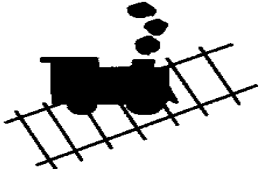


# LAVIDERAILLE N°140

Le journal qui défie les murailles

N°140 2024 - tirage 80 exemplaires



« Sometimes I think it's me »

## Numéro sans EDITO



### Toujours pour toujours

Toujours à jamais

Jamais de la vie

Vie de merde

Merde, alors!

Alors Monseigneur, il est l'heure de se réveiller

Réveiller quand le réveil sonne

Sonne. Sea, sex and sun

Sunlight des tropiques

Pic et Pic et Colégram

Gramatique, les bourrelets avant l'été

L'été est radieux, tout cela c'est merveilleux

Merveilleux, yeux de lynx

L'inspection des travaux finis

Finis par oublier

Oublier pour prendre la vie du bon côté

Côté pile, côté face

Face et pile, tout s'empile

Sans pile, tu rames

Rame dans le yaourt, tu vas patiner

Patiner dans la semoule

Ouh là là! Quelle histoire!

Histoire d'un soir

Soir où tout est noir

Noir, vert, jaune, marron, rouge

Rouge-gorge en liberté

Liberté conditionnelle, sans compter les tourterelles

Elles, ombrelles, hirondelles

Restent fidèles

Aile de raie, rayons de soleil

Soleil resplendissant, sans l'ombre d'un nuage

Ah, j'aurais pas dû!

