

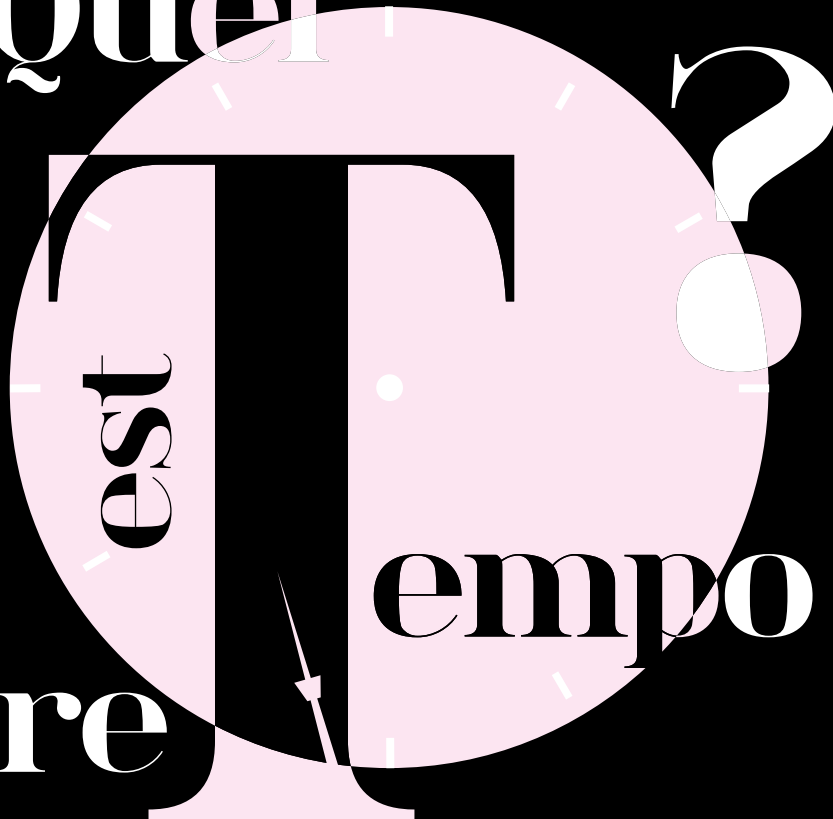
Rythmes familiaux :

Quel

est

tempo

votre



Sihem

Bettina

Isabelle

Lilianne

Eva

Emily

Denise

Agnes

Rayen

Claudine

Pascale

Joelle

Maurice

Camille

Elsa

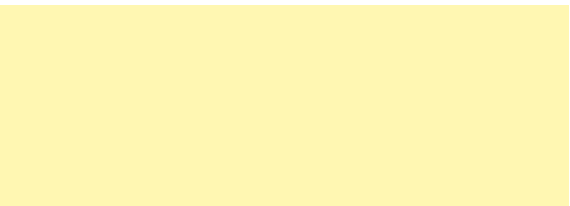
Remy

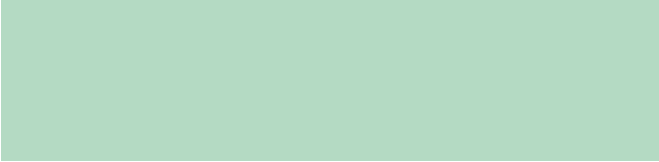
Marie-José

**Kiosque
Famille**

Ateliers
d'écriture
partagée

2017





Quelle chance d'avoir à Autun, pour notre territoire communautaire, un tel lieu de débats, de rencontres, d'ateliers, de conférences, de réunions dédié aux familles, à toutes les familles, aux parents, aux grands-parents...

Au sein de l'espace Simone Veil, cet espace convivial et chaleureux, le Kiosque Famille, permet en effet le « bouillonnement » des cerveaux et la mise en place de rencontres riches et originales par et avec les personnes concernées.

Un grand Merci à tous les participants, toutes les personnes moteurs et actrices de ce lieu. Merci aussi à tous les professionnels qui font exister cet espace bienveillant, permettant de libérer la parole, d'exprimer des difficultés, de mettre des mots sur des émotions, de partager des préoccupations et des expériences de parents.

Que l'Aventure continue...

Monique Gatier

Vice-présidente CIAS du Grand Autunois Morvan

Comme une Madeleine de Proust, les ateliers d'écriture ont fait rejaillir les souvenirs d'enfance et d'amitié.

La vie comme tout à chacun, est jonchée d'épreuves, mais aussi de petits et grands bonheurs. La valeur de la parole qui est la vôtre, m'a donné envie de partager avec vous ces deux citations :

« Il y a des mots qui ne sont pas comme les autres, des mots qui possèdent une valeur particulière connue des seuls initiés. » *Milan Kundera, romancier.*

« Qui ne connaît la valeur des mots ne saurait connaître les hommes. » *Confucius, philosophe chinois.*

Carole Mongouachon

Directrice CIAS du Grand Autunois Morvan



Il était une fois...

... **un vendredi matin** de janvier 2017, une réunion du Kiosque Famille. Christine fait couler le café tandis qu'Emmanuelle s'active à apporter les tasses. Sarah prend des nouvelles de la petite dernière de Mélanie. Agnès, la nouvelle arrivée dans l'équipe est, le stylo à la main, déjà **prête à commencer**. Des bruits de **pas empressés** dans le couloir : Sylvie et Annette nous rejoignent. Fabienne est absente aujourd'hui : trop de travail de son côté. Le CIAS du Grand Autunois Morvan, la CAF, le Département de Saône et Loire, la ville d'Autun, la Sauvegarde 71, l'UGECAM, tout le monde est là ? La réunion peut commencer.

Ordre **du jour** : l'organisation du projet de l'année sur « Les rythmes familiaux ».

« Je ne sais pas **si on aura le temps** de tout voir » s'interroge Christine. Les idées fusent, les réflexions, les questions s'accumulent : le planning, la déclinaison des thèmes pour les rencontres-débats, le choix des titres, les intervenants, la communication visuelle... « Bon, il faut se décider ! » « Et le retour des questionnaires, qu'est-ce que ça a donné ? », « Un parent m'a demandé un atelier d'écriture et j'ai reçu un mail d'Arc en Scène qui en propose. » « On pourrait refaire un spectacle ? » « Oui ! Et les parents et grands parents l'écriraient en participant aux ateliers d'écriture ! » « Super ! Quelqu'un a-t'il le numéro de Yann ? ».

