

MES MOTs
Atelier d'écriture



Editions Centre Cerfontaine

MES MOTS
Atelier d'écriture

Au fil des mots

Editions Centre Cerfontaine

Au fil des mots

Du même éditeur :

Parole aux mots, ouvrage collectif issu de l'atelier
« MEsMOts » - 2013

MES MOTS
Atelier d'écriture

Au fil des mots

Editions Centre Cerfontaine

Préface

Ce recueil que nous avons élaboré en une saison à six bénéficiaires, avec la motivation que nous a transmise Claire, n'a pas eu de mal à être nommé. Nous partions tous d'une idée de transcription ou de transmission de notre pensée, de par nos expériences et nos imaginaires. Le système de tirer nos pensées comme on peut tirer une poulie pour concrétiser cette action d'extraction, nous a amenés à notre titre actuel de notre livre : « Au Fil des Mots ».

Quant à la production de textes, elle s'est nourrie et a augmenté par nos différences, nos complémentarités, tant générationnelles que culturelles, mais aussi par nos contradictions individuelles.

Après un travail de structuration et de mise en forme de nos textes, on a logiquement poursuivi cette idée de publier et d'éditer notre travail pour vous amener à nous lire.

Un large panel de sujets y est proposé, notamment sur la difficulté de la vie, sur des rapports entre la nature, le monde et la société.

Cette succession de nos textes maîtrisée par Claire n'a pas permis de fins mots de la fin mais vous promet de vous confronter à des tranches de vie aussi singulières qu'enrichissantes.

Gilles

Atelier d'écriture animé par
Claire Gosset

Fatima

Jennifer

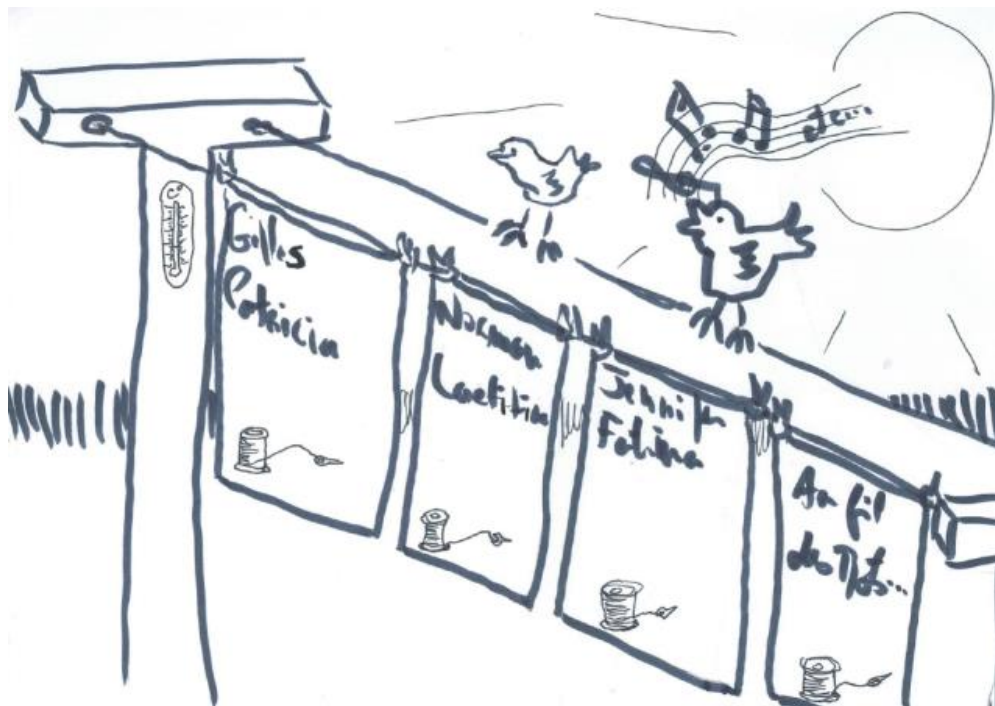
Laetitia

Patricia

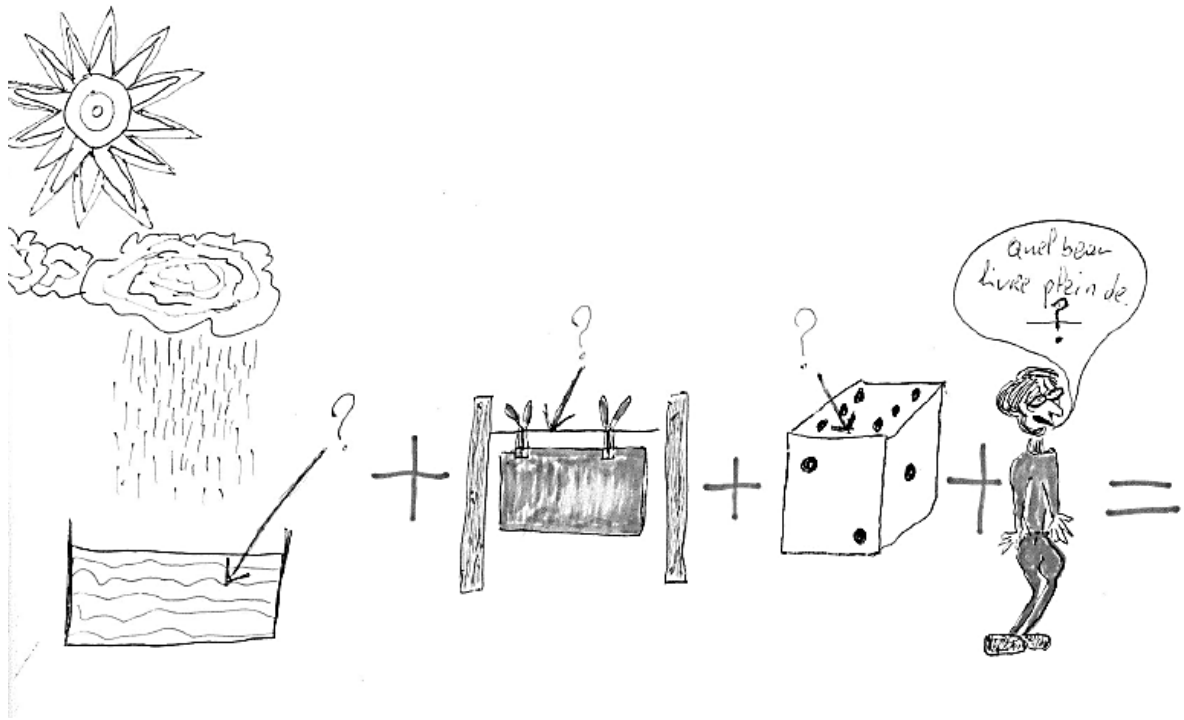
Gilles

Norman

(6 bénéficiaires du Centre Cerfontaine)



Laetitia



Gilles

Table des matières

NOUS SIX ENSEMBLE	P13
1. Le tour de ... nous-mêmes	P15
2. A la recherche des temps perdus	P27
3. Equilibre santé	P33
4. Souvenirs de jeunesse	P37
ENSEMBLE, DANS CE MONDE	P45
1. Petit coin pour aller bien	P44
2. Mon idole	P53
3. Envie d'avancer	P59
4. Ce qui me plaît, ce que j'aimerais, pourrais changer	P65
5. L'amour à découvert	P79
6. Lettre à l'être ... aimé	P85
CE MONDE QUI NOUS ENTOURE	P91
1. L'automne	P93
2. La pleine lune et ses retombées	P99
3. Seul au monde	P103
4. Retour à l'état sauvage	P109
5. Nos émotions mises en mots	P115
6. Quand j'ouvre les yeux	P121
7. Merci	P125

NOUS SIX ENSEMBLE

1. LE TOUR DE ... NOUS-MÊMES

Je suis influençable et maladroite mais j'apprends peu à peu à avoir confiance en moi. Auparavant, j'étais totalement renfermée, méfiante, je ne faisais confiance à personne.

A 42 ans, j'apprends à écouter mon corps et à m'ouvrir aux autres. Ce n'est pas facile car parfois je me laisse distraire par Pierre et les autres. Il est envahissant. Il voudrait que l'on soit ensemble 24 heures sur 24.

Mon projet personnel individualisé, c'est penser à ma santé, être plus patiente et avoir des amies.

Je me rends au marché avec Anja ! Je fête l'anniversaire d'André avec Christelle et Angélique ... et avec Pierre.

J'ai besoin de liberté mais paradoxalement, je serais malheureuse sans lui ! J'aimerais bien qu'il manifeste de l'attention, ce qui n'est pas toujours évident pour lui... et moi.

MES QUALITES

- Je suis intelligente, j'ai le sens de l'humour
- Je suis organisée et maniaque, quand je le veux
- Je suis coquette, j'aime me plaire et plaire à mon petit ami
- Je suis généreuse, j'aime faire plaisir, parfois à mes dépens
- J'aime les animaux, la nature, le calme
- Je suis perfectionniste
- Je suis une fêtarde
- Je suis dynamique, j'aime bouger, sortir, faire des activités, ce qui m'éloigne de la déprime
- Je me remets souvent en question
- Pour avancer dans la vie, il me faut des buts. Quand j'en ai, j'ai davantage de volonté

MES DEFAUTS

- Je veux aller trop vite. Parfois, je rate des paliers, ce qui me met en échec
- Je suis impatiente

- Quelquefois, je suis dans la lune. J'angoisse
- Parfois, je perds confiance en moi, je déprime
- Je peux être maladroite dans mes paroles et dans mes gestes, quand je suis anxieuse
- Il arrive que mes médicaments du souper et du coucher me fatiguent. Je me sens alors paresseuse.

Jennifer



Je suis Gilles

Je suis dans l'atelier pour me sentir dans mon meilleur appareil.

J'essaie de positiver pour arriver à mes fins mais pour cela, ceci implique une pleine reconstruction et une remise en question qui souvent m'est envahissante. Alors du coup, je me défaisse la plupart du temps.

Je suis à l'écoute des autres et pour me recentrer sur mes objectifs et pour tenter d'avoir de bonnes idées à réaliser avec le monde qui m'entoure.

Par ailleurs, je suis celui qui aime prendre du bon temps et avec l'âge, le temps devient un allié, un atout dans ce que j'effectue.

Je suis sportif et veut des résultats tout de suite.

Un peu tête en l'air, j'aime bien m'évader avec ce qui me vient à l'esprit et m'attarder sur ce qui me plaît, sur mes préférences comme la musique.

J'adhère à me raconter avec des mots dans un livre où nous nous distinguons.

Je suis souvent à la recherche de ma personne.

Mes qualités

Je sais être serviable et me rendre disponible, quand la situation s'avère nécessaire et nécessiteuse de ma personne.

Je résous souvent des problèmes, seul.

Par amour propre, par curiosité, j'aime bien me poser des challenges. J'ai souvent des désirs de dépassement de soi et je soigne ce côté de ma personnalité.

