

# 7 à dire

N°3 – Décembre 2025

*le magazine du secteur 7*

La Conférence des  
Nations-Unies sur les  
Océans à Nice

Le marché aux poissons  
du Vieux-Port

Immersion à bord du  
Kraken

L'Atelier du Corail à  
Cassis

Dossier spécial  
**Les mers et les océans**

Pour ce troisième numéro, les patients écrivains ont pris l'habitude de se confier, ont élargi leurs espaces et leur vision de la vie soutenus par l'équipe encadrante.

Une évolution favorable vers la guérison et la confiance en soi permet à ce jour la réalisation de nouveaux articles.

La réussite du magazine « 7 à dire » est le fruit de cette confiance et de la solidarité de tous les participants. Nous ne sommes pas des journalistes mais nous voulons simplement nous exprimer. Par l'information, nous gagnons la confiance des lecteurs. C'est ce qui nous permet de continuer et cet encouragement nous remplit de joie.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Amicalement.

Salah

On dit souvent que nous habitons la « planète bleue », mais prenons-nous vraiment la mesure de ce que cela signifie ?

Plus qu'une simple masse d'eau, les mers et les océans sont le poumon de notre monde, le berceau de toute vie et, de plus en plus, le baromètre inquiétant de notre propre impact sur la terre.

Dans ce nouveau numéro, nous avons voulu explorer l'immensité abyssale encore méconnue, découvrir nos récifs coralliens avec Jonas, corailleur, rencontrer les pêcheurs Marseillais et l'équipage du Kraken, engagé pour la préservation de nos côtes.

Alors, nous vous invitons à plonger avec nous dans ces pages, à vous laisser porter par le courant, à traverser des tempêtes ou à vous laisser simplement bercer par les vagues....

Bonne lecture.

Isabelle

# Sommaire

1

---

## ART – CULTURE - LITTÉRATURE

Du monde aux portes

La philatélie

Les quatre accords de Toltèque

Triste tigre

Le retour de la souris Diddle

7

---

## MUSIQUE

L'harmonica, une passion

Alonzo, parcours d'un pilier du rap Marseillais

10

---

## SPORT

Le tournoi de football inter-hôpitaux  
de Saint-Etienne

11

---

## DOSSIER SPÉCIAL

Les Mers et les Océans

La Conférence des Nations-Unies sur  
les Océans à Nice

Le marché aux poissons du Vieux-Port

Hommage à Nana

Immersion à bord du Kraken

L'Atelier du Corail à Cassis

30

---

## BONS PLANS - SORTIES

Le Mas St-Bertrand au Salin de Giraud

# 32

---

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Le Salon de l'Amour et du Handicap

Mon Soutien Psy

Le Salon de l'inceste

Association AMEA : la médiation animale

La prise en charge somatique des patients souffrant de pathologies psychiatriques

# 39

---

## RECETTE

Mes linguines au pistou

# 40

---

## LES INSOLITES

# 41

---

## LES MOTS PÊCHÉS

De Mathilde

D'Enzo

De Sifaks

De C.C.H

# 46

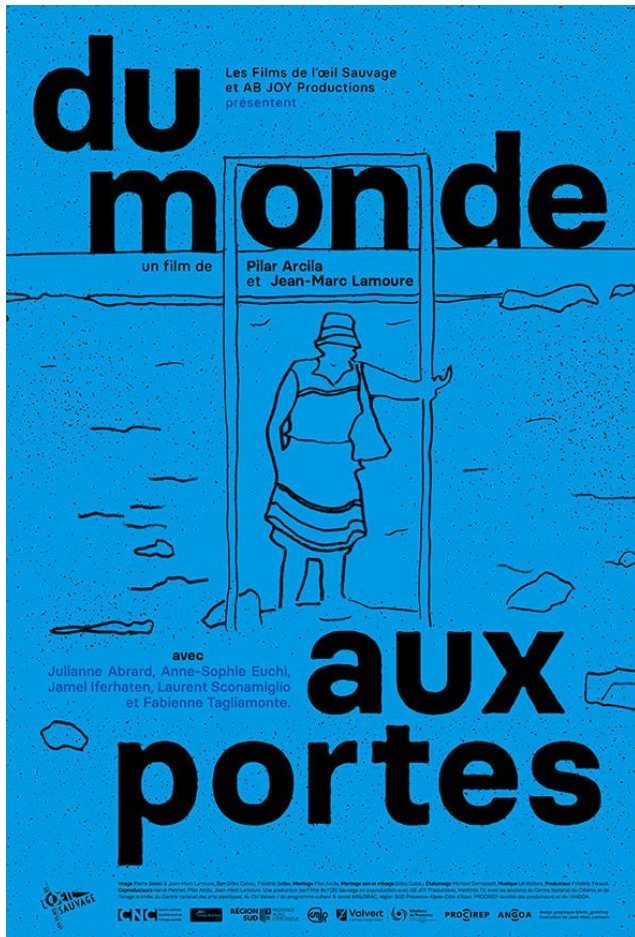
---

## JEU

Les 6 différences

# Du Monde aux portes

Par Mathilde



**« Du Monde aux Portes », le film documentaire de Pilar Arcila et Jean-Marc Lamoure tourné au sein de l'hôpital Valvert, questionne sur la place du moindre recours à l'isolement et la notion d'hospitalité.**

Dans ma réflexion après avoir visionné ce film, on arrive sur terre par la porte de l'origine du monde et on y repart par la porte de notre cercueil.

Et entre ces deux portes, c'est ce qu'on appelle la vie.

Si belle soit-elle, cruelle elle l'est aussi. Et pour ceux d'entre-nous qui souffrent le plus, l'hôpital psychiatrique sera le remède le plus salvateur avec tous les soins qu'il comporte.

C'est notre porte d'issue de secours, rien qu'à nous, notre itinéraire de guérison.

Ici, les portes s'ouvrent et se ferment à tour de rôle, à la demande du patient. Dans des cas plus rares, seules les portes des chambres d'isolement sont verrouillées, cadénassées, calfeutrées et le patient se retrouve alors emmuré, encellulé, mais aussi protégé et c'est tout le paradoxe de cette pièce fermée qui interroge de par la forme, bien que le fond soit bienfaiteur.

Et si on remplaçait cette solution de dernier recours par une pièce plus ouverte, plus douce, plus humaine aussi, afin d'être un lieu hospitalier qui accueille sans enfermer.

Il y a deux phrases dans le film qui m'ont touchée profondément et qui sont les suivantes :

« ça peut prendre quelques secondes pour fermer une porte et des années pour la rouvrir » et « je tire sur les serrures qui renferment les fous ».

Et pour finir, je dois vous faire une confidence... dans cet hôpital qu'est Valvert et qui accueille tout le monde sans conditions, si j'étais une porte, je serais rose poudrée, lumineuse, avec une serrure pour qu'elle puisse être ouverte ou fermée à ma convenance. Elle ne grincerait pas et serait le juste milieu entre mon besoin de calme et mon envie de découvrir le monde !

Et la votre de porte, elle serait comment ?



# La philatélie

Par Patrice



**C'est au camping du Moulin, en Lozère, que j'ai passé mes vacances étant enfant et le petit marseillais que j'étais, un soir de pluie, allait à la librairie de la Canourgue, un village de taille moyenne et montagneux, avec ses parents et son frère.**

Dans la petite boutique où mon père avait ses habitudes, il me dit : « choisi ce que tu veux ».

Mon choix s'est porté alors immédiatement sur une pochette de deux cents timbres français, à la valeur dérisoire d'un franc cinquante. Bien sûr, ce sont les couleurs et la petite taille des timbres qui avaient attiré toute mon attention.

Revenu à la maison, je montrais mon acquisition à ma cousine Hélène qui m'offrit un petit classeur pour les ranger.

C'est donc ainsi que je devins philatéliste, un collectionneur de timbres poste, dès ma plus petite enfance.

Un an plus tard, je partais en Guinée pendant quatre ans et ce n'est qu'à mon retour que je poursuivi ma passion.

Bien plus tard, je répertoriais les timbres rares, inaccessibles pour moi mais qui, évidemment, me faisaient rêver. Par exemple, *le timbre d'un franc vermillon au type Cérès*, qui fait partie de la première émission de timbres d'usage courant français, émise le 1<sup>er</sup> janvier 1849 ou bien, le rare *Vermillon...Préo35 luxe*, qui coûte 20 000 euros, d'occasion bien sûr !

Le record pour un timbre en 2022 a été de 126 000 euros (hors frais), pour un exemplaire neuf du *1 franc vermillon*.



Aujourd'hui, j'aimerais dire aux amateurs de philatélie, que le matériel de base est un classeur de rangement, une pince spéciale, une loupe pour le détail et l'odontomètre, qui est un instrument philatélique servant à mesurer la dentelure des timbres. Celle-ci doit être en parfait état. Le nom d'odontomètre a été créé à partir de deux mots grecs : odontos, la dent et méτρο, mesurer. Il a été inventé par le philatéliste Jacques Legrand.

Pour débiter, je préconise des thèmes simples comme les fleurs, les monuments, ou bien les animaux. Il faut savoir aussi que les timbres oblitérés sont moins cotés que les neufs.

La bible du philatéliste c'est « Yvert et Tellier », le catalogue des collections de timbres.

Un philatéliste se doit d'être calme, minutieux et patient. De plus, la philatélie apporte une certaine culture générale puisqu'on apprend sur l'histoire, la géographie, la faune, la flore, ainsi que sur les grands esprits.

Enfin, pour conclure, j'espère que vous serez autant passionnés que je l'ai été !!

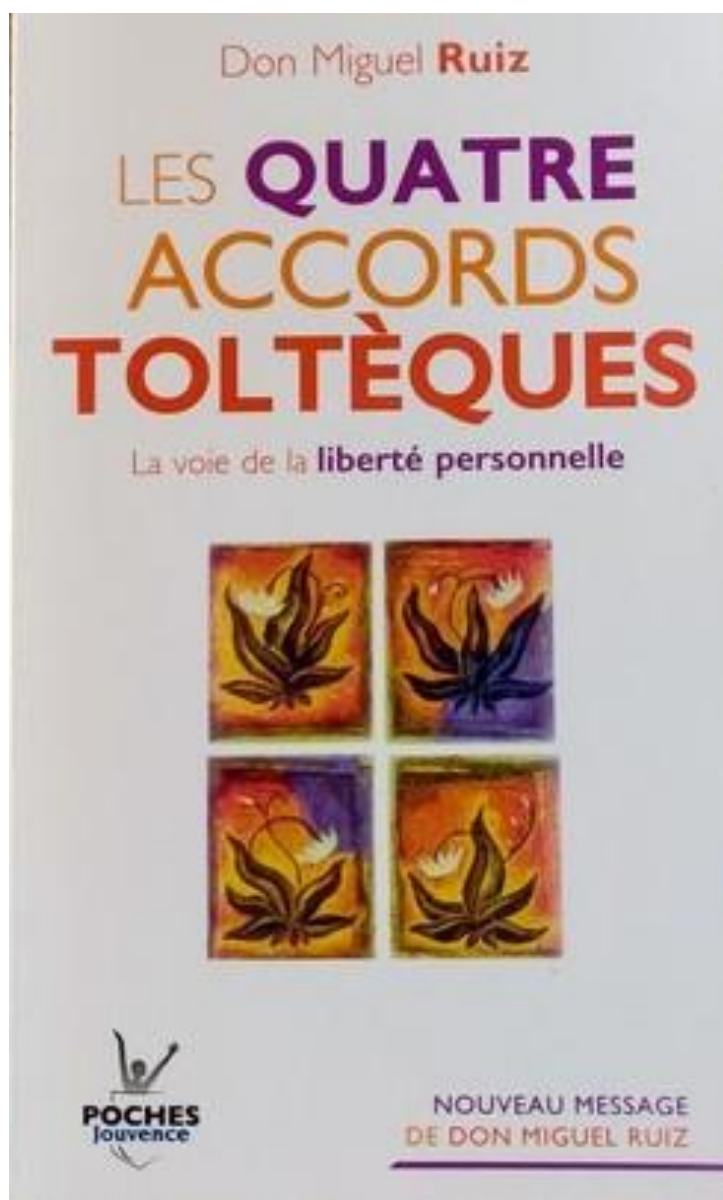




# Les Quatre Accords de Toltèques

## *La voie de la Liberté Personnelle*

Par Salah



**Il y a des milliers d'années, à travers tout le sud du Mexique, les toltèques étaient connus comme des « femmes et des hommes » de connaissance.**

Les anthropologues les ont décrits comme une nation ou une race, mais en réalité c'était des scientifiques et des artistes formant une société vouée à explorer et préserver la connaissance spirituelle et les pratiques des anciens.

Fort heureusement, la connaissance ésotérique des toltèques s'est transmise et incarnée au fil des générations à travers ses lignées de Naguals (maîtres).

Bien qu'elles soient restées dans le secret durant des centaines d'années, les prophéties anciennes avaient annoncé la venue d'un âge au cours duquel il serait nécessaire de redonner la sagesse au peuple.

Aujourd'hui, Don Miguel Ruiz, Nagual de la lignée des chevaliers de l'aigle, a été instruit pour partager avec nous les puissants enseignements des toltèques.

Le premier accord toltèque : « *Que votre parole soit impeccable* »

Le deuxième accord toltèque : « *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle* »

Le troisième accord toltèque : « *Ne faites pas de suppositions* »

Le quatrième accord toltèque : « *Faites toujours de votre mieux* »

Pour résumer ces accords, il faut chasser les paroles et les pensées négatives. Les émotions perçues comme du poison mental nous torturent, pourtant nous pouvons les vaincre en restant positifs.

En vous invitant à découvrir ce livre, par son initiation, l'auteur vous aidera à vivre pleinement votre vie jusqu'au parfait bonheur.

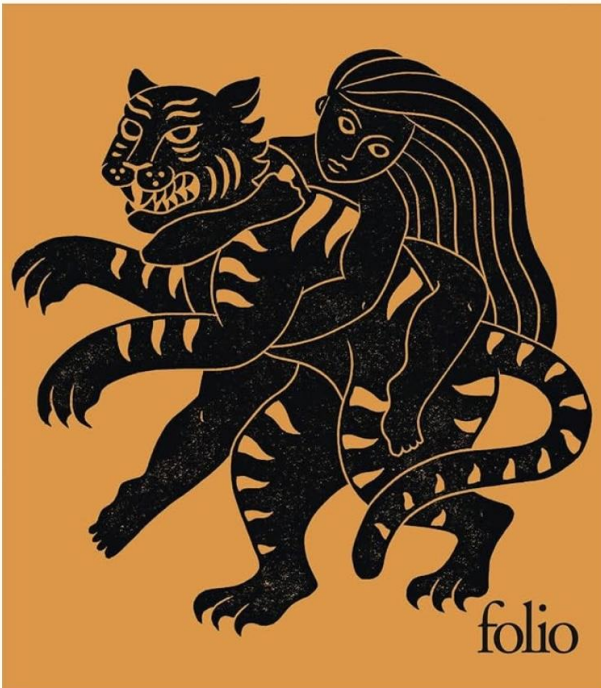


# Triste tigre

Par Mathilde



## Neige Sinno Triste tigre



**Triste tigre, c'est le dernier livre que j'ai acheté, sans savoir quel était le sujet, simplement parce que sa couverture et son titre ont attiré mon attention.**

Ses nombreux prix de récompense eux aussi ont attiré mon attention.

Dans cet ouvrage, la narratrice raconte ses viols réguliers par son beau-père, sur de nombreuses années, et qui lui, sera condamné.

C'est un témoignage poignant, sans détour, brut, à l'image de l'acte incestueux lui-même.

Avec toute sa lucidité, Neige explore les profondeurs du traumatisme, là où la domination vient briser l'innocence.

On comprend que la résilience ne viendra peut-être jamais et que le pouvoir de l'écriture est limité, car pour le survivant ce sont tous ses aspects de la vie qui sont lourdement affectés.

