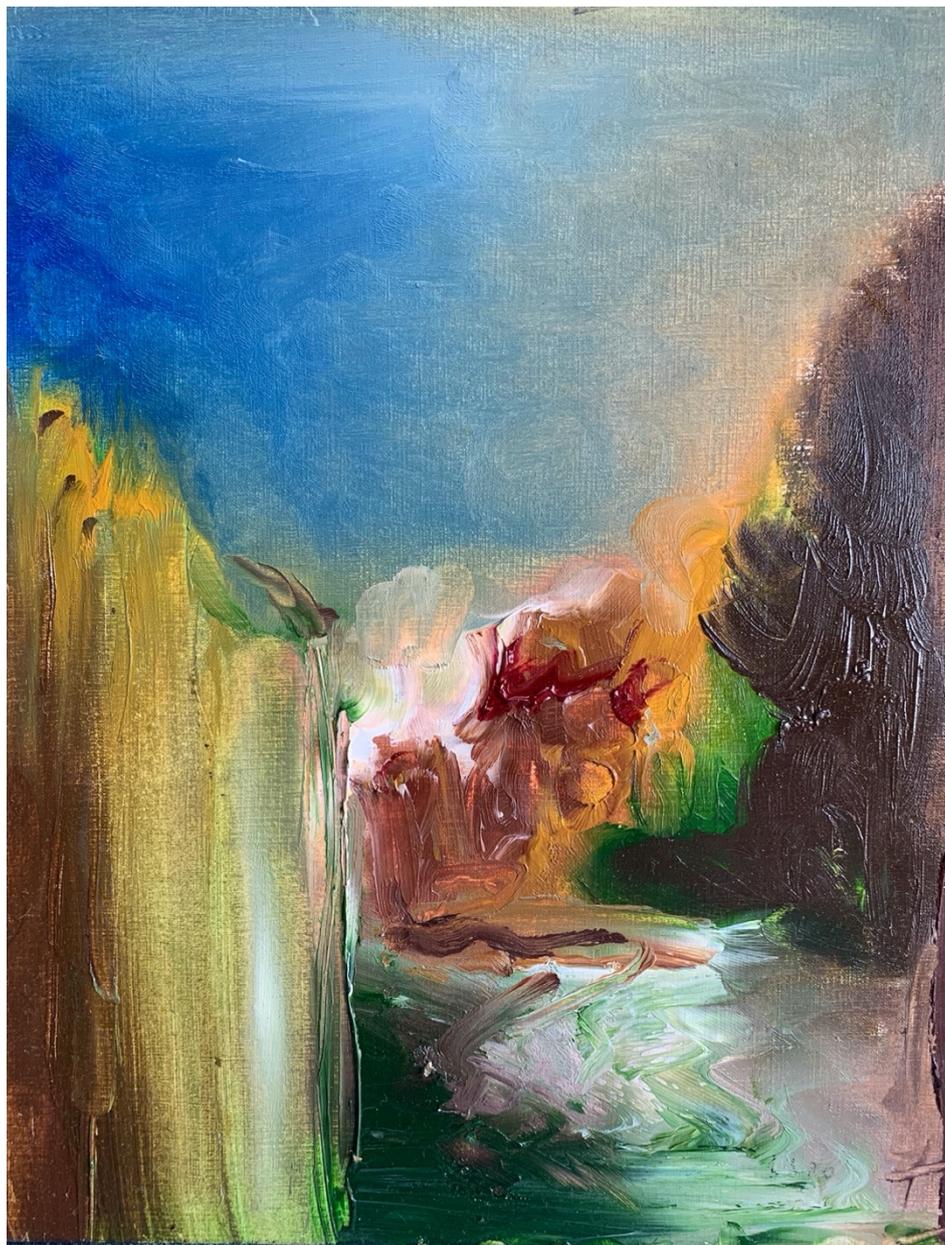


Récit d'entretiens

Mars, Avril et Mai 2020

Échanges quotidiens sur le salon GPCP



Catherine Pavloff

10 mai 2020

2em Semaine de confinement Salon du Lundi 23/03

Pour certains d'entre vous, ce confinement rime avec quelque chose de tout à fait réconfortant (retrouver les enfants qui étaient partis du nid, faire son jardin, profiter de sa maison...). Ceux qui continuent à travailler à leur domicile, ressentent des



contraintes dans leur corps, et jusque dans leur espace de vie. Les exigences de l'entreprise qui veut toujours autant d'efficacité surajoutent des obligations qui se ressentent dans nos pieds, nos épaules notre ventre... Pour l'une d'entre vous qui écoute des patients, le manque de distance par rapport à l'évènement

