

LA GAZETTE DES AIDANTS

Des ressources
pour bien vivre
le quotidien



SOMMAIRE

Les loisirs créatifs sont un excellent moyen pour se vider la tête, le temps de quelques heures. Ils permettent de se concentrer sur son activité et de ne plus penser à ses tracas quotidiens. Autres avantages, ils permettent de développer la confiance en soi, en se découvrant de nouveaux talents et de dépasser ses limites sans effort.

Alors laissez aller votre imagination et virevoltez d'une activité à l'autre !

Edito	p.3
Les talents cachés	p.4
Petite histoire de la mosaïque	p.8
Petite galerie catalane	p.12
Familles d'artistes	p.17
File la laine	p.22
Bulle de bonheur	p.26
En passant	p.30
Dans l'atelier du souffleur de verre	p.34
Origami	p.36
Instant zen	p.42
Anecdote animale	p.46
Anecdote végétale	p.50
Macédoine de divertissements	p.53
Solution des énigmes et ours	p.56
Plumeau et serpillière	p.58



Chloé Quinteros
 Coordinatrice de la Maison de LEA
 UNA 16/86

Chères et chers Aidants,
 je suis ravie d'avoir été invitée à la co-création de ce nouveau numéro de la Gazette des Aidants dédié aux loisirs créatifs.

Je dois vous avouer que je ne suis pas une experte en la matière. En vérité, je ne suis pas douée de mes mains et ma patience a souvent été mise à l'épreuve lorsque je me suis essayée à diverses pratiques artistiques.

En revanche, j'apprécie l'art et j'admire le processus de création. J'aime ce moment précieux où l'on s'accorde le droit de décrocher du quotidien. L'art nous invite au voyage, aux rêves...

Créer nous permet de stimuler notre imagination, de réactiver des souvenirs, d'exprimer un sentiment ou de libérer des émotions.

Que l'on soit artiste de métier ou simplement amateur/amatrice, cette expérience de création est source de plaisir. Jouer avec nos sens, choisir les couleurs, les matières qui nous attirent, appréhender les formes, la lumière, le volume... laisser la place à la surprise et à l'improvisation.

Bref, vous l'aurez compris, cet hiver notre équipe vous donne des idées et astuces pour occuper vos mains et libérer votre mental. Installez-vous confortablement chez vous, dans une ambiance propice à la détente avec un thé chaud, des petits gâteaux et de la musique douce.

Je terminerai avec cette citation de Lao Tseu que j'affectionne particulièrement et qui prend tout son sens ici : «le but n'est pas seulement le but mais le chemin qui y conduit».

Nous vous souhaitons une bonne lecture, prenez-soin de vous.

LES TALENTS CACHÉS

La tête pleine de bulles



Enzo s'était constitué deux réserves, l'une à un bout, l'autre au milieu du coffre à jouets. Le pôle et l'équateur. Le pôle dans un Tupperware et l'équateur dans une belle boîte qui avait contenu les dinosaures, des tricératops, qui figuraient sur l'étiquette. L'équateur c'est la jungle, la

région inexplorée des tous-neufs, emballés dans leurs papiers jaunes avec le chat branché qui porte des lunettes de soleil. L'équateur est touffu comme la première barre du chewing-gum qui expurge le sucre pendant de longues minutes avant de s'assouplir jusqu'à former une pâte à

“Il s'épuisa à monter des bulles de chewing-gums sur des tiges de sucettes”

bulles. La région du pôle est plus aride. La matière brute est composite. Elle a perdu son goût, ses couleurs ont pâli. Le Tupperware contient un agrégat de vieux malabars d'un rose gris veiné de bleu délavé car Enzo aime autant mâchouiller les roses que ceux qui colorient la langue en bleu. Remettre un vieux chewing-gum dans la bouche, c'est presque dégoûtant mais ça vaut le coup : à peine humidifiée, la gomme s'étire et produit des bulles énormes. Mais faut savoir doser. Pas assez de souffle et la matière s'affaisse, un souffle trop violent, elle éclate en fils désordonnés de toile d'araignée qui viennent se coller sur la figure et qu'il faut ensuite gratter.

Tout un temps, Enzo eut une fantaisie, une ambition de gamin. Il s'épuisa à monter des bulles de chewing-gums sur des tiges de sucettes qu'il fichait dans des monticules en pâte à modeler pour figurer les arbres d'un verger acco-

lé à sa ville fantastique. Plus qu'une cité, sa ville était un monde, un bric-à-brac de briques de bois, de Lego, de sable et de terre où de petites camionnettes croisaient les dinosaures. L'ensemble avait sa rivière, un long serpent coloré de feutre bleu que surplombait l'arche d'un pont, ses gratte-ciels instables, des parallélépipèdes rectangles qui s'effondraient avant d'être reconvertis en barres d'immeuble se jouxtant les unes les autres dans une symétrie approximative. Le tout finit par occuper la moitié de la chambre à coucher du gamin

“Pour son malheur, Enzo n'était pas fils unique. Il avait une soeur, une peste”

et aurait produit belle apparence n'eut été le maillon faible des bulles de chewing-gum qui se dégonflaient systématiquement avant de pendouiller en se collant aux troncs des sucettes.

Pour son malheur, Enzo n'était pas fils unique. Il avait une sœur, une peste, qui ne se gênait pas pour toucher à tout et jouer avec

« Enzo n'avait plus besoin de rien. Les jeux vidéo lui apportaient tout »

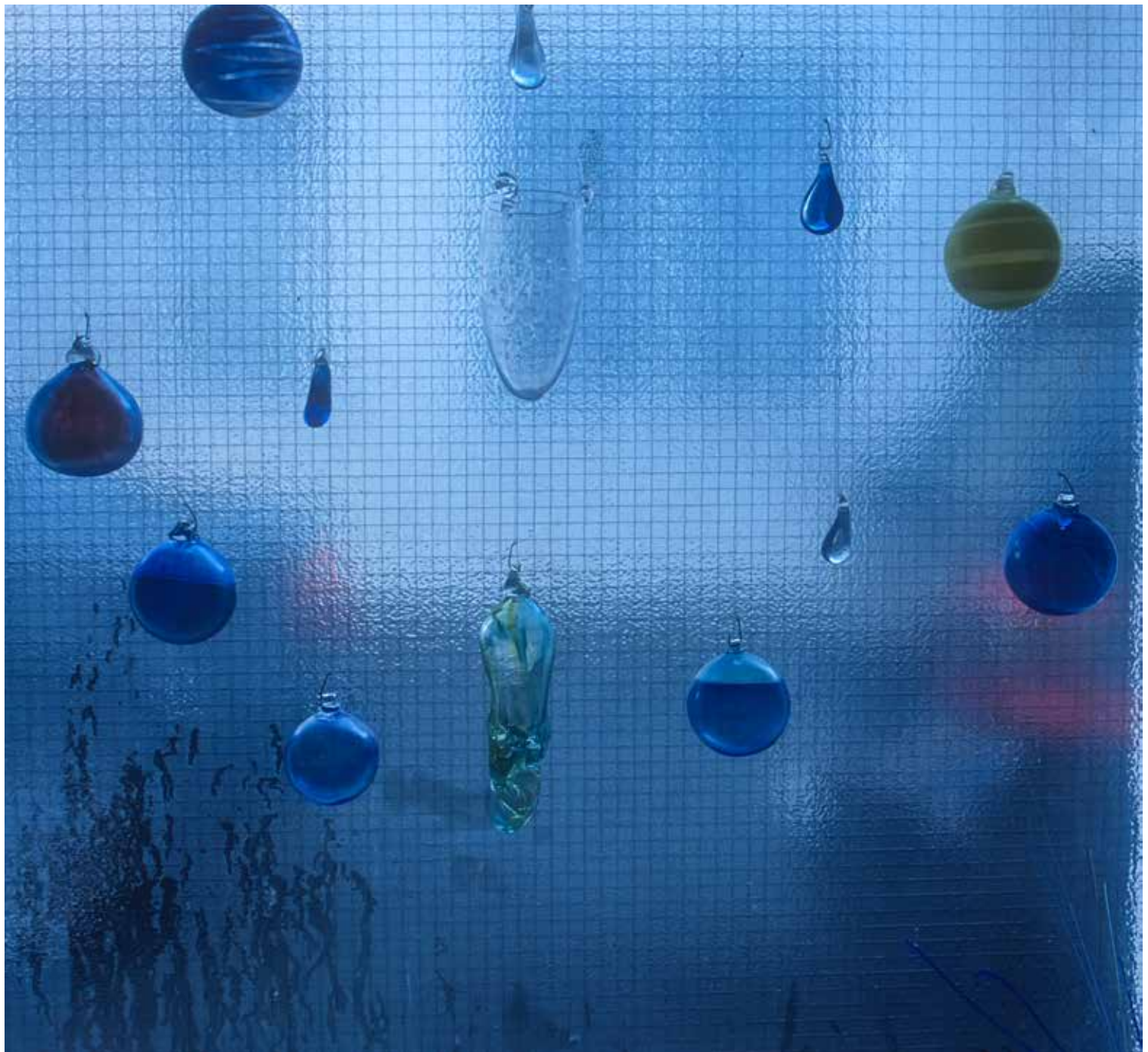
ses affaires. C'est elle qui provoqua la fin des bulles en se tartinant les cheveux de chewing-gum.

La petite Camille avait des boucles, elle pleura à chaudes larmes quand on lui passa le peigne pour la débarrasser de cette matière ultra-colante, et leur mère à tous deux n'avait pas que ça à faire. Ce jour-là, elle se fâcha rouge, décréta qu'elle ne voulait plus entendre parler de bulles et qu'Enzo serait privé de bubble-gums jusqu'à la date de son prochain anniversaire. Le jour de ses huit ans tomba un mercredi, le 16 novembre. Enzo reçut la manette PS 5 rouge de ses rêves. Le monde de Final Fantasy avec les terres éclatantes de Thavnair, l'île de Tsurumi où Enzo se promenait en compagnie de Tartaglia et de Xinyan avant de rejoindre son royaume intérieur remplacèrent aussitôt les briques de bois et les plots de plastique. Enzo n'avait plus besoin de rien. Les jeux vidéo lui apportaient tout.