Triste tigre se situe du côté de la victime et se présente comme un livre armé, mettant le lecteur face à toute l'horreur de l'inceste.

En tant que lectrice qui fait partie de ceux qui ont connu le crime de la nuit et du mal, qui s'en sont plus ou moins délivrés mais sont marqués au fer rouge, on se sent là, entre le jour et les ténèbres pour toujours.

Alors, comme Neige le dit si bien :

« j'ai voulu y croire, j'ai voulu rêver que le royaume de la littérature m'accueillerait comme n'importe lequel des orphelins qui y trouvent refuge, mais même à travers l'art, on ne peut pas sortir vainqueur de l'abjection, la littérature ne m'a pas sauvée, je ne suis pas sauvée ».

# Le retour de la souris Diddle

Par Mathilde

**15 ans.... Ça fait 15 ans que la souris Diddle s'est absentée.**

Dans les années 2000, c'est elle qui nous accompagnait dans notre parcours en primaire, dans nos joies, nos peines, nos doutes et nos premières déceptions.

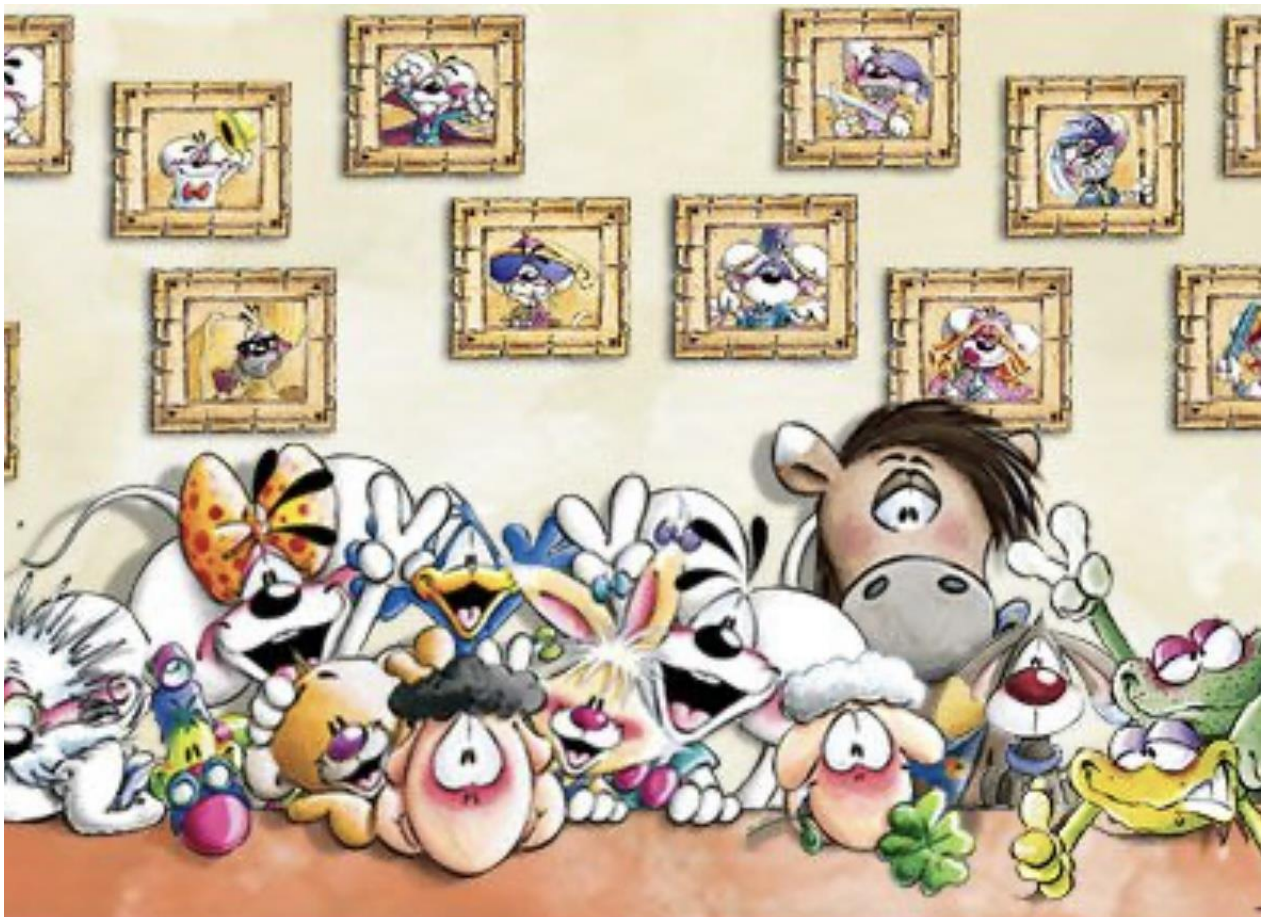
Puis son succès a fini par s'essouffler, parce que tout passe, même les meilleures choses.

Et depuis ce jour je suis en deuil, dans l'incompréhension... où est passée mon enfance ?

Mais contre toute attente, depuis quelques mois, l'enseigne de Diddle annonce son grand retour pour la fin du mois de septembre 2025. C'est une madeleine de Proust qui s'offre à moi. Je suis émue et impatiente.

Cette mascotte est éditée sur tous les supports possibles : papeterie, sacs, peluches, figurines, etc.... avec ses principaux personnages qui sont Diddlina l'amoureuse de Diddle, Pimboli le petit ourson, Wollywell le mouton noir, ackaturbo l'oiseau, vanillivi le mouton blanc et Gallupy le cheval.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai l'intention de replonger dans la douceur de l'enfance et de vous la faire partager.





# L'harmonica, une passion

Par Salah

**Au début de l'adolescence, j'avais emprunté l'harmonica de mon grand-frère. C'était un chromatique, c'est-à-dire avec un piston qui permettait de faire des demi-notes (dièze, bémol). Déjà, je commençais à faire quelques notes.**

Un peu plus tard, un copain me dit d'acheter un harmonica diatonique. Et c'est ainsi que j'ai commencé à jouer du blues country.

Tout au long de ma vie, j'ai eu des périodes parfois longues où je ne jouais plus. Quarante ans après mes débuts, j'ai repris avec Antoine, infirmier au CMP St Marcel.

Et les années passent avec une fois par semaine, une activité chant-musique qui me redonne le goût d'apprécier la vie.

Je vous remercie, vous, l'équipe médicale, pour ce soutien très appréciable et sympathique.



L'harmonica est un instrument de musique à vent, de la famille des bois à anches libres, fonctionnant sur le même principe que l'accordéon : des anches (lamelles) métalliques de longueurs différentes, produisent des notes en vibrant au passage de l'air, soufflé par la bouche ou aspiré, cette configuration étant peu fréquente pour un instrument à vent.

Son invention est attribuée à un certain Christian Friedrich L. Buschmann (1805-1864), en 1820, la toute première forme d'harmonica ayant vu le jour en Chine, 3000 ans avant Jésus Christ et connue sont le nom de Sheing.

En 1821, l'Allemand Friedrich L. Buschmann cherchait un moyen plus simple d'accorder les pianos. Il construisit un instrument d'accordage qu'il appela Aura. Il était chromatique, composé de 21 lames métalliques disposées sur un sommier en bois.

C'est en 1826 que le diatonique fit son apparition. Richter, luthier bohémien, inventa les notes aspirées et nomma son instrument « Mund Harmonika », ce qui signifiait « orgue à bouche ».

Enfin, en 1827, l'horloger Matthias Hohner, très inspiré par ce bijou musical, décida de le perfectionner. Néanmoins, les harmonicas de l'époque manquaient notoirement d'esthétisme. Il faudra attendre 1857 pour que naisse la Société Hohner et que les instruments s'exportent aux Etats-Unis pour enfin découvrir l'instrument que nous connaissons à ce jour.





Les diatoniques



Chromatique



L'envers du décor



# Alonzo, parcours d'un pilier du rap Marseillais

Par Fabrizio

Issu du mythique groupe « Psy 4 de la rime », Alonzo, de son vrai nom Kassim Djae, né le 25 juillet 1982 à Marseille dans le quartier du Plan d'Aou, est un artiste des plus influents du rap français. C'est avec Soprano, Vincenzo et Sya Styles, qu'il se fait remarquer par sa poésie et son amusement avec les paroles, alors qu'il n'est à peine âgé que de 14 ans.

A force d'abnégation, de persévérance et surtout de talent, c'est le 19 juillet 2025 qu'il foule la pelouse du vélodrome, non pas pour faire parler le football, mais plutôt pour son talent à nous pondre ses classiques du rap.

J'y étais avec Fayssal, de la fondation AILSI quand Alonzo est arrivé sur scène à cheval... beaucoup mieux que l'arrivée de Jul en scooter !! Tout le monde a crié et on était tous impatients qu'il nous régale avec ses sons.

Il a commencé directement par sa chanson la plus connue « Binta ». A ce moment-là, je me suis mis à chanter et danser en même temps, c'était bien ! Il nous a ambiancé petit à petit et avec cette ambiance de folie, à chacun de ses sons, on criait encore plus fort. Le son que j'ai préféré a été « Tout va bien » avec Naps et Ninho. J'ai tellement crié que je n'avais plus de voix à la fin !

Lors de ce concert, je me suis senti tellement bien. J'étais tellement heureux que je ne voulais pas que ça se termine !

Pendant ce concert, j'ai simplement vécu, loin des murs, des pensées. J'étais juste là pour en profiter et ça, c'est déjà une Victoire !



# Le tournoi de football inter-hôpitaux de St-Etienne

Par Jérôme

**Les infirmiers de la sociothérapie, en partenariat avec le Handi Fan Club de l'OM, ont organisé le week-end du 27-28 et 29 juin 2025, un tournoi de football inter-hôpitaux à Saint-Etienne.**

C'est un tournoi européen handi-supporters. Plusieurs villes et hôpitaux étaient présents. Une équipe venait de Suisse, une de Monaco, une de Belley et la notre, celle du CH Valvert parmi tant d'autres.

Notre équipe est arrivée le 27 au soir à l'hôtel où nous sommes installés. Nous avons pris nos marques puis sommes allés manger ensemble, proche de l'hôtel. Après un voyage de 4 heures en car, nous ne nous sommes pas fait prier pour aller nous reposer après le dîner. Nous étions deux par chambre.

Le lendemain, après avoir pris le petit déjeuner, nous nous sommes rendus sur le lieu du tournoi, le stade Montplaisir, dans la petite ville de Montbrison, située à 30 minutes de Saint-Etienne.

La chaleur était impressionnante et nous avons commencé le tournoi de foot. Nous avons gagné les deux premiers matchs de qualification, dont un devant Saint-Etienne (3-1), et nous avons perdu aux tirs aux buts contre l'équipe de Belley lors du 3<sup>ème</sup> match qui s'est déroulé l'après-midi.

En cours de journée, Ahmed s'est blessé.

Cela a quand même suffi à nous qualifier pour la finale qui allait se dérouler le lendemain, dimanche matin.

Après un retour à l'hôtel, nous étions déjà fiers d'avoir accompli la majorité de notre parcours qui avait pour but d'atteindre la finale. Le samedi soir, nous sommes allés au Mc Do, où nous avons bien rigolé tous ensemble. L'ambiance était top et amicale.

De retour à l'hôtel, nous avons regagné nos chambres qui étaient climatisées pour notre plus grand bonheur !

Le dimanche matin, après une nuit de repos, nous nous sommes dirigés vers le stade Montplaisir pour jouer la finale. Nous sommes restés à l'ombre jusqu'au dernier moment car la chaleur était caniculaire. Nous nous sommes échauffés 10 minutes avant le match.

Enfin, notre moment est arrivé. Nous avons commencé cette finale contre l'AS Saint-Etienne !

Le match fut intense mais nous avons réussi à dominer nos adversaires à tous les postes. Nous avons gagné la finale et donc remporté le tournoi par 3 buts à 1.

Nous étions tous immensément fiers d'avoir accompli ce que nous voulions. Notre « travail » était achevé.

La victoire est ce qui anime tout joueur de football.

Nous avons assisté, en présence de toutes les équipes, à la remise des récompenses. En plus de notre victoire, un de nos joueurs a été gratifié du plus beau but du tournoi !



Vers midi, nous avons quitté la ville de Montbrison et sommes rentrés à Marseille pleins de joie et d'enthousiasme. Le bus avait des airs de boîte de nuit tellement nous étions heureux d'avoir gagné le tournoi.

Ce tournoi, auquel nous participons chaque année, nous apporte de nombreux bénéfices. Il nous permet tout d'abord de nous sortir de notre quotidien en nous faisant partir de Marseille, de créer des liens entre tous les joueurs et infirmier.e.s participant à l'aventure.

Nous devons tous ensemble fournir des efforts pour une cohésion de l'équipe. Cela nous amène à faire preuve de solidarité entre nous car c'est l'une des clés d'une récompense sportive.

Nous notons par ailleurs, car cela nous fait plaisir, notre précédente victoire lors d'un tournoi inter-hôpitaux, il y a peu, au Centre Hospitalier Valvert.

Pour conclure, le tournoi de Saint-Etienne nous apporte donc de nombreux avantages. Au-delà de la pratique sportive, il réunit, rassemble, engendre de l'amitié et permet à l'ensemble des participants de partager un moment hors du commun...



# Les mers et les océans

Par Salah



L'eau de mer est salée. Sa composition comprend du chlorure de sodium à 85%, mais aussi du magnésium, du calcium, du potassium.

Les eaux de pluie entraînent peu à peu les sels minéraux des roches terrestres que les fleuves emportent jusqu'à l'océan.

L'eau de mer est riche en gaz, l'essentiel provient de l'atmosphère, mais certains gaz sont émis par les volcans sous-marins où les êtres vivants.

L'azote est le plus abondant dans l'atmosphère. Il représente la moitié des gaz dissous dans les océans. Le dioxyde de carbone, deuxième gaz le plus courant, est 60 fois plus abondant dans les océans que dans l'air. Les algues absorbent le dioxyde de carbone au cours de la photosynthèse, processus par lequel les végétaux convertissent la lumière solaire en énergie. L'oxygène, essentiel à la vie animale, est le troisième gaz. Il provient en partie des algues qui libèrent l'oxygène comme déchet de la photosynthèse. L'oxygène est quatre fois plus abondant que le dioxyde de carbone, entre 0 et 40 mètres de profondeur, là où se concentrent les algues.

A la différence du dioxyde de carbone, l'oxygène se dissout assez mal dans l'eau de mer. La plus grande partie de l'oxygène produite par les algues photo-synthétiques quitte les océans pour enrichir l'atmosphère.

Les océans dominent notre planète. Ils influencent le climat planétaire et le temps. Même à des milliers de kilomètres dans les terres, la vie est née dans les océans.

Incroyable diversité, les océans constituent l'habitat le plus dynamique de la planète. C'est pourtant le moins bien exploré et le plus mystérieux.

Cette énorme masse d'eau de 1,35 milliards de km<sup>3</sup>, est constamment en mouvement. Les eaux de surface sont agitées par le sac et le ressac des vagues, rides infimes ou houle puissante née de la tempête.

Deux fois par jour, en réponse à la force gravitationnelle exercée par le soleil et par la lune, la marée monte et descend dans un mouvement perpétuel qui érode et modèle les terres émergées.

La surface des océans est encore mue par les courants engendrés par les vents qui charrient sur des milliers de kilomètres d'imposants icebergs et transfèrent la chaleur de l'équateur jusqu'aux pôles. Les courants affectent également le climat et le temps sur l'ensemble du globe.

Les océans contiennent environ 97% de toute l'eau présente sur la terre. La chaleur émise par le soleil provoque l'évaporation des eaux océaniques de surface, l'eau liquide devient vapeur d'eau. En s'élevant, ce gaz qui refroidit en altitude, forme des nuages en condensation, puis retombe parfois sous forme de précipitations.

