

**Notre plus belle histoire d'amour,  
C'est vous tous,  
Qui êtes La Re-Naissance.**



2011 - 2021

**10 ans d'histoires d'amour**

Recueil de poèmes et pensées poétiques



**La Re-Naissance**

*Groupe d'entraide mutuelle pour Personnes Cérébro-Lésées*

Pour nous contacter :

La Re-Naissance  
12 boulevard Jacques Replat  
74000 Annecy

04 50 67 52 64

06 51 38 82 37

[gemplarennaissance@gmail.com](mailto:gemplarennaissance@gmail.com)

<http://renaissance74.fr/>

Ce livret a été réalisé entre novembre 2020 et mars 2021.

A Yves P. qui a rejoint « Les Champs-Élysées », le 26 février 2021.

« Les Champs-Élysées » de Joe Dassin était la chanson préférée d'Yves. C'était aussi, dans la mythologie grecque, le lieu où les héros et les gens vertueux goûtaient au repos après la mort.

## Bonjour chers lecteurs,

Pendant le confinement de novembre 2020, nous avons proposé à toutes les personnes ayant un lien avec notre association (adhérents, animatrices, assistantes, intervenants et responsables) de participer à l'écriture d'un livre de poèmes et de pensées poétiques. Ils ont dit « oui » et nous les en remercions vivement.

Vous avez donc dans vos mains **un livre, né de notre imagination, nous qui sommes le GEM « La Re-Naissance »**, basé à Annecy, en Haute-Savoie.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle « La Re-Naissance » permet aux personnes atteintes de cérébro-lésion acquise (suite à un traumatisme crânien, un accident vasculaire cérébral ou autres maladies cérébrales...) de retrouver un lien social grâce à des rencontres et en participant à des activités.

Les textes sont proposés par ordre alphabétique des noms de famille (initiale). Certains ont été écrits individuellement par le participant (les prénoms sont accompagnés d'une \*), les autres sont issus de jeux de co-écriture avec une animatrice.

Nul écrit ne doit se comparer à un autre. C'est la diversité qui fait notre richesse et notre originalité.

Bien évidemment, il s'agit de poèmes mêlant imaginaire et réalité qui sont le reflet d'un moment et non pas de l'éternité... Et certaines fois, c'est juste pour rimer !

Nous remercions Vincent G. (Gem Microsilons de Toulouse, Haute-Garonne) qui nous a envoyé cette jolie citation qui illustre bien notre association :

*"L'oiseau, comme les perles, se fait rare,  
Et nous pouvons rester des oiseaux rares,  
Tout en ayant une perle rare,  
En chacun de nous".*

Enfin, si malgré nos relectures, une coquille s'est glissée dans ce recueil, on l'appellera non pas la coquille Saint Jacques, mais la coquille « paradisiaque » !

Bonne découverte.

Emmanuelle Duisit (Manue) et Alexia Saint Martin, animatrices.

## Le mot de la Présidente

Derrière toute personne cérébro-lésée se cache un être doté d'une grande sensibilité. Nos « gémeurs » ont eu beaucoup de plaisir à remplir ces pages. Ils se sont exprimés avec sincérité, avec leur cœur.

Au fil des pages de ce recueil, vous allez découvrir cette face cachée, découvrir leur quotidien, leurs joies, leurs envies, leurs rêves. Ils dévoilent des sentiments intimes, l'amour qu'ils portent à leur conjoint(e), leur enfant, leur ami(e), leur animal, leur intérêt pour tout ce qui touche à la nature et au monde qui nous entoure.

Nous découvrons que, malgré les difficultés qu'ils rencontrent ou ont rencontrées, ils font preuve de beaucoup d'imagination et d'humour.

C'est un hymne à la vie, à l'amour.

*Merci*

*C'est un petit mot tout simple*

*Mais qui pèse lourd.*

*Si mes lèvres l'expriment avec douceur,*

*C'est qu'il prend naissance au fond de mon cœur.*

*Un grand Merci, un petit Merci,*

*Peu importe sa taille,*

*Il n'a pas de dimension. . .*

*Que ce soit dans la joie ou dans la tristesse,*

*C'est un signe de reconnaissance*

*Qui ne connaît pas l'indifférence.*

*Merci !*

*Un petit mot qui fait du bien quand on le prononce,*

*Un petit mot gracieux qui calme et réjouit.*

*Merci à vous, poètes d'un jour,*

*Merci à vous, lecteurs du jour.*



## **M, une lettre d'amour**

Voici une petite aventure,  
Pour briser les murs,  
Pleine d'humour et d'amour,  
Qui rime avec toujours...

Un adhérent m'a envoyé un sms fort amusant  
Car il s'inquiétait pour la santé d'une autre personne...

"La prochaine fois que tu le contactes, dis-lui que je l'aie !"  
Un peu après, il corrige : "Mon message est mal écrit. Je l'aime.  
J'avais perdu le M".

Voilà ma réponse...

Alors, cher adhérent, il y a une leçon à retenir...

**DANS LA VIE, IL FAUT METTRE DES M.  
DANS LA VIE, IL FAUT METTRE DES AIME.  
DANS LA VIE, IL FAUT QUE TU T'AIMES.  
DANS LA VIE, IL FAUT QUE TU AIMES.  
DANS LA VIE, IL FAUT QU'ON S'AIME...**

Alexia et... Jean-Paul, Cécile, Manue, Anelise.

**Martine A.\***  
Adhérente



Martine remercie son amie Bernadette  
Qui lui a insufflé l'énergie pour écrire ces quelques lignes...

## Martine en pays ZEN

Arrivée dans un petit coin de campagne,  
Une petite graine plantée avec beaucoup d'amour,  
A tout de même grandi avec confiance.

Elle s'est accrochée, alors que les éléments s'affolaient,  
Battante, une guerrière, elle est devenue,  
C'est ainsi qu'aujourd'hui on la nomme.

Dans un monde imparfait, chacun avance,  
Dans le doute, avec l'espoir en un autre demain,  
Entourée de belles ou moins belles personnes,  
Elle apprend chaque jour des leçons de la vie.

La vie l'a bousculée... Le chemin se poursuit.  
Apprendre des jours gris et ensoleillés,  
Tirer du bonheur des événements qui font mal,  
C'est ainsi que la route prend de la valeur.

Un jour avec, un jour sans, et on avance.  
Accidents de la vie, il faut les traverser,  
Gérer ses émotions présentes chaque jour,  
Etre dans l'attention et dans l'accueil.

Des cadeaux nous sont offerts, ils sont là.  
Ouvrons les yeux, soyons dans la clairvoyance,  
Osons croire en un demain merveilleux,  
**Faisons partie de ce monde des résilients.**

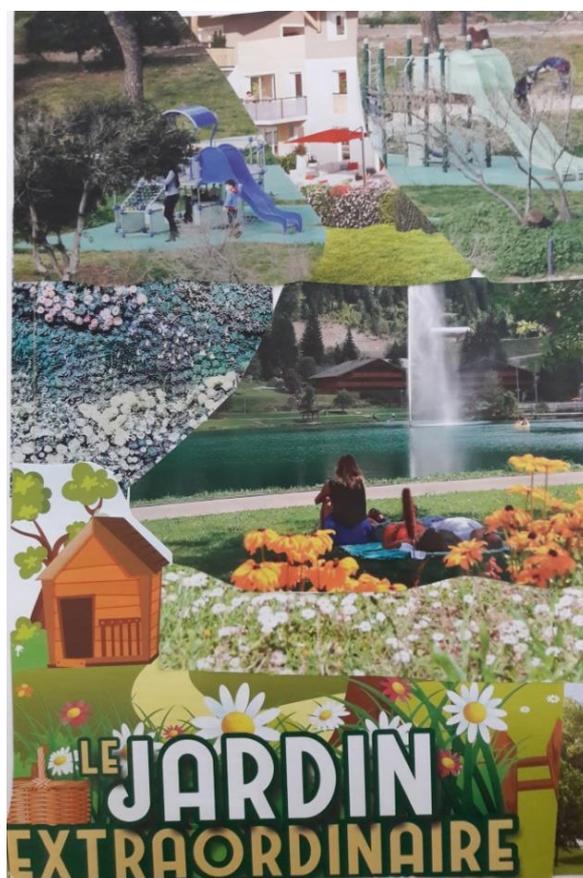
**Eliane A.**  
Adhérente



**« Le soleil brille pour tout le monde ».**

Et surtout à La Re-Naissance !

Photo prise à Villaz (Haute-Savoie), lors d'une promenade avec Eliane, qui a souhaité nous parler du jardin.



## Le jardin

Le jardin est à l'origine de la vie humaine.  
Il a été créé par Dieu le père pour Adam et Eve,  
Pour qu'ils puissent profiter de la terre souveraine :  
Des arbres, des fleurs, des fruits. Bref, de son rêve.

Dans ce jardin, il y avait une profusion végétale  
Dont un arbre luxuriant mais aux fruits interdits.  
Un jour, la tentation de les croquer fut colossale.  
Adam et Eve y ont cédé et furent bannis du paradis.

Ainsi, Dieu les a condamnés à une vie éphémère,  
Alors que lui-même bénéficie de l'éternité.  
Heureusement, ils ont réussi à s'installer sur Terre,  
Où ils ont su créer d'autres jardins en toute liberté.

Vergers, potagers, arbres, fleurs, jardins d'agrément...  
Tout ce règne végétal est indispensable à l'homme  
Comme source d'oxygène et de nutriments.  
Finalement, il nous encourage à croquer la pomme.

**Christine B.\***

Adhérente

Un jour, si vous rencontrez Christine,

Elle vous dira peut-être :

« Salut ma poule, ça roule ? »



Christine souhaite nous ouvrir son cœur  
Et nous dévoiler ses réflexions intimes  
Sur un amour malheureux et non partagé...

## Marie-Christine

Tu me manques Marie-Christine, c'est affreux, terrible, scandaleux !

Tu n'aurais jamais dû me faire ça !

Me laisser seule, abandonnée de TOI ! Seule dans mon coin, toute seule ! A me morfondre en pensant à TOI ! A pleurer en silence, tout doucement, tout bas.

Tu me manques trop Marie-Christine !

Mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter un tel châtiment ?

Te dire seulement que je t'aime ! Et alors ?

Est-ce que ça mérite une telle indifférence ? Un tel comportement, presque de mépris ? Ne dit-on pas : l'indifférence est le pire des mépris ?

Alors tu me méprises à ce point ?

Au point de me faire mal, mal d'indifférence ?

Je t'aime Marie-Christine ! Je t'aime à en crever ! Crever d'amour pour TOI !

Crever de regret de t'avoir parlé ! D'avoir osé te dire que je t'aime.

D'avoir osé, tout simplement !

J'en pleurerais, j'en chialerais ! Je gueulerais volontiers.

Savoir où est la faute ! Qu'est-ce que j'ai fait d'autre que de t'aimer ? Je ne fais rien d'autre que t'aimer ! De tout mon cœur, de toute mon âme, de tout mon être !

Et ma douleur est là, qui me rappelle, que je t'aime Marie-Christine.

Que je t'aime tant... Et tant et tant... !

Ça change quoi ? Rien ! Ce n'est pas réciproque, il y a comme un toc !

Tic, tac, les heures passent, qu'est-ce que je fais hormis penser à TOI ? Rien !

Je me morfonds à penser à TOI ! Seule dans mon coin, je pense encore à TOI !

Qu'est-ce que ça change au bout du compte ? Tu ne m'aimes pas pour autant !

Alors j'ai mal, encore et toujours, j'ai mal ! Et je me demande si un jour je vais cesser d'avoir mal ! Car j'ai mal Marie-Christine ! Tu me fais mal, tellement mal !

Pourquoi ce silence ? Cette indifférence tellement dure à porter !

Toute cette douleur me tue Marie-Christine ! Au moindre sourire je revivrais, un sourire de TOI ! Juste un sourire de TOI, Marie-Christine ! Un sourire pour tenir le coup ! Tenir contre les coups que tu me donnes, à chaque heure qui passe, j'en reçois, par ton indifférence toujours. Et je me demande si tu vas cesser un jour.

Mais la réponse ne vient pas. Alors je continue à l'attendre et à t'attendre aussi !

J'attends toujours et encore ! J'attends patiemment que tu viennes vers moi.

Pour construire enfin un présent avec TOI. Un présent et un futur.

Pour sourire de nouveau, avec TOI !

**Philippe B.**  
Adhérent



Une peinture et une sculpture réalisées de main de maître.

## L'ébéniste

Mon père était menuisier,  
J'avais envie de dépasser sa trace.  
J'ai décidé à 40 ans de me lancer  
Dans l'ébénisterie pour briser la glace.

Le travail du bois m'a toujours attiré,  
C'est pourquoi j'ai fait volte-face.  
Sculpture, marqueterie, plaquage doré,  
J'avais envie de créer de belles rosaces.

