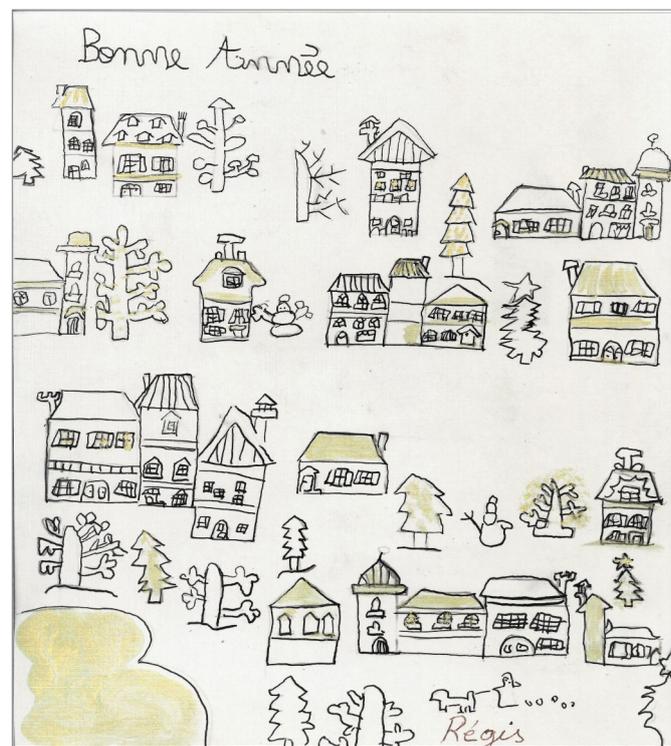
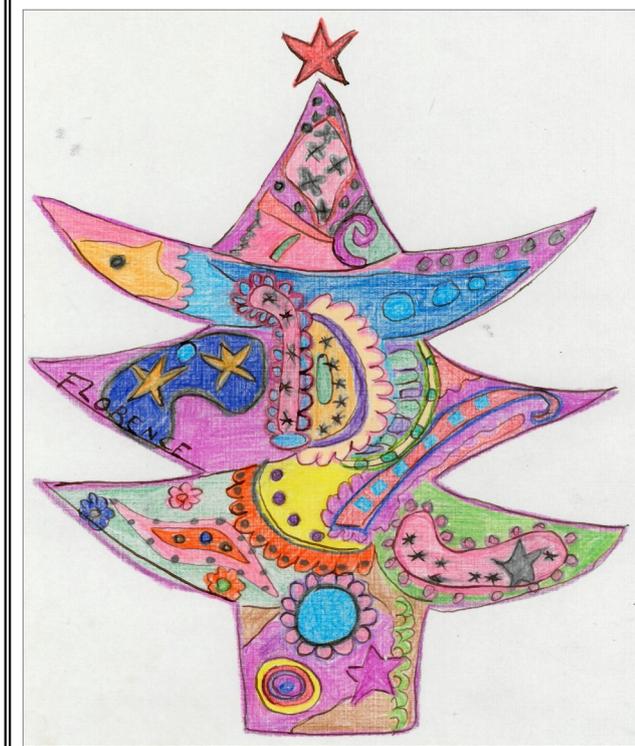
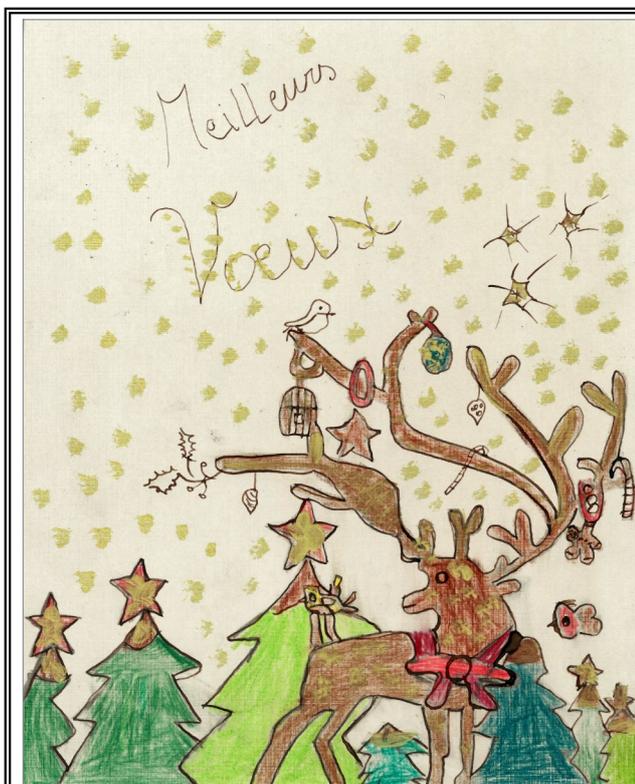