Dans les régions froides, celles-ci peuvent être stockées sous forme de neige ou de glace. Plus fréquemment, elles ruissellent, formant des cours d'eau qui s'écoulent jusqu'aux océans.

# Les mers et les océans

Par Djamel

Il y a quelques milliards d'années, la Terre était un véritable monde aquatique, entièrement recouvert par un océan global, avec peu ou pas de terre visible.

C'est à la fin de l'ère primaire, le paléozoïque il y a 540 millions d'années, lors de la première grande diversification des formes de vie animales et végétales, que l'océan primitif entoure le super continent dit la Pangée. Cet océan, appelé Panthalassa, se divisera par la suite en plusieurs océans : le Pacifique, l'Atlantique, l'Océan Indien, l'Océan Arctique et l'Océan Austral. Le plus vaste est l'océan pacifique, le plus profond de la planète. Il recouvre environ un tiers de la surface du globe.

L'océan Indien est le plus mystérieux, le plus sauvage, le plus dangereux des océans au monde ; une étendue marine connue pour ses vagues scélérates, ses tempêtes violentes et ses créatures marines énigmatiques.

Étant donné que l'océan est le plus grand espace vital de notre planète et couvre près de 70 % de la surface terrestre, il semble que nous devrions en savoir un peu plus sur notre planète. Mais ce n'est pas le cas.

Seules 24,9 % des profondeurs océaniques ont été cartographiées et 5 % seulement ont été véritablement explorées. Cela signifie que 95 % de nos océans sont inconnus. À tel point que nous avons une meilleure connaissance de l'espace que des océans et des mers.

En effet, l'eau est la principale barrière à la connaissance des fonds marins : les ondes électromagnétiques (lumière, lasers, ondes hertziennes) y sont très vite absorbées, alors qu'elles se propagent sur des distances immenses dans l'espace.

L'océan mondial, qui abrite la majorité des espèces vivantes sur Terre (50 à 80 % selon les estimations), génère plus de 60 % des services écosystémiques qui nous permettent de vivre, à commencer par la production de la majeure partie de l'oxygène que nous respirons.

Les conditions de vie dans les profondeurs de l'océan sont extrêmes : pas de lumière, peu de nourriture, une température glaciale et une pression écrasante ! Elles n'empêchent pas la vie de s'y développer, on y trouve des poissons, des bactéries, des méduses, des pieuvres, des requins...

Les océans constituent le réservoir le plus important de la planète, couvrant près des trois quarts de la Terre, et sont essentiels à sa survie. De même qu'une personne ne peut vivre sans un cœur et des poumons sains, la Terre ne peut pas survivre sans des mers et des océans sains.

Par le biais de l'érosion (vent, pluie ou gel), les éléments chimiques des continents dont le sodium, sont amenés jusque dans l'océan, notamment par les rivières et les poussières des déserts.

Les océans ne sont donc pas réellement séparés par une barrière physique, mais par des différences de densité et de composition qui ralentissent leur mélange.

Ce phénomène, bien que spectaculaire, est une simple conséquence des lois de la physique et de la dynamique des fluides.

Si nous regardons de plus près la définition de l'océan, il est expliqué qu'un océan est toujours bordé par des continents. La mer, quant à elle, peut être bordée par des terres et/ou l'océan. Il existe donc plusieurs types de mers sur la planète bleue. Une mer dite bordière s'apparente à une extension de l'océan.

Les principales mers sont :

La mer méditerranée qui est quasiment fermée et ne laisse qu'un étroit passage sur l'océan atlantique, entre l'Espagne et le continent africain..

La mer du Nord qui baigne le Nord de la France, le Royaume Uni, la Belgique, le Nord de l'Allemagne, le Danemark, la Suède et la Norvège.

La mer de Béring, qui relie l'Amérique du Nord à la Russie, au Sud du cercle polaire arctique.

La mer du Japon, limitrophe de la Russie, de la Corée et du Japon

La mer des Caraïbes, aussi nommée mer de Antilles, à l'Est de l'Amérique centrale, paradis des amateurs de plage et voile.





Pseudoliparis vit dans les profondeurs abyssales de l'océan

L'océan est plus grand qu'une mer ! Pour vous donner un ordre d'idée, le plus petit océan, l'Arctique, fait 14,09 millions de km<sup>2</sup>. Alors que la mer la plus grande, la mer d'Arabie, s'étend sur 3,6 millions de km<sup>2</sup>.

Un pseudoliparis, plus couramment connu sous le nom de limace ou d'escargot des Mariannes, a été aperçu à plus de 8 300 mètres de profondeur, dans l'océan Pacifique, au sud du Japon.

C'est la première fois qu'un animal est repéré à une telle profondeur marine. Sur le benthos, on trouve des vers tubicoles, actinies, crinoïdes, bivalves, brachiopodes, gorgones, pennatules, bryozoaires, tuniciers, éponges, holothuries, hydroïdes, galathées, raies, poissons plats, et autres.

Le benthos est l'ensemble des organismes aquatiques, appelés benthontes, vivant sur le fond des mers et océans. Par opposition, on

parle de pélagos pour désigner l'ensemble des organismes qui occupent la tranche d'eau supérieure, du fond à la surface.

Le nom océan vient du titan Okeanos qui dans la mythologie grecque, était, avant Poséidon, le maître des eaux.

L'océan Atlantique tient son nom du titan Atlas qui dans la mythologie grecque, portait la voûte terrestre à l'ouest de l'Europe.

En bref, les gaz volcaniques auraient formé les nuages.

Ces derniers, remplis de condensation, auraient provoqué un « déluge primitif ».

On parle de centaines voire de millions d'années d'intempéries qui auraient permis de former les océans tels que nous les connaissons aujourd'hui.



Actinie.



Communauté d'organismes benthiques : algues, bryozoaires, éponges, ophiures, etc.

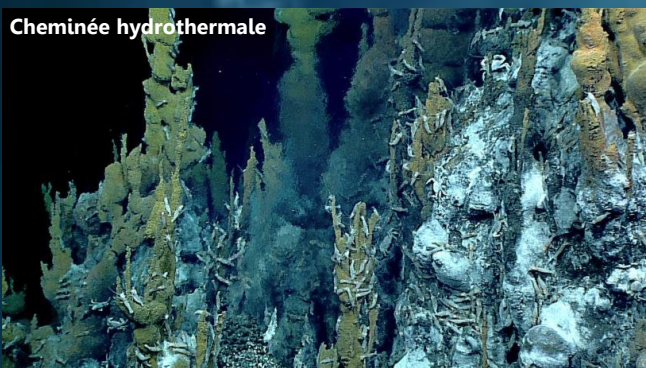


### Quels sont les avantages de l'océan ?

Les océans fournissent de la nourriture, des emplois et des moyens de subsistance. La valeur économique annuelle des océans est estimée à 2 500 milliards de dollars, soit l'équivalent de la 7<sup>ème</sup> économie mondiale. Ils fournissent des aliments, des médicaments et des ressources minérales et énergétiques renouvelables.

L'océan est un réservoir inestimable pour l'homme. Il lui procure nourriture, énergie et eau. C'est aussi une source d'inspiration pour les biotechnologies bleues. Certains organismes marins possèdent des propriétés étonnantes.

Plus de 3 milliards de personnes dépendent des aliments provenant des océans pour leur apport en protéines et en nutriments. A leur grande surprise, les scientifiques ont découvert des écosystèmes dynamiques autour des cheminées, regorgeant d'organismes marins tels que des escargots translucides et des amphipodes, de minuscules crustacés ressemblant à des puces, qui n'avaient jamais été vus auparavant.



Cheminée hydrothermale

Dix millions, c'est le nombre d'espèces, du plancton aux plus grands animaux marins, qui pourraient exister dans les abysses. Une diversité biologique au potentiel fascinant qui reste à découvrir.

Incroyable ! On trouve des coraux dans les grands fonds. Ces coraux, que l'on appelle des espèces ingénieuses, créent par leur activité, un nouveau

milieu de vie et servent d'habitat à de nombreuses autres espèces comme de jeunes poissons.

Pour vivre dans ces conditions aussi extrêmes, il faut s'adapter. Yeux protubérants pour capter le peu de lumière disponible, bioluminescence pour communiquer ou chasser, ou encore se camoufler ; gueules énormes aux dents acérées, les animaux des grandes profondeurs sont souvent de petite taille mais ont de quoi effrayer.

Petit exercice de calcul : sachant qu'à la surface de la mer, la pression due à l'air est en moyenne légèrement supérieure à 1 bar et qu'elle augmente d'un bar tous les 10 m de profondeur, quelle est la pression de l'eau exercée dans les grandes fosses à - 10 000 mètres ?

La bonne réponse est 1 000 bars, soit plus d'une tonne par cm<sup>2</sup>, l'équivalent du poids d'une petite voiture sur un timbre-poste !

On comprend mieux pourquoi il est plus difficile d'aller au fond des océans que dans l'espace et pourquoi les animaux vivant à une très grande profondeur ne peuvent survivre s'ils remontent à la surface. A certains endroits des abysses, on trouve des sources océaniques dont l'eau s'est réchauffée au contact du magma qui brûle à l'intérieur de la terre jusqu'à atteindre 400°C. lorsque l'eau jaillit, les minéraux contenus dans l'eau créent des cheminées hydrothermales qui attirent les espèces endémiques. Une oasis de grands fonds s'y développe avec des vers géants, des crabes blancs et des poissons fantomatiques ; un écosystème qui se développe sans l'énergie du soleil. L'eau de mer est très similaire au sang humain.

Le sel marin contient de nombreux macro et micro éléments curatifs (iode, calcium, magnésium, sodium, silicium, etc...), minéraux et catalyseurs qui améliorent la fonction du métabolisme et l'efficacité du système hormonal.



Poisson-pêcheur abyssal (Melanocetus johnsonii)



Espèce de cténophore typiquement mésopélagique : Bathocyroe fosteri



# La Conférence des Nations-Unies sur les océans à Nice

Par Djamel



**La troisième Conférence des Nations Unies sur l'Océan (UNOC 3)**, co-organisée par les gouvernements de la France et du Costa Rica, a eu lieu du 9 au 13 juin 2025 à Nice. Elle entendait mobiliser tous les acteurs mondiaux pour la préservation des océans.

Deux premières éditions avaient eu lieu, à New-York en 2017 et à Lisbonne en 2022.

L'UNOC 3 a été précédée d'une séquence dédiée à la société civile « Nous sommes l'Océan », le 28 mai, et trois événements spéciaux des Nations Unies du 3 au 8 juin.

Chaque matin, se tenait la séance plénière durant laquelle les États membres des Nations Unies réalisaient des déclarations concernant leur engagement pour l'océan. Des séquences de dialogues regroupant les États membres, les agences onusiennes ainsi que des représentants de la société civile (ONGs, scientifiques, entreprises), se tenaient chaque matin et après-midi.

Ces dialogues, les « Oceans Action Panels » ont permis l'engagement des différents acteurs, la création de coalitions et de projets en

faveur de l'Océan. Ils permettraient d'ancrer la Conférence dans l'action en proposant des solutions concrètes avec l'ensemble des participants. Elle s'est conclue après des annonces inédites et décisives en faveur de la protection de l'océan.

La France, organisatrice de la conférence avec le Costa Rica, a su donner une direction claire autour de quatre axes prioritaires :

## Protéger la biodiversité marine

Des mesures historiques ont été annoncées pour renforcer la protection de l'océan. La France a recueilli suffisamment de ratifications et de promesses de ratifications pour le **traité sur la protection de la haute mer (traité BBNJ)**, permettant son entrée en vigueur dès 2026. Ainsi, la haute mer, qui représente 64 % des eaux océaniques, sera protégée par des règles internationales.

Au niveau national, la France prévoit la création de la plus grande aire marine protégée au monde en Polynésie française, soit 4,8 millions de km<sup>2</sup>, dont 900 000 km<sup>2</sup> sous protection stricte ;

D'ici fin 2026, **78 % de la surface marine française sera protégée**, dont 14,8 % sous protection forte,

contre 4,8 % aujourd'hui ;

D'ici fin 2026, **4 % des eaux hexagonales passeront sous protection forte**, contre 0,1 % actuellement ;

D'ici 2028, chaque aire marine protégée devra inclure au moins une zone de protection forte.

Dans ces zones de protection forte seront interdites toutes activités qui pourraient endommager la biodiversité marine (chalutage de fond, pêche de loisir, nautisme).

La France tient ainsi dès aujourd'hui son engagement de placer 10% de ses eaux territoriales sous protection forte d'ici 2030 et encourage les autres pays à faire de même, pour atteindre plus de 30 % de mers protégées à l'échelle mondiale.

Fondation de France a lancé en début d'année le dispositif « Océan 2025 » pour soutenir des initiatives qui s'inscrivent dans la dynamique de l'Année de la Mer et de l'UNOC. Ce dispositif comprend notamment un appel à projet Océan 2025 : 12 projets ont déjà été soutenus en 2025 à hauteur de 313 800 euros.

## Lutter contre la pêche illégale, non déclarée et non réglementée

La pêche illégale, non déclarée est non réglementée (INN) représente **jusqu'à 15 % des captures mondiales et constitue un fléau écologique, humain, social et économique majeur**. Pour lutter contre cette pêche illégale, la France a décidé de renforcer les moyens de contrôle, de moderniser les outils de surveillance et d'accroître la coopération internationale.





Trois priorités ont été fixées :

**Renforcer les règles internationales** : lors de l'UNOC-3, la France a appelé à ratifier des accords clés, tels que l'accord de l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) sur les mesures du ressort de l'État du port, la Convention 188 sur les conditions de travail à bord des navires de pêche et l'accord de l'Organisation mondiale du commerce sur les subventions à la pêche.

**Intégrer la lutte contre la pêche illégale dans le Pacte européen sur les Océans**, afin d'améliorer la traçabilité et de conditionner les licences de pêche à des engagements en matière de lutte contre la pêche INN.

**Soutenir les pêcheurs responsables**, qui pratiquent une pêche durable et respectueuse des lois.

Ces actions visent à protéger les écosystèmes marins, à soutenir les économies maritimes locales et à garantir des conditions de travail décentes pour les marins-pêcheurs.

**Décarboner le transport maritime** : Le transport maritime représente 90 % des échanges mondiaux et 3 % des émissions de gaz à effet de serre. Pour y remédier, l'Organisation maritime internationale a adopté en 2023 un accord visant à réduire les émissions de 20 % d'ici 2030 et à **atteindre la neutralité carbone d'ici 2050**. Dans ce cadre, des mesures contraignantes, dont une tarification du carbone, seront

votées en octobre 2025.

L'UNOC-3 a été l'occasion pour la France d'assurer le soutien nécessaire à l'adoption de ces futures mesures. Au niveau national, la France a adopté une stratégie ambitieuse pour atteindre la neutralité carbone, en collaboration avec l'ensemble de la filière.

Elle repose sur trois leviers majeurs :

**Efficacité énergétique** : optimisation des carènes, entretien des navires, développement des systèmes d'économie d'énergie et routage météo.

**Sobriété** : réduction volontaire de la vitesse des navires (jusqu'à -30 % d'émissions possibles), limitation des voyages à vide et mutualisation du fret.

**Transition énergétique** : substitution progressive du fioul lourd par des biocarburants et e-carburants, et mise en place de sources d'énergie et de technologies décarbonées (vent, etc.). Cette transformation impose aussi de repenser en profondeur tout l'écosystème maritime. La France investit **1,5 milliard d'euros** dans la modernisation des ports, la formation des professionnels et l'innovation, via le plan France 2030.

**Lutter contre la pollution plastique** : lors de l'UNOC-3, la France a renforcé son engagement dans la lutte contre la pollution plastique.

En Méditerranée, elle a lancé une déclaration adoptée par les pays riverains dans le cadre de la Convention de Barcelone visant à renforcer la protection de l'environnement et à lutter contre la pollution plastique dans cette région.