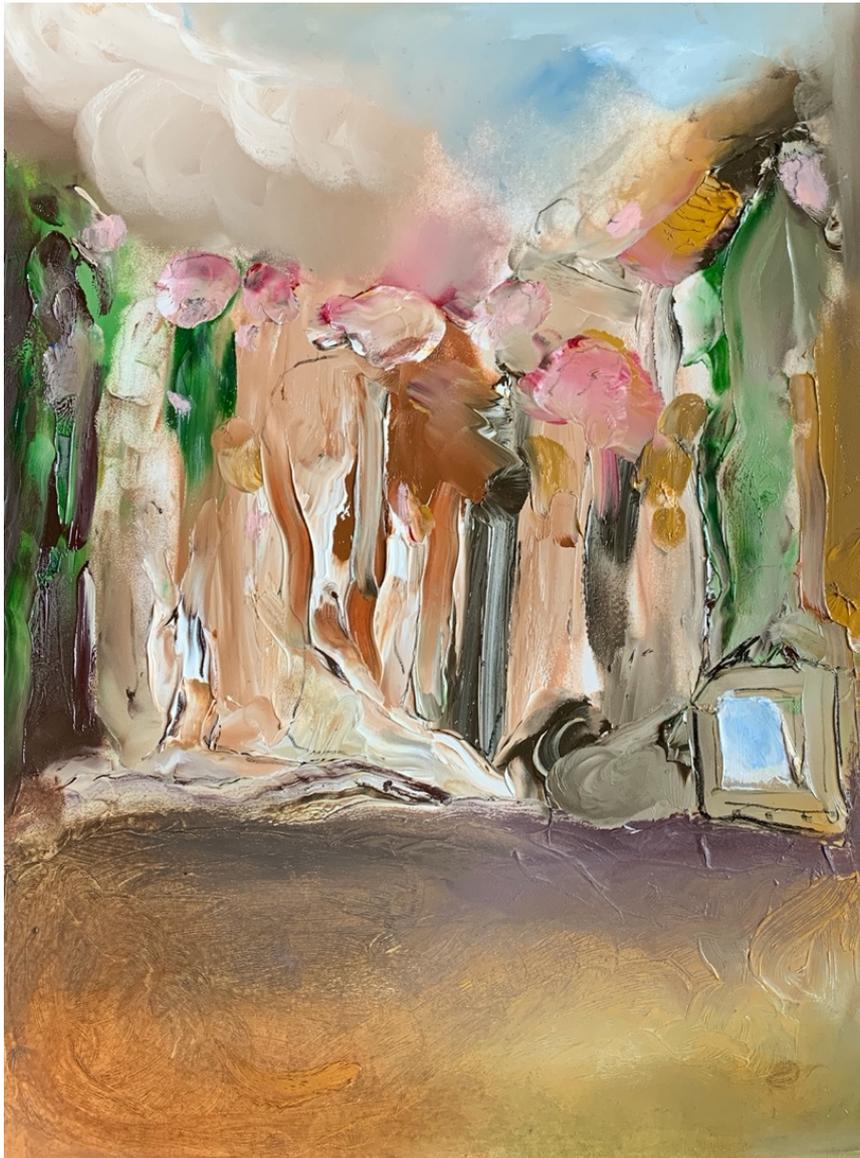
traumatique (COVID) brouille les pistes. Comment trouver la juste distance, les mots lorsque l'on se sent soi-même si affecté et pris « dans la chose ». Pour d'autres la solitude est difficile, malgré les nombreux échanges que nous pouvons avoir tous. Mais l'état de sidération de la 1ère semaine semble laisser place à une organisation constructive. Nos « salons audios » vous semblent déjà incontournables. Nous allons les maintenir quotidiennement et pour une durée indéterminée...

Salon du Mardi 24/03

La peur ne peut être nommée, mais je la perçois très proche dans certains de vos silences. Vous parlez tous du manque et du vide que créent cette situation avec plus de précision : le contact humain, le toucher, faire des rencontres, se voir. Nous n'osons pas imaginer ce que nous désirerions, nous pensons « en cachette » à tout ce qui nous manque, car il n'est pas question de se plaindre, nous avons de la chance... Pour plusieurs d'entre vous, tout cela est de la science-fiction « en faisant attention on ne risque pas d'être contaminé quand même » ! D'autres parlent de l'hyper-obéissance dont ils ont toujours fait preuve, et pensent que peu à peu le stress va baisser face à la maladie. Les futures séances que je vous proposerai dès la semaine prochaine vont tenir compte de vos remarques, de vos manques, de vos peurs inavouées. Je vous écoute en étant un peu suspendue, et toute ouïe ouverte pour savourer tous nos échanges. A demain !

