

L'ApAJ écrite

2021
n° 33









Dessin réalisé à l'atelier peinture par Gabryella

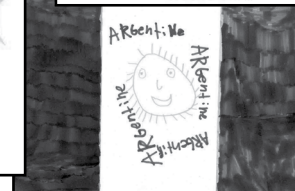
Edito

Le mot d'une membre du comité de l'ApAJ

Il y avait un gros immeuble, dans le quartier de la Servette, juste à côté de l'Apaj. Il a été détruit l'automne dernier. Il y avait, sur son pan sans fenêtres, un grand tag avec écrit « Lux ». Il n'est plus là aujourd'hui, mais sa présence importante se dessine encore dans l'image mentale des habitants et des habitués du quartier lorsqu'ils regardent ce vide qu'il laisse, derrière l'arrêt de tram. Les allées et venues des gens qui entrent et sortent de la Migros, la queue devant le magasin de tabac, les effluves du Mc Donald's... Tout cela nous habite encore. Le même automne, une partie de notre monde s'est effondrée avec cet immeuble, à mesure qu'un virus se propageait par-delà les frontières. Pouvons-nous former, comme nous le faisons pour l'immeuble de la Servette, une image mentale de ce monde d'avant? Est-ce que quelque chose a été détruit et, si oui, que va-t-on rebâtir, qui va reconstruire? Qu'est-ce qui nous relie encore, malgré la distance, les divisions, les masques? Malgré nos doutes, nos désaccords, nos interrogations (grâce à eux, peut-être?), nous avons su rester en lien. Ebranlés, un peu sonnés, parfois divisés, nous formons toujours un (drôle de) corps social

Sommaire

Loisir - Musique	2 / 3	
Passion - Témoignage	4 / 5	
Témoignage	6 / 7	
Témoignage Loisir - Légende	8 / 9	
Spoit - Brèves	10 / 11	
Brèves - Bricolage	12 / 13	
Témoignages	14 / 15	
Témoignage - Publicités	16	



Dessins spontanés effectués lors d'un bilan communautaire

qui cherche à trouver du sens, espère pouvoir faire mieux la prochaine fois...

Les textes du journal que vous avez sous les yeux témoignent de la persistance, malgré ces histoires d'immeubles ou de virus, de réflexions, de passions, de sensibilités magnifiques et généreuses. De jeunes femmes et de jeunes hommes vous livrent ici ce qui les travaille, les touche, les enthousiasme au milieu de cet énorme bazar, et peut-être bien que c'est là que se trouvent les braises sur lesquelles souffler pour faire repartir le feu, retrouver notre élan. « Vaut mieux vivre avec des remords qu'avec des regrets », disent Bigflo et Oli dans leur titre *Dommage*, dont nous parle l'un des jeunes dans ce numéro. Et peut-être même qu'en répondant à nos nécessités intérieures, en poursuivant nos rêves, nos idéaux... nous n'aurons pas de remords.

Bonne lecture à vous, bel automne, et un beau renouveau! ■

Manon Widmer
Membre du comité

loisir

Florent

Le Flipper

On doit ce jeu à Steve Kordek. Le flipper existe depuis 1940. Le flipper est composé du platon, du fronton (qui est le panneau vertical), des billes, du lance-billes et des flippers qui sont de petits leviers sur lesquels la bille rebondi. Le flipper est aussi appelé billard électrique.

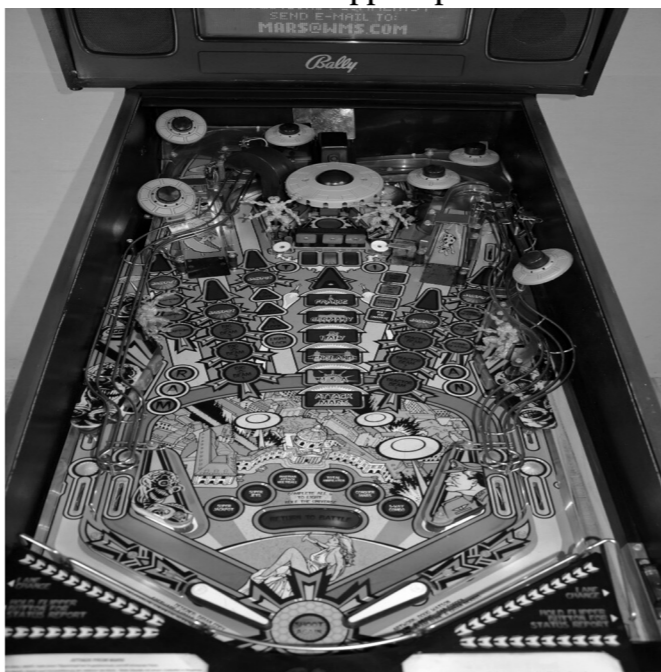
En ce qui concerne la mécanique, il y a les bumpers, les klikkers et slingshot, les rampes, les cibles fixes, les cibles tombantes, les holes, les spinners, le stoper, le tilt et enfin le comptage des points.

Le créateur est mort le dimanche 12 février 2012. Un grand homme qui a inventé le meilleur

jeu avec une balle. Quand vous arrivez au record vous aviez plusieurs balles : le multiballe.

J'adore le flipper mais aussi le flipper space 3d et le flipper Mars Attack. Le flipper Mars Attack a été créé en 1995. Je l'ai connu au camping de Savel au lac du Monteynard. Le flipper c'est toute ma jeunesse et mon adolescence. Mon rêve c'est d'avoir une maison avec une salle de jeux avec plein de flippers dedans. Les flippers c'est la vie ; j'ai grandi avec les flippers et je compte le réaliser, mon rêve, le jour où j'aurai de l'argent.

Quand j'avais 10 ans, c'est moi qui avait le record du monde du flipper space 3d : 10'000



points!! Donc ceux qui veulent m'affronter et bien bonne chance...

D'ailleurs qu'est-ce que le flipper : c'est juste le meilleur jeu du monde ! Les jeux vidéo d'aujourd'hui ne valent pas un bon vieux flipper ; le flipper c'est sacré pour les fans de jeux rétro ! tatatatatatatatatatatatatatata c'est quoi comme musique à votre avis....

Je préfère le vrai grand flipper à la version digitale car rien ne vaut un bon vieux flipper ! La version digitale n'est pas fameuse... La vraie version qu'on peut toucher est la meilleure ; le flipper c'est génial ! ■

Alexandre

Big Flo & Oli

J'aime beaucoup les deux rappers, Bigflo et Oli. De ce fait, je souhaite écrire un article pour le journal de l'ApAJ de cette année sur ce duo.

