

Gihp

Unis pour l'autonomie



LE FILOPATHE

SOMMAIRE

ÉDITO ET HOMMAGE À ALAIN MOUSSET.....	1
---------------------------------------	---

ACTUALITÉS DU GIHP	3
--------------------------	---

- Forum Mondial GSEF 2025
- Salon Autonomic Atlantique
- Nos groupe de travail 2026

ZOOM SUR Le scoutisme	10
-----------------------------	----

CINÉMA.....	12
-------------	----

- *Elle & Lui*
- *Bistronomia*

LITTÉRATURE.....	14
------------------	----

- *De la tranquillité de l' âme - Sénèque*
- *Soli Deo Gloria - Jean-Christophe Deveney*
- *Merveilleux - Cookie Kalkair*
- *Poème : N' entre pas docilement dans cette douce nuit - Dylan Thomas*

CONCERT <i>Indochine</i>	17
--------------------------------	----

RECETTE DU MOMENT.....	18
------------------------	----

- *Charlotte au chocolat par Véronique*

JEUX.....	19
-----------	----

- *Mot-mêlés*

SOLUTIONS DES JEUX.....	20
-------------------------	----

Édito

Chère lectrice,
Cher lecteur,

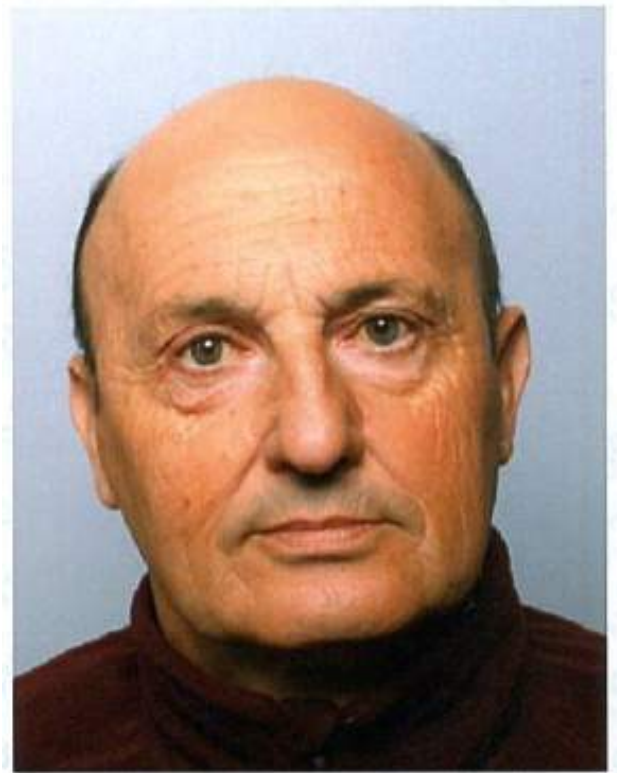
Nous dédions ce numéro du Filo à notre ancien président et président d'honneur Alain Mousset, rédacteur historique des éditoriaux du journal, à qui nous rendons un hommage.

Vous découvrirez dans ce nouveau numéro un article sur le scoutisme ainsi qu'un grand retour sur notre participation au dernier salon Autonomic.

Un Filo éclectique, dans lequel Indochine se mêle aux philosophes stoiciens, le film Elle et lui se retrouve à côté d'un poème de Dylan Thomas, les jeux côtoient les recettes de cuisine.

Il y en a pour tous les goûts, alors nous vous souhaitons une agréable lecture !

Bonne lecture !
Le comité de rédaction



Homage

Alain Mousset nous a quittés

Chères gihpiennes,
Chers gihpiens,

En novembre dernier, Alain Mousset, ancien président du Gihp Aquitaine, s'est éteint, à l'âge de 73 ans.

Son aventure gihpienne a débuté en 1983. Le Gihp était partenaire de la société des transports collectifs rochelais pour le transport des personnes à mobilité réduite sur l'agglomération rochelaise, service qu'il utilisait pour se rendre au travail.

Repéré à La Rochelle par le président fondateur du Gihp Aquitaine, Roland Roux, il en devient administrateur en 1992, à la faveur de sa mutation sur l'aéroport de Bordeaux – Mérignac auprès de la direction régionale de l'aviation civile. Ce fût alors le début d'une longue histoire avec notre association, qu'il a présidé de 2011 à 2020.