Avec le temps qui passe, je ne peux que progresser et évoluer dans le bon sens ; c'est ma certitude.

Je suis sportif et donc un peu perfectionniste.

J'aime ouvrir les yeux sur la nature et le monde.

Mes défauts

Je voudrais souvent être une machine, pour ne pas avoir la lourde tâche des répétitions.

Je fume et de ce fait j'ai déteint entièrement sur le caractère d'une personne fumeuse. Je suis du coup malmené.

Je suis quelquefois amené à avoir du répondant, de la répartie et je manque souvent de temps pour y pallier.

Quand je ne contrôle pas telle ou telle situation, je peux m'égarer dans les nuages.

J'ai des vérités sur des aspects du monde qui relèvent du domaine de l'imagination. Cela représente une fragilité car de ce fait, je n'ai pas de convictions ou d'avis dans de nombreux sujets.

Gilles



Je suis... heureuse d'être à l'atelier MEsMOts, cette année. Cela me donnera au moins l'occasion d'être satisfaite de ce que j'y écrirai. Egaleme nt, cela peut me donner une nouvelle vue de l'écriture et peut-être pourrais-je découvrir de nouveaux styles.

... qualités : volontaire, sportive, appliquée.

... défauts : trop de poids, je fume et bois du café. Je ne me fais pas assez confiance.

...qualités : j'apprécie l'opéra, les concerts classiques, les pièces de théâtre. J'aimerais avoir la possibilité d'aller à la mer, au moins une fois dans l'année.

...défauts : je suis facilement angoissée, quand le médecin me prescrit des médicaments dont le nom m'angoisse ou ne me fait pas voir ou penser à une guérison prochaine mais plutôt une situation angoissante du type une impasse, ou de l'ingestion de comprimés sans explication ou un jeu de mots effrayants plutôt qu'un chemin vers la guérison.

Laetitia



Je suis petit et mignon.

J'étais au Home Delano en 2007 et j'y suis resté jusqu'en 2015. J'avais 11 ans et j'ai intégré le dernier groupe jusqu'à mes 16 ans.

Je suis amoureux.

Je suis à Cerfontaine, du lundi au dimanche, 7 jours sur 7, 24h sur 24.

Je rêve de partir en vacances, au soleil.

Avec mes amis, je me rappelle mes souvenirs d'enfance.

J'aime manger du chocolat, des pizzas, des petits pains au chocolat et boire du coca Zéro.

J'aime rendre service. Les éducateurs peuvent me demander d'effectuer différentes tâches, je les exécute avec plaisir.

Je sais faire mon lit seul, sans l'aide de l'éducateur.

Je suis serviable, naturellement.

Quand je dois aller chercher mes médicaments, je suis toujours à l'heure.

Je mélange souvent mon linge propre et mon linge souillé. J'ai besoin de l'éducateur pour faire le tri.

Je ne mange pas de légume et de fruit.

Avec certains éducateurs que j'apprécie moins, je suis grognon.

Je suis parfois triste mais je n'ai pas envie de dire pourquoi.

Norman



Ce qui me plait : me regarder dans un miroir pour vérifier que je suis belle. Le matin, quand je ressemble à une sorcière, j'ai besoin de prendre soin de moi, de me lisser les cheveux.

Si je constate que je ne suis pas bien habillée, je me sens mal dans ma peau.

J'ai souvent envie de pleurer, cela me permet d'extérioriser ma colère.

Au foyer, je me sens mal à l'aise avec certains éducateurs et éducatrices, le matin. J'appréhende la journée qui commence.

Je suis stressée, en hébergement, avec le comportement de certains bénéficiaires qui expriment leur mal-être.

Je nécessite des soins thérapeutiques et on ne m'en propose pas dans mon hébergement, également de la relaxation.

Je suis dans un hébergement qui ne correspond plus à mes attentes. J'attends de m'inscrire dans un nouveau projet : intégrer une structure plus autonome.

J'ai 36 ans, 37 prochainement. Je pense qu'il est temps pour moi d'évoluer. J'ai encore besoin d'un accompagnement éducatif, avec une personne de confiance, un éducateur référent. Mais j'ai rencontré des éducateurs qui ne comprenaient rien à l'handicap mental.

J'aimerais ne plus m'énerver et me retrouver dans le calme.

Je travaille très bien au Manoir car je suis une personne débrouillarde. Je prends des initiatives dans le ménage, je n'attends pas de consigne. Je suis polyvalente.

J'aimerais plus tard aller vivre à Sondeville, structure offrant plus d'autonomie.

Je travaille aussi dans le Service à la Collectivité et on est très satisfait de mon travail.

Je n'ai pas de défaut.

Fatima



Je suis une personne qui doit se reprendre en main en tout.

Je suis devenue peu sportive mais je me débrouille en sport.

Je suis contente d'avoir un petit ami qui est mûr et plus âgé.

Je suis fan de Mylène Farmer, depuis l'année 1997.

Je suis peu autonome mais j'aimerais l'être plus.

Je suis quelqu'un qui n'aimait pas les barbies et les poupées, quand j'étais petite.

Je suis très passionnée du bowling, même si je fais peu de strikes.

Je suis une fille peu féminine qui aimerait redevenir garçon manqué.

Je suis une personne qui aimait travailler dans la vente, étant employée de libre-service dans un supermarché.

Je suis une personne qui aime faire des courses et du shopping.

Je suis quelqu'un de très calme mais très osée.

Je suis douée pour surfer sur internet.

Je suis une personne qui est passionnée de musiques françaises et étrangères, spécialement de la pop, le gold, le pop rock ou technoïde et un peu le grunge.

Je suis une personne très naïve car en général je ne sais pas refuser quelque chose. Même si je suis une fille introvertie, j'arrive à me débrouiller dans tous les domaines, surtout en sport.

Je n'aime pas ranger le matériel car je suis bordélique, spécialement de plier mes habits dans l'armoire.

Je suis dépensière, je l'avoue, j'aimerais davantage les dépenser aux loisirs et je suis généreuse avec les autres.

J'aime aider les personnes handicapées à la Croix rouge française. Je faisais leurs petits soins, nettoyait leurs bobos..., lorsqu'elles se blessaient en athlétisme. J'apprenais mon AFPS (Attestation de Formation des Premiers Secours).

Malgré tout, je suis aussi une personne impatiente qui n'aime pas attendre et têtue.

Je peux être aussi rigolote quand je veux et spéciale comme personne.

Patricia



2. A LA RECHERCHE DES TEMPS PERDUS

J'ai de la famille.

Je n'ai pas d'enfant. Je n'en veux pas. Ils seraient malheureux. Je ne saurais m'occuper d'eux. Certains diront que je suis égoïste mais je ne veux pas avoir d'enfants handicapés et malheureux.

Je n'ai plus mon frère, malheureusement. Il me manque beaucoup. Il est mort à 30 ans d'une hémorragie cérébrale.

Je n'ai jamais eu de grand père maternel. Il est mort à ma naissance, mystérieusement. De l'avis de ma mère, je lui ressemble physiquement.

J'ai eu parfois des visites de ma famille au Centre Cerfontaine.

Elles se font de plus en plus rares, malheureusement.

J'ai eu souvent envie d'aller en Angleterre voir ma famille que je n'ai pas vue depuis très longtemps et qui me manque.

Si j'avais eu un enfant, j'aurais été sévère et exigeante dans ses notes car je regrette de ne pas avoir poursuivi mes études.

J'aurai encore la possibilité et la volonté d'être forte dans ma vie et d'être heureuse avec Pierre.

Aurai-je enfin ma famille à proximité de moi ?

Je suis loin, à mes dépens, d'elle.

Jennifer



J'ai de la veine

En effet, je n'ai pas de peine

Car je n'ai plus cette mélancolie

Que je n'ai jamais eue qu'au lit

J'ai eu parfois de la déveine

Car j'ai eu souvent à dire des amen

Si j'avais eu l'esprit alerte

J'aurai encore l'envie d'une crête sur la tête

Aurai-je enfin une impulsion pour aimer fidèlement ou par enchantement ?

Gilles



J'ai... peur

Je n'ai pas... de famille

Je n'ai plus... de famille

Je n'ai jamais eu... de vacances avec ma famille

J'ai eu parfois... l'amour

J'ai eu souvent... du malheur

Si j'avais eu... mon petit frère

J'aurai encore... l'amour envers mes proches

Aurai-je enfin... du chocolat

Norman



J'ai... de l'amour pour ma mère, mon petit frère et mon neveu.

Je n'ai pas... d'animal de compagnie.

Je n'ai plus... mon papa.

Je n'ai jamais eu... envie d'éprouver un sentiment mauvais.

J'ai eu parfois... la certitude que l'on m'imposait une tristesse.

J'ai eu souvent... envie de vivre auprès de mon père.
Si j'avais eu... la chance de ne pas avoir à regretter des
années de ma jeunesse.

J'aurai encore... une meilleure impression de moi.

Aurai-je enfin... la chance d'à nouveau réussir,
notamment l'obtention d'un diplôme et ne pas la laisser
passer.

Laetitia



J'aurai la liberté comme du thé

Je n'ai plus de bijou comme un bisou

J'ai reçu une lettre comme une craie

J'ai souvent mal au ventre car c'est la règle

J'aurai encore des rêves inoubliables avec la table
garnie

J'aurais aimé le chocolat amer qui reste amer

J'ai beaucoup de souffrances envers le corps. Ma lettre
qui a un être

J'ai beaucoup de chagrin qui donne le grain de sable doré

J'aurai souvent la pêche comme la pêche que l'on mange beaucoup

J'ai eu beaucoup de haine avec de la laine

J'ai eu une pensée à un chaton qui est rond

Fatima



J'ai pratiqué la natation, à l'âge de 15 à 20 ans, quand j'étais étudiante.

Je n'ai pas eu l'occasion de réaliser un de mes rêves de gosse : être championne du monde de natation au poids lourds.

J'ai arrêté car je n'améliorais pas mes temps au sprint.

Je n'ai jamais eu vraiment l'intention d'y aller 4 fois par semaine à l'entraînement.

J'ai eu parfois l'occasion de me rendre plusieurs fois par semaine à l'entraînement.

J'ai eu souvent du mal à nager au chrono car c'est un sport crevant ainsi que les compétitions, le dimanche. J'ai eu 12 médailles en 5 ans. Ce qui n'est pas énorme.

Bref, si j'avais eu la chance de continuer, j'aurais pu améliorer mes chronos. Je me sentais nulle. Avec l'école et le passage du code de la route et du permis de conduire, j'étais fatiguée le soir.

J'aurai encore le choix par la suite de me lancer dans un club de football pendant 3 ans. Pareil, je me débrouillais dans ce sport d'équipe, aussi bien à l'entraînement qu'au match amical.

