

Amour & Sagesse

p. 4
LES FEUX DE L'AMOUR
**Charlotte /
Émile et Berthe**

p. 10
PORTRAIT
**Stan, voyage
aux USA**

p. 12
SPORT
**Foot : toujours,
tu m'intéresses**

p. 14
SANTÉ
**Humour /
Sport cérébral**

5

É d i t o

« Chaque vieillard qui meurt est
une bibliothèque qui brûle. »

AMADOU HAMPÂTÉ BÂ

Le maintien du confinement sévère des personnes âgées est injuste, discriminatoire et anti-constitutionnel. Les personnes âgées doivent être protégées du virus mais également de la solitude et de l'isolement. Le lien social est fondamental pour garder une bonne santé. La situation dans les MRPA/MRS est une catastrophe humaine car les personnes sont coupées de leurs proches. Beaucoup sont mortes seules, sans derniers mots d'adieu qui permettent de partir sereinement. Après un mois de confinement très sévère qui souvent se limite à la chambre même du résident il est temps de trouver des alternatives. Une fois de plus, au nom de la sécurité des aîné·e·s, on atteint à leurs libertés sans les consulter. La liberté des aîné·e·s doit être très protégée. Un massacre n'aurait pas été aussi efficace que la politique belge mise en place dans les maisons de repos.

Pour lutter contre la solitude et soutenir les actions de solidarité, Amour & Sagesse a décidé de publier plusieurs numéros pendant cette période de confinement, dans une formule plus légère qui devrait nous permettre de paraître tous les dix jours.

Ce journal est le vôtre : envoyez-nous vos articles, récits, portraits, coups de gueule, brèves, souvenirs, blagues, coups de cœur, dessins, photos... et nous les publierons. Pour s'en sortir sans sortir, parce que nous sommes vivant·e·s, parce que l'amour est plus fort que tout, parce que nous voulons nous embrasser et nous enlacer dès que le dragon aura été terrassé !

CONTACT : À TRAVERS LES ARTS,
54 AVENUE VAN VOLXEM, 1190 BRUXELLES.

OURS

Coordination

Jeanne Boute
et Gwenaël Breës

Photographies

Vincen Beeckman

Graphisme

Lucie Caouder

Éditeur responsable

A. Peeters,
À travers les
arts asbl, Avenue
Van Volxem 54,
1190 Bruxelles.

Imprimé
en avril 2020
à Forest.
Tous droits
réservés.

Avec le soutien de
la Fondation Roi
Baudouin, du Fonds
Houillogne-Hanne et
de la commune de
Forest.



ILLUSTRATION CARL ET GUSTAVE

Participez au projet "Correspondance"

Faites connaissance avec un·e inconnu·e par l'intermédiaire de la voie postale. Envoyez des lettres originales et uniques. Durant cette période de quarantaine, tout est permis, fausses cartes postales, déclarations d'amour, récits de vie, enquêtes journalistes délirantes...

Le principe est simple : à vos crayons et stylos, un courrier, un dessin... et nous nous chargeons de l'envoyer à une personne âgée isolée. Profitez-en, c'est gratuit !

La protection de la vie privée fait que nous ne transmettons pas les adresses des seniors. Ce sont des personnes fragiles que nous devons protéger. ●

ADRESSE : SERVICE SENIORS DE LA COMMUNE DE FOREST, 43 CHAUSSÉE DE BRUXELLES - 1190 BRUXELLES / 0476.81.15.22

Pendant le confinement, quelques coups de main aux aîné·e·s de Forest...

Le Service Seniors de la Commune de Forest, en collaboration avec LDC Miro et l'ASBL Bras dessus bras dessous, proposent :

- un service de livraison de repas à domicile
- un service de livraison de courses et de médicaments
- un service de transport si besoin urgent
- de la soupe gratuite peut être livrée pour les aîné·e·s les plus isolé·e·s le mardi et le vendredi
- des packs des denrées alimentaires non périssables ainsi que les produits sanitaires spécifiques aux aîné·e·s seront également disponibles

Une permanence téléphonique est ouverte :

de 08h à 18h au 02.376.10.06 ou 0476.81.15.22 (Service Seniors de Forest)

de 09h à 16h au 0489.30.54.94 (LDC Miro)

de 09h à 16h au 0486.76.62.89 (ASBL Bras dessus bras dessous)

Une chaîne YouTube pour lutter contre l'isolement des seniors

Le Service Seniors de la Commune de Forest lance une chaîne YouTube destinée à informer ou simplement divertir en ces temps où les personnes âgées sont encore plus isolées que le reste de la population.