Militant très engagé pour l'autonomie des personnes en situation de handicap, notamment sur sa commune et celle du Gihp Aquitaine, Mérignac, Alain Mousset a porté haut les valeurs de notre association. Digne héritier de Roland Roux, il a su poursuivre la conduite de notre association sur le chemin tracé par ce dernier, tout en lui apportant ses connaissances et son expérience.



Actualités du Gihp

FORUM GSEF 2025

Fin octobre, le réseau TÉANA a eu l'honneur de participer au Forum mondial de l'Économie Sociale et Solidaire (GSEF 2025), qui s'est tenu à Bordeaux. Cet événement international a rassemblé des acteurs engagés pour imaginer des solutions durables et inclusives.

Pendant trois jours, nous avons co-animé un stand aux côtés de Passerelles et Compétences, pour présenter :

- Nos actions en faveur du réemploi des aides techniques,
- Des solutions innovantes pour la transition écologique et l'autonomie,
- Des échanges inspirants autour de l'inclusion et de l'économie circulaire.



Ce forum a été une formidable opportunité pour valoriser nos dispositifs, rencontrer des partenaires et réaffirmer notre conviction : l'économie circulaire des aides techniques est un levier essentiel pour une société plus solidaire et durable.

Continuons ensemble à faire avancer ces initiatives pour répondre aux enjeux de demain.

RETOUR SUR LE SALON AUTONOMIC : LES PETITES AIDES TECHNIQUES DU GIHP

Quoi de plus normal pour une association dont l'autonomie des personnes en situation de handicap constitue le mantra que d'être présente au salon qui fait référence en la matière ? **Autonomic, intitulé Atlantique pour l'occasion, a fait escale à Bordeaux les 1er et 2 octobre au parc des expositions de Bordeaux.** Durant ces deux jours, solutions techniques, conseils et services à la personne étaient présentés via plus de 100 exposants. Animations artistiques, handisport et conférences faisaient aussi partie du programme.

Le Gihp Aquitaine est reconnu en tant qu'acteur important du salon Autonomic. Ainsi, notre Directeur Général Hervé Parra a coupé le ruban inaugural de cette édition bordelaise, en présence d'Isabelle Saurat, déléguée interministérielle à l'accessibilité, qui a visité nos stands, et d'Olivier Escots, élu en charge de la politique du handicap à la mairie de Bordeaux et à Bordeaux Métropole.



Comme toujours, notre association a pris part à ce rendez-vous incontournable de façon originale. En plus de notre stand d'information, sur lequel nous avons présenté l'ensemble de nos activités, nous avons aussi proposé, sur un autre stand à proximité, une découverte des aides techniques de la vie quotidienne, notamment via une mise en situation de repas.

Céline Eclache, ergothérapeute, responsable de notre Centre d'Information et de Conseil aux Aides Techniques (CICAT) et coordinatrice de notre Equipe locale d'accompagnement aux aides techniques, détaille : « La confection de boules énergies, à base de pâte de dattes et de poudre d'amande, comme de brochettes de fruits, permet au public de découper, préparer... grâce aux aides techniques de la vie quotidienne : Des couteaux avec des manches à angle droit, qui permettent d'optimiser la force, des planches de préparation culinaire qui comportent des petites piques et des étaux qui vont servir à immobiliser la pomme, la poire, ou encore des balances de cuisine parlantes, pour les personnes atteintes de déficience visuelle ».



Les autres activités de la vie quotidienne sont également présentes : La toilette, la gestion des traitements, les préhensions, les aides à l'écriture, les jeux adaptés. « Nous avons fait le choix de la vie quotidienne car ces petites aides techniques sont très souvent oubliées au salon Autonomic, au profit des véhicules adaptés et des innovations en matière de fauteuils roulants. Nos aides techniques proviennent du stock de notre CICAT, dont la mission première est d'informer sur ces dernières. Le stock est mis à disposition sous forme de prêt, allant jusqu'à 15 jours, auprès de tous les ergothérapeutes et des structures médico-sociales du Département ».

Un grand merci à l'ensemble des bénévoles et professionnels du Gihp Aquitaine pour leur implication sur le salon, ainsi qu'à celles et ceux venus échanger et prendre part à nos activités sur nos stands !

