



Bronzer de l'intérieur c'est encore et toujours Possible -)

Un nouveau Conseil d'Administration



Alain



Éric



Francine



Laurent



Ruben



Stéphane



Brigitte



Thérèse



Marie-Annick

Et un nouveau bureau :

Stéphane : Président

Éric : Trésorier

Francine : Secrétaire

Un grand Merci à ceux qui sont sortants : Michèle, Vincent

Pour rappel le **site internet de POSSIBILIS**, remodelé par Éric : <https://possibilis.org>

N'hésitez pas à le parcourir et à partager ce lien avec vos amis -)

Quelques nouvelles des ateliers de l'été

Sophrologie - Michèle

Un atelier proposé dans la semaine pour une séance assis sous les arbres. Après une mise en relaxation profonde, une proposition pour chacun de visualiser, de se ressentir physiquement et émotionnellement dans un jardin agréable où on se sent en sécurité, apaisé.



Images qu'on peut garder et retrouver pour se reconnecter aux sensations éprouvées pendant l'atelier. A l'issue de la séance, un moment de partage où chacun a pu exprimer ce qu'il avait vécu lors de la séance.

Calmer son esprit par le dessin – Brigitte

Activité proposée sur les 2 semaines du séjour de cet été. Ces ateliers sont inspirés par Théodora Quiriconi qui propose par l'intermédiaire de son site "calmer son esprit par le dessin" des temps de dessin, des défis... c'est gratuit, il y a aussi des formations payantes.



Théodora considère que tout le monde peut dessiner et s'offrir ainsi des temps de pause, de concentration, de création, de lâcher prise, de détente.... Ces ateliers demandent peu de temps et sont abordables par tous, avec des bases d'inspiration simples. Il est possible de poster les réalisations et d'échanger sur des moments proposés en visio.

Pour de plus amples informations :

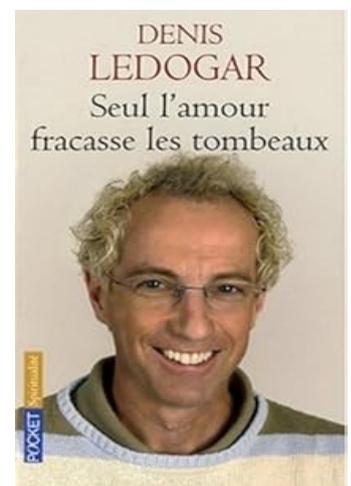
<https://www.calmersonespritparledessin.com/>

A Possibillis des personnes de tous les âges ont participé, nous avons passé de bons moments de plaisir à dessiner.

La mort, en avez vous peur ? – Helvetio

Un temps de partage autour d'un thème qui nous touche tous à un niveau ou à un autre, un sujet souvent mis loin de nous et qui a permis à chacun d'apporter sa parole autour de cette question « ai je peur de la mort ? »

Et puis des questionnements évidemment sur la fin de vie, le traitement de la douleur, l'évolution de la loi, les soins palliatifs, les pratiques des pays limitrophes – Suisse et Belgique, l'euthanasie, le suicide assisté et le partage de la lecture de « Seul l'amour fracasse les tombeaux » de Denis Ledogar qui partage son vécu d'aumônier à l'hôpital de Strasbourg dans son accompagnement de personnes en fin de vie.



Slam – Micaël

Voilà deux ans que je me rends à Possibilis et je suis encore frappé par la richesse de ce séjour. Cela fait bientôt trois ans qu'une grande partie de mon métier consiste à donner des ateliers d'écriture que j'appelle "initiations poétiques", initiations que je propose lors de la semaine du 28 juillet au 3 août 2024.



Lors de ce séjour, j'ai proposé trois ateliers, sur trois thèmes différents:

Le premier est assuré par Helios Nouchi, elle aussi artiste, comédienne de formation. Helios nous propose de choisir un mot chacun, puis de chercher d'autres mots contenant les mêmes sons que ce dernier. (ex: tactique, tactile, tacite, lactique...). Et ainsi utiliser tous ces mots qui sonnent de manière semblable afin de former un texte autour ces sonorités. Une belle entrée en matière, ludique et accessible, simple et efficace.