Chaque bois a son émanation  
Et me procure beaucoup d'émotions.  
L'acajou flamboyant est coloré,  
Le buis brillant est porteur de sensualité.

L'acacia brûlant sent le chocolat.  
La loupe d'orme révèle son aura.  
Le chêne et son tanin feront le bon vin.  
Avec le noir ébène, j'ai envie de continuer mon chemin.

**Noël B.**  
Adhérent



Noël répond toujours présent pour « la balade des gens heureux ».  
Il a bien voulu co-écrire une belle ballade à deux  
A partir d'une facétieuse découverte à Sévrier (Haute-Savoie).

## Noël, roi du vélo !

Ah si j'étais Maurice Garin,  
Moi, qui suis si peu intello et qui n'aime pas la philo,  
J'irais tous les matins par les grands chemins,  
Enfourcher mon merveilleux vélo.

Je me promènerais au milieu des sapins,  
Bienheureux, même si c'est en solo,  
A respirer de douces odeurs de romarin.  
Je deviendrais lumière, sans utiliser la dynamo.

Sur mon vélo, je me métamorphoserais en lutin malin,  
Je perdrais mes kilos et me sentirais moins ramollo.  
Je deviendrais serein, c'est un sentiment divin,  
Exactement comme quand je trinque avec un limoncello.

Et si ma bicyclette se transformait en pédalo,  
Ce serait plus contemporain et tout terrain,  
Ça deviendrait un évènement plus rigolo,  
C'est peut-être là que se trouve mon destin.

Le portrait peint sur la photo représente Maurice Garin  
(1871-1957), cycliste italien, naturalisé français.  
En 1903, il remporte le premier tour de France de l'histoire.

**Auguste B.**  
Bénévole vélo-tandem



Avec Auguste, c'est sourire et professionnalisme garantis !  
Merci.

## Auguste et son vélo-tandem

Pour les blessés de la vie,  
Qui aimeraient trouver un magicien qui rit,  
Et rende leur quotidien plus actif et joli,

Qui ne se prend pas au sérieux,  
Et qui cherche à rendre les gens heureux :  
Existe-t-il, quelque part, cet homme joyeux ?

Un sportif qui veut entretenir sa ligne,  
Tout en se donnant aux autres pour qu'ils restent dignes,  
« Allez, fais un signe ! »

Alors, Auguste dit : « Venez, je vous emmène  
Car je suis le maître du vélo-tandem.  
C'est pour cela que tout le monde m'aime » ...

Et on en a tellement rêvé,  
Qu'on a accepté ! Bien installés  
Dans le fauteuil, confortablement bien calés.

Promenade sur les rives du lac,  
Soleil au zénith, petite brise paradisiaque.  
On déniche un coin tranquille pour faire un bivouac.

Auguste allume un feu de camp. L'espace d'un instant,  
Il se transforme en génie des blagues, savamment  
Et les fous-rires se déclenchent longuement.

**Cathy B.\***

Intervenante, professeure de chant



Cathy aime la vie,  
Cathy nous enchante tous les mercredis.  
Vive Cathy !

## **Dieu, que l'Ami est précieux**

Quand les nuages cachent le soleil,  
Il y a toujours un mot, une main  
Qui consolent et gommant le chagrin...  
Tu lèves alors les yeux et regardes le ciel...  
Dieu, que l'Ami est précieux...

Lorsque la pluie vient à frapper au carreau,  
Il y a toujours un sourire, un regard  
Qui s'appliquent à te redonner l'espoir...  
Tu lèves alors les yeux et regardes là-haut...  
Dieu, que l'Ami est précieux...

Quand la grisaille envahit ta demeure,  
Il y a toujours un battement de cœur  
Qui guide tes pas et toujours t'éclaire...  
Tu lèves alors les yeux et trouves la lumière...  
Dieu, que l'Ami est précieux...

Quand les secondes s'égrènent dans le vide,  
Il y a toujours un battement de cils  
Pour te dire « tu n'es pas seul sur ton île »  
Tu lèves alors les yeux vers ce ciel splendide...  
Dieu, que l'Ami est précieux...

A toi le mot, la main ou le sourire,  
Le regard, le battement de cils ou de cœur,  
Je dédie ces vers, si modestes lignes ...  
Je lève alors mes yeux et je loue ta Grandeur...  
Dieu, que l'Ami est précieux !

**Sylvie B.**  
**Et son auxiliaire de vie Sarah**  
**Adhérente**



Sylvie qui sourit  
Vient tous les lundis  
A l'atelier artistique joli.  
Elle a dit « oui »  
Pour co-écrire cette poésie.

## Les animaux

Je suis accro aux admirables et affectueux animaux,  
Alors j'ai décidé de partir à leur rencontre au Congo,  
Avec mon cher et tendre ami Frédo, le Sumo,  
A bord de sa flambante automobile Peugeot,  
Pour faire un incroyable safari-photo.

Nous avons croisé des lionceaux en pleine crise d'ado,  
Des gros éléphanteaux qui se baignaient dans les ruisseaux,  
Des bonobos qui se balançaient dans des sortes de bouleaux,  
Des beaux oiseaux qui voltigeaient tout là-haut,  
Et même un gigolo qui faisait du rodéo à dos de chameau !

Enchantés de la découverte de ce bel Eldorado,  
Nous sommes rentrés au « Flamenco », poussés par le Sirocco.  
Vêtus d'un chatoyant paréo et d'un grand chapeau,  
Nous sommes allés direct au bistro, incognito :  
A nous le curaçao, le porto, le gaspacho et les petits gâteaux !

Finalement, ce voyage au pays des animaux, c'est mieux que le  
zoo !

L'année prochaine, promis, nous irons à Mexico,  
Pour découvrir les combats de coqs et leur fameux cocorico.  
Nous avons d'ailleurs déjà acheté le sombrero.  
Tout ça c'est rigolo. Bravo, ciao et à bientôt...



## La percussion

Je suis heureux, j'aime la vie, ça va malgré tout, elle me sourit.

Un jour, je suis venu à La Re-Naissance, où il y a de la bienfaisance.

C'est un groupe génial où je m'épanouis et qui me réjouit.  
Il y a de superbes et enrichissantes activités. J'ai de la chance.

Tous les vendredis, je vais à l'atelier percussion,  
Je m'envole pour le Burkina-Faso avec Soungalo !

C'est un chouette moment d'émotion,  
Que j'attends impatiemment car il est rigolo...

J'aime faire de la musique avec les instruments :  
Cloche, dum-dum et balafon, il y a de la joie.  
Je souris naturellement et je chante mélodieusement.  
Tous mes copains sont avec moi, il y a de l'émoi.

Nous sommes tous transportés et emmenés  
En Afrique, à la découverte d'un autre monde.  
Je ris, je suis ravi et je suis comblé.  
Pour quelques instants j'oublie tout et je m'évade.

Soungalo est intervenu pendant plusieurs années à  
La Re-Naissance et a mis le feu lors de la fête du sourire 2019.

## C comme Chanson



Une drôle de partition pour de drôles d'oiseaux.  
Composition collective.

## Hymne de La Re-Naissance

*Sur l'air des Champs-Élysées (Joe Dassin)*

J'm baladais boulevard Replat le cœur ouvert et tout content,

J'avais envie de dire bonjour à La Re-Naissance,

A Manue et à Alexia et aussi à Véronique,

Il suffisait d'ouvrir la porte pour m'enchanter.

**A La Re-Naissance, à La Re-Naissance,**

**Au soleil, sous la pluie, à midi et au goûter,**

**Il y a tout ce que vous voulez à La Re-Naissance.**

Vous m'avez dit : « Sois bienvenu dans notre local chaleureux,

Il y a une grande place pour toi, toute la journée ».

Alors, vous m'avez invité à chanter et à danser,

Et l'on n'a même pas pensé à pleurer.

**A La Re-Naissance, à La Re-Naissance,**

**Au soleil, sous la pluie, à midi et au goûter,**

**Il y a tout ce que vous voulez à La Re-Naissance.**

Un beau jour, je suis arrivé tout seul perdu et égaré,

Et me voilà reparti avec plein d'envies.

De Cathy à Philippe en passant par Olga,

Tous les gémeurs de Haute-Savoie chantent l'amour.

**A La Re-Naissance, à La Re-Naissance,**

**Au soleil, sous la pluie, à midi et au goûter,**

**Il y a tout ce que vous voulez à La Re-Naissance.**

Ecriture collective.

**Jean-Paul C.\***

Adhérent

Jean-Paul a du talent en peinture...



**Et des mots qui ont de l'allure !**

L'amour se porte autour du cou, le cœur en est fou.  
Quatre bras serrés qui s'enchaînent, l'âme sereine,  
Comme un foulard de blanche laine.  
L'amour s'enroule et puis se noue  
Autour de mon cou et il m'a rendu fou.  
Je ne sais pas où va mon chemin, mais,  
Je marche mieux quand ma main serre la tienne.  
Vivre loin du seul bien, dont mon cœur est jaloux.  
Et malgré les ennuis de la vie, ce doux sentiment me délivre.  
Il ne me serre pas le cou,  
Car penser à toi me fait vivre

## Promenades dans la nature

La nature est tout ce qu'on voit,  
Tout ce qu'on veut, tout ce qu'on aime.  
Elle est juste quand on y croit,  
Et qu'on la respecte comme soi-même.

Elle est belle pour qui la voit,  
Elle est bonne pour celui qui l'aime.  
Elle est juste quand on y croit  
Car la nature c'est toi-même

Derrière les ennuis et les gros chagrins,  
Heureux celui qui peut s'envoler  
Au-dessus des étangs, au-dessus des vallées,  
A travers les champs lumineux et sereins.

Je suis d'un pas rêveur le sentier solitaire  
Pensant à ces mauvais jours où l'espoir est perdu,  
Avec ce soleil pâissant et une faible lumière.  
Mais ne désespère pas, la nature t'a entendu.

Terre, soleil, belle et douce nature,  
Est-ce le retour du bonheur dont l'espoir semblait perdu ?  
L'air est si parfumé, la lumière est si pure.  
Ne t'inquiète pas, même si elle ne t'a pas encore répondu.

Souvent sur la montagne, à l'ombre d'un vieux chêne,  
Au coucher du soleil, calmement je m'assieds.  
Je promène mes regards au hasard sur la plaine  
Dont le tableau des couleurs change à mes pieds.

Forêt silencieuse, aimable solitude,  
Ici loin des humains, au bruit du ruisseau,  
J'éprouve un sentiment libre d'inquiétude,  
En écoutant le chant des oiseaux.

**Cécile C.\***

**Adhérente**



Cécile a souhaité nous livrer un témoignage personnel.

Le monde de la vitesse, est-ce de la paresse ?  
Surtout hémiplegique, je ne trouve pas ça logique.  
Tout le monde court, de partout autour de nous,  
Jamais on ne prend le temps de prendre son temps...

Je ne suis pas si active qu'avant, moi qui étais une grande sportive,  
Où j'adorais tout faire en sautant et en courant.  
Maintenant je suis en fauteuil roulant et je suis obligée de vivre lentement, avec un  
bras et une main gauches non connectés. C'est obligé d'être frustrée à vouloir tout  
faire comme avant.

Le plus dur, c'est mon quotidien. Accepter tout simplement.  
Mais que d'énergie déployée ! Il faut du mental et de l'envie. Je me force et certains  
jours, je me relâche. Ça ne m'amuse pas, moi qui étais une endurente, ça me hante le  
moral. J'ai envie de crier !

Je suis surbookée, même handicapée : kiné, aide à domicile pour que ce soit plus  
facile pour moi et ma famille dans ce monde de béquilles !

**Marcher quelques mètres avec une canne, qui l'aurait cru au début ?**

Je fais des activités que je n'avais même pas imaginées.  
Je me suis jetée dans le vide en parapente un jour d'été et j'ai découvert une liberté,  
complètement étoilée et rêvée, pour déconnecter de ce monde taré.

J'ai essayé le ski en fauteuil. C'est de la folie quand on prend une bosse à deux, mais  
quelle rigolade quand on voit la vidéo, on dirait du rodéo !

J'ai commencé une activité théâtre, sûrement grâce à une bonne étoile, un astre. C'est Stella qui me l'a envoyé, sans hésiter, c'est inespéré.

La Re-Naissance m'a même fait chanter, quelle drôle d'idée !  
Moi qui chante comme une casserole, pas de parabole sur moi,  
Juste de la neige qui se transforme non pas en solfège, mais en sourire, voire en rire.

Ma dernière trouvaille cachée derrière des fils pas bien connectés dans mon crâne, c'est de vouloir lire. Je vais faire rire ma famille proche qui ne m'a jamais vu prendre un livre ou presque. Et depuis mon accident cérébral, comme quoi, il n'y a pas que du désastre, j'ai cette envie qui me démange, quel ange est venu me toquer à la tête ? A force de rééducation des années entières, me voilà prête à essayer de lire un livre que je me suis acheté ! Mais il va me falloir des aides techniques pour laisser mon livre ouvert, suivre la bonne ligne, revenir à gauche à la fin de chaque ligne lue, tout en comprenant le message que l'auteur veut faire passer. Bonjour la concentration, un nouveau défi encore, je me surprends.

