



La nouvelle vague

N° 37 - Juin 2016

SéniORS bénévoles

Au cœur de la cité

Ressac Volontariat a pour but d'aider à combattre l'isolement en créant du lien social avec des personnes de toutes générations.



Sommaire

- Le mot de la présidente 2
- L'agenda du ressacois 2
- L'Assemblée Générale 3, 4, 5, 6

NOS ACTIVITES

- Visites aux personnes âgées 7
 - Une bibliothèque pour l'EHPAD Bastille
 - Une nouvelle fonction au sein de la section
- Contes pour tous 8,9
 - Le moulin à café devient un pôle du conte 8
 - Ecoles ouvertes le samedi matin 8
 - Le conte nous apprend-il à vivre ? 9
- Aide à la création d'entreprise 10
 - Nos porteurs de projet nous écrivent
 - Un atelier à Pole Emploi
- Aide aux dossiers de retraite 11
 - Centre social Riquet
 - Le rendez-vous de l'aide aux dossiers de retraite
- Ressac Tours 12
 - De l'aide aux dossiers de retraite à l'interprétariat

CONVIVIALITÉ RESSACOISE

- Balade à Saint Ouen 13, 14
- nous avons partagé 14, 15
 - le premier CA 14
 - la galette 15
 - la formation pour tous 15
- Partageons nos passions 16
 - Dominique et l'opéra

Nous vous souhaitons un bel été

Retraités engagés dans le secteur social, aide et conseils

5, place Marcel Paul 75014 Paris tél : 01 45 79 00 20, email : contact@ressacvolontariat.org, site : www.ressacvolontariat.org

Le mot de la Présidente

Six mois déjà depuis le dernier « Nouvelle Vague » ?
Nous voilà presque en été.

Mais qu'avons-nous fait pour que le temps passe aussi vite ?

Une bibliothèque a vu le jour à l'EHPAD Bastille, un atelier de formation à Pole Emploi et une nouvelle permanence au centre social Riquet ont démarré, de nouveaux sites ont été investis pour les contes... Et bien d'autres actions encore, menées par les Ressacoises et Ressacois, et que nous vous invitons à découvrir au fil des pages de notre journal.



La formation fut aussi au cœur de nos préoccupations, et en un semestre nous avons organisé 6 stages différents : formation à l'écoute pour la section « visites aux personnes âgées » fin 2015, nouvelle « Formation pour tous » en début d'année 2016, formation animée par une professionnelle pour la section « Contes pour tous », formations « aide à la création d'entreprise », et « aide aux dossiers de retraite » conçues et animées par les collègues conseillers, formation pour apprendre à « alimenter » notre site en informations, animée par son responsable...

Et puis notre Assemblée Générale, cadrée certes, mais aussi placée sous le signe de la convivialité, et de l'humour de nos nouveaux intervenants : pourquoi un compte rendu d'activité serait-il ennuyeux, alors que tant d'anecdotes peuvent l'illustrer, pimentées par la fantaisie et le talent de son rapporteur ? Ce fut un très agréable partage, plein de vie.

C'est aussi ce que je vous souhaite pour l'été à venir.

Donnez du temps au temps, profitez des bons instants, et revenez-nous en pleine forme dès le mois de septembre.

Rolande Chabert

L'agenda du ressacois

Merci de noter les dates suivantes :

- Forums associatifs des mairies parisiennes :

3 sept : mairie du 14^e, **10 sept** : mairies du 3^e, 6^e, 13^e,

17 sept : mairies du 4^e, 11^e, 15^e, 20^e

- Vendredi 14 octobre de 9 heures à 14 heures : **réunion de rentrée de Ressac**

- 7 et 21 novembre : **Formation pour tous (voir p 15)**



Nouvelle vague n° 37 - Juin 2016

Relecture : Annie Macrae, Danièle Valentin, Jean-François Lopez

Photos AG : Christian Biral - Marc Mann

Coordination et mise en pages : Rolande Chabert

L'assemblée générale du 18 mars 2016 - Danièle Valentin



Rolande Chabert introduit l'assemblée en accueillant les participants, dont un invité, Monsieur Jean Louis Benoit, représentant le RSI (régime social des indépendants).

Elle insiste sur le dynamisme de l'association qui, forte de ses 90 adhérents et fidèle à sa promesse de « aider à rompre l'isolement en créant du lien social avec des personnes de toutes générations », a touché, en 2015, près de 1800 bénéficiaires de tous âges : plus de mille enfants par les contes, près de 600 séniors avec l'aide aux dossiers de retraite, les visites et appels aux personnes âgées, les contes en EHPAD, et 209 personnes en activité avec l'aide à la création d'entreprise. Les Ressacois sont de plus en plus impliqués, enthousiastes, créatifs, pour faire face à une demande qui va crescendo pour l'ensemble des activités. Et le nombre d'heures de bénévolat ne cesse d'augmenter d'année en année.