« Mais dépêche-toi à la fin ! On va trouver la porte de la déchetterie fermée si tu continues à lambiner... » Enzo a treize ans. Il est campé devant le vieux coffre à jouets. Le pôle et l'équateur vont partir à la benne avec les dinosaures. Bizarrement il a du mal à s'y résoudre. Il prend le Tupperware du pôle, soulève le couvercle : les chewing-gums usagés sont recouverts d'une épaisse moisissure grise mais

« Soudainement lui vient à l'esprit l'image du verre en fusion au bout d'une tournette »

ça ne sent pas mauvais. Il est sur le point de refermer la boîte quand il distingue un bâton de sucette. Il se rappelle ses tentatives d'assemblage de bulles de pâte à gomme et de bâtons de plastique censées figurer les arbres et leurs couronnes de feuillage. Soudain lui vient à l'esprit l'image du verre en fusion au bout d'une tournette. En soufflant doucement et de façon continue, le souffleur de verre



transforme le liquide issu d'un mélange de sable, de calcaire et de potasse en une sphère orange et molle, brûlante comme la lave. C'est une bulle énorme attachée à sa tige. La vision s'estompe.

« C'est bon, j'arrive ! » dit-il en fourguant le pôle dans la poubelle. Il trifouille dans le coffre à la recherche de l'équateur. Le carton de la boîte aux tricératops est en-

dommagé mais il reste un malabar dedans. Enzo sourit et le met dans sa poche. Il entend les pas de sa mère dans le couloir. Fini de buller, une autre histoire commence. Reste à l'écrire.





PETITE HISTOIRE DE LA MOSAÏQUE

Les premières traces de la mosaïque apparaissent en Mésopotamie, à la fin du IV^{ème} millénaire avant J.-C. Pendant de nombreuses années, les matériaux utilisés sont principalement des galets de différentes formes et couleurs, avec lesquels sont réalisés des motifs sur le sol. Les Sumériens employèrent

également une technique consistant à utiliser des morceaux de terre cuite de couleur rouge, blanche ou noire incrustés dans les murs, afin de les décorer et de les protéger.

La mosaïque de galets se diffusera par la suite dans tout le bassin méditerranéen et sera en particulier largement

utilisée par les Grecs.

À partir du Vème siècle avant J.-C., les Grecs commencent à propager l'utilisation de la pierre et du verre dans la mosaïque, ce qui permet de réaliser des surfaces plus planes, et plus confortables pour un usage domestique.

L'utilisation de ces matériaux, pouvant être plus taillés facilement selon des dimensions plus réduites en petits bouts. Ceci permet d'accroître le réalisme et la finesse des motifs réalisés : personnages, animaux, plantes, paysages...

La mosaïque romaine

L'appropriation du savoir-faire des Grecs par les Romains, l'exploitation de nombreuses carrières de marbre à travers l'empire et le raffinement extrême apportée aux réalisations ont contribué à la diffusion des techniques de la mosaïque à l'ensemble du monde latin, de Malte à la Turquie. On retrouve ainsi sur les voûtes, les murs et les sols des bâtiments romains des œuvres d'art polychromes qui ont traversé les siècles. Les sujets de prédilection des artistes de l'époque sont les

thèmes mythologiques ou historiques, souvent encadrés de frises géométriques.

La mosaïque dans l'art religieux

On retrouve les techniques de la mosaïque dans la décoration des premières églises paléochrétiennes, avec pour sujets des motifs géométriques, ainsi que l'iconographie religieuse. C'est ensuite à Ravenne, en Italie, aux Vème et VIème siècle après J.-C. que le procédé de la mosaïque va continuer à évoluer. L'utilisation de la mosaïque comme expression de la foi religieuse connaît son apogée à Byzance, de très nombreux témoignages de la profusion de la production à Constantinople entre le VIème et le XVème siècle ont subsisté jusqu'à nos jours.

Hors de l'Empire byzantin, les artistes juifs ont utilisé la mosaïque pour décorer les synagogues. Les artistes musulmans ont également utilisé massivement la mosaïque, notamment pour la décoration extérieure des bâtiments publics (mosquées) ou pour la décoration intérieure des riches demeures.



Ce sont alors les motifs géométriques (symboles, arabesques) et les représentations de la nature (feuillages) qui sont privilégiés.

Mosaïque contemporaine

Plus tard, du XII^{ème} au XVI^{ème} siècle, même si l'engouement pour la mosaïque s'estompe, cet art continue à être utilisé, en particulier en Italie, dans la décoration des édifices religieux.

Avec l'avènement, au début du XIX^{ème} siècle, du style Art Déco que la mosaïque va connaître un nouvel âge

d'or. La redécouverte de cette technique grâce à l'utilisation de nouveaux matériaux, et de nouveaux motifs (géométriques, floraux, etc.) va provoquer un regain d'intérêt de la part du public. A cette période, de nombreux architectes utilisent la mosaïque sur les façades, comme revêtement mural dans les pièces de réception, sur les sols des halls d'immeubles, etc. Des artistes comme Gustav Klimt, Antonio Gaudi, Marc Chagall y puisent une source d'inspiration et apporteront à la mosaïque une contribution majeure.

“La mosaïque aide à se rassembler”

Cécile MIQUEL, compose des mosaïques. Installée à Chassors, elle témoigne de son expérience pour la Gazette des Aidants.

Il y a plusieurs techniques en mosaïque, personnellement j'en utilise trois.

La plus commune est la mosaïque de loisir, qui consiste à casser avec une pince à mollettes des petits morceaux (ou tesselles) de pâte de verre, de grès cérame ou de céramique, qui sont plats, puis de les coller sur un support en bois ou en contreplaqué pour ensuite les joindre ensemble. On peut aussi ajouter aux tesselles de verre du cuir, du métal....

Il existe aussi une autre technique qui consiste à casser des pierres ou des marbres avec une marteline, un petit marteau avec des pointes souvent en tungstène. Les pierres sont cassées grâce à un taillant inséré dans un billot de bois ou une bûche. Enfin il y a la technique du vitrail en mosaïque. On casse des dalles de verre teintées dans la masse, que l'on dispose dans un moule en argile. Ces morceaux de dalle sont recouverts de «cha-

peaux» en mastic de vitrier. Entre les morceaux, on insère des tiges de métal pour armer le ciment qui sera coulé entre les morceaux de verre. La mosaïque consiste donc à créer de l'unité avec des morceaux, et c'est pour cela qu'il s'agit d'une activité très thérapeutique, qui aide à se rassembler, à se concentrer. Quand je crée des mosaïques, je ne pense à rien d'autre, cela me détend et j'ai l'impression de sortir quelque chose de mes tripes. C'est un peu un accouchement quand on y a travaillé durant plusieurs jours ou semaines. Peu importe si c'est au goût des autres, l'important c'est d'avoir réalisé un travail créatif soi.

Je reçois également des gens en stage, des enfants, des personnes en situation de handicap. J'interviens peu sur les choix de couleurs ou leurs motifs mais plutôt sur l'aspect technique pour laisser libre cours à la créativité de chacun.

LA PETITE GALERIE

DE LA GAZETTE

Plongée dans l'univers catalan d'Antoni Gaudí



Gaudí photographié en 1878 par Pau Audouard.

Je me replonge une nouvelle fois dans mes années lycée. Grâce aux études d'histoire de l'art, j'ai eu la chance de voyager et notamment en Espagne lors de mon année de terminale. J'ai donc ainsi découvert Madrid et Barcelone. Des deux, c'est surtout Barcelone qui m'a le plus enthousiasmée et notamment par la présence des œuvres d'Antoni Gaudí. Quelle audace

“Toute son œuvre est marquée par ce que furent les quatre passions de sa vie : l'architecture, la nature, la religion et l'amour de la Catalogne”

je m'étais dit... et surtout quel poète ! Un martien, artiste unique en son genre qui bien des années après sa mort nous surprend encore. Antoni Gaudí est né le 25 juin 1852 à Reus ou Riudoms (on ne sait pas précisément sa ville de naissance) et mort le 10 juin 1926 à Barcelone. Cet architecte est le principal représentant du modernisme catalan. Son travail a marqué de façon durable l'architecture de Barcelone et constitue,



La Casa Museu Gaudí, dans le parc Güell à Barcelone, où vécut Gaudí.

d'après les spécialistes, une «contribution créative exceptionnelle [...] au développement de l'architecture et des techniques de construction». En effet, Gaudí concevait ses immeubles de manière globale, depuis les questions structurales jusqu'aux aspects fonctionnels et décoratifs. Il étudiait ses créations dans les moindres détails, intégrant à l'architecture toute une série d'ouvrages artisanaux dont il maîtrisait lui-

même les techniques à la perfection : la céramique, la verrerie, la ferronnerie, la menuiserie... Toute son œuvre est marquée par ce que furent les quatre passions de sa vie : l'architecture, la nature, la religion et l'amour de la Catalogne. L'œuvre de Gaudí a atteint au cours du temps une large diffusion internationale. Les études sur sa conception de l'architecture sont innombrables. De nos jours, il est admiré par tous.

Voici trois œuvres que j'ai pu admirer à Barcelone, toutes trois inscrites par l'UNESCO au patrimoine mondial de l'Humanité :

La Casa Battlo

Il s'agit de la plus originale et onirique des réalisations de l'architecte, avec sa façade polychrome décorée de céramique et de verre, toiture ondulante allégorie de Saint-Georges tuant le dragon. Sa construction s'est étalée de 1904 à 1906 et elle n'est ouverte au public que depuis 2011.



La Sagrada Família

La Sagrada Família, Temple Expiatori de la Sagrada Família de son nom complet en catalan, ou Templo Expiatorio de la Sagrada Família en espagnol (en français : «temple expiatoire de la Sainte Famille») est une basilique de Barcelone dont la construction a commencé en 1882. C'est l'un des exemples les plus connus du modernisme catalan et un monument emblématique de la ville.

Poème mystique

Œuvre inachevée, la Sagrada Família est située dans le quartier du même nom. L'architecte a conçu une minutieuse symbolique qui fait de cet édifice un poème mystique. Il a également fait preuve d'une grande audace de construction formelle, telle que ainsi : la manière de concevoir la structure d'arc en chaînette ou la combinaison des traitements sculpturaux naturalistes et de l'abstraction des tours. Puisqu'il s'agit d'un temple expiatoire, les travaux sont exclusivement financés par l'aumône et les dons. En conséquence,



il n'a pas été possible de construire simultanément les différentes parties du monument alors lorsqu'il l'eût fallu, mais depuis les années 1990, l'affluence de visiteurs et le renom mondial de l'œuvre ont fait évoluer le rythme de construction de l'édifice.

