

## Edito

### Cap sur 2024



Bienvenue dans cette première édition de l'année 2024, conçue avec amour et sagesse. En ce début d'année, nos

plumes se rejoignent pour tisser un récit imprégné de vœux et d'espoir, reflétant les multiples facettes de nos vies partagées au sein de notre chère résidence. Les pages de ce journal prennent vie grâce aux témoignages qui partagent des anecdotes du passé en explorant les mémoires et ravivant ainsi des souvenirs anciens. Certains d'entre nous témoignent de souvenirs récents vécus au sein de la résidence, partageant ainsi nos sensations. Ces lignes portent la magie de l'interaction humaine, nous unissant dans une dynamique collective de positivité. En feuilletant ces pages, que chacun trouve l'inspiration et la chaleur humaine nécessaires pour embrasser cette nouvelle année avec optimisme. Que ce journal soit un rappel que chaque jour est une occasion de créer de nouveaux chapitres empreints de joie et de partage.

Bonne année à tous, que cette édition soit le prélude à une année riche en moments inoubliables.

*Johanna CARRIERE  
Gwladys MACCALLI*

## Pensée positive

« Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur. »

*Victor HUGO*



## Nouveauté



### Ateliers de cuisine-thérapie

Fin décembre a eu lieu le premier atelier de « cuisine art-thérapie ». L'activité a commencé avec une présentation centrée sur les 5 sens. Par la suite, les résidents ont exprimé librement leur imagination et leur créativité en utilisant tous les ingrédients disponibles sur la table.

Enfin, l'atelier s'est clôturé par une discussion sur leurs réalisations culinaires, où chacun a attribué un nom à sa création tout en partageant les raisons et les souvenirs qui y étaient liés. Cet atelier sera reconduit chaque mois, en alternance avec la musicothérapie.





## Le Nouvel An Chinois

### L'année du Dragon de bois

Le Nouvel An Chinois est la fête la plus connue de l'empire céleste. Il est officiellement adopté et le calendrier est omniprésent. Cette année 2024, entre le 21 janvier et le 20 février, ce sera l'avènement du Dragon de Bois. Une nouvelle ère s'ouvre, une période de transformation avec l'énergie du bois. Saisissons l'opportunité de métamorphoser nos vies, d'élargir nos horizons et de goûter à une abondance. Le Dragon de Bois apporte aux 12 signes de l'astrologie, le goût de l'apprentissage, le désir d'entreprendre, une curiosité nouvelle pour les disciplines créatives et esthétiques. Le Dragon de Bois est une créature légendaire représentée comme une sorte de gigantesque reptile avec des ailes et des pattes. C'est un symbole de puissance dans la culture chinoise. Il apparaît dans les légendes, l'astrologie, les noms et les célébrations. À Paris, depuis 1983, le Nouvel An Chinois est ouvert à l'inventaire du patrimoine national.

Bon anniversaire à tous les « Verseau » des Écrins et de France.



*Suzanne N.*

## Repas à thème

### Nouvel An Chinois



## Pensée positive

« Certes, les années passent et les rides s'entassent. Mais si le coeur et l'esprit gardent leur âme d'enfant, l'essentiel est là. »

*Éric KONINCK*





### Décembre 2023 :

- L. Marie-Rose
- L. Arlette
- P. Suzanne
- R. Annie
- B. Gabrielle
- P. Marie-Thérèse
- S. Noëlle
- S. Lucette
- Z. Noëlle
- L. Rose-May
- D. Jacqueline

### Janvier 2024 :

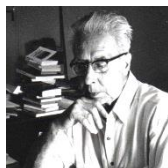
- T. Alain
- L. Marie-Madeleine
- P. Marie-Jeanne
- O. Jean-Pierre
- M. Anne-Marie
- A. Thérèse
- L. Ginette
- G. Claudine

### Février 2024 :

- P. Jacqueline
- S. Yvette
- G. Inès
- B. Françoise
- R. Sylvie
- C. Gérard

## Biographie

Pierre GAMARRA est né à Toulouse en 1918. Il fit des études d'espagnol et fut enseignant. Rédacteur en chef dès 1949 de la revue « Europe », il est l'auteur trop méconnu d'une œuvre éblouissante.



*Anne-Marie M.*



Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

### Décembre 2023 :

- D. Odette
- P. Marie-Louise
- V. Christian
- C. Simonne

### Janvier 2024 :

- F. Jean
- C. Henriette
- M. Josette
- P. Anne-Marie

### Février 2024 :

- A. Nicole
- L. Josiane
- A. Jean-Pierre

## Le coin des poèmes

### Octosyllabes

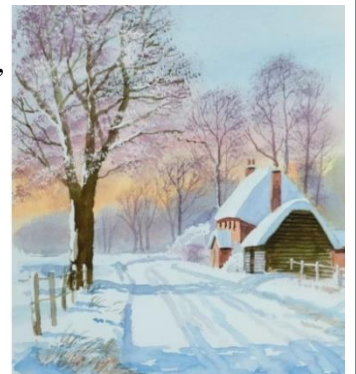


La neige est blanche, mes amis,  
Blanche comme la blanche hermine,  
Comme la fleur de la farine,  
Comme le lait, comme le riz.

La neige couvre le pays  
De ses corolles impalpables,  
De ses fourrures, de ses sables,  
De ses bleuâtres coloris.

La neige déverse sans bruit  
Sur les maisons de mon village,  
Sur les arbres du paysage  
Mille millions de confettis.

La neige efface le décor  
Avec ses fragiles dentelles.  
Quand le soleil luira sur elle,  
La plaine s'habillera d'or.



*Pierre GAMARRA*



## Souvenirs d'enfance

### L'esprit de Noël

Notre famille vivait encore à la campagne à environ 15 km de la ville de Quimper. Maman restait à la maison pour s'occuper du petit Michel-Jacques, notre frère cadet, né en septembre 1947. Papa, après la guerre et la captivité en Allemagne, avait repris son poste à la Préfecture du Finistère. Marie-Louise et moi étions rentrées en 6<sup>ème</sup>, au lycée « Auguste Brizeux », lycée des jeunes filles de Quimper : nous avions donc 10 ans. Depuis nos années d'école primaire à l'école « Louis Pasteur », notre vie, sauf les jeudis et les dimanches, était donc rythmée par les allers et retours entre notre maison de Saint Cadou et la ville, dans les vieilles voitures d'occasion de notre père, sur les routes inconfortables de l'époque. Le soir, vers 18h30, nous quitions Quimper par la route de Bénodet. À la sortie de la ville, juste après le grand bâtiment de la célèbre faïencerie H.B., papa arrêta la voiture devant une boulangerie : il était chargé d'acheter le pain pour toute la maisonnée... Et ce pain était bon !