L'année 2015 a été aussi celle du plan de communication et de la création de notre nouveau site internet, outil majeur pour nous aider à nous connaître, nous faire connaître, et nous enrichir par les échanges.

L'année 2016 sera celle de la formation : formations spécifiques à chaque section et formation pour tous, pour nous aider à réfléchir sur notre bénévolat, nos pratiques, notre écoute. Et à progresser encore !

Rolande Chabert invite ensuite la section Ressac-Tours et les animateurs des différentes activités à faire un rapide bilan de l'année 2015.

Jean-François Lopez, « Accueil-Secrétariat »

Essentielle à la vie de l'association, la section aide à tisser des liens entre bénévoles, et répond efficacement aux demandes extérieures. Les effectifs de la section ont été stabilisés : Jean-François Lopez, animateur, Fatima Bitch en CDI (4 permanences hebdomadaires de 3 heures) et 3 bénévoles tiennent, dans les locaux de l'association et le plus souvent en binômes, des permanences du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30, sauf en août.

L'accueil assure la communication interne de l'association (information des adhérents, invitation aux manifestations que Ressac organise, etc.) et externe (prise de rendez-vous pour les conseillers à la création d'entreprise et à l'aide aux dossiers de retraite, suivi de certains dossiers du secteur Personnes âgées, réponse aux demandes d'information, etc.).

En 2015, l'accueil a reçu ou émis 5000 appels téléphoniques, reçu ou envoyé 6600 courriers (20% postaux, 80% courriels).

Hamid Mourabit « Ressac-Tours »

Le groupe de Tours comprend 14 bénévoles qui ont consacré 622 heures de bénévolat aux activités sociales (dont 568 heures de visites d'amitié aux personnes âgées à leur domicile ou en maison de retraite) et 315 heures à l'organisation et aux partenariats. Le temps consacré aux réunions et à la formation est en forte augmentation du fait de la participation au projet Monalisa. Deux des bénévoles ont suivi la formation organisée par Ressac à Paris sur le thème : « Sensibilisation à l'écoute et relation d'aide ». Sept des bénévoles vont suivre en 2016 une formation organisée dans le cadre de Monalisa. Ressac-Tours, membre du collectif « Rompre la solitude des personnes âgées », a participé avec d'autres associations locales à la manifestation « Des fleurs pour nos aînés ».

L'un des bénévoles parlant la langue arabe a mis en place une aide administrative vers les compatriotes d'origine maghrébine, grâce à un partenariat avec les mairies du quartier des Fontaines et de l'Europe, et avec le centre social du Sanitas. Ressac Tours s'est également mise à la disposition de la Préfecture d'Indre et Loire pour assister le dispositif d'accueil et d'accompagnement des réfugiés qui se met en place.

Annie Macrae, « Visites et appels d'amitié aux personnes âgées (Paris) »

La section comprend 37 adhérents, dont 33 engagés dans les visites et appels d'amitié. Le nombre d'heures déclarées de bénévolat est en augmentation, notamment en raison d'une plus grande implication

de la section dans les maisons de retraite : visites, création de nouvelles activités (bibliothèque, atelier de couture, etc.).

« Pour notre association, une visite ou un appel d'amitié relève d'une relation unique, privilégiée entre deux personnes, qui définissent elles-mêmes la fréquence de leurs rencontres. Cette relation s'établit dans la durée : ce sont toujours les mêmes bénévoles qui appellent et visitent les mêmes personnes âgées.

Nous échangeons sur nos pratiques, nous approfondissons cette relation entre bénévoles et personnes âgées au cours de nos réunions bimestrielles. En 2015, nous avons pu organiser, avec l'association Astrée, une journée de formation « à l'écoute dans le cadre d'une relation d'aide », formation divisée en deux parties : les attitudes d'écoute en entretien, les fondamentaux de la relation d'écoute (compréhension empathique, communication authentique, les émotions et leur importance dans la relation). Cette formation a été jugée très intéressante par les bénévoles.

Les demandes de visites nous viennent des Points CLIC Paris Emeraude, des sections locales de la Dases, des assistantes sociales dans les mairies. Nous avons deux partenaires privilégiés, parmi les institutions de retraite :

— le groupe APICIL, qui nous communique une liste de bénéficiaires à Paris et dans la grande banlieue, que nous visitons pour fêter leurs 90 ans.

— Le groupe AG2R La Mondiale Ile de France qui nous apporte son expérience, son soutien logistique auprès de certains de ses adhérents que nous visitons ».

