

# TOUTES LES

Toute l'actualité du quartier par le quartier

## RÉSISTER

DOSSIER

### SE VOIR TEL QUE L'ON EST : UN DÉFI UNIVERSEL

L'image de soi est un sujet intime

PORTRAIT

### JEAN-PHILIPPE DUTEIL VIVRE OU SURVIVRE ?

Donner un sens à sa vie.

DOSSIER

### RÉSISTER AUX IDÉES REÇUES

# SOMMAIRE

Sorties

P.4

Dossier

P.5

Portrait

P.16

Paroles

P.17

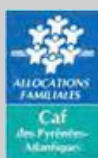
Recette

P.20



Image de couverture / © Quartier Mozaïque/ Résister

**Quartier Mozaïque vous donne la parole sur votre quartier, écrivez-nous à : [marguerite@pepiniere-pau.com](mailto:marguerite@pepiniere-pau.com) et nous vous publierons dans notre prochaine rubrique « Courrier des lecteurs ».**



## QUARTIER MOZAÏQUE

Quartier Mozaïque est une publication du Centre Social La Pépinière, 4 à 8 avenue Robert Schuman, 64000 Pau  
05.59.92.70.00  
[pepiniere-pau@pepiniere-pau.com](mailto:pepiniere-pau@pepiniere-pau.com)  
[www.pepiniere-pau.org](http://www.pepiniere-pau.org)

Direction de publication : Simon Allard.  
Coordination : Fabienne Graciet//CS La Pépinière  
Impression : Imprimerie Papeterie La Monnaie  
Graphiste: Alejandro Chacón Noguera

Toute erreur ou omission serait involontaire et n'engagerait en aucun cas la responsabilité de l'éditeur et de ses auteurs.



## L'ÉQUIPE

Les articles et les photographies sont issus du travail collaboratif de l'équipe



**Henri**  
habitant du quartier Camors et bénévole à La Pépinière. Je souhaiterais donner une image positive de nos quartiers.



**Marie Berthe**  
dans un contexte général plutôt sombre et dénué d'espoir, ce projet a réveillé en moi l'envie et l'enthousiasme.

**Annick**  
goût pour la mosaïque, surtout quand elle est humaine! J'aime découvrir et être étonnée. « La plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri ». (Nicolas Chamfort)



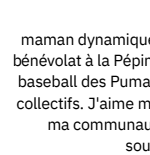
**Janeet**  
diététicienne de formation, je m'investis actuellement dans une mission de service civique, où mon goût pour l'aide et le contact humain s'exprime pleinement.



**Sylvaine**  
habitante de Carlitos, ancienne prof d'école, investie dans la vie du quartier.



**Andrée**  
après avoir poussé la porte de La Pépinière en février 2024, j'ai eu envie de m'impliquer dans la vie du Centre Social, ce projet est arrivé au bon moment et je ne suis pas déçue!



**Elisabeth**  
maman dynamique, active dans le bénévolat à la Pépinière, au club de baseball des Pumas et dans divers collectifs. J'aime m'impliquer dans ma communauté pour aider et soutenir les autres.



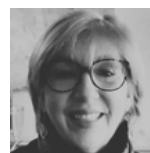
**Fabienne**  
mon intérêt dans ce projet est d'allier la photographie et la rencontre de l'autre. Nos quartiers sont remplis de pépites alors valorisons-les.



**Barbara**  
Animée par la curiosité et l'envie de m'investir dans une communauté avec le désir d'y apporter ma contribution, je n'ai pas pu laisser passer cette opportunité et j'en suis ravie!



**Jean Pierre**  
ancien prof, en a gardé les défauts (corriger l'autographe!), se moquer (de lui et des autres) et quelques qualités (curiosité, intérêt pour l'environnement et ses personnages).



**Alejandro**  
J'aime collaborer à des projets sociaux.



**Jessica**  
En service civique et toujours le sourire aux lèvres, j'adore échanger, rencontrer et partager de bonnes ondes, convaincue que les plus belles choses naissent des rencontres du quotidien.



**Alexia**  
Curieuse et rigoureuse, en quête de nouveaux projets et en alerte sur le monde qui m'entoure, je suis la petite dernière de l'équipe!



**Alix**  
Quand l'actualité s'assombrit et que les pouvoirs publics s'essouffent, les associations portent l'entraide de la vie en communauté et protègent le lien social. C'est pourquoi je suis heureuse d'avoir rejoint Quartier Mozaïque.

# EDITO

Nous avons choisi de partager avec vous cette chanson de France Gall et Michel Berger qui illustre avec justesse la couleur du 7ème Quartier Mozaïque.  
Bonne lecture et bon été. Restez au frais !

## Résiste

Si on t'organise une vie bien dirigée  
Où tu t'oublieras vite  
Si on te fait danser sur une musique sans âme  
Comme un amour qu'on quitte  
Si tu réalises que la vie n'est pas là  
Que le matin, tu te lèves  
Sans savoir où tu vas

### **Résiste**

Prouve que tu existes  
Cherche ton bonheur partout, va  
Refuse ce monde égoïste

### **Résiste**

Suis ton cœur qui insiste  
Ce monde n'est pas le tien, viens  
Bats-toi, signe et persiste

### **Résiste**

Tant de libertés pour si peu de bonheur  
Est-ce que ça vaut la peine ?  
Si on veut t'amener à renier tes erreurs  
C'est pas pour ça qu'on t'aime  
Si tu réalises que l'amour n'est pas là  
Que le soir, tu te couches  
Sans aucun rêve en toi

### **Résiste**

Prouve que tu existes  
Cherche ton bonheur partout, va  
Refuse ce monde égoïste

### **Résiste**

Suis ton cœur qui insiste  
Ce monde n'est pas le tien, viens  
Bats-toi, signe et persiste

### **Résiste**

Danse pour le début du monde  
Danse pour tous ceux qui ont peur  
Danse pour les milliers de cœurs  
Qui ont droit au bonheur

### **Résiste Résiste Résiste**

### **Résiste**

Prouve que tu existes  
Cherche ton bonheur partout, va  
Refuse ce monde égoïste

### **Résiste**

Suis ton cœur qui insiste  
Ce monde n'est pas le tien, viens  
Bats-toi, signe et persiste

### **Résiste**

### **Résiste**

### **Résiste**

# Idées de sorties

## UN ÉTÉ AU CINÉ 16ème édition du festival de cinéma de plein air avec le Méliès

Du 06 juillet au 04 septembre  
9 lieux différents  
Pau

À la tombée de la nuit, suivez le scintillement des lucioles dans les parcs et jardins jusqu'à la lumière éclatante de l'écran de cinéma, installé en plein air, pour que les étoiles brillent dans vos yeux autant que dans le ciel. Au programme, 21 séances aux styles variés dans 9 lieux différents ! ... Rendez-vous à la tombée de la nuit, lorsque l'obscurité est suffisante (vers 22h en juillet et 21h30 en août). Repli au Méliès à 22h (Foirail) en cas de pluie. Apportez vos plaids, sièges ou transats.



## DANSE TA VILLE Initiation danse & bal

Du 08 juillet au 27 août  
Place Clemenceau (sauf exception)  
Pau

Salsa, son, bachata, kizomba, tango, rock, rockabilly swing, country, danse trad'... L'été sera caliente avec « Danse ta ville ». La Ville de Pau s'associe aux associations de danse afin de vous proposer huit rendez-vous conviviaux les jeudis pour expérimenter les danses de couple en extérieur, place Clemenceau (sauf exception). À chaque date, un style différent et toujours le même canevas : initiation ouverte à toutes et tous de 19h à 20h puis bal de 20h à 23h.

