

LA VIE



COURALIENNE



Le journal des résidents et du personnel des établissements

N° 49

13 rue de Nazareth 34090 MONTPELLIER

Tél : 04.67.02.37.37

Fax : 04.67.02.37.00

Email : lescouralies@acppa.fr

Édito

Ce nouveau numéro nous invite à voyager, tant géographiquement que spirituellement.

Du sable fin du désert à la glace de l'Antarctique en passant par la Colombie et ses spécialités culinaires..

Que de trésors et de beautés inqualifiables !

Le vrai péril de la Planète est le scepticisme de l'Homme, et ce malgré les preuves et les avertissements des scientifiques.

Tous les progrès actuels nous éloignent de notre entente avec la Planète.

Un choix se porte à nous:

Subir et ne pas croire

Ou bien

Agir et espérer.

Après un rapide rappel des principes fondateurs de la création fait par Mme LAMATY , la fête de Noël reste le dernier message de l'Amour et de la tolérance encore en vigueur.

Notre « maitre Yoga » (et pas maitre Yoda) nous éclaire sur la thérapie non médicamenteuse; les bienfaits de la méditation et la pratique du Yoga Nidra: prendre soin de soi ensemble pour mieux être ensemble.

Dans ce monde en souffrance, l'équipe des Couralies poursuit modestement son cap avec comme valeur la simplicité: véritables compagnons de route, nous partageons ensemble d'authentiques relations humaines, des rencontres intergénérationnelles, des ateliers créatifs, du jardinage, des ateliers culinaires, des anniversaires.

Nous plaçons l'être humain au cœur de toutes nos préoccupations.

Je vous souhaite une très bonne lecture!



Nathalie MASSOLA
DIRECTRICE





SOMMAIRE

Éditorial.....	P.1
Art et culture :	P.3 à 7
- Extraits de lecture :	
- Philippe BESSON : "Retour parmi les hommes ».....	P.3 à 4
- Fabrice LUCHINI : « A propos de Jean de La Fontaine ».....	P.5 à 6
- Éric-Emanuel SCHMIDT : « Journal d'un amour perdu ».....	P.7
Expression :	P.8 à 14
- « Nous mettons en péril notre avenir »	P.8 à 9
- « Vers une Déshumanisation de l'humanité ».....	P.10 à 11
- « Paroles de stagiaires ».....	P.12
- « l'homme est une histoire sacrée ou le processus de résurrection ».....	P.13 à 14
Ici et ailleurs	P.15 à 17
- La cuisine de la Colombie	P.15
- L'Antarctique un continent de glace	P.16 à 17
On en a parlé :	P.18 à 19
- Nouvelle activité : bien être yoga	P.18 à 19
Carnet des résidents.....	P.20
Carnet du personnel.....	P.21
Souvenons-nous.....	P.22 à 32
Jeux.....	P.33 à 34





ART ET CULTURE

EXTRAITS DE LECTURE

"De l'Afrique, je pourrais parler indéfiniment. Tout y est et rien n'y est. C'est le désert à perte de vue, l'horizon qu'on ne rejoint jamais, c'est la splendeur, le silence et le sacré. Et ce n'est que du sable. C'est les visages magnifiques, les peaux qui scintillent, les dessins superbes, les allures inoubliables. Et c'est aussi la peau dévorée par les mouches, la maigreur et la faim. C'est la lenteur, une sorte de



majesté, une manière de dominer le temps, de le mépriser peut-être, une extraordinaire désinvolture à l'égard de la marche du monde. C'est l'homme noir, nimbé de ses mystères, lesté de ses traditions, colportant des fables extraordinaires, inventant une longue chaîne de fraternité".



"Et c'est aussi l'homme blanc, vorace, impérial, âpre au gain, qui n'a que faire des légendes ancestrales, ne vivant que dans un présent immédiat".

"Je pourrais parler indéfiniment de l'Egypte, du Soudan... Des chemins où la poussière tourbillonne, des cailloux qui cassent les chevilles, des routes qui se perdent, des dunes qui se succèdent encore et encore, des oasis qui

sauvent la vie, des villes de pierre qui ressemblent à des labyrinthes, des murs brûlants à mes mains calleuses, de la blancheur insoutenable à mes yeux aveuglés, des chameaux nonchalants, des Bédouins mutiques, des mirages qui font vaciller, de la





ART ET CULTURE

chaleur qui vibre, du froid qui peut saisir sans prévenir la nuit... Mais à quoi bon ? Ou plutôt : comment vous en parlerais-je ? Les mots sont si misérables, si dérisoires : comment diraient-ils cela ?".

"J'ai débarqué en Abyssinie. Rien que le nom me faisait rêver. Celui d'un parfum ou d'un fantôme. Quelque chose qui se dérobe, s'échappe. Une essence. Pourtant, c'est un pays bien réel, et bien dur. Peut-être un des plus durs de ce continent sublime et supplicié. Des hommes meurent sous la pesanteur zénithale du soleil. D'autres sombrent dans la folie. Le danger est partout. Ou plutôt -ce qui est plus pernicieux- il semble être partout. J'ai pensé : si je survais à cette épreuve, alors je suis immortel. Enoncé autrement, cela donne : j'étais disposé à mourir... Et je ne suis pas mort".

Philippe BESSON - "Retour parmi les Hommes" - Ed.Juliard (2011)

proposé par M-Th. POTHIER-ABOUT
RESIDENCE COURAL





ART ET CULTURE

EXTRAITS DE LECTURE

À PROPOS DE
Jean de LA FONTAINE
Par Fabrice LUCHINI



La Fontaine est un génie ! il y a un vrai miracle. C'est le plus grand écrivain français. Il arrive à débarrasser son écriture de tout geste, c'est inouï. La seule question à se poser avec lui, c'est : « Mais comment il fait ça ? »... .. Comment il écrit ! Écoutez ça, c'est dans « Le meunier, son fils et l'âne » : « L'invention des Arts étant un droit d'ainesse, nous devons l'Apologue à l'ancienne Grèce. Mais ce champ ne se peut tellement moissonner que les derniers venus n'y trouvent à glaner ». C'est le prologue de la fable, hyper-référencé : « Nous devons l'Apologue à l'ancienne Grèce », sous-entendu les Grecs de l'Antiquité, c'est eux les patrons.