Salon du Mercredi 25/03

Ce rituel d'échanges est un miroir par rapport aux autres rituels que vous mettez en place. Vous avez en effet noté la mise en place de nouvelles habitudes, routines pour organiser, remplir cet espace-temps. Certains souffrent de désœuvrement, d'un certain fouillis face au vide...au manque de structure. L'une d'entre vous a donné cette métaphore : "*c'est comme une grande étendue d'eau et on ne sait pas quel bout la prendre*". Lorsqu'un rythme s'organise, une forme d'apaisement advient. Les familles réunies à nouveau, organisent des



jeux ressortis des placards, les puzzles paraissent être très trophiques contre l'angoisse, il faut de la concentration, de l'attention. La peur ressentie ne peut être apaisée par la posture des médecins qui nous renvoient eux aussi leur immense désarroi et leur peur. Mais nous avons terminé cet échange ce soir par des rires et des sourires, de l'humour tout ce qui permet de mettre un peu de distance entre ce qui se passe et nos ressentis, tout ce qui nous redonne de la vie. A demain !

Salon du Jeudi 26/03

J'ai entendu qu'il va ressortir de cette épreuve des choses uniques, même si le temps paraît pour beaucoup d'entre vous figé. « Figé, immobile, pétrifié » ses mots m'interpellent. Je vois un sujet inerte, impassible, contraint à un repos induit par une douleur occulte. Occulte, comme ce virus, mystérieux, inconnu, énigmatique. Cet état de souffrance dû à un mal caché, secret qui nécessite un arrêt, nous le rencontrons lorsque nous sommes face à des pathologies chroniques. Dans ce cas, cette région qui souffre est mise en veilleuse, à l'arrêt. Comme si intuitivement, nous savions que si nous utilisions cette partie du corps, nous ressentirions une douleur. Certaines attitudes posturales se mettent en place pour dissimuler, empêcher ces douleurs « cachées ». Ce mécanisme de défense qui est un processus préventif, est un véritable garde-fou protecteur. Évidemment cela fait écho à cet état de sidération, dans lequel nous sommes plongés depuis plusieurs jours face aux



événements. Nous sommes aux aguets, dans un état d'immobilisme forcé, mais c'est aussi un mécanisme protecteur. Notre psychisme lui aussi est à l'arrêt : « ne plus penser, ne plus ressentir... ». Cependant à la longue ces mécanismes vont générer des pathologies chroniques graves. Cela nous épargne des souffrances déplaisantes, leur efficacité est redoutable, la stratégie est opérante mais va s'avérer dommageable pour notre équilibre psychosomatique.

Ces observations vont me permettre de construire, et d'élaborer nos prochaines séances. Ce sera cette articulation entre les douleurs, ce quelque chose qui ne va pas en moi, et la « médiation par la langage » qui va me permettre d'insuffler de l'élan de la mobilité. La poésie, les métaphores, toutes les images qui vont nous aider à mentaliser, seront d'une grande utilité.

J'ai terminé cet échange par cette phrase de Sénèque " *On ne supporte plus sa maison, son isolement, les murs de sa chambre*". N'est-ce pas une phrase qu'un confiné pourrait avoir dit ? j'ai imaginé qu'il parlait de l'ennui qu'il définit comme un état où "*l'on se voit avec chagrin abandonné à soi-même*". A demain !

Salon du Vendredi 27/03

Aujourd'hui vous vous êtes plaints de vos nuits qui sont mouvementées, écourtées. Tout ce qui échappe au contrôle, à la maîtrise qui ne nécessite plus de vigilance est désorganisé. Notre pouvoir se trouve très limité en ces temps de confinement, nous sommes face à notre impuissance, nous qui affichons d'ordinaire une toute puissance insolente. Le temps s'étire et doit être rempli pour s'évader, ne pas penser, être dans le « faire », dans l'action. Les journées sont toujours très remplies entre travail, nettoyage, rangement, tri...et à nouveau nettoyage, savonnage, classement, élimination...tout ce qui permet de mettre les choses en ordre... dans les bibliothèques des livres sont retrouvés et relus. Pour certains les douleurs se situent surtout au niveau des creux (la nuque et la région lombaire), alors que d'autres ne souffrent plus du tout. S'il y a des douleurs, elles affectent les régions déjà très raccourcies, les lordoses. Notons que les douleurs de nuque sont essentiellement des douleurs de lutte, lutte contre un agresseur, « foncer tête baissée », lutte qui se solde parfois par un échec. A ce moment-là, la défaite, « partir la queue entre les jambes », provoque des douleurs lombaires. Je suis freiné dans mon élan, je me sens impuissant face à une situation, je ne



contrôle plus rien, je suis inefficace, incapable de résoudre l'évènement, de faire face à l'obstacle. Les stratégies que je mets en place pour préserver mon narcissisme sont inopérants, je perds confiance en moi. Il va falloir « réanimer » le sujet, lui mettre de l'engrais, arroser la plante pour éviter qu'elle ne s'étiole. Notre travail se situe dans ce registre. Nos échanges de plus en plus riches, colorés, éloquentes vont me servir de terreau pour bâtir mes séances.