## ÉTÉ À PAU 45ème édition du festival

Du 18 juillet au 1er août  
Parc Beaumont - Théâtre de verdure  
Entrée gratuite sur réservation  
Pau

Les ACP (Amis de la Chanson Populaire), avec le soutien de la Ville de Pau, vous donnent rendez-vous pour 10 soirées gratuites, placées sous le signe de la diversité musicale ! Chanson, rock, folk, funk, rap, soul, tango, blues, hip-hop... autant de styles portés par des artistes venus de France, d'Espagne, du Canada ou de Cuba, mais aussi des artistes régionaux tout proches de nous.



## L'ART AU SERVICE DES TRAVAILLEURS Exposition temporaire en partenariat avec le musée d'Orsay dans le cadre de l'opération « 100 œuvres qui racontent le travail »

Jusqu'au 27 septembre  
Musée des Beaux-Arts  
Pau

Comment les artistes, à l'instar des écrivains, se sont mis au service des travailleurs, afin de sensibiliser leurs contemporains sur leurs conditions de vie parfois précaires ? S'appuyant sur les collections du musée (en grande partie du dernier tiers du XIXe siècle) et sur plusieurs prêts exceptionnels du musée d'Orsay et des Fonds Régionaux d'Art Contemporain de Bordeaux et du Poitou-Charentes, l'exposition "L'Art au service des travailleurs" rassemble des artistes qui multiplient les représentations du travail et questionnent les regards portés sur celui-ci.

## PAU'S DÉTENTE Activités ludiques et sportives

Du 20 au 24 juillet : Pelouses de l'Université  
Du 27 au 31 juillet : Stade Tissé  
Du 03 au 07 août : Parc Pesquidoux "Coulée Verte"  
Du 10 au 14 août : Parc Ridgway  
Date bonus mercredi 26 août : Square Mazoyer  
Pau

Venez vous amuser et vous détendre dans les quartiers paalois ! Chaque semaine, un espace d'animations s'installe dans un parc différent du lundi au vendredi de 10h à 19h ! Jeux, séances sportives, animations culturelles et créatives ou tout simplement détente ! À vous de choisir parmi les nombreuses activités gratuites ! Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !



Pour plus d'informations, consultez le site web : <https://www.tourismepau.com>

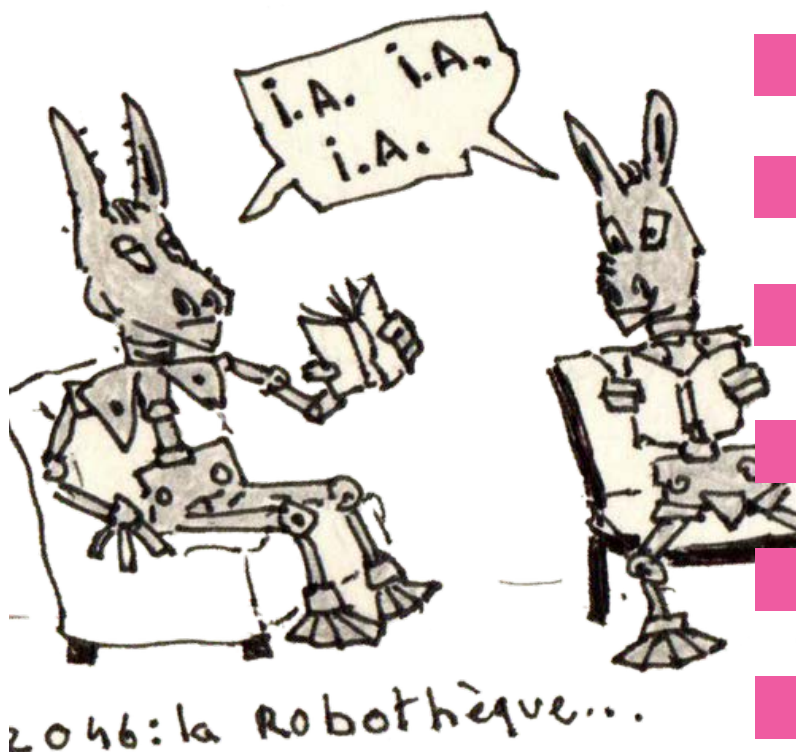
# La Bibli fait de la résistance

RÉDACTRICE : A.V.  
ILLUSTRATEUR : J-P.B.

Quelqu'un me dit « la bibliothèque de La Pépinière fête son dixième anniversaire en avril 2026 », mais quelqu'un d'autre me dit : « Mais non, la bibliothèque a ouvert presque en même temps que le Centre Social, vers 1974 ou 1975 ». Ouh là, me dis-je, il y a plus de cinquante ans entre ces 2 dates, alors qu'en est-il vraiment ?

Je rencontre Chantal, Marie-Claude et Josette, les trois plus anciennes bénévoles de la bibliothèque. Revenons en septembre 1973 : le Centre Social ouvre ses portes et quelques mois plus tard, un accord est signé entre la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) et la Ville de Pau pour l'ouverture d'une annexe de la bibliothèque du centre-ville. C'est donc au sein de la Pépinière qu'un nouvel espace dédié aux livres est créé avec 3 agents municipaux à temps plein. Rappelons qu'à cette époque il n'existait pas le réseau actuel d'une douzaine de médiathèques sur Pau et son agglomération. Une autre bibliothèque de quartier se trouve au cœur de Saragosse dans l'immeuble Arbizon. Au fil des années, la bibliothèque de La Pépinière s'étoffera avec des espaces adultes, enfance, jeunesse, DVD et CD.

En 2014-2015, le réseau des médiathèques ferme les bibliothèques de La Pépinière et d'Arbizon pour les regrouper en un seul lieu : la médiathèque des Allées. Cependant, de nombreuses personnes font part de leur mécontentement et de leur inquiétude quant à l'éloignement de cette nouvelle médiathèque. C'est ainsi qu'après de multiples réunions de travail, une douzaine de personnes se portent volontaires pour gérer la réimplantation d'une bibliothèque à la Pépinière. Répondre aux interrogations du réseau des professionnels, vaincre les réticences des bénévoles concernant



leurs compétences ou leur légitimité, organiser des formations pour l'utilisation du logiciel et planifier les permanences ont été autant de défis à relever. Sans oublier que, pour travailler dans une bibliothèque, il ne faut pas seulement un cerveau mais aussi des muscles. Marie-Claude se souvient avoir déménagé les livres de nombreuses fois : avant les travaux du Centre Social, puis il a fallu acheminer leur retour où ils ont été nettoyés et triés, puis sont repartis pour la cotation informatique, avant de revenir dans la nouvelle bibliothèque du Centre.

La bibliothèque « nouvelle formule » ouvre donc en avril 2016, les après-midis, du lundi au vendredi avec une équipe exclusivement composée de bénévoles, tout en restant rattachée au réseau des médiathèques.

Depuis octobre 2025, en lien avec la boutique solidaire La Pépité, située derrière la bibliothèque, les horaires ont été étendus aux matinées et c'est maintenant plus de 15 bénévoles qui se relaient pour accueillir lecteurs et lectrices.

Signalons l'ouverture mensuelle du Polar Club à partir du 19 septembre pour les fans de romans policiers.

Contact : Centre Social la Pépinière : 05.59.92.72.00

# Idées reçues

Petit guide de conversation qui rétablit la vérité pour échanger en toute connaissance de cause.

