

Le P'tit relais

Le journal des mots cœurs



Phrase du jour : « **Faits d'hiver, y'a d'atmosphère !!!** »

Edito Dans la lignée de la presse à sensation, les journalistes du P'tit Relais

ont mené plusieurs enquêtes afin de couvrir faits divers et affaires policières du moment.

En voici quelques titres « Polar absurde », « Portraits au rabais », « Maryline's Polar », « Le casse raté »

« Un pigeon incarcéré » qui, sans l'ombre d'un doute, sauront vous ravir ! Bonne lecture ...

NB : Les personnages et les situations de ces récits étant purement fictifs, toute ressemblance avec des personnes ou des situations existantes ou ayant existé ne serait que pure coïncidence !!!!

En supplément, un petit conte « Le Père Noël se fait la Belle... » de Caroline G, illustration Gilles D.

Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et à tous !!! LPR

L'équipe du P'tit Relais

**Patrick Coste, Marilyne Demarest,
Gilles Didelot, Caroline Gervais,
Honorine Koni, Daniel Lazaro,
Julia Ruiz, Abdel Kader Yahiaoui.**

Animation : **Patricia Latre**

Permanences de l'atelier Journal
Le Jeudi de 10h à 12h30
MJC du Pont des Demoiselles
63 bis, av St Exupéry 31400 Toulouse

Association Le Relais
15, rue du Japon 31400 Toulouse
Tél : 05.61.52.78.75
Les ateliers 2a email : lerelais2a@yahoo.fr
Blog : <http://lerelais.eklablog.com>

Dernière minute

**L'illustration de la « Une »
du P'tit Relais a disparu !!!**

L'enquête ne fait que commencer...

!!!

Faits divers et variés...

Dévisage des plaques de rues, les menuisiers suspectés, les flics planchent sur un PORTRAIT RABOT PC

Arnaques au téléphone : la police a perdu le fil PC

Kidnapping de l'orchestre du Capitole : un suspect actuellement au violon PC

Vol d'hélicoptère : pas de suspect !!! PC

Un photographe a été retrouvé sans vie dans son studio, au 3, rue Bellevue à Toulouse. Analyse des pellicules en cours.....DL

Dossier : Enquête N° 1 - Résolue

POLAR ABSURDE

Flanqué de son costume dernier cri, le commissaire Pillères arriva sur les lieux du délit en fin de matinée. Peu d'indices, des témoins avaient aperçu une camionnette, au loin, vers 3 heures du matin, et avaient entendu des détonations. Maigres indices...

« Je sens qu'on va patauger, dit le commissaire, pas de mobile, pas grand-chose, que s'est il passé ? »

Près du terrain vague, les policiers avaient trouvé des gants blancs, le médecin légiste était perplexe : noyade ou pendaison, mais où était le cadavre ? Mystère...

Des mois d'enquêtes, des témoins qui avaient vu juste, d'autres qui avaient vu clair...

Le commissaire Pillères fit appel à son collègue le commissaire Pantin.

« Bougez vous, mon vieux, on patauge, on patauge... »

Ce dernier finit par mettre la main sur les livres de compte d'une société de camions citernes, dirigées par un ancien du Milieu.

« Ca y est, je crois qu'on tient une piste sérieuse, mon cher collègue... »

« En effet, ces camions citernes sont si ternes qu'ils ne sont pas clairs » se dit le commissaire Pillères

A partir de là, les indices s'accumulèrent : la police découvrit que tout un circuit de camions transformés en camionnettes passait la frontière de l'Absurde, le but étant de faire de l'intro auprès des services de sécurité, de faire croire qu'il s'était passé quelque chose de louche, alors qu'en fait il ne s'était rien passé ! Quant aux détonations, c'étaient des balles à blanc.

« Tout ça pour en arriver là, » se dirent les deux policiers, des gogos qui nous ont fait perdre notre temps...

Les coupables furent condamnés à peindre les camions en bleu outremer avec des nuances de gris.

Ainsi se termina l'une des enquêtes les plus rocambolesques de l'histoire de la police. PC

Faits divers et variés...

Vol de légumes dans le p'tit jardin de Madame Lafeuille, rue Barbe...

Les deux enquêteurs n'en croyaient pas leurs yeux...

L'un deux, TELLEMENT effaré, en est tombé dans les pommes... DL

Vol de fleurs dans le beau jardin de la comtesse Du Barry signé Arsène Lupin

DL

Vol de bourdon dans un orchestre symphonique, la solution de cette énigme se trouve peut être au théâtre du Capitole, enquête à suivre...DL

Dossier du jour : PORTRAITS AU RABAIS

Qu'en est-il de la fiabilité des témoignages visuels et l'établissement des portraits robots ?