La France prépare aussi activement les négociations d'un traité mondial contre la pollution plastique, prévues en août 2025 à Genève. À cette occasion, elle a initié l'Appel de Nice, soutenu par 96 pays, **visant l'élimination de la pollution plastique d'ici 2040**, avec cinq priorités : réduire la production et la consommation de plastiques ; éliminer les plastiques nocifs et les substances chimiques préoccupantes, concevoir des produits plus durables et sains ; mettre en place un mécanisme financier solide ; prévoir un traité capable d'évoluer dans le temps selon les avancées scientifiques.

En parallèle, la France a annoncé la mise en place d'un **Plan Plastique 2025-2030** au niveau national, axé sur : **l'écoconception des produits** prenant en compte la recyclabilité et la ré-employabilité des emballages plastiques ; le développement d'une vision industrielle de **l'économie circulaire du plastique**, avec des investissements dans des infrastructures de réemploi et de recyclage ; le soutien aux collectivités pour améliorer la **performance de collecte et de tri** ; **l'exemplarité des acteurs publics et privés** dans leur usage des produits plastiques.



# Le marché aux poissons du Vieux-Port

Par Nora, Salah, Abdesselam, Fabrizio, Laurent, Paul avec Salomé, Isabelle, Mathilde, Naïma



C'est par une belle journée ensoleillée du mois de juin que nous sommes allés rencontrer les pêcheurs du vieux port de Marseille.

Difficile de les interroger sans les déranger dans leur criée, mais Nora ne s'est pas laissée abattre et à force d'insistance et de persévérance, elle a réussi à leur soutirer quelques informations....

Autrefois appelé la Criée, le marché aux poissons du Vieux-Port de Marseille est un petit marché situé sur le quai de la Fraternité.

Il accueille une dizaine de stands tous les matins de 9 h à 12 h 30.

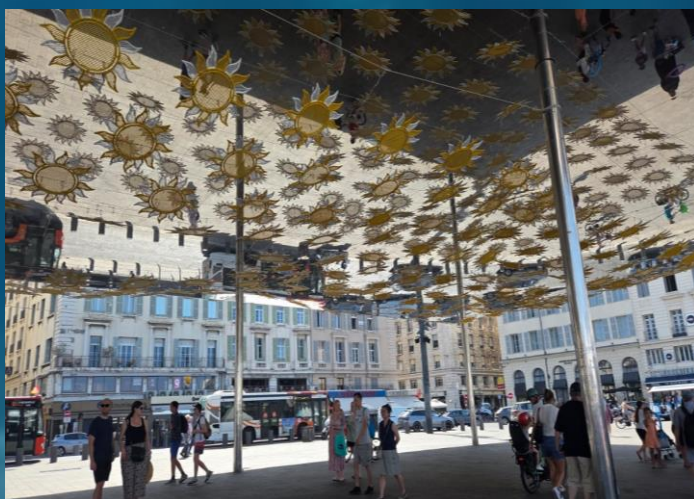
Les pêcheurs vendent leurs poissons fraîchement pêchés durant la nuit (à 3 heures du matin).

Ils reconnaissent une diminution des espèces et des quantités de poissons. Ils ramènent des gallinettes, des rascasses, des araignées, du merlan, des saumonettes. Il y a une pénurie de soles, de turbos et d'espadon.

De 1909 à 1976, le marché aux poissons de Marseille était initialement installé sur le quai de Rive Neuve dans les halles aujourd'hui transformées en un théâtre (le théâtre National de la Criée), en référence au marché primaire. Il est déplacé par la suite au port de Saumaty, près de l'Estaque, au nord de Marseille.

Le marché du Vieux-Port tel qu'on le connaît actuellement est donc le seul marché aux poissons qui subsiste encore de l'activité piscicole marseillaise d'antan.

Depuis 2013, année où Marseille est la capitale européenne de la culture, le marché aux poissons jouxte l'ombrière imaginée par le Britannique Norman Foster. Il s'agit d'un immense plafond-miroir qui réfléchit l'activité du quai et intrigue les touristes en vacances dans la ville.









# Hommage à Nana

Par Salah

**Pas question de quitter le Vieux-Port sans demander aux pêcheurs s'ils connaissent Nana.**

**La réponse unanime et relevant d'une évidence, ne s'est pas fait attendre : « Oui, bien sûr !! »**

Nana, poissonnière emblématique du vieux port est morte à l'âge de 95 ans, le 10 janvier 2025.

Elle a passé près de 85 ans à vendre du poisson sur le vieux port.

Elle est née en 1929 à Marseille. Son nom est Anne LUBRANO. Fille de pêcheurs, elle avait commencé à travailler à la criée sur le vieux port à l'âge de 10 ans.

Ses obsèques ont été célébrées le jeudi 16 janvier 2025 en l'Église St Laurent, dans le quartier du panier, où elle était née. Un dernier hommage a eu lieu ensuite au cimetière Saint-Pierre.

C'était une des figures du vieux port et même de Marseille.

Une plaque commémorative sera installée au vieux port.





# Immersion à bord du Kraken

Par Alexandre, Salah, Marius avec Gilles, Salomé, Emilie, Isabelle

Trois mats, 42 mètres de long, une coque forgée pour affronter les vagues et les gros déchets flottants, le Kraken n'est pas un voilier comme les autres.

Porte étendard de l'Association Wings of The Océan, il sillonne la méditerranée le long des littoraux afin de collecter et étudier les déchets qui y sont accumulés.

Une équipe d'une vingtaine de marins et « marines » salariés et bénévoles, pour une durée minimum d'un mois, ramasse les déchets sur les plages et le littoral. Le navire s'arrête de port en port jusqu'à son hivernage qu'il effectuera à son port d'attache, Toulon, prévu en début d'année 2026.

Les déchets plastiques ramassés sont classés :

- Macro déchets : environ 2,5 cm
- Méso déchets : de 5 mm à 2,5 cm
- Micro déchets ; moins de 5 mm
- Et enfin, nano-déchets : invisibles à l'œil nu



Salah







## Manifeste

Tu es sur le pont du Kraken, un ancien chalutier de pêche transformé en voilier de sensibilisation. À bord, deux parcours s'offrent à toi : le premier t'alerte sur les dangers du plastique. Le second est plus discret... Il te mènera sur la trace des fragments ramassés sur les rivages et transformés en trésors par des artistes, pirates de la matière.

Le plastique est dangereux, il artificialise la Terre, asphyxie les océans, et maintenant s'attaque à nos organes. Nous découvrons peu à peu l'étendue de la menace qu'il représente. Malgré tout son Empire grandit, produit toujours plus, accumule les richesses. Au détriment du vivant, il uniformise, tandis que ses molécules persistent. Les espèces disparaissent, pas nos déchets. Car malheureusement, recyclable ne veut pas dire recyclé.

*Wings of the Ocean* cartographie les méfaits de l'Empire, Polymer transforme ses rebuts en œuvres d'art. Ensemble, nous les exposons comme des trésors désarmés. Ainsi chaque déchet retiré de l'environnement devient une menace en moins. Une blessure évitée, un oiseau potentiellement sauvé.

Nous refusons qu'une poignée d'entreprises détruise notre avenir commun. Car sans nous, l'Empire n'est rien. Nous, les pirates, aspirons à une alliance respectueuse avec le vivant : soigner plutôt que détruire, vivre en harmonie plutôt que dominer. Nous voulons aussi que l'Empire soit nommé, contraint, renversé : que les responsables ne puissent plus empoisonner le monde entier sans être inquiétés.

Nous voulons savoir : Qui sont-ils ? D'où vient tout ce plastique ? Où pouvons-nous les trouver pour leur demander des comptes ?

Nous avons besoin de ton aide, car nous n'y arriverons pas seuls. Nous avons choisi cette voie, mais il en existe d'autres. Choisis la tienne.

Tout devient possible quand on saisit son courage à deux mains et qu'on décide, enfin, de lutter ensemble.

*« C'est parce que nous ne sommes pas libres que le monde brûle. Et le monde n'arrêtera de brûler que si nous nous libérons. »*

— Fatima Ouassak, Pour une écologie pirate

Unissons nos forces.





## Extrait de l'interview d'Halima (mécanicienne) et Marie (bénévole)

### Pouvez-vous nous parler du Kraken ?

Peu de temps après que l'association a été créée, elle a acheté le Kraken. C'était en 2018.

Pour la petite histoire, il a 51 ans... il date de 1974.

En 1974, c'était un bateau de pêche, un chalutier hollandais. Il a été charté dans les années 80 : il y a eu les deux premiers mats, le mat d'artimon qui est le mat arrière, et le grand mat, le mat du milieu. Par la suite, il y a eu un refit, le mat de Misaine a été installé, le phare carré et ensuite le beaupré. Le beaupré est considéré comme le 4<sup>ème</sup> mat quand on arrive à hisser les voiles dessus, notamment les voiles d'axe.



Il y a eu un deuxième bateau qui s'appelle le Silla, qui lui était basé sur la partie atlantique. Il a pas mal navigué sur l'Atlantique. Le Silla n'est plus utilisé aujourd'hui par l'association.

L'association se concentre principalement sur le Kraken maintenant. Hormis les périodes de chantier, le bateau a commencé à naviguer fin 2019, début 2020. Après, il y a eu de nouveau un gros chantier dessus (presque deux ans et demi) et là, c'est la première fois qu'il ressort en mer cette saison.

Donc, on l'a remis à l'eau et on a navigué pour se rendre à la Conférence des Nations Unies sur l'Océan qui a eu lieu début juin à Nice.

**Trop bien !!! Il y a un petit article qui est en cours sur la Conférence des Nations Unies pour notre magazine !**

### Vous êtes combien sur le bateau ?

On est trois marins professionnels embauchés. Un capitaine et son second (Thomas) un mécanicien. On a eu le renfort d'un marin supplémentaire et sinon ce ne sont que des bénévoles. On est à peu près 25.

### Vous dormez sur le bateau ?

Oui, on dort sur le bateau.

### Et pour hisser les voiles, vous faites comment ?

A la main... Oh hisse !!

### Vos destinations sont prédéfinies ou on vous appelle et vous y allez ?

C'est l'équipe du bureau qui s'en occupe. Sachant qu'il y a un certain nombre de partenariats qui sont faits avec les différentes collectivités, l'idée principale de l'association est de sensibiliser à la cause, d'avoir un maximum de visibilité et d'essayer, à travers cela, de lever des fonds pour continuer à travailler pour la cause. C'est une association et malheureusement, un bateau comme celui-là a besoin de pas mal d'argent pour être entretenu, pour pouvoir naviguer en sécurité et que les gens soient aussi en sécurité dessus.







### Au niveau de l'entretien, vous le faites tous les combien ?

Il y a un entretien quotidien. Ensuite, sur les gros chantiers on le met en hivernage. Là, on va le mettre en « blakout » dans deux semaines et en janvier on démarre le chantier pour la coque et pour le pont.

Il faut refaire toute la partie insert de la coque. C'est un bateau en acier et la principale problématique de l'acier, c'est la rouille, la corrosion. Malheureusement, quand on l'a sorti de l'eau, on a eu une très mauvaise surprise. Du coup, toutes les zones où on dépasse la limite de corrosion vont être coupées et remplacées. Pour le pont, les lattes se soulèvent un peu sur le gaillard avant. On a essayé de rafistoler ça de sorte à tenir la saison, mais là, il va falloir changer les lattes !! On a déjà fait le gaillard arrière.

En janvier ou en février, il repartira pour une navigation, je pense d'une bonne semaine, jusqu'à Barcelone.. Et normalement, l'été prochain, il navigue....

### Donc, en fait, il navigue que l'été ?

Oui, c'est ça. Uniquement sur la période estivale, à peu près de juin à octobre.

### Quelles sont vos missions ?

Il y a les missions de Wings, mais il y a d'autres missions fixes. Il y en a une sur le bassin d'Arcachon. où les bénévoles vivent dans des maisons. Une autre sur l'étang de Berre et une autre sur l'étang de Thau. C'est des missions pas itinérantes comme la notre mais c'est le même travail qui est fait de ramassage de déchets, de sensibilisation.

Sinon, on ne navigue pas beaucoup. Là, on a fait le plus à l'Est c'était Vintimille en Italie et le plus à l'ouest c'était Sète. On reste à peu près 3 semaines dans chaque port et on ramasse les déchets avant qu'ils aillent dans l'océan. On ne les ramasse pas dans l'eau, pas autour du bateau, pas en mer, mais vraiment sur les littoraux, sur les plages.

Comme là, à Port-Saint-Louis, avant que le vent ou la pluie les amènent dans l'eau. Parce qu'une fois que le déchet est dans l'eau, il se désagrège beaucoup plus vite et c'est difficile de le récupérer. C'est pour ça que ce bateau n'est pas fait pour ramasser les déchets dans l'eau. Il est fait pour nous déplacer, aller de port en port pour ramasser les déchets avant qu'ils ne soient dans l'eau.

### Il prend combien de tonnes par an en général le bateau ?

Je sais pas combien de tonnes par an, mais les derniers ramassages c'était à peu près 80 kg en une heure, une heure et demie max, et puis 250 kg en 8 heures la dernière fois aussi. Après, en kilos ça veut un peu rien dire parce qu'on ramasse parfois des micro-déchets, donc c'est des déchets tout petits, qui ne pèsent rien. Quand on les pèse, c'est hyper-décevant parce qu'on a passé une matinée à ramasser des trucs tout petits et au final c'est quand même important en terme de quantité.

C'est pour ça qu'on compte tous les déchets qu'on trouve. On les compte à la main, on les pèse et on regarde aussi le volume.

Ensuite, on a l'étape de la caractérisation. On caractérise chaque déchet qu'on ramasse. Si c'est des déchets organiques, déchets plastiques, quel type de plastique c'est, emballages alimentaires, bouteilles en plastique alimentaires ou pas alimentaires, des bouchons, des capsules de bouteilles en verre.

On sépare tout ça, on a une cinquantaine de catégories et puis on compte individuellement. On regarde

même les marques des emballages alimentaires. Ensuite, on les remet dans le circuit de recyclage à proprement dit.

### Qu'est ce que vous trouvez le plus ?

Alors, on est assez d'accord avec les chiffres, du fait que la Cristaline est le premier pollueur de France. C'est assez désastreux.... On a même trouvé un gros pneu de tracteur, on ne sait pas trop quoi en faire. On a trouvé des extincteurs usagés, vides. On a trouvé aussi des bombes de monoxydes. Le problème c'est que les déchetteries ne les prennent pas, que ce soit les déchetteries professionnelles ou les déchetteries de particuliers.

### Vous en faites quoi alors ?

Ben, on les traîne !! On sait pas quoi en faire.

### Je trouve ça ahurissant !! C'est incroyable à notre époque qu'il n'y ait rien pour recycler !

La problématique qu'il y a en France c'est que toutes régions ne gèrent pas de la même manière., leur gestion des déchets n'est pas la même. C'est-à-dire que certains séparent le papier, le plastique, le verre, d'autres mélangent le papier et le plastique et séparent le verre. Enfin c'est très aléatoire d'une région à l'autre et ça, c'est quelque chose dont on s'est pas mal aperçu. Là, cette saison notamment, même sur la côte d'azur, Provence Alpes Côte d'Azur, la gestion des déchets n'est pas la même à l'intérieur même de chaque département. Et ça, ça n'aide pas en fait. C'est souvent les mêmes centres de tri qui récupèrent sauf qu'ils ne récupèrent pas pareil.





**C'est quoi ce nom, Kraken ?**

Le Kraken est une créature de mythologie. C'est un monstre marin.

**C'est parce qu'il mange les plastiques !**

C'est ça, c'est un peu l'idée !

**C'est une légende mais c'est pas tant prouvé que c'est une légende que ça... que dans les fonds marins, à 400-500 voire 1000 mètres de profondeur, il y aurait des monstres comme ça !**

**Bon, ils ne sont pas comme celui-ci, mais il y en a qui font 15 à 20 mètres.**

**D'après une information que j'ai eue, il existe vraiment ce calamar géant. Le mâle ferait 10 mètres et la femelle 14 mètres.**

Ah oui ? pour une fois que les femmes ont le dessus !!!!