Et là on me demande vite de faire un poème pour un recueil !  
Non, il y a quelque temps déjà, mais jamais je ne prends du temps pour le faire, C'est dommage car, sous les nuages, j'aurais adoré le faire sérieusement et lentement, réfléchir sans rire. Oui, mais, ce n'est pas inné chez moi de raisonner !

Alors, j'ai pris le temps, d'écrire quelques lignes pour ce recueil sans orgueil. Merci aux animatrices de m'avoir poussée à le faire vite, vous les TGV ! Je vais dans votre sens pour avancer.

Pour conclure, je suis vivante après être passée proche de la mort. Alors j'ai beaucoup de chance dans ce monde de vitesse qui me stresse.

Quand le temps de la vitesse prendra un rythme cool, je serai très heureuse et je serai la première à admirer la nature encore plus, sentir les odeurs agréables ou les douceurs d'un rayon de soleil avec un souffle d'air et aussi une petite mélodie chantée par mon amie Cath et sa guitare. Ainsi, j'arriverai en avance dans un monde tendre, apaisé en prenant le temps de vivre, de dormir et surtout de rire.

Prenons le temps d'être naturelle sans faire de zèle. Alors non ce n'est pas de la paresse, la vitesse, mais il faut tellement tout faire bien et vite que l'on est atteinte parfois par la folie.

Merci à tous ceux qui m'entourent sans me jouer de tour.  
Je vais me coucher pour tout reposer.

**Gardons l'espoir pour tout voir. L'avenir va venir en dansant gentiment.**

**Jean-Marie C.**

Adhérent

Jean-Marie s'est découvert une passion

Pour la peinture en initiation.

Il nous offre deux tableaux avec émotion,

Un chemin en automne, propice à la réflexion,

Et une montagne enneigée d'où il a peut-être tiré son inspiration

Pour son poème tout en sensation.



## L'hiver

Sous un ciel de plomb,  
La neige tombe sur le canton.

Les enfants sortent dans le jardin.  
Ils font un bonhomme de neige de bon matin.

Ils ont le cœur en fête.  
Le soleil qui revient réchauffe leur tête.

Lorsque leurs mains sont rougies  
D'avoir sculpté la neige bleuie,

Ils rentrent dans leur maison  
Boire un chocolat chaud avec délectation.

Ils regardent par la fenêtre  
Leur bonhomme de neige qui vient de naître.

Leurs visages s'emplissent de bonheur  
En mangeant des tartines au beurre.

**Pascale D.**  
Adhérente



Pascale est en admiration  
Devant sa collection  
De dessins animés.  
Son préféré,  
C'est Avatar,  
Oui, c'est une histoire rare.  
Elle a bien voulu se prêter au jeu  
De l'écriture à deux.  
Pour nous faire partager sa passion,  
Voici quelques réflexions !

## **Les dessins animés, ma réalité.**

J'ai toujours adorablement bien aimé  
Les fantastiques dessins animés.

Les ténébreuses princesses m'ont charmée,  
Les valeureux chevaliers m'ont désarmée.

Les fées sont implorées et acclamées,  
Les sorcières terriblement costumées.

Les formules abracadabrantiques sont renommées,  
La poussière magique embrumée.

Les pâles chandelles sont rallumées,  
Les belles chansons rythmées.

Les petits animaux sont ranimés,  
Les fleurs étiolées redeviennent parfumées.

J'aime la fin incroyablement sublimée,  
Qui me fait rêver et fantasmer.

**Véronique D.**  
**Et son auxiliaire de vie Floriane**  
**Adhérente**



Véronique et Floriane  
Partagent leur délicieuse promenade  
Au bord du lac.

## **Promenade au bord du lac**

Ce matin, je sors ma Cadillac,  
Je vais me promener au bord du lac.  
Dans ma poche, j'ai pris ma boîte de tic-tac,  
C'est ma douceur préférée en cas de trac.

Il a plu hier, il y a quelques petites flaques.  
Dans le lointain, je vois glisser un kayak.  
Soudain, les vagues sur le rivage claquent,  
Après le passage d'un zodiac.

Sur mon chemin, je m'assois sur un banc,  
Entourée de fleurs s'éveillant.  
Je regarde le soleil levant,  
Je me prends à rêver doucement.

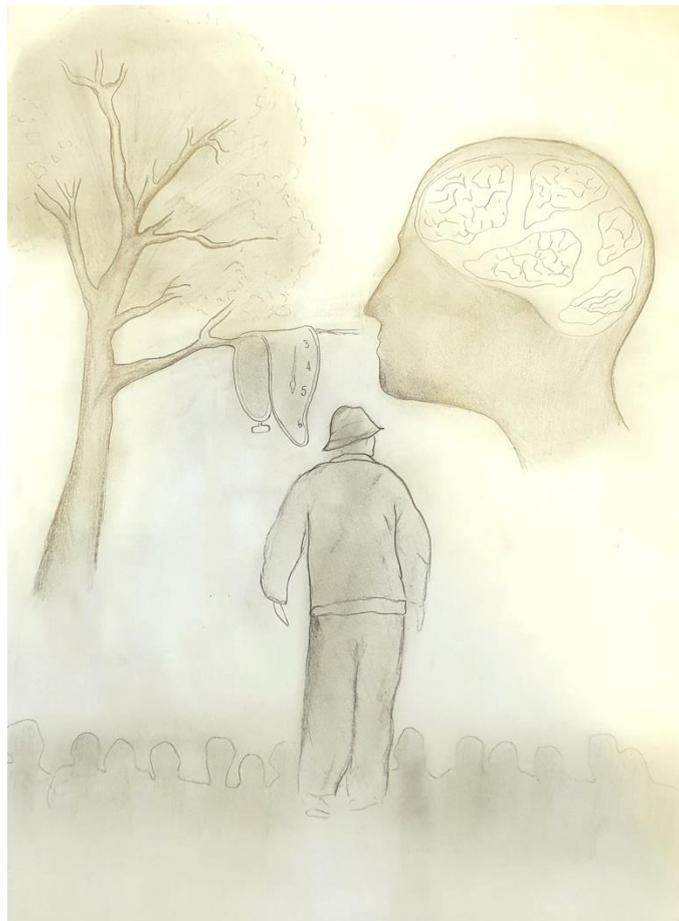
Tout à coup, je vois un cygne frétilant,  
S'envoler jusqu'au firmament.  
Mes pensées le rejoignant et s'envolant,  
Je souris joyeusement.

## Dominique D.\*

Dominique et ses pensées en collage...



Dominique, vu par Elen, sa fille.



## **Cerveau, amour et père**

Dérive neuronale et changement de cap.  
Cap sur le néant, le présent et l'angoisse.  
Cerveau, tempête et désastre.

Cerné par la solitude et  
Lesté d'impuissance.  
Acculé, observé, en danger.  
Cerveau, parano et méfiance.

Obnubilé par le temps,  
Balancement infini du repère alarmant.  
Aiguilles, chiffres et recommencement.  
Cerveau, horloge et cadran.

Mais surtout être aimé,  
Et transcender les barrières.  
Vivre à défaut d'exister.  
Cerveau, amour et père.

**Emmanuelle D\***  
**(Manue)**  
Animatrice



Des instants de bonheur en famille.

**Mathieu,**

Tu composes en plus d'être musicien,  
Tu prends la plume comme elle vient,  
Chanteur menant la scène en feu,  
Tu nous glisses des étoiles dans les yeux.

Au comptoir de ton bistro, tu es délicieux,  
En cuisine, tu concoctes des mets savoureux,  
Tes textes mijotent sur ton piano,  
Tu refais le monde avec tes potos.

Jamais rassasié,  
Tu veux tout essayer,  
Toujours en allant de l'avant,  
Croquant la vie à pleines dents.

Tu es un formidable papa racontant des histoires,  
Donnant des « je t'aime » aux bambins les soirs,  
Un père solide qui garde la tête en l'air,  
Élevant les minots sans faire de manière.

Vivons notre chemin sans artifice,  
Et continuons notre amour complice,  
Gardons des papillons dans le cœur,  
**Poursuivons dans ce bonheur.**

**André D.V.**

Adhérent

André a rénové le toit de la Chapelle La Rivière à Entremont  
(Haute-Savoie).



Il a souhaité parler de son père.



## Mon père,

A repris le garage de mon grand-père,  
Qui avait balancé des sous à tort et à travers.

Puis il est parti à la guerre,  
38 mois en Algérie, quelle galère.

Il s'est marié avec une secrétaire  
Pour changer d'atmosphère.  
Il pensait avoir trouvé une bonne cuisinière  
Mais en fait, il a mordu la poussière.

Et moi, son fils, je suis en colère.

Alors que faire ?  
C'est une histoire grossière.  
J'habite juste dans une garçonnière.  
Je lui en veux à cette mégère.

Maintenant, il faut sortir de ce vécu mortifère,  
Sinon, j'irai voir Lucifer.  
Moi qui ai construit une chapelle, sans en avoir l'air,  
S'il vous plaît, faites pour moi des prières...

**Stéphane E.**  
Adhérent



Les trois grâces de Stéphane.



Photo prise devant une fresque colorée et enchantée à Annecy.

Stéphane a accepté de se prêter au jeu de mots suivant !

**Voici un petit poème amusant tout en « ane »,**  
Qui a été écrit pour enrichir notre vocabulaire d'âne,  
Pour qu'enfin on se pavane  
En savourant une bonne tisane !

Stéphane,

Tu es un futur épiphane !

Il te suffit juste de trouver ton glaucophane,  
Qu'il faudra déballer de la cellophane,  
Pour que cette pierre bleue devienne diaphane...

Alors, tu quitteras ton air profane,  
Tu mettras ta plus belle sarafane,  
Et tu deviendras le roi des courtisanes !

XXX

Un épiphane est un dieu d'autrefois.  
Un glaucophane est une pierre bleue volcanique.  
La cellophane est un emballage plastique transparent.  
Diaphane, qui laisse passer les rayons lumineux.  
Profane, qui est étranger à la religion.  
Une sarafane est un vêtement folklorique russe.  
Une courtisane était une femme entretenue d'un rang social élevé.

**Michaël F.**  
Adhérent



Michaël répond toujours présent aux ateliers cuisine.  
Il nous donne une bonne recette pour nous régaler.

## **Made in Italia**

Une bonne recette de pizza ?  
Faites maison pourquoi pas ?

Et si on choisissait une Régina ?  
Un exploit la pâte à pizza !

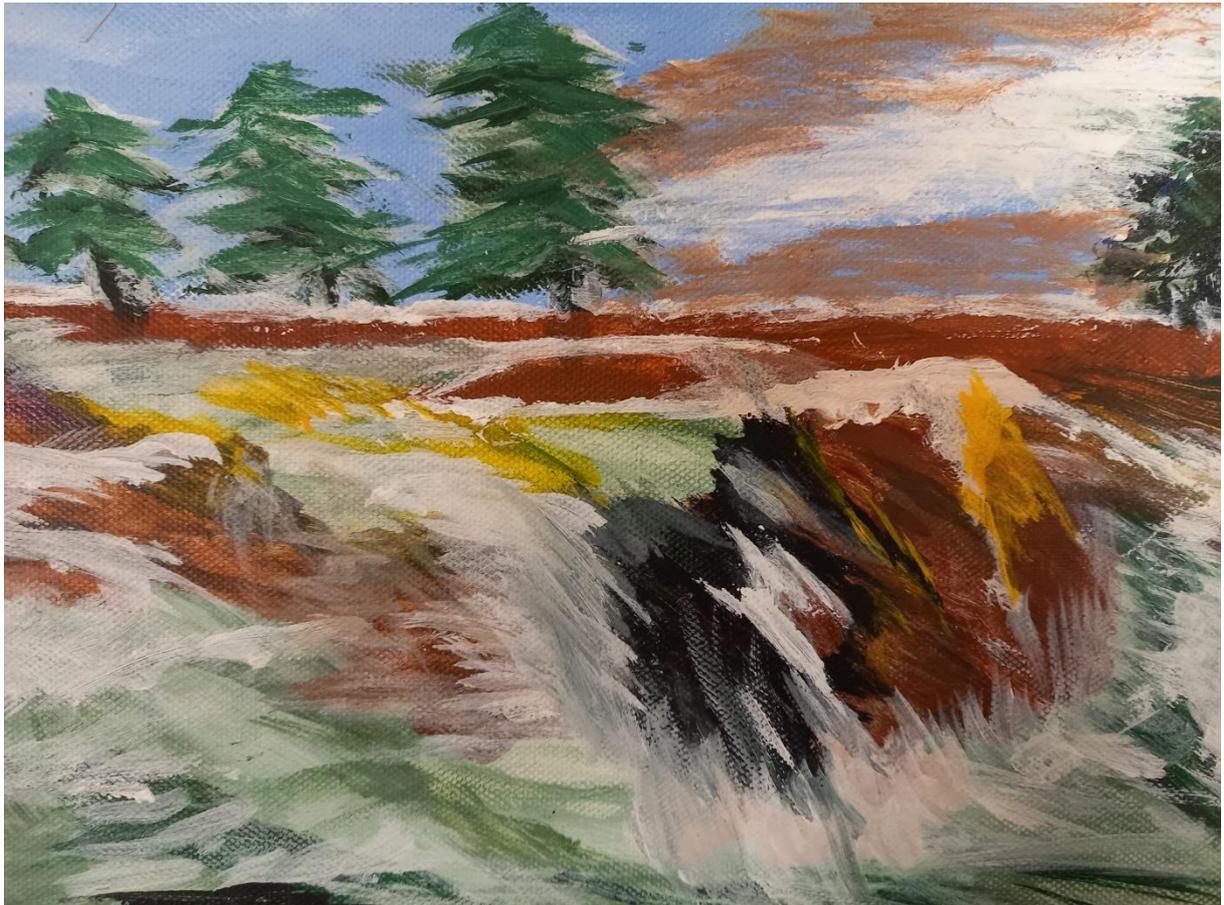
Lève-toi, merci pizzaiola.  
Envole-toi, tourne pas à pas.