Michel Sitterlin, Martine Rougeaux, « Aide à la création d'entreprise »

En 2015, la section, qui comprend 22 conseillères et conseillers, a reçu 209 candidats créateurs dont une centaine nous ont été adressés par Pôle Emploi, et une cinquantaine par les mairies d'arrondissement, dans lesquelles les conseillers tiennent des permanences hebdomadaires. La situation socio-économique des candidats a un peu évolué, mais les catégories fragilisées demeurent importantes et leurs objectifs restent d'ampleur limitée bien que les projets de création de société soient presque à parité avec les projets en entreprise individuelle.

Le nombre d'entreprises créées par les personnes reçues, dans la limite des retours qui nous ont été faits, est de 30, soit plus de 14 % des candidats reçus, une trentaine d'autres étant toujours engagés dans le processus de création : soit plus du quart des porteurs de projets reçus, ce qui est un bon résultat, compte tenu de notre public. D'autres ont trouvé un emploi, ou ont été réorientés vers des solutions intermédiaires : couveuses, coopératives d'activité voire portage salarial.

En 2015, Ressac est devenu un partenaire référencé de Pôle Emploi. Les conseillers de la section création d'entreprises interviennent désormais régulièrement dans ses agences parisiennes :

— Au cours de journées organisées par une agence entre les demandeurs d'emploi de son secteur ayant un projet de création d'entreprise et les partenaires de Pôle Emploi, spécialisés dans l'accompagnement à la création d'entreprise, **dont Ressac fait partie.**

— A l'agence Pôle Emploi du Boulevard Ney : tous les quinze jours, un conseiller reçoit des candidats à la création d'entreprise, sélectionnés par Pôle Emploi. Une fois par mois, les conseillers Ressac animent un atelier pour les candidats à la création d'entreprise.

Nous sommes donc souvent présents à l'agence du Boulevard Ney et **Martine Rougeaux** apporte une note poétique à propos de ce site : « *Le quartier, à la limite de la ville, paraît lugubre, sinistre. En dessous des boulevards des maréchaux c'est une sombre et monumentale architecture souterraine de piles en béton, dominatrice voire menaçante, qui soutient le réseau urbain, les voies du périphérique et les voies ferrées partant de la gare du Nord vers Bruxelles, Londres, Amsterdam. Au-dessus, encore du béton mais aussi des terrains vagues grillagés, couverts d'herbages pelés, de détritiques et de tentes igloos abritant une population déshéritée. Lisez donc La Clôture, où Jean Rolin plonge le lecteur dans ce quartier hors normes et finalement le fait aimer.* »

Pierre Levey, Philippe Larroche et Jean-Louis Durst, « Aide aux dossiers de retraite et de réversion »

Une note d'humour avec les récits de Pierre Levey qui illustrent la situation et le fonctionnement de cette activité en plein essor :

Une explosion de demandes dans les mairies d'arrondissement, notamment le 20^e et de la part de structures sociales en mal d'effectifs. En 2015, la section a reçu 382 personnes (contre 217 en 2014),

Nous proposons deux types d'accueil :

– **Sur rendez-vous** : au siège de Ressac (167 personnes aidées), à la mairie du 4^e, et une fois par mois au Centre social et culturel de l'Ourcq. Face à l'afflux des demandes, nous devons, en 2016, étudier les demandes de nouvelles structures.

– **Sans rendez-vous**, dans les permanences hebdomadaires tenues dans 7 mairies d'arrondissement, par les conseillers de l'aide à la création d'entreprise, qui assurent un premier niveau d'information. Pour répondre aux demandes, une permanence supplémentaire est assurée à la mairie du 20^e le deuxième jeudi de chaque mois.

Les entretiens sur rendez-vous durent en moyenne une heure : les demandes sont étudiées en profondeur car chaque personne doit repartir avec un dossier prêt à être traité par les caisses de retraite. Nous avons confirmé, en 2015, notre partenariat avec l'ADIPR.

« Contes pour tous », Danièle Valentin

« En décembre 2015, nous sommes 17 conteurs et conteuses. Nous intervenons à Paris et en proche banlieue, de manière régulière ou ponctuelle auprès du jeune public (crèche, écoles maternelles et élémentaires, centres de loisir), des familles (projet « écoles ouvertes le samedi », centre social, cafés associatifs, jardin partagé), des personnes atteintes de handicap (résidence de l'APF), des personnes âgées (EHPAD, foyers-logements, maisons de retraite).

