

**OPPFOB**

**« TOUTES LES  
SAISONS ONT  
LEUR  
CHARME... »**

**L'OISEAU BLEU EN ATELIER D'ÉCRITURE AVEC HASSAN GAUID**

**VOUS AVEZ ENTRE  
LES MAINS UN  
RECUEIL RARE CAR  
ÉDITÉ EN SEULEMENT  
50 EXEMPLAIRES.**

**VOTRE EXEMPLAIRE EST LE**

**N°:**

**... / ...**

**OPPFB**

**O**

**P**

**P**

**F**

**O**

**B**

**L'ORGANISATION POÉTIQUE  
DES PENSIONS DE FAMILLE  
DE L'OISEAU BLEU C'EST :**

**CHARLOTTE, ALICE, JACQUES, FLORENT,  
ELSA, CHRISTOPHE, AMÉLIE, NATHALIE,  
VALENTINE, FABRICE, JESSICA, LAHZIZ,  
ARNAUD, ANTHONY , DAHBI, AUDREY,  
VITTORIO, ARNAUD, LOUNA, ENZO,  
LAURENT, THOMAS**



©OPFBOB

Ce travail poétique est né de l'intuition précieuse d'Elsa Laidet, infirmière à l'Oiseau Bleu de Grenoble. Il s'inscrit dans la continuité des podcasts sur le thème de la santé et du récit de vie que nous avons réalisé au sein de la structure entre novembre 2023 et novembre 2024. J'ai eu la chance d'animer ces ateliers de création avec un public généreux en récits, coups de gueules et fous rires, soit les conditions parfaites pour inventer, philosopher, « poésiter ». Chacun·e a fait le tour de ses saisons pour en raconter les vacarmes ou les charmes.

Ce travail a été rendu possible par la FAS et la Commission Culture que je remercie pour son soutien et ses conseils avisés.

*Hassan Guaid*

Alors que les séances podcasts battaient leur cours, a germé l'idée d'un recueil. Il me semblait important que les participants puissent garder une trace de leur implication dans ce projet santé, au-delà des enregistrements, et qu'elle soit valorisée. Le travail d'écriture s'est fait dans la continuité et la même dynamique que les podcasts. Nous avons une nouvelle fois créé un espace de liberté de parole, d'échange. Cela a été l'occasion de s'appuyer sur les compétences de chacun pour créer ce livret dont nous sommes fiers. Cet outil a été le support pour laisser libre cours à sa créativité, se raconter, ses joies, ses difficultés, ses problématiques santé... Nous avons tous pris du plaisir à partager cette aventure. Je tiens à remercier Hassan de m'avoir suivie dans ces projets mais aussi et surtout, tous les résidents par leur participation et la confiance qu'ils nous ont accordée à se livrer ainsi.

Tout ceci n'aurait pas été possible sans le soutien de la FAS et de la FAP et de l'IREPS que nous remercions chaleureusement.

Alors bonne lecture à vous !

*Elsa Laidet*

**Les podcasts sont à écouter sur :**



# 1.

## DICO MÉMO

---

“Benzodiazépines, barbituriques, analgésiques, neuroleptiques...” que de noms barbares pour parler des médicaments. Ces médicaments, qui bercent le quotidien de tant de personnes : en France, 101 boîtes de médicaments sont vendues chaque seconde.

Les principes actifs, les dénominations, etc... nous finissons bien souvent pharmaciens ambulants malgré nous.

Nous avons interrogé le code de la Santé publique (article L.5111-1) qui définit le médicament comme étant : *“toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l’égard des maladies humaines ou animales, ainsi que toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l’homme ou chez l’animal ou pouvant leur être administrée, en vue d’établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique.”*

Chaque médicament est si différent dans son fonctionnement et dans ses effets qu’il est difficile de ne pas se perdre. Pour cette raison l’OPPFoB a travaillé sur un lexique comique pour aider les utilisateurs à se repérer, avec humour, dans cette multitude de traitements.

*Amélie pour l’OPPFoB*

**Séresta :** "T'endormir, t'apaiser ou t'envoyer dans un monde céleste  
où tu ferais la fiesta"

**Imovane :** "On oublie tout et on ferme les vannes"

**Effexor :** "Ça donne du ressort"

**Teralithe :** "Garder la frite ne plus être dans la fuite"

**Clozapine :** "Pour une humeur sans épine"

**Rivotril :** "Si ta bonne humeur ne tient qu'à un fil"

**Leptisure :** "Pour ne papapapappas rarater tatata manucucucure"

**Gaviscon :** "Quand mon ventre fait des bonds"

"Après un film de la Fox prend toi un p'tit" **Stilnox.**

**Abilify ?**

Jacques: « Tu veux dire X-files, c'est ça ? »