Rencontre d'un profiler éminent, le Pr. Psychiatre Spécialiste en Criminologie **M. RASTAPOPOLAR**

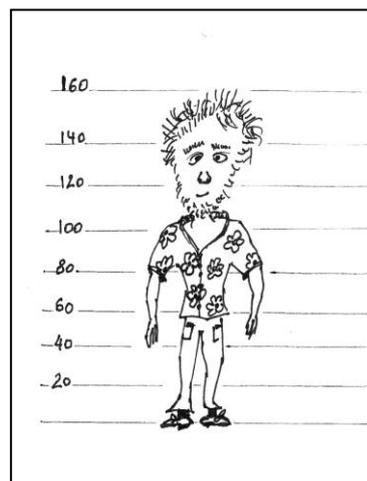
« Le portrait robot n'est pas fiable à 100%. »
Sa qualité dépend beaucoup du témoin, de son sens de l'observation, mais aussi du portraitiste. C'est plus un dessin, une reproduction qu'une photographie ; l'humain possède trop de phénotypes (couleur des cheveux, des yeux, forme des oreilles, du nez...).

C'est pourquoi il faut plusieurs heures pour finaliser un portrait à qui on donnera une note de fiabilité :

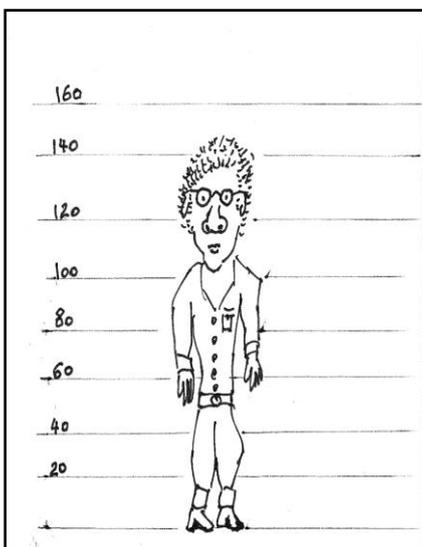
Ressemblant ? Pas ressemblant ?

C'est un outil d'enquête en Police Judiciaire qui peut aider mais qui ne fait pas tout, c'est un outil parmi les outils.....

Portrait A



Portrait B



Regardez pour exemple, ces 3 portraits robots (A,B,C) :

Un même suspect, trois portraits différents établis à partir de trois témoignages : et bien, il y a quelques ressemblances mais aussi beaucoup de différences, ne serait-ce qu'au niveau de la taille, de la nature du cheveu, de la pilosité...

Non, non le portrait robot n'est pas vraiment très fiable..... » **Abdel Y**

2,00

1,80

1,60

1,40

1,20

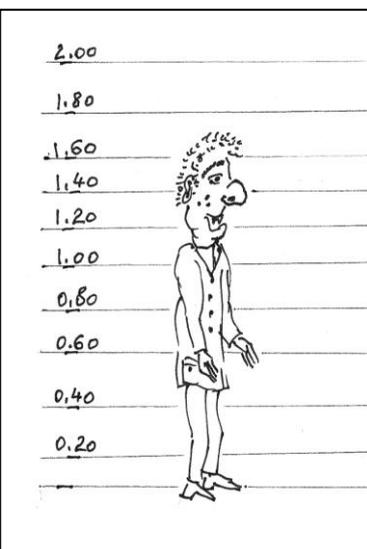
1,00

0,80

0,60

0,40

0,20



Portrait C

Faits divers et variés...

Flags du jour

Mamy Nova prise en flagrant délit : elle mangeait un yaourt nature dans une grande surface... Elle se retrouve en garde à vue malgré sa notoriété...Pas de pot !!!! DL

Evasion surprise d'une prison....
le détenu fait un barreau d'honneur
aux gardiens !!!! DL

Vol de menottes dans un commissariat, des
policiers désabusés s'y étaient attachés !!! DL

Dossier : Enquête n° 2 Résolue

Marilyne's Polar - Partie 1



Dring! Dring

- Oh, c'est déjà l'heure!

Adèle ouvre les yeux et s'étire doucement. Vivant sous les toits, elle entend le chant des oiseaux et entrevoit le jour entre les interstices des volets.

Aujourd'hui, elle jubile à l'idée d'élucider une

nouvelle affaire. Elle habite au 4ème étage d'une résidence avec vue sur le pont de Tounis et sur la Garonne. Elle se passionne pour les grands peintres, l'archéologie mais surtout pour la psychologie criminelle. Pour elle, la nature d'une personne est très contradictoire et montre plusieurs visages.

Le téléphone sonne

- Commissaire Adèle ?
- Oui Gruchot !
- Vous pouvez vous rendre au musée des Augustins?

Au musée

- A qui ai-je l'honneur ?
- Je suis le directeur.
- Que s'est-il passé ?
- On nous a dérobé un tableau qui vaut une somme considérable.

- Et votre système de surveillance, qu'en est-il ?
- Le personnel était en effectif réduit, le gardien s'était absenté pour se rendre au chevet de sa mère malade.