Dans les premiers épisodes postés en ligne, Jean-Marie & Anita nous détaillent les nouveaux gestes à adopter au quotidien en cette période de distanciation sociale, Jean-Marie nous explique comment venir en aide aux Forestois·e·s les plus vulnérables, Christian Desmet reprend spécialement pour l'occasion *Avec un peu de chance*, son tube des années 60 avec son groupe Les Coyotes (cf Amour & Sagesse n°1), on apprend à faire sa gym au balcon !

Si toi aussi tu as envie de partager un tuto, un cours de gym douce, une séance de karaoké, un atelier de dessin où un cours de flûte à bec, fais signe, on arrive avec notre équipe de journalistes. ●

CONTACT : 0476.81.15.22 (SERVICE SENIORS DE FOREST). [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCGLHVNJKHHZZGZTNWD86AOA](https://www.youtube.com/channel/UCGLHVNJKHHZZGZTNWD86AOA)

Si vous avez connaissance d'aîné·e·s en détresse, contactez-nous :

Service Seniors de la commune de Forest

Chaussée de Bruxelles 43, 1190 Forest

Tel : 02.376.31.47 / 02.376.10.06 / 0476.81.15.22

Mail : jboute@forest.brussels -

sfontaine@forest.brussels

LDC Miro

Merodestraat, 449

Tel : 0489.30.54.94

Mail : hans@ld3.be

CPAS de Forest

Rue Roosendael, 175

Tél : 02.211.02.10

Mail : minette.japah@cpas1190.brussels

ASBL Bras dessus bras dessous

Tel 0488.43.18.83

Mail info@brasdessusbrasdessous.be

Charlotte, une drôle de dame

Charlotte est assise sur un tabouret à l'entrée de son appartement, nous discutons. Je suis assis sur les escaliers du quatrième étage, à bonne distance réglementaire. Elle parle fort et toute la cage d'escalier peut entendre son histoire, sa vie. Son envie de parler est immense et ses paroles coulent comme une rivière. Elle s'ennuie toute seule, elle regarde la TV, elle s'inquiète. Elle me propose à boire. La lampe de la cage d'escalier s'éteint toutes les 3 minutes et cela rythme notre rencontre. Elle propose d'allumer une allumette mais cela ne tiendra pas longtemps non plus. Peut-être mettre un scotch sur l'interrupteur? Il faut à chaque fois aller rallumer la lumière.

Standardiste pendant 40 ans à la BBL elle démarre « Si tu veux tout savoir, ma vie c'est une blague, une vaste blague. Avec deux trois anicroches. C'est parti. J'ai eu le bonheur, j'ai eu tout. Un bon boulot, une bonne santé et jamais malade! Je me suis mariée à 21 ans. Avec un garçon de 23. Un facteur. Il buvait comme ses collègues après le travail et était violent alors je suis partie. Là c'est une anicroche. Alors je rencontre Philippe, un beau hein! Je devais mettre le pied dessus pour les autres filles. Je reste 10 ans avec lui.

Puis ensuite Jean, en 69, je me marie le même jour que le gars qui a marché sur la lune. Armstrong. Tu t'imagines! On était en quelque sorte aussi sur la lune, nous. En même temps que lui. Avec Jean, on rigolait tout le temps. Il travaillait aussi à la banque avec moi. Je gagnais des prix et des distinctions de travail. J'étais fort appréciée à la BBL. Les collègues m'attendaient pour rire, je préparais des blagues à l'avance avec un petit livre que j'avais acheté. Ma vie tournait autour des blagues.

Mes collègues voulaient pas que je parte en vacances. Et même au boulot j'étais une blague. Ils m'appelaient tous Carole et non Charlotte. Je ne sais plus pourquoi, j'ai oublié. Mais c'est resté. Encore une blague.