Enfance

Bigflo et Oli, de leurs vrais noms Florian et Olivio Ordonnez, naissent d'une mère au foyer algérienne et d'un père chanteur de salsa argentin. Ils grandissent dans leur ville de Toulouse et, à côté de l'école, ils reçoivent une éducation musicale sérieuse. Bigflo apprend la batterie dès l'âge de 6 ans et Oli la trompette. Bigflo apprend également le piano plus tard. Ils commencent à rapper très petits et finissent par en faire leur métier. Bigflo est né le 22 janvier 1993 et Oli le 19 avril 1996.

Albums

Les deux rappers ont élaboré un certain nombre de textes de rap entre 2005 et 2014. Cependant, après un premier album plutôt connu en 2014, c'est en 2015 que sort leur premier grand album, « la cour des grands ». En 2017, ils sortent « la vraie vie » et en 2018 « la vie de rêve ». Depuis lors, quelques chansons sont sorties en 2020, dont les 4 chansons « insolents » ainsi que la reprise de la chanson de Mickey 3d « Respire » en ajoutant certaines paroles.

Succès

Bigflo et Oli ont été déclarés à de nombreuses reprises disque de platine, cela signifie que leurs ventes de CD ont largement dépassé les 100'000 exemplaires. Aujourd'hui, ils ont atteint le disque de diamant, c'est-à-dire une vente supérieure à 500'000 CD. Ils sont largement parmi les plus jeunes artistes à avoir atteint une telle récompense.

Filmographie

Les deux rappers ont également participé à des films. En 2018, ils ont participé à la sortie du film « Alad'2 ». En 2020, Bigflo et Oli ont dévoilé le film documentaire « Presque Trop ». Enfin, de ce que j'ai compris, ils participeront au tournage d'un film nommé « Astérix et Obélix : l'Empire du Milieu », dont la sortie est prévue pour 2022.

Liste de certains de leurs sons

Le son (titre) qui les a rendus célèbres est « Dommage », de l'album « La vraie vie ». Un autre son très connu est « Plus tard » de l'album « La vie de rêve ». Il y a toute une série de sons que j'aime beaucoup de Bigflo et Oli, comme « Papa », mon préféré, ou « Ca va trop vite », « Bienvenue chez moi », « Rendez-vous là-haut », « le Bouchon » ou encore « Ça coûte rien ». ■



L'orgue



L'orgue est un de mes instruments de musique préféré, j'en écoute régulièrement et j'en ai également téléchargé beaucoup sur mon téléphone. L'orgue est un instrument à vent dont la caractéristique est de produire des sons à l'aide d'ensembles de tuyaux sonores alimentés par une soufflerie. Il peut être aussi grand qu'une maison de plusieurs étages.

Depuis quelques années, on retrouve l'orgue dans des salles de concerts, y compris au Victoria Hall, à Genève. Et, vu que les américains ont un peu la folie des grandeurs, ils en ont mis un dans un grand magasin de Philadelphie qui contient (accrochez-vous!) plus de 30'000 tuyaux, avec six claviers !

Quand on joue une touche avec un orgue, on peut faire sonner plusieurs tuyaux à la fois. Et, avec dix doigts, on peut faire sonner une centaine de tuyaux en même temps, qui peuvent envahir toute une salle ou une église. Ce sont les boutons de registres qui permettent d'en choisir les sonorités.

J'ai eu l'occasion d'essayer l'orgue de la Paroisse Sainte-Thérèse près de chez moi, c'est un truc que

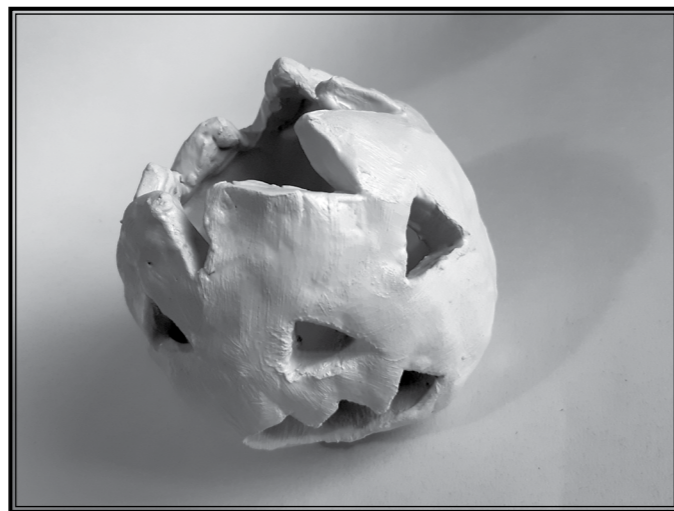
je voulais essayer depuis longtemps. Et puis, c'est génial, j'ai chez moi un synthétiseur où j'ai également plusieurs sonorités d'orgue et d'autres instruments, y compris ceux qui sont originaires du synthétiseur.

Dans la musique d'orgue, il y a plusieurs types : la musique classique baroque, la musique de film et la musique d'ambiance, d'horreur et de châteaux hantés. J'ai été au château hanté d'Europa-Park et il y a de la musique d'orgue d'ambiance d'horreur qui tourne en permanence dans une bonne partie du château. J'ai même voulu retourner au château hanté, juste pour réécouter la musique.

J'ai été aussi à plusieurs concerts d'orgue, dont un à la Paroisse Sainte-Thérèse, en face du parc Bertrand, et un à la Cathédrale Saint-Pierre, en vieille ville. L'orgue, c'est super également à écouter dans une salle !