Le Parc Güell



Celui-ci devait être à l'origine une cité-jardin que le mécène de Gaudí, Eusebi Güell, lui avait demandé d'édifier sur une colline au nord-ouest de la ville (El Carmel). Conçue sur le modèle anglais (son nom initial était Park Güell et non Parque Güell), elle devait comporter une chapelle et 60 maisons. Mais le coût de construction augmenta dans de telles proportions que seules furent achevés quatre maisons et le parc. Les travaux prirent fin en 1914. Le parc devint propriété de la ville de Barcelone en 1923. Gaudí s'est efforcé de

conserver le relief naturel et, laissant libre cours à son imagination, a produit une œuvre originale tout en courbes qui s'intègre à la nature et la reproduit (Modernisme), les colonnes des allées simulant par exemple des troncs d'arbres. L'architecte voulait un quartier résidentiel chargé des symboles de la Catalogne et du Christianisme.

Le parc Güell, est avant tout un jardin, seules quelques constructions à l'intérieur du parc ont été achevées comme les deux maisons en forme de champignon encadrant l'entrée.

FAMILLES D'ARTISTES

Talent héréditaire ou tradition familiale, plusieurs familles d'artistes de père en fils et fille et frères et sœurs ont marqué et marquent l'histoire des arts.



Le déjeuner des canotiers, tableau de Renoir, peint en 1881.

Si Pierre-Auguste Renoir (1841-1919) est considéré comme un des plus grands artistes de la seconde moitié du XIXe siècle, ses enfants ne sont pas en reste. Les fils du maître impressionniste, Pierre (1885-1952), Jean (1894-1979) et Claude (1901-1969), ont également développé leur propre art pour devenir acteur, céramiste ou réalisateur. Les carrières des enfants et de leur père se croisent et s'entremêlent.

Pierre-Auguste Renoir a portraituré à de nombreuses reprises ses enfants, Jean Renoir, devenu un cinéaste connu dans le monde entier, a quant à lui publié en 1962 un ouvrage intitulé Pierre-Auguste Renoir, mon père. Il a aussi dirigé son frère, Pierre Renoir dans ses films et certains de ses longs-métrages vont jusqu'à s'ancrer dans l'œuvre impressionniste de son père, reprenant la composition de chefs-

d'œuvre de Pierre-Auguste pour les adapter sur grand écran. La poésie mais aussi le succès sont aussi une affaire de famille dans le clan Chedid. Cette famille de saltimbanques trouve ses origines avec Andrée Chedid, femme de lettres égyptienne récompensée à deux reprises par le Goncourt de la poésie. Elle est la mère de la peintre Michèle Chedid-Koltz mais surtout de l'auteur-interprète Louis Chedid au plus de vingt albums. Louis Chedid a fait baigner sa progéniture dans la musique depuis toujours.

Chedid et De Caunes



Le chanteur Mathieu Chedid.

Émilie, l'aînée, est une réalisatrice reconnue dans la production de clips et de captations de concerts de pubs et de clips, elle a notamment travaillé avec Matthieu, le célèbre chanteur - M -, sur plu-

“Les frères musiciens, ce n'est pas toujours le gentil monde des Bisounours... Mais si on ne se chamaillait pas, on ne serait pas une vraie famille”

sieurs vidéos, mais aussi Keren Ann, Tryo, Juliette Greco, Lulu Gainsbourg...

Connu sous son nom d'artiste Selim, Joseph Chedid, le frère cadet, est chanteur et multi-instrumentiste, le petit frère de -M- a sorti deux albums solos et a collaboré avec plusieurs artistes dont Johnny Hallyday, Arthur H, Mathieu Boogaerts et bien entendu sa famille. La benjamine de la fratrie Chedid, Anna, connue sous le pseudonyme Nach, a elle aussi fait ses preuves dans le monde de la musique. Deux albums solo à son actif, Anna a également participé à l'album familial qui a donné lieu à une tournée à quatre à travers toute la France. Digne héritière de cette famille de musiciens, Billie, la fille de M, a fait ses premiers pas de chanteuse sur Lettre infinie, le sixième album de



Bouglione, Gruss, Zavatta... La grande famille du cirque est une mosaïque de familles.

son père, qui quant à lui, compte à son actif onze albums et de nombreuses collaborations.

Dans le domaine télévisuel, il y a la famille De Caunes, avec Louis-Georges de Caunes, journaliste qui participa aux balbutiements de la télévision. C'est d'ailleurs à lui que l'on doit le premier JT, diffusé alors sur la RTF en 1949. Très plébis-

cité, il a partagé sa carrière entre les différents médias : presse écrite, radio, télé... En secondes noces (les premières étaient avec Benoîte Groult), il a épousé la speakerine Jacqueline Joubert qui lui donna un fils, Antoine de Caunes. Ce dernier apporta aussi sa pierre à l'édifice télévisuel puisqu'il participa aux grandes heures de Canal+. Il devient ensuite acteur, puis scénariste et réalisateur de cinéma. Sa fille, Emma de Caunes, née de son mariage avec la réalisatrice de documentaires Gaëlle Royer, est quant à elle, actrice.

La grande famille du cirque

On oublie parfois que chez les Belmondo, Jean-Paul n'est pas le premier artiste célèbre. Son père Paul Belmondo était un grand sculpteur, et sa mère une artiste-peintre. Le frère de Jean-Paul, Alain deviendra producteur et directeur de théâtres. Sa sœur Muriel sera danseuse et actrice. Aujourd'hui, c'est le petit-fils de Bébel, Victor, qui reprend le flambeau en devenant lui aussi comédien. La grande famille du cirque



Le père de l'acteur Jean-Paul Belmondo était un grand sculpteur et sa mère, artiste-peintre.

est quant à elle, une mosaïque de familles. Les Bouglione, Gruss, Zavatta... Enchantent les places des villes et villages.

Bouglione est une des familles les plus connues et les plus anciennes. Elle possède le Cirque d'hiver, à Paris, depuis 1934. Elle possède aussi un cirque itinérant qui porte le même nom qui sillonne la France.

Alexis Gruss dirige depuis 1974 un cirque dit «à l'ancienne» qui accorde une large part aux numéros équestres. La même famille possède aussi le cirque Arlette Gruss (nièce d'Alexis), l'un des plus grands de France, créé en 1985.

De nombreux chapiteaux portent le nom du célèbre clown Achille Zavatta, décédé en 1993, qui avait créé son

propre cirque. Ses descendants louent son nom et celui de ses proches à plusieurs familles de circassiens.

Clans de musiciens

Clans, dynasties, fratries : l'histoire de la musique est aussi truffée d'histoires de famille, compositeurs et instrumentistes confondus. Des musiciens à l'aura parfois décuplée par leur proximité avec d'autres artistes hors du commun. Côté compositeurs, les quatre fils Bach, Mozart et sa sœur Maria Anna ou encore Felix et Fanny Mendelssohn viennent le plus immédiatement à l'esprit.

Côté instrumentistes, les plus connus sont les sœurs Labèque (pianistes), les sœurs Berthollet (violoniste et contrebassiste), la fratrie Savall (harpiste et guitariste), les frères Capuçon (violoniste et violoncelliste) et, en jazz, les jeunes frères Enhco, issus de la famille Casadesus, leur grand-père, Jean-Claude Casadesus était chef d'orchestre, leur mère, Caroline Casadesus, cantatrice et leur beau-père, le violoniste, Didier Lockwood.

Si le phénomène de musique par fratrie est aujourd'hui en vogue au point de constituer



La compositrice Fanny Mendelssohn.

un véritable atout marketing, il est loin d'être nouveau : à la période baroque, des clans familiaux incarnaient l'âme musicale de certaines grandes cités, tels la prolifique famille Bach à Leipzig ou les Vivaldi à Venise.

Le grand public s'intéresse parfois autant à leurs créations qu'à l'ascendance et aux chamailleries de ces familles, souvent sollicitées pour des entretiens journalistiques. Renaud et Gautier Capuçon sont les plus volubiles à cet égard, le brillant violoniste a d'ailleurs déclaré : «Les frères musiciens, ce n'est pas toujours le gentil monde des Bisounours. [...] Mais si on ne se chamaillait pas, tant pour des questions d'ego que de fratries, on ne serait pas une vraie famille.»

FILE LA LAINE



File, file la laine...
file le temps... file ma vie...
Avec aujourd'hui la laine
qui fait lien...
Laine à laver, à filer, à tisser,
à tricoter...
Passé, présent, avenir...
à venir...
Un peu comme un voyage,
comme une histoire...

J'ai aimé filer quand j'étais jeune, mais j'ai laissé la laine sur le bord du chemin de ma vie il y a longtemps déjà... Et voilà que je la retrouve ici avec le même plaisir, celui de transformer une toison brute de tonte, sale, très sale, en un joli fil qui se forme sous mes doigts, des doigts qui eux n'ont rien oublié !

Mes mains voyagent dans la toison sale, j'y rencontre les herbes, les crottes, les graines accrochées, les regrets du tondeur (petites boules de poils très courts quand il est revenu en arrière), les nuances de couleurs... Les traces de la vie du mouton sont inscrites dans sa laine, comme les miennes sont inscrites en moi.

Je fais le même voyage quand je regarde ma vie : découvrir, sentir, laver... faire surgir.

La laine n'est jamais complètement propre, je choisis d'avancer, de la carder, de la peigner... C'est dur ! Les piques métalliques des cardes étirent la laine, la débarrasse encore d'un peu de saletés, de regrets. Et la laine se gonfle, devient douce, s'assouplit

entre mes mains... rire de plaisir, sensation de plénitude.

Je la retire des cardes en petits rouleaux et voilà le bonheur d'étirer et de la laisser filer entre mes doigts, juste ce qu'il faut, en actionnant la pédale du rouet. Je refais encore une fois le voyage à travers cette laine que j'ai apprivoisée... moment de méditation, de paix... Juste laisser aller le pied, les doigts... sentir le fil se former... je suis une, entière, vivante... juste là au présent.

File la laine, file le temps, file ma vie... file la laine qui deviendra tricot, tissage, tapisserie.

Aujourd'hui, je veux créer, partager, transmettre, relier... tout est là, en dedans de moi et dans mes paniers de laine...





Du mouton au fil...

Quand elle est venue me voir, Sabine m'a dit «je voudrais me tricoter un pull avec la laine de mon mouton...» Alors, on y va !