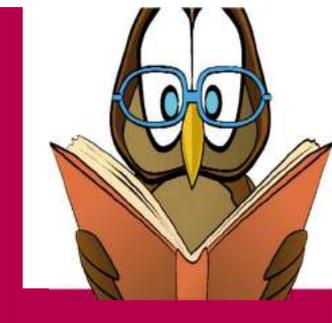
L'Antiquité, c'est le socle, nous dit donc La Fontaine. Et puis, juste après ce prologue, vous avez ça : « J'ai lu dans quelque endroit qu'un meunier et son fils, l'un vieillard, l'autre enfant, non pas des plus petits, mais garçon de quinze ans, si j'ai bonne mémoire, allaient vendre leur âne, un certain jour de foire. Afin qu'il fut plus frais et de meilleur débit, on lui lia les pieds, on vous le suspendit. » Ce n'est pas du beau langage XVII ème !...Non, il restitue la langue parlée. C'est le naturel même de la vie qu'on entend, le souffle de la liberté au milieu de la contrainte. C'est extrêmement rare dans la littérature !

J'adore ça aussi un peu avant : « Tout au monde est mêlé d'amertume et de charmes. La guerre a ses douceurs, l'Hymen a ses alarmes ». Ça n'a l'air de rien, ça paraît naturel, et pourtant chaque phrase a un effet énorme.



La rime est là, mais elle n'est pas pesante... ..

Beaucoup insistent sur la morale des « Fables », leur côté piquant, pédagogique... .. ses morales, je m'en fous. D'ailleurs, lui aussi. La morale, il s'en tape, elle change tout le temps ! Ce qui m'intéresse davantage, c'est la dialectique qui est à l'œuvre dans chaque fable. Le grand Professeur Jean-Laurent Cochet, qui m'a enseigné le théâtre, nous disait qu'une fable, il faut la dire en imaginant qu'on est en face de quelqu'un qui a tort et qu'on lui dit précisément cette fable pour le lui prouver. C'est au-delà du contemporain, on dirait qu'il est en avance sur son temps... .. La Fontaine est le meilleur styliste de la langue française. Carrément. Et c'est pour cette raison que, pour Cochet, on ne pouvait





ART ET CULTURE

EXTRAITS DE LECTURE

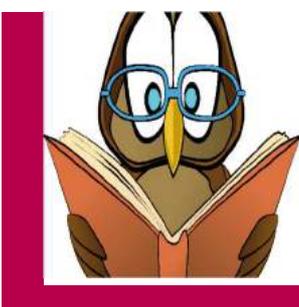
pas devenir un comédien digne de ce nom si on ne s'était pas confronté à cette folie qu'est La Fontaine. Avec Cochet, on n'avait pas le droit de passer une seule scène sans maîtriser de manière absolue au moins une dizaine de fables.

La Fontaine, c'est le génie du mouvement. Un génie naturel qui n'est pas naturaliste. Une fable, c'est terriblement dur à dire, parce que tu risques tout le temps de détruire le mouvement. Quand j'ai commencé, j'ai ânonné. Prenez «La jeune veuve » : « La perte d'un époux ne va pas sans soupirs ; on fait beaucoup de bruit ; et puis on se console ». Cochet m'avait demandé « d'ouvrir mon son ». La fameuse note ouverte... Il n'y a que lui qui a la technique pour résoudre ce « problème La Fontaine ». Il faut restituer l'absolu naturel avec une technique qui intègre lenteur, rapidité mais aussi la nécessité de dire ce propos comme si on était en face d'un contradicteur. La Fontaine, c'est un combat... ..

La Fontaine, c'est vrai, peut aider à vivre. Dans quelques grandes fables. Mais, honnêtement, il ne nous apprend rien sur la nature humaine. C'est un pessimiste. On pourrait dire comme Freud, d'ailleurs, que c'est un pessimiste gai. Mais n'essaie pas, je t'assure, de me faire aller sur l'axe « La Fontaine, dépositaire d'un enseignement ». Ce n'est pas le mien. D'ailleurs, ce n'est pas La Fontaine qui a écrit les morales de ses fables, puisqu'il les reprend de l'indien Pilpay, ou du grec Ésope, et qu'il est en contradiction d'une fable à une autre. Ce qui se passe, c'est que c'est un traducteur de génie. La Fontaine prend le matériau immense de l'Antiquité et il amène un concept célinien : la légèreté. La Fontaine, ou le génie de la métamorphose : le marbre antique devient grâce à lui une dentelle célinienne, une dentelle lumineuse qui nous emmène aux cieux de la langue française. De la pierre, il fait de la vie. C'est un phénomène hallucinant dans l'histoire de la littérature.



Alors, certes, la doxa veut qu'on trouve dans La Fontaine un enseignement, et c'est à cause de cette doxa qu'il est assassiné dans les écoles. Ce type est un génie. Point final.



(Extrait d'une interview du Point à l'occasion du spectacle « one-man-show » de F. Luchini, « Poésie », au Théâtre des Mathurins - Paris, en juin/juillet 2015).

proposé par M-Th. POTHIER-ABOUT
RESIDENCE COURAL





ART ET CULTURE

EXTRAITS DE LECTURE

« Maman, tu es morte ce matin et c'est la première fois que tu me fais de la peine.

De toi, je n'ai reçu que de la tendresse, de l'attention, de la considération, de l'enthousiasme. De toi, j'ai recueilli la passion d'exister, le désir d'admirer, l'ivresse d'entreprendre. De toi, je ne conserve aucun mauvais souvenir, seulement chaleur, lumière, joie.

« Pas moyen de déterrer un instant où ton sourire se serait fermé, où ton écoute aurait failli, où une éclipse aurait terni ta bienveillance. Impossible de me rappeler la seconde où tu m'aurais déçu. Ton amour se révélait aussi généreux qu'inusable.