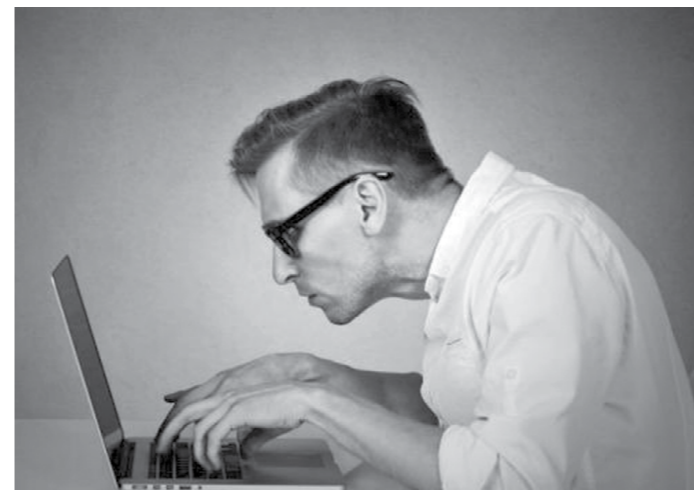
Souvent, dans les musiques d'orgue, il n'y a pas de parole. Une des plus connues et que j'aime beaucoup est la « Toccata and Fugue » de Bach, et j'aime également les Passacaglia et Fantasia qu'il a composé. J'aime aussi la version seulement à l'orgue du fantôme de l'Opéra. ■

argile



Pièce réalisée lors de l'atelier d'expression

Les conséquences des technologies



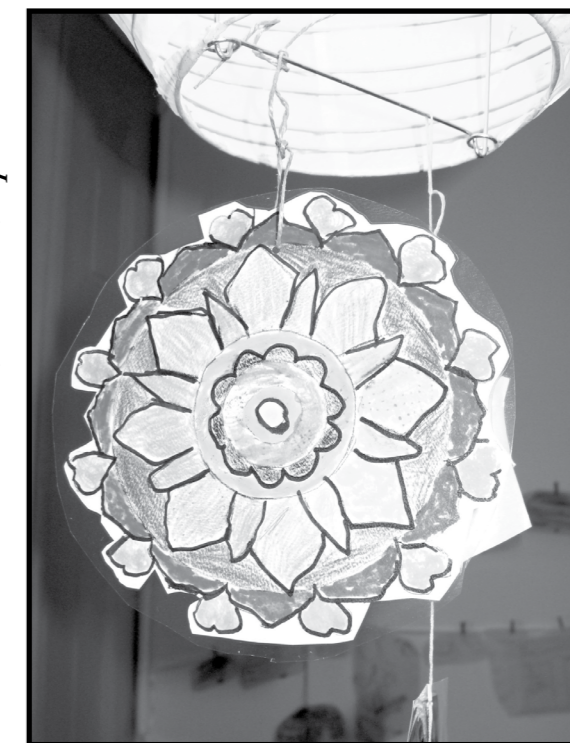
Ce qui est bien, c'est qu'on peut communiquer avec une personne qui est éloignée sans aucun problème et même la voir en webcam. Avant on écrivait des cartes postales, chose qu'on fait moins maintenant... Je trouve cela dommage. Maintenant tout le monde veut faire les choses simplement sans contraintes, on devient des flemmards. On ne pense plus à voir les gens en face à face, on préfère les voir à distance même si ils ne sont pas si loin que ça de nous. On peut facilement commander des choses sur Internet, mais c'est en même temps un mauvais côté cette chose-là. On ne pense plus à aller dans les magasins. Ce phénomène fait qu'au bout d'un moment il y aura de moins en moins de magasins et donc de moins en moins d'emplois. Moi, je préfère aller dans les magasins, même si je n'aime pas ça, car je me rends plus compte de ce que j'achète, pas comme sur Internet. On peut voir des choses anciennes comme des vieux dessins animés (par exemple Robot Boy,...) sur Internet. Parfois des sites proposent des dessins animés (comme Steven Universe quand il est grand) mais en fait ils ne sont pas disponibles. En plus, cela empêche les gens de bien profiter quand les choses qu'ils apprécient réapparaissent sur des chaînes télévision. Avec les nouvelles technologies on n'accepte plus la frustration et finalement la patience. Le fait d'attendre quelque chose ça le

rend meilleur. On sent à quel point on a attendu et à quel point cela nous fait du bien de l'avoir... C'est la même chose qu'avec la carte postale, en plus on peut le garder pour soi, précieusement, sans forcément qu'il soit partagé sur la toile. Une fois je suis allé dans un magasin près de la gare qui vend des DVD et je suis tombé sur un vieil animé que je ne trouvais pas sur Internet... Cela faisait tellement longtemps que je ne l'avais pas vu que je me suis dit : « incroyable, en plus il y a différentes langues de diffusion !! ». J'étais heureux de retrouver ce genre de truc, et en plus d'avoir l'objet que représente le DVD.

Si certains vont ou peuvent trouver cela ridicule, sachez que ça ne l'est pas, parce que moins de technologie permet d'avoir plus de contacts humains. Et si vous pouvez penser qu'il y aura toujours des contacts humains, vous vous trompez. Je vous invite à vous poser les bonnes questions, à vous de décider et pensez à lâcher un peu les écrans. Je dois vous avouer que ce n'est pas évident pour moi non plus mais j'essaie quand même. ■

écriture collage

Pièce réalisée lors de l'atelier d'expression





Paint me in colours

Tu sais que le monde est fait de couleurs, vibrantes, brillantes. Tes yeux scintillent, ton expression s'habille d'un sourire bienheureux que personne ne peut t'arracher. D'ordinaire, tu aimes ces couleurs. Tu t'émerveilles sur la moindre chose faisant résonner quelque chose en accord avec ta personnalité. Tu te sens vivant, et tu remercies un instant d'avoir le privilège de vivre dans un monde qui t'offres le droit de rêver dans toutes les couleurs que tu désires.

Tu vois du rose, du jaune, du bleu et tu te sens vivant.

Tu respirez une grande bouffée d'air et rien n'est là pour t'empêcher de respirer.

Et puis, soudainement, tu vois du gris, du noir, du blanc.

Tu respirez à nouveau mais cette fois-ci, t'as la sensation d'avoir une force invisible qui emprisonne ton être. D'avoir un poids sur le cœur, que tu n'as pas vu venir avant qu'il soit installé.

Et celui-ci ne s'en ira pas, il est comme une trace d'encre, qui ne fera que s'étaler.

Ton monde devient terne. Les couleurs te donnent la sensation de n'avoir été qu'un mirage. T'as l'impression que le monde a perdu son essence, mais c'est juste toi.

T'as peur de vaciller à chaque pas, mais tu ne vois rien ni personne pour te maintenir sur tes jambes. Mais, pourtant, t'écrouler semble encore être une alternative trop loin. Tu fuis, cette peur de tomber seul.

Mais tu ne réalises pas que c'est trop tard, que le mal est déjà bien imprégné dans ton être.

Petit à petit, tu deviens une simple coquille. Tu ne réagis même plus par envie, mais par automatisme. Tu as dans l'idée qu'en gardant ta routine, ton mal-être finira par te laisser tranquille. Peut-être, tu te dis, qu'en l'illuminant de normalité et de faux sourires, tu le feras fuir comme lui fait s'évader ce qui te rendait heureux avant.

Tu ne sais pas où poser les yeux, tout ce que tu peux voir te donne l'impression de ne pas appartenir à ton monde. Tout semble vivant, tout, sauf toi.

