin. Là où il y a Emmaüs aujourd'hui, c'était un grand moulin où tous les paysans venaient faire moudre leur grain, puis c'est devenu une usine de peinture, la Pébéo.



Usine Pébéo

Emmaüs de nos jours

En face, c'était la cartonnerie. Il y a toujours les murs d'ailleurs.



La Cartonnerie

Si ma mémoire est bonne, vous pouviez trouver la marbrerie Tinel à la place du pôle emploi. Le patron c'était Mr Caillols, il doit être propriétaire de beaucoup d'appartements dans le coin.



Marbrerie Tinel

A la place de l'Intermarché on trouvait l'EDF. Et à la place de la discothèque le Miami, c'était une usine de soudure. Ça me fait penser à l'odeur horrible de l'usine de recyclage d'huile, là où se trouve le Master Park maintenant.



Agence Pôle emploi

A l'époque c'était tellement vert. Au niveau du château en construction s'étalait une longue allée de platanes qui descendait et traversait ce qui est maintenant l'auto-route.

Je me souviens surtout du cinéma de Mr et Mme Sauva aux Caillols, en face de la Traverse de la Croix... ça coutait un franc à l'époque ! Ça a duré bien trente ou quarante ans. Mais, à la sortie de la VHS ça s'est fini.

# Les journées de la correspondance à Manosque

par Salah et Hélène

LES CORRESPONDANCES  
MANOSQUE | LA POSTE

20  
> 24  
SEPT.  
2023

www.correspondances-manosque.org | 04 92 75 67 83

Illustration © Tom Haugomaz / Graphisme / Aural & Pblomboc Longchamps



*« Cette activité épistolaire me ravit. Je vous conseille fortement le séjour, même d'une journée sur place ! »*

Les journées de la correspondance à Manosque ont lieu une fois par an, en septembre.

La ville propose la gratuité des cartes postales ainsi que l'affranchissement.

C'est dans le décor du centre-ville, zone piétonne, qu'on trouve des phrases ou bien des vers à lire sur les devantures des magasins ou sur les murs.

Les gouttières sont peintes pour attirer l'œil des passants.

Toutes les décorations de la vieille ville nous permettent, sur des écritoires disséminés un peu partout dans la zone, d'écrire sur ce séjour à Manosque.

Salah

Tous les ans, fin septembre, Manosque accueille « les journées de la correspondance ».

Dans tout le centre-ville, sur les murs, sur les vitrines des magasins, on trouve des citations d'auteurs.

Les élèves, les adultes peuvent assister à des conférences d'auteurs.

La ville installe des endroits pour s'asseoir, écouter, écrire. Elle se met au service de la lecture et de l'écriture.

Des cartes postales sont mises à disposition dans toute la ville. Une fois écrites, elles sont tamponnées et l'affranchissement est gratuit.

Marie-Hélène, responsable de l'atelier écriture et Noëlle, responsable des « mots voyageurs », nous accompagnent à la visite et nous préparent deux sujets d'écriture.

Hélène



# A la découverte du musée du calisson

par Hélène



A 10 minutes du centre-ville d'Aix-en-Provence, sur la route d'Avignon, le musée du calisson surplombe les ateliers de fabrication et de conditionnement du Roy René. Il retrace l'histoire du calisson et de l'amande de Provence dans un espace mêlant outils anciens et nouvelles technologies ».



Le calisson est l'emblème gastronomique d'Aix-en-Provence. C'est un subtil mélange d'amandes finement broyées, de sirop de sucre, de melon et d'écorce d'orange confits, posés sur une feuille de pain azyme et recouvert d'un glaçage royal.

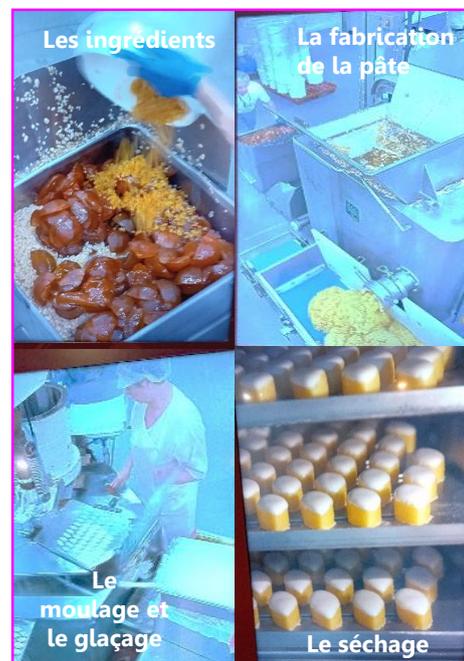
L'histoire du calisson remonte à 1454. A l'occasion du mariage entre la Reine Jeanne et le Roy René, une nouvelle mignardise fut créée, nommée « Di calin Soun » (*ce sont des câlins*).