Soulagées d'avoir arrêté les dates, d'avoir organisé le programme de **cette année**, nous refermons nos agendas. Nous partageons l'excitation et le plaisir de nous lancer, ensemble, dans une nouvelle aventure, faite d'écoute, de découvertes et de rencontres. **Une motivation collective d'expérimenter, de chercher de nouveaux outils d'expression, un moyen de diversifier nos actions pour accompagner la parentalité.** Nous avons la satisfaction de pouvoir répondre aux attentes de notre public, parents et grands-parents, tout en construisant un projet créatif et valorisant.

L'histoire de ce vendredi matin, suivie par bien **d'autres vendredis**, a permis pour cette année de faire éclore d'autres récits, des petits témoignages que tous les participants ont accepté de partager avec nous et avec vous, le temps d'un recueil, le temps d'un spectacle.

L'équipe du Kiosque Famille

À l'année prochaine, pour de nouvelles aventures !



Tempo

de famille



Sur les rythmes familiaux, chacun **son tempo**.

S'adapter aux rythmes scolaires, ça c'est notre affaire.

Évitons le stress constant pour le bonheur de nos enfants.

Dans une ambiance **calme et paisible**, presque tout devient possible :

Partager un bon repas sans faire de dégâts.

Se balader en vélo tout en suivant nos animaux.

Faire un selfie ensemble et trouver qu'on se ressemble.

S'amuser au **quotidien** pour mieux tisser des liens.

Quand on a un bon sommeil, impossible d'entendre **le réveil**.

Passer son temps devant l'écran, c'est peut-être faire semblant.

Rien de tel qu'être en famille pour avoir les yeux qui brillent.

écrit en collectif

à vos

7h30. Je me lève, je te bouscule... tu ne réponds pas... **comme d'habitude** !!!
Chaque matin, lorsque je me lève, tu dors enfin... La nuit t'appartient... Moi, c'est le matin ! Ne dit-on pas que le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt ?

7h45. Je réveille notre puce... Son sourire est le premier cadeau du matin. Ses câlins donnent le ton à la journée **qui commence.**

8h. Je pars promener ma petite chienne, de bonne humeur... Cette petite boule de poils rythme ma vie par ses balades... moments complices pendant lesquels je la vois chercher les odeurs, guetter les copains à quatre pattes et courir comme une petite folle.

8h45. Après un bon petit déjeuner, je revêts ma cape de super héros pour accompagner la puce à l'école. Elle se rejouit de revoir ses copines après les vacances. Son enthousiasme, je le devine dans l'intensité de son étreinte en me laissant seul devant l'école.

9h. Une nouvelle journée commence. Changement de décor. Changement de cape. Me voici super pêcheur de carpe ! Je passe de bons moments à préparer mes bouillettes, mes appâts pour

la pêche. Bouillettes à l'aioli, bouillettes à l'ananas, bouillettes aux épices, bouillettes aux poissons ! Bouillettes fraîches, 100 % naturelles... qui veut de mes bouillettes ? Mais

le temps file et je dois quitter mon atelier pour m'occuper de ma princesse !

12h. Je revêts ma cape de super assistant pour la vie quotidienne ! Douche, séchage, hydratation... Habillage, tout en partageant avec ma douce les moments que nous avons passé loin de l'autre. Ce moment perdue entre le brunch et les infos à la TV. Macron - Marine Le Pen ! On s'énerve, on peste, on se révolte... Pourvu que... Si seulement... Je pars promener mon chihuahua, histoire de calmer la bête !

REMY



7h du matin, **le réveil sonne**. Ou plutôt le téléphone. 7h15, après le petit dej' cinq minutes pour me maquiller. Le temps de m'assurer que tout est en place dans la maison. 7h45, donc, **je pars** de chez moi afin d'arriver à l'heure au boulot. Je dois prendre le travail à 8h pile ! Zut, je dois faire face à un petit bouchon... rien de bien méchant dans cette petite ville ! 7h50, 7h55, à 8h pétantes, je pointe : **je suis à l'heure** à mon travail ! Et c'est parti pour une journée de labeur.

JOELLE

Pendant des **vacances** en Alsace avec ma compagne et mes trois filles, alors que nous visitons la foire au vin de Colmar avec des amis, ma fille Aurore, alors âgée de trois ans disparaît. Après **deux secondes** d'inattention de notre part ! Une foire énorme, des chapiteaux partout, des récitals de chanteur... Nous recherchons ma fille partout : rien ! Direction l'accueil : on lance un appel, décrivant notre fille, son âge, ses habits... Un gardien de la foire nous la ramène une heure et demie plus tard. Je peux vous dire que **pendant ce temps**, on passe par tous les états. Dans ce cas particulier, on est énervé, fou, plus personne ne peut vous arrêter. Et tu te dis : « Mauvais père, tu n'as pas surveillé ta fille, c'est de ta faute ». Le désespoir te gagne... affreux !

MAURICE

7h40 : je tombe de ma mezzanine. 7h41 : j'ai mal. 8h00 : je me réveille. 8h30 : je déjeune **vite, très vite**. 8h31 : j'ai peur de louper l'école. 8h40 : je prends mon cartable et j'y vais ! 8h45 : je tombe dans les escaliers. 8h45 : je vois une ombre. 8h46 : j'ai peur ! 8h50 : j'arrive à l'école. 8h55 : ça sonne... 8h59'01" : la maîtresse annonce que cette après-midi de la course est prévue ! 9h : on passe en math, une minute, vingt calculs à faire. 10h : français, leçon, l'impératif présent. 11h30 : expression écrite, texte libre. 12h : tout le monde court pour aller manger. 13h40 : vocabulaire. 14h30 : anglais. 15h05 : vite, allemand. 16h : Sport, cette fois **c'est la course**, tout le monde sur la ligne de départ, et « A vos marques, prêts, partez ! » 17h : la journée est **terminée** !

CAMILLE

marques,

Prêts,

Un jour, j'ai décidé d'aller me promener en ville avec ma fille âgée de 8 ans, c'était un samedi, je voulais sortir un peu de chez moi et aussi du quartier pour changer les idées et **casser la routine** d'une femme au foyer car parfois la routine tue la force et l'enthousiasme qui est en nous. Pendant la promenade, ma fille me surprenait par une remarque en me disant : « Maman, il y a beaucoup des français en ville ! ». Cette remarque innocente m'a fait rire et je lui ai répondu avec humour en lui disant : « Ce sont des touristes ma fille », c'est tout à fait normal une telle remarque surtout que ma fille a grandi dans un quartier là où elle voyait des têtes turques et arabes plus que des français ! J'ai expliqué à mon enfant qu'on est en France et c'est normal de voir beaucoup des français en ville ou ailleurs ! En tout cas, cette petite promenade m'a fait du bien, il y avait juste une chose qui m'angoissait, c'était une question qui cherchait une réponse, cette question se promenait dans ma tête tout au long de la promenade, une question que toutes les femmes posaient « qu'est ce que je vais faire à manger ce soir ? » et je pensais aussi à toutes les tâches qui attendaient mon retour... Toujours le bazar !!! Quand ce n'est pas chez moi, c'est forcément en moi ! Il faut que j'apprenne à ranger mes idées et à les **mettre en ordre**.