Tout cela serait-il anéanti ? La mort, cette fourbe, a-t-elle réussi à frapper ma mère en traître, elle, une ancienne championne de sprint, une athlète de haut niveau, un corps robuste que le temps « avait épargné ?



Maman morte...

Je trace ces mots pour me convaincre que j'énonce une réalité, « tenté depuis des heures d'attribuer mon chagrin à un cauchemar.

Une femme m'a porté, mis au monde, m'a permis de grandir, de mûrir, m'a transformé en homme heureux, puis, une fois assurée de mon autonomie, m'a accompagné à distance ; or je me rends compte qu'au fond de l'adulte présumé subsistait un petit garçon qui pensait sa mère tellement belle, guérisseuse, puissante, qu'elle triompherait aussi de la camarade. Ma mère, elle va la tuer, la « mort ! ».

Ce petit garçon s'est éteint aujourd'hui avec elle. »

Eric-Emmanuel SCHMIDT <https://twitter.com/>

« Journal d'un amour perdu » - éditions Albin Michel - sept. 2019

Images copyright : <https://www.google.com>



Aymeric Bortot Artiste peintre
Portrait d'une mère et son fils





EXPRESSION

«Nous mettons en péril notre avenir» : 15.000 scientifiques alertent sur l'état de la planète

Nous avons un «impératif moral» à agir sans tarder contre le «péril» qui menace l'avenir de notre planète sur le plan écologique. Ce constat alarmiste est celui de 15.000 scientifiques indépendants, signataires d'un «**Avertissement à l'humanité**» publié lundi dans la revue scientifique *Bioscience*.

Les scientifiques, originaires de 184 pays différents, entendent interpeller spécialistes, décideurs et grand public. Ils s'inscrivent pour cela dans la lignée d'un premier appel, publié en 1992 et signé par plus de 1700 scientifiques. Ces personnalités reconnues alertaient alors sur le «**changement profond dans notre gestion de la Terre**» qu'il était «**indispensable d'opérer**» pour la préserver.

Vingt-cinq ans plus tard, les 15.000 signataires de ce nouvel état des lieux, publié en français dans *Le Monde*, jugent qu'il est temps de «se remémorer» les mises en garde de leurs aînés et «d'évaluer les réponses que l'humanité a apportées» à cet appel. Depuis 1992, «non seulement l'humanité a **échoué à accomplir des progrès suffisants** pour résoudre ces défis environnementaux annoncés, mais il est très inquiétant de constater que **la plupart d'entre eux se sont considérablement aggravés**», regrettent les scientifiques, parmi lesquels figurent des biologistes, physiciens, chimistes ou encore spécialistes du climat. Ils s'appuient, pour ce constat, sur les indicateurs utilisés en 1992 -ressources en eau, déforestation, hausse des températures.



Pointant les conséquences de l'augmentation du volume des **gaz à effet de serre**, de la **déforestation** et de la **production agricole**, les signataires soulignent par ailleurs

qu'un «**phénomène d'extinction de masse**» est en cours, qui pourrait déboucher sur la disparition de plusieurs formes de vie. «**L'humanité se voit aujourd'hui adresser une seconde mise en garde**», résume le texte





EXPRESSION

«Nous mettons en péril notre avenir» en ne prenant pas conscience de certaines problématiques, à commencer par «notre consommation matérielle intense» et la croissance démographique mondiale «rapide et continue», ou encore l'échec à enrayer la pollution et à protéger les habitats naturels. **«L'humanité omet de prendre les mesures urgentes indispensables pour préserver notre biosphère en danger»**, résume le texte.

Des preuves existantes d'une action possible

Pour les scientifiques, plusieurs éléments montrent que **«nous sommes capables d'opérer des changements positifs quand nous agissons avec détermination»**. La diminution rapide des substances néfastes pour la couche d'ozone, la lutte contre la famine et l'extrême pauvreté, ainsi que la baisse du taux de fécondité dans plusieurs zones ou du rythme de la déforestation, sont autant de signes que «nous avons beaucoup appris».

Ces avancées «loin d'être satisfaisantes» doivent déboucher sur de nouvelles mesures. Le texte liste ainsi **plusieurs exemples de «mesures efficaces et diversifiées que l'humanité pourrait prendre»**. Parmi elles, protéger ou «ré-ensauvager» des régions afin de préserver la diversité des habitats et des espèces et «rétablir des processus écologiques», réduire le gaspillage alimentaire, privilégier une alimentation d'origine végétale, consommer des énergies «vertes» en diminuant la part des combustibles fossiles, développer des technologies vertes, ou encore aborder la question de la taille de la population humaine.

À l'image du constat, la conclusion est sans concession: **«Il sera bientôt trop tard pour dévier de notre trajectoire vouée à l'échec, et le temps presse.»** Afin d'**«éviter une souffrance généralisée et une perte catastrophique de biodiversité»**, nos pratiques doivent changer, insistent les signataires. Et selon eux, cela passe par une **prise de conscience**: celle que «la Terre, avec toute la vie qu'elle recèle, est notre seul foyer».

Sources :

[Le Figaro](#)

Publié le 13 novembre 2017 à 16:11, mis à jour le 13 novembre 2017 à 18:53

Texte proposé par *Ghislaine COURCHINOUX*
SECRÉTAIRE ADMINISTRATIVE COURALIES





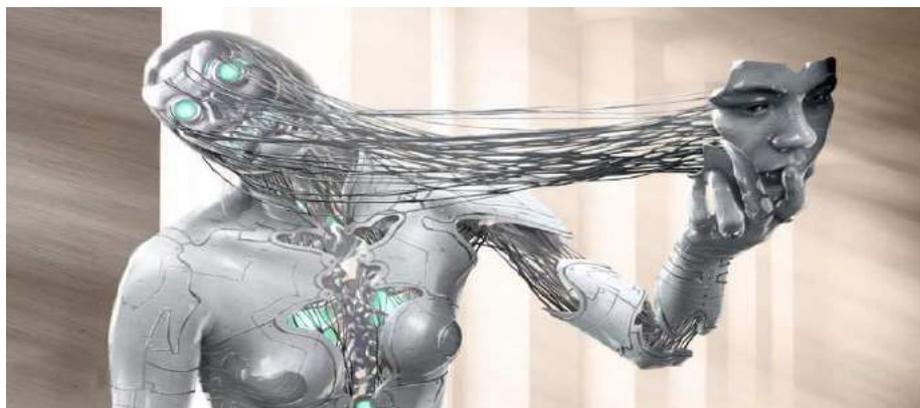
EXPRESSION

Vers une déshumanisation de l'humanité

La science peut-elle vraiment résoudre tous les problèmes?