3em semaine de confinement

Salon du Lundi 30/03

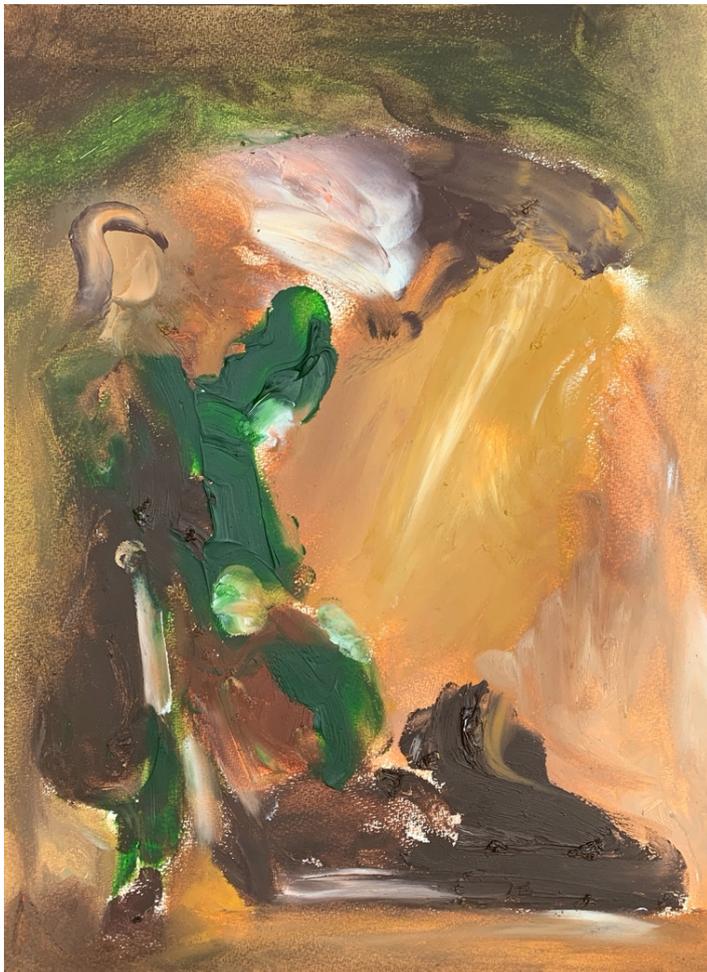
Beaucoup de lassitude en ce début de semaine, certains ont du mal à garder un rythme, s'installe dans une vie plus végétative, font des sudokus.... Il s'agit d'une véritable "régression" : Ce mécanisme constitue une réelle barrière défensive, il s'agit d'une réorganisation nécessaire et qui nous protège d'une éventuelle désorganisation beaucoup plus nocive. Cet espace de confinement nous oblige à trouver des ressources, il y a beaucoup de choses à faire mais ça reste à accomplir dira l'une de nous ! et puis ce n'est pas toujours simple d'être confiné à plusieurs même avec jardin et grands espaces...aujourd'hui « le salon » était un peu haché, les idées étaient en rade... et pourtant j'ai entendu votre plaisir de vous retrouver. J'ai envie de terminer en disant qu'on se retrouve face à la vie ordinaire, à ce qu'elle a de plus insignifiant. Alors n'oubliez pas de lire, "*Le livre ouvre un lointain à la vie, que l'image envoûte et immobilise*" Julien Gracq. Devant un écran, nous sommes deux fois confinés. A demain !



Salon du Mardi 31/03

Il a beaucoup été question de notre 1ere séance, donnée via internet. Quelle difficulté pour moi ! Imaginer dans l'espace, des mouvements, sans votre présence physique ! Et pourtant je percevais une immense concentration derrière cet écran. Pas de parole, du silence, comme celui qui nous entoure en ce moment. Vous étiez nombreux, étonnés, surpris de vous retrouver comme si vous étiez dans la salle, vous avez insisté sur la voix, ma voix que vous avez reconnue pour vous guider pendant les consignes. Vous n'aviez pas perçu de "freins" particuliers pour certains, et pendant la séance sont apparus cependant des limitations, ces fameux empêchements. L'une d'entre vous nous dit "*mon corps a sauté sur l'occasion*". Cela met en évidence la nécessité de s'éprouver, de voir nos empêchements, nos contraintes et aussi nos facilités, notre aisance à effectuer les mouvements. Ce sera lorsqu'on acceptera de laisser le silence s'installer que le vrai travail commencera. Ce silence si difficile à écouter dans ce moment si particulier. Nous sommes contraints, même parfois transis, sidérés, effarés, et pourtant nous allons nous rendre compte des possibilités incommensurables que ce travail nous dévoile. Et peut-être nous allons saisir de ces moments singuliers des pépites précieuses...A demain !