Aurai-je enfin la possibilité de reprendre ces deux activités sportives, un jour, sans club. Oui, car j'y vais en atelier avec mon foyer. Je me reprends en main. Et je vais au meeting de natation, à Genève. Quant au football, je n'y joue plus, peut-être aurai-je à nouveau l'occasion d'en faire. Je n'arrive plus à courir. J'ai grossi de 20 kg en 8 ans, après avoir arrêté le badminton et d'autres loisirs sportifs.

Patricia



3. EQUILIBRE SANTÉ

Il faut prendre de bonnes décisions pour rester sain dans un corps sain. Pour cela, il faut prendre l'initiative pour arriver à trouver :

- de la joie dans l'exercice des activités physiques,
- de la peine d'être dans un groupe de fumeurs,
- de la routine en vue d'améliorer son quotidien,
- des bonnes habitudes et trouver la force de bannir les mauvaises,
- et enfin un juste équilibre dans ses repas, sans faire d'excès dans ses besoins ou désirs.

Gilles



Ne pas ingurgiter de trop grandes quantités.

Ne pas boire d'alcool.

Ne pas cuisiner trop gras ou trop salé.

Ne pas fumer.

Pratiquer une activité sportive, régulièrement.

Privilégier les trajets quotidiens à pied plutôt qu'en véhicule.

Sortir, même l'hiver, pour s'aérer.

Respecter un rythme alimentaire raisonnable maximum.

Par exemple, trois repas par jour et un goûter.

Laetitia



Pour rester en bonne santé, on doit bien se nourrir c'est-à-dire manger équilibré et varié et éviter de grignoter entre les repas. Sans oublier de faire du sport entre deux ou bien bouger. On peut même pratiquer du sport dans un club sportif. Il existe deux types de sports : les sports individuels : natation, badminton, athlétisme, pingpong, tennis et la danse classique ou moderne et les sports collectifs : football, handball, basket, hockey sur gazon, baseball et volleyball. En dehors du sport, on peut aussi se balader en forêt, faire du shopping, se promener en ville, à la plage, à la montagne ou bien au marché de Noël.

Patricia



- Pratiquer un sport
- Manger
- Marcher
- Nager
- Chanter avec d'autres personnes, dans un groupe
- Dormir
- Jouer
- Communiquer

Norman



Il faut manger équilibré et varié.

Faire de la marche et de la natation.

Ne pas prendre de drogues.

Ne pas être stressé.

Se faire plaisir.

Prendre le temps de vivre.

Jennifer



4. MES SOUVENIRS DE JEUNESSE

Quand j'étais adolescente, j'étais en pleine rébellion. Je voulais tout changer, mes petits copains de l'époque d'abord.

Je croyais pouvoir effacer leurs défauts, les façonner à mon image. Mais j'ai vite compris qu'on ne change pas un homme.

J'aurais bien aimé aussi changer le caractère de mes parents, pour qu'ils arrêtent de se disputer. Cela me perturbait, surtout à l'école. C'est comme cela que j'ai commencé à ne plus rien faire en classe, même pas mes devoirs et obtenir des mauvaises notes. Je m'attirais les foudres de certains professeurs.

C'est là où j'ai commencé à me maquiller légèrement et à lire un magazine que je déteste maintenant : « OK magazine ».

Je détestais les mathématiques. Plus on avançait, plus elles étaient compliquées.

Jennifer



A l'âge de 15 ans, ce fut le moment où je passais du collège au secondaire général. Un choix déterminant pour la suite de ma scolarité et pour mon avenir. Entre les deux, des vacances en Grèce que je passai, invité par un camarade de classe avec sa famille. Ils connaissaient déjà l'îlot près de Corfou avec le petit port de plaisance et de pêche et la poste pour appeler mes parents en p.c.v. Le voyage fut long mais les vacances me sortirent de l'ordinaire. Qui n'ai-je pas vu de la berge de l'île ? La fille du plus riche homme du monde en la personne de Christina Onassis, sur son scooter de mer. Elle se faisait photographier par une quinzaine de journalistes. S'ensuivit un temps de réflexion chez moi car voir une star médiatique était une grande première. Sur notre île, on faisait en plus de l'apnée pour ramasser les conques nacrées que j'ai conservées longtemps. Le retour fut agréable et nous faisons une halte à Chamonix, à l'hôtel qui proposait comme activités de la luge et du bobsleigh.

Gilles



- J'étais à l'école, protégé
- J'ai pris un bus, pour aller à la mer
- Je suis allé au Flunch
- Le vélo, la trottinette et la balançoire
- Prendre le train, pour me rendre en vacances
- Partir en bateau, visiter
- Je me souviens de Rochefort et du Nord Ouest de la France
- Je me souviens de l'émission Star Academy, de 2001 à 2007
- Je me souviens... Je mangeais des frites, des hamburgers et du Coca zéro

Norman



Je regardais les jolis garçons aux yeux bleus.

Je volais dans les magasins.

J'allais à l'école, j'avais des boutons sur le visage, de l'acné, quand j'étais adolescente.

Je prenais soin de ma peau et essayais de cacher les boutons avec une crème.

Je sortais seule et allais dans les magasins. J'adore cette activité. Je regardais les vêtements.

Je sortais quand mon père était absent car il était opposé au fait que je parte de la maison. Je sortais avec ma sœur.

A 15 ans, papa ne me laissait pas sortir car en classe je ne révisais pas mes devoirs. J'éprouvais des difficultés en mathématiques.

Je trichais beaucoup lorsque je suis devenue préadolescente, vers 12 ans.

Je suis gourmande, j'apprécie et mange beaucoup de bonbons et gâteaux.

Le maître d'école me frappait, alors que j'étais âgée de 15 ans.

Oui. On fait des bêtises mais cela ne justifie pas de la violence envers une adolescente.

Arrivé le jour de mes 15 ans, ma famille n'a pas fêté mon anniversaire. Cela ne se fait pas dans ma famille.

Papa était très violent. Je me suis dit alors qu'à l'âge de 18 ans, je quitterai le domicile familial en contractant un contrat jeune majeure, pour une nouvelle vie d'adulte.

Après, j'ai rencontré un jeune garçon qui est devenu mon amoureux mais la relation était difficile.

On m'a proposé à 15 ans de prendre la pilule et je l'ai acceptée. J'allais souvent au planning familial.

Je me rappelle de ma famille d'accueil, de Gisèle, Thomas et Alexis qui m'ont réservé un accueil chaleureux. Je faisais de l'équitation et on me proposait encore beaucoup d'autres activités. J'ai regretté de devoir les quitter.

Je ne voudrais plus avoir 15 ans. J'en ai 36, je suis heureuse. Ce qui compte, c'est le bonheur et pas l'argent.

Fatima



J'étais à l'école, en classe de 4^{ème} et 3^{ème} technologique, pendant 2 ans dans une maison familiale rurale, tout

près de mon village. J'y séjournais, la semaine, la première année. Je faisais beaucoup de stages dans des écoles maternelles, surtout chez des gens, mais je n'arrivais pas à m'occuper des enfants. Donc, j'ai effectué mon stage obligatoire en Mairie de la ville la plus proche de chez mes parents. A partir de la deuxième année, j'ai pu démarrer mon premier entraînement de natation. Je l'ai pratiqué 5 ans. Cela est dû aux rencontres inter écoles, quand j'étais au collège en SEGPA. C'était la galère. Je n'apprenais rien en cours. Je faisais beaucoup de ménage, de cuisine, de couture, des activités manuelles. J'apprenais du français et des mathématiques. Enfin, on m'a placée dans cette classe car j'étais nulle en CM1, surtout en cours de mathématiques. Je n'ai pas fait de CM2. J'ai galéré pendant 3 ans au collège. On se moquait de moi car j'étais grosse et je suis toujours corpulente. Suivi du cours de 4^{ème} et 3^{ème} Techno, j'avais du mal à suivre les différentes matières car c'était des cours de 6^{ème} et 5^{ème}. Je me rappelle bien, j'ai découvert et appris la première

fois la géographie, l'histoire, l'anglais, la physique et la science... N'en parlons pas de mon BEPA Option Service Secrétariat, pendant 3 ans. Je l'ai obtenu en redoublant. Encore plus galère au niveau des matières, les leçons et les devoirs étaient difficiles pour moi. En résumant, j'ai arrêté l'école en 2002. Il y a 14 ans et je le regrette.

Patricia



ENSEMBLE, DANS CE MONDE

1. PETIT COIN POUR ALLER BIEN

Je me sens bien dans l'atelier MEsMOts car je peux m'y exprimer librement sans être jugée.

Je peux d'abord écrire sur papier ce que je ressens et ensuite le dire à voix haute en petit groupe. En plus, l'animatrice est tolérante et compréhensive.

C'est un endroit où j'apprends à écouter les autres et à les connaître, ce qui fait du bien à tout le monde et à moi !

On est autour d'une table ronde comme celle des chevaliers. Dans une salle plutôt petite, vu l'espace pris par la table.

Jennifer



Je me sens très bien sur mon tabouret de peintre devant mon chevalet. D'une part, car il s'établit en quelque sorte un jeu d'équilibre dans les premiers instants pour adopter la bonne position et, pour ne pas dépasser les limites ou les bords du peu de surface qu'offre le siège.

D'autre part, par sa bonne structure, quand j'y suis assis malgré la disproportion entre mon poids et le siège ; je prends une stature où je me sens vraiment au top par l'assise obtenue. Dos droit, jambes pliées, liberté de mouvements des mains sont autant de conditions pour créer du contenu. Ainsi, s'établit une harmonie entre l'état d'esprit et l'état dans lequel mon corps est plongé. Le lieu où je suis est démystifié instantanément et tombe dans le secondaire.

Gilles



L'endroit où je me sens bien est la forêt. C'est plus calme, détendu, je peux la dessiner. J'imagine qu'il y a des pommes ou alors je vois des lutins. Le bénéfique de ce que j'ai vécu, ce sont les oiseaux qui chantent. Cette chanson me rend heureuse. Ce que j'ai fait, c'est parler et chanter dans la forêt. C'est l'endroit où je trouve des pièces de 20 centimes. C'est pour cela que l'endroit s'appelle la forêt magique.

Chaque soir ou après-midi, je vais dans les bois parce qu'il n'y a personne. Il y a une cabane où je me réfugie. Je regarde les chouettes alors qu'elles sont chouettes. Il y a parfois des maisons abandonnées où c'est également très calme.

C'est un endroit magique, j'aimerais en fait y habiter.

Mes souvenirs restent fidèles.

C'est là que je me sens le mieux. C'est bien dans la forêt, là où notre cœur aime.

Ils sont très bien les animaux, les biches et les cerfs.

Fatima



Je me sens bien dans ce type de lieu qui est la plage. J'aime la mer, me baigner, m'allonger sur le sable, bronzer, même si j'attrape des coups de soleil. Me promener le long de l'eau ou bien sur les digues ainsi que sur les falaises m'ont permis de bien respirer l'air frais.

J'aime également me sentir bien à proximité d'un étang ou d'un lac. J'estime que nager ou faire du pédalo est la solution pour bien être à son aise.