Alice : « Non, non ! Abilify ! c'est contre les failles »

**Aripiprazol :** "Pour ne plus tomber en panne et décoller du sol"

**Burinex :** "A ne pas confondre avec les burritos...  
c'est juste pour pisser"

**Morphine :** "Pour une mort des plus fine"

**Diffu K :** "Ce n'est pas un diffuseur, de parfum au cannabis...  
Mais un correcteur de Potassium"

**Norset :** "Ce n'est pas le nom de la jet-set au nord de Sète,  
ni un programme spatial, mais un antidépresseur"

**Risperdal :** "Pour ne pas perdre les pédales"



**Depakote** : "Remonter la côte et ne pas perdre la cote"

"Pour faire revenir le soleil ? **Solian** un bon vieux médicament"

**Tercian** : "Ça déchire violent"

**Xanax** : "Pour rester dans l'axe"

**Donormyl** : "Et ça éteint la pile"

**Zyprexa** : "Quand c'est pas trop ça"

**Théralène** : "Ça ne changera pas ton haleine...  
mais ça t'aidera pour un sommeil zen"

**Nordaz** : "Pour te sentir encore plus naze"

**Loxen** : "Et ta vie sera plus saine"

**Spasfon** : "Quand j'ai les ballons"

**Héparine** : "Et je m'affine"

**Plavix** : "Pour éviter le risque et les idées fixes"

**Arnica** : "Ce n'est pas que pour les cons"

**Huile de foie de morue** : "Pour ne pas laisser son foie dans la rue"

"Après un bon péplum rien de tel qu'un **Valium**"



# 2.

## HISTOIRES DE POINTS DE BASCULE

---

Quand quelqu'un que l'on croyait être un ami ne l'est pas, pas du tout.  
Quand j'ai intégré la pension de famille.  
Le fait de n'avoir pas bu une goutte d'alcool depuis presque 4 ans.

Je suis vraiment dégoûtée de m'être faite rouler dans la farine  
à cause d'une personne que je croyais être mon ami  
mais qui en vérité ne l'était pas.  
Quel bonheur d'avoir été acceptée au Magnolia après 2 ans d'attente.

Maintenant l'odeur de l'alcool me dégoûte.

*Charlotte*

Pour faire court, c'est le matin ou je me suis réveillé à cause du  
manque d'alcool. Tremblements, suées, chaud-froid, vertiges, etc...  
Je me suis rendu au magasin le plus proche.  
Aussi proche que je l'étais du malaise.  
En constatant qu'après avoir bu un litre de bière forte je me sentais  
«normal», j'ai décidé de lutter contre cette toxicomanie.  
Mise en place d'un suivi suivant mon premier sevrage.

Mon combat n'est pas gagné mais, ayant passé le point de bascule,  
je ne lâcherai RIEN !

*Christophe*

Le point de bascule ça a été quand il y a eu le deuxième confinement  
et que les cours de fac sont devenus en visio.  
Ca me rend zinzin de faire des cours inintéressants par un ordinateur.  
J'en ai ras l'internet de vous voir en qualité pas HD.  
Ca me prend la tête d'assister à des interventions  
qui prennent la tête pour rien.  
Ca me casse les ovaires, je quitte cette faculté.

*Jessica*

J'en ai plein le dos de ce job en neurologie.  
Ras le bol de voir tous les jours des gens qui ont des AVC.  
Des diagnostics de maladie pas fun.  
J'en peux plus de voir leurs vies basculer du jour au lendemain...  
Ca a été pour moi le point de bascule.

Je suis une guerrière.  
Alors je décide de partir un an en voyage en famille.  
Après la pluie le beau temps.  
Ce voyage m'a transformé et m'a permis de faire  
de gros changements dans ma vie.  
Et me voilà en pension de famille.  
La lumière est au bout du tunnel.

*Elsa*

Le point de bascule ça a été quand...  
Je me suis déchiré la bouche.  
Que j'ai subi du harcèlement scolaire.  
Quand j'étais en hôpital psychiatrique.  
Que j'ai fumé des joints, bu de l'alcool, eu des copines.  
Quand j'ai eu beaucoup de morts dans ma famille.

*Christophe*

# 3.

## POÈME À BASCULE

---

Le point de bascule ça peut venir l'été  
L'hiver  
Le printemps, l'automne

Toutes les saisons ont leur charme  
Il y des moments durs  
Et des bons moments

Moi je ne vais pas souvent en ville  
En ville il y a du monde  
C'est cosmopolitain  
L'été, l'hiver, le printemps, l'automne

Le point de bascule ça vient n'importe quand  
Ca change tout le temps la vie d'un homme, la vie d'une femme

Le point de bascule  
J'essaie de ne pas y penser  
Mais ça revient tout le temps de toutes façons  
C'est comme dans la ville où je ne vais plus

Été, automne, hiver  
Il y a des ronds points, des choix à faire  
Tu peux voir rouge  
Si les feux ne sont pas au vert

Toutes les saisons ont leur charme  
Le rouge, le blanc, le jaune, le vert

Les cons ça ne changent pas  
Je ne vais pas me laisser faire

# 4.

## RAS LE BOL EN CASCADE ET EN VOIX OFF

---

### *Jacques*

Ca me gonfle.  
Autour de moi que des cotorep.  
Ils m'énervent grave.  
On m'cherche on m'trouve,  
pas besoin de détecteur de  
métaux.