- Messieurs, allons faire le constat sur la scène de délit.
- Inspecteur Gruchot, dirigeons nous vers cette porte.

- Madame la commissaire, l'alarme a été neutralisée. C'est un professionnel, le voleur a agi subtilement.

L'inspecteur Gruchot sortit sa lampe et scruta le sol afin de relever des empreintes.



- Je ne vois pas grand-chose !

La lampe se figea sur un cadre.

- Voyez commissaire, notre Arsène Lupin n'est pas un connaisseur en art, il a laissé un magnifique cadre travaillé à la feuille d'or.

- S'il vous plaît, Messieurs, je veux des informations sur ce tableau !

- C'est un Monet !

Les agents de police commencent à opérer, l'un photographie la scène, pendant que d'autres, à l'aide d'infrarouges détectent les moindre petits détails. Suite en p 6

Faits divers et variés...

Deux flics en garde à vue....

Les escrocs les ont à l'œil !!! DL

Trouvé objet à pompe dans une cave à vin....

Le vigneron placé en garde à fût !!! DL

Un non voyant a été surpris en train de voler une paire de lunettes...
pas vu, pas pris... aucune poursuite à son égard...DL

Recette de la semaine - PJ Décembre 2016 -

Recette du polar au poulet

- ❖ Sortez un poulet du placard et plumez-le,
- ❖ Préchauffez le four (thermostat matricule 002),
- ❖ Préparez une sauce : coupez 2 à 3 avocats, arrosez de vinaigrette, puis ajoutez quelques doses d'herbes (de Provence) et de l'oseille.
- ❖ Faites surveiller le poulet par un pigeon, parsemez le de gros sel,
- ❖ Mélangez la sauce dans le panier à salade, remuez jusqu'aux aveux,
- ❖ Rincez les oignons, gardez un œil sur le maquereau, laissez mijoter,
- ❖ Sortez 2 à 3 pruneaux du buffet, ajoutez les en cours de cuisson.
- ❖ Gardez à vue le poulet, pincez-le de temps en temps avec une fourchette (évitez de palper).
- ❖ Une fois la volaille au parfum, sortez-la du four sans laisser vos empreintes.
- ❖ Rincez à nouveaux les oignons, c'est prêt !

Astuce : Servez avec des carottes bien cuites.

A dégustez avec des amis entre 17 et 22 heures avant la perquisition.

Prochaine recette : le Morlingue aux biftons.....

Patrick C.

Charade :

Mon premier est un gallinacé

Mon deuxième est une lettre qui peut signifier un liquide

Mon troisième est un condiment pour assaisonner

Mon tout est un polar de Claude Chabrol ou une recette de cuisine

AY

Faits divers et variés....



RECONSTITUTION D'UN VOL DE GRAPH !

Nos enquêteurs
refont le scénario
in situ !!!

Sortie culturelle du Relais
« Mister Freeze 2016 »

Photos de Marilyne D.



Marilyne's Polar - Partie 2



Au bureau le lendemain

- Madame la Commissaire, nous avons visualisé le contenu des caméras du musée.
- Voyons ça !
- Regardez, c'est un homme de race blanche, de taille moyenne et très svelte. On l'aperçoit à visage découvert, il porte une casquette identique à celle du personnel du musée. D'après ces vidéos, on pourrait penser que c'est le portrait du gardien !

Le lendemain au musée

- Bonjour Monsieur le Directeur, nous voudrions rencontrer le gardien.
- Il n'est pas venu aujourd'hui. Mais je vais vous communiquer son adresse. Il habite le numéro 4 de la rue de la République, quartier Saint Cyprien. Il doit être chez lui.

Adèle et Gruchot au domicile du gardien

- Dring ! Dring ! Police!
- Bonjour, je vous prie d'entrer !
- Monsieur Lacroix, qu'avez-vous fait pendant la nuit du 2 au 3 septembre ?



CG

- J'étais chez moi, j'étais horriblement malade, Je ne tenais pas debout, il m'était impossible de travailler. J'avais prévenu le directeur.

- Vous aimez votre travail ?
- Oui, l'art m'a toujours fasciné, surtout les tableaux impressionnistes. J'aime les scènes de la vie quotidienne, l'harmonie des couleurs, la pulsion de vie.

Et j'aime surtout les fameux paysages de Monet !!!

- Vous gagnez bien votre vie ?
- C'est correct ! Vous savez, je suis orphelin, et la vie ne m'a pas toujours gâté. Je rêvais d'être un artiste peintre, et d'avoir du succès mais je n'ai fait que des petits boulots : plongeur, peintre en bâtiment, distributeur de prospectus et maintenant gardien de musée, c'est bien non ? Maintenant je vis au cœur des choses qui me passionnent !!! Suite en page 9

Faits divers et variés....