La campagne, la montagne ont toujours été, depuis mon plus jeune âge, mes lieux favoris. Comme se balader dans les pâtures, construire des cabanes ou faire des barrages dans les ruisseaux.

En montagne, nous faisons des randonnées jusqu'en 2006, après nous avons attaqué la mer. En tout cas, tous les endroits que j'ai cités sont des lieux proches et calmes que j'adore toujours, même si je ne vais plus à la montagne, en Savoie, pendant les grandes vacances.

J'aime également m'éclipser dans ma chambre.

Patricia



- Dans mon lit, pour me reposer
- Dans le bus, pour observer le paysage
- Dans le réfectoire, avec mes amis et mes proches
- Aller à la mer, en vacances, au soleil
- Dans le train, pour me reposer

- Aller à la piscine
- Me rendre dans une ferme, les animaux m'apaisent
- Ainsi qu'entendre le vent dans les arbres
- La Normandie où je pourrais me reposer

Norman



D'une façon générale, j'aime la saison automnale pour ses teintes. C'est un trimestre de l'année pendant lequel j'aime visiter des parcs, châteaux, jardins, justement pour le refroidissement de la terre qui me permet une vue un peu plus globale et un peu plus lointaine de ces espaces merveilleux.

J'aime aller m'y promener avec ma maman et mon neveu, Gabriel.

D'une façon plus précise, j'apprécie les « vieilles » maisons qui, à cette approche de l'hiver, sont plus accueillantes que d'autres plus récentes.

Enfin, il y a un endroit où j'aime aller, les salons de thé.

Laetitia



2. MON IDOLE

Malgré que je ne suis pas tellement croyant, j'estime et ai beaucoup de déférence vis-à-vis des personnes croyantes (en la chrétienté), qui offrent au plus haut degré, comme on le sait, leur vie pour une qui est de pénitence et d'abnégation. Aucune tentation matérielle ne se découvre dans leur passion. Ils ont une réelle confiance en l'être humain, né naturellement bon. Grâce à cette catégorie de personnes, je me trouve un peu en désaccord avec moi-même et j'opterai plus vers un schéma de pensée où l'intuition serait bonne tout le temps pour le partage, l'amour et toutes les valeurs inculquées par ceux qui approchent la vérité. La place de l'homme dans le monde est toujours abordée par les croyants et, malgré quelques retards face à d'autres forces qu'ont les hommes, ceux-ci ne sont évidemment pas obligatoirement sur la bonne voie et travaillent pour ne pas faire fausse route.

Gilles



Un jour, j'étais très contente. J'avais été flattée par un chanteur que j'admire beaucoup. Il venait de loin. On a été le voir à l'Arboretum. Il m'a signé un autographe. C'est vrai. J'avais l'impression que ce jour est venu vers moi. Il m'a dit : « tu es très jolie ». C'est un groupe belge qui s'appelle ACDA.

J'ai croisé son regard. Il avait l'air gentil, les yeux bleus. Il me faisait penser au chanteur Raphaël Laroche qui chante « Ma caravane ».

Ce destin m'est arrivé comme si j'étais dans le groupe le « Cirque du soleil ».

Je préfère le beau chanteur que certains éducateurs. Grâce à Marie, nous avons assisté à ce spectacle et j'ai eu l'occasion de croiser ce regard.

Fatima



Mon modèle, ma mode à chapeaux : j'admire ma grand-mère paternelle pour son élégance, sa façon de réaliser des tricots, des broderies, des pâtisseries. Egalement, je

l'admire car c'est elle qui m'a donné l'envie de choisir le catholicisme.

Elle n'est plus de ce monde mais j'observe une logique et une constance de mes sentiments, ainsi que des repères de couleurs ou bien des esquisses et même une oreille musicienne, uniquement en pensant à elle.

Je porte également son premier prénom en troisième prénom.

Laetitia



- Je suis dans la peau de *Louane*, le vendredi, le samedi et le dimanche, 24h sur 24.

Je rêve de partir avec elle au soleil

- Je suis dans la peau d'*Harry Potter*, le mardi, pour la magie
- Dans la peau de *Twilight*, le lundi. Je rêve de monter dans les arbres

- Je suis dans la peau de *Joséphine, ange gardien*.
J'aime disparaître... quand je suis aux ateliers ou dans le réfectoire
- Je suis dans la peau de *The Voice kids* et je chante
« *Les yeux de la mama* », le mercredi
- Je suis dans la peau de Grégory Lemarchal « SOS
d'un terrien en détresse », le mercredi soir et le
jeudi

Norman



J'admire en particulier, comme personne, une star de la musique. C'est une chanteuse française qui chante depuis 30 ans. Il s'agit, bien sûr, de Mylène Farmer. Je suis fan, depuis l'année 1997. J'ai commencé à l'écouter grâce à une voisine qui me prêtait son album « *Anamorphoser* ». J'ai craqué sur la chanson « *California* ». Pour moi, j'ai une idole incontournable de la chanson française, voire une des seules stars qui a duré depuis 30 ans. Une qui vend le plus d'albums de

diamants, rien qu'en France. J'ai eu la chance extraordinaire d'assister à son concert pharaonique et extraordinaire en 2013. J'ai pu la voir de près. Il y avait ses gros succès comme « *Désenchantée* », « *Les mots* » en duo avec Seal, « *Comme j'ai mal* », « *A l'ombre* », « *Je t'aime, mélancolie* », ... Bref ! Tous ces succès n'y étaient pas : « *Pourvu qu'elles soient douces* », « *Fuck them all* » n'étaient pas dans la track list de la tournée. Elle chante et danse, en même temps, sur quelques tubes. J'aime sa métamorphose, sa façon de danser et bouger dans ses concerts, sa voix, sa sportivité pour son âge, son écriture et ses analyses de textes.

Patricia



3. ENVIE D'AVANCER

Revers incontrôlé

Comment s'inscrire dans un des mouvements idéologiques, artistiques ou moraux de mon époque. Cela me semble irréaliste car le passé intervient dans la genèse de tel ou tel courant qui semble pourtant révolu. Dans tous les cas, cela apparaît à mes yeux comme une fuite en avant, mais avec un peu de volonté ou d'acharnement, on peut trouver des solutions, éluder des questions générales voire casser des barrières par la déconstruction ; en dénouant les rouages de tel mécanisme de pensée pour se l'approprier, s'y confronter et ainsi mieux rebondir avec les données sur le présent, le passé ou le futur. Et avec toute l'énergie du monde et en s'unifiant, on peut décortiquer des mécanismes pour mieux vivre ou pour mieux se comprendre.

Gilles



J'ai un problème réel, depuis 2005 voire 2003, c'est-à-dire que j'ai commis l'erreur d'écrire sur une grande quantité de feuilles beaucoup trop de plaintes contre à peu près tout le monde ou mes voisins et cela s'est retourné contre moi. J'ai même été conduite en camionnette de police jusqu'à l'hôpital psychiatrique de Maison blanche. Mon inquiétude d'aujourd'hui est différente : j'ai très peur que mon erreur ait été inversée. Réellement, je crains même qu'il se passe un fait, une plainte mais cette fois contre moi. Cela ferait penser à une inversion de pensées ou de dénonciation.

Le gros problème, c'est que cette fois je suis encore toute seule contre beaucoup de monde mais je m'inquiète que ces personnes n'aient pas été inquiétées puis rassurées par la loi.

Donc, ce serait comme si tout le monde était contre moi mais dans les faits et je suis la seule cette fois pour faire la plainte.

Laetitia



- J'ai vécu des moments difficiles dans ma famille, dans ma vie, avec les éducateurs, aussi
- Je demande pour recevoir des nouvelles de ma famille d'accueil
- Dans ma chambre, je fais le rangement et celui qui partage ma chambre ne fait rien
- Je suis malheureux, le lundi soir car au téléphone, il n'y a jamais personne qui répond. Je tourne donc la page.

A suivre...

Norman



Moi, en ce moment, je rencontre un problème avec ma famille. Je ne reçois plus de nouvelle de mes sœurs et de ma plus grande sœur, particulièrement.

Je ne me sens pas épaulée. Khadija et Inès vivent, maintenant, dans le sud de la France.

Je pleure, je crie ou je ne déjeune pas.

J'ai rencontré un problème avec un éducateur. Il m'a dit de ne pas parler de cela.

Je trouve que la famille compte plus que tout.

Je ressasse dans le slam, dans l'écriture et la musique.

Je ne suis pas bien. Pourquoi mon père et ma mère ne me téléphonent plus, depuis le divorce d'Olivier et Khadija ? Papa a voulu ce mariage.

Je pète des câbles parfois, le matin ou le soir, par rapport à ma famille. Je dois en faire mon deuil.

Fatima



Dans la vie, j'aimerais résoudre ma perte de poids. J'aimerais perdre seulement une trentaine de kilos. La chef de la structure a demandé que je puisse être suivie par une diététicienne pendant trois mois et que je la voie une fois par semaine, pour 250 euros. Mais mon curateur voudra-t-il bien me donner cet argent ? Comme ça, j'aurais un repas équilibré et variée à la cantine et au foyer.

Je pratique toutes les semaines du badminton, le mardi matin, à l'entraînement et je me rends à la piscine le mercredi après midi pour nager.

Tous les jours, j'irai à pied en atelier pour ne pas changer ainsi que le soir. Peut-être, je perdrai enfin quelques kilos car cela me freine un peu pour faire des choses dans la vie active.

Patricia



4. CE QUI ME PLAÎT, CE QUE J'AIMERAIS, POURRAIS CHANGER

Bonnes résolutions

Ce qui me plaît

Ma coquetterie. J'aime bien porter des bijoux et me maquiller, prendre soin de moi.

J'aime faire des cadeaux, de temps en temps, à mes proches. Surtout quand le cadeau que je leur ai acheté leur plaît.

J'aime Pierre de tout mon cœur. C'est l'homme de ma vie.

J'aime bien discuter, rigoler avec Anja, ma meilleure amie, faire les marchés ensemble.

J'aime bien ma sœur et Claire : on peut parler de tout avec elles.

J'aime faire du sport, en particulier l'aquagym et la natation. Je me sens bien quand j'en fais.

J'aime la couleur de mes yeux. Ils sont presque verts. Ils sont beaux.

Ce que j'aimerais changer

J'aimerais changer mon nez que je trouve trop gros et trop grand.

J'aimerais retrouver mon corps de 20 ans, un ventre plat.

J'aimerais changer mon statut social, être une personne normale et non pas comme disent les autres une personne handicapée.

J'aimerais être moins loin de ma famille.

J'aimerais avoir une meilleure santé c'est-à-dire une meilleure vue, des jambes en pleine santé et ne plus être incontinente.

Je voudrais qu'on arrête de tuer certains animaux, de les maltraiter.

J'aimerais plus d'humanité dans ce monde.

Ce que je pourrais changer

Etre moins pressée et agir de manière plus réfléchie.

Ne plus penser à la réalisation immédiate de mes désirs, de mes envies, prendre sur moi, être moins exigeante.