PAROLES DE GIHPIENNES ET DE GIHPIENS

Filo a recueilli les impressions des bénévoles et professionnels du Gihp Aquitaine sur la dernière édition du salon Autonomic : Mathilde Courtiau, chargée de communication, Florian Mir, chef du service emploi, Gretta Mbazoule, chargée de mission du réseau Téana, Christian Arnaudin, vice-président, Christine Boussaroque, administratrice et Monique Dinand, administratrice.

Florian Mir : « Ce que j' ai trouvé intéressant, d' emblée, c' est le positionnement de notre stand d' informations sur nos activités, en face de l' entrée du salon, ce qui permet une bonne visibilité de notre association. D' autre part, notre stand sur les aides techniques de la vie quotidienne a bien marché, il a attiré la curiosité des visiteurs. Nous sommes au goût du jour ».

Mathilde Courtiau : « Nous sommes au top concernant la visibilité. Je confirme pour notre stand d' aides techniques sur la vie quotidienne, il a très bien fonctionné. Notre stand d' informations sur nos services et notre vie associative a bien marché aussi, nous avons enregistré de nouvelles adhésions ».



Gretta Mbazoule : « Notre stand sur les aides techniques de la vie quotidienne permet de faire le lien entre les informations et la pratique. Le salon est mieux organisé cette année, les stands des exposants sont moins resserrés, ce qui laisse davantage d' espace entre eux. Les bénévoles du salon sont plus facilement repérables, grâce à leurs tee-shirts fluos, tout comme le point d' information. Par contre, les personnes malvoyantes et non voyantes ont du mal à se repérer dans le salon. Il faudrait penser, pour les prochaines éditions, à indiquer, de façon sonore, l' organisation du salon, ses différents points... »

Ensemble : « Pour les prochains salons, il faudra améliorer l' accès aux repas du midi. Le snacking est mal structuré pour les personnes à mobilité réduite. Il est également dommage que rien n' ait été prévu pour permettre de manger dehors ».

Christian Arnaud : « C' est avec un grand plaisir que j' ai pu passer une journée entière au milieu du salon. Comme d' habitude, il était bien organisé pour permettre aux visiteurs de trouver ce dont ils recherchaient. Cependant, j' adresse un carton jaune aux organisateurs concernant la difficulté d' accès pour les personnes à mobilité réduite à la restauration, au guichet d' information et aux sanitaires. Dans l' ensemble, le salon offrait des produits très diversifiés allant du bavoir aux fauteuils roulants dernier cri. Le salon a mis en valeur l' importance de l' économie autour du handicap qui est « l' Handi-Economie ». Le handicap est plus que jamais créateur d' emplois ».

Christine Boussaroque : « Les navettes qui emmènent les personnes jusqu' au hall d' entrée sont le point fort du salon. Nos stands étaient très bien positionnés, près de l' entrée, et organisés. J' ai trouvé intéressants les échanges avec les visiteurs venus nous rencontrer. C' est une bonne expérience, pour ma première au salon Autonomic.

Monique Dinand : « J' ai beaucoup apprécié la situation du stand du Gihp, bien visible, à l' entrée. Nos deux stands étaient très visibles. Le salon était moins grand qu' il y a deux ans, avec moins de stands. Mais ils étaient très variés : Tourisme, nouveaux fauteuils, véhicules adaptés... Comme chaque année, il y avait l' énorme camping-car qui coûte le prix d' une maison ! Certaines aides techniques sont onéreuses. Le handicap est un luxe, c' est pour cela que tout le monde ne l' est pas ! (rires). Il y avait aussi deux stands de vêtements adaptés, avec des, que j' ai essayé. Les vêtements étaient vraiment bien pensés, avec une réflexion à la fois esthétique et pratique.

Ensemble : « La présence des bénévoles au salon était importante. En revanche, la prise de repas n' était pas pratique pour les personnes à mobilité réduite. Il manquait également une signalétique dans le salon ».



NOS GROUPES DE TRAVAIL 2026

Envie de contribuer à deux projets majeurs pour l'avenir de notre association ?

Notre association se prépare à vivre deux moments importants : **la réécriture de son projet associatif et la préparation de ses 50 ans en 2027.** Parce que les adhérents sont au cœur de la vie de l'association, nous souhaitons aujourd'hui vous donner la parole et vous inviter à contribuer à ces réflexions.

Votre expérience, vos idées et votre regard sont précieux pour imaginer ensemble l'avenir du GIHP.

1. Groupe de travail « Projet associatif »

Le projet associatif définit notre vision, nos valeurs et nos priorités pour les années à venir.