LE POT' LICOT

N° 110



*Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.*

Dalai Lama .

Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.

Mahatma Gandhi

LE POT' LICOT

Au menu du Pot'licot

Editorial p3.

Un nouveau venu p5.



Abécédaire du Petit
Peuple p6.

Faites du yoga ! p8.



Tous nos vœux. p11.



Bonnes résolutions !

« V'la cô une année sus panse », nous dit sempiternellement Michel en chaque mois de décembre. Mais « comment passe-t-on de 2016 à 2017 ? » ajouterait certainement Salvatore qui se demande encore toujours comment cela se fait qu'il a 20 ans un jour et, le lendemain, 21.

Une année qui passe est-ce une année de plus à emmagasiner dans notre armoire aux souvenirs ? Est-ce une année de moins à vivre ? Pour Michel, le temps est du sable qui coule dans le sablier... c'est sûr, un jour il n'y en aura plus et ce sera fini, pour de bon cette fois : ce jour-là, c'est nous qui serons « sus panse ».

Pour Salvatore, il en va autrement, le temps est imperceptible. Et pourtant, il le constate lui-même : « non, je ne suis plus un enfant, mais pourquoi ? ». Ce qui étonne Salvatore, c'est moins que le temps s'écoule que le fait qu'il nous travaille de l'intérieur. « Pourquoi sommes-nous des êtres de devenir ? » s'interroge-t-il.

Les dates ne disent rien de nous ou si peu. Elles sont fixées selon des critères culturels. C'est l'histoire qui fait sens. C'est elle qui nous permet de dire quelque chose de nous-même, mieux, de nous dire nous-mêmes en l'écrivant.

Mais est-ce si évident d'avoir une histoire ? Ne nous laissons-nous pas si facilement nous enliser dans la banalité du quotidien ? Ne faut-il pas qu'un événement nous secoue pour qu'on se souvienne (ou qu'on éprouve enfin) que cette vie que nous vivons est bien la nôtre ?

Ne nous méprenons pas, avoir une histoire n'est pas vivre des aventures comme un héros. Superman n'a pas d'histoire, il a une mission. Son banal à lui c'est de lutter contre les « méchants ». De vie propre, il n'en a pas !

Trop souvent nous restons, comme lui, emmurés dans nos certitudes et nous faisons de notre vie un destin. « Pour continuer l'histoire de ma famille, je dois me marier » dit Jérôme. Quel vertige, dès lors qu'on sait que de mariage il n'en sera jamais question ! La suite est alors donnée par Gérard, « Quand je serai mort l'histoire de ma famille sera finie. Il n'y aura plus personne. Personne ne parlera de moi quand je serai mort ».