SIHEM

Partez

15h : Je sors de la maternité. Après **trois petits jours** pour accompagner ma deuxième fille Eva dans la vie. On sort... Il fait bon. Une nouvelle vie commence, avec mes deux filles : Anaïs, 3 ans et demi et Eva, 3 jours. 15h15 : arrivées à la maison. On s'installe. On présente chaque pièce à Eva. Anaïs est excitée comme une puce. Eva est comme une poupée pour elle...on est juste bien... toutes les trois. On a l'impression que rien ne peut nous atteindre.

21h : Je viens juste d'allaiter Eva, et Anaïs appelle : « Maman, j'ai mal au ventre »... Je pose Eva. Je caresse le ventre d'Anaïs qui part aux toilettes en courant... Aïe, elle se vide ! Je m'occupe d'elle...

Eva, sentant certainement **le stress** se met à pleurer.

21h20 : Je me lave les mains jusqu'aux coudes. Je prends Eva dans mes bras pour la calmer. Je la berce, elle s'endort. « Maman, apporte-moi la bassine, j'ai envie de vomir ! **Dépêche-toi !** » Je pose Eva dans son berceau... **Trop tôt !** Elle se réveille ! Je cours prendre la bassine, mais... trop tard ! Anaïs a repeint les toilettes... Elle pleure... Sa sœur aussi.

21h45 : Anaïs est toujours sur les toilettes. Eva pleure. J'ai tout nettoyé. Je téléphone à l'hôpital pour avoir des conseils pour éviter que, ni moi, ni Eva n'attrapions la gastro.

22h : Sur les conseils de l'hôpital, je me lave et me change dès que je passe d'Anaïs à Eva... Cette nuit est si longue... Leurs attentes si fortes...

4h : La maison est **enfin** calme ! Ouf... Mais fini ce sentiment que rien ne peut nous arriver.

Une seule question en tête : Et si je n'y arrivais pas ?

P.S : Parce qu'il faut toujours garder une note positive à la fin...

Eva, comme moi n'avons pas eu la gastro.

Direction Lyon Perrache, le train arrive **presque à l'heure**. Contente, je décide de regarder par la fenêtre, le sourire aux lèvres. Je me suis dit à cet instant : « Ouf ! Enfin j'arrive à destination ! »

Soudainement, j'ai senti qu'une de mes dents, mise par le dentiste quelques jours plus tôt, s'est retirée de ma gencive. Nom de dieu ! Il faut que je la retrouve absolument, vu le prix que cela m'a coûté. **Aussitôt**, je demande au contrôleur d'arrêter le train : aussitôt dit, aussitôt fait ! Et me voilà, à la descente du train afin de rechercher ma dent dans les cailloux. Heureusement que je l'ai vu tomber par ici. Et voilà, j'ai trouvé ! Ce jour-là, j'ai perdu un peu de temps mais j'ai aussi eu de la chance d'économiser le prix d'une nouvelle dent. Je suis arrivée **en retard** à mon rendez-vous bien que le train, lui, soit arrivé **à l'heure**.

LILIANE

J'aime ce moment...

Le matin au printemps, en ce moment... Les oiseaux chantent et gazouillent à ma fenêtre entrouverte... J'aime ce moment...

Je bois mon café au lait, mes tartines, j'écoute... Cette douceur de vie. **Le ralenti** de la fin du sommeil et le début d'un **nouveau jour**. J'aime ce moment...

Je sens une belle journée qui s'annonce grâce au soleil déjà chaud, au frémissement des petits pieds de tomates qui grandissent, au bruit des pas légers des gens qui sortent enfin de chez eux ! Des sportifs qui sont déjà épuisés de souffle... J'aime ce moment.

Sans doute les maraîchers sont déjà installés. Je vais leur rendre visite.

Espoir du matin.

J'aime ce moment...

CLAUDINE

J'aime ce moment, lorsque mes filles me sollicitent pour jouer avec elles. Elles ont **9 ans d'écart**, mais grâce aux jeux de société, on se retrouve autour de la table et **on rit...** on fait retomber la pression...

On se taquine, on guette les tricheries, on se jauge sur le degré de culture générale... et on apprend. Pour la maîtrise du calcul, rien de tel qu'un jeu de l'oie où l'addition des deux dés fait des miracles. Pour les mots, le scrabble... Pour la culture générale,

un bon trivial pursuit, ou un cranium ! Des jeux sur la musique aussi... Tout est bon pour **partager des moments inoubliables**, où on lâche prise. Les soirs, plutôt que la télé, un bon jeu. On adore ça mais c'est dans les gènes. Mes parents faisaient de même... Ah ces enseignants ! Avec mes cousins aussi : **chaque Noël**, nous débarrassons la table après le repas avec empressement, et nous jouons, la nuit entière ! Avec délectation... Nous retrouvons notre jeunesse. On recharge les batteries et les rires nourrissent nos cœurs.

PASCALE

j'aime

J'aimais ce moment...

J'aimais ce moment où, lorsque j'étais enfant, l'heure de **la sortie de l'école** sonnait. Il me fallait remonter sur mon vélo et faire presque quatre kilomètres afin de rentrer chez moi. Là, je savais que, dans la cour, nos deux chiens me feraient des joies ! Ils m'entendaient venir dans le chemin. **Ce moment de bonheur tout simple** restera à jamais dans mon cœur. J'aimais ce moment !

JOELLE

J'aimerais ce moment...

Je cours pieds nus sur le sable chaud puis sur le sable humide puis dans la mer pour me jeter dans l'eau de l'océan. Je hume l'air salé du vent qui vient du lointain, de l'océan, qui sent rassurément la liberté ! **Mes yeux se perdent à l'horizon, remplis de joie.** Les mouettes au dessus de ce bel endroit rigolent presque en poussant leurs petits cris joyeux. Et le vent souffle à mon encontre du sable qui dans ma bouche donne la sensation de petits croquants. C'est tellement **le goût de mon enfance que je souris** en nageant le long de la côte en me laissant balancer par les vagues.