Salon du Mercredi 1/04



Nous avons parlé de la difficulté de rester dans nos bulles, de faire comme si...de cette épée de Damoclès qui rôde...en fait de cette angoisse qui ronge certaines parties de notre être. Le danger survenu de manière insidieuse et brutal ne nous a pas permis de mettre en place de réponses adaptatives appropriées. De surcroit nous ne sommes plus les décideurs, nous devons nous plier, nous soumettre, mettre le genou au sol et se courber, se « cambrer » comme les lordoses dans notre dos. Ces réflexions ont amené de nouvelles représentations, comme si un voile se soulevait une fois que « la médiation par le langage », les mots étaient là. Des pistes de réflexions ont été suggérées, et si ce temps de confinement profitait à la pensée... A demain!

Salon du Jeudi 2/04

Nous avons évoqué cet immobilisme devant les écrans, dans nos espaces parfois réduits, et ainsi dans nos corps qui frétilent d'impatience.

Vous avez reparlé de vos nuits, parfois éprouvantes, de courte durée. L'abandon nécessaire pour trouver le sommeil, est difficile à trouver, nous sommes en état d'alerte, face au danger. Évidemment les rêves sont peu présents, le cerveau travailleur infatigable, n'a plus rien à se mettre sous la dent. Il s'ennuie. La mise en scène dont il est friand, pour transformer, réassembler le réel est en panne. Alors j'ai pensé vous raconter une histoire demain (vous savez cette histoire du soir que les parents racontent à leurs enfants avant d'éteindre la lumière...) Essayons de ne pas nous laisser envahir par cette information en continue, véritable perfusion d'informations. Si ce temps suspendu pouvait être aussi un temps de réflexion, où on laisserait les choses se décanter, s'infuser comme après une séquence, lors de nos séances ? A demain !

Salon du Vendredi 3/04

Une certaine organisation se met en place, les journées lorsqu'elles sont structurées laissent moins de place à l'angoisse, c'est l'oisiveté, le sans limite qui accentue l'angoisse. La menace nous empêche de renoncer, cet engagement dans « le combat » sous-tend nos instincts et pulsions de vie. Le travail est très efficace pour s'évader...même s'il doit être fait en visioconférences, qui sont cependant difficiles. Pour terminer je vous ai lu un poème de Jacques Prévert, « *L'orgue de barbarie* ».

4em semaine : de confinement

Salon du Lundi 6/04

Nos échanges se sont portés surtout sur la séance audio que je vous ai donné. Vous avez été nombreux à réussir à vous installer comme à l'accoutumée, dans notre salle mais là vous étiez chez vous. Vous étiez seuls, mais vous vous sentiez entourés comme si au bout d'un moment, ma voix aidant vous permettait de vous réinstaller dans l'espace connu. Votre maison, celle que vous habitez je veux parler ici de votre corps, sans trop en connaître les recoins, les dédales, vous en avez découvert certaines parties encore aujourd'hui. Il y a même eu une certaine facilité à apercevoir certains lieux que vous n'osiez pas explorer en groupe, sous le regard des autres. La vue vers vos jardins, un tableau, un autre espace, ont



amené de nombreuses représentations, des images sont apparus, en lien avec la Grèce, lorsque j'ai évoqué la forme parfaite, « le parangon » que Françoise Mézières trouve dans le statuaire grec, avec l'apollon du Belvédère. "*L'imagination allait bon train*". Les nombreuses images auxquelles je dois avoir recours pour illustrer, colorer les mouvements, les rendre vivants, sont autant de guides qui inspirent l'entretien que j'installe de loin avec vous tous. Vous aviez l'impression que j'étais là, que je vous voyais, que nous étions ensemble, ces séances vous donnent du courage. Nous avons compris la nécessité de nous dépasser, d'aller vers des zones de nous enfouis, endormis... A demain !

Salon du Mardi 7/04

Ce soir c'était un salon plus intimiste. Nous avons évoqué la lune rose de ce soir, qui est à observer en tout début de nuit car elle est très basse. Vous avez évoqué vos nuits qui paraissent plus tranquilles, avec réapparitions des rêves, comme si vous arriviez peu à peu à vous soustraire de vos préoccupations. Comme s'il s'agissait d'un conte, gardien d'un sommeil réparateur. Pour terminer je vous ai lu un poème de Rainer Maria Rilke. A demain !