Ça commence dans les prés vers la fin du printemps, quand les moutons commencent à avoir trop chaud dans leur grosse toison d'hiver... cette toison pleine de

paille, d'épines, de graines accrochées, de crottes et de quelques parasites aussi ! Pour la bonne santé des moutons, il faut les tondre. Le tondeur tient le mouton entre ses jambes et il le «déchabille» en une seule pièce, en le faisant tourner au fur et à mesure qu'il passe la tondeuse. La toison est tout de suite

triée pour enlever les parties les plus sales, puis il faut trier le reste, garder les parties où la laine est la plus belle sur le dos et les épaules, la débarrasser des impuretés.

La laine est encore très sale et pleine de suint... c'est très gras. Il faut donc la laver puis la laisser sécher à l'ombre.

C'est avec cette toison que Sabine arrive... on est encore loin du fil à tricoter !

On commence par écharpiller la toison : écarter la laine entre les doigts pour la détasser, la rendre plus légère. Vient alors le cardage avec les cardes, grosses brosses métalliques couvertes de petites piques métalliques qui servent à brosser la laine... les fibres se gonflent, se rangent et se débarrassent encore de quelques impuretés au passage.

Allez Sabine cette fois on va faire le fil !

Pendant que les pieds s'occupent de la pédale du rouet, tranquillement, régulièrement Il faut étirer cette laine cardée entre les deux mains, juste la quantité nécessaire pour faire un fil de la grosseur voulue et le rouet fait le travail : l'épinglier tord les



fibres et enroule le fil sur la bobine... Et ensuite, Sabine tu veux bien remplir une deuxième bobine ?

En effet, pour avoir un joli fil régulier, il faut faire un « retors » : toujours avec le rouet il faut tordre ensemble les deux fils dans le sens inverse de celui dans lequel on a filé le premier fil.

Et voilà... il reste à mettre ce fil en écheveau pour le laver et permettre aux petites écailles de la laine de s'ouvrir pour s'accrocher ensemble et, en séchant, de bien fixer les torsions qui ne bougeront plus...

Et maintenant Sabine, tu peux sortir tes aiguilles à tricoter !

BULLE DE BONHEUR

Scrapbooking : des voeux de fin d'année pleins de créativité !



Avez-vous déjà entendu parler de scrapbooking ? J'avoue que le nom est un peu, comment dire ? Pas facile, ni à retenir ni à prononcer... Mais nous allons essayer d'entrer dans cet art qui permet, de façon esthétique ou originale, de regarder dans son rétroviseur pour y voir son passé, ses souvenirs, l'histoire

de sa famille revue et corrigée, sur un support album de photo modernisé !

Bon il ne faut pas penser que nous avons juste inventé le concept... pas du tout, il existe depuis le 17ème siècle, oui oui ! Rendez-vous compte que le plus ancien livre de scrapbooking était allemand et daté de la fin du XVIIe siècle,

c'est-à-dire avant même que le mot n'existe ! Ce dernier apparaît en 1825, dans une revue anglaise consacrée déjà aux outils et méthodes de ce nouvel «art populaire». Il a été popularisé aux Etats-Unis vers 1990, et il est arrivé beaucoup plus tard en France dans les années 2000. Pour faire simple, le scrapbooking est une jolie manière de garder ses souvenirs en les mettant en valeur par une présentation plus originale, que ce l'on appelait autrefois l'album photo.

Créativité sans limite

On cherche à fixer des souvenirs, des émotions, des sensations ou bien encore des événements importants. Pour cela, on emploie des photos que l'on décore à l'aide de feuilles de papier imprimées, de rubans, de tampons et de bien d'autres décorations que l'on colorie ensuite. Le scrapbooking permet à chacun d'exprimer sa fibre artistique. Pas besoin d'avoir fait les Beaux-Arts, ni de posséder de machines sophistiquées, cela se réalise avant tout avec ce que l'on a sous la main. Une feuille, un livret ou un album - des éléments «témoins» comme une

photo, un billet de spectacle, un dessin d'enfant, que l'on peut commenter, et on ne va pas s'en priver ! Une grande liberté artistique peut alors s'exprimer, en utilisant TOUT ce qui se trouve au fond des placards ! Voilà en quelques mots ce que pourrait être la représentation du scrapbooking.

C'est ce principe que les bénévoles de la maison de L.E.A., nommés «les plumes de L.E.A.» utilisent pour élaborer les cartes qui accompagnent cette gazette ! Une vraie fourmi-lière, des mains qui coupent, qui collent, qui plient, qui créent, dans un univers rempli de couleurs qui brillent ou pas etqui, au final ornent des cartes uniques d'une valeur à la hauteur du don de soi et du plaisir offerts ! Oui je dis une œuvre, car c'est de l'enthousiasme, de la concentration, de la joie de la bonne humeur et de l'envie, sans oublier bien sur le chocolat, les madeleines, le café nécessaire pour confectonner les quelques 250 cartes à distribuer à chacune et chacun de vous ! D'ailleurs un petit mot s'est glissé par une bénévole dans mon oreille pour vous me dire : «Tu crois qu'ils vont aimer ?». Alors, ça vous a plu ?

UN TEMPS POUR SOI

Et si on essayait l'acupression énergétique ?



Imaginez que vous soyez perturbé dans votre quotidien par des événements qui vous font subir pression, colère, anxiété, et même focalisation - vous savez cette petite pensée que vous allez rabâcher à longueur de journée, qui vous empêche de vous endormir, qui vous pourrit la vie... Et bien l'acupression énergétique peut vous per-

mettre de vous libérer. Elle se pratique par divers circuits de points bien définis effectués simplement avec les doigts sur certaines parties du corps. L'acupression peut vous débarrasser des pensées négatives, qui engendrent les émotions toxiques et qui vous empêchent d'être au mieux de vos capacités physiques et intellectuelles. Petit guide.

Voici quelques points de pression qui permettent d'atténuer l'anxiété

Contre le stress :

Si vous pincez la chair entre l'index et le pouce, vous parviendrez à soulager vos angoisses passagères. Masser cette zone en respirant profondément sera très efficace contre le stress et l'anxiété. Il est conseillé de maintenir la pression pendant 2 à 3 minutes.

En cas de forte crise d'anxiété accompagnée de palpitations :

Massez du bout du doigt le point qui se trouve dans la paume de la main, sur la bosse située à la base du petit doigt. Poursuivez pendant environ 1 minute et surtout répétez chaque fois que nécessaire !



Bien utile pour chasser l'angoisse :

Un truc facile, toujours sous la main, à utiliser autant que vous en ressentez le besoin. Le point se trouve à la base et à l'angle de l'ongle du petit doigt, du côté du pouce. Tonifiez-le, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant 1 à 2 minutes.

Sur le visage aussi et c'est tout simple :

Avec le bout du majeur, effectuez plusieurs pressions ou tapotements légers sur le point qui se trouve dans le creux entre les sourcils, à la racine du nez, tout en respirant tranquillement.

L'effet anxiolytique de ces points est appréciable pour apaiser l'angoisse, le trac, pour une préparation à une opération, des difficultés à s'endormir ou encore lors de pensées récurrentes. Retrouver ses facultés permet de relativiser, de s'apaiser, de trouver des solutions plus rapidement et de vivre l'instant présent avec plus de sérénité.



EN PASSANT...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant.



Fin du premier trimestre de 6ème. Mes parents me demandent ce que je souhaite pour Noël. Je réponds sans hésiter : une guitare. Je n'ai jamais joué de cet instrument, ni d'aucun autre d'ailleurs. Mais j'ai la certitude que je saurai en tirer quelque chose.

Ce qui est curieux, quand j'y repense, c'est la façon dont j'ai abordé cette nouvelle com-

pagne si attendue. Dès que je l'ai reçue, je me suis assis, je l'ai allongée sur mes genoux, bien horizontale, le manche vers la gauche, les cordes vers le haut. Les doigts de ma main droite se sont mis à pincer ou caresser les cordes, et ceux de ma main gauche à appuyer dessus de case en case pour faire varier la note, un peu comme on pianote sur un clavier. D'où m'est venue cette

façon de m'y prendre, je me le demande encore.

En m'entraînant, je suis parvenu à interpréter des mélodies simples, et je m'en suis contenté pendant plusieurs années. J'avais beau voir parfois à la télévision des chanteurs, qui s'accompagnaient à la guitare, et me rendre compte qu'ils s'en servaient d'une façon bien différente de la mienne, cela ne me faisait pas abandonner cette méthode grâce à laquelle j'avais acquis une certaine dextérité.

Joan Baez

Jusqu'au jour où j'ai entendu chanter Joan Baez. En plus de sa voix, sa façon de s'accompagner à la guitare m'a fasciné. C'est à elle, et à mon désir de l'imiter, que je dois d'avoir enfin redressé mon instrument et de m'être mis à en jouer comme tout le monde. Enfin, comme tous les débutants. Disons que je suis parvenu à me faire plaisir en reproduisant les accompagnements de la plupart des morceaux que j'aimais, essentiellement des folk-songs.

Je jouais tout seul, pour moi-même, et cela me convenait. Ne sachant pas lire la mu-



sique, j'apprenais les morceaux à l'oreille, en réécoutant dix fois de suite le morceau sur mon électrophone. Le fait de ne prendre aucun cours limitait mes prouesses.

En terminale, j'ai retrouvé un ami perdu de vue depuis longtemps. Lui aussi jouait de la guitare, à peu près le même répertoire que le mien. Son frère, à peine plus jeune, jouait pour sa part du banjo et de la flûte douce. Nous nous sommes mis à jouer ensemble, en y trouvant un grand plaisir. Aux vacances suivantes, nous sommes partis tous les trois pour un tour d'Espagne, en n'oubliant pas d'emporter nos

“Il y a longtemps que nous ne jouons plus ensemble. Mais j’ai toujours ma guitare. De loin en loin, je la sors de son étui et je joue pour moi seul”

instruments. Dès que nous nous arrêtions, nous les sortions, n’hésitant pas à jouer sur les places, devant les terrasses de restaurants, partout où on nous tolérait. Un jour, des personnes qui nous écoutaient ont voulu nous donner quelques pièces. Mon ami leur a tendu son chapeau et nous nous sommes ensuite enhardis à le faire circuler chaque fois que nous avions des spectateurs. Nous n’avons pas fait fortune, mais cela nous a permis de prolonger un peu notre voyage.