Mais nous, « les filles », n'avions pas le droit de sortir de la voiture... Sages et disciplinées, nous obéissions à contre-cœur. Je revois encore cette boulangère, forte femme en tablier blanc, au visage souriant : elle servait papa puis sortait jusqu'à la voiture et malgré ses protestations, nous glissait dans les mains un croissant ou une chocolatine... C'était un rituel et nous étions aux anges ! Notre père se remettait au volant et en route ! Je me souviens qu'il nous interdisait de manger ces merveilles

dans la voiture ! Qu'il était sévère ! Puis il advint que ce brave couple de boulangers se trouva aux prises à je ne sais quel problème administratif. Connaissant les fonctions de notre père, ils lui demandèrent son aide. Sévère mais serviable, papa résolut très vite leur problème. Alors s'installa un autre rituel : quelques jours avant Noël, tous les ans, en plus des croissants et chocolaines, en reconnaissance du service rendu, le boulangier et la boulangère nous offraient un énorme gâteau breton, fleuron de la gastronomie bretonne... Pâte brisée riche en beurre, croûte brune comme vernissée, diamètre du plus grand moule de la boulangerie... Un chef-d'œuvre qui, pour nous, représentait l'esprit de Noël. Nous reçûmes chaque mois de décembre cette « roue de charrette » délicieuse jusqu'à ce que nos parents fassent construire une maison à Quimper dans un tout autre quartier de la ville... Finis les allers et retours en voiture, finies les pauses à cette boulangerie de Locamaria, fini cet inoubliable cadeau de Noël. Mais ce souvenir me réchauffe encore le cœur.

*Anne-Marie M.*

### Une Adoption Bienheureuse

Je suis née à Bordeaux en 1927. Nous étions trois enfants, j'étais la petite cadette. J'avais six mois quand notre père est décédé. Le jour de l'enterrement, un couple s'est approché de ma mère et lui a posé la question : « Qu'est-ce que tu vas faire avec tes enfants ? » Elle a répondu : « Je garde les deux aînés et la petite, je la mets à l'assistance publique. » Le couple lui a répondu : « Non, ne la mettez pas à l'assistance publique, nous vous la prenons car nous n'avons pas d'enfants ! » Quelques jours plus tard, ce couple cultivateur et marchand de cochons sont venus me récupérer et m'ont amenée dans leur ferme à Pailloles. Ce couple m'a adoptée, je les appelais « Marraine » et « Parrain ». Mon Parrain, Gabriel Berbedes, a été maire de la commune pendant 45 ans. C'était un homme charitable, drôle et honnête. Ils étaient très occupés, donc ils me confiaient à la maman de Parrain, qui était cuisinière dans un hôtel. Ma grand-mère adoptive, que je surnommait « Mémé », prenait bien soin de moi. Tous les jours, elle s'installait devant la cheminée, je m'asseyais dans ses jupes longues et elle me lisait des livres. Elle m'a donné le goût de lire ! Je me souviens que, chaque dimanche, ma véritable mère venait chercher du vin, des pommes de terre et des légumes. Je voulais m'asseoir sur ses genoux pour recevoir des câlins et elle me disait de sortir de là car elle était fatiguée. Malgré ça, j'ai eu une vie très heureuse avec ma famille adoptive, Marraine, Parrain et Mémé que j'ai énormément aimés !



*Yvette S.*

## Ma vie aux Ecrins

### Anecdote

Dès mon entrée aux Écrins, j'avais sur ma table de nuit, un réveil de forme ovoïde, difficile à tenir dans la main mais très pratique. Au simple toucher, il me donnait l'heure et la température extérieure. En pleine nuit, c'était facile. Un seul coup de doigt sur la tête et... hop il répondait !

Une nuit cependant, j'ai dû demander de l'aide à Marie-Hélène (veilleuse de nuit) car il n'était plus à l'heure (changement oblige). Très aimablement, Marie-Hélène prend le réveil, mais sa forme rend le maintien difficile... Il tombe, et stupéfaction... Il se met à chanter : « De bon matin, j'ai rencontré le train... » Inutile de vous dire notre étonnement, suivi d'un éclat de rire. Je ne lui connaissais pas ce « talent ». Le lendemain à minuit, effrayée, je suis réveillée par... « De bon matin, j'ai rencontré le train... » à trois reprises, ainsi que les jours suivants... La barbe... Comment faire ? À la première occasion, je sollicite à nouveau Marie-Hélène pour le mettre à la bonne heure. Terminé. En le reposant, il tombe, patatras... Nous entendons cette fois-ci, « Coucou, coucou... ». Inutile de vous dire que l'on s'est regardées en pouffant de rire. Pourtant, l'heure était mal choisie. Depuis, ayant trop chanté, il attend de nouvelles piles !

*Suzanne N.*



## La reconnaissance d'un résident

### Merci...

En ce début d'année, j'aimerais exprimer ma gratitude envers l'ensemble du personnel de la résidence que nous fréquentons quotidiennement. Pour débiter avec la cuisine, je tiens à saluer les cuisiniers et leurs assistants qui s'efforcent de concocter des menus en accord avec les préférences de chaque résident, une tâche exigeante mais réalisée avec compétence. Un grand merci à eux.

Les serveurs, qui s'activent au milieu des tables, méritent également des compliments, faisant preuve de vivacité et de sourires, sous le regard attentif de la responsable qui veille au grain si l'on peut dire. Merci et bravo à eux.

Les dames de service chargées de véhiculer les fauteuils, ont toujours un mot gentil et le sourire et accomplissent leur travail sans se plaindre. Bravo à elles.

Un grand merci aussi aux veilleuses de nuit qui sont là pour veiller sur le sommeil de chacun et qui peuvent intervenir à tout moment en cas de besoin.

Merci à Nathalie, la lingère, qui accomplit le lavage, le repassage, et le pliage du linge, sans cesse à renouveler. À Frantz, notre homme à tout faire qui est toujours présent pour répondre à nos petits besoins, j'exprime toute ma gratitude.

Merci également à nos infirmières qui s'inquiètent de la santé de chacun et à toute la Direction qui assure le bon fonctionnement de la maison.

Merci à nos deux animatrices très compétentes. À Céline, merci pour ses cours de yoga très appréciés et ses soins de manucure redonnant un peu de jeunesse à toutes ces personnes âgées qui croient avoir encore un brin de jeunesse (rires), c'est formidable.

Et je voudrais remercier en dernier notre très compétente responsable d'animation, qui, avec un sourire éclatant, nous fait vivre des moments de bonheur en nous rafraîchissant la mémoire et en organisant des sorties toujours très appréciées. Bravo, une vraie meneuse de revue au Moulin Rouge mais sans le French Cancan.

Merci à tous et bonne année.