Suite page 4



Jérôme et Gérard l'ont bien compris, avoir une histoire, ce n'est ni vivre une aventure ni égrener des grains de sable. C'est avant tout prendre sa place dans l'ordre des générations. Mais est-il dès lors impossible d'avoir une histoire si on reste célibataire et qu'on n'a pas d'enfant ? Sophie nous rassure : « si on n'a pas l'occasion d'être maman, on se rattrape, je pourrais donner à mon filleul l'amour que j'aurais donné à mon enfant. Je serais quelqu'un de spécial pour lui. Je pourrais être présente. Etre là, vraiment ! »

Sophie a vu juste, la filiation n'est pas qu'une affaire de sang. On peut transmettre la vie, mais cela n'a jamais suffi. C'est là une condition nécessaire mais non suffisante dira un logicien. Il ne suffit pas de mettre au monde un enfant, il reste encore à lui transmettre la possibilité de son devenir. Il y va de l'attention à l'unicité de chacun.

On a vite fait de dire que se soucier d'autrui, c'est veiller à ce qu'il puisse avoir un devenir et qu'il puisse vivre une vie qui fait sens pour lui. La réalité est plus complexe. Il n'est de soi sans autrui. Dès lors, se soucier d'autrui, c'est veiller à ce que chacun puisse vivre une vie qui fait sens pour lui. Il est bon de se souvenir que si nous sommes tous des êtres uniques et singuliers, c'est à plusieurs mains que nous écrivons notre histoire.

Il existe deux types de scénario. L'un, simpliste, où tout tourne autour d'une seule personne. L'autre, plus riche, où chaque personne évolue au fil des rencontres. Nous n'avons pas à endosser le rôle de figurant dans une histoire déjà écrite. Il nous échoit d'écrire la nôtre en la tissant à celle des autres. Pour le dire autrement, il ne s'agit en aucun cas de faire comme papa (ou comme maman) et de se marier (par exemple), il s'agit plus précisément de faire ce qu'il a fait : à mon tour prendre ma vie en main comme il le fit avant moi.

Nous vivons de paradoxes. N'avons pas de destin car nous sommes destinés à être libres. Nous sommes déterminés à l'indétermination. C'est cette vérité que nous pouvons tous transmettre en prenant notre vie en main chaque fois que nous pouvons le faire. Quelles que soient nos compétences, nous pouvons tous témoigner de cette liberté.

Nous avons tous le pouvoir de briser le cycle de la peur, cette peur qui fait que personne n'écoute son cœur, que tout le monde renonce à ses rêves et que chacun baisse le regard.

En ces temps de résignation et de soumission à l'ordre fonctionnel du monde, nous vous souhaitons d'imaginer d'autres possibles pour construire d'autres modes de vie. Puisse cette nouvelle année nous donner à chacun l'audace d'écrire son histoire... sans quoi 2017 sera (encore une fois ?) une année qui nous emporte dans l'insignifiance de son décompte.

Olivier Philippart

Portrait d'Arthur

Depuis quelques mois le Petit Peuple des Coquelicots accueille une nouvelle figure : un grand gars costaud , franc, au sourire honnête.

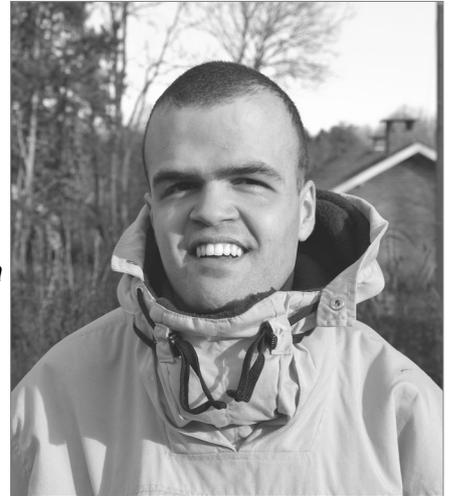
Nous sommes heureux de vous le présenter ...

Je m'appelle Arthur Snyder , j'ai 22 ans, j'habite dans la commune de St Severin et la commune de Visé,

Je suis né le 29 octobre 1994. J'ai un frère de 26 ans et une sœur de 30 ans.