Trafic international de laitues. Deux Maraîchers interpellés et embarqués dans le panier à salade du commissariat de la rue des aubergines. DL

Police faisant sa ronde

Oseille interceptée

Liste de suspects notoires

Arrestation vite fait

Retour au commissariat PC

Scoop : un vendeur de bandits manchots* arrêté pour un vol à main armée....PC

* Machine à sous

Danger, une disparition annoncée.... Un

Révolver retrouvé

Autorité contestée

Mutinerie maîtrisée

Exécution des peines prononcée. HK

Enquête N° 4 non élucidée

VOL D'IDENTITE

Un suspect a été arrêté - un portrait robot a été effectué au commissariat, mais comme l'inspecteur était absent, un témoin sur place soupçonne que le paparazzi qui était présent au même moment est suspecté d'avoir la preuve de ce délit ; mais ce fait divers a du mal à aboutir par manque d'indices et tant de mensonges.

Le commissaire a donc fait appel à un détective privé qui va tenter de trouver un alibi jusqu'au procès.

L'enquête continue et les investigations sont toujours lancées à partir des preuves retrouvées au domicile du suspect, à savoir plusieurs identités.

Daniel L

Enquête n° 5 à suivre

Département Haute Garonne

La préfecture de Toulouse a été victime d'un piratage informatique sans précédent.

Suite à l'enquête menée par la police, un pigeon voyageur portant une clé USB accrochée à sa patte, a été appréhendé sur l'esplanade de l'espace Saint Georges.

La police a eu beaucoup de mal à lui passer les menottes.....

Le pigeon est passé en comparution immédiate et a été aussitôt incarcéré dans une cage XS en compagnie de drôles d'oiseaux.

Son avocat vole à son secours et compte faire « app'ailes ».....

Nos Enquêtrices Julia R. et Honorine K.

Faits divers et variés....

Un voleur a tenté de braquer une banque.
« Agence fermée » pas de bol...
Aucun respect des heures d'ouverture....DL

Un pharmacien ripoux mis en examen pour
vente d'alcool et factures illicites
Incarcéré, il file un mauvais coton ! DL

Vol sous le manteau, le costumier mis en examen.
Ses déclarations n'étaient qu'un tissu de mensonges. DL

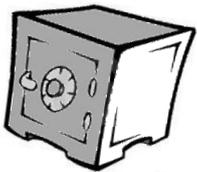
Enquête N° 6

Le casse raté*



1) Non je n'oublierai jamais la banque du coin de la rue
Celle dont Bébert avait repéré les coffres
Qu'on devait ouvrir à coup de chalumeau
Je n'oublierai pas pourtant, nous n'en avons vidé aucun.

2) Non je n'oublierai jamais le signal d'alarme
Celui que Dédé croyait avoir neutralisé
Il siffla tellement, à peine les coffres ouverts
Qu'on dut détalier plus vite que l'éclair.



3) Non je n'oublierai pas l'arrivée des pandores
Bébert s'était planqué très vite dans une impasse
Tandis que Dédé escaladait un mur
Qui glissait tellement qu'il se retrouva par terre.

4) Non je n'oublierai jamais l'entrée du tribunal
Le procès très court où nous étions tous présents
Le juge a tranché, on a fini au trou
Pour de longues années, loin de notre pactole



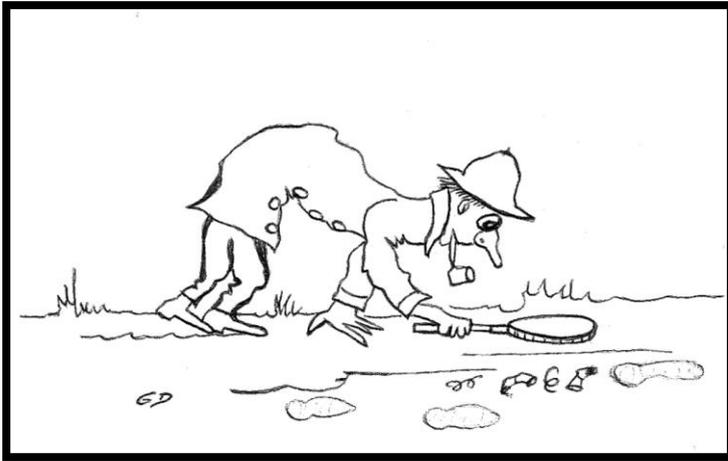
5) Non je n'oublierai jamais la banque du coin de la rue
Celle dont Bébert avait repéré les coffres
Qu'on devait ouvrir à coup de chalumeau
Je n'oublierai pas pourtant nous n'en avons vidé aucun.