*Pierre M.*



## Pensée positive

« Il faudrait une pandémie d'amour, une épidémie de douceur, que l'humanité tousse des « Je t'aime » qui fasse éternuer le coeur. »

*Paul LAWTON*



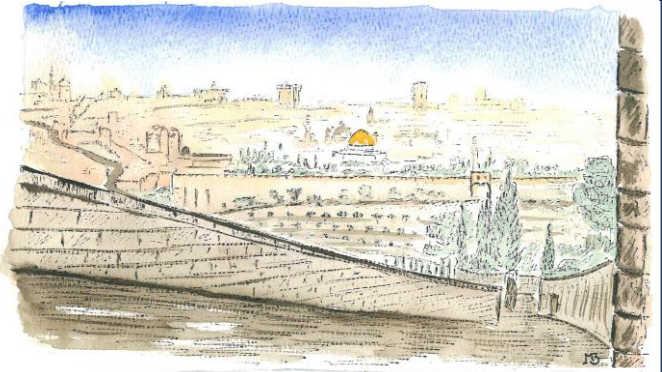


## Souvenirs de Noël

### Noël à Bethléem en 1990

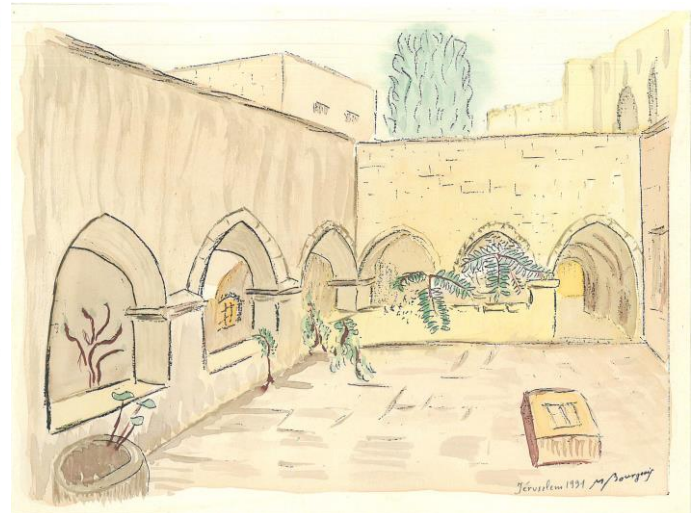
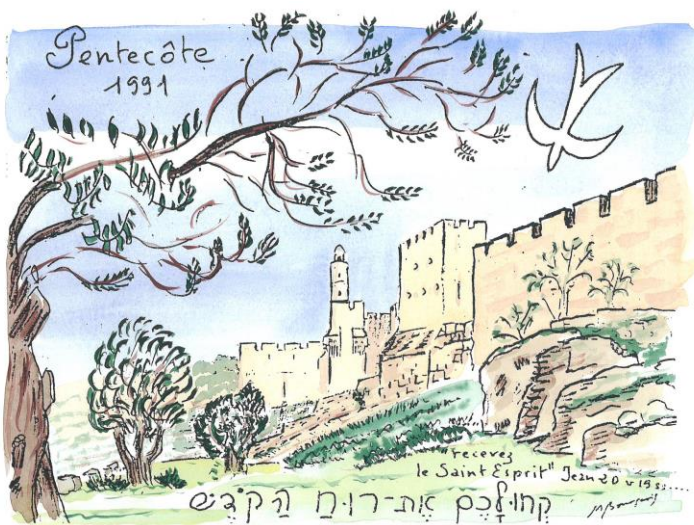
C'est dans le cadre d'une année d'études en Israël que j'ai vécu ce premier Noël à Bethléem. Une marche de Jérusalem à Bethléem. Quelques kilomètres à pied en longue file des fidèles partant vivre une expérience spirituelle : la naissance de Jésus-Christ à Bethléem. C'était accompagnés d'un détachement militaire qu'une longue file de priants touristes, et gens de tous ordres, nous progressions sur la route qui conduit des rues de Jérusalem dans la campagne alentour. Le soir tombant dès 16h30-17h, sous les étoiles, longue marche pour aboutir dans les environs de Bethléem, enfoncé déjà dans le proche désert de Judée... Très vite, ce furent les rues de ce village touristique, proche de Jérusalem, perché sur les hauteurs, que nous parvînmes dans les murs de Bethléem. Puis sur l'esplanade de l'Eglise de la Nativité, imposante. Il fallut se baisser pour entrer par la porte de ce haut-lieu de la dévotion des fidèles. Entrée dans la Basilique immense : nef ouverte, et nous avons pu pénétrer dans une crypte qui était réservée aux étudiants étrangers que nous étions. Et là, surprise : la « Communauté de L'Agneau » nous attendait, composée de jeunes gens et filles catholiques, tous étudiants.

Nous avons chanté tout le répertoire des cantiques de Noël du répertoire habituel des protestants : « Sortez bergers de vos retraites », « Ô nuit bienveillante », « Ô Dieu tout puissant créateur », « Ô peuple fidèle », etc. Nous avons chanté à l'unisson des mélodies du temps de Noël ! Là, à Bethléem, tous réunis dans l'unité et la prière, nous avons tous vécu l'unité visible des chrétiens venus des quatre coins de l'univers. Une expérience profonde et l'émerveillement d'une solennité à la lueur des bougies illuminant notre veillée de Noël. J'ai également, cette nuit-là, pu m'incliner dans le lieu supposé où l'enfant de la crèche reposait autrefois ! Ni bœuf, ni âne dans ce Bethléem endormi sous les étoiles de Judée. Le groupe d'étudiants rentrait en auto à Jérusalem où nous habitons dans le centre-ville endormi.



*Entre Bethléem et Jérusalem, Aquarelles  
De Michel B., 1990-1991*

**Michel B.**



*Jérusalem, Aquarelles de Michel B., 1990-1991*

## Pensée positive

« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter. »

**Mère Teresa**



## Souvenirs de jeunesse

### Dans les années 30

Dans ma plus tendre enfance, mes cadeaux de Noël se limitaient à une paire de bas en laine tricotés par ma Mémé et une orange, déposés avec soin dans un sabot au pied du sapin.

*Yvette S.*



### En 1938



J'avais 5 ans, je me souviens de mon cadeau de Noël qui était un panier de « Chasselas » provenant de Port-Sainte-Marie. J'ai demandé à mon père : « Le Père Noël a une vigne ? » et il m'a répondu : « Le Père Noël a de tout ! »

*Monique M.*

### En 1938

Dans mes jeunes années, on fabriquait des échasses avec des boîtes de conserves et des ficelles.



*Suzanne N.*



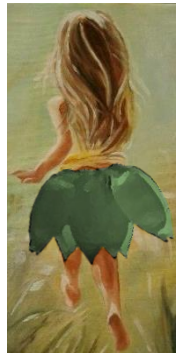
### En 1940

Quand j'avais 6 ans, en entrant dans le salon et cherchant quelque chose, j'ai ouvert une armoire où étaient dissimulées diverses choses (oranges, jeu du loto, pralines...). J'ai été très surprise mais je n'ai rien dit à mes parents ni à ma grande sœur, Marie-Jeanne, jusqu'au jour de Noël. Le jour J, j'ai agréablement réalisé que les « choses » que j'avais gardées secrètes étaient au pied du sapin... C'est ce jour-là que j'ai compris que le Père Noël n'existait pas...

*Simone M.*

### En 1943

Lorsque nous étions enfants, ma sœur et moi, nous avions bien quelques jouets : poupées, dînette, jeux... Mais nous aimions en inventer d'autres ! Ainsi, une descente de lit glissant sur le parquet ciré était notre bateau, et nous partions en expédition... Nous adorions nous déguiser avec toutes sortes de vieux vêtements mais aussi, nous faisons des jupes avec des feuilles de magnolia, des colliers et des couronnes avec des aiguilles de pin lorsque nous étions à la campagne, pendant la guerre.