Lors du second atelier, je propose d'écrire autour du thème de l'enfance. Nous lisons collectivement trois textes sur ce thème afin d'alimenter les discussions, débats et partages. Chacun des textes du corpus traitent le sujet sous un angle différent pour qu'un maximum de personnes puissent s'identifier, se sentir concernées et se saisir de la proposition. Lorsque la discussion s'estompe, je propose un temps d'écriture. De manière individuelle, chacun écrit son poème, fort de tous les échanges vus précédemment. Puis vient le dernier temps de l'atelier, le partage à l'oral de ce que chacun a écrit. L'ordre de passage est normalement tiré au sort mais comme ce thème est assez engageant je préfère laisser chacun choisir son moment. Les participants sont nombreux et les écrits très touchants. Chacun joue le jeu, et les angles sont très variés (les traumas d'enfance, la nostalgie, la parentalité, l'enfant intérieur...).

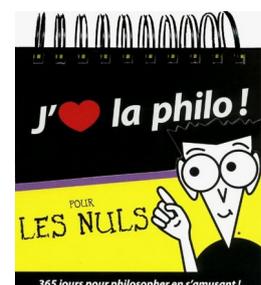
Le troisième atelier a la même structure que le second, mais le thème porte sur de la contemplation, plus précisément ce que l'on peut voir à travers une fenêtre. Je propose deux textes "d'inspiration" et, après un temps d'échange autour des textes, je propose à chacun de raconter ce qu'il peut voir à travers une fenêtre connue ou imaginaire. Cette fois-ci je choisis de proposer une petite contrainte : commencer toutes les phrases du texte par "De ma fenêtre, je vois...".

Le public de Possibilis est un public passionnant, parce qu'investi, vulnérable et curieux. Ces ateliers sont une vraie bouffée d'oxygène, a fortiori pour moi qui ai l'habitude d'autres publics, tout aussi passionnants mais plus complexes à accompagner.

La philo pour les nuls et atelier jalousie – Léonard

La philo pour les nuls à retenir :
Belle participation avec émotion, pleurs, rires, écoutes et gamberges.

Et atelier autour de la jalousie.



Dessinez vous le portrait – Patricia

Été 2024 j'ai pris beaucoup de plaisir à participer à plusieurs ateliers d'arts plastiques, dessin, proposés par des Possibiliens.

Le souvenir d'un exercice pratiqué lors d'un cours de dessin animé par « Alma Fillette », une pro des carnets de voyage, m'est revenu en mémoire !

Il faut juste quelques crayons, du papier, pour se délier la main et acquérir une certaine confiance en soi. Je vais animer cet atelier!

Je me lance et inscris au tableau «dessinez-vous le portrait » proposition au titre énigmatique ! C'est exprès pour que l'on me pose des questions ! Et ainsi tester le nombre de personnes intéressées.

Je réponds : lâcher prise, jouer, rigolade, surprise ! Venez vous ne le regretterez pas!

Nous nous installons à l'ombre des grands arbres. Prennent place les 10 participants sur une longue table, nous sommes accompagnés par le chant des cigales et enveloppés d'une douce ambiance chaude d'un après-midi du mois d'août.

Dessiner le portrait de la personne en face de soi ne nous rend pas toujours à l'aise avec notre main habituellement utilisée, le portrait est lisse et appliqué. Puis avec l'autre main il devient plus expressif. Avec les deux mains il s'anime. À la vue des résultats les éclats de rire fusent et l'étonnement de ce qui est créé nous encourage à continuer l'expérience.

Je ne dévoile pas tout le déroulement des exercices, le mode de création reste secret pour les non-participants.

L'exposition des portraits fut un réel succès chacun a pu se reconnaître et même se trouver des expressions improbables !!!

J'ai pris beaucoup de plaisir à animer l'atelier !

Patricia la rouge.



Soirées « Frida Khalo » – Philippe

Projection du film « Frida Khalo » de Julie Taymor avec dans le rôle de Frida : Salam Hayek. Cette année nous n'avons pu projeter ce film que la 2^{ème} semaine d'été. La première semaine un rappel de la vie de cette artiste peintre mexicaine fut évoquée pour celles et ceux qui n'étaient pas présent(e)s lors de l'atelier Frida l'an dernier. Tout le public a apprécié ce film qui retrace la vie mouvementée de Frida Khalo et en partie celle de Diégo Rivera.

Après la projection du film, soirée musicale et dansante, sur des airs de cumbia colombienne, animée par Guichet du Maquis.