**Témoignage de Marie, bénévole sur le Kraken**

L'engagement des bénévoles est principalement féminin. On a toujours plus de jeunes femmes qui s'engagent dans le bénévolat que de jeunes hommes.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience, des connaissances en navigation pour s'engager sur le Kraken. On peut venir et être complètement novice.

Moi, j'ai eu la chance de faire un peu de bateau, donc j'ai un peu d'expérience. Tout n'est pas complètement nouveau pour moi, mais j'apprends beaucoup de choses en vivant sur ce bateau et en naviguant sur le Kraken. Surtout, tout ce que tu fais pour l'environnement.

**Tu as fait quoi comme formation ?**

Je suis étudiante en sciences politiques de l'environnement.

**Et à l'avenir, tu voudrais faire quoi ? Tu ne veux faire que de l'associatif ou autre chose à côté ?**

A l'avenir, qu'est-ce que j'aimerais faire ? Je ne sais pas trop, mais en tout cas, l'associatif ça me plait bien.

**Et l'engagement sur le Kraken a une durée minimum ?**

Très bonne question ! Pour s'engager, il faut avoir 18 ans et 1 mois de son temps à donner au minimum.

**Sur l'année, enfin sur la saison ?**

Oui, c'est ça. Entre juin et octobre en l'occurrence, mais on ne peut pas s'engager moins d'un mois. C'est quand même une contrainte certaine.

Et si jamais tu n'as pas un mois devant toi et que tu veux quand même t'engager avec l'association Wing of the Océan, il y a des antennes locales. Ce sont des antennes de l'association qui sont dans une vingtaine de villes en France. Il y en a une à Marseille et tu peux les rejoindre par exemple un dimanche après-midi, lorsqu'ils font une action de ramassage de déchets... ponctuellement, sans t'engager plus.

Tu peux t'inscrire sur [benevoles.marseille.fr](http://benevoles.marseille.fr) et ils t'envoient toutes les missions qu'il y a.

**C'est génial !!**



## Vous mangez quoi à bord ?

C'est un bateau végétarien.

## Pas de viandes et pas de poissons ? Pour l'écologie ?

En fait, on est conscients aujourd'hui que la viande est un vrai secteur polluant. Quant à la pêche industrielle ... c'est une vraie hécatombe sur l'écologie et la vie sous-marine. Donc oui, c'est un choix délibéré de l'association de s'engager. Notamment, pas de viande, pas de poisson à bord. Et donc, quand on vient ici pendant un mois, on sait que ça fait partie de l'engagement et qu'on ne mangera ni viande, ni poisson.

Ça fait un moment qu'il y a des scandales autour du saumon, les saumons d'élevage avec le mercure. En fait, de manière générale, plus le poisson est âgé, plus il y a un taux de mercure élevé dedans. Donc tous les gros poissons ont un taux de mercure élevé. C'est la raison pour laquelle parfois, il y a des élevages qui sont encadrés, qui sont faits dans des zones un peu spécifiques, mais du coup, c'est pas du poisson sauvage. Et plus le poisson est loin dans la chaîne alimentaire, plus il est contaminé par ce genre de chose, parce qu'il a mangé des plus petits poissons, qui ont eux-mêmes mangé des plus petits poissons qu'eux, qui avaient mangé du plastique et accumulé des métaux.

Après, on a des jours « off » et on peut aller à l'extérieur en manger, tant que ça ne vient pas dans le bateau !



Ici, c'est l'endroit où on prend nos repas. On a deux bénévoles qui sont « cooks » à bord. C'est eux qui nous font la cuisine. Alors, à l'heure du déjeuner ou du dîner, ils nous installent tout ce qu'ils ont préparé ici, et ils sonnent la cloche que vous avez vue en descendant. On vient tous se servir le midi et le soir. Le matin, ils ne préparent rien de particulier. On se sert nous-mêmes, du pain et tout ce qu'on a.



## Et pour le stockage, j'imagine que vous êtes limités au niveau de la nourriture ?

On ne se limite pas trop, on a un budget à respecter mais on mange super bien !

La cambuse, c'est là où on met toutes les vivres.





# L'Atelier du Corail à Cassis

Par Mathilde, Salah, Guy avec Salomé, Philippe, Isabelle, Cécile, Shérazade

## Zoom sur ... par Salah

### Le corail rouge de méditerranée transformé en bijoux à l'atelier du corail

Je voulais vous présenter Jonas, le plongeur scaphandrier. Il est celui qui descend dans les profondeurs, jusqu'à 120 mètres, où il s'approprie ce trésor qu'est le corail, avec sa martelette pour le décoller de sa souche rocheuse.

Après avoir rempli son quota annuel partagé avec les huit autres plongeurs de la méditerranée, il remonte à la surface avec des paliers d'adaptation d'une durée de 3 heures, pour enfin rapporter sa trouvaille à Gaëlle, son épouse et créatrice de bijoux.

Une fois séché, épointé et poli soit en petites branches ou billes percées, elle pourra en faire les bracelets, les colliers, les pendentifs, les boucles d'oreilles et bagues.

### Qu'est-ce que le corail rouge ?

C'est un animal de l'espèce des cnidaires, de la famille des octocoralliaires. Il sécrète sur un squelette calcaire, des polypes qui donnent cet aspect rouge ou blanc.

Selon la légende grecque, il doit sa couleur rouge à Persée, héros grec, fils de Zeus et de Danaé. Il épousa Andromède, devint roi de Tyrinthe et fonda Mycène dans le Péloponnèse. Il trancha la tête de Méduse et son sang qui jaillit donna cette couleur rouge.

Le corail est protecteur, considéré comme puissant. On dit qu'il peut aider à se détendre, à surmonter ses conflits intérieurs et émotionnels. Le corail a la réputation de protéger contre les ennemis, le mauvais œil, les sortilèges et les malédictions.



31, rue du Panier – 13002 Marseille  
8, Place Mirabeau – 13260 Cassis  
Facebook/Instagram : latelierducorail  
E-shop : latelierducorail.fr  
06 28 92 20 22



## Extrait de l'interview de Jonas, corailleur

### Le corail est-il vivant ?

Il y a une personne très importante dans le milieu professionnel qui m'a posé la question. Il m'a dit « est-ce que le corail a un cœur ? » et j'ai galéré à trouver cette réponse. Et la réponse est non, mais il a un système digestif.

### Y a-t-il une saison pour pêcher le corail ?

Légalement on ne peut plus faire ça toute l'année. Après, dans les faits, oui il y a une saison. On ne plonge pas en général en novembre, décembre, janvier et février, ça c'est sûr, bien que celui qui m'a formé en corse a fait une plongée au corail le 21 décembre, donc ça peut arriver. Ma première année, je l'avais fait toute l'année mais je ne le referais plus..

### C'est quoi la norme pour pêcher ?

L'épaisseur elle est en diamètre basal et on a un quota qui est national, c'est 1 tonne 400. Mais c'est pas nominatif. En gros, si le 1<sup>er</sup> janvier j'appelle et je dis « voilà j'ai 1 tonne 400 sur le bateau », et bien il n'y a plus personne qui pêche.

Quand on arrive sur un endroit qui fait la taille de la boutique ou même deux fois sa taille, même si c'est du corail mature, je pense qu'au maximum on va prendre peut-être 5% de ce qu'il y a en corail sur la zone. Et puis je change de zone pour laisser le temps au corail de se reproduire.



#### Paroles d'un corailleur

"Ce que tu vis d'abord c'est ce côté extraordinaire, miraculeux ! Tu arrives au fond, tu es dans un paysage de type lunaire, il n'y a rien ! c'est pas les rochers comme tu les vois à quarante ou cinquante mètres ! c'est pas la végétation luxuriante. C'est pas tout ça ! c'est pas l'impression d'une vie ! Tu t'y fais, même si c'est noir ! Et tout d'un coup quand tu vois le corail, ça a une dimension magique dans ce contexte là, c'est imprévisible ! Maintenant... la pétrification, tu la vois peut-être par rapport à l'explication !

[LE SILENCE, LA MER, LE CORAIL ET LE VERTIGE, Gilles Raveneau, 1997.]



#### Les bijoux

Une fois la matière première transformée, on entre dans l'échoppe aux merveilles. Madame exprime cette passion partagée en créant des pièces uniques & dans l'air du temps, pour femmes, hommes et enfants, en apportant son coup de vent, bien marseillais !

#### Vous le saviez ?

Au XVI<sup>e</sup> siècle le plus grand atelier de transformation du Corail se situe en plein cœur du Panier sur le Place de Lenche, tenu par Thomas Lenche, un entrepreneur marseillais. Ce n'est peut-être pas un hasard si la place se trouve non loin de notre actuel atelier, situé face à la Vieille Charité au 31 rue du Panier 13002 Marseille.

#### Les étapes du plongeur

Sur son bateau, le corailleur utilise un sondeur pour étudier le relief du fond et choisir l'endroit où il va plonger. Il contrôle ensuite rigoureusement son matériel.

Le marin a un rôle primordial car il équipe le plongeur avant chaque descente, puis, surveille ses plongées depuis le bateau.

Sous l'eau, lorsqu'il trouve une roche porteuse de corail, le corailleur utilise une martelette pour le cueillir délicatement, en respectant les fonds marins.



C'est une pêche profonde, de 40 à 120m, longue et consciencieuse. Lorsqu'il a enfin terminé sa pêche, il remonte avec son panier de corail. La remontée est une étape cruciale, elle se fait par paliers et dure environ 3h. C'est à ce moment là qu'il réceptionnera les narquillés d'eau chaude et d'oxygène pur.

Le corail est ensuite nettoyé de toutes ses impuretés et séché puis épointé pour être par la suite transformé en bijoux.







### Est-ce que tu ressens le changement climatique dans ta profession ?

Je suis mal placé pour en parler parce qu'aux profondeurs auxquelles je plonge non.... à 70 mètres il n'y a rien qui a changé et puis en plus j'ai pas assez de recul. J'ai 35 ans, je suis devenu plongeur professionnel à 18, donc ça fait 17 ans et ça fait 10 ans que je suis corailleur.

Il fait moins froid les hivers, faut être clair. Le mistral, tiens ça par contre, le mistral a changé... je veux pas être alarmiste mais il a changé un peu de direction, enfin du moins, c'est plus le vent dominant, on est plus sur de l'ouest.

### Ça a un impact sur les fonds marins ce changement ?

Ça va parce que le mistral c'est un vent très très important. On va imaginer la rade, la côté bleue, Marseille. Le mistral souffle dans une direction, il pousse l'eau de surface mais du coup la nature elle n'aime pas le vide, donc ce sont les eaux du fond qui remontent et ces eaux là elles sont chargées.



A cet endroit, il y a le Rhône qui charrie beaucoup de nutriments et il y a ce phénomène là. Donc, si dans mille ans il n'y a plus de mistral, oui, il y aura un changement.

Mais le changement, il est déjà là. Je suis devenu fan de la mer à je sais plus 15 ans mais on va dire un peu avant 10, il n'y avait pas de cormorans à Marseille... maintenant il y en a de partout.

### Ils détruisent. Les poissons ils morflent !

On dit ça, mais non...c'est pas 300 oiseaux qui vont faire du mal aux sardines.

Après, les étoiles de mer pendant 10 ans on n'en a pas vu. Là, c'est en train de revenir. Elles vont revenir petit à petit. La grande nacre elle a été pêchée pour faire de la soie de mer, c'était une catastrophe. Il y a eu des petits bébés il y a 7-8 ans et là, depuis 2 ans, il n'y a plus de bébés. Qu'est-ce qui se passe, on n'en sait rien.

Il y a beaucoup, beaucoup de dorades et elles sont extrêmement pêchées. Là, pour le coup, elles sont extrêmement braconnées. C'est compliqué de répondre à ce genre de question...

Il n'y avait pas de dauphins à Marseille.. Il y a des dauphins quasiment tout l'année, sauf que là les dauphins, il mangent beaucoup, beaucoup. Donc, s'ils sont là, c'est qu'il y a à manger.

Par contre, le danger c'est les crabes bleus. Je ne sais pas si c'est le vent ou les courants, mais en tout cas ils sont venus et ils se sentent bien, parce qu'une espèce qui se sent bien se reproduit. C'est une espèce invasive qui est vraiment très très agressive, féroce et affamée avec un très très fort pouvoir de reproduction.

Du coup, ça a fait un carnage en Italie, un carnage en Corse et ils sont en train de rentrer dans l'Étang de Berre.







### Tu as du monde qui vient acheter du corail ?

Ben heureusement !!

### Non mais ça pourrait être une mode...

C'est revenu à la mode. Là où les gens sont contents c'est que je pense qu'il y a une expérience en rentrant chez nous et c'est dommage qu'elle ne soit pas là, mais Gaëlle elle reçoit comme elle aimerait être reçue. Quand on entend Gaëlle former une de nos vendeuses, à chaque fois, pour moi en tant que spectateur, c'est un super moment parce qu'elle explique l'écoute : « tu vends un bijou donc il faut que tu vendes un moment agréable, tu vends une histoire donc il faut que tu sois sympa et patiente, il faut que tu sois distante mais en fait il faut que tu sois la meilleure copine, mais en même temps avec la retenue d'une pro ». Et ça, ça plaît beaucoup et je pense qu'on est très bien reçus ici. Quand on va ailleurs, on se dit « nous on met les formes pour un bracelet à 60 euros, parce qu'en fait vous êtes dans une boutique mais vous êtes aussi dans une partie de chez nous aussi. Gaëlle prend beaucoup de plaisir à faire joli, à achalander. Parce qu'elle prend beaucoup de plaisir à fabriquer les bijoux mais elle prend aussi plaisir à les mettre en valeur.

### C'est réussi !

« De la branche à la perle »



### Combien de temps mettez-vous pour faire un bijou ?

C'est impossible à dire.

Une grande maison joaillière a fait des collections extraordinaires, où ils ont réussi à mettre le nombre d'heures de travail. C'est le nombre d'heures de travail à partir du moment où ils ont des pierres, de l'or et leurs salariés qui font le travail. Le temps de fabriquer un collier, en soit, prendre des perles et les enfiler, c'est pas long.

Maintenant, si vous me dites combien de temps ça prend pour faire les perles, les trier, les stocker... c'est ça qui est compliqué. Donc c'est là où je peux pas vous répondre.

C'est Gaëlle qui fabrique tout et c'est pas si simple que ça d'enfiler des perles !! Il faut une bonne tension, que ce soit tendu mais pas trop, que ce soit ample mais pas trop. Dans la bijouterie, c'est toujours impair, si on met 4 perles c'est pas joli, si on en met 3, si on en met 5 c'est joli.

### C'est vous qui les percez ?

Alors ce travail là c'est pas nous qui le faisons. On l'envoie au polissage. Tout le corail que l'on pêche est envoyé en Italie et il nous revient en perle. Ensuite, Gaëlle fait tout ce que vous voyez ici.

Voilà, là on est dans une bijouterie. Pour moi j'estime que c'est pas mon métier, c'est le métier de ma femme, parce qu'il y a l'aspect technique, qui n'est pas le plus impressionnant, notamment du montage c'est du montage. En revanche il y a l'aspect créatif et c'est là qu'elle se régale vraiment.. Gaëlle, elle n'aime pas faire dix pièces identiques.

### Donc, quand on achète, on achète une pièce unique ?

Oui quasiment.



# Le Mas St-Bertrand, ma plus belle histoire au Salin de Giraud

Par Mathilde

**J'avais 8 ans et avec mes parents on devait déjeuner dans un restaurant qui se trouve au Salin de Giraud.**

Après avoir pris le bac, on avançait dans le village en route vers ce lieu. Sauf qu'en arrivant, il n'y avait plus de place.

Sans réservation, ce n'était pas possible.