Garnis-toi, tomate, jambon, mozzarella,  
Marie-toi, danse la salsa.

Prépare-toi, fais-toi belle.  
Gare à toi, ne refroidis pas, ma merveille.

Partage-toi, travaille dans la dentelle.  
Évade-toi lors d'un dîner aux chandelles.

**Nathalie F.**  
Adhérente



Nathalie est éprise de nature.  
Elle s'est mise à la peinture.  
Elle a dit oui à la co-écriture.

## La nature

Dès l'aube, je me réveille en jetant ma couverture.  
Je m'habille, je me fais une jolie coiffure,  
Je mets un ensemble bleu azur,  
J'ai envie d'aller flâner dans la nature.

Dans la froidure, je pars à l'aventure.  
Au détour d'un chemin, un feu de bon augure  
A été allumé par une sacrée créature.  
Je me rapproche, je suis attirée par cette brûlure.

L'atmosphère se réchauffe, cela me rassure.  
Les flammes forment une jolie parure,  
J'ai même envie de me lancer dans l'écriture,  
C'est peut-être là que se trouve mon futur.

**Emeric F.\***

Adhérent



Emeric et sa passion pour la moto.

## **Eloge de la moto**

Tu sais me rendre heureux à tout moment.

Je m'évade chaque fois que je te chevauche.

Tu m'emmènes partout où mon humeur me mène.

Je te vénère comme ma déesse.

Ta puissance me fait frissonner.

Ton agilité m'épate.

Tu m'émerveilles chaque jour un peu plus,

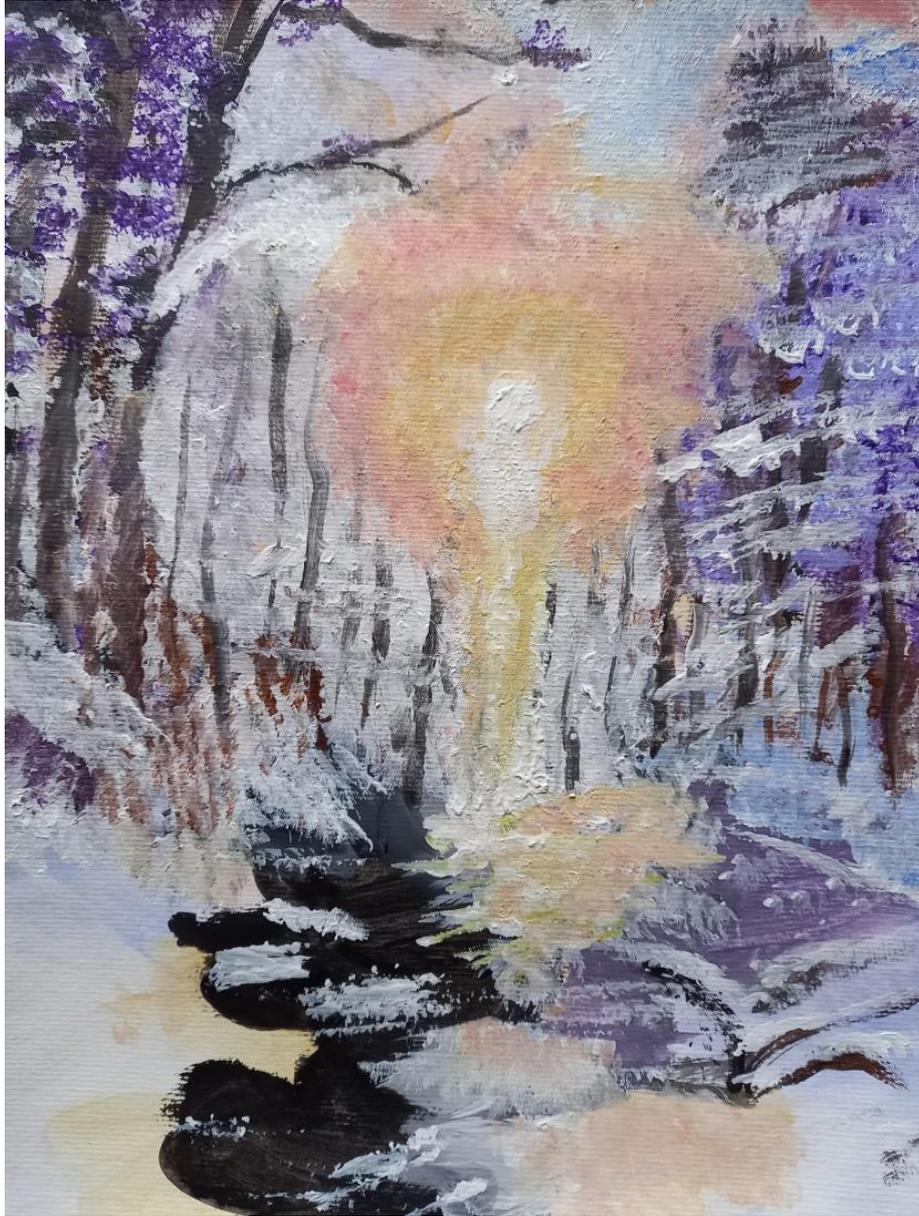
Même quand j'ai le moral dans les chaussettes.

Tu me rends la vie plus chouette.

Rien n'égale ton agilité, tes performances et ta robustesse.

**Violaine F.\***

Adhérente



Violaine nous ravit par ses créations artistiques à la peinture.  
Elle exprime ses émotions et sa sensibilité, essentielles à sa nature.

Elle effleure la lumière et les couleurs,  
Comme une perlière dont la nacre est sa lueur.

## Amour

Nous amoureux,  
Ma main dans ta main,  
Tes pas sur les miens,  
Cœur à cœur,  
Nous marchons sur le sentier de l'avenir.

Ce chemin inondé de fleurs parfumées  
Où chantent des rossignols enchanteurs.  
Le soleil, énergie absolue, réchauffe  
Nos cœurs épris et nos mains entrelacées.  
Un baiser chavirant vient embraser mes lèvres  
Dans une étreinte audacieuse.  
Tu me fais rêver d'amour, ma passion m'embrume  
Et le bonheur m'inonde.

Viens-tu à moi ?

Mon cœur enflammé m'enivre d'un amour délirant.  
Tu es mon astre, mon autre et l'infini.

## Fresque collective : Notre village imaginaire



En atelier peinture, nous aimons nous regrouper  
Pour faire des créations communes.

Et voici un poème en co-écriture pour l'illustrer :

**Un oiseau beau comme un héros...**

**Un pittoresque village**

Enchante le paysage,  
Nous fait du badinage.  
On en veut davantage.

**Un phare couleur nénuphar**

Fait fuir le brouillard,  
Eclaire notre cafard,  
Et fait danser les canards.

**Des fiers navires,**

Viennent nous dire  
Qu'on nous admire,  
Et qu'on nous désire.

**Une charmante église**

Fait son show-biz,  
Nous courtise,  
Et nous immortalise.

**Une vaillante montgolfière**

S'élève dans les airs,  
Purifie l'atmosphère,  
Et nous libère.

**Un oiseau beau**

Comme un héros  
Chante très haut  
Et c'est rigolo.

**La Re-Naissance**

Eveille nos sens,  
Elle est notre assurance  
Et notre espérance.

**Alain Germain\***

Président de l'AFTC 74,  
Notre association marraine.



Alain fait de belles randonnées  
Et réussit à capter les merveilles de la nature  
Pour notre plus grand plaisir.

Alors rêvons grâce à ses « **envoûtements** » ...

A l'émerveillement  
Pas d' impatient  
Le firmament  
Est notre garant

Glisser dans les bras éphémères  
De ce voile descendu d'une scintillante sphère  
Par la bonne mer  
Douce et amère

La lumière jaillit  
D'un écran infini  
Pour dompter nos cris  
Et capter la vie

Cette étrangeté naturelle  
Se métamorphose en une singulière aquarelle  
Riche d'émotionnel  
Pour enfanter l'ordinaire en l'exceptionnel

Grâce des offrants  
Saisie en marchant  
Sur les enchanteurs chemins Passerands  
Face au majestueux Mont-Blanc

Profitons de l'instant  
Pour nous imprégner de la magie de l'errant  
Redevenu un contemplant  
A l'engagement profondément militant

**Anelise H.\***

Adhérente



Anelise, depuis le pont de l'Abîme (Gruffy, Haute-Savoie),  
Partage ce tableau et ce poème chanté, façon rap diamanté...  
Elle joint une citation de Mike Horn, 54 ans, l'aventurier sud-africain.



"Chacun de nous dans sa vie  
a ses propres montagnes à  
grimper"  
Mike Horn

## **Une montagne à gravir : Les étapes à franchir**

J'ai eu un traumatisme crânien,  
Les conséquences ne sont pas rien.  
Après une lésion cérébrale,  
Il faut bien avoir le moral,  
Prendre la vie du bon côté,  
Espérer, continuer, évoluer,  
Comprendre, parler, écrire, marcher.  
Mes batailles quotidiennes,  
Je les gagne étape par étape.  
Je ne suis pas magicienne,  
Je fais avec mon handicap.  
Courage, force et flamme,  
Sont mes meilleures armes.

**Ce chemin m'a appris**  
**Qu'il valait mieux qu'on s'aime,**  
**Un amour pour autrui,**  
**Mais aussi pour soi-même.**  
Qu'on trouve dans le partage  
Un remède qui soulage.  
**Qu'il vaut mieux rester Zen**  
Pour écarter la peine,  
De n'être plus comme avant,  
Avant cet accident.  
Faut redevenir amie,  
Avec soi et la vie,  
Pour trouver l'harmonie.  
Je remercie le GEM  
Qui m'a ouvert l'esprit.  
Tous ceux que j'ai croisés  
M'ont vraiment redonné  
**La force de continuer !**

# Handibus



Handibus est le moyen de transport préféré de nos adhérents.  
C'est leur taxi presque privatif.

Voilà un petit poème humoristique co-créé à plusieurs  
Pour revoir des jours meilleurs !

## Une drôle d'histoire de bus

Alors que j'attends sous l'abribus,  
Que le soleil « parusse »,  
Et tue ce satané virus,  
Je vois un drôle de gugusse  
Qui conduit l'autobus...  
J'espère que c'est le petit gibus (la guerre des boutons)  
Qui m'apporte des crocus !  
Et non pas, Hibernatus (Louis de Funès), ce minus  
Vendeur de cactus.  
Et encore moins ce chauffeur russe  
Qui va me faire tout un laïus,  
A propos de son bus.  
Ah zut, c'est Jean-Claude Dusse (les bronzés font du ski) !  
On l'a dans « l'uss » ...  
Heureusement se pointe le fabuleux Handibus,  
Conduit par Marius,  
Entouré d'hibiscus,  
Qui m'emmène chez Hippopotamus (restaurant),  
Manger des citrus  
Pour finir riche comme Crésus.

Les auteurs « fussent »  
Un collectif de joyeux « hurluberlusses » !



## A vous

A toi, Stella, animatrice tant aimée,  
Qui brille maintenant dans le ciel étoilé,  
Je te dis « Merci » pour la place que tu m'as donnée.  
Tu as laissé dans les cœurs un goût d'éternité.

A toi, Yves, et à tous ceux qui sont partis eux-aussi là-haut,  
Toujours trop tôt,  
On vous a toujours dans la peau.  
Vous êtes présents grâce à vos photos.