*"La vie, ne tente plus de la comprendre,
Elle sera pour toi, dès lors, comme une fête.
Les jours, accepte-les,
Comme un enfant reçoit du vent
Beaucoup de fleurs, chemin faisant.*

*De recueillir, d'amasser cette pluie
Ne lui viendrait pas à l'esprit.
De ses cheveux il les détache avec douceur,
Où elles étaient tendrement prisonnières,
Et à travers ces années jeunes et chères,
Il tend ses mains vers d'autres fleurs."
Rainer Maria Rilke (1875-1926)*



Salon du Mercredi 8/04

Vous commencez à bouger un peu frénétiquement, les matins très tôt dans ces villes vides qui paraissent vous appartenir. Le calme, des bruits nouveaux, vos regards se posent sur des zones que vous n'aviez jamais remarquées. L'acuité des sens est décuplée. Je l'entends lors de vos remarques concernant les séances. Vos observations sont aiguisées, pertinentes, judicieuses. Je vous ai lu quelques lignes d'un article à l'attention des médecins qu'Albert Camus a écrit quelques années avant d'écrire la peste. Ces lignes sont vraiment saisissantes : "*La peur vicie le sang et échauffe l'humeur...il faut que l'âme soit vigoureuse.....vous devez enfin devenir maîtres de vous-mêmes, et par exemple, savoir faire respecter la loi que vous aurez choisie, comme celle du blocus et de la quarantaine* ». A demain !

Salon du Jeudi 9/04

Vous êtes stressés, inquiets et l'une d'entre vous nous dit que cette angoisse est fatigante. "*Cette fatigue physique est due aux contraintes morales*", en effet vous mettez en lumière par cette phrase, ce concept de fonction psychosomatique. Parce que notre psychisme ne s'illumine plus, ne s'enflamme plus, l'excitation, l'énergie vitale, se déverse dans le soma, dans notre propre corps induisant des dysfonctionnements physiques. Ce soir avec les concerts que vous nous avez donné à écouter, vous avez illuminé notre psychisme et ainsi contribué à faire diminuer cette tension morale. J'espère que nous pourrons recommencer. A demain !



Salon du Vendredi 10 Avril

Le contact si important, le regard...tout cela manque cruellement lorsque l'on subit le confinement. Chacun, à sa place, souffre et subit des contraintes très traumatisantes. Certains en profitent toujours par ranger, trier...bouger les meubles...en fait se réinventer un espace. La musique vous aide, ainsi que la lecture, la poésie, tout cela fait du lien entre nous et nous, je peux dire que tout cela c'est du corps. Nous sommes peut-être en train de faire la paix avec nous-mêmes. Nous avons ou nous sommes encore guidés par la peur, et comme le souligne Alessandro Barricco: "*Notre ordre du jour devrait être dicté par le désir, non par la peur. Par des désirs, par des visions, pour l'amour du Ciel. Pas par des cauchemars.*" Il nous invite aussi à avoir de l'audace, c'est un terme auquel je tiens beaucoup, cette audace que vous vous autorisez tous à avoir lors de nos séances, vous allez l'utiliser aujourd'hui et dans les prochains jours. A lundi !



5eme semaine de confinement

Salon du mardi 14 Avril

Après la séance de la veille, vos épaules se sont aérées, vous avez découvert vos aisselles...ou bien votre épaule a été dérangée, elle a crié toute la nuit...de plus vous êtes revenus sur la présence de ces séances qui bien qu'à distance, vous reliez les uns aux autres. C'est cet élément qui m'importe et je voudrai revenir sur l'idée qui m'a poussé à créer ce salon : vous retrouver et nous mettre en lien dans cette période d'isolation nécessaire (créer une sorte de rituel). Vous avez parlé des différentes approches du gouvernement pour parer à la pandémie, je ne suis pas du tout spécialiste pour répondre à vos questions, vous n'êtes pas rassurés...s'il y a une chose que je partage c'est ce constat... mais avec de l'audace et de la réflexion il me semble que nous allons arriver à sortir de cette épreuve ? Un écrivain italien Roberto Salviano écrit par rapport à ce qui se passe en Italie : *" La faiblesse c'est de se croire invincible »*

Moi je ne suis ni un gourou, ni un mentor et encore moins un savant et je n'ai aucune légitimité pour vous donner des explications que personne ne semble détenir. Certains d'entre vous s'impliquent pour rendre nos échanges toujours plus riches, des concerts sont prévus. A demain !

Salon du mercredi 15 Avril

Les contraintes liées au confinement, être privé de liberté, l'impossibilité de faire des projets...sont des remarques qui reviennent et qui sont toujours aussi pénibles. Vous avez été malades, de nombreuses douleurs, des courbatures, de la fatigue, des maux de tête, le dos coincé, peut-être même avez-vous de la fièvre...comme si quelque chose essayait enfin de sortir...*"peut-être c'est mon stress qui ressort comme ça"* ? vous occupez votre temps avec du jardinage, beaucoup de couture. Vous êtes revenus sur les contradictions gouvernementales. En effet rien de plus terrifiant que les injonctions contradictoires pour produire de l'angoisse. Terme qui concerne si l'on part de l'étymologie du mot, tout d'abord une réalité physique (avec des sensations de resserrement de la région thoracique) et ensuite une réalité physiologique (cet état de tension génère des phénomènes neuromusculaires, neurovégétatifs, c'est-à-dire de l'émotion). C'est cette émotion qui ouvrira la porte à d'éventuels sentiments. En 1690, Antoine Furetière définit l'angoisse comme « une peine, un embarras d'esprit ». On notera la primauté de la sensation qui fait suite parfois à une émotion, avec des comportements et des sentiments dans le meilleur des