Nous pensions que la réforme des Rythmes éducatifs à l'école serait un obstacle à des racontées régulières dans de nouvelles écoles, mais les conteuses du 14^e sont intervenues dans une école expérimentale et notre participation au projet de la mairie du 14^e « Ecoles ouvertes le samedi matin » se conclut par des racontées dans les classes.

Dans les EHPAD, il nous est de plus en plus souvent demandé d'intervenir en secteur protégé. La difficulté est alors d'impliquer les personnels soignants qui doivent travailler en synergie avec les animateurs.

Dans les EHPAD, comme dans les crèches et les écoles, les modalités d'intervention de Ressac (les deux mêmes conteurs et conteuses, une fois par mois) permettent de créer des liens forts avec les personnels, les enfants ou les résidents. Quand nous intervenons dans des lieux ouverts, souvent associatifs, nous devons nous appuyer sur la pluralité des talents de l'équipe pour attirer et fidéliser des publics qui réunissent enfants et adultes.

Notre section bénéficie d'une journée de formation par an, axée en 2015 sur le développement de l'imaginaire et assurée par Gigi Bigot. Une partie de nos réunions trimestrielles est aussi consacrée à une formation plus axée sur le répertoire et assurée par Micheline Fargues. Son exposé est illustré par des contes préparés et dits par les membres du groupe qui s'écoutent mutuellement.

Toutes les civilisations ont produit des « contes de sagesse » qui ont pris, en cette année 2015, une acuité particulière, tel ce conte des sages de l'Inde : « Béquilles ».

<http://www.pratique-du-yoga.com/forum/viewtopic.php?t=158>

Maryse Grialou présente le rapport de trésorerie et les documents comptables, avant que Jean-François Lopez organise le vote des résolutions et l'élection des membres du conseil d'administration (fins de mandat, nouvelles candidatures).



Assemblée Générale du 18 mars 2016

Procès Verbal

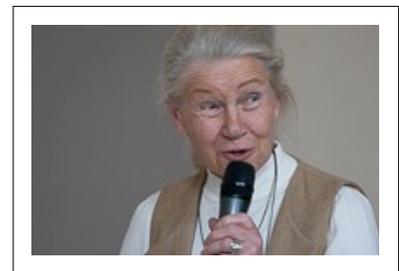
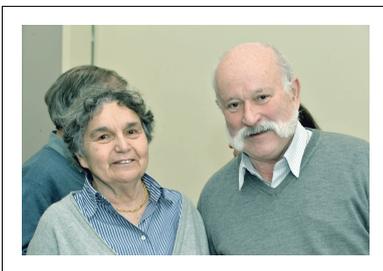
Nombre d'adhérents : 91
Adhérents présents à l'assemblée générale : 38
Adhérents ayant donné leur pouvoir : 30
Soit adhérents et représentés : 68

Résolutions votées

- Première résolution
Bilan 2015 avant assemblée générale : voté à l'unanimité
Compte de résultat 2015 : voté à l'unanimité
- Deuxième résolution
Budget 2016 : voté à l'unanimité
- Troisième résolution
Approbation de la Charte de Ressac actualisée : votée à l'unanimité

Elections

- Mandats renouvelés
Madeleine Desroches : élue à l'unanimité
Jean – François Lopez : élu à l'unanimité moins une abstention
- Nouvel administrateur
Marc Mann : élu à l'unanimité



Retrouvez une « version ambiance », et plus de photos de notre AG, ainsi que l'intégralité du rapport d'activité de 2015, sur notre site : www.ressacvolontariat.org



Visites aux personnes âgées

Une bibliothèque pour l'EHPAD Bastille - Gwenola Duchatelle

Février 2016 : Catherine PIERREFITE a mis en place la bibliothèque de l'EHPAD Bastille. Rejointe par Nicole CRELEROT, elles ont fait un travail énorme dans l'organisation de cette bibliothèque.

Prenant conscience du fait que le handicap de certains résidents les empêchait d'accéder à la bibliothèque, elles ont eu l'idée de créer une bibliothèque ambulante

et de passer régulièrement dans chaque chambre pour proposer de la lecture.

C'est un grand succès. Bravo à toutes les deux !



Une nouvelle fonction au sein de la section - Lydie Cabanel

Lorsque j'ai pris ma retraite, j'ai eu envie de consacrer une partie de ce temps retrouvé à une activité qui avait du sens. Je me suis donc rendue aux journées des Associations organisée par la mairie du 13e arrondissement. J'ai été attirée par le stand RESSAC car son engagement auprès des personnes âgées répondait à ce que j'aurais souhaité trouver pour ma petite Maman.