La science est à l'origine des problèmes. Il suffit de rembobiner le film de l'humanité pour voir ce qui disparaît ce qui réapparaît.

La science n'a pas de modèle exact pour les grands problèmes des humains. En voulant trouver des solutions elle en crée d'autres et la chaîne ne se brise jamais.



Comment peut-on con-

fier notre futur à des apprentis sorciers ? Cela n'a pas de sens. Avons-nous jamais réalisé à quel point notre société était déshumanisée ? Le choc disparaît. Les images d'horreurs circulent à la vitesse fibre partout dans le monde si bien qu'on s'y habitue. La conception naturelle a changé. L'accouchement par voie naturelle tend à disparaître au profit de la chirurgie esthétique du ventre qui supprime la malédiction d'Eve à savoir la souffrance. Le sexe risque à terme de devenir un objet de perversion plus qu'un désir naturel. L'indifférence est devenue le carburant de notre éloignement. L'homme par nature n'est pas un solitaire. Les réseaux sociaux génèrent des comportements virtuels ou les aspects comme la charité, la gratitude, l'amour... les grandes qualités qui se développent au contact s'expriment maintenant par des émoticônes. Nous devenons froids comme le métal dans lequel est moulée cette technologie. Nous sommes atteints par ce virus qui nous empêche d'aimer l'inconnu et de lui venir en aide.

Les hommes que nous sommes deviennent des robots. Un robot est par essence un humanoïde sans âme, sans instinct et sans conscience.

Nous ne sommes d'ailleurs plus des individus, mais des numéros. Et plus le numéro consomme, plus la Société est satisfaite, ou du moins ceux qui la représentent au sommet et qui généralement se moquent éperdument de l'intérêt des peuples.





EXPRESSION

Détruire l'humanité de l'homme en même temps, la terre, est essentiel au progrès quoi qu'on en dise. Nous n'avons jamais eu autant d'interdits. Et pourtant, la grande majorité de gens se sentent bien dans cette restriction exagérée de la liberté individuelle. Cette restriction semble être la solution à de très grands problèmes d'ordre général. Car aucune autre solution véritable n'a été cherchée excepté celle d'utiliser à l'infini la capacité limitée d'adaptation de l'homme. Les apprentis sorciers de la finance, des nouvelles technologies, de la médecine moléculaire, de l'industrialisation à outrance et autres faiseurs de miracles sont dépassés par leur création. La question se pose dorénavant pour nous de choisir entre rester un voyeur passif d'une humanité qui se délite ou devenir acteur d'un nouveau modèle de société plus humaniste, respectueux de son environnement construit sur de nouvelles bases de transaction humaines et économiques. Dans le même temps, comme par ironie, on constate les impacts nocifs de ce trop-plein d'Avoir qui au fur et à mesure transforme l'Être vivant en consommateur compulsif et la terre en grande poubelle.

Reste à savoir quel genre d'espèce humaine sommes nous en devenir ? Le progrès est simplement une justification de nos désirs fous que nous faisons passer pour des besoins.

Un seul homme était-il en phase d'y réussir ?

Georges Cocks

Sources :

Humanités, Philosophie Société Humanités novembre 12, 2016 novembre 28, 2016 Pluton Magazine

Proposé par *Ghislaine COURCHINOUX*
SECRETAIRE ADMINISTRATIVE COURALIES





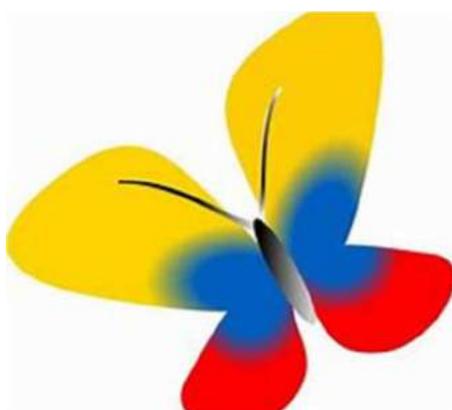
EXPRESSION

PAROLES DE STAGIAIRES

Je m'appelle Andrea Muñoz-Collazos. J'ai 21 ans. Je suis colombienne et française. Je suis en formation en secrétariat médical et médico-social à la Croix Rouge française de Grabels.

J'ai fait un baccalauréat littéraire et un bachibac (baccalauréat espagnol) à Montpellier. Mon stage à l'EHPAD Les Couralies est ma première immersion dans une structure médico-sociale, il a été très positif et enrichissant.

J'aime bien le sport comme le volleyball et la natation mais aussi la danse comme la salsa et la cumbia colombienne (danse folklorique et traditionnelle de la Colombie).



Andrea MUNOZ-COLLAZOS
Stagiaire secrétaire d'accueil





EXPRESSION

L'Homme est une histoire sacrée ou le processus de résurrection

Cf. : le texte ci-joint Saint Jean Chapitre 6 la parabole de la vigne et des sarments

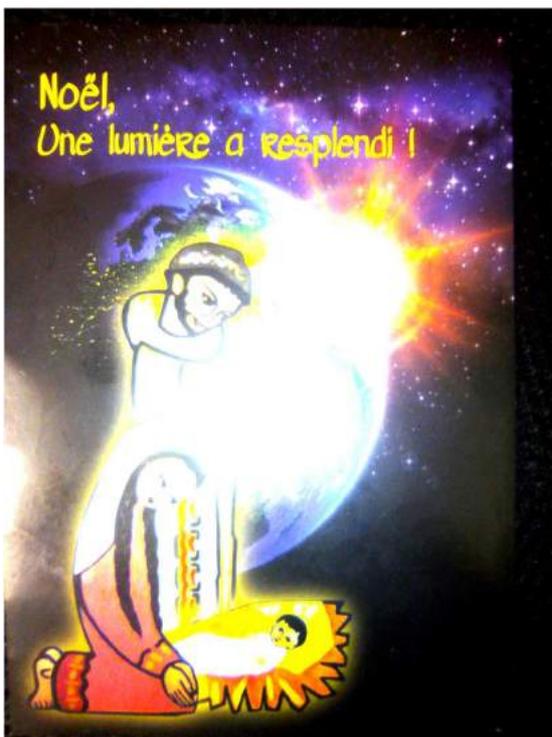
Nous fiant aux apparences nous pensons que l'homme comme toute créature a une histoire qui s'inscrit dans le temps avec un début, un développement, une dégradation et la mort.