A tous ceux qui ont déménagé et changé de vie,  
Je souhaite que la fortune vous sourie,  
Qu'il y ait une douce embellie,  
Et que peut-être vous nous reviendrez ravis.

A tous ceux qui ont franchi notre porte,  
Mais qui ont choisi une autre escorte,  
Je souhaite que le vent vous porte,  
Et que ces quelques mots vous réconfortent.

A tous ceux que j'ai oublié de citer dans ce recueil,  
Je vous adresse un chaleureux clin d'œil !  
Je vous garde un fauteuil  
Pour rédiger une belle feuille...

Alexia

**Véronique K.\***  
Assistante associative



## Une extrême délicatesse

Elle descend le chemin familial qui la mène aux jardins partagés.

L'air est limpide, froid et sec.

Le soleil dans sa course peine à s'élever, mais il chauffe encore assez pour qu'elle se laisse adoucir par sa présence subtile.

Devant elle s'ouvre le paysage verdoyant et le ciel bleu d'un nouveau jour qui commence.

Les oiseaux s'affairent, pas de dimanche pour eux !

L'herbe gelée craque comme une meringue. Elle sourit intérieurement à sa gourmandise et aspire à plein nez l'air vivifiant de l'hiver qui arrive.

Amusée par le bruit délicieux, elle se penche et observe la poudre blanchâtre qui craque sous ses pas. A y regarder de plus près, les cristaux de givre ont dessiné de petites sculptures sur chaque brin d'herbe, sur chaque fleur que l'hiver n'a pas encore mis en sommeil.

Seule humaine en ces lieux, elle embrasse du regard le paysage et sent son cœur gonflé par la plénitude de l'instant, habitée par sa pleine présence et émue d'assister au miracle de la vie chaque jour renouvelé.

**Didier L.**  
Adhérent



Didier a souhaité dédier un poème à sa chère muse.  
Il peint aussi car cela l'amuse !

## **Lettre à ma muse,**

Un jour, tu as sorti ton arquebuse,  
Et tu m'as lancé en plein cœur une fléchette.  
Grâce au charme que tu diffuses,  
Je t'ai conté gentiment fleurette,  
Et ce fut le début d'une jolie amourette pour ma muse.

Encore jeune fille, tu es devenue confuse,  
De sentir grandir en toi les émois de notre bleurette.  
Tu aimais bien que je t'amuse,  
Et moi, je contemplais une belle brunette  
J'avais peur que tu me refuses.

Malgré nos tempêtes, nous avons construit une maisonnette,  
Pour abriter nos amours grandissant sans excuses.  
Même si tu vis maintenant recluse,  
Tu entends chaque matin, la fauvette et tu es guillerette,  
Voilà, je t'aime et mes pensées sont ci-incluses...

**Maud L.\***  
Adhérente



Malgré une année 2020 masquée, la vie continue !  
Maud s'est envolée en parapente avec 3 autres adhérents,  
Le 4 septembre 2020, depuis le col de la Forclaz au-dessus des  
Eaux turquoises du lac d'Annecy.

Merci à l'association « Handi-bi »  
Qui réalise cette activité bénévolement.

## **Pensées**

Cette période de confinement  
A réveillé bien des talents.

Certains ont écrit de la poésie  
Pour oublier tous leurs soucis.

D'autres ont préféré faire du théâtre  
Et se prendre pour Cléopâtre.

Mais une chose est bien sûre,  
Dans cette terrible aventure :

Vivement les retrouvailles,  
Pour continuer notre travail.

En attendant ce joli moment  
Qui arrivera prochainement,

Je vous souhaite du bonheur,  
Plein de joie et plein de cœur.

**Philippe L.\***  
Intervenant théâtre



Contre mon arbre mort,  
L'imaginaire sort,  
Tel un sortilège,  
Et les notes d'un arpège.

## **Le trait**

Juste un trait.

Un trait juste.

Etre juste un trait.

Un trait vivant.

Pas un trait vu.

Etre aussi vivant qu'un trait.

Un trait vif dans l'espace.

Le trait mort meurt sur place.

Le trait traître,

Disparaît sur sa trace.

Esquisser un trait,

C'est commencer à savoir comment,

On peut envisager

Un portrait de l'abstrait.

**Jean-Paul L.**

Adhérent



Une journée animée en 2019 au local de La Re-Naissance...

Jeux de carte et jeux de société sur toutes les tables.

Jean-Paul est un fidèle de la belote.

Il a bien voulu accepter cette comptine qui le botte !

## **En avant la belote**

Aujourd'hui, j'ai vu Jean-Paul  
Qui courait à La Re-Naissance,  
Il était chargé comme le Père Noël d'une hotte.

Il ouvre la porte et nous dit qu'on a du bol,  
Qu'on a gardé notre espérance,  
Et que maintenant, il nous apporte des papillotes.

Pour le remercier, nous trinquons avec un cocktail sans alcool,  
Car nous sommes tous motivés par la même bienveillance.

Nous sortons les cartes et vive la belote !

Fabrice M.\*



Fabrice écrit pour son plaisir et le nôtre...

## Une histoire de vieille

### Suivi à distance

Une vieille veille au grain par rapport à un de ses voisins.

Vieux de la vieille qui, étant survenu la veille,

S'est mis en tête de rester en veille

Pour ne pas rester sans savoir être surveillé par un indiscret...

Remarquez discrètement du coin de l'œil,

Que ce « m'as-tu vu »,

Bien que ce soit un vieux de la vieille retraité des services secrets,

Pourrait faire preuve d'un peu plus de discrétion vis-à-vis de la

veille,

Quand il surveille ses arrières !

**Christelle M.\***

Adhérente



Christelle nous dévoile une de ses peintures,  
Flamboyante comme une étoile, surprenante comme une aventure.  
Elle a mis les voiles pour réchauffer la température,  
Et nous offre cette toile comme signature.

## **La mer en hiver, comme j'aimerais te revoir.**

Pouvoir ressentir de nouveau ce bercement relaxant qui fait tourbillonner et virevolter  
les sentiments.

Voler un bref instant au temps, agiter les cerfs-volants. S'enfuir loin du néant,  
savourer le moment présent et enfin atteindre le suprême apaisement.

Ressentir ce furtif épisode vibratoire, se percher sur l'observatoire et regarder au loin  
ces miroirs ruisselants.

Savourer l'étrangeté de se sentir à nouveau émerveillée, enlacée à tes côtés, comme  
par le passé, enfin soulagée et protégée.

## **Un pas en hiver, comme j'aimerais le faire vers toi sur ce chemin.**

Courir à en perdre mes repères.

Et si j'osais enfin m'extraire de ce rien, pour fuir ce chaos qui m'enterre et nous  
enserme, loin de cette vie de misère, comme une aventurière. Chercher cette infime  
lumière, même si je dois creuser toute la terre.

Affronter ces flashes qui nous terrassent, crever tout ce qui nous menace, fuir cette  
frénétique impasse et sortir des crevasses.

Comme des guerrières touchées par la grâce, retrouver notre espace pour enfin  
s'envoler comme de fugaces rapaces sans laisser la moindre trace.

## **Un sourire en hiver, comme je souhaite le revoir.**

Se dessiner de nouveau sur tous les visages pour enfin s'isoler de cette ère sauvage.  
Pouvoir mélanger des pastels d'humanités sur tous ces sourires cachés et ses bouches  
muselées.

Arracher ces figures masquées et tout gommer d'un trait avec naïveté ce présent  
d'une époque intoxiquée.

Colorier tel un aquarelliste cette triste réalité dissimulée.

De nouveau tout éclairer et nous surpasser pour sortir de cette étrangeté, enfin libérés.

Se régaler de nouveau de notre innocence retrouvée et enfin profiter.

**Maryse M.**

**Adhérente**



Notre dernier repas pris en totale liberté,

Le 25 février 2020.

**Ce n'est qu'un au revoir, nous nous retrouverons bientôt**

Maryse,

Il faut qu'on te dise,  
En toute franchise,  
Que voilà un poème surprise :

Pour te rappeler nos bons moments,  
Autour d'un repas allègrement,  
Photo prise sur le vif habilement.

Comme le disait Coluche,  
Ici, on t'offre à manger et à boire, sans embûche,  
Il faut juste mettre quelques fanfreluches.

Alors, avec l'espoir, tout est de mise,  
Bientôt on se fera une bise,  
Et ce sera une journée exquise.

**Benjamin M.\***

Adhérent



Pendant que Christine, sa maman, tricote,  
Benjamin fait le mannequin...  
En tout cas, il a une super cote  
Pour la poésie et ses quatrains.

**Pour La Re-Naissance,**  
Cette association  
Qui a de l'importance :  
Avec mon crayon,

Je tiens juste,  
Juste à te dire  
Que je discute  
Avec mon sourire.

J'apprécie les gens  
Que je rencontre.  
En étant charmant,  
Je te montre...

Ce que je peux faire,  
Avec mon handicap,  
Et donc, sur la terre.  
Mes textes, je les rappe.

Le matin, je me lève,  
Et dans ma vie,  
J'ai un beau rêve,  
A Annecy.

**Cette chanson, joyeux,  
Je l'écris pour vous.  
Je suis un garçon heureux,  
Qui adore tout.**

Je fais une promesse.  
Je suis sur mon chemin,  
Avec ma tendresse,  
Et mes talents d'écrivain.

**Michel M.**

Adhérent



Promenade dans la vieille ville d'Annecy,  
En « famille », sur les bords du Thiou, printemps 2019.

## La France

Doux pays qui m'a conquis,  
Où l'on vit avec prudence.  
Pays qui me sourit,  
Avec un peu de patience.

D'accord, il y a Paris,  
Et c'est une chance,  
Mais il y a aussi Annecy,  
Ville de l'espérance.

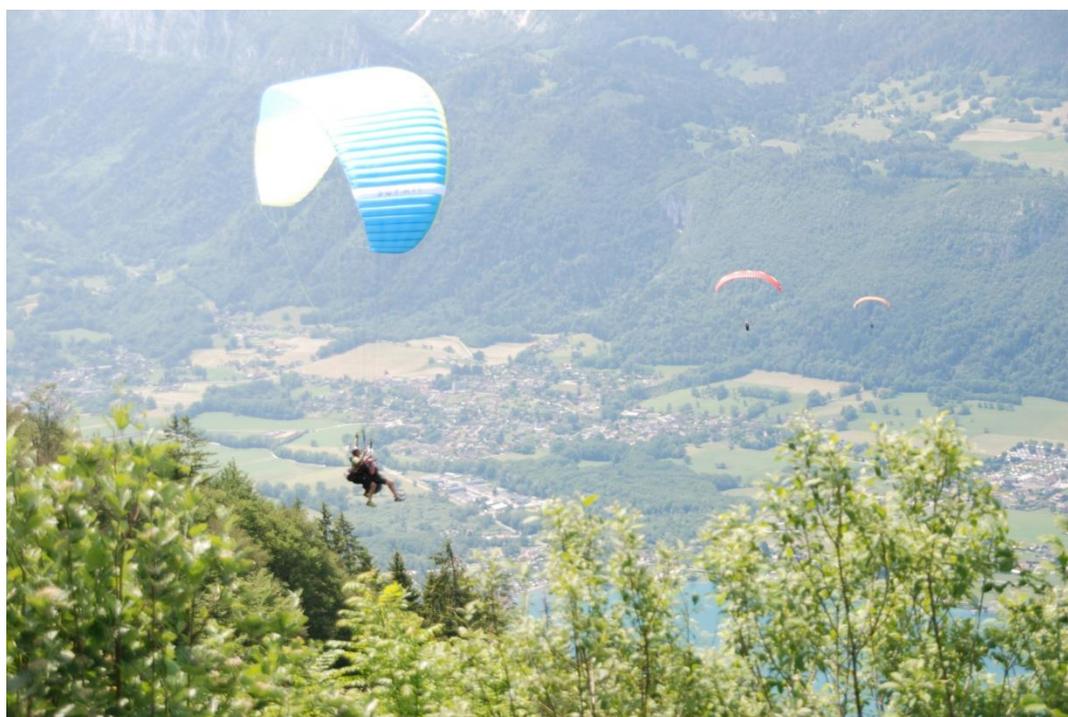
C'est une cité jolie,  
Berceau de l'enfance.  
Où j'ai trouvé un logis,  
Celui de La Re-Naissance.

**Medhi M.**

Adhérent



Le chat Ponyo.



Liberté dans les airs.

## **Mehdi, mais dis-moi...**

**Mehdi, mais dis-moi**, qu'est ce qui te rend heureux ?

Ce qui me rend heureux, c'est ma famille, mes chats,  
Sushi et Ponyo,  
et le fait d'être là, tout simplement, de vivre l'instant présent.

**Mehdi, mais dis-moi**, qui aimerais-tu rencontrer ?

J'aimerais rencontrer Christian Bale, l'acteur qui joue Batman,  
le super-héros qui défend Gotham city contre le joker, le grand  
psychopathe.