Dans le courant de l’année suivante, mon ami m’a fait découvrir une musique que je n’avais jamais entendue : le répertoire du groupe Los Incas, avec ses airs interprétés sur des instruments de la cordillère des Andes, parmi lesquels des flûtes au souffle si prenant.

Aussitôt, nous nous sommes mis, avec son frère, en devoir de jouer ces morceaux sur nos pauvres instruments occidentaux. Nous avons fait la connaissance d’un quatrième comparse, également flûtiste. Et aux vacances suivantes, cap au Sud, pour faire, à quatre, la manche aux terrasses des cafés et restaurants de la Côte d’Azur.

Sortir de l’enfance

Au retour, avec nos quelques gains, nous nous sommes achetés les instruments correspondants au répertoire que nous avons adopté.

Nous avons pris quelques cours avec des musiciens péruviens ou boliviens, pour acquérir les rythmiques si particulières de ces contrées. Nous avons créé un groupe et avons commencé à nous produire dans des Maisons des Jeunes et de la Culture, en première partie de certains chanteurs, ou lors de quelques galas.

Ce que je retiens de cette période, c’est l’intense plaisir de jouer ensemble devant des gens qui nous écoutaient, sans avoir pour ma part jamais l’ambition d’en faire mon métier. Mais plus encore, c’est la



quantité de rencontres que cette musique nous a permis de faire, en particulier de personnes que nous aurions eu peu de chance de croiser si la musique, qui abolit beaucoup de barrières, ne nous avait pas rapprochés. Il y a longtemps que nous ne jouons plus ensemble. Mais j'ai toujours ma guitare. De loin en loin, je la sors de son étui et je joue pour moi seul. Quand je repense à ces années, qui correspondent assez bien à ce que je peux appeler «ma jeunesse», j'ai le sentiment que ma guitare ne s'est pas contentée de m'accompagner dans cette traversée, comme un accessoire. Elle a été l'instrument qui m'a fait sortir de l'enfance, m'a ouvert à d'autres cultures, d'autres milieux que ceux dans lesquels j'étais né. Elle m'a enhardi à me tenir devant des inconnus, parfois nombreux, pour qu'ils me regardent et m'écoutent, décoïnant le garçon guindé que j'étais. Elle a, je crois, largement contribué à faire naître la personne que je suis devenu. Et c'est sans doute pour cela que, bien que je ne joue plus très souvent, je la garde avec affection et reconnaissance, comme une compagne fidèle.



DANS L'ATELIER

DU SOUFFLEUR DE VERRE

Pas facile d'imaginer que ma bouteille de jus d'orange en verre, puisse avoir une deuxième vie en tant qu'objet étincelant dans une boutique d'art ! Oui je conçois que ce n'est pas forcément elle qui trônera sur l'étagère, mais... Le principe est le même !

Laissez-moi-vous prendre par la main, pour entrer dans le monde magique du souffleur de verre. Chut ! Venez, entrez à pas de velours, et regardez... Sentez cette chaleur, car c'est ici que la poudre de verre solide va se transformer en une sorte de lave orange intense qui ne demande qu'à se laisser

“La poudre de verre solide va se transformer en une sorte de lave orange intense qui ne demande qu’à se laisser dompter par l’homme”

dompter par l’homme. Ce 1er contact est fusionnel. À l’aide d’une canne creuse en acier, le cueilleur prélève dans le four une boule de verre grosse comme une orange. La vie de ce futur objet commence à cet instant précis, l’homme la dépose dans «le creuset fécond où la création commença» (Jules Michelet). En insufflant l’air dans le creuset, il lui donne vie, il souffle pour donner une forme à cette boule que l’on a du mal à regarder tellement elle est lumineuse, puis il la tourne, la fait virevolter.

Beauté et pureté

C’est l’instant le plus intense. Il ébauche, il crée ! Dans sa tête pas un bruit, ses mains d’or à l’aide d’une pince et de ciseaux vont modeler de toute pièce cet objet, il sait parfaitement que la lenteur ne pardonne pas, et qu’un geste maladroit peut

faire mourir dans la foulée l’objet tout juste né !

La beauté, la pureté, la transparence, les couleurs de l’objet prennent forme, sa taille se définit, une anse ou un pied se dessine ...Orchestrés par la fermeté et la précision du geste, sous son regard de lynx. Chut, le souffleur crée !

Une fois l’objet terminé, refroidi, la danse des couleurs vient l’habiller, caressé ou pas par les pinceaux. Cet objet va être nommé « vase » et viendra trôner sur votre commode, comme il a trôné pendant des générations sur les commodes de vos grands mères !

Du coup ma bouteille de jus d’orange est... Comment dire ? Précieuse.



ORIGAMI

Art de pliage, art de patience



Le mot «ORIGAMI» se compose du verbe «ORU» qui veut dire «plier», et du nom «KAMI» qui signifie «papier». Il s'agit donc de l'art de plier le papier, généralement à partir d'une feuille carrée. Véritable tradition en Asie, cet art a une importante fonction symbolique. Il puise ses origines en Chine, puis a été introduit au Japon au VIII^{ème} siècle, à travers le bouddhisme. Les papiers pliés occupent une

place importante dans les rituels religieux. Actuellement, cet art s'est démocratisé au Japon et fait entièrement partie de la culture.

Les milles grues de papier

La grue (orizuru) est un des pliages les plus fréquents au Japon. Il s'agit d'un animal symbolisant la paix. Une histoire japonaise est marquée par ce symbole : «Sadako

Sasaki et les milles grues de papiers». Lors de l'explosion de la bombe d'Hiroshima, cette jeune fille avait été exposée aux radiations. À la suite de cela, elle a développé une leucémie et pour tenter de guérir, elle a commencé à plier des centaines de grues. Une légende japonaise raconte que si l'on plie mille grues, son vœu est exaucé. La jeune fille comprit que son souhait ne pourrait être exaucé, elle en fit alors un autre : celui de la paix dans le monde. Elle s'est éteinte après avoir plié 644 grues. Pour lui rendre hommage, ses camarades de classe ont achevé son ouvrage, terminant les 1000 grues. Tous ces origamis furent déposés dans la tombe de la jeune fille lors de ses funérailles. Une statue lui a été dédiée au Japon, la représentant avec une grue.

Les origamis peuvent prendre de nombreuses formes, même si l'on retrouve principalement des pliages d'animaux. Ces pliages de papier peuvent être plats, comme un marque-page par exemple. D'autres peuvent être en relief laissant place et laisser la part belle à l'imagination de



Véritable décoration de Noël, ce dodécaèdre représente une forme géométrique composée de 12 losanges. Les papiers pliés peuvent tenir sans le moindre point de colle.

celui ou celle qui le crée de sa créatrice ou de son créateur. L'art du pliage de papier peut avoir un côté très méditatif et relaxant. Véritable loisir, il requiert précision et patience.

On s'y met ?

Nous vous offrons, grâce aux éditions Larousse, un tutoriel pour réaliser votre origami, un cygne, seul(e) ou à plusieurs lors d'un moment convivial (lire pages suivantes). Pour cela, nous avons glissé avec cette Gazette une feuille en format A4, avec un motif, en format carré, à découper.

LE TUTO DE LA GAZETTE

Plis et symboles

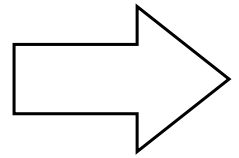
Avant de commencer, regardez bien ces premières pages car vous retrouverez partout ces symboles. Ils indiquent comment manipuler le papier : plier devant, plier derrière, retourner...