cas. L'approche psychosomatique nous éclaire sur ces différentes étapes, et nous permet de mieux comprendre l'expression citée plus haut, concernant le stress qui s'évacue. Je préfère le terme angoisse à ce vocable « stress », mot nébuleux, confus, trop imprécis et contribuant ainsi à générer de l'angoisse. A jeudi !

Salon du jeudi 16 Avril

Aujourd'hui, notre salon a été musical. Martine nous a enchanté avec un morceau au clavecin, en effet je crois que ce sont des moments comme ça qui sont réconfortants et dont nous devons abuser sans modération !!! A vendredi

Salon du vendredi 17 Avril



Nous avons parlé longuement de la lecture, et pour l'une d'entre vous de la lecture en pléiade de Proust ! *"Un peu déroutant au début* » et puis c'est un monde qui s'ouvre, écriture magnifique, parfois surprenante. Il fait partie de ces auteurs habitués à l'isolement, au retranchement et qui mieux que lui pour nous parler des émotions que nous ne pouvons plus nommer. Il les dépeint avec une telle acuité, une telle passion qu'en cette période d'isolation nécessaire ce livre peut être un excellent soutien. Nous sommes bien sûr revenus sur le concert de Martine, qui nous a parlé du clavecin : *"Instrument idéal en ces temps de confinement, pour bien jouer du clavecin il faut avoir les mains détendues tout en gérant l'adversité des notes à jouer au bon moment et au bon endroit* ». Ce confinement nous mettant face à l'étirement du temps contribuerait il à nous aider à nous déployer ? A mercredi !

6eme semaine de confinement

Salon du mercredi 22 Avril

Vous aviez tous participé à la séance audio du lundi, et il y a eu beaucoup de retour: toujours cette impression de pouvoir vous installer avec ma voix dans l'espace que vous connaissiez, vous avez l'impression d'être entouré... *"on a l'impression que tu es à côté de nous, que tu nous vois* » C'est intéressant de voir combien la voix porte en elle de présence...je tiens beaucoup, pour continuer à donner ces séances, à les diffuser sans la "Visio" qui ne serait vraiment pas approprié à ce que je souhaite transmettre. A la fin de notre dernière séance je vous avais demandé de trouver un mot pour définir l'état dans lequel vous vous sentiez. L'une de vous a indiqué le mot : *"rouillé"*...mais sachez que nous portons en nous de tels potentiels d'auto guérison, que cet état d'empêchement que nous pouvons ressentir va se diluer. Nous sommes meurtris, dérangés, nous n'avons pas de prise sur l'évènement, l'état de soumission auquel nous devons nous plier, limite la fluidité nécessaire aux rouages de nos articulations. Quant aux migraines *"c'est comme une douleur de lutte"* nous dit l'une d'entre vous, il est important de repérer là aussi combien dans cette situation d'angoisse dans laquelle nous nous trouvons, la répression constante que nous devons mettre en place pour ne pas agir, ne pas sortir...ne pas bouger...ne pas penser...tous les évitements, les inhibitions,

l'autocontrôle permanent dont nous devons faire preuve contribuent à générer un surplus d'excitation qui s'évacue lors des crises de migraines. La lutte est impossible, la migraine agit comme un effet de "soupape" il en est de même pour les douleurs myotensives. Alors dans cet état de démentalisation dans lequel nous nous trouvons, eh bien oui la lecture comme vous l'avez si justement évoqué est une source de consolation, tout comme la musique, nos salons...merci à tous et à vendredi !

Salon du vendredi 24 Avril

Jour 39 du confinement, et pourtant la gaité ne vous a pas quitté, vous essayez tous "d'en faire quelque chose" de ce confinement. Aujourd'hui j'ai envie de vous faire découvrir un grand artiste, libanais, Wadji Mouawed qui fait un journal de confiné qui est d'une telle force, d'une si grande sensibilité que je ne peux le garder pour moi. De plus il fait écho aussi à ce journal que nous écrivons ensemble.