**Mehdi, mais dis-moi**, si tu avais des supers pouvoirs,  
qu'aimerais-tu faire ?

J'aimerais me « déparalyser »,  
et puis aussi voler.

**Mehdi, mais dis-moi**, à quoi rêves-tu ?

Je rêve d'avoir la santé.

**Mehdi, mais dis-moi**, quel est ton souhait ?

Je souhaite tuer le coronavirus.

**Mehdi, mais dis-moi**, quel est ton plus beau cadeau ?

**La vie tout simplement.**

**Jacques M.**

Adhérent



Photo prise à Annecy, avenue du Trésum, le 29 avril 2020.

Jacques s'en va cœur vaillant,  
À l'assaut de la montée qui mène à la Visitation,  
Dont on aperçoit le clocher.

## Ode au grand Jacques

Aujourd'hui j'ai rencontré le GRAND JACQUES

Et oui, je l'avoue c'est aphrodisiaque...

Bien installé dans sa baraque,

Il m'a dit : « Tu sais, moi, je suis insomniaque,

Alors il faut que je m'embarque ! »

Il avait mis sur ses cheveux une exquise laque,

Emporté sa matraque,

Si jamais on l'attaque...

Il m'a chuchoté : « Tu sais, je ne suis pas maniaque,

Mais juste un peu cardiaque » \* ...

Je lui ai répondu : « C'est une drôle d'arnaque,

Alors là tu m'estomaques !

Est-ce que tu craques,

Avec ton air patraque

Dans ta chère casaque ? »

« Tu parles ! Moi, je ne suis pas hypocondriaque,

Sur ma "jacquomobile", c'est même paradisiaque,

Hein ? Je t'estomaque ?

Moi j'ai la gnaque,

Comme la belle Hacques\*\* ! »

\*Tout est totalement imaginaire, petite histoire inventée pour rimer !

\*\*La belle Hacques, c'est le nom de famille d'une adhérente de l'association (une rime bien utile !).

**Isabelle M.**

Adhérente



Isabelle et sa famille de cœur...

Nous sommes tous des « Innocent » !

Photo prise à l'occasion de la participation de La Re-Naissance  
Au concours de jus de fruits de la marque Innocent en 2020.

## **La famille**

Bienvenue dans ma famille.

Nous sommes heureux de vivre aux Antilles.  
Nous avons un beau jardin et je vous ouvre nos grilles.

Nous sommes une génération de filles,  
Qui avons grandi sous un berceau de charmilles.

Il sentait somptueusement bon la vanille,  
Le tout, entouré de massifs de jonquilles.

Nous aimions jouer aux quilles,  
A l'ombre des fleurs de camomille.

Parfois, on trouvait une jolie chenille  
Qui se transformait en un papillon qui scintille.

Chez nous, le ciel est bleu et le soleil brille.  
Nous formons tous une belle escadrille.

**Emile (dit Milo) M.L.\***

Secrétaire



Pendant que Monique coud de jolis masques,  
Milo réfléchit, pense et versifie...



## Le songe

Lors d'un songe, mais devrais-je m'inquiéter d'un songe ?  
Un virus malin est venu qui me ronge.

Je l'évite partout, pourtant il me poursuit...  
C'était pendant le temps d'une profonde nuit...

Tout à coup, devant moi, la bête s'est montrée,  
Fourbe, agile et tenace. Et comment l'éviter ?

Seul, mes efforts sont vains,  
La bataille est perdue, c'est certain !

La France, l'Europe, le monde entier est touché.  
Je ne suis donc plus seul, la bataille est gagnée.

Les bons gestes, les vaccins, la solidarité,  
La patience et l'espoir sont de notre côté.

Cette petite bête ne fera pas sa loi.  
Les hommes sauront l'avoir encore cette fois.

Je peux donc m'endormir en pensant toutefois,  
Que, dans un prochain songe, ce diable malin s'endormira.

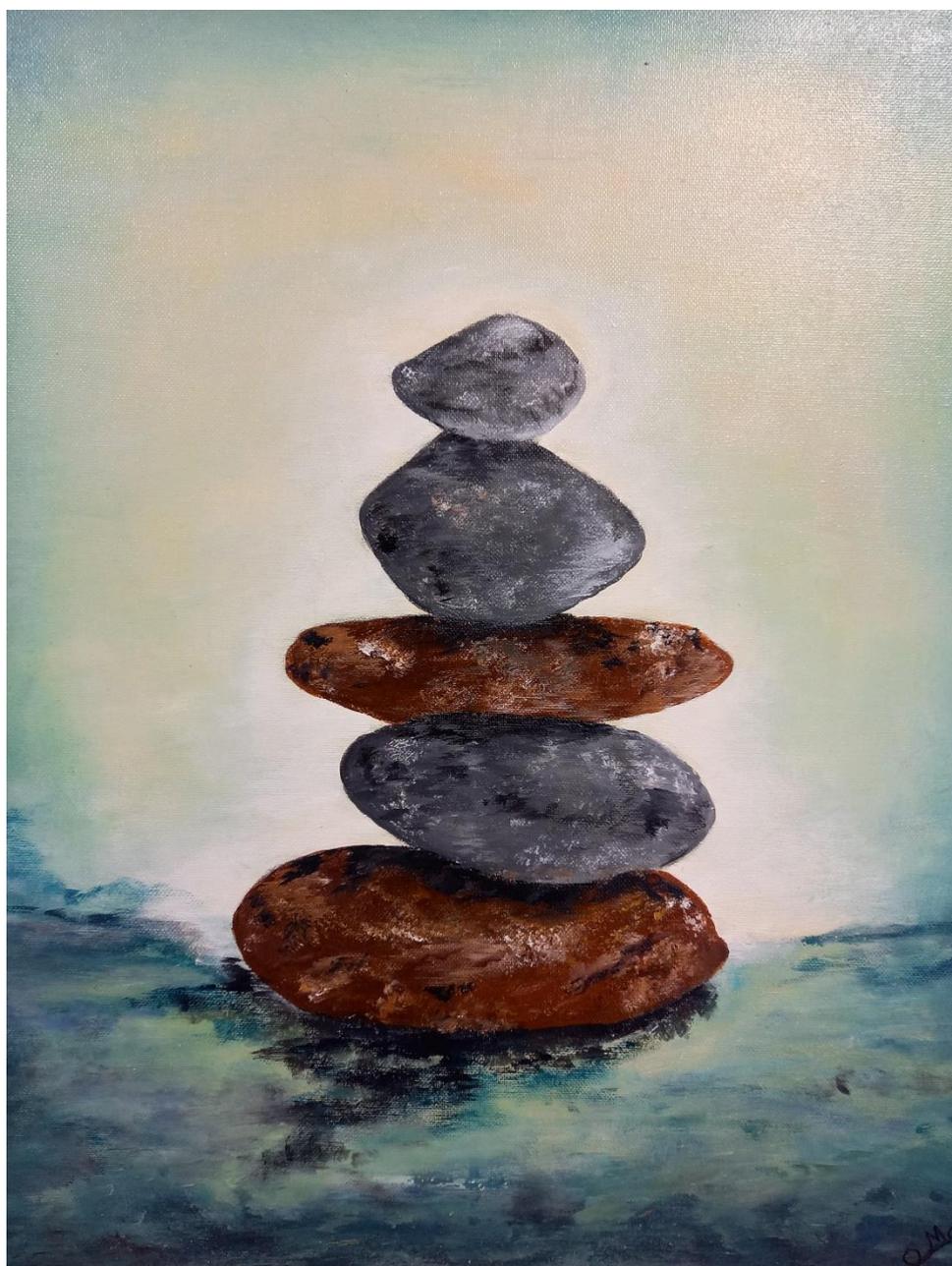
**Olga M.**

Intervenante peinture Bénévole

Active, sympathique et réservée.

Olga s'adonne à la peinture avec sérénité.  
Cela lui permet de lâcher prise en toute liberté,

Elle est notre adorable luciole.



## Le cairn

Autrefois, ils s'appelaient Montjoie,  
Tas de pierres ou de cailloux surmontés d'une croix  
Qui permettaient de baliser les chemins  
Où marchaient les pèlerins.

Aujourd'hui, on les appelle cairns  
Ils sont comme des lanternes  
Erigés en montagne ou le long des rivières  
Comme un féérique et céleste repère.

Je me souviens de balades dans les Pyrénées,  
Où j'en ai croisés au cours de randonnées.  
Pause calme, zen, instant de plénitude,  
Je me libère de toute inquiétude.

**Julie M.\***

Conductrice d'Handibus



Je m'appelle Julie

Et la vie me sourit.

Je suis conductrice d'Handibus,

Et j'aime les cumulo-stratus.

Je veux faire des heureux,

Je vise l'harmonieux.

Je veux vivre de belles histoires :

Pour moi, c'est jubilatoire.

## **Dialogue entre Julie, conductrice d'Handibus (J) et Cécile, passager (C)**

C : Quelles doivent être pour toi les qualités d'un chauffeur d'Handibus ?

J : L'écoute (par exemple trouver l'équilibre en proposant son aide sans l'imposer), le sérieux (le chauffeur est responsable de la sécurité de son passager) et la douceur dans la conduite, sont -selon moi- quelques-unes des qualités qu'un conducteur d'Handibus doit développer (ou les qualités que j'aimerais trouver si j'utilisais le service).

J : Et toi, quelles qualités apprécies-tu chez les chauffeurs d'Handibus ?

C : la gentillesse, le fait qu'ils soient souriants, rassurants, compréhensifs, patients (bien connaître l'état de l'utilisateur et ses compétences), la conduite douce, la ponctualité.

C : Quels sont les points communs et différences entre un chauffeur de bus et d'Handibus ?

J : Nous transportons tous deux des passagers et nous offrons la mobilité. Nos passagers peuvent se rendre au travail, au cinéma, au restaurant, à des loisirs, dans des services médicaux, rejoindre un autre lieu...

Concernant les différences, j'apprécie d'avoir la liberté de pouvoir tracer mon itinéraire ou de me laisser guider par les indications de mon passager, contrairement aux bus qui doivent suivre une ligne et des arrêts. De plus, le transport de passagers peu nombreux (les groupages sont rares depuis l'arrivée du virus) ou seul, offre la possibilité d'échanger quelques mots, de parler du beau temps, ou encore, parfois, de se trouver des passions communes. Avec le temps, nous connaissons bien les habitués. Cela permet d'installer une relation de confiance, qui je pense, est appréciable pour le conducteur et son passager.

J : Et toi, quelles particularités apprécies-tu dans le service Handibus ?

C : La première, c'est la mobilité, seule, en dehors de son quartier. Certains handicapés en sont encore privés (certaines communes ne sont pas desservies), cela me révolte pour eux. Heureusement le périmètre d'Handibus s'agrandit. Il est déjà très difficile de se retrouver en fauteuil roulant subitement et d'être coupé du monde extérieur. Alors oui, Handibus est notre première liberté autonome dès que notre état le permet. Ce service de porte à porte, comme un taxi, nous permet d'arriver à l'heure à un rendez-vous et d'être aidée pour la montée, la descente du véhicule en fauteuil. De plus, le chauffeur doit s'assurer que l'utilisateur est bien arrivé à rentrer dans le lieu demandé ou qu'une personne est bien là pour le réceptionner. Certains chauffeurs sont très courtois et s'en soucient, surtout pour ceux qui ont des difficultés à communiquer. La relation avec un chauffeur se fait ainsi naturellement. Je suis confiante quand je le connais bien. Les nouveaux doivent tout apprendre sur nos capacités et connaître les lieux pour ne pas perdre de temps. Le turn-over chez les chauffeurs d'Handibus peut être gênant et pas rassurant pour une personne en situation de handicap. Dernière remarque, je me sens en sécurité dans mon fauteuil attaché dans le bus.

C : Qui a le droit de bénéficier du service Handibus ?

J : Handibus est réservé aux personnes en situation de handicap moteur ou visuel (temporaire ou permanent) dans l'incapacité d'utiliser les lignes régulières Sibra.

C : **MERCI d'être là pour nous**

# Linh Nguyễn\*

## Trésorière

Le vendredi 13 mars 2020,

Linh nous a offert le dernier atelier cuisine de La Re-Naissance avant le coronavirus !

Nous étions 13 à table...

Le repas est un moment privilégié.

On oublie tout, les chamailleries, les efforts, les difficultés du jour.

On apprécie ce qu'on mange et on remercie qui on veut de nous offrir ce luxe.

On remercie la ou les personnes qui l'ont préparé avec amour.

On échange, on communique, on sourit, on plaisante.

On donne un coup de main tout en espérant

Que le prochain repas sera aussi bon sinon meilleur.

Longue vie à vous tous et toutes.

Espérons que bientôt nous pourrions déguster une soupe de raviolis, des crevettes au caramel, du porc laqué et pour finir une soupe de nouilles au canard.