Le poste que l'on me proposait était celui de **responsable administrative**, ce qui correspondait tout à fait à mes compétences et disponibilités. Je devais reprendre et actualiser le tableau des bénévoles visiteurs. Je les ai donc tous appelés pour vérifier les données existantes. J'ai reçu un accueil cordial et chaleureux et je me suis permis de demander à chacun ses centres d'intérêt ce qui pourrait servir pour approfondir nos relations amicales. Pourquoi n'y aurait-il pas un regroupement des bénévoles en fonction

de leurs aspirations ? Créer, par exemple un groupe de lecture ou un groupe d'amateurs d'opéras (pour bénéficier de tarifs réduits). Visiter une exposition à plusieurs peut être plus amusant que seul. Pourquoi, également, ne pas ouvrir ces groupes aux autres sections de RESSAC ? Cela nous permettrait de réaliser l'un des objectifs rappelés par notre présidente lors de la dernière AG : « Faire plaisir et se faire plaisir ».

J'ai demandé aux bénévoles de me transmettre leur bilan trimestriel des heures consacrées aux personnes âgées. Malheureusement, malgré un rappel, je n'ai pas encore obtenu toutes les réponses. J'en déduis que les bénévoles sont tellement enthousiastes qu'ils ne comptent pas leurs heures !





Contes pour tous

Le Moulin à café devient un pôle du conte – Les conteuses et conteurs de Ressac

Aux contées mensuelles du mercredi après-midi, auxquelles nous accueillons depuis mars des résidents du foyer d'accueil médicalisé Sainte-Geneviève (association Notre Dame de Bon Secours), va s'ajouter à partir de septembre une « scène ouverte du conte » qui aura lieu tous les deux mois, à 20h.

Comment tout a commencé ? Une jeune conteuse professionnelle, Mathilde Van Den Boom, qui avait demandé à être programmée au Moulin à café, a eu l'idée de proposer, plutôt qu'un spectacle, une sorte de scène ouverte du conte : « On s'éloigne de la soirée où je monopolise la parole pour un peu plus de diversité, de rencontres, de visages, voix et univers différents... J'avoue que ça me plaît bien, c'est un chouette temps de partage. De mon côté je ramène quoi qu'il en soit une bonne besace d'histoires, il y aura donc de quoi écouter ! Et pour les conteuses de l'association RESSAC, ce serait l'occasion de faire de même... »

C'est ainsi qu'une première scène ouverte du conte a eu lieu le 5 mars, introduite par Mathilde « Chez les Amérindiens, il est dit que les contes



sont comme de petits oiseaux invisibles. Lorsqu'un conteur va ouvrir la bouche, l'oiseau se pose sur son épaule, et l'histoire peut

commencer... Le conteur pense alors qu'il se souvient de l'histoire, mais en fait, c'est l'oiseau qui lui murmure des secrets à l'oreille. Et si un de ces oiseaux invisibles était parmi nous, maintenant ? Ouvrez vos oreilles, et écoutez ! »

Mathilde avait invité des conteurs amis, dont Charles Piquion, qui conte dans les bus, dans la rue, partout : « Je viens parce que je suis obligé de raconter.

Nous étions onze dans ma famille, il fallait trouver sa place, peut-être à cause de mon père qui racontait tout, il fallait faire comme lui. « Plus l'on dit et plus l'on ment. Je ne dis rien, ce n'est que du vent », c'est ce que disait mon père. »

Il y a eu neuf conteurs, dont trois conteuses de Ressac, et une telle harmonie dans les contes que, dans l'enthousiasme, une deuxième scène ouverte a été organisée le 22 avril.

A bientôt en septembre. Que vous vouliez écouter ou participer, venez vers 19h30, pour être plus près des conteurs !

« Ecoles ouvertes le samedi matin »

C'est un projet de la mairie de Paris, né après l'attentat contre Charlie Hebdo et l'Hyper Cacher. L'école Delambre devait être ouverte un samedi par mois, pour des contes. Il s'est avéré difficile de faire venir élèves et parents le samedi matin. L'état d'urgence a ensuite suspendu momentanément l'opération. Nous avons repris en février, sans qu'aucun auditeur ne se présente. Enfin, en mars, le Directeur de l'école, par un mail envoyé aux associations de parents d'élèves, a atteint une famille amatrice de contes : quatre personnes ! Pour annoncer la racontée d'avril, le Directeur nous a donné la possibilité de distribuer nous-mêmes les flyers dans les classes, à la rentrée de la récréation de l'après-midi. Nous étions quatre, et nous avons pu ainsi rapidement intervenir dans toutes les classes et donner une figure humaine à l'invitation du samedi matin.