RÉDACTRICE : S.P.

ILLUSTRATEUR : I.A et A.C.N.

Comment résister aux **idées reçues** concernant l'immigration ? Voici, pour vous, notre guide de conversation qui rétablit la vérité et permet d'échanger en toute sérénité.

## « En France, on est submergé par les étrangers »

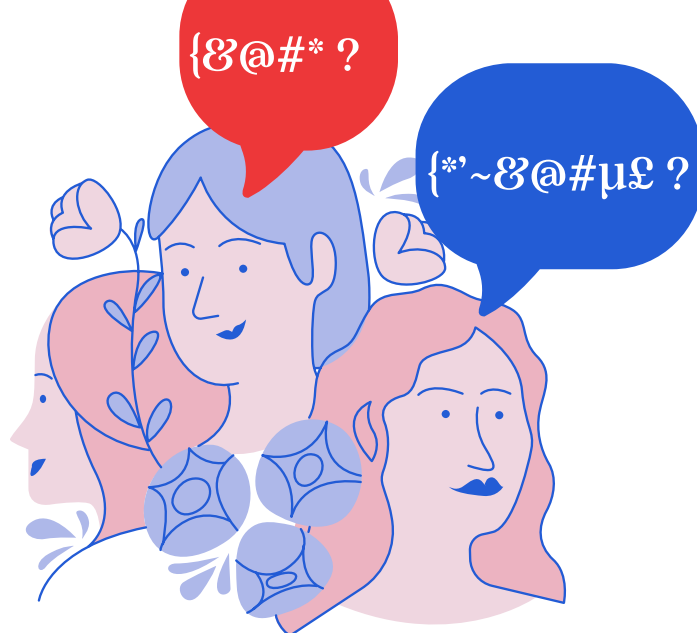
Aujourd'hui, on estime à 5,3 millions le nombre d'étrangers vivant en France, soit un peu moins de 8 % de la population. En Allemagne, ce chiffre se monte à 13,9 millions soit 16.6 % de la population.

## « Les étrangers arrivent en France sans diplômes et profitent du chômage »

Ils détiennent autant de diplômes supérieurs que les Françaises et les Français. Pourtant, faute d'équivalences reconnues, ils ne peuvent pas exercer les métiers auxquels leur qualification devrait leur donner accès. Et lorsque l'on parle de « profiter du chômage », les règles sont les mêmes pour tout le monde : il faut avoir cotisé 130 jours ou 910 heures et avoir dans le même temps payé des cotisations sociales ou retraite, avant de toucher la moindre allocation.

## « Les étrangers volent le travail des Français »

Les personnes étrangères ne venant pas de l'Union Européenne n'ont pas accès à 3,4 millions d'emplois. Dans la fonction publique, elles peuvent être recrutées uniquement comme contractuelles avec un statut plus précaire.



De plus, certains emplois dans la défense, la police, la justice, les impôts sont réservés aux Français. Dans le secteur privé, plus d'un million d'emplois restent inaccessibles aux immigrés (huissiers, architectes ...). D'autres sont réservés seulement à des personnes en provenance de l'Union Européenne.

## « Ils monopolisent certaines professions »

En réalité, le travail des immigrés contribue à limiter la pénurie de main d'œuvre dans de multiples secteurs dits « en tension » : agents de sécurité, aides-soignants, médecins hospitaliers, ingénieurs, prêtres, restauration ... où ils sont nombreux. Ils occupent 38,8 % des employés de maison, 28,4% des agents de gardiennage et de sécurité ou encore 27% des ouvriers non qualifiés du BTP. Notre économie s'effondrerait sans les étrangers.

## « Ils viennent chez nous pour profiter des aides sociales »

Les aides dont bénéficient les personnes étrangères en situation irrégulière (les sans-papiers) sont l'Aide Médicale d'État (AME) réservée aux soins essentiels (0,5 % des dépenses annuelles de santé du pays) et un logement d'urgence en appelant le 115. Beaucoup sont à la rue, faute de places suffisantes.

Les demandeurs d'asile de plus de 18 ans peuvent également toucher une allocation spécifique, l'Allocation pour Demandeur Asile (ADA), pour compenser l'interdiction qui leur est faite de travailler pendant 6 mois (206 € par mois pour une personne seule, soit 6,80 € par jour).

Les prestations sociales nécessitent de résider en France depuis 5 ans avec un titre de séjour autorisant à travailler pour bénéficier du RSA, 10 ans pour le minimum vieillesse, ce qui exclut les migrants en situation irrégulière, même les travailleurs qui paient des impôts (ce qui arrive lorsque l'employeur les contractualise), malgré le fait qu'ils cotisent. 50% des étrangers qui pourraient bénéficier d'aides n'en font pas la demande.

### « L'immigration coûte trop cher à la France »

En considérant d'un côté les recettes générées par les étrangers qui paient des impôts (sur le revenu, TVA) et qui cotisent et de l'autre les dépenses publiques qui les concernent, comme les allocations familiales et le chômage, plusieurs



études comme celles de l'OCDE ou du Centre d'Etudes Prospectives et d'Informations Internationales, estiment que le coût de l'immigration est neutre. Face à la baisse de la natalité dans les pays d'Europe, pourquoi ne pas régulariser les étrangères et les étrangers en leur permettant de travailler en toute légalité et de conserver ainsi l'âge actuel de la retraite ?

Serait-il possible d'imaginer un monde construit sur une vision globale et partagée de notre avenir commun ?

# T'es gauche ou t'es gaucher ?

Depuis toujours, le GAUCHER a été mal vu, méprisé. Le vocabulaire, les expressions illustrent cette infériorité supposée face à la majorité droitière (90 % contre 10 %).



RÉDACTEUR : J-P. B.  
ILLUSTRATEUR : J-P. B.

GAUCHERS,  
CHARLOT AVEC NOUS!

« Être gauche », c'est être malhabile ; « la gaucherie », c'est le manque d'aisance ; « mettre son argent à gauche », c'est planquer son fric. « Passer l'arme à gauche », c'est mourir. Dit-on « passer l'arme à droite » ?

Au contraire, le droitier a toujours été valorisé. On dit « le bras droit » pour le principal collaborateur. « Être adroit », c'est avoir de l'adresse. Méfiez-vous des coiffeurs ou des bouchers maladroits. On dit aussi le « bon droit ».

Le latin, d'où vient l'essentiel du français, confirme ce constat. Romulus et César disaient dexter, pour droite, d'où la dextérité, grande habileté, et destrier, la monture du chevalier !

Pour gauche, les Romains disaient sinister. On en a fait sinistre, ce qui signifie triste, affreux, inquiétant, funeste ! Un sinistre, c'est un désastre ; un sinistré c'est une victime ; la sinistrose c'est une maladie qui s'exprime par la tristesse et le pessimisme.

En ce qui concerne la religion et la politique, il valait mieux se trouver à droite (du « Dieu tout-puissant ») et du roi absolu. En 1789, lors des États Généraux, début de la Révolution, les nobles se sont assis du « bon côté », les élus du peuple, les roturiers, se sont donc retrouvés à gauche. DROITE et GAUCHE sont issus de cet épisode... on peut en penser ce qu'on veut !