Une façon de m'aimer positivement, avoir une meilleure image de moi-même, croire en moi, me réaliser pleinement.

Progresser en semi-autonomie, gérer ma médication toute seule, être moins anxieuse, me détendre, progresser lentement mais sûrement.

Le problème que je voudrais résoudre, c'est être moins éloignée de ma famille.

Ma sœur et ma mère vivent en France et ne sont pas souvent disponibles.

Mon père et ma belle-mère vivent au Portugal qui est loin de la Belgique.

Le reste de ma famille est en France, en Angleterre, en Italie et en Afrique et cela fait une éternité que je ne les ai pas vus.

Tout ce petit monde me manque et quand je demande à les voir, ils me répondent toujours la même chose : « je ne suis pas disponible, pour le moment ».

Cela me fait de la peine !

Jennifer



Ce qui me plait

J'ai une part de mon éducation dans mon être et elle est acquise, voire sûre avec des aspects réalisés et vrais. Mes traits de caractère sont donc emprunts du passé et peuvent s'expliquer, autant par mes échecs et mes réussites. Ma vie est donc logique pour moi et pour continuer à constituer un homme social et pour garder mon identité dans notre monde moderne. Par exemple, j'entrave le moins possible la liberté des autres et transgresse très peu les codes de bonne conduite pour être sûr de ne pas être mis de côté. Me sentir en harmonie avec les autres et avec le monde est capital pour rester utile et agréable.

Ce que j'aimerais changer

Je voudrais améliorer le côté difficile de toute ma personnalité. A tout trouver compliqué et se trouver confronté à des choix cornéliens à tout bout de champ, j'en oublie le principal : savoir goûter au bonheur d'être ensemble, de partager, d'adopter sans crainte d'un

mauvais retour, goûter aux joies de la journée et de petits « riens ».

J'aimerais décupler les bons côtés des choses, je rêverais d'un monde où l'harmonie serait toujours présente, malgré les aléas de la vie, pour ne plus être atteint par l'instabilité, pour ne plus être éteint dès que telles ou telles circonstances me sont trop difficiles et pour ne plus déteindre sans le vouloir sur les mauvais accotements du chemin de la vie.

Ce que je pourrais changer

Après avoir estimé mes qualités et mes défauts, je pourrais modifier le cours de ma vie avec mes proches, de manière réfléchie. Je pourrais être mieux perçu dans mes choix et mes propos, si je m'astreignais une ligne de conduite plus fidèle à moi-même.

Après avoir vu ma personne, je pourrais me dévouer pour la qualité de mon environnement, en vue d'apporter des réponses à certains, sans que cela se dérobe sous les pieds d'autrui. Je pourrais

immédiatement échanger plus de joie et de positif avec mon entourage. Je pourrais trouver en moi plus de forces apaisantes, pour m'éviter de me prendre trop au sérieux.

Gilles



Ce qui me plait

- Manger du chocolat et des pains au chocolat
- L'amour
- Paresser dans mon lit
- Du soleil
- La télévision
- La mer
- Manger des pizzas
- Boire du Coca zéro
- Des vacances
- Et partir en voyage, au bout du monde

Ce que j'aimerais changer...

- Ma famille : qu'elle éprouve de l'amour envers son fils
- Ma peur envers ma famille et mon frère
- Changer la couleur de mes cheveux, les teindre en blond
- Changer mon âge, avoir 11 ans
- Partir avec mon ami, au soleil
- 4 émotions : peur, joie, tristesse, colère... les changer

Norman



Ce que j'aimerais changer

- Remonter le temps, apprendre correctement les leçons et passer l'examen du Baccalauréat sans tricher
- Ne pas fumer, ne plus fumer

- Retracer le temps en secondes et en heures et n'avoir jamais vécu triste, seule et surtout sale dans une petite pièce
- N'avoir jamais grossi de 20 kg d'un coup et ensuite prendre du poids jusqu'à 113,9 kg
- Pouvoir retrouver un beau corps, grâce à une activité sportive ou des soins médicaux
- Pouvoir convaincre ma maman de « changer », d'habiter une maison ou un appartement hors des mauvais quartiers
- Pouvoir partir et peut-être rester vivre dans les îles de l'Océan Pacifique Sud, toute l'année et ne revenir que quelques fois dans l'année, voire pas du tout et y vivre heureuse.

Ce que je pourrais changer : économiser toute l'année, trouver un petit travail (par exemple, le Service à la Collectivité du Centre Cerfontaine), ne pas céder à des envies, nées par l'ennui, d'acheter des biscuits ou des cacahuètes au lieu d'attendre le repas.

Et donc, mettre de l'argent de côté ou ne pas le dépenser.

Ne plus choisir de vêtements qui ne sont pas à mon goût.

Trouver un petit travail qui me convient et m'y tenir.
Donc, de pouvoir mettre encore plus d'argent en économie, en épargne.

Ne pas écouter mes envies ou ma gourmandise et ainsi gagner en équilibre et avoir meilleure mine.

Laetitia



Ce qui me plait

Mon look : mes cheveux sont plutôt courts, effilés. Je me rends chez le coiffeur, tous les trimestres. Me maquiller de temps en temps pour me faire une beauté.

J'aime offrir des cadeaux à mes proches, spécialement à ma famille, lors d'occasions telles les anniversaires, les fêtes des mères et pères, les mariages et Noël. J'offre aussi des cadeaux à ma meilleure amie, Natasha.

J'adore être généreuse envers les autres.

J'aime aussi le sport, surtout la natation même si c'est dur de reprendre celle-ci.

Ce qui me plaît le plus, vraiment, c'est l'amour envers un petit ami que je recherche encore. Ecouter de la musique dans ma chambre, spécialement mon idole, Mylène Farmer. Je peux également écouter Avril Lavigne et Pink, un peu de Céline Dion, Madonna, Zazie et tant d'autres.

Ce que j'aimerais changer : recommencer ma vie car j'ai beaucoup de regrets, avoir arrêté :

- l'école à 20 ans,
- le bénévolat à la Croix Rouge Française,
- le sport : la natation, spécialement.

Tous ces domaines ont changé ma vie. J'ai dû être en recherche d'emploi avec un diplôme que je n'aimais pas. Je cherchais dans n'importe quel secteur mais je n'avais pas d'expérience à ce niveau-là. J'ai dû commencer une formation dans la vente afin de ranger

les rayons dans les supermarchés. Mon premier emploi était de faire les vendanges (cueillette de raisins).

Ce que je pourrais changer : j'aimerais changer mon quotidien pour retravailler dans un ESAT car je suis reconnue comme travailleur handicapé. Cela me permettrait d'avoir une nouvelle vie et de recevoir de l'argent. Je pourrais m'acheter une voiture pas très chère car j'ai mon permis B, depuis le 21 janvier 2001. Je pourrais faire plus d'activités comme le bowling ou aller à la piscine voire voyager en France parce que c'est un très beau pays, faire du camping à la mer. Mais je n'en ai jamais fait. Mes anciennes vacances étaient en pleine montagne, en été, avec mes parents. Ça fait un bail que je n'ai plus voyagé, même une journée d'aventure comme, par exemple, aller au salon d'agriculture.

Patricia



Ce qui me plait : faire de la GRS à la SOB JO.

Je tiens à faire un bon stage au Service à la Collectivité, en cuisine.

Je suis trop contente de cette nouvelle.

Les garçons me trouvent très belle mais j'ai un homme dans ma vie. C'est Ludovic.

Ce sera bientôt nos fiançailles et le gâteau sera réalisé par Xavier.

J'aimerais inviter Claire, Monsieur Eric et les copines, copains.

Ce qui me plait, c'est de me regarder dans un miroir. Savoir si je suis belle. C'est important pour moi !

C'est mon miroir magique qui me dit si mes cheveux sont très beaux.

Ce que je pourrais changer : arrêter vraiment de pleurer mais la vie dans mon hébergement n'est pas évidente. Je demande à arrêter de grogner mais pour cela il faudrait peut-être travailler la confiance en soi.

Je panique et j'aimerais ne plus paniquer pour rien.

J'aimerais dire à mon éducateur que je vais me prendre en main car je suis une adulte, plus une petite fille.

Ce que je voudrais vraiment, c'est que les infirmières me rassurent pour les rendez-vous médicaux.

Devenir indépendante et régler mes problèmes ailleurs que dans les ateliers spécifiques.

Devenir responsable de mes mots, de mes actes de violence.

Être plus sereine par la suite.

Ce que j'aimerais changer : j'aimerais arrêter d'être pessimiste et devenir optimiste.

J'aimerais avoir une maison de couple, en amoureux.

Je donnerai tout ce que je peux pour être bien dans mon corps : faire de la relaxation, massage du visage, le vide dans mes pensées.

Au plus vite, j'aimerais déjà être mariée avec mon amoureux et porter la bague de mariage, avoir un enfant plus tard.

J'aurais pu changer de nom et de prénom.

J'aimerais avoir un jour un don de mes amis. Mon éducateur ne veut pas que l'on parle de fiançailles. Peut-être rêver au-delà de la réalité. J'espère que Ludovic et moi allons nous marier avant mes 40 ans.

Je n'ai que 36 ans. En 2017, j'en aurai 37. Il serait temps de réellement penser à cela.

Fatima



5. L'AMOUR À DÉCOUVERT

Je t'aime quand tu es prévenant, aux petits soins avec moi, quand tu t'inquiètes pour moi.

Je t'aime quand tu es tendre et doux avec moi, quand tu m'embrasses, que tu me prouves que tu m'aimes.

Je t'aime quand tu me dis « je t'aime ». Jennifer



Je t'aime quand j'ai du concret à te raconter, plus précisément par téléphone ; j'aime énumérer mes instants de ma vie car cela me valorise. Du même coup, je travaille ma case mémoire et je me sens libéré. Généralement, les techniques et les technologies que j'utilise sont un refuge au bonheur pour se sentir juste compétent et utile à son partenaire : le téléphone, la poésie, la peinture, l'interview. Faire pour l'autre et en fonction de l'autre est un fait d'amour où j'agis pour renforcer l'idée que j'apprécie une personne.

Gilles



... Je resplendis de mon refus pour toi.
... Tu me fais briller en société par ton envie d'être moi.
... Tu ne m'ennuies pas.
... Tu es gentil.
... Tu m'offres des cadeaux.
... Tu deviens normalement présentable quand nous sortons.
... Tu penses à moi.
... Tu fais une évidence de nos sentiments.
... Tu me préfères à d'autres filles.

Laetitia



Je ressens avec l'éducatrice de l'affection, ce que ma maman n'a pu me donner.

Je reçois des petits cadeaux des éducateurs des Ateliers spécifiques.

Ingrid m'a offert une petite sacoche car je me donne beaucoup dans le travail.

Manon, je l'aime bien car elle m'a offert quelques affaires. C'est le geste qui compte. Ma sœur me donne beaucoup de cadeaux. C'est une chouette sœur.