Puis Jean a rencontré ma meilleure amie. Hélène. 23 ans. Une jeunette. Lui il avait 45 ans. Puis voilà. Il est parti avec elle. On a divorcé. Le plus drôle reste à venir. Il tombe malade. Le docteur me dit qu'il n'en a plus que pour une semaine. Alors je le reprends chez moi. Pour ses derniers jours. On décide alors de se remarier. Le plus vite possible. Le bourgmestre vient à la maison vu que Jean ne peut se déplacer de son divan. On est marié. Nous sommes en 83. Finalement il reste en vie jusqu'en 2010. Quel blague! Il dormait quasi tout le temps. Un œil ouvert et un œil fermé. Ça aussi c'était drôle! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR VINCEN BEECKMAN



LES FEUX DE L'AMOUR



Émile et Berthe



7 h 45

Émile m'attend devant l'hôpital. Molière Longchamp. Il habite rue Édouard Branly 10. Au 4^e étage. « Là, tu vois. L'immeuble. Il y a des chaises de jardin sur la terrasse ». Tous les samedis il va voir sa femme. On démarre. Il marche lentement. Il souffre. Son genou. Sa jambe. Un reste de thrombose. Une chute aussi. Il s'arrête 10 secondes comme une statue. Puis c'est reparti. « Quand j'étais jeune je courais après les filles. Maintenant c'est bien fini ». D'habitude il prend le 48 jusqu'à la Porte de Hal. Il préfère le 51 aujourd'hui.

8 h 04

On arrive à l'arrêt Molière Longchamp. « Ouille 15 minutes d'attente ». On va prendre finalement le 37. Pour la place Albert. « C'est une expédition pour aller voir ma femme ». Il y va tous les samedis même sauf quand il pleut. Il n'y a pas d'abri. C'est boueux. Ça sert à rien. Berthe c'est sa femme. 65 ans de mariage. Le samedi il lui fait des blagues, la rouspète ou alors juste ils discutent. La

semaine n'est pas bonne s'ils ne se voient pas. Le pharmacien passe. Il le salue chaleureusement. Il est connu dans le quartier. Le bus passe mais ne s'arrête pas. On a pas fait signe. Zut. On retourne de l'autre côté prendre le 48.

8 h 14

Le 48 arrive. Direction Decroly. Un arrêt jusqu'à l'Altitude 100.

8 h 22

Arrêt du 51. Le tram va arriver dans 20 minutes. « Nondidjeu. Cela n'est pas étonnant que personne de veuille prendre les transports ». Émile était électricien et militaire de carrière. Ancien combattant. Berthe était couturière et s'occupait de notre fils. Leur fils est né en 60. Il a 60 ans. Il est pensionné. Avec Berthe ils aimaient aller dans les Ardennes. Dans la caravane. 3 mois de vacances là-bas. Hotton. Érezée. Le camping était magnifique mais maintenant c'est hollandais. Émile me montre une photo de Berthe sur son téléphone.



8 h 51

Gare du Midi. Ascenseur. Premier étage.

8 h 58

Station Beekant. Il dit Beeckman. Il n'arrive pas à retenir le nom.
 Pour Émile, l'amour c'est supporter, soigner, nourrir... même quand l'autre personne est malade. Il faut pardonner quand c'est nécessaire. Tout partager. C'est tout en fait. C'est ramasser l'autre quand il tombe par terre.
 Quand on se casse le col du fémur. « Quand je vais la voir c'est la preuve que je l'aime toujours »

9 h 16

Eddy Merckx. Samedi. C'est bien il y a pas de monde. « Je peux m'asseoir où je veux ». En taxi c'est 50 euros. Ce n'est pas possible. « Tu imagines. Tous les samedis ! 200 euros par mois ». Le plus difficile commence. Un long parcours à pied. « Un escargot va plus vite que moi ». Petit arrêt devant l'entrée.