En avril, une quinzaine de parents et enfants assistaient à la racontée « Contes des fleurs et des jardins », à

Emmanuel à l'école Delambre



laquelle participait une nouvelle conteuse, Marie-Anne Christ :

« J'ai suivi une formation sur le thème « Contes et objets » à la Maison du conte de Chevilly la Rue et, à l'issue de ce stage, j'ai eu envie de mettre en pratique cette activité de conteuse en complément de ma formation de clown de théâtre au sein de l'association « Accroche-toi aux planches. » Ma racontée à l'école de la rue Delambre a été ma première expérience devant un public d'enfants. J'ai choisi de conter « Pourquoi le tournesol se tourne vers le soleil ». J'ai ressenti une grande joie devant l'attention des enfants et la bienveillance des parents. Au fil de la racontée, j'ai vu que les enfants

participaient par des mots et des rires. Transmettre et partager est pour moi une notion essentielle et je retrouve tous ces paramètres durant une racontée. »

Nous avons rencontré aussi les professeurs de toutes les classes, présenté l'activité « Contes », et les conteurs et conteuses de Ressac ont déjà été invités à raconter dans plusieurs classes (CP, CM1, CM2). Nous espérons que nos relations avec l'école Delambre se poursuivront à la rentrée prochaine.

Le conte nous apprend-il à vivre ? – Danièle Valentin

C'est une question que se pose la conteuse [Gigi Bigot](#), notre formatrice en 2015, qui nous a invitées cette année aux quatre ateliers qu'elle a organisés à Paris.

Trois réponses à cette question :

- Celle de **Gigi Bigot** qui accompagne depuis 1999, à Rennes, des militants d'ATD Quart Monde dans la création de spectacles de contes et qui, depuis 2009, anime un atelier d'écriture avec un groupe de chercheurs d'emploi de Redon. Elle constate que nous sommes tous surinformés par les médias, mais que cette information « a davantage un rôle de niveleur que de réveilleur. » On peut éprouver de la compassion, mais chacun reste à sa place. Il manque à côté de cette parole informative une parole symbolique. **Moi je suis conteuse, dit-elle, je connais le pouvoir du récit métaphorique créé, dit et partagé.**



L'atelier conte d'ATD Quart Monde à Rennes a pris pour thème la discrimination. Notre but, « c'était de traduire ce thème en langage métaphorique ». Nous avons construit notre spectacle à partir d'un fait divers : « une famille expulsée d'un musée pour cause d'odeur incommode aux autres visiteurs ». Nous avons imaginé un musée et dans ce musée, une exposition : « Les Misérables ». Chacun a choisi un personnage ou une scène d'un tableau. Lucien a décrit un couple de glaneurs à la fin du marché, Marie-Françoise un adolescent qui se fait rattraper par un gendarme parce qu'il a volé un pain, etc. A la fin, les personnages des tableaux, solidaires de la famille expulsée, quittent leurs cadres et le musée et se retrouvent sur les marches avec Victor Hugo, etc. Pendant l'élaboration de l'histoire, nous éprouvons le pouvoir et la liberté jubilatoires de la création. Nous ne sommes plus des objets de compassion, mais des sujets...

- Celle de [Marc Buléon](#) que nous avons rencontré grâce à Gigi Bigot. Depuis 2003, Marc Buléon travaille avec



l'association Sésame Autisme 44 : « Lors de mes premières rencontres avec les adultes de l'association, je n'ai fait que raconter. Petit à petit, nous nous sommes apprivoisés. Ils m'ont alors offert leurs rires, leurs regards qu'ils n'accordent pas à tout le monde, leur confiance. Avec huit d'entre eux, nous avons continué l'aventure jusqu'à ce qu'ils découvrent, à leur tour, le plaisir de raconter en public, à leur façon si particulière et si forte. Il fallait bien que je rende hommage à ces huit femmes et hommes qui m'ont tant apporté. Alors j'ai collecté leurs paroles, leurs fragments de phrases, leurs silences. J'ai travaillé cette matière orale comme un sculpteur travaille l'argile et j'en ai fait des portraits. J'ai aussi recueilli les témoignages de leurs parents : paroles émues, mélange de souffrance, d'amour et de joie. » Marc Buléon en a fait un livre et un spectacle en solo : *La géométrie des silences*. Tantôt narrateur, tantôt témoin, souvent acteur de ses personnages, il raconte leur vie, leur quotidien, leurs rêves... Il y a eu aussi des spectacles collectifs. Le troisième « [Inconnu-e-s](#) » a été créé en 2016.