Je ressens avec les éducateurs trop de choses qui me font plaisir, comme aller au bowling.

Ludovic, je t'aime quand je te vois. Tu m'offres tellement de cadeaux. Tu comptes beaucoup pour moi. Je t'aime.

Un jour, on se retrouvera, en amoureux, en appartement, à Sondeville.

Fatima



Je t'aime, la vie, quand tu es vraiment présente à mes sentiments amoureux les plus fous.

Je t'aime, maman, quand je te vois tout près de moi.

Je t'aime, Mylène Farmer, quand je t'écoute sur mon poste radio.

Je t'aime, Madonna, quand tu te métamorphoses, au fil des années.

Je t'aime, Avril Lavigne, quand tu parles de toi dans tes textes de musique.

Je t'aime, Pink la chanteuse, quand tu te « look » comme un garçon manqué.

Je t'aime, Laure Manaudou, quand tu nageais dans le temps et tu es mon modèle.

Je t'aime, dauphin, quand tu fais des spectacles populaires au Parc Astérix.

Je t'aime, sœurlette Laetitia, quand tu faisais des sorties en boîtes de nuit et au doudou de Mons ou ailleurs dans le temps.

Je t'aime, Laura, quand tu m'emmenais dans des endroits chouettes.

Je t'aime, parents, quand vous m'emmeniez en vacances, dans le temps, en montagne, en Savoie.

Je t'aime, Noël, quand tout le monde m'offre des cadeaux.

Je t'aime, Laetitia, quand on allait à l'entraînement de foot et de badminton.

Je t'aime, mon frère, quand tu m'as appris à changer une roue.

Je t'aime, papa, quand tu m'as appris à conduire sur le parking du supermarché.

Je t'aime, Zazie, quand tu te montres à la télé et que tu chantes *Rodéo*.

Je t'aime, Céline Dion, quand tu chantes le Titanic « *My heart will go on* ».

Je t'aime, Grégory, quand tu t'occupes de moi et que tu m'embrasses.

Patricia



Partager du temps avec lui, le samedi et le dimanche. Le matin, déjeuner au lit avec lui et se reposer.

... Du lundi au dimanche, 7 jours sur 7

... On va au magasin

... Je suis avec toi

... Je suis moi

... Je me vois en toi

... La semaine, on la passe ensemble

... Je suis avec toi, dans le lit

Norman



6. LETTRE À L'ÊTRE ... AIMÉ

Le vrai visage de l'amour.

En chevauchant avec toi sur le terrain de l'amour,

Je traverse mes premiers déserts de mots sans détour.

Et, sans étalage, avec ton égo me laissant parfois perplexe,

J'y relate ce périple lors de mes escales, sans complexe.

Aussi, je ressens ta personne solidaire et solitaire;

Aimant attendre ou atteindre comme tout être de la terre.

Désormais, à l'affût d'une éclaircie pour de nouvelles rimes,

Je convoite ta blancheur égale à celle maquillant les cimes.

Puis croisant mes images de la même façon que des skis,

Je te dévoue mon style qui, sans glisser, ne serait pas acquis.

Enfin, il s'agit de ta beauté m'illuminant par tes dorures

Et de tes formes qui animeront cette amoureuse tournure.

Mais même si la face du monde nous fixait tendrement,

Nos deux routes ne se finiront que pour rejoindre le firmament.

Gilles



J'attends de mon petit ami beaucoup de choses.

D'abord, qu'il soit doux et compréhensif. Qu'il soit à mon écoute, ce qui n'est pas toujours le cas de Pierre ! De la confiance pour discuter de tout avec lui. De la générosité, je n'aime pas les gens radins. Qu'il soit intelligent et romantique.

Jennifer



J'attends beaucoup d'amour de mon chéri, Ludovic.

Il me soutient beaucoup dans les moments difficiles, il est chaleureux.

Mon amoureux, j'attends avec impatience nos fiançailles. Deux ans et une semaine que nous nous sommes rencontrés. Notre couple dure.

J'aime bien visiter des musées, avec lui, les sorties, à Tournai. Les spectacles, ... On va parfois au foyer culturel de Péruwelz, l'Arrêt 59, pour se libérer de l'esprit du Centre Cerfontaine.

Mon amoureux me tient à cœur. Nous irons bientôt vivre en couple à Sondeville.

Grâce à Ludovic, il m'aide dans le domaine financier. Je le remercie vivement. C'est un brave jeune homme. Il est tout pour moi.

Il n'y a pas si longtemps que cela, je suis allée rendre visite à sa famille d'accueil. C'était un bon moment, inoubliable et chaleureux. Ludovic, sa maman, son papa qui est paralysé mais il y a de l'espoir. Je suis partie avec Liésa, elle était très contente de mon comportement respectueux. C'est un moment que je n'oublierai pas.

Ludovic m'encourage beaucoup et je suis très bien avec lui. J'espère qu'un jour on partira à la mer, en voyage organisé.

Je t'aime beaucoup, Ludovic.

Fatima



Qu'attends-tu de ton petit ami ? Qu'il soit celui que j'espère. C'est-à-dire dans l'ordre chronologique de mes histoires d'amour, celui qui me va pile, qui me correspond, autant que dans l'autre direction, lui et moi. Donc, je me souhaite de meilleures amours que celles passées.

Laetitia



J'attends de la part de mon petit ami beaucoup d'amour, de tendresse envers l'autre. Qu'il fasse également des projets avec moi ou bien qu'il soit plus souvent avec moi aux détente du foyer (comme aller au bowling, au cinéma, au shopping et aux parcs d'attractions ...). Au sujet des projets, qu'on aille séjourner à l'Hôtel Mélissa pour passer une superbe nuit inoubliable ensemble. Rencontrer mes parents pour l'année 2017. Se fiancer avant le séjour amoureux, au mois d'avril ou mai 2017. Qu'importe, j'espère qu'il sera le dernier afin d'habiter ensemble et se marier à l'avenir. Sans oublier d'avoir

des enfants avant ma mort et que la vie nous sépare.
Ainsi, que je trace ma route avec lui.

Patricia



Partager du temps avec lui, le soir et le dimanche. Le
matin, déjeuner au lit avec lui et se reposer.

Norman



CE MONDE QUI NOUS ENTOURE

1. L'AUTOMNE

J'aime bien les couleurs de l'automne, quand on sent encore le soleil mais je préfère l'été.

L'automne, c'est la période où l'on fait des achats de Noël pour les amis et la famille. C'est excitant !

L'attente de Noël et du Nouvel An, le compte à rebours vient de commencer.

Jennifer



Il évoque pour la plupart du temps des dates sur le calendrier, entre la fin de l'été où le soleil a normalement brillé et le début de l'hiver qui habite les esprits avec la neige. Le deuxième aspect est que notre mode de vie, nos modes de sociétés fonctionnent avec ces critères de temps et pour des raisons de calendrier, on agit avec eux. Par exemple pour l'automne, c'est la rentrée, ce sont les feuilles qui tombent, c'est la mélancolie qui nous envahit, les jours sont plus courts. C'est aussi l'occasion de fêter les morts ou Halloween. Il fait plus froid, ce trimestre annonce la saison

hivernale pour qu'après on se réconcilie avec la nature renaissante. Cette saison est la plus tranquillisante pour voir la nature se colorer aléatoirement.

Ses objets : on peut commencer à porter des écharpes ou des gants pour éviter les maladies de saison comme la grippe ou la bronchite; on se fagote chaudement pour se prémunir du froid sous-jacent. On peut sortir un cartable du placard pour les écoliers, un fusil pour le début de la chasse, décrire ses vacances passées en été, et sortir le râteau pour ramasser les feuilles.

L'animal auquel je pense le plus est le renard avec ses couleurs marrons qui se fondent avec les arbres et leurs feuilles. La nature semble même l'embellir. Il semble avoir tout vu, tout connu avec sa ruse et sa clairvoyance.

La chanson et son auteur qui se rallie le plus à la cause de l'automne est sans hésiter Francis Cabrel qui joue dans son répertoire des chansons dans lesquelles se mêlent nostalgie, images mélancoliques et tendresse, comme l'atteste son album « *Hors saisons* ». Gilles



Une saison tiède où les feuilles mortes tombent sur les arbres. Elles sont ambres (jaune, orange). C'est aussi, la rentrée des classes, les vendanges, la cueillette des raisins, des mûres et des champignons dans les pâtures, au mois de septembre. C'est également le froid et la tombée du jour et du soir.

Je ressens en cette saison des émotions positives, comme pour les jeunes gens qui sont encore à l'école. Les plus âgés sont au travail. Par exemple, bosser dans les vignes ou ailleurs.

Au niveau des émotions négatives, je ressens que l'hiver s'approche, le froid est de plus en plus au rendez-vous. Cette saison m'évoque la fin de l'été, la fin du soleil et la fin des grandes vacances.

En automne, on mange plutôt des repas chauds, non pas des repas froids. Exemple : à Halloween, on se régale avec de la soupe aux potirons et aux citrouilles. Suivie de frites et hamburgers. Et pour finir en dessert : des brownies au chocolat. Comme boisson : du coca cola.

C'était un exemple de repas chaud du 31 octobre. Il y a aussi la Thanksgiving où nous mangeons de la dinde, le dernier jeudi du mois de novembre. C'est aussi une fête américaine. En automne, chez mes parents, je mange beaucoup de soupes de légumes du jardin. Ce que j'aime surtout, en cette saison, c'est déguster de la raclette, des plats gratinés comme le hachis Parmentier et les lasagnes...

L'animal qui me fait penser à l'automne est le Husky sibérien, chien de traîneau qui vit en pleine montagne car on s'approche des sports d'hiver.

J'imagine comme objet, au moment de l'automne, celui permettant de retourner la terre afin d'à nouveau préparer les nouvelles fleurs pour l'été. Je ne sais pas bêcher donc je ne le fais pas. Egalement, un râteau en train de semer la terre. Je pourrais dire que le jardinage et l'horticulture, ce n'est pas trop mon truc. Mais je le fais quand même en atelier. Même si cela consiste à mettre du terreau dans les pots et les planter pour l'horticulture. Pour le jardin, je cueille les haricots et

j'arrose les courges et salades chez mes parents, j'enlève les endives et je les coupe au foyer... Je désherbe les mauvaises herbes aussi.

Patricia



L'automne arrive avant l'hiver.

Les feuilles jaunes, vertes et orange tombent.

Les oiseaux commencent à hiverner, quelques-uns sont partis dans les pays chauds.

Il commence à faire noir vers 18h30.

Le matin, quand on se réveille vers 6h, il fait toujours noir et froid. On ramasse des champignons, des châtaignes, des marrons ... Il y a encore des animaux : biches, cerfs, lapins...

Le 21 décembre, c'est déjà l'hiver et on commence à être fatigué.

Les repas d'automne sont composés, pour moi, de tomates, potirons, poivrons, chicons et du pâté de lapin.

Les animaux rencontrés en automne sont biches, cerfs, renards, hérissons, chouettes, hiboux, écureuils, chats et oiseaux.