Nous voilà repartis, le ventre qui crie famine. On décidait de s'arrêter au prochain panneau accroché à un arbre.



A l'époque, il y avait des chevaux à l'entrée et l'écriteau indiquait «snack ». C'est alors sans espoir que l'on s'y rendait, mais en s'approchant, on y découvrait un lieu hors du temps, sublime, rempli de cachet, typiquement camarguais avec une tonnelle en bois, des nappes de grands-mères et la nature qui reprend ses droits.

Nous avons été chaleureusement accueillis par les propriétaires, un couple d'un certain âge, car ici on travaille en famille.

Avant même de déguster, nous étions conquis. A la carte, des mets simples tels qu'une salade de tellines, des entrées de charcuterie, une soupe de poisson, des poissons cuits à la plancha, du riz camarguais et de la viande de taureau.

Cela fait 20 ans que j'y vais une fois par an, et la carte n'a jamais changé pour mon plus grand bonheur.





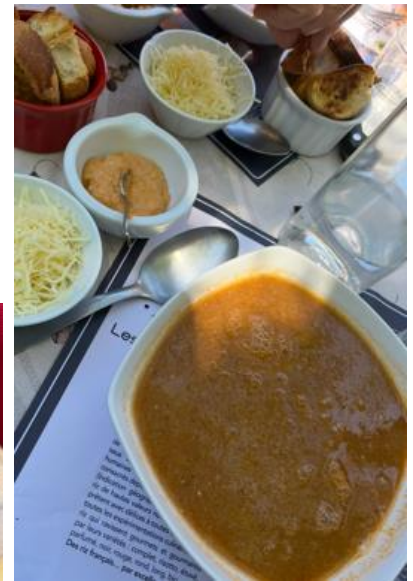
Le papi s'attable avec nous lors de l'apéritif et a toujours une blague à raconter. Ce genre de personnalité qui sort de l'ordinaire... quant à la mamie, elle est en cuisine et quand elle le peut, elle peint et fabrique de merveilleuses sculptures autour de la Camargue, dans son atelier qui se trouve au fond du jardin.

On peut aussi y louer des vélos pour aller se balader et il y a aussi des chambres d'hôtes.

Le Mas Saint-Berland est le lieu que je préfère sur terre. C'est ma « safe place », mon endroit sûr que je vous partage.

Il est fermé l'hiver et ouvre du printemps à octobre.

Tant que papi et mamie le pourront et que leur fils aussi, je ne serais jamais prête à lui dire au revoir.





# Le Salon de l'Amour et du Handicap

Par Mathilde



**Le vendredi 17 octobre, j'ai eu la chance de pouvoir aller à Hyères, au Salon de l'Amour et du Handicap et je souhaite vous partager mon expérience, que j'ai adorée !**

Il y avait de nombreux stands et ceux qui m'ont le plus marquée sont pour le premier, le stand des pairs-aidants, pour soutenir les proches qui accompagnent une personne en situation de handicap. Je trouve ça important qu'ils ne soient pas oubliés, car leur rôle est primordial.

Le second est le stand de Virginie Peyre qui témoigne de l'inceste qu'elle a vécu par son frère aîné, dans son ouvrage « La barque noire », que j'ai acheté.

Elle a créé l'association « Les amies de Romy », pour protéger les enfants contre les violences sexuelles, physiques, psychologiques, la cyber-pédocriminalité et la prostitution des mineurs. Virginie Peyre sensibilise les enfants grâce à son livre illustré « Chut ! C'est un secret ».

Cette association est composée d'une équipe pluridisciplinaire formée aux psycho-traumatismes et aux violences intra-familiales dans les suivis thérapeutiques et judiciaires.

Il y avait aussi « un coin des secrets », pour pouvoir se confier à une sage-femme que j'aimerais remercier pour son aide.

J'ai été interviewée pour passer dans un post-cast par Laetitia, de chez Podlife.

Il y a eu plusieurs conférences au sujet de l'assistance sexuelle pour les personnes handicapées, mais aussi des stands de rencontres pour se faire des amis ou créer une relation d'amour.

Ce salon met en lumière le handicap et sa place dans l'amour, ce qui permettra une vie plus douce et équitable à tous.

# Mon soutien Psy

Par Salah



**La santé mentale, cause nationale**  
(santementale-info-service.fr)

Pour ma part, je n'ai rencontré aucun psychologue mais des psychiatres. Voilà ce qui me conduit à cette information à l'origine de l'Assurance Maladie.

Il est temps aujourd'hui d'informer le plus grand nombre de personnes. C'est les malaises en soi et les troubles psychiques qui nous rappellent que la santé mentale doit être prise en considération.

Informé autour de soi c'est le début d'une thérapie pour une guérison souhaitée grâce à toutes ces mécaniques des institutions de santé.

Je crois par expérience, qu'il faut en parler avec ses proches en premier et la réussite ne dépend pas que de nous-même, mais de cette aide extérieure si attendue.

**Alors, soyons positifs !**

Les patients de plus de 3 ans (enfants, adolescents, adultes) en souffrance psychique d'intensité légère à modérée, peuvent bénéficier dans le cadre du dispositif « Mon soutien psy », de séances avec un psychologue conventionné, remboursées par l'assurance maladie.

Depuis 2024, consulter un médecin avant de prendre rendez-vous avec un psychologue conventionné n'est plus une obligation.

Le dispositif permet de proposer des séances d'accompagnement psychologique (12 séances au maximum), avec un psychologue conventionné.

Il permet notamment de bénéficier aux publics qui ne pouvaient pas auparavant accéder à l'accompagnement psychologique pour des raisons financières.

Le remboursement des séances est de 60% du tarif de la séance par la CPAM et de 40% par la mutuelle. La séance coûte 50 euros. Une dispense d'avance des frais est accordée aux bénéficiaires :

- de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS)
- de l'Aide Médicale d'État (AME)
- d'une Affection Longue Durée (ALD)

Ou en lien avec :

- une maternité (à partir de 6 mois de grossesse)
- Un accident du travail
- Une maladie professionnelle

A la première séance, le patient doit apporter son attestation de droits à jour et le courrier du médecin.

Il en est de même des consultations à l'hôpital ou en Centre Médico-Psychologique (CMP).



# Le « salon de l'inceste »

Par Mathilde

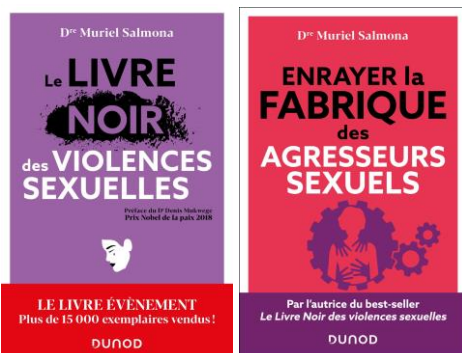


Les lieux ressources proposés à Marseille pour les victimes d'inceste :

- L'Association « Agir avec les bonnes mères »
- La maison des femmes
- Le centre psycho-trauma de l'APHM
- L'Association « Boucan » : association féministe de lutte contre les violences sexistes et sexuelles et les inégalités liées au genre
- L'Association ASMA, contre le suicide et le mal-être des adolescents
- L'Association « L'enfant bleu », qui lutte contre la maltraitance des enfants
- L'Association « Les survivants de l'Inceste Anonymes (SIA)

Les ouvrages conseillés de Madame Muriel Salmona, docteure en psychiatrie :

- « Le livre noir des violences sexuelles »
- « Enrayer la fabrique des agresseurs sexuels »



**Samedi 22 novembre, je me suis rendue à une journée conférence du salon de l'inceste.**

Ce salon se déroulait dans deux lieux qui sont « l'Épopée Village » et le Théâtre des Chartreux, du 19 au 28 novembre 2025.

Il était organisé par l'Association « Agir avec les bonnes mères », dont la fondatrice est Béatrice Duluc, qui accompagne les survivant.e.s de l'inceste. Tout au long de la journée j'ai eu la chance de rencontrer les militant.e.s contre l'inceste.

Madame Eva Thomas, la fondatrice de l'Association SOS Inceste, était présente et nous a expliqué comment, grâce à l'imaginaire, véritable ressource inépuisable à partager, elle a pu se réparer de l'inceste mais aussi réparer des enfants victimes pendant 25 ans.

Elle écrira le livre « Le viol du silence », mais aussi d'autres ouvrages.

Était également présente, Madame Caroline Montiel, qui est une thérapeute holistique à Marseille ainsi qu'une formatrice et autrice, notamment du témoignage « J'ai dit non », elle-même victime d'inceste. Sans oublier, Jean-Loup Fuchs, victime également d'inceste, qui a fait une chanson et un clip.

La deuxième conférence autour de « penser la guérison après les violences sexuelles », portait sur les regards croisés d'Anne Desrues, sociologue, de Laure Chagnot, psychologue clinicienne et d'Ophélie Gallardo, doctorante en psychologie. Madame Virginie Ouma, musicothérapeute « pour libérer la voix », était également présente.

Enfin, la dernière conférence avait pour thème « comment penser l'enfantisme pour mieux protéger : prévenir, repérer et soigner les violences faites aux mineur.e.s », avec Madame Virginie Peyré, fondatrice de l'Association « Les ami(e)s de Romy », Madame Stéphanie Nadji, fondatrice du collectif « Enfantiste 13 », Madame Sarah Benmrah, fondatrice de l'association « Nos ados oubliés », qui sont de ferventes militantes contre l'inceste et les violences sexuelles exercées sur les mineur.e.s.

Tout cela a fait écho à ma propre histoire.

Moi, Mathilde, victime d'inceste, prostituée et toxicomane à l'âge de 11 ans.

Aujourd'hui, j'en ai 32 et je pense à me reconstruire après de très longues années en hospitalisation psychiatrique et encore à l'heure actuelle.

Durant ces années sombres, on m'a souvent demandé si j'étais consentante. Mais comment un enfant pourrait l'être ?

Et grâce à ce salon, j'ai pu enlever une partie de ma culpabilité, car il est courant d'être dissocié, d'avoir une amnésie traumatique, d'être dans le déni, que notre vécu soit inaudible, de faire face à un entourage fuyant.

L'inceste se transmet de générations en générations par la loi du silence, la loi du père sur l'enfant et la mère.

On ne guérit pas de l'inceste, on devient des survivants. Cependant, on peut amoindrir les symptômes, le rapport au corps et demander de l'aide sera toujours un acte de courage.

Les symptômes de l'inceste nous protègent (angoisses, TCA, scarifications, etc...). C'est le corps qui parle pour l'esprit.

Vous, les victimes d'inceste, vous n'êtes plus seul.e.s, et on vous croit.

L'inceste représente la plus haute des trahisons et violation de l'intimité. C'est pourquoi il est primordial de restaurer cette dignité brisée et de refixer les limites de son corps.

Il est important que le violeur endosse sa responsabilité pour libérer la victime de toute sa culpabilité.

Je souhaitais clôturer avec deux phrases marquantes de cette journée qui sont :

*« La santé mentale c'est choisir de vivre avec des gens qui ne nous rendent pas malade »*

et

*« pour pouvoir être résilient, il faut avoir été victime »*

# Association AMEA : la médiation animale

Par Hélène avec Emilie



AMEA est la 1<sup>ère</sup> association de médiation animale des Bouches du Rhône. Créée en 2008, cette association a pour but d'améliorer le bien-être et d'apporter de l'apaisement aux personnes fragilisées (personnes âgées, handicap physique ou mental, troubles du comportement...), grâce au contact avec l'animal.

AMEA se déplace dans plus de 170 établissements (Centres Hospitaliers, EHPAD, FAM, MAS, ITEP, Foyers...). Elle propose des séances de 1 heure à 1 heure 30 pour des grands groupes, petits groupes ou en individuel, en fonction des objectifs thérapeutiques ou pédagogiques.

L'association possède une ferme d'un hectare avec vue sur le Garlaban, où vivent plus de 250 animaux (chevaux, ânes, moutons, chèvres, cochons chiens, chats, cochons d'Inde, lapins, oiseaux, serpents...).

Les intervenants de l'association sont tous formés à la médiation animale car ils sont en contact avec des publics sensibles. Ils réalisent toujours leurs séances dans un cadre sécurisant, bienveillant et non jugeant.

Tous les animaux sont spécialement éduqués pour la médiation animale. Les intervenants sont très attentifs au bien-être et aux temps de repos des animaux. Ils passent énormément de temps à les socialiser.

## La médiation animale, qu'est-ce que c'est ?

C'est la recherche des interactions positives issues de la mise en relation intentionnelle homme/animal, dans le cadre d'activités mises en place par des établissements médico-sociaux ou des particuliers.

Aux Etats-Unis et au Canada, on parle de « Zoothérapie ». En France, on utilise le terme de « médiation animale ».

Adaptée à tout public, elle permet de maintenir ou favoriser le bien-être physique et psychologique. Cette activité est exercée par un professionnel diplômé en relations humaines et spécialisé dans la médiation animale.

L'animal favorise le lien, la relation à l'autre. C'est un médiateur qui cherche l'interaction.

Il va vers l'autre sans jugement, sans intention, sans communication verbale.

Il est spontané, stimule, éveille, réconforte de manière naturelle. Il permet le partage et une relation authentique.

L'animal a un rôle de catalyseur social et procure de l'apaisement.







### Les bienfaits de la médiation animale :

- Favoriser l'interaction des participants
- Soulager le stress et favoriser la relaxation
- Contribuer au bien-être des personnes âgées souffrant de dépression ou de solitude.
- Diminuer la tension artérielle causée par le stress
- Contribuer au bien-être des personnes souffrant de schizophrénie
- Améliorer la qualité de vie des personnes hospitalisées
- Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de démence ou de maladie d'Alzheimer
- Diminuer la douleur et la peur lors de procédures médicales

### Les précautions à prendre :

Premièrement, afin d'éviter la présence de parasites ou zoonoses (maladies animales pouvant être transmises aux êtres humains), il est important de prendre certaines mesures d'hygiène et de s'assurer que l'animal est suivi régulièrement par un vétérinaire.

Deuxièmement, étant donné les possibilités de réactions allergènes, il est de mise de choisir avec précaution le type d'animal et de maintenir son environnement propre.

Troisièmement, pour éviter des accidents comme des morsures, il importe de s'assurer que les animaux soient bien dressés et qu'ils reçoivent des soins de santé adéquats.





# La prise en charge somatique des patients souffrant de pathologies psychiatriques sévères

Par Elise

**Je suis Elise, 23 ans, et j'ai été hospitalisée six semaines au sein des Cèdres, une unité de Valvert, pour prendre soin de moi.**

Je souffre d'une pathologie somatique (pathologie du corps) ayant été souvent associée à ma pathologie psychiatrique, ce qui a souvent nuit à ma prise en charge aux urgences générales et dans les services hospitaliers comme la réanimation, lieu où j'ai été souvent prise en charge au cours de ces dernières années.

J'ai subi parfois du désintérêt de la part des soignants car ils savaient que la pathologie était liée au psychisme. J'ai été refusée aux urgences dans certaines villes en raison du fait que ma pathologie soit psychosomatique (pathologie dont le psychisme provoque la maladie, même quand le patient ne le conscientise pas).

J'ai souvent mal vécu les hospitalisations du fait que les soignants s'arrêtaient sur le fait que la pathologie était psychiatrique et somatique et non pas uniquement somatique.

Au-delà de mon seul vécu, les statistiques prouvent qu'il y a bien souvent un retard de prise en charge des patients souffrant de pathologies psychiatriques sévères, comme la bipolarité ou la schizophrénie. L'espérance de vie d'une personne souffrant de ce genre de pathologie est réduite de 20% selon diverses statistiques, ce qui prouve qu'il y a tout de même un retard de prise en charge.

De plus, de nombreux médicaments psychotropes prescrits pour traiter les pathologies psychiatriques (neuroleptiques, thymorégulateurs, anxiolytiques, hypnotiques), augmentent le risque d'apparition de pathologies somatiques, comme le diabète, l'hypertension....