Frida, l'anticonformiste ! Une femme exceptionnelle et une grande peintre mexicaine du début du XX^e siècle. Elle s'est créée une forte personnalité avec ses peintures, son engagement politique, son féminisme, sa garde-robe, son visage, sa façon d'être et son amour de la vie malgré ses handicaps, ses souffrances physiques et morales. Sa peinture fut l'expression de ses douleurs par l'originalité des thèmes traités. Sa vie même est une œuvre d'art ! Elle ne peindra que ce qu'elle a vécu : des engagements politiques de sa jeunesse jusqu'à ses derniers jours qui ont marqué sa détermination contre les injustices de la société capitaliste et pour l'émancipation des femmes. Elle a vécu une période historique du Mexique en pleine ébullition artistique après la révolution mexicaine

Atelier Zentangle – Francine

J'ai animé cet été un atelier « Zentangle ». « La méthode Zentangle est une pratique artistique qui combine création et relaxation. Deux artistes américains en sont à l'origine : Rick Roberts et Maria Thomas. Ils se sont aperçus que gribouiller (« Tangle » en anglais) faisait du bien, ça apaise l'esprit, ça détend et ça désstresse tout simplement.

Le Zentangle se distingue par son originalité et sa simplicité. Il est composé de motifs répétitifs et abstraits, souvent inspirés de formes géométriques ou organiques. Ces motifs, appelés « tangles », ils se répètent de manière fluide, créant une continuité dans le dessin, ce qui renforce l'aspect apaisant de la pratique. ».

J'ai fait une formation gratuite de 3 jours sur Internet avec Gisèle et suis littéralement « tombée » dedans !

Site : <https://www.jjjihook.fr>

Pourquoi j'ai adoré ? :

- Déjà grâce à Gisèle qui anime ces vidéos. Elle est drôle, douce et positive !

Ensuite c'est simple : peu de matériel à avoir : juste du papier (carré de 9 cm de côté ou un rond), un crayon papier et des feutres noirs. On apprend à dessiner les motifs, seul ou avec les vidéos. Les vidéos sont très biens car certains paraissent très complexes car ils sont spectaculaires mais avec la vidéo, on apprend à les construire.

- Il n'y a pas de notion d'erreur type « Mince, j'ai raté ! » car on les exploite au contraire les dérapages ! Du reste : pas de gomme !!! On dessine directement au feutre noir, mais on peut mettre de la couleur aussi.

- Ça rend tout de suite bien et ÇA FAIT DU BIEN !!!

Pour être imprégné de l'aspect « méditatif », il faut jouer le jeu de la lenteur et du côté répétitif. Gisèle propose très régulièrement des formations de 3 jours gratuitement (replay possible) pour permettre de goûter cet art. Je me suis offerte une formation en ligne et les possibilités sont infinies !!!



Théâtre d'improvisation – Laurent



Pendant les deux séjours j'ai proposé un atelier régulier qui a eu lieu tous les jours de 11h30 à 13h. Vous avez été nombreux à y participer et merci à tous de m'avoir fait confiance.

L'objectif était surtout, de s'amuser en se mettant en scène, et si possible d'amuser ou d'émouvoir le public.

Je me suis inspiré des ateliers d'improvisation auxquels je participe durant l'année et je les ai adaptés pour qu'il y ait une progression au cours de la semaine.

Pour ceux qui ont participé à l'activité ou ceux qui étaient à la soirée cabaret vous vous souviendrez de l'exercice des lettres écrites à deux voix, sorte de ping-pong verbal. Nous aurons donc écrit à la mozzarella, au croque mort, au cantonnier, au plombier, à Louane, à la maman du poulet rôti, au service de dératisation et à bien d'autres.

Autre morceau de bravoure sans filet pour les comédiens le : "Tu as un problème?"

Pour donner un exemple concret :

Dominique entre en scène et assez vite se retrouve à plat ventre sans réussir à se lever.

Helvetio arrive, il voit qu'il se passe quelque chose et interroge Dominique.

Dominique : "Je ne sais pas ce qui se passe je suis comme attirée vers le sol"

C'est là qu'intervient l'étape de reformulation :

Helvetio : "Tu veux dire que tu es collée au sol, et je crois savoir ce qui t'arrive ; c'est parce que le Maquis a mis de la colle à sanglier pour les attraper et tu es tombée dans le piège.