Dû me lever du mauvais pied

Pied-à-terre ou pied levé

Lever l'encre, s'ouvrir l'esprit

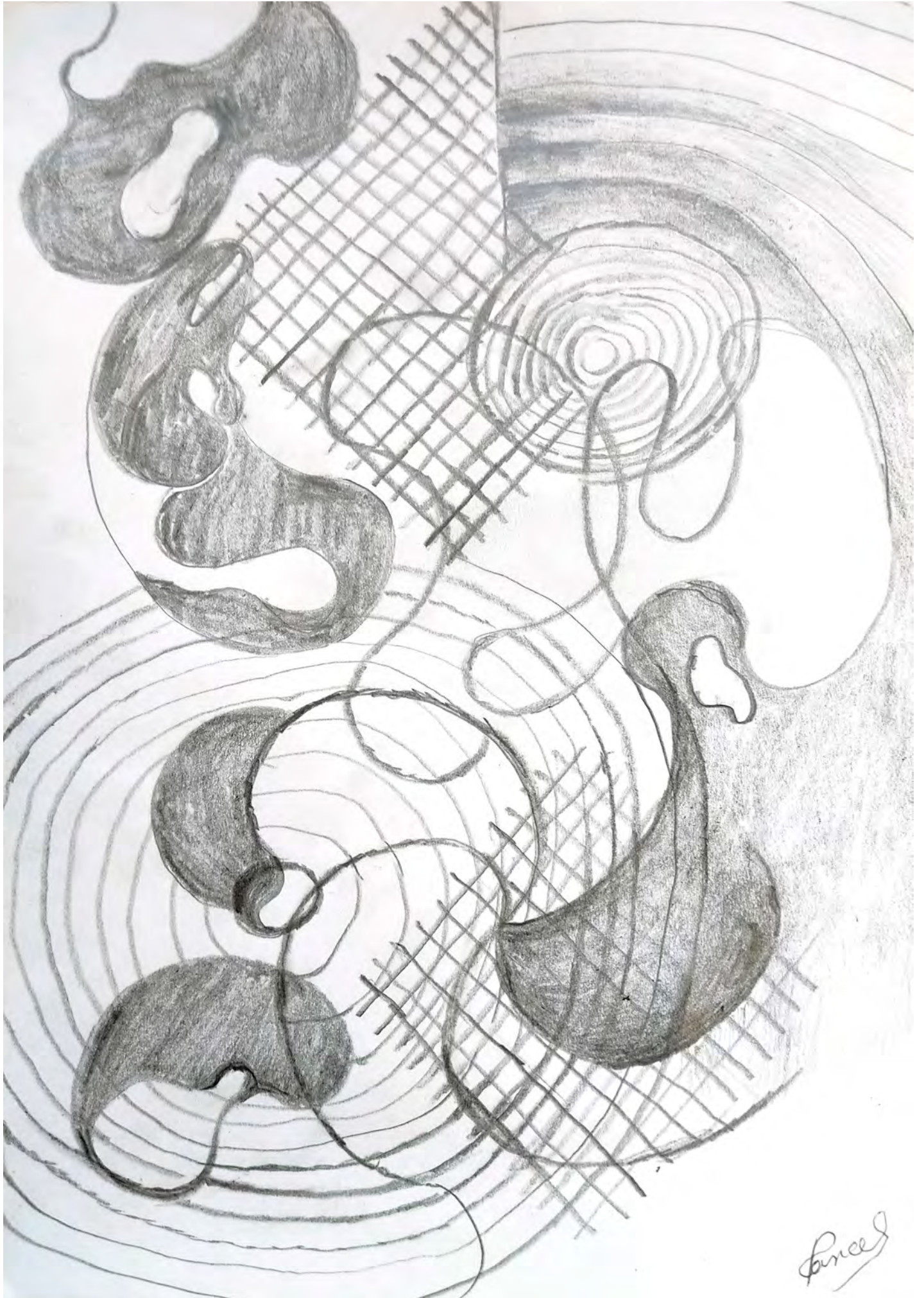
Prie la Vierge Marie

Rions de tout

Pour toujours et à jamais

Collectif

(Tif ta race)



Lince

## Le noir et le blanc

Le noir n'est pas une couleur  
D'aucuns diront qu'elle est là pour faire peur  
Ils s'en sont servis pour la discrimination  
Et amputer une partie des Nations.

Le blanc n'est pas une couleur  
Son sens apaisant détourne la douleur  
Moment fugace qui masque l'émotion  
Ou l'exacerbant devant l'Immaculée Conception.

Ô Pays à la mémoire courte  
qui voyez dans le noir que la pire des déroutes  
Mais le faites travailler sans illusion  
Ne serait-ce que pour collecter les ordures derrière un camion.

Le blanc est repérable sur les blouses des soignants  
Précepte de psychiatrie distribuant les médicaments  
De façon à ce que patient ne rime plus avec dommage  
Mais le relie au peuple sans faire aucun outrage.

Ne faut-il pas deux noires pour une blanche ?  
Principe balayé par le blues créé par les esclaves  
Ressentant le blanc du coton brisant leurs phalanges  
Faisant la fortune du blanc qui l'entrave

*Benoît*

### Le Noir et le Blanc

Noir, couleur la plus sombre qui peut être associée à certains sentiments ou situations, tels que la tristesse portée par une veuve qui sanglote, des idées, un corbeau, la mort.

Il peut accroître aussi la peur d'une étroite ruelle d'un soir d'hiver éclairée par une lumière vacillante qui décuple les ombres.

Le blanc, couleur la plus pâle qui peut être associée aux sentiments comme la joie que porte la jeune mariée immaculée de blanc, la neige, une colombe, l'innocence.

Il peut accroître aussi l'apaisement chez l'enfant par la veilleuse qui, dans un coin, éclaire sa chambre.

Nos vies devraient être, à mon sens, un somptueux mélange de blanc et de noir qui en d'écoulerait, un sublime mélange pour vivre pleinement. Mais n'avons-nous pas chacun un côté sombre ?

Quoi de plus pénible qu'une page blanche pour un écrivain.

Quoi de plus beau que les points noirs sur le dos d'une coccinelle.

Quoi de plus fort qu'un noir bousier poussant interminablement sa bouse comme Sisyphe.

Pour moi ce mélange n'existe pas car mon esprit est troublé.

Certaines choses restent compliquées à dire ou à avouer car nous avons peur du regard de l'autre, qu'il soit accusateur, accablant, nauséeux.

Je m'efforce de faire bonne figure, mais les gens se rendent vite compte que je ne détiens pas cette formule.

Quand viendra le temps où comme vous je réaliserai à mon tour mon merveilleux gris.

C'est par mes maux que je trouve mes mots.

## Un long combat

Au cœur de cette obscurité, il y a une lueur d'espoir, aussi faible soit elle. C'est la promesse d'un lendemain meilleur, la certitude que même les nuages sombres finiront par se dissiper pour laisser place à la lumière. La dépression peut sembler invincible mais elle n'en demeure pas indétrônable.

Avec le temps, le soutien et la volonté il est possible de la vaincre. De retrouver la paix intérieure et de redécouvrir la vie. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul dans votre lutte. Il y aura toujours quelqu'un pour vous tendre la main, vous écouter et surtout vous aider à surmonter cette épreuve.

La dépression ne détermine pas ce que vous êtes, elle ne fait que de mettre à l'épreuve votre force et votre résilience. Tenez bon, car la lumière finira toujours par percer les ténèbres et vous retrouverez le chemin vers la guérison.

A.L

## Une lueur d'optimisme

Que si un rien fait souffrir.

Un rien peut aussi faire plaisir.