Pour toutes ces raisons, il semble indispensable que la prise en charge dans les services généraux (hors psychiatrie), soit facilitée, pour éviter une augmentation de la mortalité des patients souffrants de pathologies psychiatriques sévères à modérées.

## Méthode et problématique

J'ai voulu voir auprès des autres patients s'ils avaient eu un vécu similaire au mien par le biais d'un questionnaire avec des questions fermées principalement. Il y avait deux questions ouvertes que nous ne prendrons pas en compte car seulement trois patients y ont répondu.

De plus, les questions ont été mal comprises ce qui fait que la majorité des patients ont répondu à un questionnaire en se basant sur une hospitalisation dans un contexte de prise en charge de troubles psychiatriques.

De ce fait, ayant des réponses non exploitables, j'ai décidé de m'intéresser à la prise en charge somatique des patients souffrant de troubles psychiatriques, sachant que, comme dit précédemment, leur espérance de vie est réduite de 20% selon diverses statistiques.

Il m'est donc venu à l'idée de chercher s'il existait des solutions permettant de diminuer le taux de mortalité des patients souffrant d'une pathologie psychiatrique et développant une maladie somatique.

## La problématique est la suivante :

Comment assurer une prise en charge somatique satisfaisante des patients souffrant de pathologies psychiatriques sévères ?

Lors de mes recherches en lien avec ma problématique, j'ai trouvé des chiffres prouvant la surmortalité des patients avec des troubles psychiatriques sévères.

Notamment selon l'OMS, il y aurait 8 millions de morts prématurées dans le monde par an.

Ainsi, la majorité des raisons de décès des personnes souffrant de troubles psychiatriques est d'origine somatique, loin devant les suicides ou accidents.



La plus grande cause de décès est les maladies cardiovasculaires liées au tabagisme actif souvent présent chez les patients psychiatriques.

De plus, les médicaments psychotropes accentuent les risques cardiovasculaires notamment en augmentant l'appétit et donc peuvent favoriser un surpoids, une obésité, possiblement une hausse du cholestérol en plus de la sédentarité des patients.

Le régime alimentaire peut également poser problème car souvent les patients souffrant de pathologies psychiatriques importantes ne peuvent soit pas accéder à une alimentation équilibrée du fait de son coût et de la difficulté par exemple d'accessibilité à une alimentation équilibrée de façon régulière. Car du fait des pathologies des patients, il est dur de toujours préparer des aliments plutôt que de prendre des aliments tout préparés et plus faciles « d'accès ».

De surcroît, les patients avec des pathologies psychiatriques importantes peuvent avoir plus de difficultés à accéder aux soins, de part une incapacité pour certains patients à se rendre compte qu'ils sont malades (anosognosie,) ou de prendre soin d'eux en gérant leurs rendez-vous médicaux.

Les autres freins à l'accès aux soins somatiques sont également :

- Les troubles psychiatriques peuvent cacher les troubles somatiques car les patients peuvent avoir du mal à exprimer une douleur et parfois même à la ressentir.
- L'isolement social lié à la pathologie peut entraîner un retard de prise en charge également.
- Les préjugés venant des soignants ou la stigmatisation des patients souffrant d'une pathologie psychiatrique pouvant également entraîner un retard de diagnostic.

- Un manque de formation des médecins psychiatres car certains psychiatres peuvent avoir des difficultés à repérer les signes de certaines affections somatiques.

- Un manque d'informations des proches ainsi également de la prévention auprès des patients concernant les risques en lien avec une mauvaise hygiène de vie.

- Enfin, parfois il existe une coordination difficile entre les médecins somaticiens et les médecins psychiatres, ce qui encore une fois entraîne un retard de prise en charge étant donné l'incapacité que certains patients souffrant de pathologies psychiatriques importantes ne peuvent pas eux-mêmes faire le lien entre les soignants.

Tous ces éléments entraînent un retard de prise en charge vraiment important, ce qui peut largement augmenter la mortalité des patients.

### Solutions

Après avoir évoqué dans leur globalité les problèmes d'accessibilité aux soins somatiques pour les patients souffrant de pathologies psychiatriques, nous allons évoquer les solutions pouvant être mises en place pour minimiser l'apparition de pathologies somatiques importantes (qu'elles soient aiguës ou chroniques).

Les solutions pouvant être mises en place sont les suivantes :

- Agir sur le mode de vie par de l'éducation thérapeutique. Il semble important d'expliquer aux patients le risque lié au tabagisme, à des habitudes alimentaires inadaptées aux besoins journaliers, ou encore lié à la sédentarité.
- A l'examen physique un Indice de Masse Corporelle (IMC) doit être calculé, ainsi que le périmètre abdominal qui doit être mesuré régulièrement.

- Les constantes vitales, comme la tension artérielle, la glycémie (taux de sucre dans le sang), la saturation (taux d'oxygène dans le sang) ainsi que la fréquence cardiaque ou la température. Un Électrocardiogramme(examen de l'activité électrique du cœur) doit être réalisé à l'entrée de chaque patient également en raison de l'incidence de certains traitements sur celui-ci.

La vigilance du patient reste également à surveiller, en lien avec les traitements donnés mais également par rapport à de possibles substances pouvant être prises par le patient dans le cadre d'une addiction.

- Une bonne communication du psychiatre avec le médecin somaticien doit également avoir lieu, car le patient ne pourra pas toujours s'exprimer correctement au sujet des symptômes ressentis.

- Un accompagnement des patients par des soignants, ou leur tuteur/curateur pour les examens semble également important pour un bon suivi, car l'on observe souvent une mauvaise adhésion du patient aux soins.

- Pour finir, le traitement de la pathologie psychiatrique est primordial afin d'améliorer l'adhésion aux soins du patient, car le traitement du trouble mental peut permettre d'obtenir secondairement le consentement du patient au traitement somatique.



# Mes linguines au pistou

Par Mathilde

## INGRÉDIENTS pour 2 personnes

- 1 paquet de pâtes linguines
- 1 pot de basilic frais
- 2 tomates
- du parmesan
- 3 gousses d'ail
- du gros sel
- de l'huile d'olive

## INSTRUCTIONS

- Je coupe mes tomates en quatre et je les mets dans le mixeur
- Je rajoute le pied de basilic frais
- Je rajoute mes 3 gousses d'ail pré-découpées
- Je verse du parmesan
- Je verse mon huile d'olive (en mettre beaucoup)
- Je sale et je poivre
- Je mixe le tout et le réserve de côté
- Pendant ce temps-là, je fais cuire mes linguines 10 minutes pour qu'elles soient al dente
- Je mélange dans un grand récipient mes pâtes et ma sauce
- Je sers
- Je déguste en rajoutant un peu de gros sel et beaucoup de parmesan

Bonne dégustation à vous.





# Les insolites

Par Othilie, Véronique, Jonas, Isabelle



Quelle note ouvre la porte ?



La vie à tout prix



C'est l'heure du bain



Simba?



Chameau ou dromadaire ?



# Les mots pêchés

De Mathilde

Je voudrais vous remercier  
Pour tous les soins que vous m'apportez  
Et si parfois j'ai des airs détachés  
Ce n'est que de la pudeur mal placée

Je mets ma vie entre vos mains  
Au même titre qu'après une piqure on veut son anti-venin  
Et si je me repose trop sur vous  
C'est que c'est grâce à cela que je tiens debout

La vie est plus douce ici  
Et ce de part votre compagnie  
Vous mettez en pause mes souffrances  
Et j'apprécie votre présence

Si mes invisibles intrus pouvaient sortir de ma tête  
Je pense que de la guérison j'aurais trouvé la recette  
Et ce mal-être en moi  
Est plus fort que toutes les lois

J'aimerais me sauver  
Et retrouver ma santé  
Je suis dans l'insécurité perpétuelle  
Comment sortir de ce tunnel ?

J'ai tellement peur d'être abandonnée  
Et d'alors être condamnée  
Pourquoi je suis si méchante avec moi ?  
Sans doute parce que la caravane ne passe pas toujours  
quand les chiens aboient.....

## Le Projet

Le projet c'est tout et rien à la fois. Il est propre à chacun et à chaque situation. Il peut être important ou minime, secret ou partagé, commun ou individuel.

Ça peut être celui d'une vie ou celui d'une survie, celui de l'instant T.

Il peut être imaginaire ou concret, modifié, changé ou annulé.

Il peut être même tiré par les cheveux ou très réaliste.

Le projet, c'est lui qui nous tient debout, qui nous permet de se projeter, de se canaliser, se recentrer.

Grâce à lui, on sécurise notre avenir et à plus courte échelle, on organise notre journée.

Le projet, c'est la liberté de tous, de créer sa vie rêvée... et si le plus important restait celui d'être en paix.

La place de la relation humaine dans le projet :

Les relations humaines sont presque toujours essentielles dans la réussite des projets. Par exemple, avoir un contact avec son interlocuteur est primordial et orientera la décision en notre faveur ou non (auprès de notre examinateur, notre instituteur, notre banquier, notre éducateur, etc...).

Et cette constatation est difficile car les personnes qui ont des problèmes relationnels partent avec un énorme handicap.

Pour mener un projet à bien, on doit passer par plusieurs interlocuteurs, comme un puzzle mis bout à bout avec tous les maillons de la chaîne.

Dans chaque projet, il y a une part qui dépend de nous, de notre volonté, mais aussi une part sur laquelle on n'a pas la main mise ou que partiellement. C'est celle où les relations humaines doivent intervenir.

Ma question serait alors : comment faire pour que nos difficultés dans le lien à l'autre soient le plus possible amoindries afin d'avoir la même chance que les autres de réussir notre projet ?





# Les mots pêchés

D'Enzo

La réalité m'accable, mais à quoi bon y penser.  
La solitude, c'est comme un chien : plus tu la nourris, plus elle est fidèle.  
C'est le cœur serré que je m'endors,  
C'est le ventre plein d'espoir que je me réveille.  
Dans la pirogue de mes pensées, j'ai perdu la boussole,  
Mais je garde le cap grâce au soleil.  
Sous le poids de mes responsabilités, je m'agenouille,  
Mais avec la fierté d'avoir toujours les pieds à terre.  
C'est dans la base que la maison reste debout,  
Et je me rends compte que j'ai encore des choses à faire.  
C'est dans l'exigence de la vie que beaucoup se noient,  
Alors, on apprend à lâcher prise... à certains endroits

## **La méfiance, un mal nécessaire.**

C'est quand on s'en rend compte que ça devient profitable.  
Ne pas confondre la défiance et la déviance.  
Différencier le vol de l'atterrissage.

C'est quand je m'en rapproche que ça s'envole  
Au début, je ne comprenais pas  
Avec le recul, je comprends mieux  
Alors, j'apprends à adoucir mes pas

La confiance en l'autre et en soi est comme le raisin et le vin.  
Dans sa forme pure, les trois sont bons mais pas parfaits

Pour qu'elle le soit, il faut, tout comme le raisin, qu'elle soit écrasée

Pour donner du vin après que le raisin est écrasé, il faut un savoir-faire, tout comme la confiance

Et enfin, pour le vin et la confiance, ça ne sera jamais parfait, mais avec du temps et de l'affinage, elle s'en rapprochera

## **L'amour**

Accorder son importance à quelqu'un  
d'autre que soi-même  
Se dévouer  
Évoluer ou s'effacer dépendra d'une  
corrélation de mentalités et de valeurs



# Les mots pêchés

De Sifaks

Encore.  
Encore ce ciel si vide, ce soleil si pâle.  
Encore cette nuit si obscure, ces étoiles si ternes.  
Encore cette chambre, théâtre de mes cauchemars ; ce lit, cercueil de mes rêves ; cette lampe, éteignant mes espoirs et éclairant mes doutes ; cette fenêtre, porte vers l'inconnu à jamais fermée.  
Encore ce vide abyssal en moi, ce désespoir bordant mon cœur, cette mélancolie tenant la main à mon âme.  
Encore et encore.  
Les jours se répétaient, jouant la même mélodie qu'hier.  
Mélodie ?  
Le son de ma vie était tel un chant funèbre, triste ode dont j'étais le musicien et le spectateur, célébrant ma mort et celle de l'illusion que fut ma vie.  
Mais n'étais-je pas déjà mort ? Mon esprit n'arpentait-il pas déjà l'enfer ?  
Seul mon corps, misérable épave, errait sur la terre, cimetière des vivants.  
En réalité, j'étais déjà mort. L'obscurité m'avait emporté dans la nuit et depuis, il fait nuit même le jour.  
Le jour n'est que la nuit maquillée de blanc. Sauf que, pour moi, le maquillage était tombé... Condamné à déambuler dans la grande prison qu'est le monde, je fixe l'horizon, copie de l'enfer, en espérant entendre une autre musique.  
Hélas !  
Je n'ai que ce disque et je ne sais plus comment l'arrêter. Parfois, je me prends à rêver d'autre chose. Mais comment imaginer le bonheur quand on ne l'a jamais vu ?  
Fugitif, il s'enfuit et à force, je commence à croire qu'il n'existe pas, qu'il est juste un mirage dans le monde, désert si triste. J'ai endossé le costume de policier, cherchant cet évadé mais nulle trace de lui. Avec le temps, il me semble que c'est moi, le reclus, chassé du paradis. Égaré dans un monde lui-même perdu, je laissais mes pieds avancer. Autour de moi, tout tournait, s'agitait...

Moi, ombre immobile, je dénotais dans cet hypocrite tableau de la vie.  
Une tulipe noire dans un champ de roses.  
Un nuage noir dans un ciel azur.  
Mes pieds foulaient le sol de la terre, mais mon cœur s'enlisait dans une autre planète.  
La planète du désespoir.  
Les boulets à mes pieds se faisaient plus nombreux et chaque jour, mon pas était plus las.  
Sur la route, je ramassais les débris de mon cœur, pièces d'un puzzle infaisable.  
Mon cœur était en lambeaux, il n'attendait plus que mon corps rejoigne son tombeau.  
Comment espérer une lueur d'espoir dans ce champ de ruine ?  
Tard la nuit, j'entendais mon cœur pleurer.  
Des larmes noires.  
Je n'essayais même pas de le reconforter, je n'avais pas de parapluie pour affronter ces orages. Alors, abattus, nous fixions l'horizon.  
Il était muet. Il ne voulait plus parler ou plutôt ne pouvait plus.  
Mon cœur n'était plus qu'une ombre rodant dans les abîmes du désespoir, fixant le sablier, imprenable citadelle...  
Un arbre déraciné n'ayant même pas eu le temps de donner ses premiers fruits.  
Un exilé muet dans un désert de glace.  
Désert où inconnus étaient le bonheur, l'amour et toute la compagnie. Après tout, l'amour n'est que le désespoir déguisé en rose.  
Mais comment connaître la chaleur quand autour, il n'y a que froid ?  
En mon cœur, il n'y avait pas de place pour l'amour ni le bonheur. D'ailleurs, je ne pense pas qu'il y en ait jamais eu.  
Celui-ci est rempli de désespoir, fontaine intarissable où viennent se mêler les pleurs du ciel et où peu à peu, je me noie.  
Triste réalité !  
Ma vie n'est désormais plus qu'une longue apnée. Loin sont les canaux de sauvetage.