GAUCHERS, résistez ! Rendez-vous le 13 août 2026 pour célébrer le 50<sup>e</sup> anniversaire de la journée internationale des gauchers. Avec vous, il y a Michel-Ange, Léonard de Vinci, Charlie Chaplin, Marilyn Monroe, Marie Curie, Ludwig van Beethoven, Winston Churchill, Paul Verlaine, Barack Obama, Paul McCartney, Rafael Nadal, John McEnroe, Martina Navratilova, Killian M'Bappé, Napoléon Bonaparte, Albert Einstein, etc ..., beaucoup d'etc !

# Brève histoire de la chaussure

**Entre nécessité, mode, commodité et domination.**

RÉDACTRICES : A.M., E. H. et A.L.  
ILLUSTRATEUR : J.-P.B.



On peut estimer l'apparition des chaussures à environ 4000 ans avant notre ère, et nous pouvons facilement imaginer qu'elles protégeaient les pieds de celles et ceux qui les portaient. Que savons-nous aujourd'hui de l'histoire des chaussures ?

En 3000 avant Jésus Christ, la bonne société égyptienne se hisse sur des semelles pour se différencier du petit peuple.

Un grand saut dans le temps nous amène en Chine où, pendant des siècles, les pieds des fillettes étaient étroitement bandés pour rester petits : c'était un gage de beauté pour faire un bon mariage ! Pauvres gamines et femmes qui ont souffert le martyre pour répondre à un canon de beauté et accéder à la société dominante.

Les bouchers du Moyen-Age eux aussi ont apprécié les semelles épaisses, mais pas pour les mêmes raisons que les Égyptiennes : c'était drôlement pratique pour patauger dans le sang des animaux trucidés.

A la fin du Moyen-Age, les belles dames se distinguent par leurs « chopines » à haute semelle, et se font accompagner de leurs

« suivantes » afin de ne pas tomber. Cette mode plaisait bien aux seigneurs qui voyaient là un moyen très pratique de surveiller les déplacements de ces dames.

Les talons s'affirment enfin au tout début de la Renaissance (XVI<sup>e</sup> siècle), mais, qui l'eut cru, aux pieds des cavaliers persans qui trouvèrent ce truc vraiment astucieux pour ne pas glisser des étriers.

Louis XIV aurait lancé la mode des talons rouges à cause de (ou grâce à) son frère qui, après une nuit de bringue dans les bas-fonds parisiens, se serait présenté avec des chaussures rougies de sang lors du lever du Roi. « Vraiment trop chouettes les chaussures du frerot ! Je veux les mêmes demain matin ». Et voilà la mode lancée, à la cour de Versailles, bien avant Louboutin.

Pendant tout ce temps, la population est chaussée de manière beaucoup plus pratique : pas question d'aller aux champs en chaussures à talon.

A une époque plus récente, une certaine Marilyn de Hollywood, sur ses escarpins et retenant sa jupe, est LE symbole de la féminité. Et un

peu plus récemment, Brigitte de Saint-Tropez, vêtue de sa robe Vichy et de ballerines plates, est Le « sex symbol » français. Ne citons pas les hommes politiques qui utilisent des talons pour paraître plus grand...

L'Histoire s'accélère, avec des moyens de communication de plus en plus rapides. Les modes vont et viennent, les populations sont des marchés à conquérir. Et les influenceurs influencent.

Jacques Dutronc, dans les années 1960, chantait : « 700 millions de p'tits Chinois, et moi, et moi, et moi... ». Justement, et moi dans tout cela ?

En tant que membre de cette énorme société, je résiste ou je me laisse croquer ?

Nous vivons une époque où l'originalité n'est pas de mise, dans laquelle il vaut mieux se noyer dans la masse. Et si résister c'était tout simplement être soi-même, s'assumer tel que l'on est et accepter l'autre tel qu'il est ? Dans ce cas, résister représente un petit effort de réflexion qui nous amène à « être bien dans nos baskets » ... même si elles sont à talons.



# Se voir tel que l'on est : un défi universel

RÉDACTEUR : J.O., B.U. et J.S.

ILLUSTRATION: IA

L'image de soi est un sujet intime, complexe et parfois douloureux. Nous ne nous percevons pas toujours tels que nous sommes, ni en bien, ni en mal. Entre ce que reflète le miroir, ce que la société valorise et ce que nous ressentons au fond de nous, il existe souvent un écart difficile à combler. Nous n'apportons ici ni solution toute faite ni vérité absolue, seulement des pistes de réflexion.

Notre perception est largement influencée par les époques et les cultures. Jadis, la corpulence pouvait représenter l'aisance matérielle. Aujourd'hui, dans de nombreuses sociétés occidentales, la minceur, le corps tonique et l'apparence maîtrisée sont souvent associés à la réussite. Ces normes changent avec le temps, mais il devient parfois difficile d'y résister tant leurs pressions sont fortes.

Pourtant, le corps évolue naturellement tout au long de la vie. Il change avec l'âge, le stress, les bouleversements hormonaux, la génétique, les traumatismes émotionnels ou certains facteurs environnementaux. Chez les femmes notamment, ces variations peuvent être plus fréquentes et plus marquées. La prise de poids ne se résume donc pas toujours à une question de volonté ou de discipline.

C'est souvent là que commence le conflit intérieur. Une partie de nous souhaite s'accepter, tandis qu'une autre peine à résister à une critique sévère. On doute des compliments, on se compare aux autres, sans toujours réussir à résister à ces réflexes, et on culpabilise. Parfois, on finit même par croire que notre valeur dépend de notre apparence.



Mais l'image de soi ne se limite pas au physique. Elle touche aussi la personne que l'on pense être, nos valeurs, nos comportements, nos contradictions. Apprendre à s'accepter ne signifie pas renoncer à changer, mais reconnaître la réalité présente sans se condamner.

**« APPRENDRE À  
RÉSISTER AUX  
COMMENTAIRES DES  
AUTRES EST ESSENTIEL »**

Car au fond, la vraie beauté réside peut-être ailleurs : dans la confiance, dans la liberté d'être soi, dans la paix intérieure.

Comme le confie Janeet SAWA, diététicienne : « la vraie beauté, c'est la confiance et l'acceptation de soi. L'apparence physique ne détermine pas la personne. Ce n'est pas parce qu'une personne est en surpoids qu'elle a forcément des problèmes de santé. Apprendre à résister aux commentaires des autres est essentiel. »

Et si le regard le plus dur était justement celui que nous avons de nous-même, alors apprenons à lui résister.

# La vie, une résistance

## Donner un sens à sa vie

Jean-Philippe Dutheil a choisi le sport pour donner un sens à sa vie

RÉDACTEUR : H.A.

PHOTOGRAPHE : Jean-Philippe Dutheil

Jean-Philippe n'est pas un sportif comme les autres : il a perdu la vue à la cinquantaine, à la suite d'une maladie dégénérative. Son quotidien a basculé et il a dû apprendre à se repérer dans l'espace et dans le temps.

Jean-Philippe a toujours fait du sport, notamment du ski et de l'équitation. Il me confie qu'il adore les chevaux. Même s'il a continué à travailler et à pratiquer ces activités sportives aussi loin que possible, il a dû se résoudre à arrêter : « cela a été une période très dure, il m'a fallu beaucoup de résilience et de courage pour surmonter cette épreuve. »

### La découverte d'un monde nouveau

Jean-Philippe me précise que, naître aveugle ou le devenir sont des choses très différentes. Pour lui, cela a été un changement brutal de passer au noir complet. Son quotidien a été chamboulé et il a fallu qu'il se forme pour devenir autonome. Après deux ans d'attente, un chien guide lui a été attribué. Aujourd'hui, il vit seul avec son chien dans un appartement où chaque chose a sa place. Personne ne doit déranger cet ordre qui lui permet d'avoir ses repères.