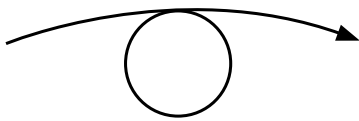
Plier
devant



Plier
derrière



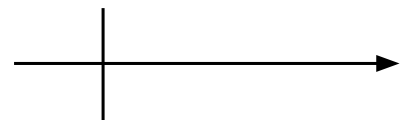
Donner
du volume



Retourner
le pliage

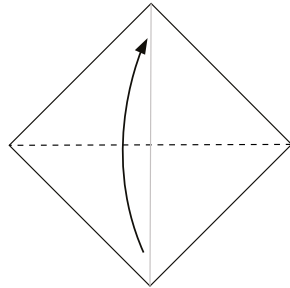


Marquer
le pli

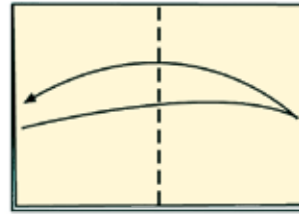


Répéter l'opération
autant de fois
qu'il y a de barres

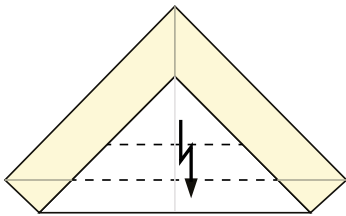




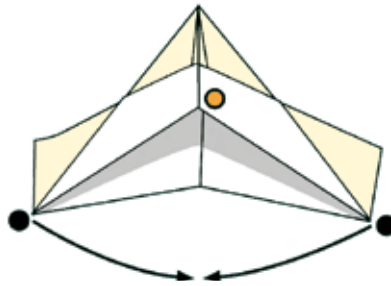
Pli montagne



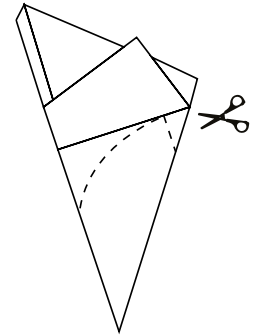
Marquer le pli



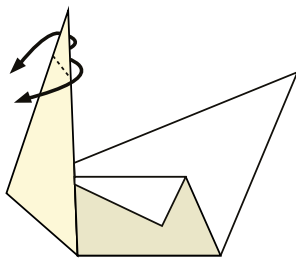
Double pli



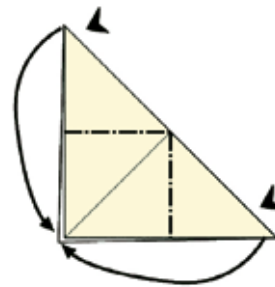
Joindre les points



Couper



Pli inversé intérieur

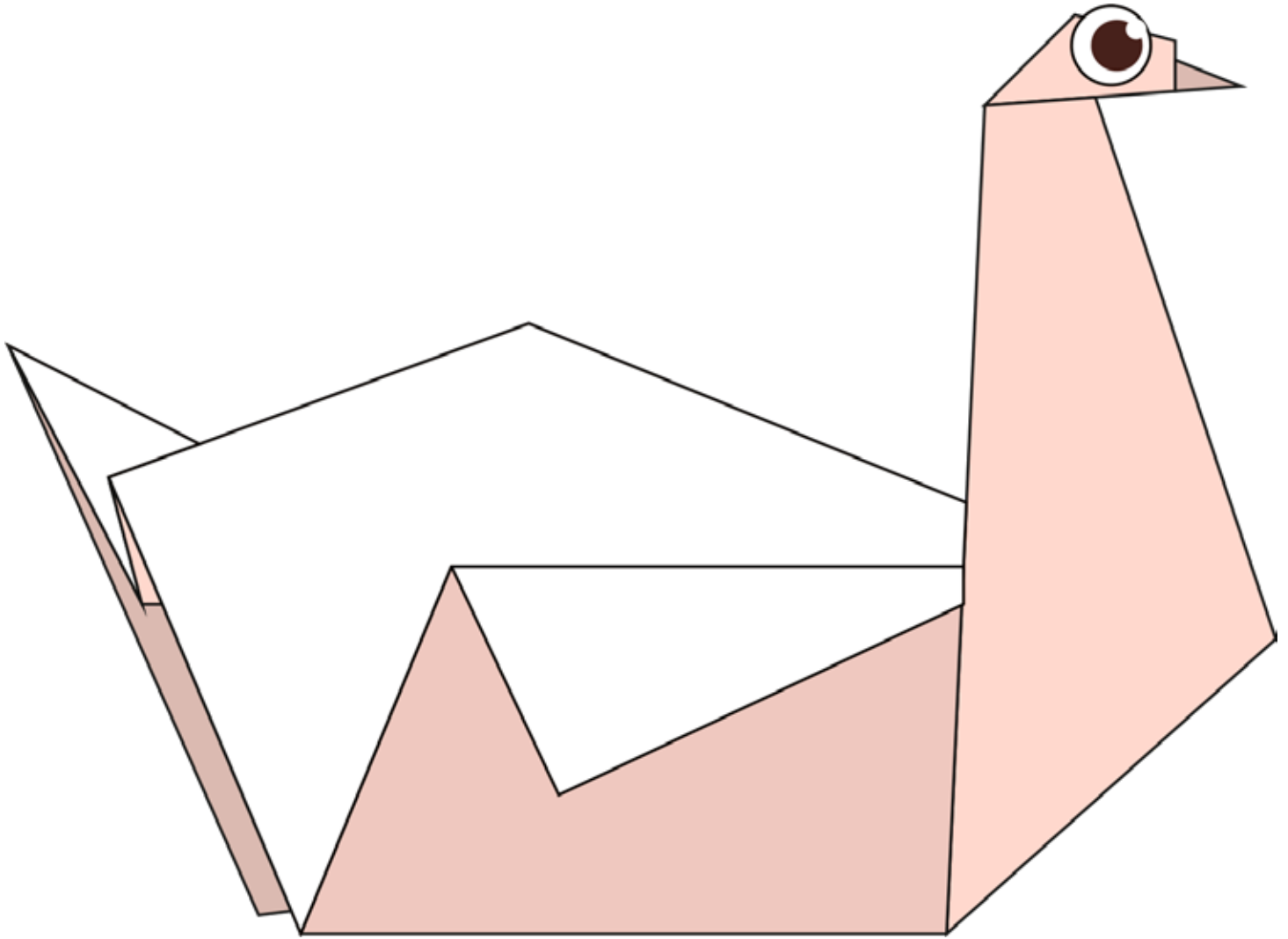


Rentrer les coins à l'intérieur



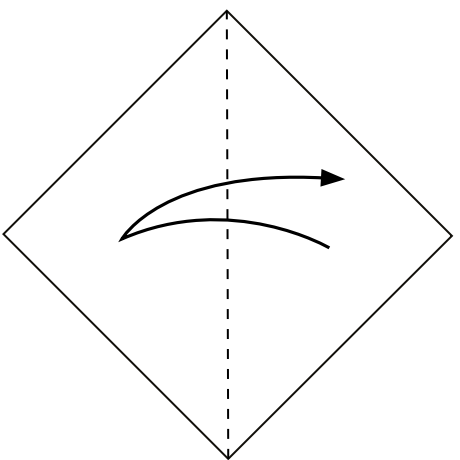
LE CYGNE TRANQUILLE

Le cygne est un oiseau qui aspire à la tranquillité.
Détendez-vous en le réalisant !

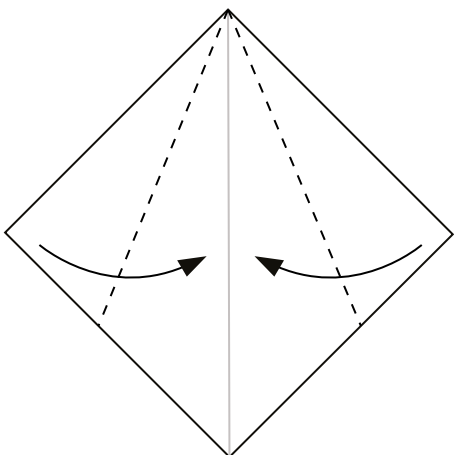


Ce tutoriel est issu de l'ouvrage
Le Kit Japan Origami, Dessain et
Tolra, 2019. Avec l'autorisation
gracieuse des éditions Larousse.

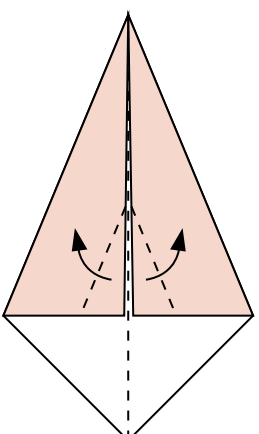




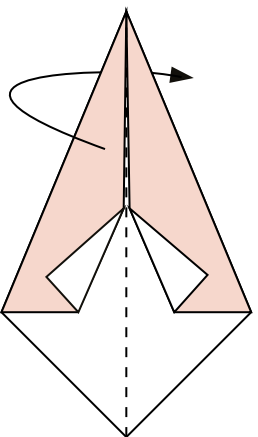
1 Marquez le pli.



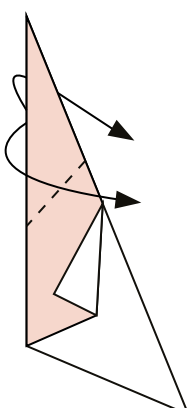
2 Rabattez les pointes
le long du pli marqué.



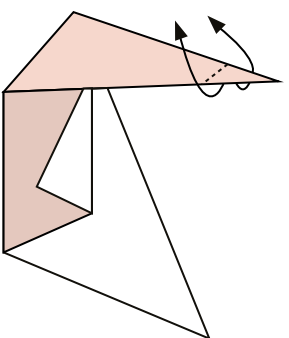
3 Ouvrez vers l'extérieur
comme indiqué.



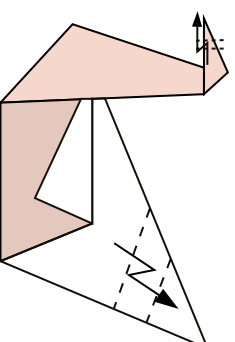
4 Repliez le bas
vers l'arrière.



5 Faites un pli inversé
pour former la tête.



6 Faites de même
en haut.



7 Faites un double pli
pour finaliser la queue
et la tête.



INSTANT ZEN

Et les vitraux laissèrent passer la lumière...



Rencontre avec Bernard, amateur et créateur de vitraux.

Penché sur sa grande table, Bernard dessine un calque et s'apprête à couper finement le verre. La matière crisse au contact de la lame en émettant des vibrations, Bernard dessine une courbe, retourne son outil d'un geste

et tape le verre par à-coups. Les morceaux se séparent. «Et voilà, comme tu peux le voir, le verre ne se coupe pas, il se raye... Quand j'ai découvert le verre, je suis tombé amoureux de la matière, de ce qu'on pouvait faire avec, de sa solidité et sa fragilité. C'est un travail précis et minutieux, chaque pièce de verre doit être à la dimension exacte de son

calibre... J'aime aussi son aspect traditionnel, l'activité est restée archaïque avec des méthodes presque moyenâgeuses. Pendant des jours je découpe du verre, je découvre comment les morceaux s'imbriquent les uns avec les autres, avec au cours d'un processus constitué de plein d'étapes qui m me rapprochent de la finalité et puis je lève le vitrail à la lumière et là, la magie opère ».

Quelles sont les étapes de réalisation d'un vitrail ?

«Je commence par **la maquette** que je vais ensuite reproduire fidèlement grandeur nature. En réalité, je reporte la maquette deux fois : sur calque, puis sur papier à dessin épais. Ce dernier tracé est ensuite découpé le long des lignes du dessin : c'est **le calibrage**, la découpe des patrons qui serviront ensuite de guides pour la coupe des verres.

Lors de l'étape du calibrage, le tracé est découpé méthodiquement. Le calibrage sert à conserver les mesures du panneau en tenant compte de



l'assemblage verre/plomb. Il convient d'enlever l'épaisseur de l'âme du plomb (1,75mm) sur le tracé. Celle-ci est répartie de chaque côté du trait, puis enlevée. Les calibres en papier vont servir de guide pour la coupe de chaque pièce. Les pièces sont aussi par ailleurs différenciées par des numéros afin d'être facilement localisées dans le panneau.

La seconde étape est **la coloration** qui détermine l'harmonie des différents verres colorés, choisis suivant les couleurs indiquées sur la maquette et en tenant compte de leur nature : antique, plaqué, imprimé...

“Ce qui me donne vraiment de la joie dans cette activité, c’est de créer en utilisant des couleurs et des jeux de lumière à l’infini et de pouvoir ainsi offrir de la beauté”

La coupe des pièces est très précise car chaque défaut peut modifier le résultat, soit dans les mesures, soit dans le motif. J’utilise pour ma part un coupe-verre (roulette de vitrier). D’une façon générale, l’action de la coupe se fait en deux temps : une rayure puis un décrochage. Si la rayure est correctement effectuée, le verre file et le décrochage se fait rigoureusement à cet endroit. Si ma main ne peut décrocher les deux morceaux, j’utilise une pince à détacher positionnée perpendiculairement au trait de coupe. Lorsque les bords sont imparfaits après le décrochage, je les rectifie avec une pince à gruger.