Je les ai tant attendus, ils sont passés devant moi sans s'arrêter.  
Désormais, j'erre dans les fonds attendant la fin de toute cette tragédie, observant le monde, de loin, seul...  
Dans ma solitude.  
La solitude, cette grande demoiselle au parfum glacé. Je ne le connaissais que trop bien, c'était devenu le mien avec le temps.  
La solitude squattait mon cœur. Je n'arrivais pas à lui demander de payer le loyer, elle s'était aussi emparé de ma voix, plus qu'une faible agonie muette. J'ai essayé quelques fois de la déloger mais elle avait changé la serrure et barricadé l'entrée.  
Je ne m'étonne pas pourquoi personne ne peut entrer dans mon cœur.  
La nuit, éternelle tyrannie du désespoir, je m'asseyais au bord de la fenêtre, contemplant mes cauchemars s'étaler sur le firmament, miroir de l'enfer.  
La solitude était là, derrière moi ne me lâchant pas telle une ombre.  
N'était-ce pas plutôt moi, l'ombre de ma solitude ?  
Alors, elle se mettait à chuchoter, moi je la laissais, impuissant. De l'autre côté de la chambre, le diable lâchait ses plus belles notes sur son piano où toutes les touches sont noires.  
Je tentais de fuir, de quitter cette prison, dont j'étais le prisonnier et le geôlier, oiseau pris dans une cage minuscule désespéré de s'apercevoir que la cage s'étend sur toute la terre et que le monde que l'on prenait pour le tremplin vers la liberté n'est en fait qu'une prison aux murs invisibles. La cage m'oppressait, ricochet de mes peines, miroir de mes cauchemars. Et partout se répétait la même scène.  
Tragique, mélancolique...  
Où que j'aille, les mêmes monstres me suivaient. Dire que je marchais seul serait un mensonge car mes démons me collaient à la peau, suivis de toute la bande.  
Drôle de cortège où j'étais le conducteur et le passager.  
Tous me le rappelaient.



J'étais entouré de miroirs, portails vers une dimension trop cruelle dénommée réalité. Entouré d'imposteurs ressemblant étrangement à moi, je ne cessais de voir des reflets mensongers. J'étais devenu étranger à moi-même, otage d'un portait insidieux, soulevant dès lors la même question.

Qui suis-je ?

Toujours le même mystère, synonyme d'insomnie.

Qui suis-je ?

Je mentais, affirmant savoir qui j'étais.

N'était-ce pas ce que nous faisions tous ?

Je n'étais qu'un écho se perdant dans les abîmes, cherchant la vraie voix.

Peut-être n'y avait-il pas de vraie voix, finalement ?

Peut-être n'étais-je qu'une poussière de plus, dans la déchetterie qu'est le monde ? Épuisé de livrer bataille avec moi-même, cet intrus si familier, je regardais, alors, le monde ou plutôt le cirque des hommes.

Champ de ruine où se bâtissent les cauchemars.

Terre de famine où se nourrit le diable.

Où l'homme, fauve se cachant derrière une cravate et un peu de parfum, aiguise sa lame.

Les cris et agonies se répandent dans l'arène aux lions. Ils appellent ça de la discussion.

Le sang et la chair tapissent l'arène aux lions, ils appellent ça de la décoration.

Les coups de couteau dans le dos alternent avec les baisers de Judas, ils appellent ça la vie.

L'homme dont le sourire n'est qu'une grimace maquillée, le cœur qu'un repère de ténèbres dissimulé par un château flamboyant, la langue que la porte-parole du diable, feignant d'être un ange, n'est qu'un fourbe, ami un jour, ennemi demain, trinquant avec toi aujourd'hui, pour te poignarder demain. Et tu le verras à ton enterrement dire que tu lui étais cher.

Hors du théâtre des hommes dont je n'arrive pas à suivre le scénario, hors du puzzle du monde dont je ne rentre pas, j'erre dans le néant, abandonné de tous, que je pensais être mes frères; du monde, que je pensais être mon chez-moi; de la vie, que je pensais être mon amie et de moi-même...

Largué par moi-même, je me perds dans le ciel, oiseau n'ayant pas de nid, flottant avec le vent sans savoir où aller. Défunts sont les moments où je me sentais encore chez moi, à ma place. Impossible de les ressusciter.

Bientôt, je ne serais qu'un tas d'os de plus dans les catacombes que sont le monde. Et j'espère que ce bientôt soit maintenant, vagabond ne pouvant plus fuir, réalisant que toute son existence ne fut qu'une courte litanie du désespoir.

Les autres ne sont qu'un sombre mirage dans mon désert solitaire. Un abîme nous sépare, je suis seul au fond de mon trou, trou que j'ai moi-même creusé. L'avenir prend des teintes obscures et j'espère qu'il s'achèvera aujourd'hui.

Qu'est-ce qu'aujourd'hui sinon, la déprimante réplique d'hier, où le futur n'est différent que par le nom ?

Je dérive dans une mer sans attaches. Des fragments de ma vie tournent autour de moi. La mort est là, elle me chante de douces paroles. Il ne me semble pas avoir entendu plus apaisante mélodie. Soudain, devant moi surgit quelqu'un. Il n'a pas de visage. C'est lui, c'est l'autre. Il me tend une main auréolée de lumière blanche. La mort m'entraîne peu à peu, mais un pas me sépare de l'autre.

Si proche et si loin.

Un pas vers l'autre.

Un pas entre l'enfer et le paradis.

Alors, je prends ma respiration. Dans une oreille, hurlent mes démons, dans l'autre chuchote le silence, l'appel de l'autre.

Alors, je fais ce pas...

Voilà.

Une page qui se tourne, un chapitre qui se termine, des mots qui s'envolent.

Que restera-il du passé sinon un vague souvenir jeté aux oubliettes ?

Mon cœur veut être heureux, mais il ne connaît que désespoir, encre éternelle. Mon âme veut voler, mais il ne lui reste plus qu'une plume.

Alors, j'écris de l'encre de mon cœur et de la plume de mon âme.

Pas pour le bravo des hypocrites, ni pour le feu des projecteurs ou encore le portefeuille en surpoids... Non !

Juste pour survivre...

Nombreux sont ceux qui ne verront là que les divagations d'un individu à l'imagination dopée, ce n'est que l'agonie d'un être errant sur les flots de la mélancolie. Les mots m'ont guidé, qu'ils éclairent vos chemins désormais. Qu'ils vous montrent qu'il n'y a qu'un pas entre l'enfer et le paradis et que ce pas s'appelle un pas vers l'autre.

Dans un monde où les ténèbres nous assaillent, où l'obscurité construit son royaume, on a besoin de l'autre, besoin de ses couleurs pour ensemble dessiner le tableau de la vie et ne pas laisser le désespoir peindre nos vies.

Enfermé dans nos prisons, on a besoin de l'autre pour s'apercevoir que la clef se trouve à côté de nous.

Besoin de l'autre pour nous rappeler durant la nuit, que le soleil est en fait en nous, même s'il est très souvent éteint...

Besoin de l'autre pour savoir que faire un pas vers l'autre, c'est faire un pas vers soi-même...



# Les mots pêchés

De C.C.H

## Traquenard

Si je dois vraiment continuer à vivre,  
Alors, je vous le demande, regardez-moi :  
Ne voyez-vous donc pas comme je suis ivre  
Lorsque ma douce folie reprend tous ses droits ?

Vous me narguez de vos lumières notables.  
Et bien, croyez-le ou non mais je n'en veux pas,  
Car à vos desseins prétendument louables,  
Jamais, ô grand jamais, je n'emboîterai le pas.

Ce sont de mes ténèbres que je suis soldat.  
Des plus profondes noirceurs je suis adepte,  
Moi qui, dans vos égouts, trépigne avec les rats.  
Je m'accroche à tout ce que vous pensez abject.

Si cela ressemble à la liberté pour moi  
Et aide mes ailes goudronnées à pousser,  
Alors pourquoi ne me recrachiez-vous pas  
Loin de vos hospices, de vos chambres aseptisées ?

Puisque pour vous ma guérison est bien vaine  
Et que vous m'accablez d'être abandonnique,  
Alors pourquoi suis-je là, sur cette scène,  
Dolente de vos remèdes hypothétiques ?

## Tel est pris

Dans la pénombre de la forêt de l'oubli,  
Rares se font les fragments de mémoire  
Autour de moi comme des lucioles, sans un bruit,  
Ils s'envolent vers d'immenses cimes noires.

Certains d'entre eux restent accrochés à des branches,  
Pour les rattraper, je grimpe comme je peux.  
Ils m'ont voulue singe, et ce depuis toujours.  
Ils m'ont façonnée, les voilà les bienheureux !

Ces diables fêtent leur nouvelle bâtarde.  
Quel scandale ! Mais ils prennent cela en raillerie...  
Depuis l'enfer, rappelée sous leur cocarde,  
Maintenant, je leur promets d'être divertis.

Jouez-vous de mon tourment, délectez-vous en,  
Sachez-le, mon âme ne vous reviendra pas !  
Moi, je rirai de vos visages pâlisants,  
Sans le moindre doute, puisque j'en ris déjà !

## La mer

Comme vous me polluez de vos appâts  
Pour blasphémer mes trésors,  
J'utilise mes plus beaux appareils  
Pour vous attirer, telle une pie vers l'or.

Du bruit apaisant de mes vagues  
Aux chants mystérieux des baleines  
Devant moi, vos esprits divaguent,  
Vous menant à blâmer lâchement les sirènes.

Vous avez l'habitude de vous méprendre  
Mes filles chantent entre elles  
Vous seuls tendez l'oreille pour les entendre  
Quelle malsaine idée que de le prendre pour un appel

Quand comprendrez-vous que vous n'êtes rien  
d'autre qu'un grain de sable face à moi?  
Que mes plus sombres secrets peuvent vous agripper jusqu'aux  
sous-sols les plus profonds

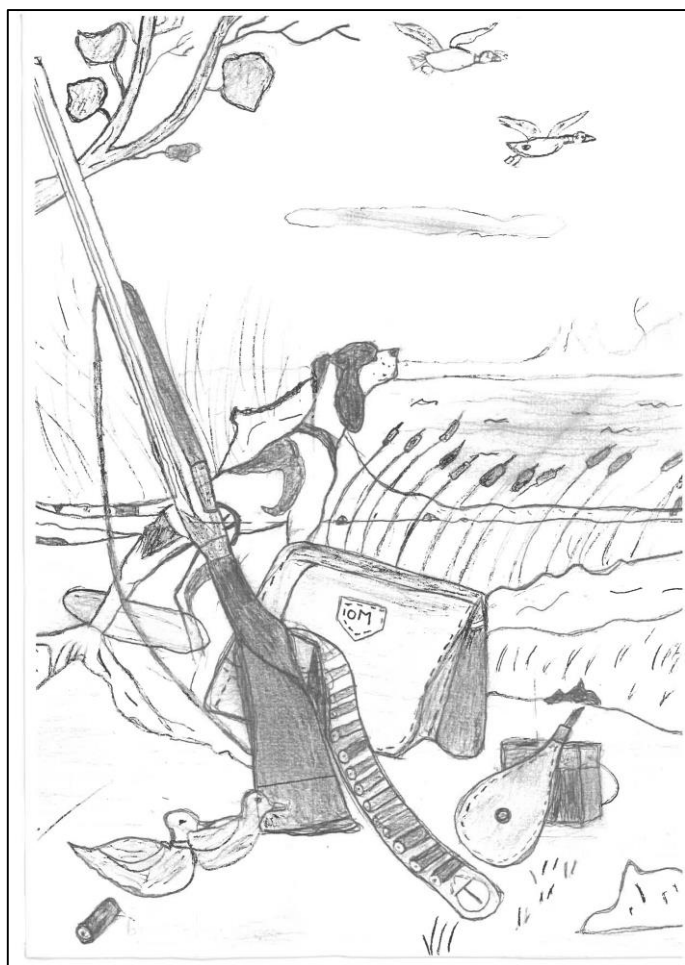
Et que, là bas,  
vous n'aurez pour seules lumières pour y voir clair,  
Celles que certains de mes monstres effroyables portent sur  
leurs fronts,  
Afin de mieux vous apercevoir en tant que proie?





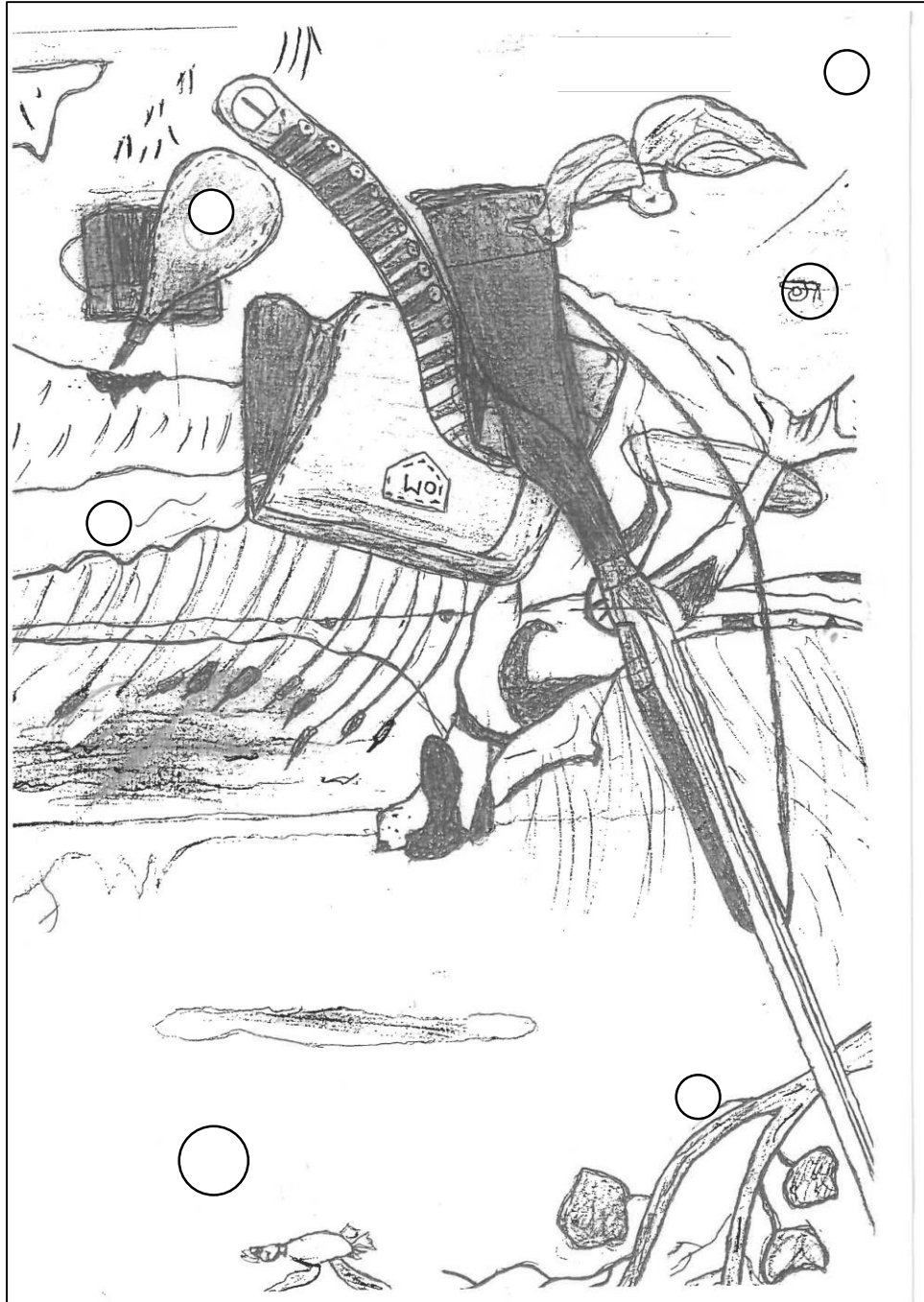
# Les 6 différences

Par Patrice



# Solution

Par Patrice





# 7 à dire

Un grand merci à Marie, Halima, Jonas et Gaëlle pour leur disponibilité et leur accueil chaleureux !



- **Comité de Rédaction** : Alexandre, Anne-Sophie E, Cyrielle, Djamel, Elise, Emilie C, Enzo, Fabrizio, Gilles K, Hélène, Isabelle K, Jérôme, Jonas B, Mathilde, Mathilde D, Naïma, Nora, Othilie G, Patrice, Philippe S, Salah, Salomé M, Sifaks, Véronique  
avec la participation de Camille, Cécile, Marion et Shérazade (ESI)
- **Impression** : ESAT La Manade – CH Valvert