Tu ne veux pas croiser ton reflet, tu n'aimes pas la tristesse, la douleur que t'y vois. Tu vois que ça, et tu ne comprends pas pourquoi les autres n'y voient rien.

Un jour, le monochrome te rend dingue. Alors tu t'efforces de te convaincre que les couleurs existent encore. Tu fais apparaître du pourpre sur ta peau, comme une trace au fer rouge. Mais elle ne reste jamais colorée très longtemps. Elle devient trop vite blanche, comme tout le reste. Alors tu continues, encore et encore, jusqu'à ce que le blanc ne puisse pas revenir.

Sur le moment, tu te sens libéré de ressentir quelque chose. Tu te dis qu'il te reste de l'espoir pour toi, de fuir ta nouvelle réalité où t'as la sensation de perdre ce qui faisait tout de toi. Tu te dis que c'est ça, être vivant. Souffrir. Subir la vie. Mais au moins, tu vis.

Là, au moins, c'est une souffrance que tu peux



contrôler. Elle te donne la sensation que ta vie, durant un instant, cesse de t'échapper.

C'est pas comme tes pensées, qui te donnent la sensation d'être une baignoire qui se remplit trop vite. Et t'as peur qu'à force que tout tourne en toi, ton corps finisse par se briser en même temps que ton esprit.

Tes pensées t'échappent trop vite et trop fortement, tu te fais peur en imaginant la solution de tout simplement abandonner, de quitter le monde des vivants définitivement, en te disant égoïstement qu'il vaut mieux se laisser couler au lieu de se débattre pour rien.

Tu te tiens au bord d'un vide sans fond, sans rien qui te retient en sécurité. Mais tu n'arrives pas à sauter.

Sauter te fait trop peur. Mais ta souffrance te prive de tout. Tu veux la faire partir, mais l'extérioriser, c'est la rendre réelle. C'est admettre que tu n'as pas réussi à t'en sortir par toi-même. Et tu refuses d'avoir l'air faible, incapable aux yeux des autres.

Alors, tu essaies désespérément de faire le vide, mais y'a que la douleur qui semble aider. Le reste, c'est que placebo. Le reste, tu le tentes parce que t'as peur de perdre ton essence encore un peu plus, de perdre ton humanité.

«Je vais bien. Oui, ça va. Aucun souci.»

Tu ne le penses jamais. Mais tu espères sincèrement qu'en face, on te croit. Parce que même si faire semblant c'est épuisant, s'expliquer l'est tout

autant. Découvrir pourquoi tu mens comme ça, c'est parfois même pas possible. Tu n'as pas l'énergie requise pour te poser ces questions-là. Tu as épuisé toutes tes ressources en te retenant de couler et maintenant, il ne te reste rien.

Alors, tu te mets à lancer un coup de poker. Tu te dis qu'en répétant à qui veut l'entendre, ces phrases bateau, tu finiras par te convaincre que c'est pas si faux que ça.

Mais ce qui fonctionne, c'est pas ça. Tu pautes dans un brouillard, complètement perdu et aveugle à tout le reste. Alors, ce qui semble si facile pour les autres, te passe complètement au-dessus.

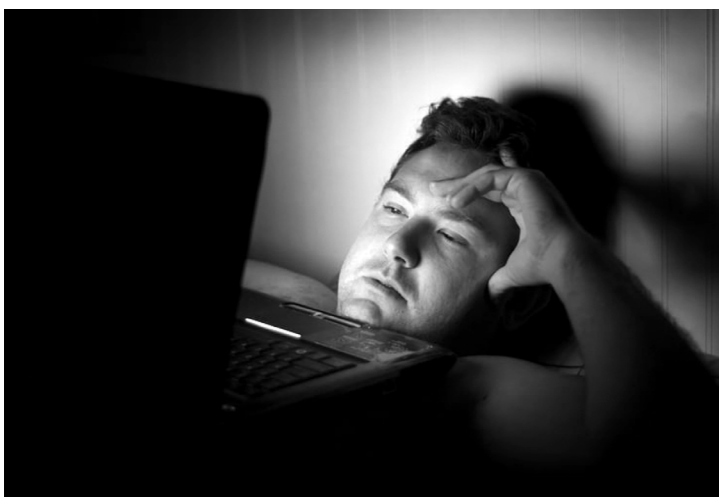
Et puis, tu finis par craquer. Tes yeux n'arrivent plus à mentir pour toi. Ta voix finit par soutenir ton regard, et en face on finit par comprendre que depuis le début, tu demandes de l'aide à ta façon.

On te tend la main, et si tu as le courage de tendre la tienne dans cette direction, tu peux être certain qu'on te tiendra fermement. T'auras même pas besoin de demander qu'on t'aide, qu'on te sauve de toi-même, en face ils auront compris.

Et toi aussi, tu finiras par comprendre que le premier pas pour respirer à nouveau, pour revoir ces couleurs qui te manquent tellement, c'est de juste t'asseoir un instant et de laisser quelqu'un te venir en aide.

Parce que même si personne d'autre que toi ne peut atténuer tes angoisses, ta dépression et ta douleur, personne n'a jamais dit que tu devais les affronter tout seul. ■

Problèmes de sommeil



J'ai de la peine à gérer mes huit heures de sommeil dont j'ai besoin, c'est à dire que je n'arrivais pas à dormir suffisamment.

Quand je me lance dans un jeu vidéo, je me fixe une heure de fin (par exemple une heure du matin) mais à chaque fois je repousse l'heure en me disant « encore une mission... ». Finalement, il est vite très tard au point de voir le jour se lever. C'est le moment où je vais me coucher.

Les conséquences sont rapides. Je ne vais pas à l'ApAJ car je n'y arrive pas car je dors. Je ne me fais pas à manger et au bout du compte je me réveille à 17h environ. Au bout de plusieurs jours comme cela je suis décalé. Mes journées sont mes nuits et mes nuits, mes journées. Ça m'arrivait de me faire à manger à 4h du matin et pis ça, ça ne va pas.. !!

Le fait de ne pas réussir à venir à l'ApAJ me donne un sentiment de culpabilité et d'angoisse de perdre ma place. Même si les éducateurs me disent que ce n'est pas une raison suffisante, je n'arrive pas à me convaincre de cela. Maintenant, j'arrive à prévenir par mail et cela me soulage dans mes craintes, mes angoisses.

Mon entourage voit que quelque chose ne va pas même si j'essaie de faire comme si de rien n'était.