Patrick C

* D'après « La Rua Madureira » chanson de Nino Ferrer

Jeux de piste

Cherchez les 7 différences Gilles D



Marilyne's Polar - Partie 3 -

De retour au commissariat

- On vient de recevoir un appel de la police de New York, le Monet a été retrouvé avec d'autres tableaux. Ils ont arrêté des trafiquants et l'un correspond à notre signalement. Ils pensent que c'est notre homme, il a un passeport Français et ressemble comme deux gouttes d'eau à l'homme repéré sur les vidéos du musée.

- Tiens, dit Adèle, ça change tout !
- Allons Gruchot, remettons nous au travail et épluchons les comptes bancaires de ces différents suspects.
- Tiens, bingo, il y a un compte dans un paradis fiscal avec un nom d'emprunt français !
- Retournons voir le Directeur du musée pour l'interroger, il n'est pas très clair. Vous avez noté qu'il nous a dit que le gardien était au près de sa mère malade alors que ce dernier est orphelin !

Au musée

Le directeur passe de suite aux aveux :

- C'est moi effectivement qui ai ce compte à l'étranger.

Ce n'est pas le gardien qui est sur les vidéos, je l'avais obligé à rester chez lui ce soir là. Au début, j'avais essayé de le mettre dans le coup mais il a refusé. J'ai fait appel à un de ses anciens collègues.

- Monsieur le Directeur, vous êtes en état d'arrestation pour vol et trafic de tableaux. Vous allez rejoindre votre complice déjà arrêté par la police de New York, et qui est en transfert pour la France.

Epilogue

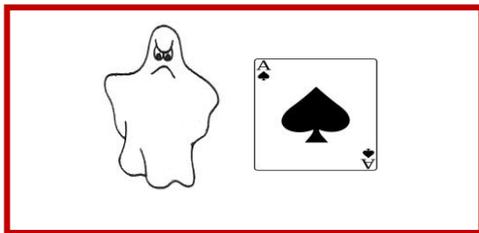
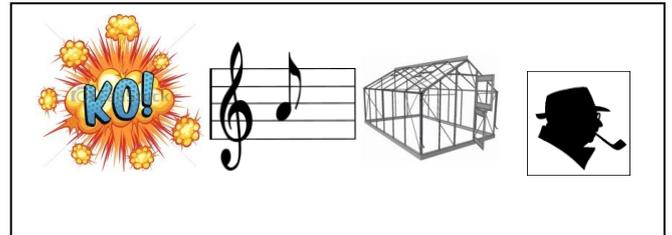
- Encore une affaire bien menée Gruchot, vite fait bien fait, félicitations nous formons une très bonne équipe. MD



Jeux / Enigme

Charades et Rébus d'Abdel Y.

Mon 1^{er} est une expression de la création
Mon 2^e est un fleuve passant par la région parisienne
Mon 3^e est une marque de biscuits en 2 lettres
Mon 4^e est un arbre à aiguilles persistantes
**Mon tout est le personnage de l'auteur
Maurice Leblanc**



Mon 1^{er} est un article défini masculin singulier
Mon 2^e est un son fort sorti de la bouche
Mon 3^e est un pronom personnel 1^e personne du singulier
Mon 4^e est après un
Mon 5^e est une ville portuaire de Bretagne
Mon 6^e est une livraison rapide
Mon tout est un roman d'une grande romancière Anglaise

Les blagues d'Honorine K.

Un policier demande au Père Noël

- Pourquoi portez-vous toujours du rouge ?
- Pour ressembler au feu rouge. Ainsi toute la circulation est interrompue à mon passage !!!

- Cher ami, comment avez-vous passé la Noël ?
- Oh, tu ne sais pas ?
- Non !
- Je l'ai passé au frais comme la bûche !!! НК

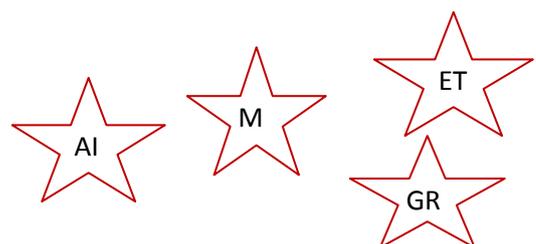
Pendant un interrogatoire, un policier s'exclame :

- Je vois rouge !!!

Son collègue rétorque :

- Il faut absolument changer de logiciel car tu risques bientôt d'en voir de toutes les couleurs !!!