Que tu peux être semeur d'optimisme, de courage, de confiance.

Que ta bonne humeur peut égayer la vie des autres...


Que ton sourire non seulement t'enjolive, mais qu'il embellit l'existence de ceux qui t'approchent...

Et que tu as des mains pour donner et un cœur pour pardonner.

A.L

Chers lecteurs, vous pouvez devenir rédacteurs, anonymes, ou pas, en adressant vos textes ou dessins : Par mail : [laviderraille@ch-estran.fr](mailto:laviderraille@ch-estran.fr)

Par courrier : Laviderraille UTAT CH estran

Une  et tout s'arrange\*

\* Tu la presses  
et tu bois  
ça



Gwenola par Renée



### Sans titre

A toutes les femmes battues qui se battent  
Ah! Les papas qui font de leur mieux!  
Ah, les mamans qui nous chouchoutent!  
Ah, les étudiants qui vivent dans le stress et  
l'incertitude!  
Ah! Les travailleurs qui aiment leur métier!  
Ah! Les malades, eux les plus sensés!  
Ah! Les jeunes perdus dans leur identité!  
Trop de mauvais exemples sont donnés.

Bravo et Merci!

*Anonyme*

### **LAVIDERAILLE**

Le journal qui sort des entrailles

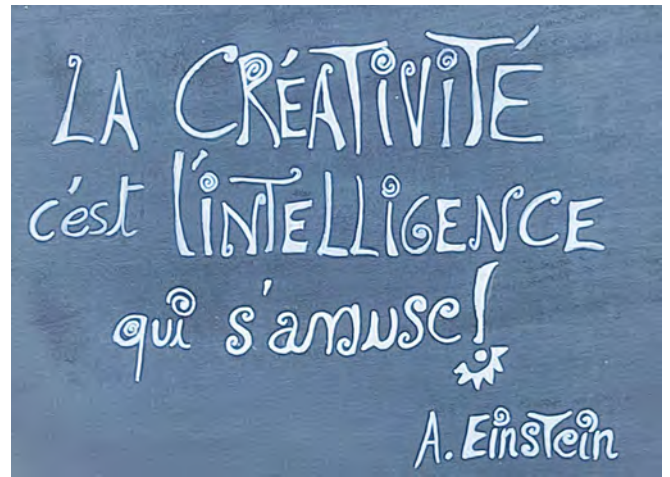
Comité de rédaction : « salle informatique » UTAT

Lundi dès 13h30, ouvert à tous

Contact : [laviderraille@ch-estran.fr](mailto:laviderraille@ch-estran.fr)

Les textes et visuels qui sont confiés à la rédaction en vue de parution dans ce journal peuvent être signés, ou pas, par leurs auteurs. Ils demeurent la propriété intellectuelle de ceux-ci.

Ne pas jeter sur la voie publique



**Ici,**

Ici le temps peut paraître inexistant  
Me diriez vous peut-être lassant?  
Mais moi, en marchant  
En pensant, en réfléchissant

Je suis tombée sur toi  
Toi petite rose rouge hivernale  
Petit brin de vie  
Dans un temps maussade et gris

Tu te fous des saisons  
Toi tu vis  
Tu te fous de la raison  
Toi tu vis

Elle ne change rien au temps  
Toujours aussi lassant me diriez-vous?  
Mais non, justement, prenez le, ce temps  
Observez, aimez, vibrez, osez, profitez

De chaque petit brin de lumière  
Qui peut faire s'envoler la poussière

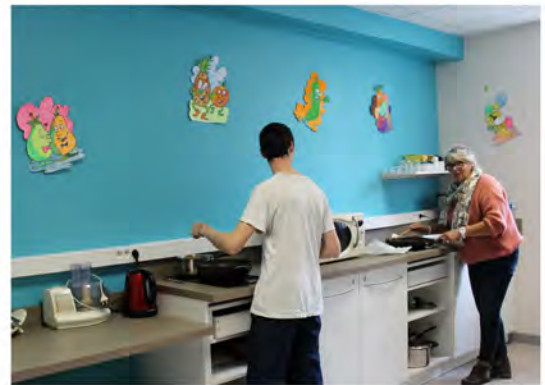
Faites comme elle, vivez, brillez

*Elisa*



LUNDI  
**25**  
MARS  
2024

# JOURNÉE PORTES OUVERTES



**à l'UTAT**  
Unité Transversale  
d'Activités  
Thérapeutiques  
**de 10 h à 16 h**

Venez découvrir les activités  
au CTA  
à la cafétéria  
à l'UTAT

**OUVERT A TOUS**  
(professionnels et usagers)