- Celle de **Noëlle Bréham** qui anime, sur France-Inter, l'émission « [La nuit vous appartient](#) ». Chaque soir, elle propose un thème à ses auditeurs, et entre deux de leurs interventions, elle intercale des contes, dits par le conteur qu'elle invite : Bernadette Bricout (*Les grands rangements de printemps*), Patrick Fischmann (*Les jardins*), [Caroline Sire](#) (*Les apparitions*), etc. Pourquoi ? « Les contes apprennent la vie, tout peut y arriver, tout est permis. C'est le contraire de l'actualité. On n'est pas obligé de dire la vérité, d'apporter des preuves. L'émission est destinée à des gens qui rencontrent des écueils dans l'existence. Les contes permettent de les aborder avec sérénité, humour et inventivité. C'est le meilleur moyen de les régler. » (Le Monde, 17-18 avril 2016).

Dans ces trois exemples, la parole symbolique permet un rassemblement au-delà du témoignage et du vécu, elle bouscule les places de chacun, conteur et spectateur ou auditeur : « Les contes, ça peut faire changer ».



Aide à la création d'entreprises

Nos porteurs de projet nous écrivent



De : choto.circus@

Pour : Sitterlin Michel <sitterlin.michel@>

Bonjour Michel, voilà notre bar'ripaille est enfin prêt à vous accueillir. nous serions tellement heureux de pouvoir vous offrir un petit verre après tout ce temps; je vous rappelle l'adresse:102 rue Doudeauville (c'est une façade bleue presque face a l'ADIE). Nous sommes ouverts tous les soirs 17h/22h sauf le lundi.Au plaisir de vous recevoir pour vous remercier pour votre aide précieuse...
A bientôt. Caroline Lushai

De Véronique B à Emmanuel, 7 février 2016

...Je n'ai pas pris le temps de vous tenir informé mais ces dernières semaines ont été très chargées. Je viens de sélectionner un cabinet comptable qui propose des tarifs acceptables et de plus va s'occuper de toutes les formalités de création. À partir de la semaine prochaine nous allons donc rentrer dans le vif du sujet : statuts, ouverture du compte bancaire (crédit mutuel a priori) et préparation du dossier pour le Centre des Formalités des entreprises. D'ici environ 3 semaines ma société devrait avoir une existence réelle.... Je vous remercie de votre sollicitude et je vous tiendrai au courant quand les démarches auront avancé.
En attendant aujourd'hui nous fêtons le réveillon du nouvel an Chinois, de quoi sortir la tête des tableaux le temps d'une journée. Je vous souhaite donc une très bonne année toute en agilité puisqu'il s'agit de celle du singe ! Bien à vous.

Un atelier à Pole Emploi - Michel Sitterlin

Notre collaboration avec Pôle Emploi s'intensifie. Après la participation à des rencontres entre acteurs de l'aide à la création d'entreprise et porteurs de projet demandeurs d'emploi, la tenue d'une permanence deux fois par mois dans une agence du 18^e, Ressac volontariat a été sollicité pour animer un atelier juridique, fiscal et social. Cet atelier s'intègre dans un ensemble proposé par Pôle Emploi aux demandeurs d'emploi porteurs d'un projet de création, qui comprend de nombreux ateliers d'une demi-journée tels : le parcours du créateur, la micro entreprise, la propriété industrielle et intellectuelle, le financement, etc.

L'atelier que nous animons fournit aux candidats à la création d'entreprise des éléments pour les choix avant l'immatriculation, sachant qu'il est conseillé de valider ces choix au cours d'un entretien individuel tel que ceux que les conseillers de Ressac proposent au cours de leurs permanences. Dans cet atelier, on compare avantages et inconvénients de l'entreprise individuelle par rapport à une société, on explique



comment sont imposés les bénéficiaires de la société et on détaille la protection sociale

du chef d'entreprise et ses contreparties : les cotisations sociales.

Chaque atelier (un toutes les trois semaines environ) a été suivi par une vingtaine de personnes dont l'état d'avancement du projet est fort disparate. Après chaque atelier, un à deux porteurs de projet demandent un rendez-vous individuel avec un conseiller Ressac. Ceci peut paraître peu mais il faut savoir que certains sont peu avancés dans leur démarche et surtout que le conseiller Pôle Emploi est censé assurer le suivi.

Tout ce travail avec Pôle Emploi est de nature à faire connaître les activités de Ressac, pas uniquement la section Aide à la création d'entreprise. Ainsi, l'un des acteurs de l'aide à la création d'entreprise a souhaité rencontrer Annie, animatrice de la section « visite aux personnes âgées ».