BETTINA

J'aime ce moment. Lorsque je mange quelque chose que j'apprécie vraiment, **quelque chose qui sent très bon**, quelque chose qui est mon plat préféré ! J'aime le moment, qui se fait de plus en plus rare, où nous échangeons des gestes de tendresse avec mon fils : le voir heureux me comble de bonheur. L'entendre me murmurer **“ je t'aime maman ”** fait que j'apprécie encore d'avantage ce moment !

JOELLE



J'aime ce moment...

J'aime quand **l'école est finie**, car je peux enfin sentir autre chose que la classe. Je peux aussi (car j'ai faim après l'école) goûter. Je n'entends plus le bruit de la classe (les cris, la voix de la maîtresse...). **Je m'entends, chez moi et rien d'autre.**

CAMILLE

J'aime ce moment, quand je me réveille **à l'aube**, contente d'être en vie, contente d'être à l'heure pour ma prière, contente de recevoir une nouvelle journée, une nouvelle vie et un nouveau départ, **hier est parti, et aujourd'hui je vis**, j'essaie de ne pas penser à demain car demain n'existe pas et même si il existe Dieu seul sait si j'en ferais partie. J'aime entendre le calme de l'aube accompagné par les chants des oiseaux, ces êtres vivants qui sont **toujours à l'heure**, ces oiseaux qui eux aussi ont découvert le secret de la beauté de l'aube ! J'aime sentir l'eau froide qui rafraîchit chaque partie de mon corps pendant les ablutions, ce sont les ablutions de l'aube !

J'aime ouvrir ma fenêtre et sentir l'odeur de l'aube ! J'aime savourer ce joli moment de la journée où je me retrouve seule, seule avec mon seigneur, seule avec mon livre du Coran, ce livre qui est pour moi un chargeur, avec lequel, je nourris mon âme **à chaque heure de l'aube**, cette âme qui se protège contre le mal et la fatigue qu'elle peut rencontrer durant la journée ! À peine l'aube passé, j'entends « Maman, il est quelle heure ? Maman, est-ce que t'as acheté des céréales ? Maman, il est où mon pantalon Adidas ? Maman, je commence à 9h, pourquoi tu me réveilles à 7h ? ». Et cette maman attend avec impatience l'aube de demain même si **demain n'existe pas** et il n'existera jamais.

SIHEM

J'aime ce moment...

J'aime quand **nous ne sommes pas perdus**, entre deux appartements. Quand, enfin, nous pouvons voir la maison dans laquelle **nous resterons longtemps**, sans aucun problème (enfin j'espère). Quand toutes nos affaires sont là, ici et nulle part ailleurs. J'aime quand je sens que nous sommes bien. **Ce moment-là**, je l'aime bien.

CAMILLE

J'aime bien ce moment... **celui de prendre mon temps** et de **profiter** du soleil. M'allonger sur un transat. Je sens la chaleur du soleil sur mon visage. D'autant plus que je me trouve au dessus de l'herbe. D'où je suis, j'arrive à cueillir une fleur. Je la touche et j'arrache ses pétales : je chante un **« je t'aime, un peu, beaucoup, passionnément »**. J'entends les oiseaux gazouiller. Je les regarde tranquillement voler d'un arbre à un autre tout en dégustant une glace.

LILIANE



Tiens ! **J'ai envie** de peindre...

Je vais prendre le temps de terminer peut-être le dessin que j'ai commencé il y a deux ans au moins...

Voyons : Ah ! Celui-là ? Oh, non : il est trop triste. Et celui-là ?

Ça va être trop long, je n'ai **pas trop le temps...**

Et si je commençais un nouveau dessin ? Oh, non car j'ai plutôt envie de peindre.

Bon, je vais déjà préparer ma boîte d'aquarelles, mes crayons, mes pastels... mes pinceaux, voilà... mon chiffon au fait !

Ah, la musique aussi ! Allons-y !!!

Je trempe ma martre dans l'eau, je l'essuie légèrement ; je choisis la première couleur. Je dépose sur la boîte pour vérifier si l'eau est suffisante...

Je pose délicatement la couleur sur mon dessin...

Ça y est ! J'aime ce moment...

CLAUDINE

J'aimais ce moment, lorsqu'on passait sous ce pont... Il était le symbole de ces retrouvailles avec mes cousins du sud, de **cette liberté de vie** à la campagne, **sans limite, sans stress**. Quatre cousins, un frère, une famille bien complète, avec des rires, des pleurs, des disputes... Et moi, la seule fille de la bande, choyée et en même-temps bousculée sur son trône.

La ferme, c'est l'odeur du foin, les aboiements des chiens, faire les marchés, les tournées pour vendre les œufs des 8000 poules. C'est caresser les chats, tomber dans l'herbe et imaginer quelles formes ont les nuages, un brin d'herbe dans la bouche, courir après Napoléon, notre vieux sanglier, **traîner** dans la cabane...

Liberté et aucune notion de temps... Et ce **lien fort** pour les miens qui **perdure à ce jour** et qui ancre nos vies.

PASCALE

ce moment

J'aurais

Je devais recevoir un nouveau canapé. Avec l'aide de mon fils, on a débarrassé la salle à manger en faisant de la place. On a tout déplacé... les meubles de gauche à droite, certains transportés dans d'autres pièces de la maison. **Mon fils s'est activé** pour aménager l'espace afin de permettre de déplacer les deux canapés : le nouveau et l'ancien. Le téléphone sonne. Mon fils répond : je le vois faire une drôle de tête. Déçu, il me dit que les compagnons d'Emmaüs ne viennent pas débarrasser l'ancien canapé car ils ont **un empêchement**. Et nous voilà, avec deux canapés dans le salon. Cela fait maintenant **une semaine** que nous vivons dans une petite pièce encombrée de plusieurs meubles et de deux canapés.

LILIANE

Aujourd'hui, j'ai voulu me reposer. Mais, manque de pot, j'ai été réveillée par un appel téléphonique à 10 heures du matin. Nous sommes dimanche, mon fils de 11 ans est **parti de bon matin** pour jouer un match de rugby. Hein ? Un accident est survenu ! Il a mal chûté et s'est fracturé le bras. Vite, je monte dans ma voiture afin de le rejoindre à l'hôpital de Mâcon où il a été transporté. Une heure et demie de route. Il devra être opéré le lendemain. Je suis un peu paniqué à mon arrivée mais le personnel soignant me rassure. Je reste auprès de lui et le lendemain il sera opéré sans complication. Aujourd'hui, **j'aurais bien voulu** me reposer.