Nous aimerions recueillir vos idées et vos attentes :

- Pour vous, qu'est-ce qu'être GIHPien(ne) aujourd'hui ?
- Quelles valeurs et quels engagements doivent continuer à nous guider ?
- Quels projets, actions ou évolutions souhaiteriez-vous voir se développer demain ?

2. Groupe de travail « Les 50 ans du GIHP »

En 2027, notre association fêtera ses 50 ans !

Nous souhaitons faire de cet anniversaire un moment fort, convivial et représentatif de notre histoire comme de notre avenir.

Nous avons besoin de vos idées :

- Quels événements ou animations aimeriez-vous voir organisés ?
- Quels souvenirs, témoignages ou temps forts pourraient être mis en avant ?
- Comment imaginer une célébration qui rassemble tous les acteurs de l'association ?

Pourquoi participer ?

- votre avis est important ;
- vous avez toute votre place dans la vie de l'association ;
- vos idées contribueront à construire les projets de demain ;
- cette démarche est l'occasion de faire entendre votre voix et de partager votre expérience.

Votre voix compte !

1977 - 2027
50 ans d'engagement
à vos côtés !

Construisons ensemble
l'avenir du GHP et préparons
nos 50 ans !



PROJET ASSOCIATIF



Être GHPien(ne),
c'est quoi pour vous ?



Vos idées
pour demain



Vos valeurs,
vos attentes,
vos projets

Vos idées
nous inspirent !

Ensemble,
allons plus loin !



LES 50 ANS DU GHP



Vos souvenirs
et témoignages



Vos idées
d'animations
et d'événements



Un anniversaire
qui nous
ressemble !

Le GHP,
une histoire commune,
un avenir à écrire
ensemble !

VALEURS

SOLIDARITÉ



INCLUSION

INNOVATION



DONNEZ-NOUS VOTRE AVIS !

Votre expérience et vos idées sont précieuses pour
construire l'avenir du GHP et préparer ses 50 ans.



PROJET ASSOCIATIF

- Être GHPien(ne), c'est quoi pour vous ?
- Vos idées pour demain
- Vos valeurs, vos attentes, vos projets



LES 50 ANS DU GHP

- Vos souvenirs et témoignages
- Vos idées d'animations et d'événements
- Un anniversaire qui nous ressemble



UN SEUL FORMULAIRE POUR
PARTAGER TOUTES VOS IDÉES

Scannez le QR code ci-dessous
et exprimez-vous sur les deux thèmes :

- ✓ Projet associatif
- ✓ 50 ans du GHP



Votre contribution compte !

Chaque réponse nous aidera à construire des projets
qui vous ressemblent et qui répondent à vos attentes.



À vous
la parole !



Votre voix nous aide à écrire la suite de l'histoire du GHP.

Le scoutisme

Le scoutisme est un mouvement éducatif destiné aux jeunes fondé sur l'apprentissage par l'action, la vie en groupe et l'autonomie. Contrairement aux idées reçues, il ne se limite pas à des activités ponctuelles mais constitue un véritable projet éducatif structuré autour de valeurs fortes.

Les Scouts et Guides de France s'appuient sur plusieurs principes essentiels :

- la confiance,
- le respect,
- le partage,
- l'engagement,
- la solidarité
- la débrouillardise.

À travers ces valeurs, les jeunes participent à des projets variés comme des actions solidaires, des initiatives écologiques, des camps ou encore des constructions en pleine nature. **Une caractéristique centrale du mouvement est que les jeunes sont acteurs de leurs projets** : ils les imaginent, les organisent et les réalisent eux-mêmes.

Le scoutisme a été fondé en 1907 par Robert Baden-Powell, qui souhaitait proposer **une pédagogie basée sur l'expérience**. Le mouvement des Scouts et Guides de France, né en 2004, résulte de la fusion entre les mouvements masculin et féminin, et s'adresse aujourd'hui à tous les jeunes sans distinction.

Bien que d'inspiration catholique, le scoutisme est ouvert à tous. La spiritualité y est proposée mais jamais imposée. Des « temps spi » permettent aux jeunes de réfléchir à des thèmes comme l'amitié, le sens de la vie ou la confiance, dans un cadre libre et respectueux.

La pédagogie repose sur l'« **éducation par les jeunes** » : les plus âgés encadrent les plus jeunes et chacun apprend en prenant des responsabilités. Cette approche favorise la progression personnelle et le développement de compétences sociales.