Toutes créations passent par ce chemin mais Dieu en a décidé autrement pour l'homme.

Dans la Bible, livre inspiré et écrit par les prophètes qui comporte 2 parties, l'ancien testament et le nouveau testament, dans son premier livre la Genèse qui relate la création de l'homme, Dieu prit de la boue en façonnant une figurine et il souffla dessus. Ce souffle divin a donné à l'homme une âme qui survit après la mort car Dieu est éternel, tout ce qui vient de Lui, de sa personne ne peut pas mourir. Ainsi l'homme échappe au temps et accède à l'éternité. Il est donc ressuscitable.

Dès le départ, l'Homme est donc « indestructible », il échappe à la mort. Ce fut une première alliance mais l'homme la rompit en désobéissant. Désormais il est perdu et semble abandonné. Il vivait dans un état de grâce mais se trouve chassé du paradis terrestre. Or Dieu ne se résout pas à perdre sa créature. Il décide alors d'établir une seconde alliance, pour cela il fallait rétablir la communication directe avec l'homme, il lui envoya un Messie c'est-à-dire un messenger, sa parole, son verbe et pour se faire proche de l'homme : le verbe de Dieu s'est fait chair, ce fut Noël c'est-à-dire la naissance de celui qui allait nous sauver, à la fois dieu et à la fois homme et il a habité parmi nous.

A partir de cela, on se rend compte qu'il y a entre Dieu et les hommes une histoire d'amour qui dépasse toute raison. Il envoya donc son fils qui prit le nom de Jésus (Dieu Sauve) pour chercher et sauver ce qui était perdu. Jésus accomplit sa tâche jusqu'au bout, c'est-à-dire jusqu'à la mort sur la croix. Tous les hommes étaient perdus par un homme, Adam, se trouvent désormais sauvés par un autre homme, restitués dans la grâce, cet autre homme est aussi complètement Dieu et complètement homme. C'est le mystère de l'incarnation, il ne faut pas chercher à comprendre mais à croire car Dieu dépasse toutes mesures humaines. Il n'est pas à notre mesure mais nous demande de le croire sur parole.



On a compris que l'homme échappait au temps, son histoire ne sera jamais finie, puisqu'il sera ressuscité dans l'éternité. L'homme est à la fois le sujet et la matière de sa propre histoire.

Dans Saint Jean, verset 15, 1-17, on comprend pourquoi grâce à la parabole de la vigne et des sarments que Jésus employa pour faire comprendre aux hommes ce qu'est la résurrection, nous pouvons être ressuscités et sauvés si nous gardons en nous la vie éternelle car Dieu ne nous impose pas sa vie, il faut encore croire à sa parole, accepter ce don qu'il nous fait de la vie éternelle.





EXPRESSION

Si vous regardez mes commandements : « Vous demeurerez dans mon amour comme moi j'ai gardé les commandements de mon père et je demeure dans son amour et moi je ressusciterai le dernier jour. » L'homme est une histoire sacrée s'il maintient en lui la vie de Dieu. L'histoire de l'homme ne s'arrête pas à la mort du corps mais il continue pour l'éternité, c'est pour cela qu'il sera ressuscité. Son histoire est en train de se faire. Nous sommes déjà sauvés par Dieu mais Dieu ne nous sauve pas tout seul malgré nous, il faut le croire, c'est-à-dire lui faire confiance, croire qu'il a envoyé son fils pour nous sauver.

Deuxièmement, il faut attendre la résurrection sereinement, et troisièmement il faut obéir à son commandement : nous aimer les uns les autres comme il nous a aimés. En somme, il faut répondre à son amour par l'amour. L'histoire de l'homme est bien une histoire sacrée qui dure éternellement grâce à la résurrection.

Chapitre 6

Jean 15, 1-17

- 01 *Moi, je suis la vraie vigne, et mon Père est le vigneron.*
 02 *Tout sarment qui est en moi, mais qui ne porte pas de fruit, mon Père l'enlève ; tout sarment qui porte du fruit, il le purifie en le taillant, pour qu'il en porte davantage.*
 03 *Mais vous, déjà vous voici purifiés grâce à la parole que je vous ai dite.*
 04 *Demeurez en moi, comme moi en vous. De même que le sarment ne peut pas porter de fruit par lui-même s'il ne demeure pas sur la vigne, de même vous non plus, si vous ne demeurez pas en moi.*
 05 *Moi, je suis la vigne, et vous, les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit, car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire.*
 06 *Si quelqu'un ne demeure pas en moi, il est, comme le sarment, jeté dehors, et il se dessèche. Les sarments secs, on les ramasse, on les jette au feu, et ils brûlent.*
 07 *Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez-moi ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous.*
 08 *Ce qui fait la gloire de mon Père, c'est que vous portiez beaucoup de fruit et que vous soyez pour moi des disciples.*
 09 *Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour.*
 10 *Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour.*
 11 *Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.*
 12 *Mon commandement, le voici : Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés.*
 13 *Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime.*
 14 *Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande.*
 15 *Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; je vous appelle mes amis, car tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître.*
 16 *Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis et établis, afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure. Alors, tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donnera.*
 17 *Voici ce que je vous commande : c'est de vous aimer les uns les autres.*

Ce parcours bien trop rapide des relations de Dieu et des hommes ne met pas assez en lumière l'importance prodigieuse de la fête de Noël. Cette fête montre que Dieu face à l'inconstance et à l'infidélité des hommes oppose son immense miséricorde. Il va donner jusqu'à sa propre vie pour sauver « ceux qui étaient perdus » et en disant il n'y a plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. Le Christ à la fin de sa vie dira « on ne prend pas ma vie, c'est moi qui la donne ». Noël c'est le verbe qui « s'est fait chair et s'est fait homme. Il habite parmi nous, les siens ne l'ont pas reçu mais il a donné le pouvoir de devenir enfant de Dieu à ceux qui ont cru en son nom ».