*Cécile M.*

## Le coin des poèmes

### Le temps présent

Ne pleure pas le passé,  
Laisse le s'en aller,  
Accepte tes souvenirs  
Sans les retenir,  
Ne regarde pas non plus  
Trop vers l'avenir,  
Pense que demain,

C'est déjà très loin,  
Qu'hier t'éloigne du présent,  
Et le futur de maintenant,  
Essaie de vivre le moment,  
Et tu verras que chaque instant  
Peut être très enrichissant  
En profitant du temps présent.

*Anonyme*



## Pensée positive

« Une si grande partie de notre bonheur dépend de la manière dont on choisit de regarder le monde »

*Anonyme*





## Marché de Noël



## Pensée positive

« D'un foyer à l'autre, d'un cœur à l'autre, d'un endroit à l'autre, la chaleur et la joie de Noël nous rapprochent les uns des autres. »

**Emily MATTHEWS**





## Recette

### LE VIN CHAUD

#### Pour 6 personnes :

1 orange bio  
1 litre de vin rouge  
150 g de sucre brut  
2 bâtons de cannelle  
3 clous de girofle  
1 pincée de muscade

Couper l'orange en tranches, amener au seuil de l'ébullition dans une casserole avec le vin, le sucre, les bâtons de cannelle, les clous de girofle et la muscade en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu, laisser infuser environ 10 min à couvert. Ôter les bâtons de cannelle et les clous de girofle, refaire chauffer le vin, verser dans des tasses ou des verres chauds.



## Monet et l'impressionnisme

### Conférence de Julie

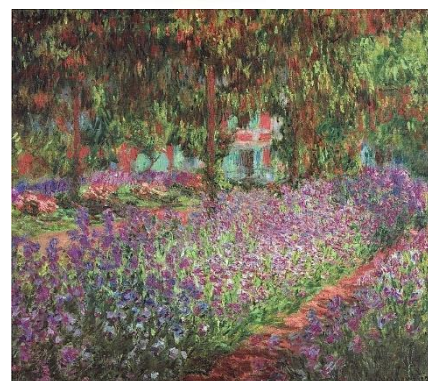
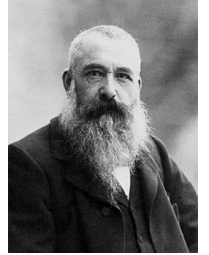


« *Le Déjeuner sur l'Herbe* »  
Claude Monet, Huile sur toile, 1865

Claude Monet insère ses figures de manière académique (exemple : « *Le Déjeuner sur l'Herbe* », deux femmes assises au centre ; un homme debout appuyé contre un arbre au premier plan). Tout cet ensemble est inséré au cœur d'un sous-bois (comme toile de fond). La lumière solaire, structurant le tableau avec des taches claires, joue un grand rôle dans la finition de l'œuvre (qui devait se terminer dans l'atelier de Monet) et non plus à l'extérieur. Monet, par ce tableau, devint le précurseur de la peinture impressionniste. Il dit plus tard : « Johan Barthold Jongkind fût mon vrai maître et c'est à lui que je dois l'éducation de mon œil. » Monet était traditionneliste et conservateur... C'était donc le temps de sa jeunesse.

Claude Monet insère ses figures de manière académique (exemple : « *Le Déjeuner sur l'Herbe* », deux femmes assises au centre ; un homme debout appuyé contre un arbre au premier plan). Tout cet ensemble est inséré au cœur d'un sous-bois (comme toile de fond).

La lumière solaire, structurant le tableau avec des taches claires, joue un grand rôle dans la finition de l'œuvre (qui devait se terminer dans l'atelier de Monet) et non plus à l'extérieur. Monet, par ce tableau, devint le précurseur de la peinture impressionniste. Il dit plus tard : « Johan Barthold Jongkind fût mon vrai maître et c'est à lui que je dois l'éducation de mon œil. » Monet était traditionneliste et conservateur... C'était donc le temps de sa jeunesse.



« *Le Jardin de l'artiste à Giverny* »  
Claude Monet, Huile sur toile, 1900

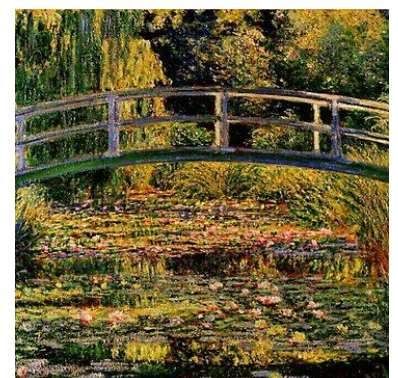
Au cours des dernières années, Monet avait investi beaucoup de temps pour arranger la maison et le jardin de Giverny. Il était secondé par un chef jardinier et ses cinq aides. En février 1893, il avait ajouté un terrain de l'autre côté de la ligne de chemin de fer passant devant sa propriété.

Cette prairie et le petit étang qui s'y trouvait, subissent peu à peu de grandes transformations : l'eau du bassin dut être chauffée pour les plantes exotiques.

Un petit pont de bois de style japonais, avec une arche, fût érigé à l'endroit le plus étroit de l'étang (« *Le bassin aux Nymphéas* » de 1899).



« *Sur la plage de Sainte Adresse* »  
Claude Monet, Huile sur toile, 1867



« *Le Bassin aux nymphéas* »  
Claude Monet, Huile sur toile, 1900

Michel B.

## Souvenirs d'enfance

### Les grandes marées - Épisode 2

Pendant treize ans, ma jumelle, Marie-Louise et moi, avons eu le privilège d'être immergées dans une nature à notre portée.

Les grandes marées bretonnes de l'Odet, la ria de Quimper, nous impressionnaient et nous charmaient...

Qui dit « forts coefficients de marées » évoque naturellement la face « marée haute » et la face « marée basse » qui

n'éveillent pas forcément les mêmes impressions ; même nous, petites filles, en avons conscience... Autant les grandes marées hautes d'équinoxe éveillaient en nous un sentiment de plénitude et de majesté, autant les marées basses nous découvraient un autre monde, plus mystérieux et dépaysant...

Ainsi, chaque mois de septembre, au même endroit d'un coude de la rivière, se renouvelait la magie, au creux du chenal envahi par la vase grise, de la « miraculeuse » apparition d'une petite masse de sable doré, d'un embryon de plage qui nous faisait rêver...

Et cet endroit précis marquait, autre aubaine, un passage à pied « presque » sec d'une rive familière à l'autre rive bien différente avec ses grands pins maritimes qui se penchaient vers l'eau et le ruban de bruyère rose qui courait au-dessus des gros rochers que le lichen teintait de jaune pâle...

Bien sûr, la tentation était trop forte et chaque année, nous nous risquions à « faire la traversée » : nous ne risquions pas grand-chose mais cependant nous guettions avec une délicieuse inquiétude « la renverse de marée » pour regagner « notre » rive sans encombre.

Nous savions que la « renverse de marée » est un très court instant suspendu de quelques minutes avant que le courant ne change de sens... une mécanique de précision...