Le mouvement est organisé en plusieurs branches selon l'âge :

- les Farfadets (6-8 ans) découvrent le vivre ensemble,
- les Louveteaux-Jeannettes (8-11 ans) développent l'esprit d'équipe,
- les Scouts-Guides (11-14) ans gagnent en autonomie,
- les Pionniers-Caravelles (14-17) ans s'engagent dans des projets d'envergure,
- les Compagnons (17-21) ans réalisent des projets solidaires souvent à l'international.



Une branche spécifique, **les Audacieux**, permet également aux adultes en situation de handicap de vivre pleinement l'expérience scout.

Le scoutisme se distingue aussi par sa **dimension inclusive** : chacun y trouve sa place, quelles que soient ses différences, considérées comme une richesse pour le groupe.

Enfin, l'engagement scout peut se poursuivre à l'âge adulte en devenant responsable, bénévole ou formateur. **Le scoutisme apparaît ainsi comme une véritable école de vie, favorisant l'autonomie, la solidarité et la construction de soi.**

KAITLEEN LAVIEVILLE

Cinéma

FILM : ELLE ET LUI

RÉALISATEUR : LÉO MAC CAREY

Léo Mc Carey avait réalisé une première version en noir et blanc en 1939 : « Love Affair ». Tourné en Cinémascope en 1957, il met en scène la rencontre sur un bateau de croisière de deux personnages en route vers leur destin tout tracé :

ELLE, Deborah Kerr incarne Terry Mac Kay chanteuse de cabaret fiancée à un homme d'affaires.

LUI, Cary Grant joue le rôle de Nickie Ferrante, un grand séducteur oisif et volage poursuivi par des nuées de photographes à l'affût de ses nouvelles conquêtes féminines d'autant qu'il s'est résolu à stabiliser sa vie en épousant Lois Clark, héritière d'une des plus grandes fortunes du pays.



Durant la traversée, ils réussissent à cacher leur idylle naissante. Lors d'une escale sur l'île de Madère, la grand-mère de Nickie tombe sous le charme de la jeune fille et lui révèle les dons d'artiste peintre de son petit-fils. À l'arrivée, ils s'accordent un délai de six mois pour reprendre leur indépendance et se donnent rendez-vous en haut de l'Empire State Building, emblème iconique de la réussite des projets les plus ambitieux. Mais le destin va mettre à l'épreuve la force de leurs sentiments. Renversée par une voiture au pied de l'immeuble, handicapée, ELLE réussira à retrouver confiance en l'avenir grâce à LUI.

Le film reflète l'image du handicap dans une société hantée par la réussite individuelle. Les personnes handicapées suscitent la compassion qui empêche toute intégration dans la vie active. Mais la force de l'amour permet de se dépasser et de sublimer sa vie : La scène finale, cultissime, porte cet espoir. « Tu peux peindre, alors je peux marcher ». Des torrents de larmes...

Le rendez-vous manqué au sommet de l'Empire State Building inspirera de nombreux réalisateurs : Nuits blanches à Seattle... Romances, romances...

BISTRONOMIA
SÉRIE FRANCE TV, UNE SAISON DE 9 ÉPISODES

2005, à Paris, trois amis partagent la même passion pour la gastronomie. Johanna, incarnée par Yowa-Angelys Tshikaya, sous cheffe d' un restaurant étoilé, subit de plus en plus difficilement l' ambiance survoltée imposée par le chef caractériel. Amandine (Louise Labèque), diplômée de Sciences Po et héritière d' un chef célèbre qui la méprise, y effectue un stage de serveuse en salle. Vivian, un peu en retrait, tente de devenir critique culinaire.

Chacun est déterminé à trouver sa place dans ce monde sans pitié de la cuisine de luxe et son lot quotidien d' humiliations racistes et sexistes.

Ensemble, ils vont participer à l' émergence d' un nouveau concept de restauration bon marché mais de qualité, respectant les produits comme le personnel : « La bistronomie ».



Diffusée sur France.tv, la série réalisée par Marie-Sophie Chambon est portée par un formidable trio d' acteurs : Yowa-Angély Tshikaya, dans un premier grand rôle tout en finesse ; Louise Labèque repérée dans la série « En thérapie » (la fille du Docteur Dayan) et Edouard Sulpice, le plus identifié des trois, héros d' « A l' abordage » de Guillaume Brac ou dans la série « le sens des choses ».