JOELLE

Aujourd'hui, le lendemain de Pâques, **je souhaitais** aller me promener. Ma sœur qui vit aux Baléares était en visite à la maison **pour trois jours**. Je lui propose d'aller nous ballader à la cascade de Brisecou et là, elle me dit : « je préfère me promener seule ». Je comprends. Nous partirons chacune de notre côté. **Elle part donc la première** puis, au moment de mon départ, je me rends compte qu'elle n'a pas de clefs. J'ai dû donc rester chez moi **en attendant** qu'elle rentre !

JOELLE

bien

voulu



Aujourd'hui, j'ai voulu y aller. **On était prêts**, les sacs préparés, chapeau pris, lunettes prises, enfin on était vraiment prêt ! En plus tout le monde était motivé, mais vraiment motivé, même les animaux devaient être gardé. Nous sommes entrés dans la voiture et pouf ! Plus d'essence ! Bon, ce n'est pas grave, nous y irons demain. **Le lendemain**, donc, tout le monde était **prêts, motivés**, animaux gardés, essence mise... On part en voiture, on arrive devant, et... la piscine était fermée !!!

CAMILLE

Aujourd'hui, j'ai voulu **profiter de ma journée** pour me faire plaisir ! Voilà quelques jours que j'y pensais... Mais **tellement de choses à faire** que je ne sais pas par quoi commencer...

Bon, déjà, il serait bon d'aller chez le coiffeur : j'appelle : Ah ! C'est lundi, c'est vrai, c'est fermé. Bon ce n'est pas grave, je vais prendre un bon bain ! Je laisse couler un peu... Ah non ! Pas d'eau chaude ! Je vais voir dans l'immeuble. Ma voisine me dit : « Vous avez de l'eau chaude ?

— Non justement !

— Alors pouvez-vous aller me faire quelques courses s'il vous plaît ? (elle n'a pas de voiture, et quelque fois, il m'arrive d'y aller pour elle).

— Heu... Oui. Bien sûr, **d'ici une demie-heure ?**

— OK, me dit-elle, merci ! »

Je déteste m'habiller sans prendre de douche. Je prends donc une bonne douche... froide. Le téléphone sonne : « Allo, c'est Bernadette,, est-ce que tu veux venir manger chez nous ?

— OK ! Ça me fait plaisir, vers midi. »

Je m'habille. Le téléphone à nouveau : « C'est Florence, est-ce que tu passes me voir cet après-midi, j'ai besoin que tu m'aides pour mes papiers ?

— OK ! Pas de soucis... Alors vers 16h ! Salut »

J'arrive **enfin** à ma voiture... Impossible de démarrer...

CLAUDINE

Voix

« J'y suis presque, tu peux y arriver ! »

Quand je fais de l'endurance et que je suis fatiguée, il y a une phrase qui peut me faire avancer. « J'y suis presque, tu peux y arriver ! » Quand j'ai parcouru 3 kms et qu'il faut que j'en parcours 10. Je me dit : « J'y suis presque, tu peux y arriver ! » et **je me répète** : « J'y suis presque, tu peux y arriver ! » Comme je me répète la même phrase, j'obtiens le même résultat. **« J'y arrive ! ».**

CAMILLE

La voix que j'entends est celle de ma grand-mère. **Lorsque je me sens mal** ou dans des moments de gros soucis, elle me dit « tout va s'arranger ». Lorsque je me sens désespérée, impuissante : « tout va s'arranger », et même **dans les instants de grand bonheur** : « tout va s'arranger ». Depuis sa mort, ma grand-mère s'est transformée en papillon multicolore et je ne le savais pas !

Un jour, elle s'est posée sur ma feuille de dessin et ne voulait plus partir, je ne comprenais pas. Je n'osais pas chasser le papillon qui a fini par s'envoler... Puis je l'ai entendu : « tout va s'arranger ». **Je me suis souvenue quelques jours après** que ma grand-mère avait tous les jours un papillon identique posée sur sa chaise longue ou sur son chapeau... **L'été**, les vacances avec elle. Et depuis, tous les printemps et les étés, elle passe autour de moi, se pose sur moi, ou reste très proche **un bon moment**.

Son décès **en septembre** correspond aussi à la fin des papillons de cette saison. **Mais toute l'année**, je pense à elle et j'entends sa voix me murmurer : « tout va s'arranger » .

CLAUDINE

« **Ah, pas de bol !** » La santé de maman qui décline !
« Ah pas de bol ! » nous avons déjà traversé la maladie du père,
« Ah pas de bol ! », moi qui suis déjà déprimée, tout cela ne va pas arranger les affaires !
« Ah pas de bol ! », encore le souci pour payer la maison de retraite
« **Ah pas de bol !** », la vie n'est pas toujours simple !

JOELLE



Depuis 2014, il m'a été diagnostiquée une maladie, et même une deuxième **depuis...** Rares, bien sûr ! C'est plus drôle, moins commun. Un des symptômes : les vertiges.

« Yes, you can ! ». **Depuis lors, je l'utilise.** Je l'use pour me lancer des défis continuellement, pour contrer mes vertiges. Désolé Obama, **le jour où** ta boîte de communication a perdu ce « Yes, we can », ce n'était certainement pas pour cette utilisation-là ! Aujourd'hui encore... Rémy, mon compagnon a garé la voiture devant l'espace Simone Veil... Et challenge du jour : aller de la voiture à la porte de la salle. « **Yes, you can !** » **Je fixe** tout d'abord le tronc d'arbre. « Yes you can ! » Puis le mur du centre, puis le lampadaire « Yes you can ! » Des enfants font du skate devant, ils bougent... Au secours ! Mais, non, non, ma grande, concentre-toi ! ... « Yes you can ! ». Impossible de leur dire d'arrêter de bouger, de crier...alors prends sur toi ! Ouf... la porte et le sourire de l'animateur. « Yes, I did it ! »

PASCALE

intérieure

Les objets

Cette journée a été trop pénible ! Je n'ai pas eu le temps de tout enregistrer ! Déjà, **depuis hier soir**, elle m'a collé son chapeau de paille en pleine figure et puis, à travers les trous, j'ai entrevu qu'elle prenait son p'tit dèj' en courant... même le chien courrait derrière dans un sens et dans l'autre dans le couloir... Que se passe-t-il ? J'ai entendu le bruit de la douche, le séchoir... **Jusque-là**, je comprenais mieux. **Il a fallu que j'attende** qu'elle claque la porte de la salle de bain pour que le chapeau tombe et que **je vois enfin le couloir** ; elle a dû oublier que je suis un petit buste de pêcheur breton en bois peint et a découvert que je pouvais servir de porte chapeau !!! Pourvu que je reste collé sur cette porte !