Autre plaisir, bien différent, de la forte marée basse, était, à la sortie du coude de la rivière, ce « banc » d'un mélange de vase et de fin gravier peuplé de crevettes grises, petites mais délicieuses, alors que le cours principal de l'Odet était le domaine de la magnifique crevette rose dont les plus grosses portaient le poétique nom de « bouquet »... Mais ceci est une autre histoire...

*Anne-Marie M.*



## Souvenirs de Noël

### Noël 39-45



Sereine, ma vie s'écoule aux Écrins. Il m'arrive pourtant, de repenser à mes toutes jeunes années surtout en cette période de l'année : Noël. Nous nous contentions de peu. C'était la guerre. Nos chaussures étaient moins chargées qu'aujourd'hui. Je revois ma première poupée. Existait surtout les poupons roses ou noirs en celluloïde. Mais c'était cher. Ma grand-mère l'avait confectionnée pour moi, avec beaucoup d'amour. Elle était faite en toile écrue, un tronc, une tête, des bras et des jambes, le tout rempli de sciure de bois. Les yeux, le nez, la bouche, les oreilles, les ongles et les souliers étaient brodés aux couleurs originelles. Des bouts de laine aux couleurs jaunes représentaient les cheveux. Une jolie robe rose et une petite culotte l'habillaient. Dans les chaussures bien cirées, je trouvais quelques friandises très appréciées parce que rares. Des oranges, des mandarines qui commençaient seulement à débarquer, quelques noisettes et noix, des chocolats, des bonbons et des papillotes dans lesquelles on découvrait des devinettes, des rébus ou des petits pétards. Pour en revenir à ma poupée, je pense que Barbie très sophistiquée la toiserait de haut. Mais moi... Je l'ai aimée et j'y pense encore.

*Suzanne N.*



## Une tradition familiale

### Au gui l'An neuf !

La guerre 39-45 était terminée depuis quelques années. Les années 50 commençaient... Mes parents, ma sœur jumelle et moi (« Les deux d'avant-guerre ») et nos deux petits frères « d'après-guerre » la petite famille des « Daniel de Saint Cadou » vivions encore à la campagne... Le 1<sup>er</sup> Janvier était pour nous une journée à marquer d'une pierre blanche : nous étions habituées, Marie-Louise et moi, aux trajets quotidiens en voiture « Saint Cadou-Quimper » et retour pour aller à l'école primaire puis au lycée. Mais ce même trajet un jour de fête était exceptionnel. Notre mère avait deux sœurs et un frère qui habitaient Quimper, la ville préfecture.



Sa sœur aînée, tante Germaine et son mari, tonton Pierre, avaient adopté la tradition de recevoir frère et sœurs, leurs conjoints, neveux et nièces pour fêter le jour de l'An. Il ne s'agissait pas d'un déjeuner de famille mais d'une après-midi conviviale autour d'un goûter gourmand, habitude bien bretonne, encore vivace : vive le café, les crêpes et le gâteau breton ! Tonton Pierre et tante Germaine étaient de loin les plus fortunés de la famille. Notre oncle était directeur commercial de la célèbre faïencerie H.B.-Henriot, dans le quartier de Locmaria, « le lieu de Marie.»

Ils habitaient rue de Salonique, une maison « de ville » qui avait été la modeste maison de mes grands-parents maternels morts pendant la guerre 14-18 et que je n'ai donc jamais connus. Pierre et Germaine Clément avaient métamorphosé cette humble demeure. Elle était devenue, grâce à eux, une maison agréable avec tout le confort des années 50. Elle nous intimidait un peu et nous faisait rêver par son « luxe » inabordable pour nous où nous nous plongions pour quelques heures chaque Jour de l'An. Je revois encore la boule de gui porte-bonheur accrochée au-dessus de la porte d'entrée et surtout la plaque colorée en faïence de Quimper où figurait un bon gros bonhomme en costume de Cornouaille avec, bien sûr, le célèbre chapeau rond : le bouton de sonnette représentait son nombril ! Cet humour bon-enfant nous enchantait... Chaque année, comme nous devions faire en voiture les 20 kilomètres de trajet, nous, « les Daniel de Saint Cadou », arrivions toujours les derniers. Un peu engoncés dans nos tenues du dimanche, nous rejoignons au salon le groupe familial où régnait déjà une bonne ambiance de bavardages. Bien sûr, il fallait d'abord nous plier à la « fricassée de museaux » de l'échange des vœux : « Bloavez mad », « Année bonne » dit la langue bretonne. Honnêtement, je dois dire que ce n'était vraiment pas mon moment préféré ! Nos grands cousins CLEMENT, Paul et Pierre, bien plus âgés que nous, n'étaient jamais présents. Ils étaient en vadrouille festive avec leurs copains. Dommage ! Mais nous retrouvions nos cousines, Françoise, Jacqueline 1, Jacqueline 2, Monique, Nicole ; avec nous, Marie-Louise et Anne-Marie, ça faisait un beau bataillon féminin ! Le plus vite possible, nous « expédions » les « traou mad » (les bonnes choses) du goûter et laissant les grandes personnes à leurs « conchennou », nous filions « à l'anglaise » dans le couloir lambrissé où le bois bien ciré par Marie, la bonne en costume de Quimper, dégageait une chaleureuse odeur. Là, ni fauteuils, ni chaises mais qu'importe ! Nous discussions entre filles... D'autant plus que nous avions peu d'occasions de nous retrouver. Et surtout nous attendions, non sans excitation, le moment magique...



Soudain apparaissait notre adorable tonton Pierre et, avec son charmant sourire, il nous glissait dans le creux de la main le billet de banque (de 5 francs je crois) qu'il avait préparé pour nos « étrennes ». C'était comme un rituel qui nous faisait chaud au cœur. À cette époque, « l'argent de poche » était encore inconnu et ce billet du Jour de l'An était pour chacune de nous une véritable fortune ! Que faisons-nous de cette fortune ? Marie-Louise et moi avions chacune un mignon cochon-tirelire en faïence de Quimper naturellement... Sous les yeux de nos parents, nous y glissions par la fente ad-hoc « le » billet des étrennes de l'oncle Pierre. Inoubliable souvenir... « Bonne Année, bonne santé et le Paradis à la fin de votre vie ». Savoir-vivre breton.

*Anne-Marie M.*

## Pensée positive

« Ce qui touche le cœur se grave dans la mémoire. »

*Voltaire*



## Souvenirs d'antan

### Pupille de la Nation

Je me nomme Paul, j'ai 96 ans. C'est une longue vie. Ma vie est une bibliothèque... Toute vie traverse des événements heureux ou malheureux et elle est riche en histoires petites mais qui parfois tutoient la grande ou la petite histoire. La mémoire, c'est le travail nécessaire de notre génération pour témoigner auprès des plus jeunes et pour leur faire revivre ces moments et ainsi nous rajeunir et ralentir la course effrénée du temps.

Je suis « Pupille de la Nation » c'est-à-dire que sur mes pièces d'état civil, figure la mention « adopté par la Nation ». Mon père, Vendéen, a fait partie des gamins enrôlés dans la boucherie de la guerre de 14.