Préjugés raciaux, harcèlements physiques et moraux, n' entameront jamais leur détermination à créer leur propre restaurant, soudant leur amitié indéfectible.

VÉRONIQUE BECUWE

Littérature

DE LA TRANQUILLITÉ DE L'ÂME - SENEQUE

Dans ce livre, l'un des plus grands stoïciens, Sénèque, explore les tourments et les questions universelles de l'âme humaine : Anxiété, quête du bonheur, la mort... dans un dialogue imaginaire avec son ami Sérénus. Il identifie ce qui fait obstacle à la tranquillité de l'âme et y apporte des réponses stoïciennes, ce qui établit, au fil des pages, un mode de vie selon les principes de cette philosophie : Ne pas s'angoisser de ce que l'on ne maîtrise pas, préférer la frugalité à l'opulence, se garder de l'hubris (l'excès), se détacher des désirs matériels. Mais, contrairement à ce que peut laisser penser le stoïcisme, du fait de la définition contemporaine de l'adjectif stoïque, qui signifie être impassible, Sénèque prône l'action, pour se battre jusqu'au bout pour ses idées. Il a aussi écrit : « Point de tranquillité, hormis pour ceux qui possèdent une règle immuable et certaine de jugement ».

Sénèque veut dire, avec ces mots, que si nous ne devons pas être toujours sûrs de nous, nous pouvons l'être de progresser dans la bonne direction. Des principes qui composent l'esprit gihpien.

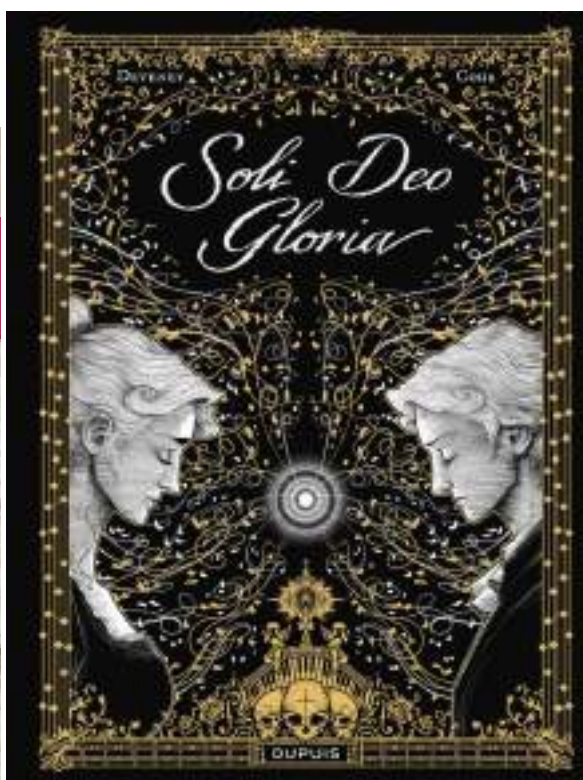
Si vous souhaitez en savoir davantage sur la philosophie stoïcienne, née en Grèce puis reprise par les Romains, et ses adeptes, je vous conseille un second livre : 365 jours avec les stoïciens, co-écrit par Ryan Holiday et Stephen Hanselman. Invariablement, les auteurs partent d'écrits de grands stoïciens (L'empereur romain Marc Aurèle, Sénèque, Epictète...) puis les transposent en pratique. Je vous invite à tenter l'expérience proposée par les auteurs : Lire chaque jour une réflexion stoïcienne, sur l'art de vivre. Peut-être vous apporteront-ils des réponses à certaines de vos questions.



ALEXANDRE CORSAN

BD : SOLI DEO GLORIA

JEAN-CHRISTOPHE DEVENEY (SCÉNARIO) / EDOUARD COUR (DESSIN)



Quand naissent Hans et Helma dans la campagne du Saint-Empire romain germanique, leur destin de paysans pauvres semble tout tracé et tragique. Cependant jalonnées de fuites, rencontres, adoptions, éducation, découvertes du monde et de la musique, leurs vies seront extraordinaires et ils transformeront la Musique de l' époque à tout jamais. Mais toute médaille a son revers et le prix sera terrible. « A Dieu seul la Gloire ».

Le graphisme en noir et blanc ressemble aux gravures du XIX^{ème} siècle. S' y ajoutent quelques touches de couleur, évocation de la musique dont on entend les notes. Ajoutez-y le scénario et les personnages pour plonger les lecteurs dans ce monde onirique mais terriblement réel et cruel.