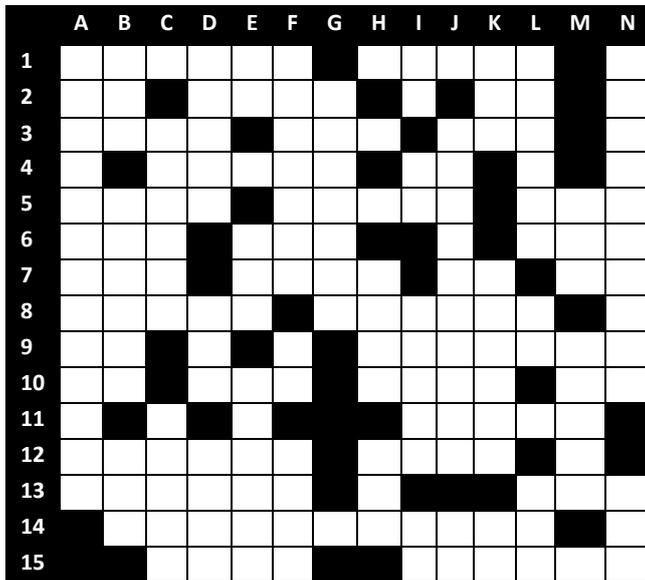
Remettez de l'ordre dans ces étoiles et retrouvez le nom d'un célèbre commissaire MD



Jeux de Détente

Mots croisés

HK / MD



HORIZONTALEMENT : 1) Élément de vérité, Livre policier – 2) Conjonction de coordination, Refus, Adjectif démonstratif - 3) Enlèvement, Pronom relatif, pôle de pile - 4) Enigme dessinée, Préposition - 5) Voie ferrée, Armes à double tranchant, Saison - 6) Paresseux, Enlève, Souverain - 7) Norme, Tortilla mexicaine, Conjonction de coordination, A la mode -8) Essaya, Tâches – 9) Note de musique, Fièvre – 10) Forment le squelette, Egée ou Méditerranée, Corde, Hic - 11) Magot – 12) Loi du silence, Coups de feu - 13) Informateur, Monnaie Bulgare - 14) Haut gradé dans la police – 15) Arrivées, Harem.

VERTICALEMENT : A) Dessin d'après témoignages - B) Se jeta brusquement, Riches, Homme familial - C) Pénitencier, Contraire d'un ange - D) Anonyme, Prénom de Sawyer, Capitale - E) Version originale, Enleva, Apprécie - F) Recherche, Métal précieux, Epice - G) Prémsumé innocent - H) Verbal, Monticule - I) On le ronge souvent, Blanc Blanc pour Rimbaud, Justification, La meilleure des cartes - J) Détective - K) Ça méridional, Colorés, Consonne double L) Rejeter, Pronom personnel, Prénom féminin - M) Pronom personnel, Elle se fait de nuit – N) Traces, Détournement.

Bélier :

Le calme est votre arme, privilégiez la détente à minuit.

Taureau :

La paresse est votre grand alibi, faites vous suivre par un professionnel.

Gémeaux :

Vous connaissez un agent double, prouvez lui que vous n'êtes pas suspect à ses yeux.

Cancer :

Réunissez votre famille, passez à table, c'est la période des maquereaux.

Lion :

Pas de flag en vue, profitez en pour vous relaxer.

Vierge :

Dominez votre curiosité, ne vous précipitez pas, le butin est maigre.

Balance :

Vous faites un métier dangereux, surveillez votre ligne (de mire).

Scorpion :

Méfiez-vous, une filature est prévue et une bavure est vite arrivée.

Sagittaire :

Pas à pas vous réunirez tous les indices pour mettre les alpinistes au ballon.

Capricorne :

Restez sur vos traces, votre sensibilité et votre entêtement vous permettront de boucler une affaire.

Verseau :

Arme au pied vous avancerez comme un sous -marin doucement mais surement.

Poisson :

Vous nagez dans un filet de contradictions, armez vous de patience, vous sortirez de ces eaux troubles. JR-HK-PC

H
O
R
O
S
C
O
P
E

Culture Polar

Notre sélection

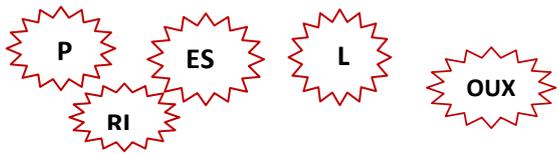
FILMS français

- « Les WC étaient fermés de l'intérieur » Patrice Leconte
- « Ripoux contre Ripoux » Claude Zidi
- « Tchao Pantin » Claude Berri
- « Garde à vue » Claude Miller
- « Peur sur la ville » Henri Verneuil
- « Poulet au vinaigre » Claude Chabrol

EN CE QUI
ME CONCERNE,
ÇA SERA PLUTÔT
AVEC ANTONIO...