## Le coronavirus

Pourquoi es-tu là, coronavirus ?  
T'as pris l'avion, le train, le tram et le bus,  
Pour nous étouffer dans nos masques.  
Tu ne nous apportes que des bourrasques.

Vraiment, avec nous, tu n'es pas sympa,  
Dégage, file vite vers l'au-delà,  
On ne veut plus de toi, ni te voir,  
Personne, d'ailleurs, ne veut de toi, crois-moi.

Ni ici, ni ailleurs, en France comme aux USA,  
Au Laos comme au Venezuela,  
De l'Asie en Australie, partout où l'on va,

Personne ne veut de toi, crois-moi.  
Ce n'est pas la peine de rester coi,  
On veut que tu partes, ta mort de surcroît.

Laisse-nous vivre notre vie d'antan,  
On peut se voir, se parler, se sourire par moment.  
On peut faire ce qu'on veut et ce qu'on peut,  
Dans le respect de l'autre, un tant soit peu.

Laisse-nous la joie de partager, d'échanger,  
De communiquer, des fois de chahuter ou se disputer,  
Nous, déjà confinés car déjà traumatisés,  
Nous, dans notre corps abîmé ou notre tête blessée.

Laisse-nous ce petit plaisir de nous retrouver là,  
Dans notre local convivial de Replat,  
Avec nos deux animatrices Manue et Alexia.

Laisse-nous tranquille, tranquille, va-t'en.  
On ne veut pas de toi, sale virus de ce moment.  
On veut juste ton anéantissement définitif et imminent.

Maëlle O.\*

Adhérente



Maëlle nous invite à la méditation avec ses joyeux mandalas  
Et nous souhaite ses bons vœux pour 2021

En ce 1<sup>er</sup> janvier,  
Il est temps de démarrer  
Ce qui semble une nouvelle année.  
Oublier le passé et ses regrets tourmentés.  
Regarder vers l'avenir.  
Nous avons 365 jours à venir,  
Autant de jours à écrire  
Que d'expériences à construire.

## **Une rencontre**

Au détour d'un hasard,  
Une rencontre née d'un regard,

Un sourire empli de mystères,  
Comme un soupçon de magie dans l'air,

Provocant un feu aussi ardent que le soleil,  
Nous voilà face à face, cela nous émerveille.

Connectés nous le sommes. Ensemble.

Une question nous rassemble :

« Sommes-nous dans un rêve partagé,  
Ou face à notre destin dans notre réalité ? »

**Yves et Chantal P.**

Adhérents

Un jour, Yves a dit :

« Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions ».



Une magnifique crèche,

Créée de toutes pièces par Chantal.

Les personnages et animaux ont été modelés en terre cuite,

Peints et habillés avec talent.

## Les jeux

De toute ma vie, mon existence n'a été qu'un jeu,  
Peut-être qu'une coccinelle, très chère bête à bon Dieu,  
S'est posée sur mon berceau fabuleux.

Je suis né à Sévrier, un jour de neige glorieux.  
Heureusement j'ai été bercé au coin du feu,  
Par les exclamations de mes parents affectueux,  
Beloteurs invétérés devant Dieu :  
« Zut, parbleu, scrogneugneu » ...

Après moult essais de métiers infructueux,  
J'ai décidé d'ouvrir une boutique de jeux  
Parce que même si c'était hasardeux,  
Le défi à relever était ambitieux.  
Et moi, ça me plaisait bien car j'étais aventureux.

Je me suis pris au jeu et mon métier est devenu un plaisir  
chanceux.

J'ai aimé les tournois d'Abalone et de billard où j'étais ingénieux.  
J'avais la patience pour trouver la solution et être victorieux.  
Enfin, j'ai rendu les gens heureux, surtout lors d'animation en  
maison de retraite, moment très chaleureux.

Finalement, cette année, j'ai offert mes jeux prestigieux,  
Aux Rois Mages dans leurs habits de lumière, valeureux,  
Qui ont suivi l'étoile tout là-haut dans le ciel bleu...

**Michel P.**

Adhérent



Michel a développé un talent de peintre.

Il nous régale avec de merveilleuses couleurs toutes en émotions.

Il a toute notre admiration.

## **Retour sur ma vie**

Dans ma vie, j'ai beaucoup travaillé.  
J'ai voyagé en toute curiosité,  
J'ai construit une famille bien aimée,  
Je suis même un arrière-arrière-grand-père comblé.

On me disait plutôt sévère, mais estimé.  
En ce qui me concerne, le travail, c'était ma priorité.  
Maintenant, je vis une retraite bien méritée,  
Dans la maison que j'ai construite avec des amis très qualifiés.

J'ai parcouru de nombreux kilomètres à vélo, tout enjoué.  
Accompagné de mon chien Dino, je me suis beaucoup promené.  
Je rends grâce à ma femme qui m'a supporté tout au long de ces  
années.

Merci à mes enfants de m'avoir soutenu et aidé.

Ce que j'ai vraiment apprécié...  
Un voyage, la Russie très froide et toute enneigée.  
Le bricolage, une activité plaisante et enchantée.  
Les chansons de Claudio Capéo, son accordéon me fait vibrer.  
Une histoire, celle des Misérables,  
Une aventure humaine magnifiée.

**Dominique P.**

Assistante retraitée en 2020



Dominique, dans sa retraite bien méritée, nous fait rêver.

Elle manie l'art du potager avec ténacité,

L'art culinaire avec subtilité,

L'art des couleurs avec sensibilité.

## **Une assiette chamarrée**

Dans mon potager enchanté,  
J'ai semé, planté, patienté...  
Petit à petit, des pousses ont germé,  
La vie a grandi et je l'ai regardée,  
Toute émerveillée de voir ses fruits colorés.

J'ai envie de tout savourer,  
Alors, je crée une recette, toute enjouée.

Quelques carottes habilement râpées,  
Quelques tranches de tomates finement découpées,  
Quelques concombres délicatement émincés,  
Quelques feuilles de persil teintées de rosée,  
Quelques fleurs subtilement déposées.

Et voilà, le tour est joué,  
Vite, une photo pour l'immortaliser...

## Claude P.



Claude aime les promenades à vélo dans la nature et la peinture...

Il nous offre cette jolie bouture.

## **Balade à vélo et peinture, j'assume !**

Pour un flirt avec toi,  
Je suis prêt à n'importe quoi...  
J'ai envie d'une balade sentimentale,  
Alors, je t'emmène à vélo, c'est floral.

On trouve un petit coin tranquille,  
Où cacher notre naissante idylle,  
Sous les bois, près d'un vieux pont de pierre,  
Où coule un torrent à l'eau limpide sous les bruyères.

Nous nous asseyons sur l'herbe et sur la mousse.  
L'ambiance est clair-obscur, féérique, douce.  
Je prends mon cahier de voyage vers le paradis,  
Pour te dessiner, dans ce cadre si joli.

J'ai envie de te croquer avec mes crayons.  
Un nouveau chemin s'ouvre à nous vers l'horizon.  
Instant volé à l'éternité,  
Avant de revenir à la réalité.

**Patrick P.**

Adhérent



Patrick a souhaité nous parler de Saint Malo, sa ville natale.

Il a choisi comme illustration le drapeau de la ville :

Un pavillon bleu à croix blanche  
(Emblème des corsaires malouins à l'époque des rois),  
Accompagnée d'une hermine blanche sur fond rouge.

## **Ma chère Saint Malo**

Belle cité corsaire,  
Dont les remparts se dressent sur les flots,  
Tu es toujours aussi altière,  
Avec ton fabuleux château.

Tu es entourée par la mer,  
Tu ne crains pas ses rouleaux,  
Tu restes la première,  
Avec tes goélands, ces beaux oiseaux.

Tu baignes dans la lumière,  
Tu accueilles les bateaux,  
Avec un plaisir sincère,  
Quel magnifique cadeau.

Tu es mon père et ma mère,  
Tu m'imprègnes de ton eau,  
Tu restes ma très chère,  
Quel admirable joyau.

**Jean-Christophe P.**

Adhérent

On a retrouvé la maison de Jean-Christophe aux Etats-Unis, à Virginia Beach, où il a habité entre 1971 et 1974 !



Et si on s'invitait pour un pique-nique fruité dans le jardin ?



## Virginia Beach

Ville de mon adolescence, souvenir fétiche.  
Grande maison plate entourée de séquoias,  
Jardin immense propice pour cacher des biches,  
Agréablement parfumé par des magnolias.

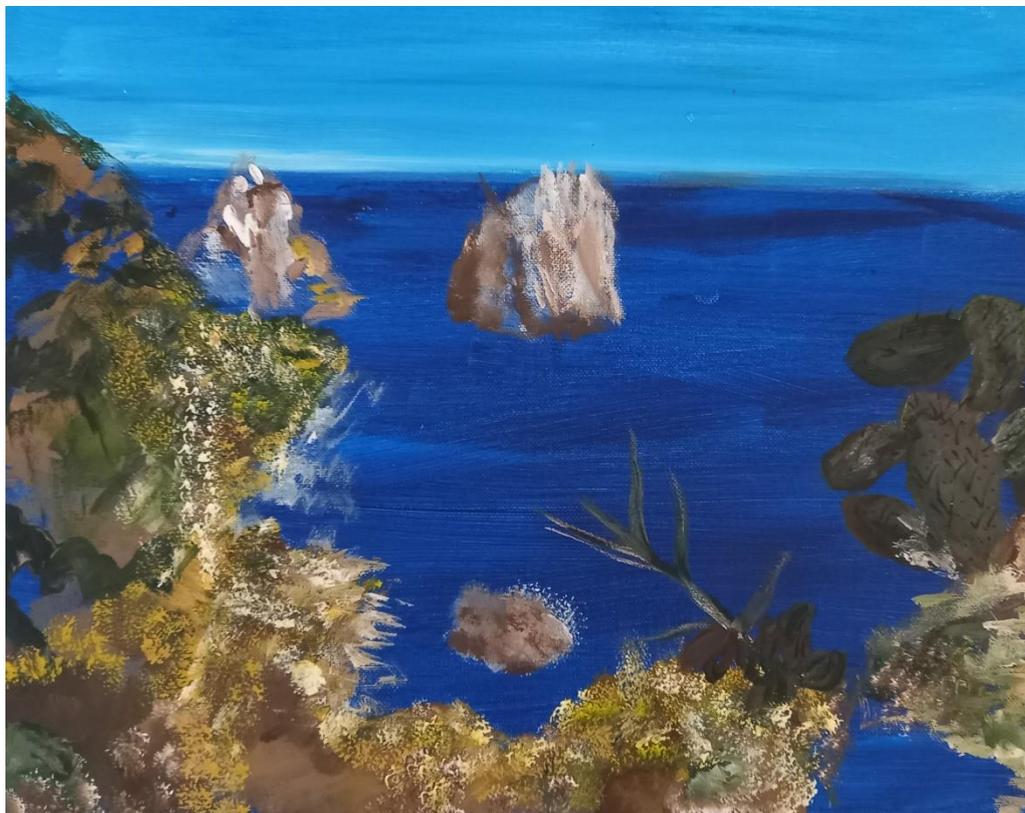
J'ai suivi mon père, mécanicien sur les porte-avions français,  
J'ai découvert un pays où tout était grand et différent.  
Et moi, j'ai été obligé d'apprendre l'anglais,  
Pour m'intégrer plus facilement.

Un jour, nous avons traversé les Etats-Unis jusqu'à San Francisco.  
10 000 kilomètres en voiture, 5 semaines, paysages multiculturels  
et grandioses.

Et là, soudain, devant moi, le Golden Gate, rouge flamboyant,  
comme un cocorico,  
Traversant l'océan Pacifique, originel et providentiel, où le bleu  
devient rose.

**Gilbert R.**

Adhérent



Gilbert nous enchante par ses peintures.  
Celle-ci baigne peut-être les côtes italiennes,  
Où il a décidé de s'arrêter le temps d'un poème.

**Italie, comme inouïe et talentueuse.**

Aujourd'hui, je sors de mon lit,  
Gilbert m'emmène en Italie.  
Chouette, le ciel se dégage, c'est l'embellie.  
Et soudain, la vie me sourit.

Gilbert, l'Italie il connaît bien,  
Même s'il est parisien, il en vient,  
Sa mère est née là-bas, chez les siens.  
Elle lui fredonnait « Verdi » tout bas, il s'en souvient.

Sa passion, c'était « Nabucco » et les chœurs de la liberté  
(Opéra de Verdi, 1842).

Et lui illico, presto, il en était passionné.  
Il aimait les idées de ce compositeur enchanté,  
Qui aimait la tolérance, la fraternité et l'unité.

Gilbert m'emmène à **Rome**, en vespa,  
Découvrir le Colisée. A sa vue, j'en reste baba.  
Je pense à tous ces esclaves morts là-bas  
Qui se battaient pour la liberté, leur combat.