Il nous donne sa lumière, sa paix et sa joie (cf. : texte ci-contre). Aujourd'hui l'homme a évacué Dieu de sa vie et qu'est ce que la fête de Noël est devenue sans Lui.... Ce sont encore des signes très lointains de ce que Dieu a fait pour l'homme : les lumières de Noël, les trêves de Noël, la paix, la joie. Redonnons à Noël sa signification profonde en disant à tous joyeux Noël.

M. Thérèse LAMATY
RESIDENCE COURAL





ICI ET AILLEURS

LA CUISINE DE LA COLOMBIE

Las arepas



L'arepa est une petite galette ronde à la farine de maïs. A consommer **nature** ou **garnis** de viandes, de haricots, de fromages ou d'œufs, elle se consomme comme un « **pain** » accompagnant un plat complet ou au petit-déjeuner. Comparable à la fameuse baguette française, on en trouve à chaque coin de rue et chaque région possède sa propre variante.

Las empanadas

L'empanada colombienne est réalisée à partir de **farine de maïs** et **frite dans l'huile** ou **cuite au four**, elle a la forme d'un croissant de lune. Garnie de pommes de terre, de viande hachée ou de sauce hogao, elle se consomme aussi bien au **goûter**, qu'à l'heure de l'**apéro** ou en **entrée**.



Los tamales



Le tamale est élaboré à partir de pâte de **farine de maïs** et aussi varié que les sandwiches français, le tamale est une « **papillote** » amérindienne. Farcis de viande, de poisson, de fromage ou de légumes préparés, il est cuit à la vapeur dans de grandes feuilles de maïs séchées, de bananiers ou d'avocatières.



Andrea MUNOZ-COLLAZOS
Stagiaire secrétaire d'accueil





ICI ET AILLEURS

Sortie domaine de Restinclières exposition Antarctique

L'Antarctique un continent de glace

Les 14 millions de km² du continent antarctique (28 fois la superficie de la France) s'étendent au-delà du cercle polaire du pôle Sud géographique. Ce continent de 5000 kilomètres de diamètre a une altitude moyenne de 2200 mètres (le point culminant est le mont Vinson à 4897 mètres)

Le continent est recouvert à 95 % d'une calotte de glace à l'épaisseur moyenne de 2000 mètres. La glace représente un volume de 30 millions de km³ d'eau : l'équivalent de 70 mètres d'eau répartis sur tout l'océan.

Une chaîne de montagnes, les Trans-antarctiques, partage ce continent en deux parties inégales.

La vie tout autour des côtes

Sur les côtes, tout autour du continent Antarctique, vivent plusieurs animaux, parfois très connus, parmi lesquels l'emblématique manchot empereur. On y trouve aussi les manchots Adélie, à jugulaire et papous. Ils ont leurs prédateurs : d'autres oiseaux, comme les Labbes, ou des phoques comme le léopard des mers.

On y rencontre l'un des plus petits oiseaux du monde, l'Océanite de Wilson. D'autres animaux viennent de plus loin : cétacés (orques, baleines, cachalots...) ou animaux des îles subantarctiques, plus au nord (éléphants de mer, otaries à fourrure, gorfous...)



Crustacés vivant dans l'antarctique :
les malacostracés

étoiles de mer





ICI ET AILLEURS

Sortie domaine de Restinclières exposition Antarctique

Le voyage jusqu'en Antarctique

Le voyage depuis la France est long et complexe, que ce soit pour les chercheurs ou pour le matériel.

Le matériel (outils scientifiques, vêtements...) part six mois d'avance depuis Brest en bateau jusqu'à Hobart (pointe sud de la Tasmanie, au sud de l'Australie) où il sera chargé sur le navire l'Astrolabe. Après plus de 20 heures d'avion, souvent Paris-Hong Kong-Sydney-Hobart, les passagers rejoignent égale-



L' Astrolabe

ment l'Astrolabe qui les emmène en Antarctique. Au cours de son trajet de 2700 km, l'Astrolabe va traverser les très hostiles 40° rugissants et 50° hurlants (noms donnés par les marins aux 40° et 50° parallèles de l'hémisphère Sud), où aucune terre ne vient arrêter des vents très violents. Les creux rencontrés dans ces mers sont très importants, donnant la nausée à certains passagers. A l'approche du continent, le navire rencontre souvent une zone plus ou moins étendue de banquise compactée ou fragmentée, parfois difficile à franchir. C'est ensuite par hélicoptère que l'on atteint la base Dumont d'Urville sur le continent.



Magali BONNET
Animatrice

Sources : textes panneaux d'exposition antarctique Domaine de Restinclières

Reconstitution cabine de navire avec vidéo du trajet antarctique





ON EN A PARLÉ

NOUVELLE ACTIVITÉ BIEN ÊTRE : YOGA NIDRA



Depuis septembre 2019 je propose des séances de YOGA NIDRA aux résidents de la Résidence Coural ainsi qu'à ceux des Couralies.

Le yoga Nidra appelé « yoga du sommeil » se pratique le plus souvent en position allongée sur le sol en « Savasana ». Cependant la séance peut être proposée en position assise confortablement installé sur un fauteuil avec accoudoir dans l'immobilité, les yeux sont fermés.