Même si je sais les effets négatifs sur ma santé physique et psychique, j'ai du mal à m'en passer, c'est comme une drogue ou plutôt c'est une drogue. Et quand ce n'est pas la console c'est la télé où il y a toujours quelque chose à regarder...

Cette dépendance est liée au fait qu'il me faut une occupation le soir car c'est le moment de la journée où j'ai le plus de pensées négatives. Après, ce n'est pas tout le temps pareil. Certains soirs je regarde la télé ou je joue pour ne pas penser et parfois je joue parce que j'en ai vraiment envie. Toujours est-il que je me couche trop tard.

Ces derniers temps, j'ai mis un nouveau rituel en route. Au lieu de prendre mon médicament n'importe quand le soir, je le prends à heure fixe. Les effets sont immédiats et je me sens mieux, j'ai un rythme de vie « normal ». J'aimerais quand même assouplir cette règle pour pouvoir avoir de vraies soirées où je me couche un peu plus tard de temps en temps.

Ce que je peux vous conseiller, c'est essayer de se coucher à heures régulières et pas plus tard que minuit, le mieux étant 22h30 en semaine. Concernant les jeux vidéo, il faut essayer d'écouter son corps qui nous dit qu'il est fatigué au lieu de se dire : « encore une mission... ». L'heure de repas est aussi importante, 22h c'est le maximum...! ■



Le mini-golf



Le mini-golf n'est pas seulement un sport de précision. Je trouve que les efforts physiques sont considérables pendant une partie. On peut jouer à plusieurs et c'est ça qui est marrant. Chaque joueur doit être équipé d'une balle ainsi que d'un club de golf ou d'un putter. Sur un parcours de mini-golf il y a 9 trous ou 18 trous. Celui qui parvient à réaliser le parcours plus rapidement est donc le gagnant. 7 coups seulement sont autorisés pour réaliser chaque piste. On le fait avancer en comptant le quatrième coup. Très important : il est interdit de prendre la balle avec les mains comme dans le golf classique. Si un obstacle n'est pas passé en trois coups, la balle est placée à 30cm après l'obstacle avec une pénalité comptant à partir du 4ème coup. Je joue au mini-golf avec la famille. J'adore jouer au mini-golf. J'ai déjà joué au mini-golf à Lausanne, Zürich, Bordighera et Ascona. ■

légende

Yann

Le Roi Pelé

Edson Arantes do Nascimento, dit Pelé, né le 23 octobre 1940 (80 ans) à Três Corações au Brésil, est un ancien footballeur brésilien, légende du FC Santos entre 1956 et 1974 avec 660 matchs et 643 buts, il a aussi joué pour le New York Cosmos entre 1975 et 1977 avec 64 matchs et 37 buts.

Attaquant et meneur de jeu dans le monde du

football, il est également acteur, scénariste et producteur dans le monde du cinéma. Figure majeure du football, il est considéré comme le plus grand joueur de l'histoire, il est le seul footballeur à avoir été champion du monde à trois reprises, en 1958, 1962 et 1970. Il compte aussi un palmarès exceptionnel avec ses deux clubs.

Depuis sa retraite sportive, Pelé est l'ambassadeur pour l'ONU et l'UNESCO à l'éducation, l'écologie et l'environnement. Entre 1995 et 1998 il était ministre des sports au Brésil. Pour autant, il n'a pas quitté le monde du football puisqu'il a été l'ambassadeur international de la Coupe du Monde de 2014 qui s'est déroulée au Brésil.



Actuellement meilleur buteur de l'histoire avec 1281 buts en 1363 match (matchs non officiels compris).

En 2021, avec Mario Zágallo, il est le dernier survivant des joueurs brésiliens ayant disputé la finale de 1958. Actuellement Pelé travaille principalement dans des pubs, et a produit le film Netflix « Pelé ». Le 9 septembre 2021 il est admis à l'hôpital de Sao Paulo, le 14 septembre 2021 il sort des soins intensifs.

Pour moi il est l'un des plus grands footballeurs de tous les temps avec Messi, Maradona et C. Ronaldo, il avait un style de jeu impressionnant, parfaitement représenté dans le film « Pelé ». Je vous invite à aller voir ce documentaire qui est juste magique.

Je l'apprécie beaucoup car il est une légende de mon équipe National préférée, le Brésil. ■

L'épopée des Verts de 1976



Je suis né dans la Loire, à Montbrison, près de Saint-Etienne en 1995. Saint-Etienne est à l'origine une cité minière. Une section sportive est créée en 1919 sous l'appellation l'Amicale des employés de la Société des magasins Casino (ASC), en ville de Saint-Etienne.

Geoffroy Guichard crée un stade à son nom, Geoffroy Guichard étant le père de Pierre Guichard, devenu alors le président du club, appelé Association Sportive de Saint Etienne (ASSE), car la fédération de football française de l'époque, décide d'interdire l'usage de nom des entreprises commerciales, pour nommer un club).

Les personnes aimaient à travailler dans les mines, car ce travail leur apportait beaucoup d'argent. A Saint-Etienne de nombreux employés des mines pratiquaient le football. L'AS Saint-Etienne pris rapidement le surnom du Chaudron. Ce surnom pris encore plus de sens, par la ferveur de leurs supporters et même au-delà des frontières.

Personne ne peut oublier la fameuse épopée de la coupe aux grandes oreilles (aujourd'hui connue sous le nom de la ligue des champions) de 1976, où l'ASSE a atteint la finale, avec des joueurs comme Michel Platini, l'autre Michel, Jean-Michel Larqué (devenu plus tard consultant avec le légendaire et regretté Thierry Roland), l'ange vert, Dominique Rocheteau le serial buteur de l'équipe (directeur sportif du club de 2017 à 2019) et sous

la baguette du chevelu à la coiffure rousse, Robert Herbin.

Lors de la coupe d'Europe de 1976, Saint-Etienne a malheureusement perdu en finale : 0-1, face au Bayern de Munich, les grands vainqueurs de la ligue des champions en 2020, face au Paris-Saint-Germain (club financé par l'argent sale du Qatar). Concernant cette finale de 1976, il y avait les fameux poteaux carrés (les buts), que les Stéphanois (habitants de Saint-Etienne) ont touchés à plusieurs reprises, ratant le but. Aujourd'hui, quand je me remémore cela, je me dis qu'avec les poteaux ronds, devenus la norme depuis, l'ASSE aurait gagné le titre, et peut-être par plus d'un but d'écart. Cette défaite me reste encore en travers de la gorge.