Le sertissage va permettre d’assembler tous les morceaux de verre. Cette phase est aussi appelé «mise en plomb». Le «chemin de plomb» détermine son organisation. Au-delà de sa fonction mécanique, le chemin de plomb dessine le motif du vitrail. Lorsque toutes les pièces de mon vitrail sont serties, je soude à l’étain chaque intersection, puis rabats les ailes des plombs à l’aide d’une spatule. Ces brasures sont réalisées à l’aide d’étain car ce métal fond à basse température (232°C). Le vitrail va peu à peu prendre sa forme définitive.

Enfin vient **le masticage** à l’huile de lin et blanc de Meudon pour consolider et étanchéifier le vitrail. Trois à quatre semaines de séchage sont nécessaires pour procéder à la pose du vitrail dans son environnement et... ouvrir la voie à l’enchantelement !

Ce qui me donne vraiment de la joie dans cette activité, c’est de créer en utilisant des couleurs et des jeux de lumière à l’infini et de pouvoir ainsi offrir de la beauté».

LE TUTO DE LA GAZETTE

On se le tente, ce vitrail ?

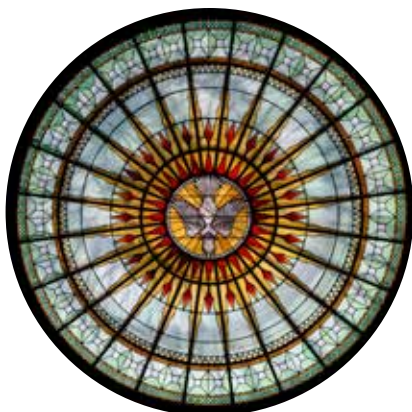
Comme vous pouvez le constater, associer du verre et du plomb pour créer une surface décorative est un art qui demande un long apprentissage, de la pratique et du matériel. Si vous n'avez pas le temps mais que l'envie est là, il existe une technique plus simple en 4 étapes à partir de verre peint et de plomb adhésif.

① Réalisez le dessin du vitrail

→ Coupez un papier kraft ou bien travaillez directement sur une feuille de papier ayant les dimensions du verre sur lequel sera fait le vitrail.

→ Posez le papier à plat et dessinez votre vitrail. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des livres de coloriage et reporter un motif à l'aide d'un papier calque.

→ Vérifiez, en posant la vitre sur le papier, que les dimensions correspondent.



② Nettoyez la vitre

→ Portez une paire de gants en latex pour ne pas faire de traces.

→ Préparez un mélange d'eau tiède et de quelques gouttes de liquide vaisselle et versez-le dans un pulvérisateur.

→ Pulvérisez le mélange régulièrement sur toute la vitre.

→ Passez de haut en bas et de gauche à droite une spatule rigide sur la vitre.

→ Mouillez un chiffon microfibre et rincez la vitre.

→ Terminez en essuyant avec un autre chiffon microfibre, sec cette fois-ci.

→ Retournez la vitre et faites la même chose de l'autre côté.

③ Cerner le dessin

→ Maintenez votre dessin sur une surface plane avec du ruban adhésif.

→ Posez le vitrage sur le dessin et maintenez-le avec du ruban adhésif de manière à ne pas gêner l'application du plomb.

→ Déroulez le ruban de plomb, retirez la pellicule adhésive et commencez à le coller en suivant les lignes du dessin.

→ Déroulez-le au fur et à mesure de vos besoins et tendez bien le ruban en l'appliquant.

→ Appuyez fortement avec l'index pour le faire adhérer.

→ Coupez le ruban lorsque vous arrivez en bout de ligne.

→ Couvrez toutes les lignes du dessin et terminez en passant le plioir sur le ruban pour bien le plaquer sur la vitre. Insistez sur les extrémités.

Bon à savoir : si vous avez des formes avec des pointes à réaliser, faites dépasser et superposez les deux morceaux de ruban au niveau de la pointe puis coupez exactement au milieu de l'intersection.

④ Peignez le verre pour réaliser le vitrail

Utilisez une peinture vitrail ou bien une peinture vitre aspect vitrail. Pour l'appliquer :

→ Peignez avec un pinceau plat en couvrant totalement le vitrage si vous utilisez une peinture vitrail.

→ Utilisez directement l'embout d'application si vous utilisez une peinture aspect vitrail en veillant à commencer par les contours.

→ Continuez en appliquant la peinture ligne après ligne pour remplir la surface.

→ Laissez sécher le temps indiqué sur l'emballage.





ANECDOTE ANIMALE

Petit à petit, l'oiseau fait son nid



Nid de foulque flottant sur l'eau.

Chez les animaux, le concept de « loisirs » n'existe pas, la plupart des activités animales ont un objectif précis : assurer leur survie ou celle de leurs petits. Mais cela ne les empêche pas de faire preuve de beaucoup de créativité.

C'est le cas des oiseaux, lorsqu'il s'agit de fabriquer le nid qui accueillera leurs œufs. En

général, le mâle en prépare plusieurs sur son territoire. Puis, il organise des visites privées et c'est la femelle qui finalisera l'aménagement. Ainsi, dès la fin de l'hiver, les pics utilisent leur bec, tel un ciseau à bois, pour sculpter un trou bien rond, suivi d'une loge dans le tronc d'un grand arbre. Il arrivera parfois qu'une sitelle torchepot

profite de ce travail pour s'y installer, en refermant légèrement l'entrée juste à sa taille, à l'aide de terre (d'où son nom, évoquant un potier). Les hirondelles sont également très habiles pour créer de petits bols, à partir de boulettes de boues assemblées patiemment. La diversité des provenances de cette matière première donne parfois de légères variations de couleurs dans le résultat final.

Herbe ou poils de chat

Les tourterelles et pigeons se contentent de deux ou trois bâtons, en équilibre précaire sur une branche, simple et rapide, et évidemment cela conduit parfois à des accidents. La première image évoquée par un nid est un enchevêtrement délicat de brindilles, tressées petit à petit, bien en rond. Les éléments

“La première image évoquée par un nid est un enchevêtrement délicat de brindilles, tressées petit à petit, bien en rond”



Nid de pic dans vieil aulne.

utilisés par les oiseaux sont très divers. Sélectionnés et récoltés aux alentours, on y trouve aussi bien des plumes, des herbes, des poils de chat ou de chien, du crin de cheval, de la mousse. Celui de la grive musicienne se différencie de celui du merle noir, par la couche de finition sous la forme d'un enduit de terre lissée, dont elle tapisse l'intérieur du sien. La pie ajoute même un toit à son œuvre faite de petites branches. Le troglodyte mignon conçoit le sien sous la forme d'une boule de mousse qu'il place à l'entrée d'une grotte ou dans un tas de bois à peine un mètre de haut, et parfois



Nid d'hirondelles des fenêtres.

dans un arrosoir accroché dans un abri de jardin.

Les mésanges à longue-queue ont opté pour d'autres types de matériaux : les lichens et la toile d'araignées, ce qui donne une belle boule bien coincée dans une haie.

Des oeufs camouflés au sol

Seules les plus grosses espèces complètent chaque année le même nid (c'est le cas des hérons, des cigognes, des buses et milans noirs). Mais bien souvent, pour des raisons d'hygiène, les nids seront à usage unique, des parasites et germes risquant d'y élire domicile. Jetables certes, mais

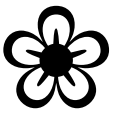


Nid d'œdicnème criard.

la plupart du temps, ils sont biodégradables. N'hésitez donc pas à nettoyer vos nichoirs une fois l'automne arrivé.

Quant à ceux qui posent juste leurs œufs au sol, tout leur art réside dans les motifs et couleurs des œufs, qui en assurent un camouflage presque parfait. C'est le cas de l'œdicnème criard, qui dépose ses œufs entre les rangs des champs de céréales, ou de l'engoulevent d'Europe qui s'installe dans les clairières.





ANECDOTE VÉGÉTALE

Inspirés par la spirale



La spirale est aussi belle qu'efficace pour faire pousser les plantes aromatiques.

Avez-vous remarqué comme souvent, dans la vie, le beau va avec le bon ? Une belle assiette est meilleure que le même plat mal présenté, une bonne personne est toujours plus belle qu'un individu au méchant caractère. Il en va de même au jardin. C'est ce que nous enseigne la permaculture, cette méthode pour cultiver son potager et ses fleurs qui s'inspire de la nature tout en respectant et en favorisant la

biodiversité. La preuve avec la plantation en spirale des plantes aromatiques. La spirale, c'est la forme parfaite par excellence. Ronde et harmonieuse, elle flatte l'oeil. On trouve cette perfection dans la nature. Végétale, elle est une jeune pousse. Animale, elle se fait coquille d'escargot. Une spirale d'aromatiques permet de regrouper ses plantes dans un même bel endroit, tout en leur offrant à chacune une hauteur et une

exposition la mieux adaptée à sa nature, à sa croissance et au plein développement du goût pour laquelle on la cultive.

Toutes les aromatiques peuvent trouver leur place dans cette spirale sur butte. En bas, là où il fait frais et humide, on préférera plutôt planter la menthe, le basilic ou la coriandre. Tandis qu'en haut, en plein soleil, le romarin, la lavande ou l'origan s'épanouiront. Entre les deux, on peut nicher la ciboulette ou le persil. Toujours suivant les principes de la permaculture, on n'hésite pas à y ajouter des vivaces ou des rocailles : elles attirent les petits insectes qui font le boulot à votre place, et surtout à la place des produits de synthèse. Les pollinisateurs participent à la croissance des plantes, les plus gourmands chassent les pucerons ! On trouve même, sur certains plans de spirale d'aromatiques, des cavités aménagées entre les pierres destinées à accueillir de petits «hôtels à insectes». Nul besoin d'avoir un grand jardin pour construire sa spirale d'aromatiques, une parcelle de 3 à 5 m² suffit.

Une jetée qui en jette



La Spiral Jetty se situe au bord du Grand Lac Salé en Utah, aux USA.

La spirale inspire aussi les artistes. Ceux du Land Art notamment, comme le sculpteur américain Robert Smithson qui a réalisé sa fameuse Spiral Jetty («Jetée en spirale») en 1970, magnifiant à la fois cette forme parfaite et la nature qui l'encadre. La spirale monumentale mesure 457 m de long et 4,5 m de large. Elle est constituée de cristaux de sel, de bois, de basalte, de boue... Alors certes, on n'a pas tous l'âme d'un grand sculpteur. On peut en revanche assez facilement avoir celle d'un jardinier tout à fait honorable. En se lançant dans la création d'une spirale d'aromatiques.