Au final, cette BD restera parmi les plus marquantes de l' année, peut-être LA bande dessinée de 2025.

« MERVEILLEUX », COOKIE KALKAIR, STEINKIS, 2025

DAVID CUPERLIER

« Je n' ai jamais été très proche de mon père. Un océan nous sépare. Littéralement - depuis que je vis au Québec. »

Lorsque Cookie apprend que son père vient d' être victime d' un AVC, il court à son chevet. Là, il retrouve sa sœur qu' il n' a plus vu depuis des années. L' aphasie du père (il lui reste quelques mots dont « Merveilleux » ...), des liens familiaux à recréer et adapter, leurs vies vont être un peu bouleversées.

Et pourtant, ce récit l' est, merveilleux ! Avec tendresse, dérision et émotion, l' auteur nous raconte la façon subtile de reconstruire une famille. Ce handicap devient une « chance » de rebâtir ensemble des liens, un nouveau départ. Cookie Kalkair nous raconte la vie de sa famille unie comme jamais à cause d' un AVC ravageur.

Son roman graphique est drôle et solaire, un remarquable point de vue sur le handicap, un hymne à la famille. A lire et à partager sans plus attendre.

« C' est fou quand même qu' il a fallu qu' il fasse un AVC pour les rapprocher. »



DAVID CUPERLIER

POÈME : N'ENTRE PAS DOCILEMENT DANS CETTE DOUCE NUIT
DYLAN THOMAS, « VISION ET PRIÈRE ET AUTRES POÈMES ».



DAVID CUPERLIER

N'entre pas docilement dans cette bonne nuit,
Le vieil âge devrait brûler et s' emporter à la chute du jour;
Rager, s' enrager contre la mort de la lumière.
Bien que les hommes sages à leur fin sachent que l' obscur est mérité,
Parce que leurs paroles n' ont fourché nul éclair ils
N' entrent pas docilement dans cette bonne nuit.
Les hommes bons, passée la dernière vague, criant combien clairs
Leurs actes frêles auraient pu danser en une verte baie
Ragent, s' enragent contre la mort de la lumière.
Les hommes violents qui prient et chantèrent le soleil en plein vol,
Et apprenant, trop tard, qu' ils l' ont affligé dans sa course,
N' entrent pas docilement dans cette bonne nuit.
Les hommes graves, près de mourir, qui voient de vue aveuglante
Que leurs yeux aveugles pourraient briller comme météores et s' égayer,
Ragent, s' enragent contre la mort de la lumière.
Et toi, mon père, ici sur la triste élévation
Maudis, bénis-moi à présent avec tes larmes violentes, je t' en prie.
N' entre pas docilement dans cette bonne nuit.
Rage, enrage contre la mort de la lumière.

Concert

Indochine, tiens donc ... Oui, je sais. Encore Indochine, toujours Indo. Oui, je sais. Mais, quand on est fan et qu'ils passent à la maison, on n'hésite pas, même à quelques temps d'écart, non ?

Le public est dès le début chaud pour le spectacle, la salle comble et l'ambiance électrique. Les lumières s'éteignent et le trio lyonnais « Trigones Plus » ouvre la soirée. Quelques notes suffisent pour comprendre la qualité de ce qui va suivre.



On s'installe confortablement sur son siège, on ferme les yeux et on savoure... Le public est aux anges, c'est magique, une vraie claque musicale. Mais c'est trop court, bien trop court ! « Trigones Plus » est un joyau brut et pur du rock français qui ne demande qu'à exploser aux oreilles du public ! Qu'on se le dise, retenez bien leur nom.

Après une pause le temps de redescendre un peu, le noir descend à nouveau sur la salle et Indochine est là. Surprise, le show est différent de celui de mars dernier, génial. Et quel show ! Deux heures durant, ils enchainent, tout le monde chante, danse, hurle son bonheur. Et on aime, on adore, on savoure. « Le temps des cygnes », « No name » (déjà devenu un incontournable du groupe), « Un été français », « Sanna sur le croix », « Station 13 », ... Moments d'apesanteur, de communion musicale. Les concerts d'Indochine sont toujours magnifiques mais cette fois, c'est de la folie pure. Une dernière chanson et c'est fini. Dans les gradins, on sourit, on se regarde hébétés, haletants, totalement subjugués on ne peut ni ne veut redescendre.