Je suis venu en juillet. J'ai visité le bâtiment avec mon père, ici ça me plaît. J'aime le jardin, travailler avec Carmela, le jogging avec François, faire la cuisine avec Annick, les massages aussi, casser la terre, nettoyer les rues, porter des planches, aller à la piscine, scier du bois avec François, faire du feu.

Je me sens bien. La vie ça va. Je suis content de venir ici. J'ai fait connaissance avec tout le monde. Avant j'étais nouveau, je ne connaissais personne. Maintenant ça va.



As-tu des animaux de compagnie ?

Arthur : j'ai un chien, Pablo, il a 8 mois . J'ai deux chats , Blaco et Théo, ils ont 4 mois.

Te souviens-tu de quand tu étais petit ?

Arthur : non je ne me rappelle pas. Petit j'étais trop petit.

As-tu des hobbies ?

Arthur : J'aime la course à pied, le football. J'aime bien écouter la musique qui fait BOUM BOUM !

Quel est ton plat préféré ?

Arthur : des crevettes, rien que ça ! Sinon des pizzas, des pâtes, des hot-dogs, de la mousse au chocolat et des frites. J'aime les choses qui font grandir et grossir.

Quel est ton animal préféré ?

Arthur : Les chevaux et les poulains. Quand j'étais petit je les coiffais avec un peigne et une brosse.

Tu peux nous dire un beau moment dans ta vie ?

Arthur : un beau paysage avec mon père et ma belle-mère. J'ai écarté l'eau de la mer . Ca montait et ça descendait, je marchais sur la plage. C'était à La Panne, après le camp, à la mer.

Comment tu fais pour draguer les femmes ?

Arthur : Je peux la faire rire, lui offrir des bijoux. Je voudrais me marier plus tard.

Pourquoi aimes-tu qu'on te pose des questions ?

Arthur : pour que mon cerveau marche.

Te sens-tu bien dans ta peau ?

Arthur : oui je me trouve beau. Parfois je me lève de mauvaise humeur mais après ça va.

L'abécédaire du Petit Peuple : héréditaire

Héréditaire : qui se transmet par droit de succession ou par voie de reproduction, des parents aux descendants. Caractère héréditaire, aptitude héréditaire, patrimoine héréditaire (Petit Robert). Ce thème a donné l'occasion à chacun de s'interroger sur sa construction personnelle : de quelles cartes ai-je hérité ? Pour jouer quelle partie ?

Leslie : j'ai hérité un cadre de ma mamy avec sa photo. Il est dans ma chambre.

Françoise S. : de mes vrais parents j'ai hérité d'une photo.

Johanne : la maison je l'ai hérité de mon papa. La maison appartient à mon frère, ma maman et moi.

Jérôme : moi j'ai hérité du cerveau de ma famille.

Gaëtan : moi pas, je ne sais pas d'où vient mon cerveau. J'ai grandi tout seul.

Arthur : moi j'ai plus hérité du cerveau de ma maman. Je pense comme elle, parfois on se ressemble.

Gérard : moi j'ai hérité de l'esprit de mon papa, il travaille beaucoup comme moi. Il est gentil et moi aussi.

Jordan : j'ai hérité des yeux de mon papa, des beaux yeux bleus comme ma sœur.

Françoise S. : je sais que je ressemble à ma vraie maman.

Sophie : dans ma famille je ne sais pas qui a hérité de quoi. On m'a dit que je ressemble à ma maman, mais j'ai hérité des yeux de mon papa. Lors de la conception, avec les gènes et tout ça, il y a eu un "couac" et le gène malade vient de mon père. Donc ça a provoqué mon handicap actuel, sans le faire exprès. Mon frère et ma sœur ça va pour eux. Mon enfant pourrait hériter de mon handicap, avec un problème en plus.

Gaëtan : mon handicap vient de ma famille. Ca j'en ai hérité, maman me l'a dit. Ma sœur est handicapée aussi.

Arthur : mon handicap je ne sais pas d'où ça vient. Handicapé c'est quand je suis stressé, sinon ça va bien.