On lui donna la forme d'un sourire car la Reine sourit en goûtant cette confiserie.

La visite du musée est libre ou guidée.

Une boutique permet d'acheter toutes les confiseries du Roy René.

On peut aussi visiter les jardins du Roy qui permettent de découvrir l'histoire de l'amandier de Provence.



Musée du calisson  
5380 Route d'Avignon  
13089 Aix-en-Provence  
[www.calisson.com](http://www.calisson.com)

# Le musée de la moto à Marseille

« *Allez-y en famille !* »

par Hélène

« Situé dans une ancienne minoterie, le musée de la moto regroupe, sur quatre étages (1200 m<sup>2</sup>), plus de 250 modèles issus du patrimoine du musée, de dons, de prêts de collectionneurs, d'échanges avec d'autres musées ».



La visite retrace l'évolution de la motocyclette sur plus de 100 ans, au gré des découvertes techniques et du design.

Le musée renferme des scénographies, des costumes, des tableaux, des photos et des photos d'époque, une

bibliographie avec plus de 2000 magazines spécialisés des années 30 à nos jours.

Le musée propose des visites guidées et des activités éducatives. C'est un pôle ressource pour les cinéastes, les théâtres et les spectacles (prêt de machines).



Musée de la moto  
18, rue Jean Marsac  
13013 Marseille  
Tél : 04 91 55 48 43  
musedelamoto@marseille.fr

# Tabac : dépendance... comment en finir ?

par Salah, Patrice, Armelle et Sophie

« Nous avons souhaité, dans cet article, vous faire partager des témoignages de fumeurs, anciens fumeurs, qui évoquent en toute simplicité leur problématique et les moyens mis en place pour tenter de se libérer de cette addiction »



**D**urant le XXème siècle, le tabac a causé 100 millions de morts dans le monde et ce chiffre risque de s'élever à 1 milliard pour le XXIème siècle si rien n'est fait.

Depuis quelques années la e-cigarette a fait son apparition et serait le meilleur moyen d'éviter les risques associés à la consommation de tabac et évidemment de ne pas fumer.

Le tabac est à l'origine de problèmes de santé tels que les cancers (1/3 est dû au tabagisme). Il est aussi un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde.

**L**a première fois que je l'ai allumée j'avais 15 ans, curieuse de découvrir cette substance que beaucoup de monde consommait et qui semblait être le symbole de la jeunesse cool. C'était en 1990...

Puis, de la consommation occasionnelle, je suis passée à une consommation quotidienne, au lycée où elle était à l'époque autorisée, au restaurant, en discothèque.... Je ne me posais même pas la question ni de la dépendance, ni des méfaits sur ma santé, à l'époque...

Puis ma première grossesse : à ce moment je perçois vraiment la dangerosité de cette substance, surtout pour mon bébé et arrête instantanément sans aucun signe de manque.

Mais l'arrêt sera de courte durée ... 8 mois ...

Depuis, plusieurs tentatives d'arrêts ont été réalisées notamment avec l'hypnose et l'acupuncture. L'hypnose m'a permis d'arrêter 2 fois sans trop de difficultés mais au bout de quelques mois la reprise d'une cigarette m'a relancée dans cette habitude... néfaste.

Le stress, une soirée, un examen à passer ... des prétextes pour venir rallumer la tige qui « reconforte » ou en tout cas qui a cette signification. Je sais que pour moi cette addiction est plus comportementale que physique, mais à chaque arrêt j'apprends un peu plus de mon rapport à la cigarette.

**Et comme c'est écrit :  
la CIG ARRÊTE !!!**



*L'hypnose, l'acupuncture...*

Sophie



*Le sport, l'activité physique et l'équilibre alimentaire pour prendre soin de soi ....*

**A**près 35 ans d'addiction au tabac, mes plusieurs tentatives d'arrêt m'ont permis d'accéder à un arrêt total, sans reprise depuis 10 ans.

Alors, pendant trois mois, j'ai mis des patchs et, au bout de ces trois mois, une séance d'acupuncture m'a définitivement écarté de toute envie de recommencer.

Aujourd'hui, je pratique un peu de sport régulièrement.

Je fais de la marche, environ 5 km en moyenne par jour et de la gymnastique, tout seul dans mon appartement.

J'ai pu perdre en quelques années 25 kg que j'avais pris pour avoir compensé la cigarette par de la « malbouffe » et toutes sortes de sucreries.

Aujourd'hui, je suis stabilisé et content de ma réussite. C'est ce que je souhaite à tous ceux qui espèrent arrêter le tabac !