7ème semaine de confinement :

Salon du mercredi 29 Avril

Jour 44 : Il me semble nécessaire de revenir sur les propos de l'une d'entre vous qui a été si surprise d'être encore étonnée par ce qu'elle avait perçu pendant la séance "*savoir que j'ai encore plein de choses à explorer Un chemin inconnu qui amène du bon...*". Et je voudrai vous dire que ce n'est pas terminé pour peu que vous soyez attentifs, vous n'avez pas fini d'explorer encore et encore des chemins cachés, secrets, mystérieux. C'est un travail de fourmi besogneuse, que vous effectuez, pour apprendre à voir notre forme harmonieuse et belle, nous la redessignons. On nous dit souvent « tenez la forme », quelle rengaine...lâchez plutôt vos muscles noués qui vous déforment, avant de vouloir garder la forme, prenez le temps de la regarder. A vendredi !

Salon du vendredi 1 Mai :

Jour 46 : En effet j'ai ressenti que nous avons besoin de dynamisme, de retrouver des projets sinon les journées sont "molles". Oui "*il faut y croire, avoir de l'imagination "pour rendre "ces journées vivantes, ne pas les gâcher..."*" Vous êtes revenus sur nos séances, et toujours votre surprise de noter que de si petits mouvements qui paraissent insignifiants, ont des conséquences considérables. Vous avez insisté sur les débuts des séances, et les notions sur lesquelles je reviens, et qui alimentent votre imagination. Lundi, je vous ai reparlé de la morphologie parfaite décrite par Françoise Mézières. Il ne s'agit pas d'une beauté plastique, éphémère et changeante en fonction des exigences de l'époque, mais d'une beauté universelle qui serait garante de la bonne santé. On trouve cette beauté dans la période grecque classique. Est-ce à dire que les grecs de cette époque n'étaient pas déformés ? ne souffraient pas de douleur...étaient tous beaux et bien faits ? Est-ce à dire que



leurs chaînes musculaires ne se raccourcissaient pas ? Si ,bien sûr, mais cette civilisation avait le culte du beau. Alors pour leurs sculptures, ils prenaient pour modèle tel athlète avec une belle jambe, tel autre avec un beau port de tête, tel autre avec une magnifique épaule, ainsi de suite et de cette mosaïque apparaissait des statues d'une perfection absolue. Cette beauté nous avons tous des yeux pour la reconnaître. Mais le regard ça s'éduque. Comme la vue est le sens le plus développé, alors essayons d'apprendre ...à voir. Et donc n'isolons pas nos yeux du reste de notre corps. Je veux que vous appreniez à voir votre forme avec vos épaules, votre dos, vos jambes, vos oreilles, vos poumons ...votre ventre...et pas uniquement avec vos yeux. Essayons d'élargir notre regard nous qui sommes obligés en ces temps particuliers de rester dans nos murs. Ce journal de bord que nous tenons ensemble reflète combien les échanges sont précieux, merci à tous pour vos initiatives, vos réflexions, vos pensées. A lundi !

8eme semaine de confinement



Salon du mercredi 6 Mai : jour 51

Vous vous remettez dans la vie, non pas que vous vous en étiez éloignés...mais vous êtes soulagés de pouvoir vous projeter, d'imaginer des journées avec plus d'imprévu...nous avons eu beaucoup de plaisir à nous souvenir des voyages en Grèce, des apéros et de l'ouzo...tout cela a créé un souffle de gaieté et de rires si appréciables ! Le déconfinement approche ainsi que les possibles...Les prochaines séances "audios" paraissent remplir leurs objectifs. Vous vous y sentez à l'aise, vous vous y êtes installés et vous avez noté que ces séances sans « mise en mots », avec un temps de parole après la séance était peut-être plus profitable. Vous êtes surpris de vous être installés si facilement dans cette activité qui a pris une forme insolite. A vendredi pour notre dernier salon confiné !

Salon du vendredi 8 Mai : jour 55

Nous nous sommes tous remerciés pour ces moments vécus ensemble, ce salon qui a alimenté notre curiosité, a été un véritable secours dans cette période "plombée". Les retrouvailles avec soi pendant les séances "audios" ont été précieuses, la voix qui accompagne ces séances vous a apaisé. Vous la connaissez et vous la reconnaissez. Vous êtes revenus sur le fait que seuls pendant les séances vous avait osé expérimenter, chercher sans le regard des autres. Vous avez cependant insisté sur l'importance de vous savoir en lien pour partager les séances. En effet il s'agit d'un travail en groupe initialement ! Vous avez souligné combien au début un sentiment de solitude rendait cette expérience un peu difficile. Ensuite ce salon improvisé "*juste avant l'apéro*" a été vraiment représentatif de ce que nous vivions, vous avez aimé reconnaître vos voix et vous espérez pouvoir les associer à des visages bientôt ! Nous avons terminé le salon avec une improvisation au saxo qui a été très appréciée. Il est vrai que cet instrument va bien avec le souffle que nous essayons de libérer pendant nos séances. J'ai ressenti une petite nostalgie, une crainte associée à un désir fort que ça se termine.



« La terre était bleue comme une orange »

Illustrations : Huiles de Babu Bommel réalisées durant le confinement