Leslie : le handicap je l'ai hérité, il est tombé sur moi et pas sur mes frères.

Sophie : moi aussi, c'est tombé sur moi et je n'ai rien demandé.

Olivier K. : le handicap c'est un héritage qu'on ne peut pas refuser ?

Sophie : oui ! Il faut faire avec.

Gaëtan : et la maladie d'amour, c'est héréditaire ?

Jérôme : la maladie d'amour c'est pour ceux qui ont un cœur de beurre, les cardiaques.

Jordan : moi mes parents ne m'ont jamais parlé de l'héritage. C'est compliqué de parler de ça chez moi.

Gaëtan : moi on m'a expliqué que j'aurai des sous pour vivre. Si maman n'est plus là je devrai m'occuper de ma sœur, j'hériterai de cette mission.

Gérard : si je meurs je ne donne rien à personne. Tout sera vendu et celui qui vend pourra garder les sous. Comme souvenir de moi, il peut garder tout mes DVD, je les lui donne pour 5 €.

Jérôme : moi je veux vivre tout le temps, alors je n'y pense pas.

Arthur : moi mort je ne le serai pas. Je vivrai toujours, seul et tranquille.

Johanne : quand ma mamy est morte il y avait beaucoup de monde, ma famille. Mais je ne connais pas leur histoire, les noms. On hérite aussi l'histoire de sa famille non ?

Gaëtan : l'histoire de ma famille je ne la connais pas.

Gérard : pour continuer l'histoire de ma famille je dois vivre seul. L'histoire de ma famille je vais la raconter à Valéria.

Jérôme : pour continuer l'histoire de ma famille je dois me marier.

Françoise S. : l'histoire de ma famille continuera avec mes neveux, Jonathan & Steve et ma nièce Cynthia.

Gérard : quand je serai mort l'histoire de ma famille sera finie, il n'y aura plus personne. Personne ne parlera de moi quand je serai mort.

Jérôme : ma sœur a des enfants, eux ils parleront de moi.

Jordan : c'est possible que j'aie des enfants un jour, alors l'histoire pourrait continuer ...

Gérard : je ne suis le papa de personne. Mais je voudrais un enfant ... pour le faire travailler, la lessive, le ménage, la vaisselle. Ce serait peut-être plus simple si j'engageais une femme d'ouvrage ?

Jérôme : je suis sorti du ventre de ma maman, ma sœur est sortie de son ventre aussi. Les enfants de ma sœur sont sortis du ventre de ma sœur. C'est la même famille, mon histoire.

Françoise S. : je suis la marraine de Nathan, je pourrais lui apprendre à parler. Il va m'appeler "marraine".

Leslie : moi je suis la marraine de Clara, l'enfant d'une amie. Elle a 5 ans. Je lui ai appris à marcher, j'étais à côté d'elle. Je lui ai donné à manger. Quand elle a commencé à parler je lui ai montré des mots.

Olivier K. : pourquoi tu as accepté d'être marraine ?

Leslie : je pense que je vais être une bonne marraine.

Olivier K. : c'est quoi être une bonne marraine ?

Sophie : être présent, être là vraiment.

Nicole : ma marraine est au cimetière, c'était une bonne marraine.

Françoise S. : je veux être une bonne marraine. Je vais lui donner la main pour marcher, je vais l'amener à l'école, je pourrais lui lire une histoire.

Olivier K : être une marraine ou un parrain ça peut faire de toi quelqu'un de meilleur ?

Jérôme : moi ça va, je suis bien comme je suis.

Arthur : je ne veux pas être le parrain de quelqu'un ni le papa de personne.

Jordan : moi j'aimerais bien, je serais gentil.

Sophie : je pourrais donner à mon filleul l'amour que j'aurais donné à mon enfant, je serais quelqu'un de spécial pour lui. Si on n'a pas eu l'occasion d'être maman on se rattrape. Je pourrais être présente. Être là, vraiment.

Faites du yoga pour rester en forme !