Salah



*Les substituts nicotiques....*



*La e-cigarette....*

**Q**uand on m'a demandé d'écrire sur ma dépendance au tabac, j'ai cru que ça allait être simple de vous en parler.

Je pense vous dire que cela fait depuis l'âge de 14 ans que je me débats avec la cigarette. J'ai essayé les patchs, les nicorettes, l'acupuncture, le sport et me voilà, à 47 ans, avec une cigarette électronique que je ne quitte plus du tout.

J'avoue, je fume à peu près cinq cigarettes par jour et vis quotidiennement avec ma vapoteuse.

C'est comme un deuxième téléphone, sauf que cet objet est lié à mes poumons et non à mon oreille !

Cette e-cigarette est dans ma main une bonne douzaine d'heures par jour, ou dans ma poche. J'ai peur de l'oublier, de la perdre et en plus, c'est un joli objet de couleur rose !

Il me tarde d'en avoir une deuxième, d'une autre couleur....

Cela devient mon objet de mode et de substitut à ma dépendance.

Armelle

# Le stylisme au cœur du soin

par Virginie, Laurent, Assia, Francesca et Lou



L'atelier stylisme a été mis en place au secteur 7, unité les Cèdres.  
Il a lieu les mercredis après-midi.

Il consiste à se servir de silhouettes d'hommes et de femmes de différentes morphologies comme support et de les habiller en superposant différents matériaux tels que du tissu, des découpages de magazines et bien sûr l'utilisation de feutres ou crayons de couleurs.

Cet atelier permet de libérer sa créativité et de mettre en avant ses goûts.

Lou

**C'**est une robe longue d'inspiration Chanel, en coton bleu nuit : manches longues ornées de dentelle bleue. J'y ai mis quelques étoiles orange le long du jupon et des manches en marinière. Elle se porte avec des talons compensés noirs.

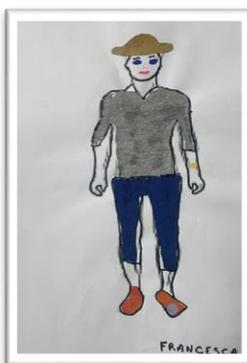
Virginie



Assia



Laurent



FRANCESCA  
Francesca



Laurent et Francesca

# Green Valley, radio Valvert

par Armelle, Stéphanie, Pierre et Anne-Sophie



« Nous allons vous parler de l'atelier Radio-diffusion Green Valley .

L'idée de créer une radio à l'hôpital a été proposée par l'association culturelle « Ose l'Art ».

Ose l'Art est une association culturelle soignants-soignés, qui propose différents projets artistiques au-delà de la thérapie, favorisant les échanges et un espace de rencontre.

En ce début d'année 2024, le thème de Green Valley était :

« *Le Commencement* »

## Interview des auditeurs-trices qui sont venus assister à l'émission en direct du 21 février 2024

**PIERRE : QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ  
PENSÉ DU FORMAT ?**

**Patrice :** 10 minutes de moins ça aurait été impeccable. J'ai remarqué que les chroniqueurs avaient le trac.

**Marcel :** C'est normal pour la 1<sup>ère</sup>.

**Patrice :** Ça ira mieux pour la 2<sup>ème</sup> émission.

**PIERRE : LES HAÏKUS VOUS EN AVEZ  
PENSÉ QUOI ?**

**Patrice :** Ah oui, c'était bien et les bruitages aussi. J'ai apprécié les écouter. D'ailleurs, le monsieur qui a joué de la musique en direct, c'était très bien. Est-ce que c'était une reprise ou sa compo ?

**Djamel :** Est-ce que Green Valley peut inviter des têtes d'affiches ?

**Patrice :** Naaaaan... Je ne pense pas.

**Marcel :** C'était très bien l'émission pour une première.

**Patrice :** Ah oui c'était très intéressant.

**Djamel :** Pourquoi n'avez-vous pas fait intervenir le public ?

**Marcel :** L'organisation était bien menée pour une radio en direct diffusée en public.

**Djamel :** Avez-vous pensé à faire intervenir des personnes via des appels téléphoniques pour demander ce qu'ils pensent du handicap de nos jours ?

**Stéphanie :** L'intervention de différents interlocuteurs a rendu l'émission dynamique. On a ressenti une timidité derrière le micro mais il ne faut pas hésiter à y aller parce que c'était à la fois audible et votre émission crédible !

**E**n plus de ces témoignages, il y en a eu bien d'autres qui nous ont assuré de leur sympathie et d'une demande de continuité.

L'émission n'a pas eu de temps mort, la trame a été rondement menée. En une séance seulement on a pu bosser sur le déroulé de l'émission, comme quoi c'est accessible à tous et toutes !

La plupart des personnes étaient novices dans la création d'une radio. Armelle, Pierre et Anne-Sophie, nos trois chroniqueurs, vous invitent à participer à un prochain atelier Radio !

« Radio nunc », qui nous a aimablement hébergés, est une radio-web d'artistes contemporains qui travaillent sur les sons.