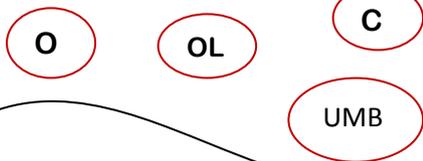
Nom d'un film policier célèbre



SERIES TV

- « Les brigades du tigre » ; « Magnum »
- « Le lieutenant Columbo » ; « Mike Hammer »
- « Starsky et Huch » « Maigret » « Derrick »
- « Commissaire Moulin » ; « Julie Lescaut »

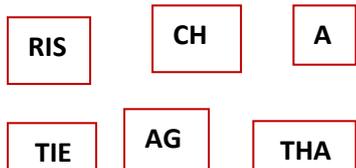
Nom d'un policier célèbre



LIVRES adaptés souvent au cinéma

- « Le parfum de la dame en noir » Gaston Leroux
- « Mort sur le Nil » « Meurtre au soleil »
- « Les dix petits nègres » Agatha Christie

Nom d'une célèbre écrivaine



Publicité

Pour ma peau
j'ai choisi
Police
Un complexe
Hydratant
Repulpant
Régénérant
Sublimateur

Police

Police : la nouvelle crème
qui arrête les effets du temps
et ne prend pas votre peau
en otage

» Parce que vous le valez bien «

ACTUALITES

Que c'est- il passé sur l'action 2a le Relais depuis notre dernière édition ?

En juin

Nous avons fait la fête des Ateliers du Relais à la MJC du Pont des Demoiselles.



Au programme

Une présentation de saynètes créées par l'atelier Confiance- Expression dans la belle salle de spectacles de la MJC suivi d'un repas partagé où nous avons poussé la chansonnette sous un beau ciel étoilé. *LPR*



En Juillet



Nous sommes partis en bus Arc en ciel au lac Saint Ferréol par une superbe journée chaude et ensoleillée.

Saint Ferréol est un lac de barrage de la montagne noire, dans les départements de la Haute-Garonne, le Tarn et l'Aude, en région Occitanie. Le site est superbe, avec sa forêt de grands pins, sa cascade, sa gerbe.



Après un pique nique à l'ombre des arbres près d'un ruisseau, certains se sont promenés autour du lac, d'autres se sont baignés dans l'eau fraîche du ruisseau et du lac, d'autres sont allés déguster de bonnes glaces à la violette. *MD*



En Septembre



Une BLE (Bourse Libre Echange) s'est tenue à la MJC, où chacun a apporté diverses affaires (des livres, des vêtements, des bibelots, des CD de musique, des Vidéo.....) à échanger. Ce fut l'occasion de nous retrouver pour partager un bon moment de convivialité.

Venez nombreux à la prochaine BLE en janvier 2017, bonnes affaires à saisir !!! *PC*

Derniere minute

Enquête autour de l'atelier confiance

Animé par Elodie Pontier, cet atelier a pour but de se mettre en valeur et d'acquérir un bien être dans la vie quotidienne, par le biais d'exercices de relaxation et de jeux de rôles. Les participants témoignent



Apaisement, joie et insouciance !!!



Parfois, j'arrive à l'atelier sans énergie, un peu fatiguée, mais toujours avec le plaisir de retrouver le groupe. Dans l'atelier, il y a toujours beaucoup de bienveillance, beaucoup de partage ... je repars toujours en me disant que ce que nous venons de vivre ensemble est un peu EXTRAORDINAIRE.

Cet atelier m'a permis de m'en sortir. Ce qui se fait dans l'atelier reste dans l'atelier, mais il nous sert aussi dehors dans la vie de tous les jours. On regagne confiance en nous pour ceux qui l'ont perdue. C'est un atelier merveilleux. Aujourd'hui, je me sens mieux, j'ai retrouvé une paix intérieure, j'existe et surtout j'ai retrouvé le sourire.

La Confiance en Soi, c'est l'élan de ma Vie.

L'Énergie est mon « biorythme » qui me donne la « niaque » pour démarrer ma journée. Ma liberté d'Expression dans mon corps, ma voix, mes émotions et mes sentiments intègrent mon bien-être ou parfois mon mal-être.

Cet atelier que je nomme « Expresso/Confiance » d'une séance par semaine se définit en plusieurs étapes :

- ❖ Une mini pratique de « méditation pleine conscience »,
- ❖ Une présentation de soi avec son ressenti personnel du jour, suivi d'un échauffement musculaire,
- ❖ Différentes sortes de mise en scène par l'Énergie du Corps et de la Voix, qui globalisent une liberté gestuelle de nos mouvements, dans l'écoute et le respect mutuels envers chacun de nous.

Ces échanges et partages, à la fois stimulants, nourrissants et énergisants, sont porteurs et bénéfiques au sein du groupe. Tous ces éléments que je mets en pratique dans mon quotidien renforcent une vitalité et mon Bien- Être intérieur. La séance se termine toujours par un tour de parole à l'écoute des ressentis et sensations de chacun de nous.

Un immense MERCI à Élodie et merci aussi à l'ensemble du groupe.

Derniere minute

Enquête autour de l'atelier confiance.....

Les participants témoignent



Cet atelier est un bien-être pour moi autant sur le plan personnel que professionnel. Ça m'aide à développer mes projets, à me recentrer, à mieux vivre mes émotions, et ça développe ma créativité.

Aujourd'hui, je me sens mieux, j'ai retrouvé une paix intérieure, j'existe et surtout j'ai retrouvé le sourire.