Il encadrait des tirailleurs sénégalais et partageait leur souffrance physique et morale. Il était « de ceux de 14 » où la vie du jour est la mort de demain.

Mon père, qui avait 22 ans, a laissé une lettre à ses parents, où il était, sur le front des Balkans, alors qu'il était persuadé de mourir lors de l'assaut. Avec respect et émotion, mon fils a lu cette « lettre de poilu » devant les autorités au cours de deux célébrations de la commémoration de l'Armistice.

Mon père recevra un éclat d'obus à la jambe et mourra une fois démobilisé en 1930 de la gangrène, sa blessure ne s'étant jamais guérie. Je n'avais alors que 3 ans.

Toute une vie sans père pour guider, conseiller, l'enfant, puis l'adolescent, et l'adulte. Grande souffrance !

Mais aussi de bonnes fées : ma mère, Marguerite, assistée d'Adrienne mais aussi d'Odette qui cuisinait.

J'ai obtenu mon certificat d'étude avec la mention très bien, et j'étais premier du Canton. Puis dans la même année j'ai obtenu le Bac Mathéle et le Bac Philo.

A noter que ma mère avait reçu, pendant la guerre, des familles de réfugiés, dont une famille éloignée des bombardements de Nantes.

Dans cette famille, il y avait une très belle jeune fille prénommée « France » qui, avec la foudre de la séduction, a révolutionné mon cœur. Ce sera ma femme et la mère de mon fils, Christian.

Ma mère fut rescapée par miracle du bombardement de Nantes.

Avec mon frère et des copains, j'avais creusé une tranchée, dans le jardin, pour nous protéger des bombes et qui servira, à la fin de la guerre, aux adultes voisins lors d'un bombardement de la voie ferrée par les américains avec des Lightning P38 (Avion de Saint Exupéry).

*Paul G.*



## En temps de guerre

### Pupille de la Nation, c'est quoi ?

Le statut de Pupille de la Nation a été créé en 1917 pour répondre à la détresse des orphelins de guerre et des fils de mutilés ou d'invalides de la Première Guerre mondiale, en les adoptant symboliquement par la Nation pour leur apporter protection morale et matérielle.

Ce dispositif, unique en Europe, a été utilisé également après la Seconde Guerre mondiale, ainsi qu'en Indochine et en Algérie. Il permet à ces enfants de bénéficier d'un soutien matériel et, si nécessaire, d'une protection morale spécifique, sans affecter leur filiation établie avec leurs parents.



## Pensée positive

« Les pupilles de la Nation sont les fleurs de la nation, symboles de résilience et de solidarité dans les temps de guerre. »

*Anonyme*





## Sortie au Cabaret « Le Petit Paradis »



## Conférence

### Montmartre et le Moulin Rouge

En janvier, Julie, notre conférencière, est venue nous présenter une conférence sur Montmartre et le Moulin Rouge. Elle nous a fait découvrir les vedettes qui ont illuminé ces lieux mythiques : Toulouse-Lautrec, Edith Piaf, Joséphine Baker, etc., et les célèbres danseuses du French Cancan. Un voyage captivant entre histoires d'amour, de scandales et de triomphes, où la magie de Paris opère à chaque instant.



## Pensée positive

« La beauté du corps est un voyageur qui passe, tandis que la beauté du coeur est un ami qui reste. »

Antoine DE SAINT-EXUPERY





## Olympiades interstructures

### Sur le thème des jeux télévisés

Sur la continuité de notre projet inter-structures, cette année, nos Olympiades seront axées sur les jeux télévisés. Cette année, nous sommes au total huit structures à participer à ces Olympiades.

En janvier, nous avons été chaleureusement reçus par Angélique à la maison d'accueil « Les Hirondelles » pour une séance de jeu « Qui est Qui ? ».

En février, nous avons été accueillis par Gaëtan à l'EHPAD « Les Petites Sœurs des Pauvres », rassemblant six résidences participantes, pour une session du jeu "La Roue de la Fortune" suivie d'un goûter convivial. Ce furent de formidables moments de partage et de rencontres toujours aussi enrichissantes.



## Rencontre intergénérationnelle

Pour la deuxième année consécutive, nous avons eu le plaisir de rencontrer en personne nos élèves de l'école Paul Bert, cette fois-ci dans une classe différente de celle de l'année précédente. Après plusieurs mois d'échanges de lettres, nous avons pu enfin faire connaissance avec nos nouveaux correspondants de la classe CE2-CM1. Au programme : chants de Noël, poésies pour la nouvelle année et un goûter collectif. Ces moments de partage restent riches en émotions.





## L'Épiphanie aux Ecrins

### Couronne des Rois

En janvier, nous avons célébré l'Épiphanie avec la traditionnelle couronne des Rois, accompagnée d'un verre de cidre. Quelques chanceux ont trouvé la fève et ont été couronnés Rois et Reines. Les discussions joyeuses et les rires ont rempli la pièce tandis que nous partageons ce moment de convivialité et de tradition.



## Recette

### La couronne des rois

Ingrédients (8 personnes) :

- 400 g de farine
  - 24 g de levure fraîche de boulanger  
ou 10 g de levure sèche
  - 10 cl de lait
  - 60 g de sucre en poudre
  - 50 g de beurre demi-sel mou
  - 1 cuillère à café de sel
  - 2 œufs
  - 20 ml de rhum
- Pour la dorure :
- 1 jaune d'œuf
  - 1 pincée de fleur de sel
  - 1 cuillère à soupe de crème liquide
  - Sucre perlé en grains



Tiédifier le lait 10 secondes au micro-ondes et y diluer la levure. Laisser reposer quelques minutes. Dans le bol du robot, mettre la farine, le sucre, le mélange lait-levure et le rhum. Pétrir à vitesse lente pendant 2 minutes. Ajouter le sel et les œufs. Pétrir pendant 5 minutes. Ajouter le beurre en parcelles, pétrir pendant 10 minutes. Puis augmenter la vitesse et pétrir encore 5 minutes. Rassembler la pâte au centre du bol, couvrir d'un film alimentaire et laisser pousser à température ambiante pendant 3 heures. Dégazer le pâton sur un plan de travail fariné, incorporer la fève et faire une boule. Creuser un trou au centre avec l'index et le majeur farinés, l'élargir, puis faire tourner la couronne avec les 2 mains pour agrandir suffisamment la couronne et le trou afin qu'il ne se referme pas pendant la cuisson. Ma couronne mesure 20 cm de diamètre sur l'extérieur et le trou 9 cm de diamètre. Poser la brioche sur une plaque perforée tapissée de papier sulfurisé et la couvrir d'un torchon propre et sec. Laisser lever 1h30. Préchauffer le four à 180°, à chaleur tournante. Mélanger le jaune d'œuf de la dorure avec la pincée de fleur de sel et la crème liquide. Badigeonner la surface. Saupoudrer abondamment de sucre perlé et enfourner 20 minutes. A la fin de cuisson, sortir la brioche et laisser refroidir entre 5 et 10 minutes. Puis la retirer du papier sulfurisé et la placer sur le plat de service. Laisser encore refroidir 15 minutes puis l'emballer de film alimentaire. Conserver à température ambiante, à l'abri de la lumière.