Pendant le Yoga Nidra la personne reste en état de conscience permanent. L'état de sommeil n'est pas un objectif en soi mais peut arriver pendant la pratique. Ceci n'en efface pas les effets positifs. La pratique ouvre la porte à l'expérimentation consciente de l'état de rêve et de sommeil profond. A cet instant s'ouvre un espace Liminal.*

Des « Asanas » (postures de Yoga) sont adaptés au public et pratiqués sur chaises ou debout afin de prendre conscience du corps avant le Nidra. La personne est guidée par ma voix vers des exercices de méditation et de relaxation qui se font mentalement (se concentrer sur une partie du corps, sur la respiration, visualisation, sensation du corps, émotion...). Le travail se fait sur les plans physique, émotionnel, spirituel et mental. Pendant cette pratique ma voix est accompagnée soit d'un fond sonore (exemple bruit de la nature), soit du son d'un Bol Tibétain, de Clochettes, de Kochi (carrillon) ou autres...



Des « Asanas » (postures de Yoga) sont adaptés au public et pratiqués sur chaises ou debout afin de prendre conscience du corps avant le Nidra. La personne est guidée par ma voix vers des exercices de méditation et de relaxation qui se font mentalement (se concentrer sur une partie du corps, sur la respiration, visualisation, sensation du corps, émotion...). Le travail se fait sur les plans physique, émotionnel, spirituel et mental.



Pendant cette pratique ma voix est accompagnée soit d'un fond sonore (exemple bruit de la nature), soit du son d'un Bol Tibétain, de Clochettes, de Kochi (carrillon) ou autres...

Cette pratique est un cadeau pour eux, vous et aussi pour moi, car leurs/vos retours sont nourrissants et enrichissants. Lors des premières séances j'ai été émerveillée par leur/votre écoute, leur/votre sensibilité et leur/votre attention.

Je vous remercie de votre confiance.

* liminal : (en psychologie) Juste perceptible, au niveau du seuil de perception





ON EN A PARLÉ

Quelques indications sur les bienfaits et les objectifs de cette pratique :

1/ Améliorer le sommeil

Le yoga Nidra amène celui qui le pratique dans un état de relaxation profond, ce qui permet ensuite de se détendre plus facilement au moment du coucher. Pour les résidents ayant des troubles pour s'endormir le soir, la pratique assure une amélioration du sommeil.



2/ Prendre soin de sa santé

Le manque de sommeil peut mener à des symptômes tels que la dépression (souvent présente chez la personne âgée), la prise/perte de poids ainsi que certaines maladies chroniques. Le corps a besoin de recharger ses batteries pour se préparer à une nouvelle journée ! Dès lors que vous manquez de sommeil, le système immunitaire se trouve affaibli. Pratiquez cette séance en fin de journée tend à une meilleure qualité de sommeil pour le résident.

3/ Meilleure gestion du stress et des émotions

Les exercices de méditation et de détente - et plus particulièrement ceux qui dirigent l'esprit vers la conscience du corps et la conscience du souffle - permettent de se connecter à soi-même. En amenant l'attention sur ces points-là, on laisse de côté les petits tracas du quotidien.

4/ Lâcher prise

Lorsque nous sommes éveillés, nous cherchons constamment à nous positionner dans un état de contrôle. Nous prenons des décisions, nous faisons parfois des efforts. Dès qu'un événement incontrôlable survient, l'impatience et, parfois, la colère s'installent. Au cours de la séance de yoga Nidra, nous ne cherchons plus à contrôler ce qu'il se passe : nous nous laissons guider par la voix et le son. Nous sommes entraînés dans un demi-sommeil, en paix avec nous-même. Pour quelques instants, nous ne cherchons plus à tout contrôler: nous nous laissons aller, nous lâchons prise. Nous n'avons plus rien à faire !

5/ Se Régénérer

Pratiqué en milieu de journée ou fin d'après-midi, le yoga Nidra permet de se régénérer physiquement et mentalement. On évite ainsi le coup de fatigue de fin d'après-midi. En meilleure forme pour les activités de la journée, le résident se sent serein et reposé, et prêt à passer une bonne nuit de sommeil !

[A bientôt sur le tapis ! Tous les Jeudis de 16h45 à 18h à Coural](#)



Roseline LOGEREAU
SECRETAIRE ADMINISTRATIVE
COURALIES /COURAL

[Certifiée YOGA NIDRA](#)



LA VIE COURALIENNE N° 49





CARNET DES RÉSIDENTS

**B
I
E
N
V
E
N
U
E**

À COURAL

Mme VLASIC Michele



A U R É V O I R

AUX COURALIES

Mme COUTAULT Suzanne

Mme MAZELLA Suzanne

Mr VIVANT Patrick

Mme CAILLER Monique

Mme POVEDA Suzanne

Mme RODRIGUEZ Marie -Thérèse

Mme FAURE Lucette

Mr FAURE Raymond

Mme SERVANT Renée

Mme LAMATY Marie-Thérèse

À COURAL

Mme MAZELLA Suzanne

Mme LAMATY Marie-Thérèse



AUX COURALIES

Mme BELLETOT Regine

Mme GEORGE Ginette

Mme TOMEI Liliane

CONDOLÉANCES



Mme ALRAN Madeleine

Mme BERJOAN Renée

Mr FRAPOLLI Jean pierre

Mme KOHNEN Josette Armande

Mme M'KAILIG Nicole

Mme SALOMON Andrée

Mme BATTAIRE Janine

Mme MARTEL Madeleine



CARNET DU PERSONNEL

LES COURALIES :

Marie-Sonia RAPHAËL Agent de service

Christelle FERNINAND Agent de service

Annie CHAMAND Infirmière

Dorian BELLEN Agent de service

Bienvenue
dans l'équipe



José ALCAIDE agent d'entretien

Damien BARERE agent d'entretien

Mouna BENAZZOUZ secrétaire accueil

Claire PUERTO secrétaire accueil



COUCOU!
ME VOICI
DE RETOUR



CARNET ROSE

Félicitations
à

Alice PAUZAT responsable du pôle hébergement
pour la naissance de sa fille Jana
le 13 aout 2019



COURALIES :

Mme BOISSIER Servane Infirmière

Mme DESNOUS Laure agent de service



SOUVENONS-NOUS

Par Magali BONNET Animatrice

LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE



**Table joliment décorée
Pour ce repas de Noël à l'UPDP
avec l'équipe de joyeux rennes !**

MON BEAU SAPIN ROI DES FORÊTS

Réalisé par les résidents et l'équipe de l'unité 2
Bravo !