Le yoga a toujours occupé une place privilégiée dans l'histoire des Coquelicots, il a souvent été un thème de nos ateliers. Il est temps de vous présenter pourquoi et comment le Petit Peuple se met au yoga.

Le yoga et sa philosophie sont des pratiques enrichissantes qui apportent de nombreux bénéfices. Le yoga réduit le stress et les crises d'anxiété. Il favorise un meilleur sommeil, sollicite les muscles et les articulations. Le yoga est une parenthèse bénéfique, un lieu pour le corps et l'esprit, pour la concentration et un recentrage paisible.

Pourtant, les obstacles à la pratique peuvent être nombreux. Certaines personnes au sein des Coquelicots ont de gros soucis physiques (bosse au dos, problèmes ligamentaires, anomalie plantaire, douleur abdominale, ...). L'angoisse et la peur du mouvement les tenaillent par le manque de conceptualisation, il leur est difficile de visualiser et de conscientiser leur anatomie. Bref, le corps est parfois comme l'esprit... morcelé.

Pour contrer ce morcellement, le yoga propose de multiples chemins :

- Développer et découvrir de nouvelles sensations corporelles pour les apprivoiser (pour n'en citer qu'une seule pour exemple, celle des doigts de pieds).
- Ressentir un dépassement, la joie du mouvement, et une valorisation de l'image personnelle.
- Découvrir l'effort sur la concentration continue du mouvement liée aux deux sens de la respiration.
- Ressentir une harmonie au sein du groupe (les mouvements et respirations sont tous effectués en même temps) et ceci dans le profond respect de chacun.

Le projet yoga est en congruence avec le projet institutionnel et les méthodes de travail de l'équipe. Il permet de percevoir les blocages émotionnels (pleurs, angoisses, retrait, immobilité, impossibilité verbale, douleurs physiques) et les informations qui peuvent faire l'objet d'une réflexion en équipe. Il offre des éclairages approfondis en terme d'accompagnements individuels (psychomotricité, entretiens avec la psychologue, logopédie, etc.). Les feed-back sont très stimulants pour y développer un minimum de sens critique sur leur vécu au yoga (ressentis et facultés...).



Le projet yoga vise le bien-être de chaque individu, mais il est aussi une « tension » entre la pensée et le corps fractionné. Il est important de reconnaître les frustrations lorsque les pratiquants sont dans la difficulté : pleurs et angoisses face au silence méditatif et au regard intérieur (par exemple « j'ai des pensées qui me parlent dans ma tête ») ainsi qu'à l'inspire et l'expire et la difficulté d'y lier un mouvement. Des questions surviennent : « Je suis en contact avec certaines parties de mon corps, que se passe-t-il ? Puis-je habiter ce moment ? Est-ce que cette partie de corps m'appartient ? ».

Le yoga est un outil complémentaire grâce auquel je peux aborder et accompagner nos bénéficiaires en tant qu'éducatrice. J'y trouve énormément de sens pour leur bien-être, leur contact au corps, leur respiration et leur intériorisation.

Lorsque j'anime la séance que j'ai conçue, je tiens compte de l'état émotionnel de chaque personne, son histoire, son âge, ses particularités psychiques et physiques. Il s'agit de poser une trame de fond sur laquelle je peux m'appuyer et improviser.

Je commence mes séances par un temps de détente en position debout, pieds parallèles, légèrement écartés et plat au sol, les bras relâchés le long du corps (position samasthiti). Nous débutons par une respiration libre (les yeux ouverts, reposés ou fermés). Je propose par exemple d'observer le silence régnant dans la salle, l'espace autour de leur corps, et enfin leur climat intérieur. Puis je demande à chacun d'être attentif à sa respiration (sentir l'air qui rentre et qui sort des narines et d'observer les mouvements du corps qu'il provoque).