Une chanson d'automne pour moi c'est : dans la forêt
« *J'entends le loup, le renard et la belette* ».

Les objets d'automne : dans la forêt, il y a du bois et une brouette. Du carton pour mettre les feuilles mortes et des fourches pour ramasser le bois mort.

Chiffre : le 31, c'est Halloween. Il y a 31 jours avant l'hiver. Le 28, c'est le faux Halloween, une fête organisée par le Centre. On s'y amuse.

Les couleurs : à l'automne, il y a des couleurs rares. Ce qui revient : le rouge, le jaune et le vert.

Norman



2. LA PLEINE LUNE ET SES RETOMBÉES

La pleine lune n'a aucune influence sur moi.

J'ai déjà lu que, les soirs de pleine lune, il y avait plus de violences, de meurtres, de viols.

Certains font des cauchemars, dorment moins bien, la nuit de pleine lune.

Les chats aussi sont nerveux, les nuits de pleine lune.

Mais je ne suis pas un chat.

Je ne regarde pas sur un calendrier, quand a lieu la pleine lune, car je m'en fiche.

Jennifer



La petite monnaie céleste : il m'est arrivé de dormir dehors par obligation ou juste histoire de faire une nuit blanche. Ce qui, dans ce cas, reflète le contexte de pleine lune. En effet, la nuit n'est jamais totalement obscure ; il y a de la lumière, la luminosité est source d'espoir car l'aube, de toute façon, se dévoile. Dans mon esprit, la pleine lune est cette manière de concevoir

la nuit avec laquelle réside toujours de la lumière qu'on peut en quelque sorte cueillir. Elle est, malgré les coutumes courantes ou les rumeurs, une idée positive qui ne nous éloigne pas du bon chemin.

Gilles



Un beau sou tout neuf : il m'arrive de me souvenir de soirées et des nuits de pleine lune, vécues avec une de mes amies ou mes cousines. Ma tante appelle ces fous rires nocturnes des « coups de lune », en opposition aux « coups de soleil ».

Je sais également que certains coiffeurs restent ouverts pour profiter des nuits de lune montante ou descendante, je ne sais plus. Les cheveux en seraient, paraît-il, plus beaux.

La pleine lune fait penser, aussi, à la légende du loup-garou. Egalement, il y a cette expression de mon neveu de 9 ans pour qualifier la lune : « la pleine lune, on dirait un beau sou tout neuf ».

Laetitia



La nuit, la lune brille. Il y a des loups.

Dans la nuit, la lune est bien brillante, quand elle est dégagée, lorsqu'il n'y a plus de nuage.

Dans la forêt, la lune brille pour les animaux qui hibernent.

Je n'aime pas la pleine lune car elle m'évoque des choses tristes.

Norman



3. SEUL AU MONDE

Le silence, je l'apprécie quand Pierre se tait. Je me dis, dans ma tête, que je vais aller faire un tour ou « casse-toi Pierre que j'aie la paix ». Ou alors je lui dis carrément qu'il parle trop et que j'aimerais bien qu'il la ferme un peu.

Néanmoins, je n'aime pas beaucoup le silence. C'est pour cela que je préfère avoir de la compagnie, des amis avec qui converser, quelqu'un à qui me confier.

J'apprécie le silence quand il y a eu foule et trop de bruit. Ou alors pour me relaxer, faire le vide dans ma tête et effectuer une mise au point.

J'apprécie le silence, quand je dors.

J'appréciais le silence, quand mon petit frère avait fini de me poser mille et une questions et arrêtais de me taquiner. Il était bavard comme Pierre.

Jennifer



Le silence est souvent de quelques instants, dans le cas où il est considéré comme état de paix intérieure. On l'obtient par autorité sur le monde, comme lorsqu'un animal nous regarde sans bruit. On peut l'obtenir. Je l'apprécie donc quand on est sur le point de faire un acte, de le projeter, ce qui est dans la logique du mouvement. Je ne l'aime pas quand on dépose plainte contre moi, autrement dit quand on attend de moi des explications. C'est un silence alors mortel !

Gilles



Je l'apprécie beaucoup.

Le silence, au restaurant, n'est pas respecté car chaque bénéficiaire doit écouter et être silencieux.

Si le portable vibre, il faut le mettre sur le silencieux.

Je n'aime pas le bruit. Je préfère le silence dans le but de mieux travailler.

Je n'aime pas quand la personne qui partage ma chambre fait du bruit.

Les autres personnes ne respectent pas le silence car ma coloc de chambre joue toujours à un jeu ou écoute de la musique.

Le silence, cela se respecte.

Fatima



J'apprécie le silence presque tout le temps, notamment le soir, avant de me coucher.

Je n'aime pas le silence, quand le bruit gagne sur le silence.

Le silence m'est indispensable et nécessaire pour bien vivre. Il me permet la rêverie, la réflexion, la lecture.

Quand je suis trop dérangée par le bruit, je concentre ma lecture sur des journaux, catalogues, magazines.

J'ai tellement besoin de silence que j'ai demandé un somnifère pour bien dormir.

Laetitia



C'est quand on est seul et qu'il n'y a pas de bruit en notre entourage. C'est aussi un paysage de haute montagne car il n'y a pas vraiment la foule en haut d'un pic ou d'un col.

Le silence peut être également en pleine campagne car il n'y a pas un chat qui traîne dans nos parages. Aussi, une ballade à la plage, en fin de soirée. Je l'apprécie, quand je suis en montagne, en randonnée pédestre, en pleines vacances (il y a peu de monde quand on monte et qu'on descend). Par contre, j'apprécie le calme à mon village aussi. Le silence favori, c'est quand je suis dans ma chambre, quand je n'écoute pas de la musique.

Je ne l'aime pas lorsque je m'ennuie à la maison (j'aime écouter de la musique dans ma chambre, même si c'est gênant pour mon entourage).

Lorsque que je suis seule et que j'aimerais bouger, à ce moment là, je tourne en rond en cherchant quelque chose à faire car mes parents habitent dans un coin presque perdu en pleine campagne.

Patricia



Le silence, c'est ne plus partager de moments avec les autres qui peuvent me déranger, qui n'arrêtent pas de m'interpeller en me posant des questions.

A table, le silence manque. On est 27 à table, c'est très bruyant. On demande à 3 reprises le calme, le restaurant ressemble à un poulailler.

Lors des moments difficiles, quand je suis triste, je souhaiterais du silence, m'isoler mais la vie en collectivité me l'empêche.

Je préfère parler avec un psychologue car parler lors d'une réunion, on ne se sent pas écouté.

Le silence, je l'apprécie sous un arbre. Ecouter les feuilles tomber, le vent siffler et observer la petite colombe blanche, baptisée Wendy.

Norman



4. RETOUR À L'ÉTAT SAUVAGE

Si j'étais un animal, je serais une tortue d'eau car j'ai envie d'en avoir deux.

Après avoir dormi sur mon rocher, je digère lentement le délicieux morceau de viande que m'a donné ma maîtresse.

Je vois la lumière de la salle à manger qui s'allume : cela signifie que mes maîtres sont réveillés. Je les regarde prendre leur petit déjeuner.

Il ne fait pas encore jour car c'est l'hiver. Pierre se dirige apparemment dans la salle de bain. Je fais de même. Je vais dans l'eau me rafraîchir et nager quelques longueurs pour me mettre en forme. Plus tard, je vois une main me prendre et me déposer dans un espace gris métallisé. Je sens cette main me caresser. J'aime bien les caresses ! Je l'entends qui me parle doucement. Je l'écoute. Je lève la tête pour l'observer. J'aime quand elle est comme ça, quand elle me parle de façon agréable.

Soudain, je me retrouve dans ma maison toute propre avec ma nourriture favorite : des crevettes et des granules. Ce sera mon repas de cette nuit.

Mes maîtres sortent, je regarde la télé noire, le canapé, la table où parfois on m'autorise à me promener. J'attends que mes maîtres rentrent. Ah ! Enfin, les voilà ! Je suis contente !

Jennifer



En tant que mainate, je commencerais par reproduire les premiers sons de mes maîtres au lever. Dire bonjour en insistant bien sur le « r », en le roulant. Je mangerais ma première mouche qui oserait rentrer dans ma cage. Après les graines enfilées le matin, je serais à l'affût de propos à répéter, des propos comme « ô ma chérie, je vous aime ».

De mon perchoir, je me jetterais la tête la première si mes propriétaires changeaient la composition alimentaire dans ma gamelle (mélange à base de café,

graine pour lapin, croquette pour chien, cornflakes). A midi, je serais rassasié et m'emporterais en hurlant « tous à la sieste ». Mon maître rajouterait : « c'est ma prière ».

La journée, je me bronzerais les ailes selon l'inclinaison des rayons de lumière. Puis à table, ce serait l'heure de faire ses comptes, en répétant de ne pas dormir debout et ils me donneraient des cafards à manger, un plat exquis. Je leur ferais un petit signe de tête.

Gilles



... je serais issu du croisement d'un jeune homme et d'un bel oiseau, pour évoluer et penser comme un ange.

... je serais peut-être un insecte de montagne ? Une sauterelle, un criquet ou un grillon.

...une vache du Haut-Jura, pour me prouver que cette région est belle.

... un animal des contes populaires, un loup, pour ainsi connaître sa pensée, son fonctionnement.

... un petit chat de six mois, qui serait venu miauler à la porte, pour me prouver que j'ai une pensée juste au niveau des chats.

Laetitia



J'aimerais être une chatte qui s'amuse beaucoup. J'imagine que la chatte s'appelle Fatima. La chatte saute. Elle vient vers la famille qui lui donne un ballon rose. La chatte dit miaou miaou et veut trouver un chat. Elle devient magique et se balade dans la maison. La chatte est très contente d'avoir un cadeau, c'est sa famille. Elle trouve un billet de 20 euros. Elle le donne à son partenaire, le chat. Elle est contente d'avoir trouvé le billet et de pouvoir l'offrir.

Ils ont un petit. Ce chaton devient un arc en ciel comme un tir à l'arc.

Merci Dieu d'être un beau chaton. Que c'est beau d'être une chatte ! Miaou

Fatima



Je serais un dauphin car je rêve de nager avec lui. C'est un animal intelligent, intéressant et souriant. Il me fait penser à moi.

J'aimerais mieux apprendre à nager le papillon tout comme lui car c'est un dauphin fort et nageur.

Je voudrais, également, lui donner à manger (du gros poisson) qui vient de la pêche.

Le revoir, au Parc Astérix, me ferait tellement plaisir !

Il fait, en revanche, d'immenses spectacles où les gens visiteurs ont la chance d'assister à cet événement, à chaque passage de saison.

Comme chaque année, d'autres parcs d'attractions sont ouverts pour voir de près des dauphins comme les parcs de *Disneyland Paris*, *Marineland* à Antibes et *Boujevick park* en Belgique.