**GOUTER
DE
L'AVENT**

**24 DÉCEMBRE
2019**



SOUVENONS-NOUS

LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE



**REPAS DE NOËL
AU JUBIER**

LE 20 DÉCEMBRE 2019



SOUVENONS-NOUS

LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE



SOUVENONS-NOUS

LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE



L
E
S

A
N
N
I
V
E
R
S
A
I
R
E
S

Nous avons fêté les anniversaires du mois de janvier , 8 résidents étaient à l'honneur et plus particulièrement Mme Devillers qui en ce 27 janvier 2020 a fêté ses 100 ans !





SOUVENONS-NOUS

LES SORTIES



Exposition Antarctique domaine de Restinclières à Prades le Lez



**Exposition
Pompéi
Musée de la
Romanité
à
Nîmes**





SOUVENONS-NOUS

L'INTERGÉNÉRATION



Les rencontres mensuelles avec les enfants de l'école maternelle Luis de Camoens



Les rencontres autour de la lecture avec les petits et la bibliothèque PAUL Langevin





SOUVENONS-NOUS

LES ATELIERS



Couture
avec Dolly, Fatima et Marie-Sonia sur les unités de vie



Préparation de la soupe sur les unités de vie
Avec Iman, Sabah et Cie





SOUVENONS-NOUS

LES ATELIERS



CRÉADIRE



JARDINAGE AVEC SUZANNE STAGIAIRE ANIMATION





SOUVENONS-NOUS

LES ATELIERS



Gymnastique, jardinage, cuisine, musique et fêtes...
étaient au rendez-vous de l'unité pour ce 4^{ème} trimestre 2019.



A
C
T
I
V
I
T
E
S

U
P
D
P*

* Unité protégée pour personnes dépendantes psychiques





SOUVENONS-NOUS

LES ÉVÈNEMENTS



CONCERT DE VIOLONS AVEC LE GROUPE ANTARES



CHANSONS DE VARIÉTÉS AVEC VÉRONIQUE DEHERS

Projet artistique conte et musique avec la compagnie de l'oiseau Lyre





SOUVENONS-NOUS

LES ÉVÈNEMENTS

Projet artistique conte et musique avec la compagnie de l'oiseau Lyre



À la
notre !

LE TEMPS DE L'APÉRO !





Mémoire

UN DE TROP

Observez cette étagère pendant 30 secondes, puis cachez-la.

Qu'est-ce qui a été ajouté ?



LISTE DES COURSES

Observez cette liste de courses pendant 30 secondes, puis cachez-la.



Pouvez-vous écrire la liste des courses en vous aidant de l'initiale de chaque produit ?

- C
- P
- O
- F
- O

DESSINER DE MÉMOIRE

Observez ces quatre feuilles tombées des arbres pendant 30 secondes, puis cachez-les.



Redessinez les formes dans le bon ordre.



FIGURES MANQUANTES

Observez cette chaîne pendant 30 secondes, puis cachez-la.



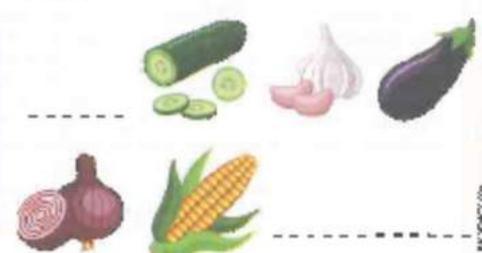
Reproduisez de mémoire les trois formes manquantes dans la chaîne ci-dessous.



LA BONNE PLACE

Observez cet étal de marché pendant 30 secondes, puis cachez-le.

Inscrivez au bon endroit le numéro de chaque légume enlevé de l'étal précédent.



24 OCTOBRE ... N° 408 NOVEMBRE 2019

BRUNO COFFI





Mémoire

TROUS DE MÉMOIRE

Lisez attentivement cet extrait de la chanson *Je m'voyais déjà* de Charles Aznavour, puis cachez-le.

À dix-huit ans j'ai quitté ma province
 Bien décidé à empoigner la vie
 Le cœur léger et le bagage mince
 J'étais certain de conquérir Paris
 Chez le tailleur le plus chic j'ai fait faire
 Ce complet bleu qu'était du dernier cri
 Les photos, les chansons et les orchestrations
 On t'en raison de mes économies
 Je m'voyais déjà en haut de l'affiche
 En dix fois plus gros que n'importe qui mon nom s'éclaircit
 Je m'voyais déjà adulé et riche...



... et restituez les mots manquants.

À ans j'ai quitté ma province
 Bien décidé à la vie
 Le cœur et le bagage mince
 J'étais certain de conquérir
 Chez le tailleur le plus j'ai fait faire
 Ce complet qu'était du dernier cri
 Les photos, les chansons et les
 On t'en de mes économies.
 Je m'voyais déjà en haut de
 En dix fois plus gros que mon nom s'éclaircit
 Je m'voyais déjà et riche.

Paroles : Charles Aznavour

Si vous avez trouvé :

- au moins 7 mots, vous avez une excellente mémoire ;
- au moins 4 mots, recommencez, vous allez y arriver ;
- moins de 2 mots, prenez plus de temps pour mémoriser l'extrait et recommencez tranquillement.

SACS PERDUS

Observez ces sacs pendant 30 secondes, puis cachez-les.



Écrivez le nom et le prénom de chaque personne en vous aidant des lieux de résidence.

Amiens :

Grenoble :

Limoges :

TOUR D'AIGUILLES

Observez ces réveils pendant 30 secondes, puis cachez-les.



Redessinez de mémoire les aiguilles manquantes sur chaque réveil.



NOVEMBRE 2019 N° 405 VOTRE TRAFIC N° 1.426



La Vie Couralienne

Vous souhaitez un bon semestre...

Comité de Rédaction

Marie-Thérèse POTHIER-ABOUT

Marie-Thérèse LAMATY

Ghislaine COURCHINOUX

Roseline LOGEREAU

Andrea MUNOZ-COLLAZOS

Magali BONNET