9 h 32

On est arrivés. Émile enlève de la buée sur la photo. Je dois remplacer sa photo elle est un peu abîmée. « J'ai fait un emboîtement en bois avec un vernis autour de l'emplacement. J'avais commandé une pierre mais le gars du magasin a dû aller en prison alors j'ai tout fait moi-même ».
 Il enlève quelques mauvaises herbes. Il se met en face de Berthe. Il est épuisé. Il souffle fort. Les fleurs sont un peu usées. « Tu m'en as fait voir cette semaine, Berthe ». Il ne veut



LES FEUX DE L'AMOUR



pas me dire plus. « Je ne vais pas tout dévoiler, gamin! ». Il est content d'être venu. « Allez chérie. À samedi prochain! Porte-toi bien ».

9h44



On repart. C'est fini. Retour vers l'entrée du cimetière. Il s'arrête beaucoup plus. La fatigue. Le mal. La jambe. « Faut pas se plaindre, faut pas. Mieux vaut en rire. C'est mon épouse qui me donne l'énergie pour vivre. Maintenant il peut m'arriver n'importe quoi. Je suis heureux. Jusqu'à samedi prochain j'ai ma dose de bonheur ». ●

PROPOS RECUEILLIS PAR VINCEN BEECKMAN

“Je dessine des animaux, des fleurs, des jardins, des plantes et le monde aquatique”

Je dessine depuis mes 12 ans.
Je viens de Boisfort.
J'habite maintenant à Forest chez Pas-à-Pas.
Dessiner me donne des idées positives.
Je pense à ma maman qui n'est plus là.
Elle dessinait aussi.
Au fusain, à la peinture, à l'huile.
Elle m'a donné l'idée de dessiner.
À une de mes sœurs aussi.
J'ai été au Sésame à Uccle.
Je vais maintenant au Créham.
Tous les jeudis matins.
Une demi journée.
Je dessine des animaux, des fleurs, des jardins, des plantes et le monde aquatique.
Mon mari, Jacques, il s'en fout de mes dessins.
Il préfère les ordinateurs et la télé.
Je suis plus musique classique et dessin.
Je n'ai jamais fait d'exposition.
J'aimerais exposer dès que possible.
Pour montrer aux enfants.
Leur montrer ma technique.
Je crois que mes dessins sont plus pour les enfants.
Je sais que cela pourrait leur plaire.
Je dessine avec des bics, des crayons secs et gras, des fusains secs et gras.
Je peins à la gouache ou la peinture à l'huile.
Mon dessin favori est celui qui est dans ma chambre.
C'est le dessin que ma maman a fait de moi.
J'étais assise.
J'avais 12 ans.
Je la regardais.
Mon père ne dessinait pas.
Il préférerait aller voir courir les grands chevaux.
Mon père et ma mère étaient concierges.
Au palais royal.

Je dessine à partir de photos.
Je prends beaucoup de photos.
Je les redessine.
Je fais le motif.
Puis j'invente le reste.
À mon idée.
Pour rester dans le même style.
J'ai énormément de dessins.
J'aimerais les vendre.
Je pourrais voyager et continuer à dessiner.
Suivre aussi des cours de chant.
Je chante un peu de tout sauf les chants religieux.
Mon peintre favori c'est Van Gogh.
Delvaux aussi il est pas mal.
Sinon j'aimerais être professeur de peinture.
C'est mon rêve.
Apprendre à dessiner aux enfants.

CHANTAL DE VOS



Stan, voyage aux USA rue Marconi

PORTRAIT

Rue Marconi. Il y a un centre de seniors. Tu sonnes à la porte Swaelens. Tu entres, tu es aux États-Unis, Elvis est présent presque partout. Le Coca est à 1 euro. Il y a des pistes de pétanque à l'arrière et une belle terrasse. Il y a des billards aussi et des souvenirs de fêtes. Il y a des jeux de bingos qui sont organisés, il y a des thés dansants. Il y a un club de billard à l'arrière dont Stan fait partie.