Emmanuel, Audrey et Isota étaient bienveillants pour nous accompagner tout au long du projet de la création d'une radio à l'hôpital.

Pourquoi pas une prochaine intervention sur l'aspect technique pour favoriser notre autonomie sur la diffusion de notre radio « Green Valley » et qu'elle soit ainsi vivante et pérenne !

Nous aimerions que cela se poursuive avec autant d'interstices musicaux et sonores harmonieux ; toujours des chroniques variées et interludes sonores, mais aussi pour libérer la parole sur la maladie ou des sujets que les participants souhaiteraient évoquer.

Nous nous sommes déplacés (cf interview ci-dessus) et nous nous sommes rendu compte que la radio a eu un engouement et une écoute multiple.

Nous aimerions enrichir le contenu de « Green Valley » à chaque émission.

# Les mots pour le dire...

## Lettre à mon père

par Anonyme

Salut,

Je vais te dire tout ce qui ne va pas dans mon cœur.

Tu m'as abandonné comme un lâche. Au fond, je n'ai jamais eu besoin de ton aide.

Tu fais des préférences avec mes petites sœurs. Elles, tu les as gardées près de toi et nous, tu nous as éloignées.

J'ai plus de place dans mon cœur pour toi. Tu as rendu ma mère folle, c'est à cause de toi qu'elle est comme ça.

Fais ta vie avec ta femme et tes enfants, laisse moi en paix, ne m'appelle plus jamais. Je veux plus jamais te voir, n'essaie pas de me contacter.

## La vie en détention

par Anonyme

Bonjour,

On m'appelle Abdel, j'ai 19 ans et je vais vous parler de « ma vie de délinquant ».

J'ai commencé à l'âge de 14 ans, dans le trafic de « stup ». Vu que j'étais mineur et en plus que c'était la première fois, j'ai écopé d'un an ferme.

A ma sortie, j'ai passé mon CAP de pâtisserie. J'étais en formation et ça a duré 2 ans.

A l'âge de 15 ans, je suis tombé dans une affaire criminelle. Pour cela, j'ai pris 4 ans et c'est là qu'on m'a décelé une maladie qui est la bipolarité. Depuis que je suis sorti, j'ai une association qui m'aide à trouver un appartement et un emploi.

Voilà... je vous ai raconté un peu de mon parcours. Bonne lecture à vous et un petit conseil :

*« pour ceux qui commencent la délinquance, arrêtez tout de suite, cela n'est pas une vie ! »*

## La rémunération du travail en UMD

par Billy Banks

J'ai passé 7 ans et demi en Unité pour Malades Difficiles (UMD), 4 ans à Avignon à Montfavet et 3 ans à Bron.

Durant ces 7 ans et demi, je n'avais pas de revenus suffisants. Je n'avais pas l'AAH. C'est pour cela que je faisais l'ASH. Je préparais les entrées, je servais, je mangeais aussi !

Je mettais la table. On me servait la nourriture comme les autres patients car j'étais patient avant tout.

Dès qu'on avait fini de manger, chacun mettait son assiette sur le comptoir. Je faisais un peu de nettoyage, j'essuyais les tables.

Puis, c'était la sieste de 14 h à 16 h, puis le goûter à 16 h. Ensuite, il y avait des jeux, des divertissements ou la promenade.

La rémunération n'était pas excessive pour le travail que je faisais. Quand je travaille, je ne le fais pas à moitié ! Mais ça m'aidait quand même à pouvoir acheter des cigarettes pour combler mon manque de nicotine.

# Les mots mêlés

par les patients de l'HDJ l'Escale

Une fois tous les mots « démêlés », vous devrez trouver la phrase cachée avec les lettres restantes ...

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

ESCALE – RANDONNEE – ANGOISSE – DEPRESSION – PEINTURE - SOINS – LUNE  
 CHANT – TIR A L'ARC – ECRITURE – YOGA – GLACON – PARTAGE - HOPITAL  
 INSTITUTION – PSYCHIATRE – ESTHETIQUE – PSYCHOSOMATIQUE – MIDI – THE  
 ICI - CAFE

# Les 10 différences

par Patrice

---



# Solutions

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

Phase cachée : BRAVO MERCI D'AVOIR JOUÉ AVEC NOUS



# 7 à dire



- **Comité de Rédaction** : Isabelle K, Jonas B, Sophie A, Thibaut DC, Hugo C, Anne-Sophie E, Ninon R, Timothée P, Camille C, Véronique V et Assia, Fabrizio, Stéphanie, Céline, Hélène, Patrice, Sandrine, Georges, Jessy, Lorenzo, Armelle, Pierre, Nora, Enzo, Neïla, Juliane, Abdou, Gérard, Salah, Billy, Djamel, Laurent, Virginie, Francesca, Lou
- **Impression** : ESAT La Manade – CH Valvert