Nous marchons vers le **Vatican**, la cité des Papes,  
Il en oublie son handicap.  
Nous sommes éblouis, je ris sous cape,  
Devant « la création » de Michel-Ange et de ses agapes  
(Repas festifs).

Puis nous faisons un détour par **Florence**,  
Je tombe en admiration, j'entre en transe  
Devant la statue de « David » qui fait un pas de danse.  
Tant de talent, c'est l'abondance.

Après avoir remonté la botte italienne,  
Voilà l'**Adriatique**, la mer magicienne.

Nous rejoignons **Venise**, la ville poisson.  
Vite, à nous le plongeon.

**Roger S.\***

Adhérent

Roger est fidèle aux ateliers cuisine de La Re-Naissance.  
Il est en train de pétrir des « alléluias » et cela le met en joie !



Il souhaite partager sa fierté de papa  
En nous parlant à cœur ouvert de son fils, Romain.

## **Hommage à Romain, mon Bob.**

Toi, Romain, tu étais un joyeux bambin, un rien plaisantin.

Grâce à toi, je suis devenu un père, un homme juste plus humain.

Un jour, alors que je t'appelais, tu as levé ton petit doigt vers moi en me disant, je ne m'appelle plus Romain maintenant je m'appelle Bob, tu avais alors trois ans et depuis tu es devenu mon Bob.

Je me souviens de nos balades en moto, dans les chemins

De Blandy où nous faisons les malins.

Je me souviens également de ces moments où j'avais confectionné une luge le jour où la neige avait envahi notre rue. Que de bons moments de rigolade !

Puis, nous avons déménagé pour venir nous installer en Haute Savoie, tu avais alors à peine quinze ans.

Un jour, avec maman, nous avons pris la décision de nous séparer et vu que tu avais seize ans, nous t'avons laissé le choix, soit de suivre ta mère en Seine et Marne, soit de rester avec ton père en Haute-Savoie. Tu as pris la décision de rester avec moi en Haute-Savoie, une décision qui m'a rempli de joie.

**Je suis persuadé, qu'avec toi, Bob, j'irai plus loin.**

En 2009, c'est l'accident de moto qui m'a valu huit jours de coma, trois mois d'hôpital et enfin cinq mois de rééducation, sans compter toutes les difficultés que je rencontrais. Tu as dû, à ce moment-là, prendre ta vie pleinement en main, alors que tu n'avais pas vingt ans. Voilà maintenant onze ans que tu assumes cette situation sans broncher. Si j'en suis là aujourd'hui, Bob, tu dois absolument savoir que c'est grâce à toi. Sans toi, je ne me serais jamais relevé aussi vite.

Alors pour tout ça, Bob, je tiens à te dire un grand merci, merci d'avoir été là, merci de n'avoir jamais abandonné, merci d'être présent pour moi au quotidien et merci d'être l'homme que tu es devenu. Ton père sera toujours fier de toi.



## **Libérez votre joie !**

Reconquérir la **joie** de votre enfance,  
Voilà le défi que maintenant je vous lance !

Alors, sortez de votre somnolence,  
Et réveillez votre luminescence.

Entrez dans ma **danse** avec bienveillance.  
Pour la joie, oui, il faudra faire preuve d'endurance,

Car il faut oublier l'obéissance et toutes ses dépendances.  
C'est un parcours d'endurance avec, au bout, la récompense :

La joie, synonyme d'innocence et d'abondance,  
**Victoire** de la résilience et de la chance.

Et soudain, tout recommence sur un air de **vacances...**

**Pierre S.**

Adhérent



Pierre en pleine action

Est pris sur le vif, en atelier cuisine, pour faire des bugnes,

Beignets mythiques du carnaval.

## Une histoire de rats

Des râleurs,  
Pas ravis,  
Dans un ravin,  
Ont radoté que  
Des rats mangeaient  
Leurs radis,  
Et leurs rations  
De raviolis.

Ils les ont rabattus  
Avec un râteau,  
Parce que c'était des rapiats  
Radins.

Tant de raffut  
Pour un ragoût.

Voilà une petite création co-écrite,  
Où le but était de faire une histoire  
Avec un maximum de mots commençant par  
« Ra » !

**Julie S.\***

Adhérente

Julie a choisi de s'exprimer sur La Re-Naissance sous forme d'acrostiche.  
Elle a donc imaginé d'autres mots à partir des lettres du mot La Re-Naissance.  
Elle fait partie du groupe théâtre d'improvisation, réuni ici, en petit comité :

Du sérieux...



Et des rires !



**L LIBERTE**

**A APPORTER**

**R RECONFORT**

**E ENSEMBLE**

**N NOUER**

**A AMITIES**

**I IDEALES**

**S SOUVENIRS**

**S SUCCES**

**A ACTIVITES**

**N NATURE**

**C CAFE**

**E EBLOUISSANTES**

**Françoise S.\***

Présidente de l'association

« La Re-Naissance »



Françoise bichonne son potager pour nous régaler.

Je suis une douce orléanaise  
Qui aime bien les framboises et les fraises.

Les figues, les cerises, les cassis et les pêches,  
Tous les matins, les ramasser je me dépêche,

Les préparer pour faire des confitures  
Et les partager sans demi-mesure.

## **Récoltes**

**Un, deux, trois,**

En sortant de ma cabane en bois,  
Ce matin, j'ai le cœur en joie.

**Quatre, cinq, six,**

De mon jardin je suis l'animatrice,  
De beaux fruits et légumes je suis productrice.

**Sept, huit, neuf,**

Les voilà dans mon panier neuf.

**Dix, onze, douze,**

J'en connais qui seront jalouses !

**Sandrine T. avec son auxiliaire de vie Sandrine\***

Adhérente



Merci à Jean, son papa, qui a donné du temps à l'association.

## Peace and love !

Je choisis la délicatesse  
Plutôt que de faire la brute.  
Voyez ma belle prouesse,  
J'en oublie les uppercuts.

Tout ça avec élégance,  
Jean cowboy ou bien redingote,  
Tous, entrez dans la danse,  
Sur senteur de bergamote.

C'est avec le cœur sur la main  
Et bien entendu « correctement »,  
Que je vous montre le chemin  
De mon accomplissement.

Voici notre réponse :

« Sandrine, Tu es la joie,  
Qui nous met en émoi,  
Sans nous demander pourquoi.

Quand tu arrives,  
Tout le monde positive,  
Car tu es très persuasive.

Merci d'être là,  
Avec ta cloche qui tintinnabula,  
Pour nous rappeler que coucou te voilà ! »

## V comme Voyage et Victoire... Pour une photo gagnante !

A Vogüé en Ardèche en septembre 2019.



Et vogue sur l'eau !

Le jeudi 1 octobre 2020, notre photo a eu le deuxième prix  
Du concours de l'UNAFTC (Union Nationale des AFTC) :  
« Au fil de l'eau ».

Merci à Manue, notre photographe.

**Voici la préparation de cette photo  
En poésie humoristique !**

« - Alexia, décroche le téléphone, tu n'entends pas la sonnette ?

- Oui, Manue, je réponds. Gem La Re-Naissance bonjour...

- C'est Bernadette !

Je vous propose de participer à un concours photo.

- Excellente idée, allez, on se jette à l'eau,

Ce n'est pas trop tôt ! »

C'est Françoise qui nous guide car c'est notre bon druide.

Pour qu'on soit prêt, elle demande à Arnaldo

de nous entraîner avant à l'aïkido.

Elle demande à Martine d'y aller la première

car c'est la reine des sardines.

Elle demande à Isabelle de prévoir des tenues blanches

toute belles.

Elle demande à Christine de trouver des copines.

Elle demande à Noël d'amener des chaussures pour limiter

les chutes accidentelles.

Elle demande à Emile de soutenir Stéphane et Jacky,

pour être dans le mille.

Elle demande à Monique de préparer les zygomatiques.

Elle demande à Michel de nous montrer l'arc-en-ciel.

Elle demande à Mireille de croire aux merveilles

Ça y est Jean-Paul, vive la vie, maintenant tu rigoles.

Alexia et Manue

**André V.**

Adhérent



## André Je Claironne

A l'intérieur de moi, je frissonne et je bouillonne,  
J'ai envie de parler, mais malheureusement, j'ânonne,  
J'avance lentement et avec les paroles, je tâtonne,  
J'essaye, je m'époumone et, zut, je marmonne.  
Pourtant, je fais des efforts, j'ai envie que ça fonctionne !  
Et toujours, je fais du surplace et gentiment je ronchonne...

Alors je me console avec un minestrone,  
Et un bon tiramisu avec beaucoup de mascarpone.  
Heureusement, j'entends bien et je n'ai pas besoin d'un sonotone.  
Alors, j'écoute avidement des disques avec mon électrophone,  
Et je me prends pour un grand chanteur devant mon microphone.  
Je deviens géant comme personne et je fanfaronne !

Parfois, on me dit : « Laisse tomber, abandonne. »  
Mais moi, je réponds comme un lion à sa lionne :  
« La vie, moi, ça me passionne car elle est mignonne.  
Malgré tout, elle me bichonne. » Alors je continue, je randonne.  
J'entonne un hymne à la joie et je carillonne.  
J'ai envie de remercier la Madone pour tout ce qu'elle me donne.

Moi, André, avec mon air cool et bonhomme,  
Tous les mauvais esprits, je les repousse et les révolutionne.  
Je souris à la vie, tout le monde dit que je rayonne.  
Cerise sur le gâteau, j'ai ma nouvelle voiture et enfin je klaxonne.  
Et quand j'arrive avec un petit bouquet d'anémones,  
**Alors, tout le monde m'affectionne.**

## **Mireille et Jacky V.**

Adhérents

Pour que Jacky soit champion, Mireille est passée à l'action :  
Au programme, sucres lents et entraînement physique épatant !



### **Le Bowling**

Avec Jacky,  
C'est toujours oui  
Pour le bowling,  
Car il est le roi du ring.  
Il aime bien inviter  
Ses chers co-équipiers,  
De La Re-Naissance et de l'AFTC,  
Car il est bonhomme et enjoué !

Comme ce 4 février 2020,  
Jour béni où l'on vint  
Profiter d'une partie au Bowl  
Avant de se confiner dans la piaule.

Foutu Covid !  
Tu as fait régner le vide.  
Alors, on fait des poèmes  
Pour écouler le temps sans problème.

« Salut les copains,  
Vous avez pris les boules ?  
Alors ça tombe bien !  
On va au bowling et ça roule !  
Allez en voiture Simone !  
Euh, non... Alexia et Manue,  
Je fanfaronne...  
Vous êtes tous bienvenus.

Salut Dédé, tout à l'heure tu m'as dit  
Que tu avais les boules,  
Alors c'est le moment de les jeter, pardi !  
Tu vas nous épater, ma poule ! »  
Et là, Dédé fait un strike applaudi.  
Quant à moi, j'explose mon score  
En culminant à 174 points ! Le paradis !  
« Oui premier ! C'est l'or ! »

Pas rancuniers pour deux sous,  
Rires, joie et bonne humeur,  
Sont au rendez-vous,  
Car nous sommes tous vainqueurs,  
C'est les copains d'abord, tous guillerets !  
Après-midi trop courte,  
En bonne compagnie, comme jamais.

Alors demain, c'est belote et Mireille apporte la tourte !

**Christiane W.**

Adhérente



Du haut de sa prison dorée,  
Christiane nous dit : « Coucou,  
Bientôt, je serai délivrée,  
Et je reviendrais parmi vous,  
Toute renouvelée ».

Elle adresse ses salutations à son amie Mercedes,  
Pour qui, elle a beaucoup de tendresse,  
Car c'est une enchanteresse,  
Qui lui a dit que La Re-Naissance, ça l'intéresse !

**Chère Liberté,**

Quand pourrai-je te retrouver ?

Un jour, je suis sortie de l'hôpital, comme sonnée.

Ma vie m'a subitement été dictée,

C'est la vérité.

Je me sens prisonnière, je suis prisonnière, comme arrêtée,

D'une vie qu'on m'a imposée,

Toute étriquée, où je n'ai rien retrouvé.

Pourtant, dans cet univers morose, sombre et bridé,

Un chat est arrivé,

Et a remis de la vie à cette existence stoppée.

Figaro-ci, Figaro-là, c'est le petit nom que je lui ai donné.

Je le chante toute la journée.

Il a fait de mon quotidien un univers émerveillé.



Merci à vous tous qui êtes La Re-Naissance.

Merci à nos partenaires.



**AFTC HAUTE-SAVOIE**  
ASSOCIATION DE FAMILLES DE TRAUMATISÉS CRÂNIENS ET DE CÉRÉBRO-LÉSÉS  
Membre de l'UNAFTC



**haute savoie**  
le Département



**UNAFTC**  
UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DE FAMILLES DE TRAUMATISÉS CRÂNIENS ET CÉRÉBRO-LÉSÉS



**ANNECY**