Chemise à fleurs, il a travaillé chez Dial rue Haute mais il est de Saint-Gilles. Maquilleur de profession, il est prof aux Arts et Métiers. Il a rencontré Jean, un ami de billard, un prothésiste dentaire retraité, et Jean l'a amené ici, rue Marconi, au billard. Il y avait sous-effectif dans le club, beaucoup avaient passé l'arme à gauche. Stan a été parrainé par Jean. Les retraités du centre l'ont bien accueilli même s'il n'était pas retraité. Normalement, il y a Philémon mais c'est l'été et il a trop chaud alors il se claquemure chez lui. Jean il est pas là non plus, il est en résidence secondaire dans le sud de la France. Il s'ennuie pas, lui! Il y a aussi Henri, Christian et aussi un autre Henri! 94 ans le doyen! Henri joue aussi au ping pong, c'est un monstre à son âge! C'est pas le petit jeu pépère, il envoie des smash et des patates, c'est le Jean-Michel Saive du 4^e âge! Mais là, c'est loin de la rue Marconi, ce sont des autres histoires.

Au billard il y a un concours libre sans handicap. Ta bille doit toucher les deux autres. Par exemple, Ceulemans, le grand champion belge, c'est avec 3 bandes en plus. Pour lui c'est comme les mathématiques chinoises quand on a qu'un œil et qu'on joue de la main gauche. Il faut être super fort. À s'en arracher les cheveux. Ici l'ambiance est bon enfant. Cela entretient le mental et le physique (sens de l'équilibre, mouvement, force). Dommage que peu de femmes jouent. Elles pourraient foutre des ratatouilles. À nous, hein. Pas à Ceulemans.

Le billard, il faut être bien pour y jouer. Quand tu as des soucis, c'est foutu. Cela se sent dans ton jeu. Tu tapes dans le tapis et ton salaire y passe pour réparer les déchirures.

Pour le carnaval, Stan vient avec ses élèves pour maquiller les seniors. Mais ils n'aiment pas trop. Ils veulent pas se sentir ridicules. Ils n'ont pas de lâcher prise. Il y a juste deux ou trois fofous qui sont OK, puis parfois les autres suivent. Ils se laissent convaincre. Dans le quotidien, peu de personnes âgées se maquillent. La séduction et la compétition ne sont plus là pour séduire les mecs. Les hommes sont quasi tous casés, tellement il y a de femmes. Aussi les femmes sont fort influencées par leur passé, la façon dont elles ont eu l'habitude de faire. C'est quasi impossible de changer cela. Elles savent que je suis maquilleur, mais ne me demandent jamais de conseil.



PORTRAIT



Stan est sculpteur de formation mais il voulait travailler sur les être vivants, c'est éphémère mais tu as un rapport direct avec les gens. Le morceau de bois il ne te fera jamais une remarque et te dira jamais si c'est moche ou pas, ou que c'est pas ressemblant. J'aime le contact humain. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR AMOUR & SAGESSE

Foot toujours, tu m'intéresses!

La sagesse m'a commandé d'en finir avec ma passion du football à l'âge de 44 ans, après 25 années de passion pas toujours contenue, sans blessure sérieuse.

J'ai eu le bonheur de faire partie des « pionnières » de ce sport, lancé en 1971 au niveau des compétitions officielles. Quatre ans plus tard, je m'inscrivais au RISC, équipe ixelloise. Transfert à l'Union Saint-gilloise, soit à Forest (du moins au début) au bout de six saisons, afin d'appréhender un niveau plus en rapport avec mon appétit de défis. Puis départ pour dix saisons à Anvers (Kontich puis Antwerp Girls la dernière année) pour me rapprocher du travail, alors basé à Deurne. Toujours pour raisons professionnelles, transfert en France dans un club du Val d'Oise pour quelques saisons de rab...

Je pensais donc en terminer à l'âge de 44 ans, préférant alors découvrir les forêts situées tout autour de Paris par le biais de randonnées. Et, parallèlement, j'avais succombé à une autre passion : celle de l'athlétisme. À la Forestoise principalement, dans des disciplines très variées et essentiellement pour participer aux Interclubs Masters, où j'ai croisé la maman de Nafi Thiam, toujours active sur les pistes. Quelques records de club, pas tous effacés, anecdotique (je n'aime pas les chiffres).