"Dernière étape celle de la solution : Helvetio aide Dominique à tirer sur la colle et elle réussit à se relever pour aussitôt se retrouver collée avec son comparse au grand plaisir des spectateurs.

Je dois dire que j'ai admiré la créativité de tous les participants, et bravo de vous êtes lancés dans l'aventure de "l'impro".

Soirées Cabaret – Philippe, Micaël et Helios

Cette année encore nous avons en fin de chaque semaine organisé une soirée conviviale. Ce furent de belles soirées artistiques où chacun sans être professionnel seul ou en groupe a pu interpréter des chansons, présenter des poésies, des sketches ou des prestations variées .



Comme l'an dernier, c'est petit à petit que les candidat(e)s chanteuses et chanteurs, ou autres, ont accepté le challenge de participer à ces soirées cabarets. Elles furent largement appréciées malgré l'absence du chapiteau.

Encore merci aux artistes amateurs :

Toutes nos excuses pour celles et ceux qui auraient été oubliés.

La première semaine :

La soirée a débuté avec les « Brigitte sans gluten » qui ont interprété « La puce et le pianiste » d'Yves Duteil puis Thérèse et Francine avec « Bergère » d'Anne Sylvestre , Thérèse avec « La blanche hermine » de Gilles Servat, Pascal avec « Bambino » de Dalida, Daphné « Le temps des cathédrales », le magicien Helvétio, la troupe de théâtre d'impro de Laurent, Philippe avec « L'affiche rouge », Vincent avec « Ça sert à quoi tout ça ? » de Maxime le Forestier et deux textes d'Allain Leprest « Amante ma jolie » et « Un vase pour rien », le diabolo de Jules et Milan, Léonard avec « Au hasard d'une adresse » et « Père prodige » de Georges Chelon. La soirée s'est terminée avec le chant de révolte occitan « Gloire au 17ème » chanté a capela par nos amis invités Gilles et Fabienne de Minerve.

La deuxième semaine :

Laurent et sa troupe nous ont présentés tout au long de la soirée des impros théâtrales. Les Possibiliens qui ont chanté ou lu des poèmes : Pierre avec un inoubliable « Général à vendre », Thérèse et Francine « Jean-Marie de Kervadec » de Juliette, Mina, Milan et Jules « Sitting on the dock of the Bay » de Otis Redding, Émilie, Ingrid et Christophe « Marcia Baila » de Rita Mitsuko, Solène et Aurélie « Le chant des corsaires féminisé », Vincent « La complainte des filles de joie » de Georges Brassens et Philippe « Les feuilles mortes » de Serge Gainsbourg.

voici quelques uns des originaux -)

Général à vendre de Boris Vian https://www.youtube.com/watch?v=yVEKe5C_jgg Bergère d'Anne Sylvestre <https://www.youtube.com/watch?v=tvEurXTZCDs> Père prodige de Georges Chelon <https://www.youtube.com/watch?v=Tum8FQjhHGw> Jean Marie de Kervadec de Juliette https://www.youtube.com/watch?v=Z_decv2Ymsg Gloire au 17ème <https://www.youtube.com/watch?v=jh0blLPg3z>

La soirée s'est terminée par un slam de Micaël en souvenir de Bénédicte.

Pour Ben – Micaël et Helios

On m'a parlé de ta beauté, Ben
Que t'es un soleil au rayons de sourires
Parlé de prestance, de charisme de reine
Que ton look fou mais classe marque les souvenirs
Le style lunettes noires rouge à lèvres pas rose
Tu es sensuelle et cool, tu es celle qui ose
Jusque dans ce que tu portes, franche et affirmée
Perruque blond polaire, léopard imprimé
Brillante et remarquable, sublime et remarquée
On m'a vanté ta classe trop de fois pour compter

On m'a parlé de ta beauté, Ben
Théâtre ou danse, une artiste de scène
De tous tes pas, qui rythment la musique
Par ton esprit, toi, tu rends tout scénique
Tes déguisements et vêtements à la fête
Tu laisses sur les planches place nette
De tous tes sens, tu te fais transcendance
Théâtre ou danse, l'art se fait ton essence