Vous l'aurez deviné, je suis un supporter inconditionnel de l'ASSE Saint Etienne (les Verts, pour les connaisseurs).

J'ai quitté dans les années 2000 ma province (le Mont du Forez) pour le pays du chocolat. Mais pour le foot, mon cœur bat pour les Bleus et bien entendu encore et toujours pour les Verts. ■



Ici, une partie de l'équipe de cette époque.

Les jeunes adultes

ArrivéesEn 2020

Décembre: Jean Eric

En 2021

Janvier: William

Juin: Takumi

Septembre: Stéfano

Octobre: Yann

DépartsEn 2021

Mars: Michaël, Priscilla

Avril: Nadia

Juin: Jessica, Thibault

Autres événements

Alexandre a changé de résidence (colocation) et a diminué son temps à l'ApAJ.

Carina fait une pause avec l'ApAJ.

Cédric continue ses entretiens en dehors du groupe de l'ApAJ.

Cécile est passée en Hors groupe*.

Clémence a changé de lieu de vie, s'investit à Galiffe et est passée en Après-ApAJ.

Daccia est partie au Brésil et a intégré un atelier écriture à Arcade 84.

Diogo a trouvé un appartement pour sa petite famille et est passé en Hors groupe*.

Edouard s'épanouit à l'atelier bois du Centre Espoir.

Edvina a changé de lieu de vie et l'investit pleinement.

Elsa revient dans le groupe petit à petit.

Florent projette de passer son permis de conduire.

Gabryella revient progressivement dans le groupe après une période d'absence.

Iranna est passé en Hors Groupe* et bénéficie d'un accompagnement administratif.

Jade est passée en Hors Groupe*. Elle a trouvé un petit travail dans une librairie.

Jean-Emmanuel s'investit bien dans les activités de l'ApAJ.

Jean Eric a commencé l'équithérapie.

Jennifer a passé son permis de conduire avec succès et a déménagé.

Jessica a terminé son accompagnement à l'ApAJ. Elle s'épanouit professionnellement.

Jonatan a changé de lieu de vie. Il projette un voyage en Argentine.

Julia profite pleinement de l'ApAJ.

Marc développe des accessoires Switch en carton (voir p.13) et profite pleinement de l'ApAJ.

Mathieu s'investit à arc@bulle (fondation Thaïs) et continue en Après-ApAJ.

Maxime fait une pause avec l'ApAJ.

Michaël a terminé son accompagnement à l'ApAJ en mars.

Nadia a terminé son accompagnement à l'ApAJ en avril.

Priscilla a terminé son accompagnement à l'ApAJ en mars.

Raphaël revient régulièrement après une pause due au Covid et est content de pouvoir reprendre.

Rita a commencé un suivi avec l'Accompagnement à domicile (EPI), pour progressivement arrêter l'ApAJ.

Samantha a déménagé dans un appartement en colocation.

Savério s'investit particulièrement dans les ateliers d'expression.

Stéphano a intégré l'ApAJ en septembre. Il aime beaucoup les moments de repas.

Stéphanie a repris pleinement l'ApAJ et recherche activement un appartement.

Takumi a intégré l'ApAJ en juin. Il apprécie tout particulièrement le jardin.

Thibault a terminé son accompagnement à l'ApAJ en juin.

Tina est passée en Hors groupe* et va régulièrement à Galiffe.

Vanessa a augmenté son temps de travail.

Elle est passée en Hors groupe.

Victorine a diminué son temps à l'ApAJ et poursuit activement le bridge.

Virginie projette de déménager.

William est arrivé en février. Il s'est bien acclimaté à l'ApAJ et a augmenté son temps de présence.

Yann a intégré l'ApAJ en octobre et s'y plait bien.

Le groupe

La sortie annuelle était initialement prévue le 16 Septembre. Malheureusement nous avons été contraint de l'annuler en raison de la situation sanitaire. Nous espérons qu'elle puisse avoir lieu l'année prochaine.

L'équipe en 2020-21

Octobre à juin : arrivée de Mélissa Martins Leite, étudiante à la HETS, pour un stage de 9 mois.

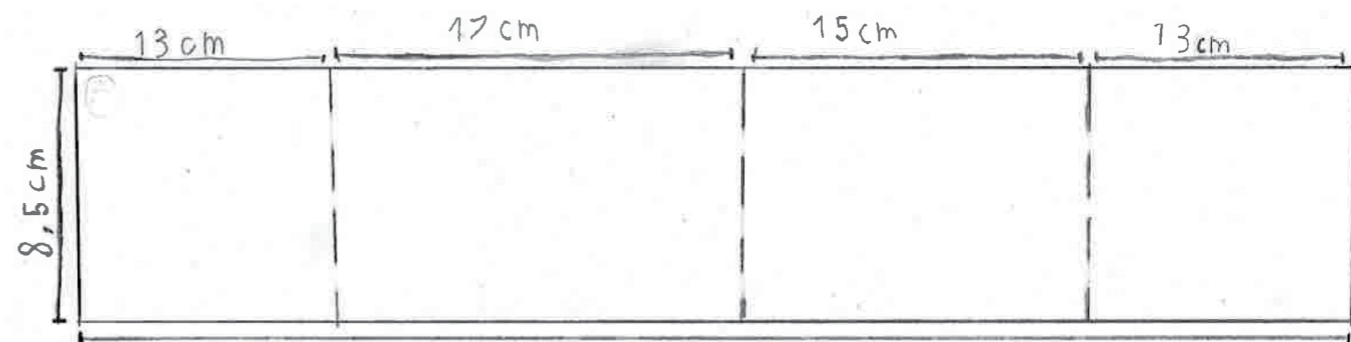
Août: arrivée de Nathalie Henrion, étudiante à la HETS, pour un stage de 6 mois.

L'Association

La cuisine de l'ApAJ après plus de 30 ans de bons et loyaux services a subi une rénovation totale pour le bonheur de tout le monde et plus particulièrement pour l'intervenant cuisine.

*Hors groupe: le jeune adulte bénéficiant du Hors groupe se voit proposer un entretien à la quinzaine et la possibilité de bénéficier d'accompagnements divers.