L'atelier Relais m'a beaucoup aidé à trouver la joie, la plénitude et la rencontre. Merci !!!

Des fois dans la vie, on est sans couleur, par quelques malheurs. Pas de couleur, cela veut dire être triste, se sentir seul, fatigué et ne plus respirer à fond. Et à ce moment là, même un ciel bleu est gris.

Grâce à cet atelier, tous ensemble nous avons tellement travaillé qu'en plus des couleurs connues, nous en avons créés de nouvelles.

Ces belles couleurs d'émotions, m'ont permis déjà de rire, de me faire confiance, d'avoir des amis avec lesquels je corresponds par la voix, le regard, les mouvements du corps.

Maintenant je continue à respirer par ma cage thoracique libérée et par mon esprit soulagé.

Je veux dire merci à l'atelier et merci à la pétillante Elodie, un hors bord d'énergie.

D'ailleurs je crois que notre petit groupe est en partance pour la galaxie de la vie meilleure.

Nous avons même une planète à nous, c'est cet Atelier.

C'est comme une charmante personne, une jolie fée qui viendrait nous souffler dans le creux de l'oreille :

« Venez, venez mes petits lutins, nous allons faire quelque chose ensemble... Voulez-vous jouer avec moi ? On ne peut pas, à la fois, être et avoir été. Mais ne serait-ce qu'un instant, tenter de redevenir cet enfant, un enfant avec ses joies, ses peines, ses colères, ses peurs, c'est pouvoir se dire :

« Ah, je vais pouvoir jouer les prolongations ! »

C'est ce que nous permet l'atelier confiance.



Photos du Spectacle Atelier Confiance Juin 2016
Michel L.

Petites annonces

Ancien plombier devenu gangster
cherche tuyau pour fuir par les toits.

Cantatrice fauchée cherche
Ténor ayant du coffre !!!

Voleuse cherche bagues pour mettre
en valeur ses jolies menottes.

Prisonnier donne matériel (cordes, gants,
pince monseigneur, cagoule, brise glace)
peu utilisé. Très bon état

Objets trouvés

A été trouvé : un taille crayon, un rouleau
de scotch, une gomme, deux punaises,
1 cerceau, 1 feutre, 1 morceau de sucre,
un peu de Nutella, 1 cuillère à soupe,
2 rustines, 1 dé à coudre, 1 bouton de
manchette, 1 peu de fil noir...

Contactez l'inspecteur Gadget

Météo

Dans le Nord, de gros nuages filochent dans un ciel gris. Néanmoins vous pourrez voir des vols d'oiseaux migrateurs qui annoncent des éclaircies à venir.

Dans le sud : Risque de vent violent, les alouettes en profiteront pour s'abattre sur vos têtes. Le ventilateur n'est pas loin pour vous rafraîchir, sinon vous risquez l'aquarium.

Julia

Champ lexical policier Alouette : contractuelle dans la police - Ventilateur : police chargée de la circulation - Filoche : filature, Aquarium : cellule vitrée lors d'une garde à vue. - Flag : flagrant délit - Alpiniste : voleur qui escalade les murs - Ballon : prison

2a est une action d'Accueil et d'Accompagnement des personnes en démarche d'insertion sociale et professionnelle, financée par le Conseil Départemental 31.

Des ateliers en petits groupes sont proposés tout au long de l'année ainsi que des temps conviviaux (repas partagés, bourses libre échange, sorties culturelles).

Rendez-vous à toute l'équipe du journal le jeudi de 10h à 12h30 à la MJC du pont des Demoiselles et à tous ceux qui veulent se joindre à nous pour le prochain numéro. Bye, bye !!!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	P	R	E	U	V	E		P	O	L	A	R		E
2	O	U		N	O	N	S		S		C	E		M
3	R	A	P	T		Q	U	E		I	O	N		P
4	T		R	E	B	U	S		E	N		I		R
5	R	A	I	L		E	P	E	E	S		E	T	E
6	A	I	S		O	T	E			P		R	O	I
7	I	S	O		T	A	C	O		E	T		I	N
8	T	E	N	T	A		T	R	A	C	E	S		T
9	R	E		O		O		A	L	T	I	E	R	E
10	O	S		M	E	R		L	I	E	N		O	S
11	B		D		S				B	U	T	I	N	
12	O	M	E	R	T	A		T	I	R	S		D	
13	T	E	M	O	I	N		A				L	E	V
14		C	O	M	M	I	S	S	A	I	R	E		O
15			N	E	E	S			S	E	R	A	I	L

Nouvelle série policière « Thierry la fraude »
recherche pour tournage, différentes armes :
Lance-pierre, fronde, arcs, flèches, couteaux.

Emploi

Chef de la crime

Recherche un resquilleur futé pour tout

Instruction de base... Toutes les

Mesures seront prises en compte pour une

Expertise réussie !!!