CLAUDINE



Moi je suis très cultivée et je connais toute la chambre. Ma propriétaire, je l'adore car elle prend soin de moi, elle me lave, elle me regarde tous les jours, mais bon, **le soir**, elle m'ouvre car je suis derrière une porte coulissante, **mais l'après-midi** elle me renferme parce que je ne suis pas seule et les coupes et les médailles, il ne faut pas les faire tomber mais ce n'est pas grave. Pas facile la vie d'une étagère !

CAMILLE

Bonjour !

Moi, tout le monde (enfin presque) m'adore ! Toute seule, je ne vaux pas grand chose mais avec mes amies, **nous valons une fortune !**

Ce qui m'énerve, c'est que je vais dans les mains de plein de gens.

J'ai un très mauvais caractère ! Si je suis échangée par quelqu'un que je n'aime pas, je me balance pour tomber sous un meuble, en général la caissière n'est pas très contente, mais c'est fait exprès !

Bon... vous l'avez compris... je suis... une pièce de monnaie !

CAMILLE

Aïe ! Ouille ! Je suis Jojo et je vais, Aïe ! **vous raconter mon quotidien.** Ouille ! Je me reçois sur la tête, Aïe ! Ouille ! , les détritrus des gens. Aïe ! Ça me fait mal, c'est dur ! Ouille ! Mais je sais qu'on a tellement besoin de moi...

EMILY

ont la

Je n'aime pas qu'elle me trimballe dans son cartable mais j'adore ressentir la pointe des crayons qui touche mes pages. **Quand on me ferme** je suis triste, mais quand on m'ouvre je suis le cahier de texte le plus heureux du monde. Ce que je préfère, **c'est quand les enfants se mettent à la page du samedi** et qu'ils font des dessins sur moi. Ça fait des guillis et je rigole très fort ! Vous, vous ne m'entendez pas, mais les autres cahiers, si. Vous ne me croyez pas ? Alors demandez à votre cahier !

EVA

Bonjour, je fais partie de la famille des parapluies. Mais pas n'importe quel parapluie : **je suis né** Neyrat, à Autun ! Oui, je sais, je me la pète un peu. Mais tout de même... Je le vaux bien, non ? Grand, élancé, large et noir... J'ai élu domicile dans une gentille famille de la rue aux Cordiers. Il faut vous avouer qu'on me sort souvent. La Bourgogne est assez pluvieuse, une chance pour moi ! Je suis de toutes les sorties : soirée au théâtre, marché sur la place du champ de mars, pique-nique **surpris par la pluie...** Un vrai délice. Ce que j'aime, c'est que je peux abriter toute la famille si besoin. Je suis si fier de les protéger tous ! Bon, avouons tout de même qu'ils m'oublient quelque fois au restaurant, chez des amis, au cinéma... **Mais ils sont toujours venus me rechercher.** D'autre fois, je vois arriver un p'tit nouveau, tout coloré, tout stylé... Mais il ne tient pas bien longtemps en principe. Un coup de vent, et hop ! Du balai ! **J'espère un jour** protéger les petits-enfants de cette famille ! Mais ça, c'est une autre histoire. **Bon, je vous laisse car j'ai rendez-vous** chez Neyrat. Je crois qu'une négociation pour un contrat publicitaire pourrait voir le jour... Je vous retrouve dans quelques gouttes !!!

PASCALE

parole

Aujourd'hui, 7h du matin, c'est décidé ! Heu... en fait non ! Il est 8h30, **il faut se dépêcher**. 8h45 : je suis arrivée. 10h : c'est décidé, **j'arrête de stresser**. 12h : je vais à la cantine et j'ai trop peur de demander ! 14h : il faut lire un texte dans sa tête, enfin, remarque, je ne vais pas le lire dans la tête des autres ! 15h10 : Oh non ! Je dois réciter une poésie ! 16h : Horrible. Quand on a soif mais trop peur de parler à la fée du robinet. 17h02 : texte libre, à présenter après bien-sûr. Un peu plus tard : « Ah bah pour une fois j'ai écrit beaucoup plus que toi ! ». Pourquoi as-tu de grandes oreilles ? C'est pour mieux écouter et moins parler. Pourquoi as-tu écrit si peu ? C'est pour moins parler. Pourquoi as-tu une petite bouche ? Encore pour moins parler. Aujourd'hui, **7h du matin, c'est décidé ! Euh... oui. Je n'ai plus peur de parler !**

CAMILLE

Aujourd'hui, c'est décidé ! J'arrête de mentir ! Je sais que je peux **mais je repousse toujours...** et puis... si j'attends trop, ce ne sera plus possible... ! Le soleil est là, bien chaud déjà et je dois en profiter. Bien que... **je pourrais attendre encore...** BON ! Décision : je me promets de me récompenser après ! OK ! Allez mes petites salades ! Excusez moi mais je vais vous repiquer ! Aie ! Voilà qui est fait et à bientôt pour vous déguster ! C'est VOUS, ma récompense ! Et c'est VOUS qui déciderez si vous êtes mûres !

CLAUDINE

aujourd

'hui,



Aujourd'hui, c'est décidé ! **À partir de maintenant**, je rangerai ma chambre tous les jours. Comme ça, maman et Remy ne pourront me dire et **me répéter** : « Eva, tu rangera ta chambre quand tu montes... ». En plus, ça m'évitera aussi de perdre mes vêtements. Mais je vous préviens que **ça ne change rien** : je déteste ranger ma chambre !

EVA

Aujourd'hui, c'est décidé ! Je m'applique au saut car j'ai envie d'aller en compétition dans le Rhône. Aujourd'hui, c'est décidé, je fais la vaiselle. Aujourd'hui, c'est décidé, **j'arrête** de me disputer avec les autres parce que ce n'est pas comme ça qu'on se fait des amis. Aujourd'hui, c'est décidé, je ne serai plus tous les jours sur les écrans parce que ça me fait mal à la tête. Aujourd'hui c'est décidé, je fais le ménage pour aider ma maman. Aujourd'hui, c'est décidé, je passe mon salto arrière à la barre **parce que j'ai envie d'y arriver.**