### *Charlotte*

Putain de merde !  
J'en ai plein le cul !  
Gribouille, qu'est ce que tu fous  
encore !  
J'en ai marre !  
C est quoi ce bordel !

### *Christophe*

Ca me mange le cerveau.  
Fils de rien !  
Et merde,  
t'as encore acheté une bière.  
T'es vraiment un âne, Christophe.  
Sors toi les doigts.  
Sors ta tête de là  
où elle n'a rien à faire.

### *Jessica*

J'en ai ras la casquette.  
Ca me casse les noix, les couilles,  
les ovaires.  
J'en ai par-dessus la casquette.  
J'en ai plein le cul.  
Ca me prend la tête.  
Ca me rend zinzin.

### *Elsa*

J'en ai plein le dos.  
Tu me casses les bonbons.  
Ras le bol.  
Je suis au bord du gouffre.  
J'en peux plus.  
Accroche-toi.  
La lumière est au bout du tunnel.  
Après la pluie le beau temps.  
T'es une guerrière.

### *Fabrice*

Ca me saoule.  
Laisse moi tranquille.  
Oublie moi.  
Tu vas prendre ton chemin  
et moi le mien.  
Dégage.  
Va voir ailleurs si j'y suis,  
sale narvalo.  
J'aime pas qu'on m'la fasse  
à l'envers.

# 5.

## RECETTES POUR SE RÉCHAUFFER

### L'HUMEUR

---

#### Gratin de bonheur sur son lit d'optimisme

Tout d'abord, éplucher ses sentiments.  
Découper ses *a priori* et les faire rissoler à feu doux.  
Émincer ses convictions et les faire revenir à la poêle.  
Désosser sa colère.  
Eviscérer ses pensées négatives et laisser reposer le tout.  
Ne pas hésiter à épicer le plat avec une remise en question et à le gratiner avec de l'amour décongelé.  
Verser un peu de légitimité sur le tout et enfourner le plat.  
Quarante-cinq minutes de bonheur plus tard, le sortir du four et laisser reposer.  
Assaisonner le tout avec une pointe d'amusement et servir avec passion.

*Arnaud*

#### Recette pour garder ses potes

Allez viens, on va fumer une clope.  
Ca ira mieux !  
Et si tu veux pas, vas te faire cuire un œuf !  
Maintenant qu'on est bien dans le pétrin, on fait comment ?  
Il fait froid  
Viens on va se réchauffer devant la cheminée.  
Tranquille.  
Vas te reposer un peu.  
Fais revenir tes potes, comme ça tu ne seras plus tout seul.  
Vas te peser, je trouve que tu as maigri.  
N'oublie pas de réserver ta place.  
Cuire le tout.  
Surveiller la cuisson.  
Une fois prêt, parsème de larmes de pluie.  
Sers chaud avec un dé à coudre.  
Déguste au calme avec les mains.

*Charlotte*

## Recette pour ma p'tite pomme, mon amour

Tout d'abord, passer récupérer des belles petites pommes bien juteuses, stérilisées par le primeur du coin, rue des soucis.

Les étaler et réserver au frais, les nuits de pleine lune uniquement !

Faire fondre les cristaux de maux, après les avoir soigneusement triés, filtrés, lavés.

Attendre que la casserole fume, que le fond fasse des bulles et que le détecteur d'incendie se déclenche.

Ajouter une folle pincée de paprika et verser délicatement la sauce tiédie sur la pomme que vous aurez disposée sur la tête de votre ami préféré.

Voilà de quoi réchauffer les esprits.

A déguster ensemble pour adoucir nos pensées broyées.

*Nathalie*

## Recette miracle contre la tristesse

Râper quelques tranches de bonheur.

Parsemer quelques brins de ciboulette.

Assaisonner avec quelques morceaux de pétales ciselés.

Clarifier la situation en égrainant les problèmes.

Pétrir avec délicatesse et napper de bonheur à partager.

Laisser reposer les problèmes et étaler les tranches de bonheur.

*Florent*

## Lover dose culinaire

Bats verbalement ton con ou découpe le.

Prends les affaires de ton ex et passe les au mixeur avec du piment.