On m'a parlé de ta beauté, Ben
De celles qui brisent toutes les chaînes,
Entre écoute et leadership,
Façonnant ton caractère,
Tu travailles en équipe,
Éducatrice et militante vénère,
Tu te fais fédératrice,
Souligne tous les défauts,
De ce système factice,
Et son énorme ego,
Protectrice et exigeante,
Ta colère gronde, ta rage enchante,
Malgré ta dureté,
Ta confiance te rend rassurante,
Ou salvatrice,
Crois en toi, sans hésiter,
Il faut s'aimer très fort, pour pouvoir aimer

On m'a parlé de ta beauté, Ben
Du bouillonnement incessant en tes veines
Contre les injustices une haine terrible
Du feu de tes valeurs, rage comme combustible
On m'a dit que tu as l'amour d'une lionne
Qui protège sa famille en allant au combat
Entière dans les actions que tu donnes
Refuge pour tes proches, féminisme vaincra !
On m'a dit que tu es sans demi mesure
C'est sans demi mesure que tu es liberté
C'est entièrement que tu es fidélité
Tu transmets qui tu es à ceux qui font le futur
Toi ancrée dans le sol des pieds jusqu'au cœur
Toi qui nous amènes à la communauté
Toi qui portes ton monde comme le font les leaders
Toi qui as le cœur grand comme tes amitiés

On m'a parlé de ta beauté, Ben
Ta famille l'a racontée avec ses mots
Je sais qu'ils t'aiment autant que tu les aimes
Charlémie et Éloïse, pour toujours leur mamie
Tes enfants savent d'où vient leur ADN
Tu as toujours voulu qu'ils sachent d'où ils viennent
À être auprès de toi, regarde ce qu'on y gagne
Confiance, liberté, une recette de lasagnes
Vingt ans d'un amour qui n'a jamais failli
Construit chaque jour aux côtés d'Émilie
Merci de nous avoir laissé ton histoire
Heureux de savoir qu'on lira tes mémoires

Je termine ce poème avec ce seul verdict
Nous te célébrons comme tu l'aurais voulu
Qu'en entier ton prénom soit entendu
On m'a parlé de ta beauté, Bénédicte

JO au Maquis, Le monde entier ne parle que de ça ! – Annick

Pourquoi ne pas faire des olympiades à Bois Bas ?

Pas de sponsors que le sport !

Collecte du matos sur le site une récolte en or !

Trotinettes, chars, bâtons de ski et bien sur les médailles d'or.

Tous les Possibiliens sont prêts, en tenue, à en découdre.

Ne pas participer, personne ne peut s'y résoudre.

Les athlètes s'élancent, l'ambiance s'emballe.

Les jeux olympiques ici c'est de la balle !!!

Les vainqueurs rient, commencent à danser.

Les perdants voudraient recommencer.

Remise de médailles et pot final,

Mais pas d'articles dans le journal.

On s'en fout, on a passé un chouette moment.

On remet ça dans 4 ans !!!!



Soirée Orientale :-)



et marché d'Olonzac





Coups de cœur littéraires, cinématographiques et musicaux de l'été.

Film	Livre	Musique DE CŒUR
Anselm le bruit du temps, de Wim Wenders Le roman de Jim d'Arnaud et Jean Marie Larrieu	Betty Boop De Véro Cazot (BD) Les sources de Marie Hélène Lafon	Le bonheur de Berry
Des gens comme les autres de Robert Redford Dead man de Jim Jarmusch	La machine s'arrête d'Edward Morgan Forster	Les excellents ukulelum trucidatio
	Et que ne durent que les moments doux de Virginia Grimaldi	Je n'oublie pas de Vitaa someone like you d'Adèle
	L'amour de François Begaudeau	
	Circé et le chant d'Achille de Madeleine Miller	
Le silence de Sibel de Aly Yeganeh		Aldorande deux
	Poussières d'exil de Patrick Bord	The book of love de Peter Gabriel
Et la fête continue de Robert Guédiguian	Le sanctuaire, sur l'épaule des géants, l'autre moitié du monde de Laurine Roux	Chanson pour Loulou de Julos Beaucarne
	3 minutes 25 de bonheur de François Morel	
Dieu et le chameau de Stefan Sarazin et Peter Keller		
	La traversée des temps d'Eric Emmanuel Schmitt	
The fog of war de Errol Morris	Les ruskoffs et les ritals de Cavanna le scaphandre et le papillon de Jean Dominique Baudy	
Un monde sans rap de Golden moustache	l'oeil du loup de Daniel Pennac	OVNI d'Odezenne
Où peut être une nuit de Charlotte Pudlowski (podcast)		
La vie de ma mère de Julien Carpentier La zone d'intérêt de Jonathan Glazer	Le parfum de Patrick Suskin No et moi de Delphine de Vigan	
	Vous ne connaissez rien de moi de Julie Héraclès	