EMILY

Aujourd'hui, c'est décidé. Je vais dormir à **une heure raisonnable**. Il est vrai que **les journées de maman sont super longues**. De la sonnerie du réveil au coucher des enfants, **tout n'est que course, stress, productivité, efficacité**. Comme si, dès le matin, on se vêt d'un déguisement de super héros pour affronter une journée pour « sauver la famille » !!! P'tit déjeuner, vérifier que tout est prêt pour l'école, les activités para-scolaires, penser à chaque détail... Une fois les enfants déposés à l'école, c'est l'heure de bosser ! Heureusement, ce job, je l'adore ! **La journée file**, en passant d'un dossier à l'autre, d'une réunion à l'autre, d'un coup de fil à l'autre. Vite : ne pas être en retard pour récupérer les enfants ! Devoirs, douches, repas, jeux... **Prendre le temps de partager** du temps avec chacun d'entre eux. Et puis ouf ! Tout le monde au lit. **C'est MON moment**, celui que je m'octroie, très égoïstement... Non, je ne vous dirai pas ce que j'en fais !!! C'est à moi cet espace temps. Celui où je me retrouve face à moi-même, ou à deux, **s'il n'est pas trop tard**, avec mon amoureux. Mais ce temps-là, j'ai bien souvent du **mal à le gérer**. Difficile d'éteindre la lumière et d'y mettre fin. Alors... Je tire sur la corde... Minuit... 1h... 1h30. Je me raisonne ! Demain, tu ne tiendras pas ! Mais **juste au moment où j'éteins**, qui voilà ? Ma p'tite dernière qui vient chercher un câlin, un p'tit moment de tendresse... Ma journée ne pouvait finir mieux. **Bonne nuit** tout le monde !

PASCALE

c'est décidé

Les poubelles

J'aimerais que **le progrès technologique s'arrête** ; je commence à en avoir marre de ne plus suivre. Les jeunes sont nés là-dedans, ce qui n'est pas mon cas. Tout le monde avance dans ce progrès : les loisirs, le travail, les nouvelles connaissances. **Le progrès avance trop vite !** On a à peine le temps d'apprendre quelque chose qu'autre chose de plus performant arrive dans la société. C'est le cas pour les téléphones. On voit même des choses qui n'existaient pas **il y a quelques années** et tout cela voit le jour. Arrêtez ! Arrêtez d'inventer de nouvelles technologies comme les robots. Seule la médecine devrait avoir **le droit d'avancer.**

LILIANE

Au fait ! **C'est quand le jour** des poubelles ?

Ah ! C'est demain matin !

Elle est déjà bien remplie **depuis 2 jours** mais demain matin vers 7H... je sais qu'elle va déborder !

Alors, c'est le pire des poubelles nauséabondes ! Celles qui sont trop tristes et donnent envie de pleurer, celles du raz le bol qui affaiblissent le corps en passant par l'esprit... qui nous ramollissent, en gros : celles qui tuent notre joie de vivre...

Où sont les bonnes poubelles pleines de bonnes nouvelles, de joie, de bonheur, d'amour, mais tout **cela doit commencer par un bon nettoyage**, un bon coup de karcher !
Allez ! J'y vais de ce pas !!

CLAUDINE

Avant toute chose, je jeterai à la poubelle la petite voix qui me fait faire les **erreurs à répétition**. Elle entend les conseils mais elle ne sait pas me persuader d'être vigilante. Cette petite intuition qui me pousse à **foncer**, même dans le mur évident, plusieurs fois avant de comprendre et de changer.

BETTINA

mentales

Les inventaires

Les choses qui m'agacent **dans mon quotidien**

- Se lever le matin.
- Souffrir de mes maux et ne rien pouvoir y faire.
- Étirer le film étirable et le voir se coller sur lui-même.
- **Le bruit de la pendule** lorsqu'elle résonne dans la nuit.
- Faire les vitres et les rideaux.
- Le bruit chez les voisins, **quand ils se réveillent**, quand ils s'aiment, quand ils se détestent.
- Quand j'ai préparé à manger pour mon fils et que je l'entends dire : « Ah, j'aime pas ! »
- Qu'on me dise ce que je dois faire et ce que je ne dois pas faire.
- Être impuissant devant les informations télévisuelles.
- **Espérer tous les jours** que ma voiture démarre.

écrit en collectif



Les choses que **je n'ai jamais le temps de faire**

- **Prendre un moment pour moi.**
- Écouter de la musique **sans rien faire.**
- Lire **calmement** en plein milieu de la journée.
- **Se détendre** dans un bain parfumé.
- **Arriver au bout** de ma liste des choses à faire.
- Ranger, classer, ordonner mes photos contenues dans ma valise.
- Aller chez le coiffeur.
- Faire un gâteau avec de la levure de boulanger.
- Discuter avec mes enfants sans être interrompu.
- Observer les enfants dans la cour de récréation...
- Écouter leurs rires, leurs chants, leurs jeux et sourire.
- Appeler ou écrire à tous les gens que j'aime.
- Aller au marché **au bon moment.**
- Faire toutes les choses que je n'aime pas faire.

écrit en collectif

Recettes

Ingrédients :

- 100g d'amour
- 50g d'amitié
- 30g de sourire
- 1 cuillère à soupe de rigolade

Verser l'amour dans un saladier. **Ajouter** l'amitié, malaxer avec les sourires **et mélanger** le tout avec de la rigolade et éviter les sujets qui fâchent. Saupoudrer le plat et enfourner le tout thermostat 120°. Servir froid **et régaler vous en famille**. Bon appétit !

LILIANE

pour

Prendre une pincée de rire, saupoudrer de pépites de sourires de chacun, remuer **les anecdotes rigolotes du passé**, séparer les plus anciennes des plus jeunes, ajouter à tout cela la bonne humeur !

JOËLLE

un repas

Ingrédients :

- 2 ou 3 plats aimés de tous
- 100g de positivisme
- 500g de bonne humeur et de sourire
- 5kg de communication, mais sans les portables
- 1 reste de belle table

Prendre les membres de sa famille en douceur **pour les inviter** à se mettre à table à une heure donnée et qui convienne au rythme de chacun. Posez les mets préparés avec amour sur la belle table. **Attendre** que tout le monde soit assis pour sortir sa bonne humeur et son plus beau positivisme. Et surtout... surtout communiquer sur différents sujets en laissant la place à chacun ! Cela commence souvent par : « Bon appétit, **comment s'est passée ta journée ?** »

PASCALE

famille

de

apaisé



Ingrédients :

- œuf, farine, beurre
- pâte à choux salée aux épices de réconfort farcies à la cuisson de miel liquide
- huile essentielle de lavande
- bromure si besoin...
- douceur à la chantilly
- glace flambée arrosée de champagne d'amour
- grosses parts de réconciliation
- et bisous en confettis

CLAUDINE

Recettes

pour un

- Laisser la petite famille se lever **à son rythme**, selon les âges et les envies.
- **Pendant** que les derniers dorment, commencer à préparer le brunch.
- Chacun met la main à la pâte. Chacun retrouve sur la table un p'tit quelque chose qu'il adore.
- Ne pas s'énerver si la farine vole et si les œufs sont cassés à côté du bol !!!
- Rire sans compter et **lâcher prise**.
- S'attabler et prendre le temps de déguster le repas en dialoguant, en échangeant. Débarrasser pendant que d'autres font la vaisselle...
- Balade pour tout le monde si le soleil montre le bout de son nez... sinon, jeux de société.
- Saupoudrer de rires, de complicité, de chamailleries gentillettes, d'esprit de compétition « bon enfant ». Si l'on veut **poursuivre l'expérience**, utiliser la Wii pour danser, chanter, jouer... une seule consigne : S'ÉCLATER !!!
- Pour se calmer et se reposer, positionner le canapé XXL vers la télé et partager un bon film ! Se blottir les uns contre les autres... se câliner et **vivre l'émotion** provoquée par le film ensemble... Puis, parler du film et partager les avis. Se satisfaire de **ces instants partagés** et finir sa journée en se rappelant combien nous avons eu de la chance d'être ensemble pour vivre ça.