Fais toi plaisir, découpe, hache vos correspondances.

Si tu boues trop, lâche la pression.

Épluche ta colère, dégorge les mauvais souvenirs, dégraisse tout.

Fris ton orgueil et jette l'huile.

Au lieu de mariner, va plutôt t'en griller une.

Egorge, éviscère, désosse ta mauvaise humeur

puis fais toi dorer la pilule.

Abaisse la pâte plutôt que de t'abaisser à son niveau.

Pour le moral, arrête de lever les filets, lève le prochain thon.

Arrête le réchauffé et va enfourner ailleurs.

Égrène tes envies, puis clarifie les.

Fais toi malaxer, pétrir puis saute dans une nouvelle gamelle.

*Elsa*

# 6.

## PUNCHLINES POUR TEMPS TURBULÉS

---

Après la pluie vient le beau temps  
Mais fait gaffe à l'insolation

Après la pluie  
Le temps des tongs

Garde la pêche  
Mais n'oublie de jeter le noyau

Garde le cap  
Tu arrives à bon port pirate !

Demain il fera jour  
Sinon allume ta frontale

T'inquiète chaussette  
Tu vas trouver chaussure  
à ton pied

Ca va aller ma couille  
Ma tête est en balade

10 oiseaux de perdus  
Un faucon de retrouvé  
(Ou un vrai, ça dépend)

Garde le moral  
Ne te tire pas une balle,  
ça peut faire mal

Tu tiens le bon bout  
« C'est peut-être un détail  
pour vous »

Tu en rigoleras dans 10 ans  
Si tu as encore toutes tes dents

Tu en rigoleras dans 10 ans  
Si tu n'as pas Alzheimer

T'inquiète, je suis là  
Mais n'oublies tes mousquetons

J'ai confiance en toi...  
Avec mon avocat

La nuit porte conseil  
Rendez-vous en boîte

Bon courage  
N'en fais pas tout un fromage

Appelle moi  
J'habite chez toi

C'est un mauvais moment à passer  
Rappelle moi le moment d'après

C'est un mauvais moment  
Passe au roman suivant

Garde la frite, ma patate !

# 7.

## HAÏKUS ET PROVERBES PAR CHRISTOPHE

---

Montagne belle  
Emplie nos yeux  
Quand voyons ciel

Sous entendons  
Nature dispense  
Compréhension

Nous les humains  
Plus bas que terre  
Trouvons chagrin

Nous les humains  
Plus bas que terre  
Trouvons chagrin

Inspiration  
« Inattendable »  
Putain c'est bon

Fais chier Hassan  
Après torpeur  
Le vague à l'âme

Merci Hassan  
Pauvres écrits  
Tu en réclames

Hassan, Monsieur  
Offre son cœur  
Nous allons mieux

Il faut envisager conjointement ce que voit ton cœur  
et ce que voient tes yeux. La raison ne sert qu'à le savoir.

Méfiez-vous du moine sous son habit !  
Car si l'autre ne fait pas l'un, l'un fausse l'autre...  
et inversement.

Nous avons décidé de travailler ce recueil de droite à gauche, avec des personnes gauches, d'autres qui se tiennent droit, d'autres qui revendiquent leurs droits, de bas en haut, en diagonale ou à l'envers.

En vers, en prose, ils posent sur le papier des mots, des maux.

La parole est aux participants, à leur imagination, à chaque récit qui compte ou conte une histoire de vie unique.

*Amélie*

# A PROPOS DE L'OPPFB

L'OPPFB est née suite à un projet de création de podcasts radiophoniques réalisé avec les résidents de l'Oiseau Bleu (Grenoble) avec l'artiste Hassan Gaïd.

Cette expérience radiophonique riche en récits de vie, anecdotes, fulgurances poétiques et humoristiques a donné l'envie à l'Oiseau Bleu de créer ce recueil de textes.

Hassan Gaïd a animé 4 séances d'ateliers d'écriture.

Ce recueil en est l'aboutissement.



L'OPPFBO remercie :

La FAS - Fédération des acteurs de la solidarité, la FAP- Fondation Abbé Pierre et le Groupement des Possibles pour leur soutien.

C'est grâce à l'atelier imprimerie / reprographie de l'ESTHI - Etablissement Social de Travail et d'Hébergement Isérois, que vous pouvez tenir aujourd'hui ce recueil dans vos mains.

  
l'Oiseau Bleu  
HÉBERGEMENT ET INSERTION

MEMBRE GROUPEMENT DES POSSIBLES

  
Fédération  
des acteurs de  
la solidarité

  
FONDATION  
Abbé Pierre

  
esthi  
Etablissement Social de Travail et d'Hébergement Isérois  
pour personnes en situation de handicap

  
IREPS  
Auvergne  
Rhône-Alpes