Comment créer votre propre support à écran sur table avec du carton



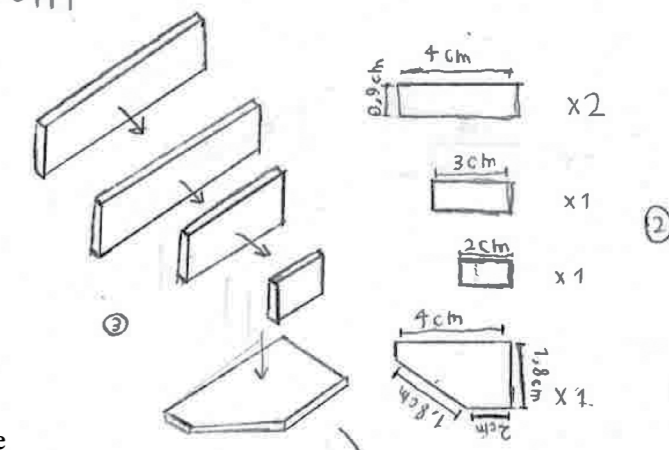
Etape 1

Découper du carton de 8,5cm sur 58cm puis plier le carton dans cet ordre à partir de l'horizontal 13cm17cm15cm13cm, ensuite coller les deux parties de 13cm l'une sur l'autre pour créer la pièce (A)



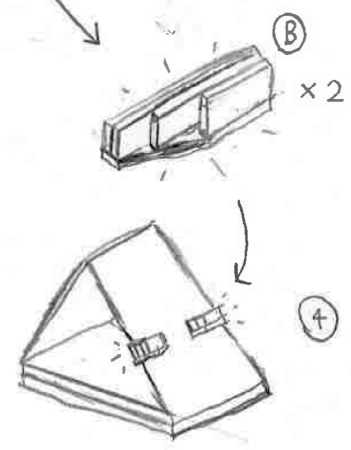
Etape 2

Découper des petites pièces de 0,9cm en vertical et ensuite faire deux pièces de 4cm, une de 3cm et une de 2cm à l'horizontal et puis pour la base de la pièce (B) découper 4cm au-dessus à l'horizontal ensuite 1,8cm vers le bas à la verticale et 2cm horizontal et aller en diagonale de 1,8cm vers la droite.



Etape 3

Une fois les pièces (B) prêtes, coller l'ensemble comme indiqué. Notez qu'il vous faudra 2 pièces (B) dont une aura sa base inversée à l'autre comme un effet miroir et les pièces (B) seront prêtes à l'emploi

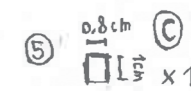


Etape 4

Coller les deux pièces (B) sur la pièce (A) comme indiqué et vous avez terminé votre support sur table!

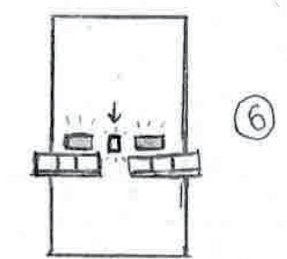
Etape 5 (optionnel pour utilisateur de la Nintendo switch)

Découper la pièce (C) de 0,8 cm à l'horizontale et 1cm à la verticale et coller au centre comme indiqué au schéma 6 au-dessus des pièces (B) et à la hauteur des 2 trous.



Etape 6 (optionnel pour utilisateur de la Nintendo switch)

Faite des entailles de 2cm à l'horizontale et 0,9 à la verticale et enfin votre support sur table pourra laisser votre Nintendo switch respirer.



Extra (version XL pour grande tablette)

Pour une version XL pour tablette faite comme une pièce (A) mais celle-ci sera plus grande de 13,5cm à la verticale et 67cm à l'horizontale et plier dans l'ordre de 15cm,20cm,17cm,15cm, puis placer les pièces (B) au rebord de la pièce (A) version XL.

Chiens et Chats

Depuis toujours j'aime les chats. J'ai déjà eu l'occasion d'en avoir eu quelques-uns en étant petite (mâles et femelles). Mais au début de mon adolescence mes parents se sont plus penchés pour avoir un chien. Ca a été une période assez difficile pour moi car j'ai jamais vraiment adoré les chiens mais plutôt en panique face à eux. Le premier chien que nous avons eu était un husky femelle. Je l'aimais beaucoup mais nous avons dû nous en séparer car elle avait besoin d'énormément d'espace et ce n'était pas le cas dans notre appartement.

A mes 12 ans j'ai appris que nous allions déménager dans une villa en France. Youpiiii ! A ce moment là mes parents ont décidé d'adopter un bébé berger allemand. Il s'appelle Gétro et avait 3 mois et a commencé à grandir avec nous. Dès qu'il a atteint l'âge adulte j'ai commencé à avoir peur de lui. C'était moi qui devais le sortir jusqu'au jour où il m'a rogné dessus et montrer les dents alors que j'étais en train de le dresser. J'ai eu la peur de ma vie en sachant que, de base, je n'étais pas du tout rassurée. Pensez bien qu'à ce moment là je ne m'en suis plus jamais occupé.

Plusieurs années plus tard, quand j'ai eu 22-23 ans, j'habitais déjà plus avec mes parents. Puis le manque d'un animal de compagnie se faisait beaucoup ressentir.

Début 2019, j'ai une connaissance qui a eu une portée de chatons et c'était inimaginable pour moi de ne pas céder à une de ces petites boules de poils. Eh oui j'ai bien craqué et décider d'adopter ma petite femelle Nala. Malheureusement je ne pouvais pas vivre avec elle car mon logement ne me le permettait pas. A ses 2 mois j'ai pu la récupérer (elle était sevrée). Jusqu'à ses 1 an elle n'a pas habité avec moi mais je la voyais quasiment tous les jours. Mais vous pensez bien que je n'avais qu'une envie c'est de l'avoir tout le temps avec moi. Au bout d'un an ça a pu enfin se réaliser mais malheureuse-

ment je n'avais pas de logement stable et on a donc beaucoup voyagé et déménagé ensemble.

Aujourd'hui Nala a 2 ans et demi et habite avec moi. C'est comme ma fille. Mon chat, mon petit amour qui m'attend derrière la porte que je rentre impatiemment. Qui miaule jusqu'à ce que je lui dise bonjour et que je lui apporte de l'attention. Qui me réclame toujours des câlins. Qui viens me ronronner sur le ventre. Et j'en passe :D

En Septembre 2020 j'ai à nouveau craqué pour une petite boule de poils. Un petit mâle cette fois que j'ai prénommée Baloo. Un petit Chartreux très coquin, très malin. Eh oui, j'en ai vu de toutes les couleurs avec lui. Mon Spidercat, mon petit Baloo, ma petite tête d'ours.

J'ai pu le récupérer à ses deux mois, et il a vécu quelque temps avec nous. Malheureusement au bout de quelque mois, j'ai eu quelque soucis personnels et j'ai dû déménager et prendre une décision très difficile. Je pensais que tout allait bien se passer qu'on allait pouvoir se sentir bien. Sauf que j'ai directement senti son mal être. J'ai donc décidé à contre-cœur et pour son bien de m'en séparer.