PASCALE

repas

en

- Prenez trois personnes de la même famille.
- Installez-les tous les trois dans la cuisine sur des chaises confortables.
- Ajoutez trois verres du jus d'orange, deux cafés et un chocolat.
- Agrémentez le tout de trois assiettes de haricots secs à la tomate, des œufs, du bacon, du poisson pané, des fines tranches de poitrine grillée, des tomates pelées et des toasts pour donner à votre dimanche un goût de breakfast.
- Ajoutez à tout cela des discussions : **qu'as-tu fais cette semaine ?** Le boulot s'est-il bien passé ? Et toi qu'as-tu créé cette semaine ? Où as-tu chanté ?
- Mettre en place un climat propice **aux échanges** avec vos enfants, les écouter, **prendre du temps pour eux.**
- **Pour finir, se rendre compte de la chance que vous avez d'être ensemble, de vous aimer et de vouloir partager ces moments de bonheur.**

MARIE-JOSÉ

famille

réussi



Et VOUS,

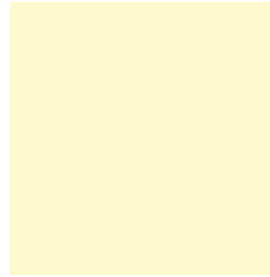
Tempo de famille



Aujourd'hui, c'est décidé



Voix intérieure



À vos marques, prêts, partez...

Les poubelles mentales

lecteur ?

Qu'écririez

Recettes pour un repas de famille réussi

Les objets ont la parole

Les inventaires



J'aime ce moment

J'aurais bien voulu

VOUS

?

Recettes pour un repas de famille apaisé



Nous remercions chaleureusement

Les auteurs, grands-parents,
parents, enfants,

Yann Lejeune de la compagnie
Arc en Scène qui nous a permis
d'écrire une histoire commune,

Nos institutions qui nous ont fait
confiance.

Merci à chacun de nous avoir suivi
dans cette belle aventure.

L'ÉQUIPE
DU
KIOSQUE
FAMILLE

CHRISTINE
LABILLE

Animatrice soutien
à la parentalité,
Centre Intercommunal d'Action
Sociale du Grand Autunois
Morvan.

MÉLANIE
MILAN

Éducatrice spécialisée,
SESSAD RESAM Autisme 71,
UGECAM BFC.

SYLVIE
BENEY

Assistante de service social,
Maison Départementale des
Solidarités d'Autun, Département
de Saône-et-Loire.

SARAH
PERRIER

Travailleur social,
Caisse d'Allocations Familiales
de Saône et Loire.

ANNETTE
PERRAULT

Éducatrice, Service Prévention
Spécialisée d'Autun,
Sauvegarde 71.

EMMANUELLE
GENEVOIS

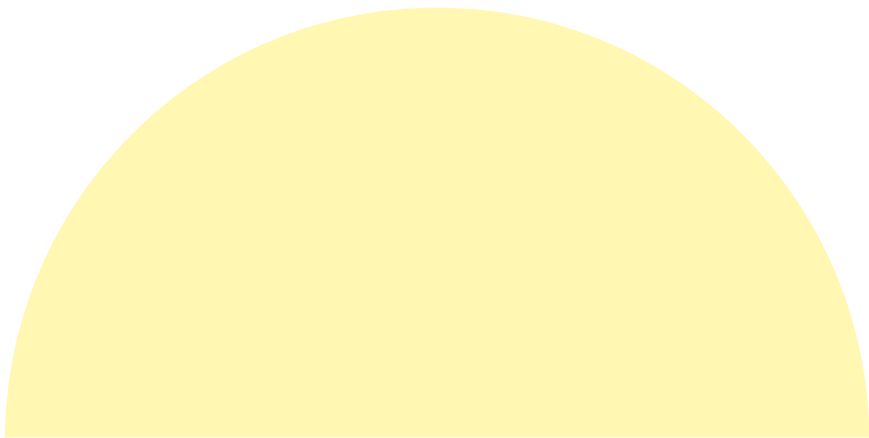
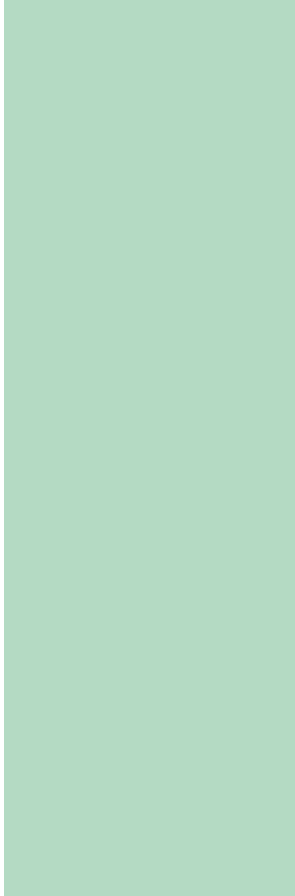
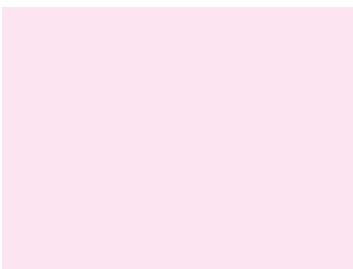
Assistante de direction
des centres sociaux,
Ville d'Autun,
Direction Cohésion
Sociale et Urbaine.

AGNÈS
GAUDIAU

Coordinatrice Pôle
soutien aux aînés,
Centre Intercommunal d'Action
Sociale du Grand Autunois
Morvan.

FABIENNE
CASADAMONT

Directrice Maison de la petite
enfance Bel Gazou,
Centre Intercommunal d'Action
Social du Grand Autunois
Morvan.



Kiosque Famille

Espace Simone Veil
21, rue du 11 novembre
71400 Autun
03 85 54 38 99