C'était mon sixième concert d'Indochine. Et une fois de plus, je les ai (re)découvert, j'ai « kiffé ». Vivement la prochaine ! Après tout, on s'habitue aux gradins au lieu de la « fosse » maintenant. C'est moins « rock » et plus calme mais c'est aussi la « sagesse » de l'âge non ?

En attendant je vais suivre « Trigones Plus », en tête d'affiche cette fois, une simple question de temps...

Recette du moment

CHARLOTTE AU CHOCOLAT

Préparation : 45 minutes

Proportions pour 8 personnes

20 à 25 biscuits à la cuillère

400g de chocolat

250 g de beurre

5 œufs

4 cuillères à soupe bombées de sucre semoule

1 verre de Grand Marnier

1 verre d' eau

1 pincée de sel

1 litre de crème anglaise



Acheter les biscuits à la cuillère chez le pâtissier.

Préparer l'appareil au chocolat : dans une casserole casser le chocolat en morceaux, plonger la casserole dans un bain-marie bouillant et laisser fondre le chocolat en tournant de temps en temps pour qu'il devienne bien lisse. Retirer la casserole du feu et incorporer le beurre ramolli de manière à avoir une sorte de mayonnaise.

Prendre 2 saladiers : dans l'un laisser tomber les jaunes, dans l'autre laisser tomber les blancs d'œufs.

Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs et battre au petit fouet jusqu'à ce que l'ensemble soit blanc et mousseux. Incorporer ce mélange à la mayonnaise au chocolat en mélangeant bien le tout.

Mettre une pincée de sel dans les blancs et les battre en neige très ferme. Ajouter les blancs au chocolat en travaillant le tout à la cuillère pour que l'ensemble soit homogène.

Dans un grand bol, faire le mélange eau-Grand Marnier. En verser dans une assiette à soupe. Refaire éventuellement du mélange au fur et à mesure des besoins. Tremper chaque biscuit de manière qu'il soit bien humecté mais pas ramolli.

Tapisser le fond et les parois d'un moule à manqué ou d'un saladier en serrant bien les biscuits les uns contre les autres. Remplir le moule avec l'appareil au chocolat. Recouvrir également d'une couche de biscuits bien humectés. Mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, démouler la charlotte dans un plat un peu creux en s'aidant d'une spatule souple passée entre le gâteau et les parois du moule. Napper avec la crème anglaise en laissant couler de quoi garnir le fond du plat. Servir le reste en saucière.

SOURCE : « RÉUSSIR VOTRE CUISINE » MARTINE JOLLY

MOTS MÉLÉS

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

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

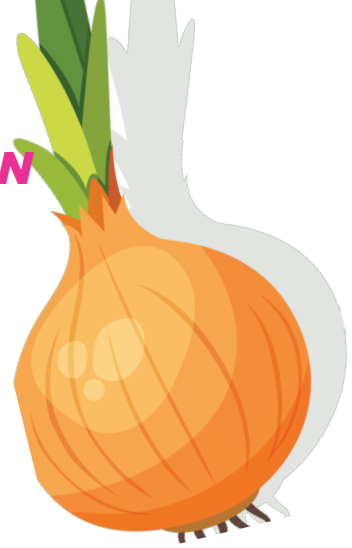
1 PERSONNE
2 DEFICIENCE
3 REEDUCATION
4 COMPENSATION
5 FAUTEUIL

6 CANNE
7 ACCOMPAGNEMENT
8 ACCESSIBILITE
9 AUTONOMIE
10 EMPLOI



LISTE DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

**Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Carotte
Céleri-branche
Chou romanesco
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Oignon
Poivron
Radis
Abricot
Amande
Brugnon
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Prune
Rhubarbe
Tomate**



MOTS

Solutions

MÉLÉ

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

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

11 ACCOMPAGNEMENT
2 DEFICIENCE
3 REEDUCATION
4 COMPENSATION
5 FAUTEUIL

6 CANNE
7 ACCOMPAGNEMENT
8 ACCESSIBILITE
9 AUTONOMIE
10 EMPLOI



Groupement pour l'Insertion des personnes Handicapées Physiques

22 avenue Ariane, Zone P1, Bâtiment P16 - 33700 Mérignac

05 56 12 39 39

accueil@gihp-aquitaine.org

www.gihp-aquitaine.fr

GIHP Aquitaine