## Pensée positive

« Voici la nouvelle année, souriante, enrubannée, qui pour notre destinée, par le ciel nous est donnée : c'est à minuit qu'elle est née. Les ans naissent à minuit. L'un arrive, l'autre fuit. Nouvel an ! Joie et bonheur ! »

**Tristan DERÈME**



« L'amour fleurit au printemps, prend des couleurs en été, se danse sous la pluie en hiver et se laisse bercer par le vent en automne. »

**HACÈNE**



## La Chandeleur aux Ecrins

### Crêpes-party

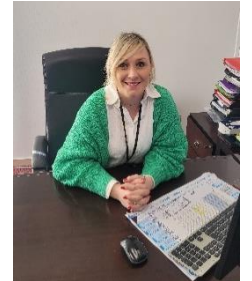
Pour célébrer la Chandeleur, en février, nous avons organisé une crêpes-party, accompagnée du traditionnel cidre.



## Paroles de salariés

### La Directrice

Mon aventure commence en 2010, lorsque je me suis lancée dans une formation en soins infirmiers. Mais cette aventure a été momentanément interrompue pendant l'année scolaire 2011/2012 en raison de l'arrivée de mon premier fils, Léo. Cependant, animée par ma passion pour les soins de santé, j'ai repris mes études en 2012 et obtenu mon diplôme en 2014. La suite de mon parcours m'a conduite à la clinique Esquirol-Saint Hilaire, où j'ai eu l'opportunité d'occuper un poste d'infirmière de nuit sur le pool remplacement pendant quatre ans. Ces années m'ont permis d'acquérir de l'expérience dans la prise en charge de diverses pathologies et spécialités, allant de la chirurgie à la médecine, et des urgences aux soins intensifs. En 2016, mon deuxième fils, Milàn, a vu le jour, apportant une double dose de bonheur dans ma vie. Depuis mon arrivée aux Écrins d'Aliénor, le 1<sup>er</sup> avril 2019, ma détermination et ma motivation ont été guidées par une vision claire : faire de cet établissement un lieu de vie exceptionnel. En tant qu'infirmière coordinatrice, j'ai été chargée de garantir le bien-être et la qualité des soins dispensés. Mon rôle initial a consisté à superviser la coordination des soins, à veiller à ce que chaque résident reçoive une attention personnalisée et adaptée à ses besoins. J'ai mis un point d'honneur à instaurer une atmosphère de confiance et de respect, où les résidents et leurs familles se sentent écoutés et valorisés. Au fil du temps, mon engagement envers nos résidents m'a conduit à endosser de nouvelles responsabilités. En devenant responsable des services à la personne, j'ai travaillé sur l'amélioration du confort quotidien de nos résidents en collaborant avec les auxiliaires de vie de jour et de nuit. Ma motivation découle de ma conviction profonde que nos aînés méritent le meilleur ! Chaque jour, je m'efforce de faire en sorte que les Écrins d'Aliénor soient bien plus qu'un simple établissement ; je souhaite en faire un lieu de vie où les résidents se sentent aimés, respectés et épanouis. Une fois que M. Delmas, gérant de la Résidence, m'a accordé sa confiance pour assumer le rôle de directrice, j'ai immédiatement consolidé mon engagement envers cette vision dès ma prise de fonction le 1<sup>er</sup> octobre 2022. Avec détermination et enthousiasme, j'ai conçu et mis en œuvre des stratégies visant à favoriser le bien-être global des résidents. Cette initiative a nécessité une étroite collaboration avec le personnel et les familles, dans le but de créer un environnement familial et sécurisé propice à l'épanouissement des résidents. Je dois une grande part de notre succès à mes collaboratrices, Sandrine et Gwladys, dont le soutien précieux a permis une transition harmonieuse et efficace. Leur expertise et leur dévouement ont joué un rôle crucial dans la mise en place des changements nécessaires pour améliorer la qualité de vie de nos résidents. En travaillant en étroite collaboration, nous avons pu réaliser des progrès et garantir un environnement qui répond aux besoins et aux désirs de nos aînés. En conclusion, mon engagement aux Écrins d'Aliénor va au-delà d'une simple profession : une détermination à servir nos aînés et à veiller à leur bien-être. Je suis résolue à poursuivre cette mission avec dévouement, pour que chaque résident puisse jouir de ses jours dans la dignité et le bonheur. Je tiens également à exprimer ma reconnaissance envers les équipes qui, par leur travail assidu, contribuent chaque jour au bon fonctionnement de tous les services que nous offrons, le tout imprégné de bienveillance.



*Tiffany ROZÉ*



## Paroles de salariés

### L'attachée de Direction

En juin 2002, j'ai rejoint l'équipe en contrat de professionnalisation pour préparer un BTS de Gestion en PME-PMI sur deux ans. Je ne connaissais pas du tout cet établissement, à vrai dire, je n'en avais jamais entendu parler, Résidence Senior... ? Quand on m'a proposé de passer ce diplôme, j'ai saisi l'opportunité car j'étais à la recherche d'un emploi après avoir travaillé pendant quelques mois dans un cabinet comptable, j'ai postulé, et, peu de temps après, j'étais convoqué pour un entretien. Et me voilà donc dans cet écrin inconnu où j'ai énormément appris, tant sur le plan professionnel que personnel. Un an après, l'environnement scolaire ne me convenait plus, et j'ai exprimé à mon patron de l'époque que je voulais arrêter car j'étais bien mieux au travail, il m'a proposé de me garder en tant que secrétaire comptable à temps partiel ce qui me convenait à ce moment-là, car en 2009, ma vie a changé avec l'arrivée de mon petit garçon, Romain. Les besoins n'étaient plus les mêmes, et, à ce moment-là, il m'a fallu faire le choix de trouver un autre emploi car on m'avait fait comprendre qu'une évolution d'heures n'était pas possible. J'ai intégré un poste secrétaire comptable à la pharmacie de la Porte du Pin. Je suis donc partie en octobre 2010 pour revenir en mai 2014, lorsque la personne que j'avais formée aux Ecrins pour me remplacer est devenue directrice et m'a proposé un retour à temps plein. Je suis donc revenue dans cet écrin qui n'avait pas tellement changé si bien que des résidents et leurs familles ne m'avaient pas oubliée. En 2016, on m'a proposé le poste d'attachée de direction tout en conservant la comptabilité. Malgré quelques appréhensions, cette décision s'est avérée être une excellente expérience, m'apportant de nombreuses leçons et me permettant de m'épanouir professionnellement. Je suis fière de mon parcours malgré mon caractère réservé. Les résidents, les familles, ainsi que mes collègues (qu'il ne faut surtout pas oublier, car nous sommes une équipe) y sont pour quelque chose et je les en remercie grandement.