Et si on essayait ?

On a trouvé ce tuto simplissime et limpide sur le site www.promessedefleurs.com. N'hésitez pas y aller faire un tour pour avoir plus d'informations.

→ Dessinez les contours avec une traînée de sable. Déposer les premières pierres en suivant le sable et en commençant par le centre de la spirale. Le centre est l'endroit le plus haut (80 cm à 1,20 m) puis la hauteur décroît progressivement.

→ Au centre, disposez une couche drainante avec des cailloux ou des morceaux de brique. Par dessus, déposez une couche d'un mélange de terre et de sable grossier.

→ Pour finir, au choix, continuez avec le mélange sableux précédent ou ajoutez une couche de terre puis continuez en remplissant la circonférence extérieure de terre en respectant la pente.

→ Au pied de la spirale, vous pouvez enterrer un bac, une baignoire ou creuser une mini-mare étanchéifiée par une bâche. Ceci afin de créer une zone humide très appréciée de la faune du jardin.

MACÉDOINE DE DIVERTISSEMENTS

M
O
T
S

M
Ê
L
É
S

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

www.educol.net

LES ARTS

Barcelone	Gaudi
artiste	couleurs
créatif	grues
guitare	lumière
mains	mosaïque
origami	peintre
scrapbooking	sculptrice
vitraux	voyage

ÉNIGMES



1

Si on n'est pas le lendemain de lundi ni le jour avant jeudi, que demain n'est pas dimanche, que ce n'était pas dimanche hier, que le jour après demain n'est pas samedi, et que le jour avant hier n'était pas mercredi, quel jour sommes-nous ?

2

On se jette souvent sur ce qui s'y trouve ;
Quand on y est, c'est qu'on se sent bien ;
Quand on la trouve, c'est qu'on est stable.
Mais qui est-ce donc ?

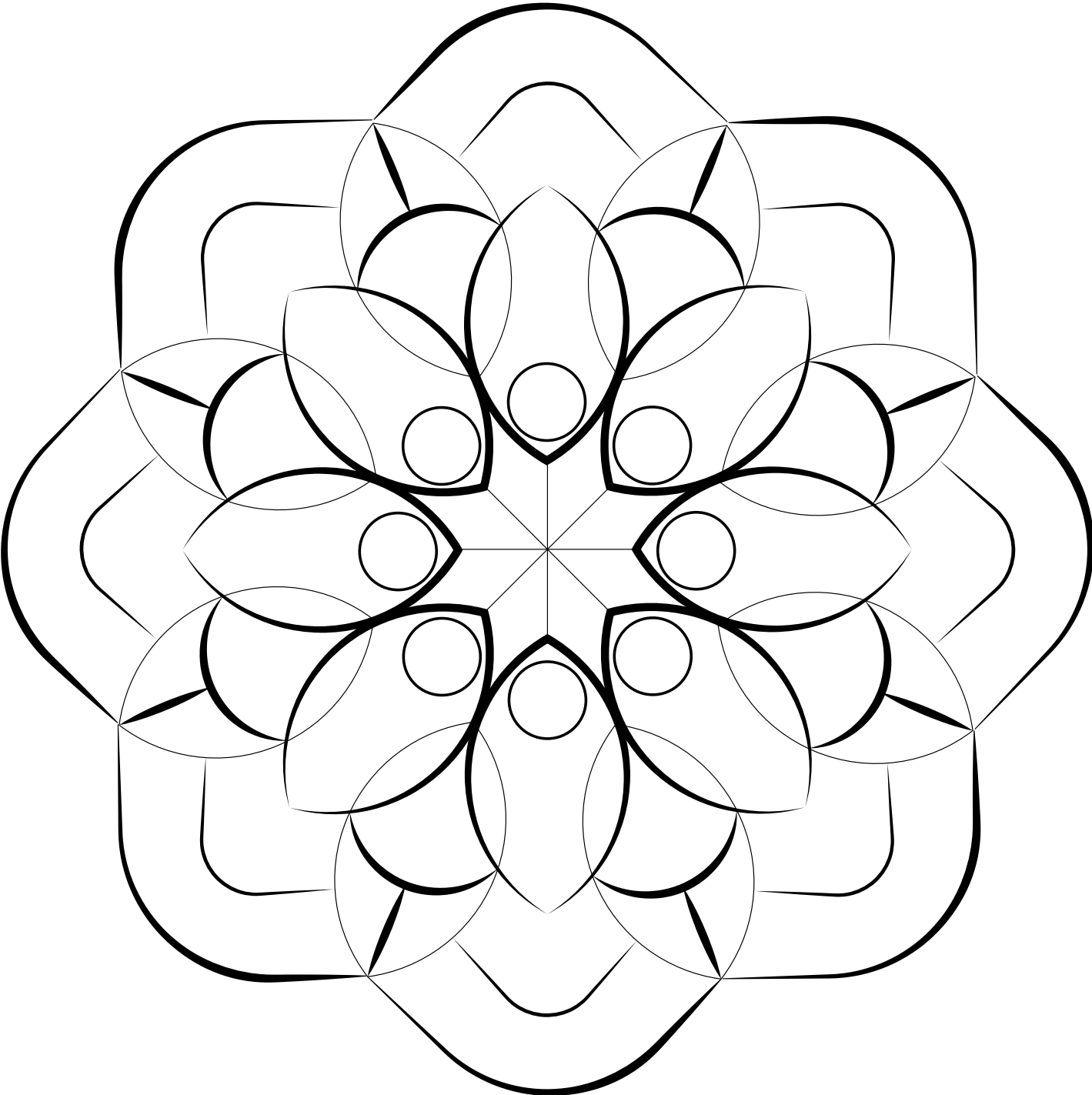
3

Si je vis, je dévore ;
Si je bois, je meurs.
Qui suis-je ?

4

Je contiens une seule lettre ;
Je commence par « e » et je finis par « e ».
Qui suis-je ?

MANDALA : POSEZ VOS COULEURS !



À SAVOIR SUR LA GAZETTE DES AIDANTS

Ils et elles ont participé à ce numéro :

Joëlle Rassat, Emilie Raynaud, Christian Du Mottay, Marie Banchereau, Evelyne Couty, Christine Granet, Alexandre Dutrey (de l'association Charente Nature), Chloé Quinteros, Chloé Avril-Estebe, Adrien Waszak (créateur de «Plumeau et Serpillière») Emmanuelle Merveille, Myriam Hassoun.

Nos sources et crédits photos :

Les photos de la Galerie catalane, celles de l'anecdote végétale, le portrait de -M- ainsi que celui de Jean-Paul Belmondo proviennent de Wikipedia.

Les photos d'illustration des autres articles proviennent du site Unsplash.

Pour joindre la mosaïste Cécile Miquel : 4, rue de Nougeraie 16200 Chassors. Par téléphone : 06 47 31 29 53

Les photos de l'anecdote animale sont signées D. Wolf et Alexandre Dutrey.

Le texte «Petite histoire de la mosaïque» est issu du site www.sudvitrailmosaique.fr

La photo de la boule de Noël en origami provient du site www.senbazuru.fr

Sources de l'histoire de l'origami : www.japan-experience.com, www.veille-eip.org et www.tanukicrea.be

Solutions des énigmes :

1. Dimanche

2. L'assiette

3. Le feu

4. L'enveloppe

Nos soutiens :

Ce numéro de la Gazette des Aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente, avec le soutien de la Mutualité Française (Charente et Nouvelle-Aquitaine), de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d'Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

L'édition de votre Gazette s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La Gazette des Aidants est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

Pour nous contacter :

Des retours ? Des questions ? Des suggestions ?
N'hésitez pas à nous joindre.

Mails : plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

Téléphone : 05 45 70 84 65

Prochain numéro de la Gazette des Aidants :
rendez-vous en mars !



Plumeau? Mais...
Qu'est ce que
tu fais coiffé
comme ça ?



C'est mon
maître...

Depuis sa dépression,
il se trouve des
occupations créatives.
Je n'ose pas l'empêcher.



Ca lui fait
tellement
plaisir...

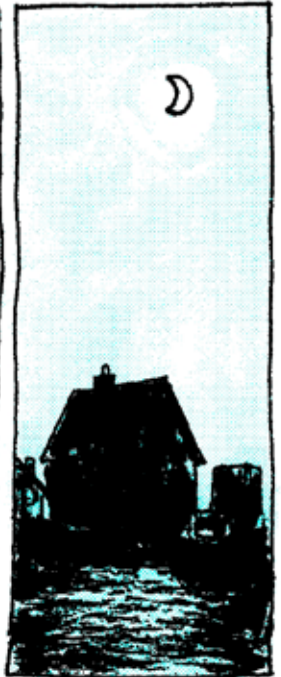
Mon pauvre
Plumeau...
Il ne faut pas
te sacrifier
ainsi !



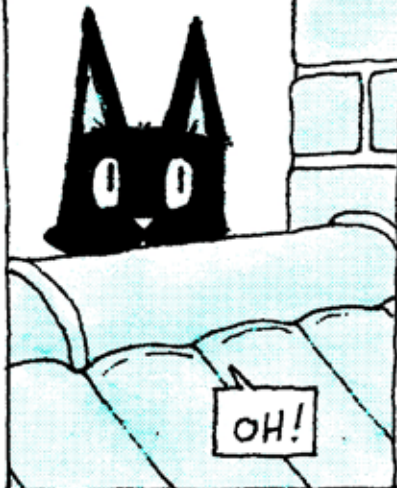
C'est d'abord en étant
bon avec soi que l'on
est bon avec les autres.



J'ai une idée! Fais lui
plutôt un cadeau
personnel et créatif.



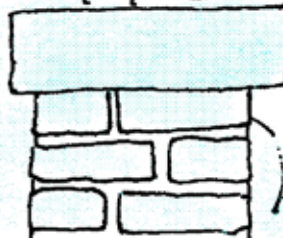
Alors, comment
ça s'est passé ?



OH!



La souris sur
le pas de la
porte avec les
boyaux en
guirlande ...
C'était une
mauvaise idée.
J'entends encore
les cris...





sereine créative joyeuse vivifiante magique

émouvante constructive brillante agréable belle

Toute l'équipe de la Gazette des Aidants
vous souhaite
une très bonne année 2022