Côté matériel, il est bien équipé grâce à une aide de la PCH (Prestation de Compensation Handicap), qui facilite son quotidien. Il possède un téléphone portable équipé d'un logiciel vocal pour communiquer, s'informer et même jouer à des jeux en ligne. Il a aussi un ordinateur, un téléviseur et un détecteur de couleurs parlant, Colorino, qui l'aide à choisir la couleur de ses vêtements, etc.

Toutefois, il me signale les problèmes qu'il rencontre dans ses déplacements, comme la suppression des passages cloutés au centre-ville, et la difficulté à repérer le bon arrêt de bus.



### Exister et résister à travers le sport

Après avoir acquis une autonomie satisfaisante, Jean-Philippe a contacté l'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels) pour reprendre le sport et découvrir le handisport. Chaque semaine, il pratique divers sports tels que le renforcement musculaire, la marche, l'équitation, l'escalade, et le goalball (sport de ballon pour non-voyants). Prochainement, il va participer avec son équipe au Championnat de France de goalball à Paris. Son quotidien, c'est aussi les sorties et le shopping avec ses amis, les cours de guitare et les balades avec son chien. Il va aussi marcher quelques jours sur les chemins de Compostelle, et il regrette de ne pas pouvoir emmener son chien car certains gîtes n'autorisent pas la présence d'animaux, hélas. Il rêve d'essayer la formule 3 en binôme. Mais sa priorité serait de pouvoir monter et diriger un cheval de manière autonome sans assistance.

Comme Jean-Philippe, chaque jour des milliers de personnes non-voyantes ou malvoyantes affrontent des défis majeurs qui nécessitent une résistance quotidienne.

Résister leur permet de reprendre le contrôle sur leur vie.

# pHARe : un dispositif de lutte contre le harcèlement à l'école

Le dispositif de lutte contre le harcèlement à l'école, pHARe, est un plan global de prévention et de traitement des situations de harcèlement. Mis en place en 2021, généralisé aux écoles et collèges à la rentrée 2022, il est étendu aux lycées depuis la rentrée 2023. Tous les établissements scolaires mettent en œuvre ce programme. Nous sommes allés rencontrer les élèves de 3ème du collège Clermont à Pau qui se sont portés volontaires pour devenir Ambassadeurs. Emma et Wael, bientôt rejoints par une dizaine de leurs camarades, ont gentiment accepté de répondre à nos questions. Voici leurs témoignages :

RÉDACTEURS : S.P. et H.A.

PHOTOGRAPHE : Rémi

« Chaque année, en France un million d'élèves, soit un sur dix, sont victimes de harcèlement. Celui-ci se manifeste par de la violence, de la domination, des insultes. Chaque mois, un à deux élèves se suicident. Cette situation nous a semblé intolérable et nous avons décidé de nous porter volontaires pour agir contre cela. L'an dernier, des Ambassadeurs de 3ème sont passés dans les classes pour expliquer leur rôle. Ils nous ont convaincus. Avec d'autres élèves volontaires de 4ème du collège de Bizanos, nous avons suivi une formation de 4 jours répartis pendant l'année, accompagnés par des adultes formateurs, des intervenants extérieurs, des professeurs du collège et des CPE (Conseiller.e Principale.e d'Education). Notre rôle consiste à repérer les situations de harcèlement et à les signaler auprès de la CPE. En aucun cas nous ne devons intervenir nous-même. Les autres élèves du collège peuvent nous reconnaître grâce au bracelet que nous portons, mais très peu viennent se confier à nous (méconnaissance du processus, repli sur soi, mutisme, peur). Il faudrait un lieu confidentiel, une meilleure diffusion de l'information, des actions concrètes pour sensibiliser davantage les élèves, les familles et aussi certains professeurs qui ne se sentent pas concernés car le sujet du harcèlement ne figure



pas dans la formation initiale des personnels enseignants.

Au mois de novembre, une journée nationale est organisée avec différents partenaires, et la mise en place d'actions variées : conférences, expositions, séances de sensibilisation, affichage. Ce jour-là, la consigne est de s'habiller en blanc. Un numéro d'urgence (le 3018) est communiqué dans les carnets de correspondance. »

Avoir subi du harcèlement à l'école a des conséquences physiques et psychiques terribles qui nécessitent un accompagnement à long terme pendant la vie d'adulte : perte de l'estime de soi, difficultés à établir des relations humaines apaisées. C'est un problème de santé publique qui nécessite d'être axé sur la prévention plutôt que sur le traitement.

**« CHAQUE ANNÉE EN FRANCE, UN MILLION D'ÉLÈVES, SOIT UN SUR 10, SONT VICTIMES DE HARCELEMENT »**

La sonnerie retentit, c'est l'heure de nous séparer. Une photo de groupe est prise devant la fresque réalisée cette année sur le sujet du harcèlement.

Nous avons été enchantés de rencontrer des jeunes aussi investis. Un grand merci à ces élèves engagés dans la lutte contre ce fléau qui existe depuis toujours et contre lequel chacune et chacun, à son échelle, doit se mobiliser afin que nos jeunes puissent suivre une scolarité sereine.

pHARe  
06 83 46 05 58 / 06 23 94 44 56

# Le droit à l'instruction en famille

RÉDACTRICES : S.P., J.O. et B.U.

PHOTOGRAPHE : Quartier Mozaïque

Faire l'école à la maison ou pratiquer l'Instruction En Famille (IEF), c'est l'expérience que Solange a choisi dans les années 2000, à une époque où c'était autorisé. Nous avons recueilli son témoignage ainsi que celui du plus jeune de ses trois garçons, Eudes.

## Peux-tu nous expliquer ton choix de faire l'école à tes enfants ?

J'ai fait ce choix pour exercer un droit et non pas dans un esprit de résistance. Je n'avais rien contre le système scolaire mais je voulais offrir à mes garçons du temps pour se construire, rêver et trouver leur place dans la société. Je ne travaillais pas, j'étais disponible, un salaire suffisait et le papa était d'accord. J'ai milité auprès d'une association « Les Enfants d'Abord », ce qui nous a permis de côtoyer d'autres familles qui pratiquaient aussi l'instruction dans la famille (IEF). Mes garçons avaient ainsi beaucoup de copains dont certains qu'ils côtoient toujours. Le lundi, c'était journée « maison ouverte » où nous les invitions. Ils avaient aussi des camarades scolarisés qu'ils voyaient le soir après les cours et lors des activités extra-scolaires. Nous ne vivions pas en « vase clos ».

## Comment était organisée l'éducation à la maison ?

Je leur ai lu beaucoup de livres, si bien qu'ils ont appris à lire tout seuls, sauf le deuxième qui a eu des besoins spécifiques car il était dyslexique. C'est ensemble que nous avons inventé la méthode de lecture qui lui convenait. J'ai également fait appel à une orthophoniste.



Nous n'avions pas d'horaires. Tous les après-midis étaient libres. Il y avait cependant des contraintes qui n'étaient pas imposées mais définies en conseil de famille. Par exemple, chaque jour, il fallait consacrer du temps à :

- une activité d'apprentissage scolaire,
- une tâche ménagère,
- une activité sportive,
- un temps d'ouverture au monde (art, autres cultures, jardinage, faune et flore...)

Le jeudi, c'était « journée sortie » : médiathèque, ludothèque, visites de châteaux, de musées... On approfondissait nos découvertes en effectuant des recherches à la maison, en reliant ces apprentissages au socle commun de connaissances et de compétences qui sont attendues par le système scolaire.