J'invite ensuite chacun à se coucher sur le dos et à poser une main sur son ventre et l'autre sur sa poitrine. Je demande d'être attentif au fait que le ventre et la poitrine se gonflent à l'inspire et qu'ils se dégonflent à l'expire. Pour les aider à prendre conscience de ce vécu j'accompagne chacun dans sa respiration en démarrant à son rythme puis en l'invitant à me suivre.

J'introduis les âsanas (postures et contre-postures) dans la séance. Je les adapte à la réalité de chacun. Je cherche avant tout à asseoir une respiration suffisamment bonne pour que tous puissent pratiquer un bon Vinyasa (synchroniser la respiration aux mouvements).



Gérard : au yoga on fait de la « musitation ». J'apprends à respirer, avant je ne savais pas respirer.

Jérôme : le yoga c'est bon pour les cardiaques !

Johanne : on s'assied sur un tabouret et on respire en faisant des mouvements. Ca fait du bien , c'est sûr. Après je suis plus calme.

Jordan : le yoga ça permet de se reposer un peu. Il y a de la musique du Tibet avec un instrument à corde. J'aime bien quand on fait de la méditation avec un fond de musique.

Johanne : et c'est zen, ça veut dire calme.

Sophie : on prend les lettres de l'alphabet et on fait des vocalises, en montant ou en descendant. Ca fait travailler la bouche, les cordes vocales, les poumons. J'ai jamais bien compris à quoi ça sert. Le yoga ça ne me fait rien, ça ne marche pas. Pour moi c'est bof bof.

Françoise S. : moi ça me détend trop fort ! C'est bon pour moi.

Nicole : au yoga je me couche, puis je monte les bras, je les descends. Christelle me dit « mets toi sur tes pieds » ou « à gauche, à droite ». Je me dis que c'est bien.

Johanne : parfois j'en fais chez moi à la maison. Christelle m'a donné une feuille avec des dessins.

Gaëtan : ma chambre est trop petite pour faire du yoga, je touche le plafond !

Françoise S. : au yoga on travaille par 2, en face l'un de l'autre, on doit suivre les gestes de l'autre. Et après le yoga on est allés à la messe, avec Olivier on y va souvent. S'il y avait plus de messes il y aurait moins de bagarres.

Jordan : parfois je sens le stress, ça fait des grosses vagues dans le ventre. Alors je souffle un coup, le yoga ça me détresse.

Françoise S. : ça fait du bien pour le dos. Quand j'ai mal au dos j'en fais et alors je vais mieux. Mon chat fait la même chose pour son dos : il s'étire, il s'enroule, il se met en boule. Mon chat fait du yoga.



Nos meilleurs vœux pour

Janvier , le temps des résolutions et des vœux .
Pour certains nous avons des vœux personnalisés !



A Annick , on te souhaite beaucoup de plaisir à retrouver ton jardin, une bonne année 2017 dans ton potager.

A Paul, on te souhaite de trouver un endroit où tu as bon de vivre.

A François, on te souhaite de bien vivre dans la nature, comme Tarzan !

A Carmela , on te souhaite une année remplie de voyages surprenants.

A Olivier P. , on te souhaite d'être un peu moins végétarien et que tu mettes un petit peu plus les petits plats dans les grands.

A Sylvestre, on te souhaite de vivre en paix.

A Mélanie, on te souhaite de retrouver le bord de la mer.

A Mathilda, on te souhaite une belle année de rencontre avec ton filleul.

A Lara, on te souhaite beaucoup de bonheur dans ton nouveau petit nid.

A Jérôme, on te souhaite de rencontrer une belle amoureuse.

A Christelle, on te souhaite une année 2017 relax comme dans un hamac.

A Michel P. , on te souhaite une année 2017 sans prendre ta pension.

A Chanh , on te souhaite une année 2017 méditative et gourmande.

***Nous envoyons nos meilleurs vœux à tous nos lecteurs et au Petit Peuple des Coquelicots.
Nous vous souhaitons beaucoup de joie partagée avec ceux que vous aimez.***



JOYEUX NOËL ET BONNE ANNEE 2016



Sophie