Revenue en Belgique en 2012, j'ai arrêté l'athlétisme (il était temps là aussi) et me

suis lancée dans le jardinage, puis la chorale (d'emblée à un niveau respectable), pour ne citer que les activités « physiques » (la chorale est une discipline artistique qui nous apprend à bien respirer) auxquelles j'ai pu m'adonner dans cette commune pas ordinaire (sic).

J'avais ressorti une première fois les crampons avec l'idée de donner un petit coup de main aux Churubambas (uniquement à l'entraînement), alors situées sur le terrain de la Forestoise mais cela ne s'est pas passé comme souhaité et j'ai donc remis une deuxième fois les crampons.

J'avais de quoi m'occuper le corps et l'esprit (très bénéfique pour lutter contre les maux de mont âge), jusqu'au jour – mai 2019 je crois – où je suis tombée sur une petite annonce du Maccabi Brussels, qui recrutait des filles dans des équipes de tous âges (le foot féminin est enfin en plein boom), et notamment pour une équipe récréative. Je n'ai pas répondu avant la rentrée, mais j'ai d'emblée apprécié l'encadrement (deux entraîneurs excellents, qui admettent qu'on vienne jouer sérieusement... en riant de bon cœur) et l'excellente ambiance entretenue par des filles qui s'efforcent de réunir assez de joueuses pour faire vivre l'équipe.

Le tendon d'Achille d'une telle équipe est dans des présences irrégulières des joueuses mais heureusement, nos « collègues » masculins nous ont proposé (plusieurs fois avant qu'on accepte à vrai dire) de jouer un match avec eux. Gros avantage et principal écueil : retour au grand terrain pour certaines (dont je faisais

partie) et rythme très différent évidemment. Mais là, curieusement, je n'ai pas eu de souci car il est plus facile de pratiquer du jeu en une-deux ou en profondeur, ce qui permet de faire courir la balle plutôt que de s'épuiser dans de longs raids solitaires. Et voilà, la passion renaît! Jusque quand, je l'ignore mais je suis ravie de ce retour sur les terrains. Le passage au synthétique est moins écolo mais avec le temps pourri que nous connaissons, il y a moins de remises. ●

JOCELYNE BURNOTTE



PORTRAIT

Si vous connaissez des filles (de 7 à 67 ans) qui souhaitent taper dans une balle, n'hésitez pas à contacter le Maccabi Brussels. Ou me contacter personnellement pour l'équipe récréative :

jocelyneburnottebxi@gmail.com

Les conseils du Docteur Vedrin

Savez-vous quelle est la cause principale de mortalité accidentelle des personnes âgées en Belgique ? Ce sont les chutes, au nombre de 68 000 qui provoqueraient plus de 2000 décès par an. En plus de nombreuses chutes sur 12 s'accompagnent de fracture (col du fémur, humérus et poignet principalement). Avec l'âge, les chutes sont de plus en plus fréquentes : 35 % des 65-79 ans, 45 % des 80-89 ans et 55 % des plus de 90 ans. Le risque de chute est également très élevé si la personne âgée a déjà chuté dans l'année. Après une chute, 40% des personnes âgées ne rentrent pas chez elles. Elles doivent être hospitalisées ou prises en charge pendant leur convalescence. Il est donc très important de se demander pourquoi on tombe, et ce qu'il faut faire pour l'éviter. On peut tomber pour une cause mécanique : on glisse, on s'accroche à un obstacle, on dégringole un escalier. On peut tomber aussi à cause d'un malaise, et la prise de médicaments peut en être la cause : les anti-douleurs, les calmants, les antidiabétiques, les diurétiques entre autres... On tombe aussi souvent parce qu'on voit mal, qu'on est instable sur ses jambes.

Voici donc quelques conseils :

- Restez actif-ve le plus longtemps possible
- Vérifiez régulièrement votre vision, demandez à votre médecin si vous devez prendre

du calcium et de la vitamine D, consultez-le régulièrement.