## Comment les enfants ont-ils vécu cette décision ?

Eudes nous répond :



J'appréciais de ne pas aller à l'école. J'avais des copains scolarisés, et parfois ils enviaient notre situation. Mes frères et moi, nous avons connu un sentiment de liberté, mais aussi gagné en autonomie et responsabilisation, tout en donnant du sens aux apprentissages.

Gabriel, l'aîné, a fait le choix de rentrer en seconde au lycée car il ne parvenait plus à trouver sa propre rigueur.

Moi, j'ai tenté de passer le bac en candidat libre à l'âge où j'aurais dû être en première, pour tester, pour voir comment ça se passait, avec la perspective de le repasser l'année suivante. Finalement, je l'ai eu du premier coup.

**Avec le recul, Solange, si tu avais la possibilité de refaire ce choix d'instruction à la maison, est-ce que tu le referais ?**

Je m'estime chanceuse d'avoir pu voir mes enfants évoluer de cette manière. Après les premiers sourires, les premiers éclats de rire, les premiers pas, les premiers mots, les premières découvertes que tout le monde expérimente, j'ai

pu participer au quotidien à leurs apprentissages scolaires. Ça n'a pas toujours été facile. Il a fallu résister au regard des autres et de la famille, à la pression sociale, aux réglementations moins strictes à l'époque que maintenant. Pour conclure je dirais : qu'il soit bon ou mauvais, le problème c'est de ne pas avoir le choix.

### **La Loi sur l'IEF avant et après 2022**

Depuis les lois Ferry de 1882, l'instruction est obligatoire en France, mais pas l'école. Ainsi, certaines familles choisissent d'instruire leurs enfants à domicile selon différentes méthodes. Malgré leurs diversités sociales et culturelles, ces familles partagent la conviction que ce mode d'instruction est plus adapté à leurs enfants et favorise leur autonomie, ainsi que leur participation à la vie collective. Jusqu'en 2022, l'IEF fonctionnait sous un régime déclaratif : les familles devaient simplement signaler leur choix à l'administration. Des contrôles pédagogiques et des enquêtes municipales étaient réalisés afin de vérifier que l'enfant recevait bien une instruction adaptée. Selon les chiffres, la majorité des contrôles était favorable et très peu d'enfants étaient contraints de retourner à l'école.

En 2022, la loi a changé. L'IEF n'est plus un droit libre mais une dérogation soumise à autorisation administrative. Les familles concernées dénoncent des refus jugés arbitraires et considèrent que cette réforme limite fortement leur liberté.

Pour savoir plus sur ce changement, sur des suggestions en cours, et sur l'IEF, voir : <https://www.enfance-libre.fr>

# Les mots d'Élisabeth

RÉDACTEUR : A.V.

PHOTOGRAPHE : *Élisabeth*

Élisabeth est née en France, au sein d'une famille portugaise immigrée, qui lui a transmis très tôt la valeur du travail, du mérite et cette manière discrète d'avancer dans la vie sans faire de bruit, pour s'intégrer sans déranger.

Rapidement, elle comprend que la société classe les individus et distribue implicitement les légitimités. À certains, on accorde naturellement le droit d'aimer la littérature, la culture française ou les lieux d'art. Aux autres, on rappelle plus ou moins subtilement qu'ils ne viennent pas de ce monde-là.

Pourtant, Élisabeth développe très jeune un amour profond des mots et de la philosophie. Les mots deviennent pour elle un refuge, un outil d'émancipation et une manière de chercher sa place. Élisabeth grandit ainsi avec ce sentiment propre aux transfuges\* : celui d'habiter plusieurs mondes sans appartenir complètement à aucun. Issue d'un milieu ouvrier, elle développe pourtant un attachement profond à l'expression artistique. Mais cette affirmation de soi semble parfois déranger. Son phrasé, sa posture et sa manière d'être, aujourd'hui assumés, conduisent certain.es à ne pas comprendre d'où elle vient, tandis que d'autres lui font sentir qu'elle prendrait presque trop de place.



Depuis plus de vingt ans, Élisabeth travaille dans la fonction publique. Chaque vendredi, elle anime un atelier de renforcement musculaire au Centre Social de La Pépinière. Mais dans cet espace, il n'est pas seulement question de corps : on y renforce aussi l'écoute et la confiance en soi, la bienveillance et la sororité.

**PRENDRE LA PAROLE, C'EST FINALEMENT REPRENDRE LE POUVOIR SUR SOI.**

Élisabeth est aussi maman solo d'une jeune fille de 13 ans, dont les émotions fleurissantes et les fragilités de l'adolescence viennent faire écho à son propre parcours. En observant sa fille, elle prend conscience de tout ce qui peut se transmettre silencieusement d'une génération à l'autre : les peurs, les limites intériorisées, le sentiment de ne pas être totalement légitime. Malgré l'assurance qu'elle renvoie, Élisabeth a longtemps porté une peur invisible : celle de prendre la parole en public. Mais à force de travail sur elle-même, elle comprend que cette peur n'a pas à diriger sa vie. Elle découvre surtout que la parole n'appartient à personne.

Prendre la parole c'est ni une question de naissance ni de statut : chacun peut le faire, chacun y est légitime. C'est ce qu'elle souhaite transmettre à sa fille : ne pas vivre sous le poids des déterminismes, ne pas hériter du silence, oser prendre sa place sans demander la permission.

Alors, Élisabeth décide d'affronter de manière symbolique cette peur en s'inscrivant au concours d'éloquence organisé par la ville de Pau auquel elle assistait jusque-là comme spectatrice. Pour elle, l'éloquence n'est pas une affaire de talent. C'est uniquement du travail pour dépasser nos blocages, lutter contre les places qu'on nous assigne. C'est aussi découvrir le plaisir de jouer avec les mots, d'oser et de se dépasser.

Prendre la parole, c'est finalement reprendre le pouvoir sur soi.

Et Élisabeth est allée jusqu'en finale du concours d'éloquence, dont le thème, « Douce France », résonne intimement avec son histoire et celle de sa famille.

\*transfuge de classe : personne ayant vécu un fort changement de milieu social au cours de sa vie. Tels Edouard Louis et Annie Ernaux.

# Faut-il résister à l'anglais ?

RÉDACTEUR : J.-P.B.  
ILLUSTRATEUR : J.-P.B.

L'anglais, ou l'anglo-américain, colonise de plus en plus notre langue. La culture numérique ne fait qu'accélérer ce mouvement commencé depuis longtemps dans tous les domaines. Nous sommes tellement habitués que nous "speakers english" sans nous en apercevoir. Quelques exemples ? O.K \* !

Le sport (mot déjà d'outre-Manche) : football, basket, rugby, cross, trail, boxe, crawl, etc ... De plus, chaque sport illustre cette "invasion" : goal, shoot, corner, dribble, penalty, pack, drop, flanker, ring, uppercut, K.O, set, ace, smash, net. Le sport nécessite des supporters, des sponsors, des managers, des leaders, des outsiders, des derbys entre clubs, etc, etc, la liste est très (trop ?) longue.

Le cinéma et autres mass médias : star, casting, blockbuster, western (avec shérifs et outlaws), suspense. La musique : jazz, blues, rock, slow, folk, slam, rap, music-hall. Autres médias ou spectacles : show, scoop, sketch, best-seller, interview, clown, pin-up, miss, top model, garden party, play-boy, strip-tease, etc ... Que de mots hollywoodiens ou londoniens ...