Recette de l'été - Recette du fondant / moelleux au chocolat de **Daphné**

200g de chocolat noir
3 œufs
100g de sucre
80g de farine
200g de beurre ½ sel

Préchauffer le four à 200°C ;
Faire fondre le beurre et le chocolat ;
Battre les œufs et le sucre ;
Ajouter le beurre et le chocolat fondus et mélanger ;
Ajouter la farine et mélanger ;
Beurrer et fariner un moule ;
Verser la pâte dedans et enfourner 20-25 mn (attention chaque four est différent).

Possibilité de les faire à l'emporte pièce pour avoir 6-7 parts de fondants / coulant au chocolat.



Projet associatif dont les valeurs sont proches de celles de Possibilis : Francine et Stéphane

L'Orchestre de la recyclerie de Corcoué sur Logne : « ZALM » (Zik A La Mine)

Ce nom ? car la recyclerie qui est dans une ancienne minoterie, s'appelle « la Mine au tri » ! Cet orchestre, dont les instruments ne sont faits qu'avec de la récup, a 5 ans.

Plusieurs particularités :

→ Tous les instruments sont faits en matériaux de récupération : xylophones en carrelage, barres de seuil ou jantes de vélo, posés sur des vieilles table à repasser, caisses de résonances en bouteilles en métal d'huile, ou boites de café. Autres xylophones en casseroles ou plats en inox. un ancien métier à tisser avec des bouteilles d'eau. Tubatong en tuyau PVC où on tape avec des tongs percussions avec des fûts plastiques, pots de récupération, bouteilles... nos costumes : des blouses données à la recyclerie où Clémentine, une salariée, nous a cousu des n° comme une équipe de foot. 80% des musiciens n'ont jamais joué de musique ! Chacun a sa place et on réalise de réelles « prouesses » :)) Orchestre intergénérationnel, 25 personnes de 5 à 68 ans (Stéphane). Nous répétons tous les vendredis soirs et faisons quelques concerts dans l'année, c'est notre récompense !



Ce sont Bruno BLANDY et Sandrine ABRAHAM qui nous dirigent, Bruno fabrique les instruments, les accorde et fait les arrangements. Tous les 2 jouent et animent les répétitions.

Nous avons un répertoire varié et « pointu » !

« Jump in the line » de Harry Bellafonte, « Couleur café », « Yellow submarine » des Beatles, « la famille Adams », « Come on Eilen » de Dexys Midnight Runners, « I can't get enough » des Dépêche mode, le dernier morceau appris nous a donné du fil à retordre ! Nous finissons par « Bella Chiao », un chant de révolte italien révolutionnaire devenu le symbole de toutes les luttes.

Stéphane et moi sommes dans cet orchestre depuis le début, Stéphane fait des percussions et moi, après avoir joué du tubatong, je joue maintenant du « carrelage » avec 2 autres copines. On nous appelle « les sœurs GOEDEC » ! du reste, on leur prépare une surprise en se coiffant la prochaine fois d'une coiffe bretonne ! Mais chut !!!

Prochaine lettre de Possibilis parution prévue mi-février 2025 après le prochain conseil d'administration de Possibilis.

Si vous souhaitez réagir à un article, partager une recette, un projet associatif dont les valeurs sont proches de celles de Possibilis, proposer une rubrique, une idée, etc Vos contributions seront les bienvenues à l'adresse mail suivante secretaire@possibilis.org

Petit rappel : pour ouvrir les liens internet (surlignés en bleu dans cette lettre de Possibilis format pdf) touche Ctrl appuyée et clic gauche

Un grand merci

à tous ceux qui ont contribué à la rédaction de cette nouvelle lettre de Possibilis : Éve, Dominique, Michèle, Brigitte, Helvetio, Micaël, Helios, Philippe, Annick, Léonard, Daphné, Patricia, Laurent, Francine, Stéphane

à ceux qui la liront,

et à ceux qui voudront nous aider à la faire vivre !

« Seul on va plus vite, Ensemble on va plus loin »