- Ne pas hésiter à employer une canne ou même un déambulateur.
- Évitez les chaussures trop larges qui glissent des pieds, les vêtements trop longs ou trop larges qui peuvent s'accrocher.
- Dans la maison, placez des rampes, éclairez bien partout, collez des bandes colorées sur le bord des marches, fixez les tapis et les fils électriques.
- Pensez enfin à prendre votre temps, à ne pas vous précipiter pour répondre à un coup de téléphone ou de sonnette, à vous reposer suffisamment et à vous asseoir pour effectuer certaines tâches.
- Chutes en rue : malheureusement les trottoirs ne sont pas toujours en bon état. Trous, pavés qui dépassent, obstacles divers (poubelles, vélos ou trottinettes) sont autant de risques pour nos déplacements. La moitié des chutes surviennent cependant à domicile.
- Pour terminer, dites-vous que 40% des personnes hospitalisées pour chute doivent séjourner en maison de repos pour quelques semaines ou définitivement.

Soyons prudents ! ●

Blagues pour seniors

J'étais, comme souvent, en avance. J'ai commandé un café. Je dessinais une sorte de poulpe sur un carton de bière quand elle est arrivée.

– Désolée, tu m'as pas trop attendue ?

– Pas trop. Tu bois quoi ?

– Une bière.

On a parlé de trucs normaux, boulot, bouquins... Elle s'est mise à colorier mon poulpe

en discutant. À un moment, elle soulève un autre carton de bière :

– C'est toi qui as écrit ça ?

Je sais pas pourquoi, gratuitement, j'ai dit oui. Qu'est-ce que le client précédent aurait pu écrire ? Un numéro de téléphone, une liste de courses, un mauvais jeu de mots ? Elle a remis le carton sur la table. Je lui ai posé des questions

sur son appartement, mais elle semblait ailleurs, répondait évasivement.

– Bon, il faut que j'y aille.

Elle a mis son manteau rouge. Je l'ai regardée partir, sans même jeter un œil au chat du café.

J'ai retourné le carton.

« Ouvrir le livre de tes jambes.

Y glisser des mots

imprononçables. » ●

Sport cérébral PAR JOCELYNE BURNOTTE

Règle du jeu : en associant le mot AGE (sans accent) aux mots ci-dessous (trouvez le bon endroit), formez cinq mots définis par ailleurs.

COUR + AGE = _ _ _ _ _

Mot de 7 lettres évoquant une qualité souvent reconnue aux seniors

GARS + AGE = _ _ _ _ _

Mot de 7 lettres évoquant des lieux de rangements pour objets mobiles

PARTS + AGE = _ _ _ _ _

Mot de 8 lettres évoquant à la fois des moments de convivialité et des successions

NOUILLES + AGE = _ _ _ _ _

Mot de 11 lettres évoquant une position fréquente dans les églises

RUSE + AGE = _ _ _ _ _

Mot de 7 lettres évoquant la combativité des sportives

Solutions en bas de page.

Rejoignez notre groupe musical **Les coyotes de Forest !**

Nous espérons vivre une grande aventure avec ce projet. Tout le monde est bienvenu pour venir écrire des chansons et chanter, avec le chanteur Antoine Loyer. Des concerts et des enregistrements sont prévus ! Dix chansons déjà en construction à écouter ici

<https://ateliersrommelpot.bandcamp.com/album/les-coyotes-de-forest>

Réviser les chansons dès maintenant, et retrouvons-nous dès la fin du confinement.

DÉTENTE



*Avec un peu de chance
Je connaîtrai un jour
Ce qui a tant d'importance
Et que l'on nomme amour*

*Avec un peu de chance
Et un peu de ciel bleu
Nous partirons ensemble
dans l'île des amoureux*

*Mais ne brisez pas mon rêve
Laissez donc une trêve
À toutes mes illusions*

*Si je tiens aux promesses
et aux mille tendresses
Que mon cœur croît sans
cesse
La grande passion*

*Avec un peu de chance
Nous passerons le temps
D'échanger en confiance
Tous les plus beaux serments*

*Avec un peu de chance
Nous nous aimerons si fort
Comme feras la romance
Amants jusqu'à la mort*

*Les années ont passé
Et j'attends toujours
La joie d'être aimé
Et d'aimer à mon tour*

*Je n'ai pas eu de chance
Ni un peu de ciel bleu
Je reste seul au monde
Et je suis malheureux (bis)*