Le pays de la gastronomie (c'est nous !) offre à sa carte des hot-dogs, des sandwichs, des sodas dans les snack-bars. Nous avons déjà le steak, le rosbif, le chewing-gum, les corn-flakes, les cocktails ...

Dans nos dressings sont rangés des jeans, des slips, des tee-shirts, des pull-overs, des sweaters et plus rarement des smokings et des strings ..., parfois de la fast fashion achetée en low cost !

L'économie, légale (business, boss, traders, planning, lobbies, start-up, burnout ...) ou criminelle (pickpocket, gang, racket, hold-up, kidnapping ...), évoque davantage Wall Street et Chicago que les docks de Marseille.

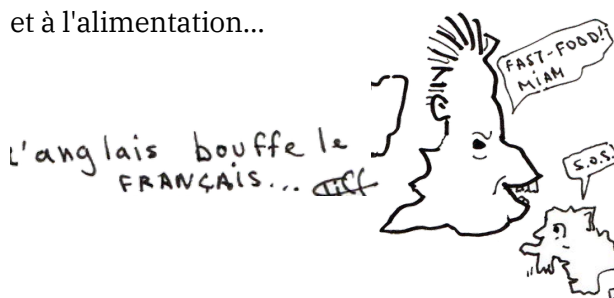
Les transports (wagon, steamers, cargo, tanker, container, charter qui peut se crasher, pipeline, cockpit, boat people) et les armes (revolver, long rifle, tank, drone, destroyer) nous montrent aussi du franglais conquérant !

Bien sûr s'ajoutent et s'ajouteront les mots et expressions liés aux nouvelles formes de communication (internet, web, cloud, WhatsApp ...). Par exemple, « Googliser » apparaît dans le Larousse 2026. On estime qu'il y a 1500 mots identiques en français et en anglais.

## Pouvons-nous et devons-nous résister ?

De nombreuses autres langues imprègnent la nôtre : l'italien (dilettante, paparazzi ...), l'espagnol (cédille, Don Juan, macho, palabre), l'arabe (café, chiffre, zéro, clébard, carafe, baroud, sirop, zénith ...), le hollandais, l'allemand, le norvégien (sports de neige) et cetera ...

Et sans compter les mots spécifiques à la culture et à l'alimentation...



De plus certains mots anglais ont été empruntés au "vieux français" tels sport de disport (détente) ou tennis (« Tenez », disait le joueur médiéval en envoyant sa première balle à son adversaire).

Résister ? On pourrait préférer une version française à des mots anglais, « courriel parasite » pour spam, « toile » pour web, « repas rapide » pour fast-food, « débat » pour talk-show, seule en scène pour one-woman show, « effet comique » pour gag ... Souvent difficile et plus long !

Le « pur français » a-t-il seulement existé ? Dès l'origine, (quand ?) les différents dialectes gaulois ont été dominés par le latin de l'Empire romain, « pré-français » très vite modifié par les invasions germaniques (les Francs qui ignoraient le français) et par la création de mots savants empruntés au grec antique.

Accepter ces « invasions » ? Résister ? Au moins prendre conscience librement, que nous nous exprimons dans une langue riche, ouverte et non figée. En guise de happy end, à vous de découvrir d'autres mots d'origine anglaise. Faites ce job, mais restez cool ! O.K ? Bon week-end !

OK — forme moderne, la plus utilisée, simple et universelle

Ok — variante fréquente en français, plus « douce » visuellement

O.K. ou O.K. — formes anciennes, aujourd'hui perçues comme datées ou trop formelles

# Résister de génération en génération

Annie Olazabal, la présidente du Musée de la Résistance et de la Déportation de Pau, porte avec elle bien plus qu'un héritage familial. Elle a découvert tardivement l'engagement de ses parents dans la Résistance durant la Seconde Guerre Mondiale. Toute sa vie, Annie a également incarné à sa manière une forme de résistance et de courage.

RÉDACTEUR : B.U. et J-P.B.  
PHOTOGRAPHIE : Annie Olazabal



En 1983, un an après la mort de leur père, Annie et ses dix frères et sœurs découvrent qu'il a été résistant et décoré de la Croix de Guerre avec Palme. Ni lui, ni leur mère Jeanne-Marie, n'avaient parlé de leurs actions clandestines. Annie mène alors une enquête pour comprendre ce silence de 40 ans. Peu à peu apparaît l'ampleur du destin de leurs parents, raconté plus tard dans le livre d'Annie, « Le Passeur ». Michel Olazabal fut l'un des grands passeurs des Pyrénées. Entre mars et juin 1943, il guida vers l'Espagne 953 personnes traquées par le nazisme. Son activité prit fin lors de « l'affaire de Barcus » : 32 réfugiés cachés dans une grange furent arrêtés après une dénonciation. Michel et 24 autres évadés échappèrent de peu à la capture, avant de poursuivre la lutte depuis l'Espagne, puis l'Algérie. En toute discrétion, Jeanne-Marie participait à la Résistance en fabriquant de faux papiers, en hébergeant

et réapprovisionnant des réfugiés. Enceinte de sept mois lorsque son mari dut fuir, elle quitta Pau sous une fausse apparence et confia sa fille de treize mois à une famille jusqu'à la fin de la guerre. Pourtant, elle minimisera toujours son rôle : « C'était la guerre, ça ! » Comme elle, de nombreuses femmes ont résisté en France et dans le reste de l'Europe, même si on se souvient seulement de Lucie Aubrac et Marie-Madeleine Lafourcade. Sans même connaître ce passé, Annie a grandi avec la même force intérieure. Dans les années 1960, seule avec trois jeunes enfants, elle enchaîne les journées épuisantes dans un bar-tabac, de l'aube à tard le soir. Dans un univers très masculin, elle refuse d'être traitée comme une simple « fille derrière un comptoir ». Elle se bat pour sa dignité et devient la première serveuse paloise à obtenir un salaire au pourcentage, une petite victoire sociale qui disait

beaucoup de son refus de se soumettre. Cette détermination réapparaît lorsqu'elle enquête sur son père, malgré les rumeurs injustes qui l'accusaient d'avoir trahi son réseau. Beaucoup conseillaient à Annie de ne pas revenir sur le passé. Elle persiste, guidée par le besoin d'établir la vérité. Mais sa plus grande épreuve fut sans doute intime. Des années plus tard, l'un de ses fils, avec qui elle était brouillée depuis longtemps, est atteint d'une maladie incurable. Annie choisit de l'accompagner jusqu'à sa mort en 2017, au détriment de sa vie de couple.

L'existence d'Annie Olazabal raconte ainsi la même volonté : rester debout, rester juste, même lorsque cela coûte cher. Chez elle, la résistance n'a jamais été un mot héroïque. C'était une manière d'aimer, de protéger et de rester fidèle à ses convictions.

# Nous avons posé la question: c'est quoi pour vous "résister"?

Voici un florilège de réponses qui donne à réfléchir.

RÉDACTEUR : A.M., E.H. et A.L.

ILLUSTRATION : A.C.N.



# Résister

RÉDACTRICE : *Elisabeth Real*

Avez-vous déjà senti la vie frapper encore et encore sans jamais s'arrêter ?  
Quand chaque jour devient une lutte silencieuse mais pernicieuse.  
Quand on sourit pour tenir, alors qu'au fond tout semble mourir.  
Quand les blessures s'accumulent en silence et que la déception devient immense.  
Quand on ne sait plus vraiment pourquoi on avance.