Il était impossible pour moi de le mettre dans un refuge ou chez une famille que je ne connaissais pas, je l'ai donc confié à ma marraine qui le connaissait déjà et qui en était déjà follement amoureuse.

Aujourd'hui Baloo a eu 1 an et se porte à merveille chez ma marraine, j'ai de la chance de pouvoir encore le voir quand je le souhaite, de le voir grandir, c'est à dire très régulièrement, haha. Pouvoir jouer avec lui, le câliner et j'en passe.

A l'heure d'aujourd'hui j'ai toujours une petite peur envers les chiens mais pas au point de ne pas pouvoir en adopter un. Mais un petit chien qui restera de petite taille n'est-ce pas ? :D Exagerons pas !

Les animaux sont nos amis. Les seuls qui nous

ne trahiront pas. Ma Nala c'est comme ma fille. Je m'occupe d'elle comme elle s'occupe de moi quand je ne vais pas bien.

Je ne regrette en aucun cas d'avoir craqué il y a deux ans, car elle est devenue toute ma vie. Si elle n'était pas là, rien ne serait pareil.

Je t'aime ma fille. ■



témoignage

Marc

Le confinement

J'ai vécu le confinement comme d'énormes vacances sauf que ce n'était pas vraiment des vacances. Au moment où il fallait sortir dehors, il fallait faire très attention à tout : se désinfecter les mains, garder les distances, bref, ce n'était pas la grosse joie. Quand il fallait être dans un magasin il fallait respecter les distances, porter le masque... en parlant du masque j'avais la sensation de m'étouffer avec... finalement on a pris l'habitude et le masque est fait pour. Mais j'avais la sensation d'étouffer quand même. Je prenais du plaisir à sortir dans la nature mais dès qu'il fallait aller en ville je ne le vivais pas bien. Tout le monde devait se méfier de tout le monde. Ce n'était pas

forcément de la méfiance mais des règles à suivre, basiquement...

Dans tout ça il fallait faire attention. A cause de cette crise les frontières se sont fermées pendant que j'étais en Espagne. Il a fallu rentrer d'urgence alors que cela faisait moins d'une semaine que j'étais dans ma famille en Espagne. J'aurais été coincé en Espagne et je n'aurais pas pu venir à l'ApAJ. La durée de fermeture n'était pas connue. Ce moment de rentrer d'urgence a été stressant pour moi, de partir précipitamment. En même temps c'était rassurant de rentrer en Suisse, là où je vis et où j'ai mes repères.

Dans ma famille mon père a attrapé le Covid mais il s'en est très bien sorti. Ça n'a pas été facile de ne pas le voir pendant un moment même s'il y avait des visios avec lui. Pas facile aussi, car c'est mon père qui a le permis de conduire et qui nous emmenait faire les courses et aller en ballade dans la campagne genevoise. J'ai aussi des cousins qui ont eu le covid et j'étais très inquiet pour eux. En plus mon grand-père s'est cassé la jambe. Il a fallu l'emmener à l'hôpital avec tous les risques que cela représentait. Heureusement tout s'est bien passé et il ne l'a pas attrapé là-bas.

Moi je ne l'ai jamais eu et en plus maintenant je suis vacciné ; je suis donc plus tranquille concernant tout ça. Je reste préoccupé par les nouveaux variants, mais ce qui m'inquiète le plus c'est qu'il y ait un nouveau virus différents du Covid mais tout aussi mortel. Cela provoquerait un nouveau confinement et je n'ai pas envie d'en revivre un avant un bon moment !! ■

La phobie sociale



La phobie sociale est un trouble anxieux peu reconnu et rarement pris au sérieux, ce qui rend les choses encore plus compliquées pour la personne qui en est atteinte.

Il s'agit pour moi d'une maladie, au même titre que la dépression qui lui est quasiment toujours associée. Elle a la faculté de détruire purement et simplement la confiance et les aptitudes sociales d'un individu, le forçant ainsi à s'isoler de plus en plus, parfois jusqu'à l'irréparable.

Celle-ci apparaît le plus souvent à l'adolescence, au moment de notre vie où nous sommes le plus vulnérable et peut résulter d'une simple moquerie ou d'un moment gênant. Le trouble prend ensuite ces mauvais souvenirs et les intensifie de telle sorte que la personne touchée ne prendra plus jamais le moindre risque de se retrouver une nouvelle fois dans ce cas de figure.

La simple idée d'être confronté de manière négative aux regards d'autrui suffit à provoquer une peur panique qui peut parfois s'apparenter à de la folie. En réalité, cette peur que l'on ressent donne la sensation d'une mort imminente comme si le ridicule pouvait effectivement tuer. À défaut de le faire, il nous stigmatise violemment d'un mal-être constant qui peut resurgir à tout instant sans la moindre raison. Lorsque l'on est atteint de phobie

sociale, chaque aspect de la vie devient une véritable épreuve de survie. Aller faire les courses, se rendre à un rendez-vous, faire un appel téléphonique. Ce faisant, tous ce qui n'est plus vital et qui ne peut pas s'effectuer depuis chez soi devient dispensable, à commencer par les hobbies et autres loisirs. Mais dans les cas les plus graves, même certaines nécessités passent à la trappe, comme les études et le travail qui ajoutent un stress supplémentaire énorme à une angoisse qui est d'ores et déjà hors de contrôle.

C'est un mélange de honte et de culpabilité, de peur et de tristesse. Une sensation constante qui nous empêche de lâcher prise. On se sent incompris et souvent humilié lorsque l'on est comparé à des gens qui ont moins que nous ou s'en sortent bien mieux dans la vie. Certains finissent par se complaire dans cette solitude imposée, mais d'autres ressentent un cruel besoin de présence et de chaleur humaine. On cherche des gens comme nous, qui ne nous jugent pas et nous permettent de ne pas se sentir inférieurs mais, naturellement, les trouver relève d'une autre paire de manches.

Je ne pourrai jamais assez exagérer les effets néfastes de cette maladie. Ce sentiment de ne pas fonctionner normalement, de ne pas comprendre le monde qui vous entoure et cette horrible sensation que votre vie, la seule que vous aurez jamais, vous glisse inexorablement entre les doigts parce que vous êtes trop paralysé par la peur pour la reprendre en main. ■

publicité

Fiduciaire Tao s.a.

86 rue de St-Jean 1201 Genève

Tel. 022 735 88 44