*Sandrine SUREAU*

### La secrétaire

À l'origine, je n'avais pas envisagé de devenir secrétaire. Mon objectif initial était de devenir professeur d'espagnol, raison pour laquelle j'ai obtenu une licence. Cependant, après avoir effectué un stage d'enseignement, j'ai réalisé que ce métier ne correspondait pas à mes aspirations. J'ai alors décidé d'interrompre mes études et d'explorer divers emplois. Pendant cette période, j'ai eu la joie de devenir maman, d'abord d'un petit garçon puis quatre ans plus tard, d'une petite fille. J'ai débuté une formation de secrétaire comptable qui m'a permis d'obtenir un titre professionnel. Au cours de cette formation, j'ai réalisé plusieurs stages, dont un de trois semaines aux Ecrins d'Aliénor en 2015. Lorsqu'une opportunité s'est présentée, j'ai été rappelée et ravie de revenir. J'ai intégré l'équipe en tant que secrétaire en juin 2016.

Dès le début, j'ai été séduite par l'ambiance chaleureuse qui règne dans cette résidence où je me suis rapidement sentie intégrée. Mes responsabilités sont diverses et variées. En tant que secrétaire, je suis évidemment chargée de l'accueil physique et téléphonique, de la gestion du courrier et des colis, ainsi que de leur tri. Je suis chargée de créer et de mettre à jour différents tableaux de suivi et autres documents. Je m'occupe aussi des dossiers des salariés, notamment des déclarations d'embauche, de la préparation des contrats et bien d'autres tâches administratives, en collaboration avec ma collègue, Sandrine et la directrice, Tiffany. Mon rôle ne se limite pas à ces fonctions. Je suis également là pour apporter mon aide aux résidents en cas de problème avec leur téléphone portable, leur tablette ou leur ordinateur. Je les accompagne aussi dans leurs démarches administratives, que ce soit à l'accueil ou dans leurs appartements, en fonction de leurs besoins. Depuis plus d'un an, je travaille en collaboration avec ma collègue animatrice, Johanna, sur le Petit Ecrin, en participant aux conférences de rédaction et en réalisant la mise en page. Ce travail avec les résidents me plaît énormément, j'en apprend beaucoup sur leur vie « d'avant », et je trouve cela vraiment très enrichissant. Grâce à la nature de mon poste, j'entretiens également des contacts réguliers avec les familles et les intervenants que je vois passer au quotidien. Travailler dans un environnement aussi « humain » me convient parfaitement et je peux affirmer que je m'épanouis dans mon travail aux Ecrins d'Aliénor.



*Gwladys MACCALLI*



## Une espèce en voie de disparition...

### Le Bénévole

Le Bénévole (activus benevolus) est un mammifère bipède qu'on rencontre surtout dans les associations où il peut se réunir avec ses congénères. Les bénévoles se rassemblent à un signal mystérieux appelé « convocation ». On les rencontre aussi en petits groupes, dans divers endroits, quelque fois tard le soir, l'œil hagard, les cheveux en bataille et le teint blafard, discutant ferme sur la meilleure façon d'animer une manifestation ou de faire des recettes supplémentaires pour boucler son budget. Le téléphone est un appareil qui est beaucoup utilisé par le bénévole et qui lui prend beaucoup de son temps, mais cet instrument lui permet de régler les petits problèmes qui se posent au jour le jour.

Parfois le bénévole peut tomber malade, il peut être atteint par une maladie implacable, le « découragement ».

Les premiers symptômes sont visibles : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche et attrait de plus en plus vif qu'exercent un bon fauteuil et la télévision sur le sujet atteint. Les bénévoles, décimés par le découragement, risquent de disparaître. Et il n'est pas impossible que, dans quelques années, on rencontre cette espèce uniquement dans les zoos, où, comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils n'arriveront plus à se reproduire.

Pour tromper leur ennemi, certains viendront leur lancer des cacahuètes en se rappelant, avec nostalgie, le passé pas si lointain où le bénévole abondait et où on pouvait le traquer sans contraintes.

*NB : Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé ne serait évidemment que pure coïncidence.*

*Proposé par Marie-Madeleine L.*



## Des bénévoles aux Ecrins

### Les Blouses Roses



Chaque dernier lundi du mois, les bénévoles des « Blouses roses » donnent de leur temps pour organiser des activités créatives, des jeux et des séances de lecture avec les résidents. Nous leur en sommes très reconnaissants.



## Le coin des distractions

### Mots mêlés

MONTAGNE - SKI - FLOCONS - GELEE - SAPIN - HIVER - MOUFLES - GANTS - GEL - ECHARPE  
BONNET - LUGE - NEIGE - SOUPE - BOULE - FROID - BLIZZARD - BLANC - GIVRE - GLACE  
PATINS - IGLOO - RAQUETTES - BOTTES - MITAINES - PULL - DEGEL



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



### Rébus



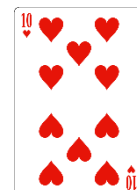
M'



D'



M'



Un mot d'amour pour réchauffer trois mois d'hiver.



## Le coin des poèmes



### Janvier... de fêtes et de grisailles...

Janvier conduit la farandole  
Des mois qui tournent en ronde folle.  
Il se vante d'être le premier  
S'inscrivant au calendrier.

Il vous présente tous ses vœux,  
C'est la tradition qui le veut,  
Lorsqu'à l'horloge sonne minuit  
Et que le champagne éblouit.

Quand dans les bulles de notre verre,  
On refait le monde à l'envers,  
En oubliant pour quelque temps,  
La vie dans ses tristes moments.

Et pour continuer la Fête,  
L'Épiphanie et ses galettes,  
Les rois mages chargés de présents,  
Agenouillés devant l'Enfant.

C'est encore la morte-saison  
Mais le jour reprend du galon,  
Malgré le froid et les gelées,  
La bise aux caresses glacées.

Mon petit cœur est tout chagrin  
De ce gris que le ciel a peint...  
Un p'tit oiseau chante au buisson  
Qui s'enguirlande de bourgeons.

**Alphonse BLAISE**

### La pomme et l'escargot

Il y avait une pomme  
À la cime d'un pommier ;  
Un grand coup de vent d'automne  
La fit tomber sur le pré !

Pomme, pomme,  
T'es-tu fait mal ?  
J'ai le menton en marmelade  
Le nez fendu  
Et l'œil poché !

Elle tomba, quel dommage,  
Sur un petit escargot  
Qui s'en allait au village,  
Sa demeure sur le dos

Ah ! Stupide créature  
Gémit l'animal cornu,  
T'as défoncé ma toiture  
Et me voici faible et nu.

Dans la pomme à demi blette  
L'escargot, comme un gros ver,  
Rongea, creusa sa chambrette  
Afin d'y passer l'hiver.

Ah ! Mange-moi, dit la pomme,  
Puisque c'est là mon destin ;  
Par testament, je te nomme  
Héritier de mes pépins.

Tu les mettras dans la terre  
Vers le mois de février,  
Il en sortira, j'espère,  
De jolis petits pommiers.

**Charles VILDRAC**



**Directeur de la publication : Marc DELMAS**  
**Rédactrices en chef : Johanna CARRIERE et Céline DELMAS**  
**Journalistes : les résidents**  
**Mise en page : Gwladys MACCALLI**