Cet animal est impressionnant, je le sais, j'en ai vu en vrai au Parc Astérix avec son incroyable show magique mais un peu décevant. Je n'ai pas pu m'approcher de lui ni m'intéresser au soigneur pour savoir ce qu'il faisait

de ses journées hors des spectacles, ce que mange le dauphin comme gros poisson.

Hélas, depuis le temps, je n'en ai plus jamais revu de mes plus tendres yeux. J'aimerais un jour en revoir de nouveau de près afin de réaliser mon rêve le plus fou car c'est aussi un animal chaleureux, gentil et accueillant, lors de ces supers shows fantastiques.

Patricia



Si j'étais un animal, je serais un chat.

Je mangerais des souris et dormirais au soleil.

Je jouerais avec de la laine.

Je me laverais, je me promènerais dans la rue.

Je jouerais avec les souris et les poissons puis je les tuerais pour les manger.

Je regarderais la télé, dans mon panier bien chaud, en attendant mon maître.

Norman



5. NOS ÉMOTIONS MISES EN MOTS

Je suis une fille qui a le rire facile. Par contre, je n'aime pas l'humour noir.

J'apprécie regarder des comédies ou des sketches à la télévision et au cinéma.

Je rigole plus avec les hommes que les femmes. Je ne sais pas pourquoi. C'est comme ça. L'humour est une arme de séduction !

Je pleure quand je garde trop de choses en moi, lorsque trop de problèmes me tracassent, quand je ne dors pas et là je pète un plomb... Alors, cela peut aller très loin : je peux faire une dépression, des crises d'angoisse, des crises de nerfs.

Une fois que j'ai pleuré, je me sens mieux. Je pleure beaucoup moins qu'auparavant, je le regrette car cela me libérait.

Jennifer



Comme tout être humain, on est sensible au monde et cela se concrétise par des manifestations de notre sensibilité, dues aux émotions. Elles s'enchevêtrent et interviennent dans nos comportements. Elles sont entraînantes, abracadabrantes, quelquefois encombrantes à l'instant présent ou futur, lorsqu'on les récupère, sans aucun contrôle. A ce propos, on peut parfois parler d'effet en cascades. Une situation qui m'émeut le plus souvent, montre par exemple ma joie dès que je vois un résultat final concluant, abouti et positif. Cette exultation d'ailleurs peut se transformer en larmes de joie. Concrètement, je me sens émotif à entendre ou à voir des épreuves sportives avec des records battus. Mais pour mon cas, lorsque j'améliore mes résultats d'épreuves, je ressens de la fierté. Par contre, j'ai de la peine si je compatis à une situation où interviennent conflit, guerre de pouvoir, jalousie, mécontentement sur le bon déroulement de la vie, mais aussi en cas de mes désaccords ou de flou dans mes décisions. Du coup, je ressens des appréhensions et je m'écarte

inconsciemment du sujet, au point d'être comme « assigné en résidence ». Il existe tellement d'émotions que je récupère, que j'en nommerai que cinq des plus courantes chez moi : la joie de vivre, la peur de vieillir, le plaisir de bien faire, la tristesse de ne pouvoir agir ou d'aider et le sentiment d'admiration que peut générer des informations ou des secrets sur des personnes.

On est bien peu de choses et cela fait rire et ... pleurer aussi. Il y a l'effet de surprise dans la vie. On naît, on rit, on meurt. C'est la caricature qui fait rire, l'autodérision aussi et lorsqu'on touche le point sensible de l'autre jusqu'à le faire trembler ou rougir. Quand les moments sont indissociables de leurs passés et de leurs contextes, ils peuvent par leur déroulement nous émouvoir comme quand on passe du rire aux larmes. Ainsi, je pleure de joie quand un artiste ou un sportif reçoit un prix ou une distinction pour avoir battu un record, je ris de bon cœur avec mes collègues grâce aux blagues, je pleure des injustices trop flagrantes. Gilles



La joie, c'est le bonheur de vivre en société, d'aimer la vie et le plaisir de s'amuser avec les autres. On peut s'accorder du travail ou bien se consacrer à faire des loisirs entre amis. De vivre également l'amour fou et de se marier et d'avoir des enfants. Savoir gérer sa propre vie.

La tristesse, c'est une émotion selon laquelle on ne se sent pas bien, après une rupture et un décès...

L'amertume, cela me rend triste.

La colère, c'est quelque chose qui nous met en rogne, ne pas être d'accord avec les autres et ne pas faire quelque chose qu'on a demandé.

La peur, cela peut être une phobie d'un animal ou bien quelqu'un qui nous fait peur comme une personne déguisée en monstre à Halloween. Les films d'horreurs, d'épouvantes peuvent également faire peur aux gens.

Patricia



Je ris avec des amis

Je suis dans la soirée « Années 80' ».

Je ris, je mange du chocolat

Je danse jusqu'à rire, jamais revenir

Norman



Je ris lorsque je suis très heureuse, sans souci.

Je ris, quand je vais bien, quand des problèmes ont disparu ou bien qu'ils ont été résolus.

Je ris lorsque la même envie de rire arrive à d'autres personnes présentes au moment où le rire arrive et cela me fait éclater de rire au lieu de rire.

Je pleure quand une très mauvaise nouvelle arrive, quand il s'agit d'une disparition, d'un décès. Mais j'ai aussi pleuré de bonheur, deux fois dans ma vie, pleuré d'amour mais aussi pleuré de rire, de gaieté... en voyant le courrier guetté, toute une semaine, arriver.

Laetitia



6. QUAND J'OUVRE LES YEUX

C'est qu'il n'est pas loin le temps du petit déjeuner.

Par notre conception, la curiosité permet d'ouvrir les yeux sur l'extérieur pour en répartir les côtés positifs ou négatifs. Dans ce dernier cas, on n'est pas sensé s'y attarder dans notre intérêt.

- Quand j'ouvre les yeux, je peux me sortir d'un état hypnotique et pour moi reprendre mes esprits
- Le fait de les ouvrir sous l'eau me fait voir des bulles qui remontent à la surface
- Enfin, quand je les ouvre, c'est alors que j'essaie d'imiter les clowns aux yeux coloriés.

Gilles



Quand j'ouvre les yeux, c'est tôt le matin. Je suis matinale.

En semaine, c'est mon réveil qui marque la fin de la nuit, pour me rendre aux ateliers spécifiques et travailler à l'Eau Vive ou à l'Octan.

Le vendredi, je peux dormir une heure supplémentaire, à mon plus grand plaisir.

Généralement, je ne me souviens pas de mes rêves, ce qui m'ennuie un peu.

Parfois, j'ai mal à la tête, dès mon réveil, quand il a fait trop chaud la nuit ou quand je suis stressée.

Je n'aime pas me dépêcher, le matin.

Jennifer



J'aime beaucoup regarder le ciel, les étoiles brillent de mille feux. Ou quand je regarde un film, cela me fait ouvrir et conquérir l'esprit du film.

Ouvrir les yeux, c'est voir la beauté de la nature, de la neige, admirer une perce-neige, regarder les oiseaux, les corneilles, les perruches, les dauphins, c'est humain.

A la nature reste pâture.

Voir le chat qui se cache, sans qu'on le voie. Comme une souris qui court vite, les yeux se voient prendre des ailes.

Le TGV, on le regarde passer très très vite.

Fatima



C'est dur de se réveiller, on est bien dans son lit, bien au chaud.

Il n'y a pas de rideau dans ma chambre, j'aperçois par la fenêtre les oies des 4 Vents.

Les éducateurs passent dans notre chambre nous réveiller, en allumant la lumière. Ils nous disent bonjour et on met son peignoir pour aller se laver et ensuite déjeuner.

Norman



7. MERCI

Merci Anthony de veiller sur moi, depuis que tu es mort. Tu m'as donné ton immense courage et lentement et sûrement, je n'arrête pas de progresser. Je ressens ta présence, ta bienveillance.

C'est un peu ta façon de me remercier, de veiller sur toi quand tu étais handicapé non?!

En tous cas, c'est sûr, je ne baisserai pas les bras en si bon chemin et avec ce texte je te rends hommage, mon frère, que j'aime tant.

Jennifer



Je remercie le foyer des Alizés de me loger et me nourrir (depuis environ 2 ans et demi). Je commence à poser mes valises.

Rester chez mes parents pour y habiter n'était pas la solution (on aurait eu des engueulades, de l'ennui et des occupations...). Grâce à ce foyer, je me suis reprise en main, pour me lever tôt le matin, pour me rendre aux

ateliers la semaine et le week-end, en général, pour participer à des loisirs avec la structure. Des choses, qu'il y 8 ans de ces dernières années, je ne faisais plus. Je prenais des médicaments, j'avais beaucoup de somnolence, je faisais presque rien. A part le shopping et aller à la piscine, être aidée par un centre de post cure tout près de chez mes parents, et avoir grossi d'une vingtaine de kilos ou plus.

Je remercie d'autres foyers de vie de m'avoir permis d'essayer leurs structures dans le sud de la France.

Patricia



Je voudrais remercier les personnes de me laisser la vie sauve, de pouvoir accéder à la connaissance, me mouvoir dans la vie au rythme qui me convient et tenter en, tout bien tout honneur, de partager sans démagogie.

Je remercie les penseurs bons, ceux permettant de mûrir comme un chêne, par exemple.

Gilles



Merci à mon papa d'avoir choisi d'être mon papa, avant de me concevoir.

Merci à Dieu de m'avoir offert une très belle enfance.

Merci à mon médecin-psychiatre de m'avoir sauvée de la dépression.

Merci à ma maman de m'avoir donné la vie.

Je ne me remercie pas car j'ai gâché ma vie sans le savoir. Mais également mon papa en est mort, il y a quelques mois.

Laetitia



Merci au Centre Cerfontaine pour nous éduquer.

Merci aux éducateurs qui mettent des choses en place.

Merci pour avoir un toit et une vie.

Merci pour nous apprendre la politesse et nous respecter.

Merci pour tout.

Norman



Puisque nous bénéficiaires au Centre Cerfontaine avons l'opportunité de pouvoir nous confier à nos propres mots, « autant que faire se peut ».

Soit, nous avons la chance de pouvoir être édités avec nos aveux, nos vécus contés et de plus, en nos propres noms et prénoms, nous avons donc saisi la virgule chanceuse de cet atelier MEsMOts.

En guise de conclusion, proposons-nous en accord avec le lecteur une prochaine guérison de nos âmes blessées.

Ainsi, plus « encrés » dans la vie réelle et reconnus par nos écrits en soins « thérapeutiques », accompagnons-nous nous-mêmes jusqu'à l'inconscient par l'articulation de nos textes respectifs qui pourraient peut-être trop révéler nos bleus à l'âme si nous avancions seuls dans la vie qui nous inspire du côté guéri, jusqu'à l'anonymat de chaque jour pour retrouver une existence sérieuse rêvée depuis l'enfance avec cette idée discrète de la réussite en laquelle j'ai appris à croire et qui m'a surprise.

Laëtitia