Alors oui... pendant un temps, je me suis refermée,  
Persuadée qu'il fallait s'isoler pour se protéger,  
Je pensais que résister c'était... se replier.  
Se durcir pour survivre.  
Ne plus trop donner.  
Ne plus trop aimer.  
Ne plus trop ressentir.  
Mais à force de vouloir ne plus souffrir, on finit aussi par ne plus vraiment vivre.

Et puis un jour, au sommet des Pyrénées enneigées, j'étais en difficulté,  
Bloquée dans le froid, je commençais à paniquer.  
Et soudain, un inconnu s'est arrêté. Sans rien demander. Juste parce qu'il m'avait vue lutter.

Je me souviens encore de son regard.  
Un regard qui ne jugeait pas.  
Un regard qui disait simplement : je suis là.

Il portait des baskets blanches neuves.  
Et pourtant il est allé dans la boue,  
Pour retirer les chaînes coincées autour de mes roues.

Son geste m'a bouleversée. Parce qu'à cet instant...  
J'ai compris qu'il existe encore des êtres capables de tendresse, de délicatesse.  
Des êtres capables de solidarité.  
Et ce jour-là, en moi quelque chose s'est apaisé.

J'ai compris que résister, ce n'est pas tuer sa sensibilité.  
Résister ce n'est pas devenir ses blessures.  
C'est continuer à ressentir sans se laisser détruire.

Continuer à aimer sans disparaître pour plaire.  
Accepter sa différence dans une France qui compare, qui rivalise parfois et divise.

Résister c'est dire non à la compétition, à la perfection, à la pression.  
 Suivre sa propre direction. Croire en soi sans condition.  
 C'est aller chercher sa richesse intérieure.  
 Croire en sa lueur, pour ne plus avoir peur.  
 C'est continuer à aimer après l'abandon, la trahison.  
 Continuer à avancer vers un nouvel horizon.

On ne peut pas tenir seule éternellement.  
 Nous avons besoin d'être reliée. Regardée. Écoutée.  
 Résister, c'est accepter sa vulnérabilité, accepter d'être aidée.  
 C'est aussi se dire que l'on peut aider quand on est en capacité de  
 donner, d'apporter.

Nous avons besoin de ce lieu,  
 Où l'on peut déposer un peu de son cœur fatigué, sans avoir peur  
 d'être jugée.  
 Un lieu où l'on peut se réparer, se ressourcer.  
 Où l'on peut donner, transmettre et partager.

A la Pépinière, les cultures se croisent. Les âges s'entrecroisent.  
 Les différences rassemblent. Les solitudes respirent.  
 On y retrouve quelque chose, que notre époque semble oublier :  
 La présence réelle. La fraternité. La sororité.  
 On apprend à se regarder, à s'écouter.  
 A voir nos vies en miroir et retrouver un peu d'espoir.

Pas des vies filtrées derrière des écrans.  
 Pas des émotions réduites à des emojis, des likes.  
 Pas des relations artificielles, superficielles. Non.  
 Des vrais regards. Des sourires.  
 Des voix qui parfois tremblent.  
 Des silences aussi. Mais des silences qui réparent.  
 Des repas partagés.  
 Des instants vécus en chair et en os.  
 Là où l'humain redevient une priorité.

Et c'est peut-être simplement ça la vraie résistance aujourd'hui.  
 C'est vouloir quitter ce virtuel qui nous ensorcelle.  
 Parce que la vie, elle, la vraie, attend d'être rencontrée.

La Pépinière c'est une terre fertile pour s'enraciner en soi et s'ouvrir  
 aux autres.  
 C'est une Pépinière de liens, un jardin où fleurit notre humanité.



# Recette cubaine :

## Une étreinte au milieu de la tempête.

TEXTE : *Maria Isabel Perdigon Gutierrez / journaliste, Cubaine*  
 TRADUCTRICE : A.L.

Il y a des jours où on se lève avec le moral dans les chaussettes. Des jours qui commencent avec une panne d'électricité, ça continue avec une coupure d'eau et puis ça se termine par une nouvelle qui te serre le cœur.

Des jours où il semble que le monde conspire pour éprouver ta patience, ton optimisme, ta capacité à espérer un léger mieux.

Des jours où la seule chose à laquelle on aspire c'est arrêter le monde un instant, descendre au prochain arrêt, respirer.

Puis, au milieu de cette agitation, entre la pénurie, les queues, la charge émotionnelle de vivre en mode sourire, survient l'étreinte, quelque chose de sacré.

Oui, sacré, parce qu'une étreinte, bien qu'elle paraisse simple, a le pouvoir d'éteindre des incendies invisibles. L'étreinte te sauve de l'étouffement alors que tu n'en peux plus du silence, de l'incertitude, de la douleur parfois indicible. [...]

L'étreinte cubaine n'est pas en carton-pâte, elle est de chair, d'os et d'émotion. Elle est forte, serrée, chaleureuse, et parfois avec des petites tapes dans le dos. Parfois en pleurant, parfois muette.

Il faut dire que, à Cuba, quand la vie te pèse, étreindre est aussi une manière de dire « Je suis là. Je ne peux pas résoudre ton problème, mais je peux le partager avec toi ». Et ça, croyez-moi, c'est déjà beaucoup. [...]

Il y a aussi l'étreinte que l'on fait sans s'en rendre compte : quand on porte un enfant endormi pendant une panne d'électricité, ou quand tu soutiens une mamie pour l'aider à marcher ou que tu lui fais un bisou alors que tu n'as pas la force de parler. Celles-là sont des étreintes déguisées en gestes quotidiens, mais elles valent autant, sinon plus.

Les étreintes, en ces temps si difficiles, sont une espèce de code émotionnel se passant de mots, ce sont des silences qui en disent long, c'est un refuge contre le découragement, une manière de soigner sans bistouri ni pilules.

Ici, alors que les psychologues ne prennent plus de rendez-vous, une bonne étreinte de temps à autre vaut mieux que mille consultations. Et quand l'anxiété frappe à ta porte alors que tu ne sais même pas comment tu vas finir ton mois ni même la journée, une étreinte peut faire la différence entre abandonner ou continuer. C'est comme si quelqu'un te rappelait : « Tu n'es pas seul », « Ça aussi ça passera », « Je te comprends ». Et en ces temps où beaucoup se sentent seuls, c'est vital. [...]

Ici, l'étreinte est médicament, acte de foi, anti-dépresseur naturel. Elle ne soigne pas le manque de nourriture et ne nous remet pas l'électricité, mais elle t'illumine de l'intérieur. Elle ne change pas le pays mais elle te rappelle que, même au milieu du chaos, on continue à être des êtres humains.

L'étreinte n'a besoin ni de papiers, ni de visa, ni de connexion internet. Pas besoin de recharge ni d'autorisation. Il suffit juste d'être là, regarder l'autre, ouvrir tes bras et dire avec tout ton corps « Je suis là avec toi ».

Parce qu'il y a une chose que nous avons apprise, nous autres les Cubains, c'est que résister dans la solitude ça épuise, mais que résister ensemble (même si ce n'est que pour partager un regard ou une étreinte) ça donne de la force, beaucoup de force.

Alors, si aujourd'hui le monde te pèse, si ta tête est trop pleine et ton cœur à moitié brisé, ne rumine pas : étreins et laisse-toi étreindre car, dans ce Cuba de rêves en suspens, une étreinte ne règle pas tout mais aide vraiment beaucoup à vivre.