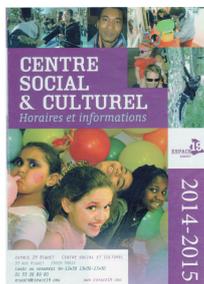
Aide aux dossiers de retraite

Centre social Riquet - Martine Rougeaux



Lors de ces dernières années Ressac a étendu son champ géographique d'intervention. Depuis le mois d'avril un conseiller se rend à « l'Espace 19 Riquet », centre social et culturel, situé au 53 rue Riquet dans le 19^e arrondissement, ceci sur demande du centre et dans le prolongement de la permanence tenue par Pierre Levey au Centre social de l'Ourcq. « Espace 19 », géré par ses habitants, vise la solidarité de proximité, les relations interculturelles, l'accès à l'autonomie et à la citoyenneté. Il dispose de 10 espaces ouverts à tous les habitants du quartier, dont « Espace 19 Riquet » et « Espace 19 Ourcq ».

Espace 19 propose des activités pour tous, jeunes enfants, ados, adultes, seniors, familles, ce qui correspond bien aux objectifs de Ressac, « Transmettre, créer des liens entre les générations ». Une fois par mois donc, le mercredi matin, Martine va apporter son concours à l'atelier



« droit spécial seniors » de l'Espace 19 Riquet, pour aider les personnes concernées par la préparation de leur dossier de retraite. Les rendez-vous sont pris par le secrétariat de l'Espace 19. Il est mis à la disposition du conseiller Ressac un bureau équipé de tout le confort matériel et informatique pour bien accueillir les

retraités ou futurs retraités (en général 3 à 4 personnes sont reçues lors de ces matinées). Chaque rendez-vous dure une heure environ, car les dossiers de retraite sont en général complexes.

Somme toute, ces interventions nouvelles dans le 19^e arrondissement de Paris apportent certes du travail supplémentaire mais beaucoup d'air frais et régénérant de par les lieux différents, l'ambiance simple de proximité et la jeunesse des intervenants qui travaillent à l'Espace 19.

Les rendez-vous de l'aide aux dossiers de retraite

- **Florimont** : le lundi matin, assuré par Jean Louis Durst
- **Mairie du 4^e** : le mercredi matin, assuré par Philippe Larroche (RDV également pour l'aide à la création d'entreprise).
- **Mairie du 20^e** : le 2^e jeudi matin de chaque mois, en complément de la permanence hebdomadaire du jeudi après-midi, assurée par Pierre Levey
- **Centre Social et Culturel, espace 19 Ourcq** : le 3^e mercredi de chaque mois, assuré par Pierre Levey
- **Centre culturel Espace 19 Riquet** : le 1^{er} mercredi de chaque mois, assuré par Martine Rougeaux
- **dans 7 mairies parisiennes** : accueil en premier niveau assuré par les conseillers à la création d'entreprise.



Ressac Tours

Nos
activités



De l'aide aux dossiers de retraite à l'interprétariat

- Hamid Mourabit



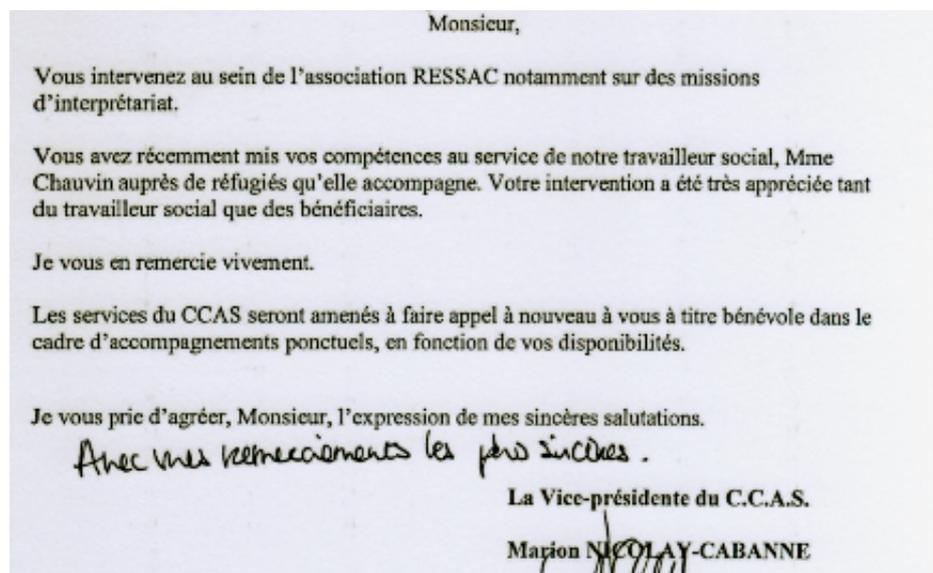
Au travers de l'action de Hamid MOURABIT, Ressac Volontariat se trouve davantage présente sur Tours et contribue à jouer un rôle indispensable en véhiculant ses valeurs fortes : combattre l'isolement des personnes vulnérables en créant du lien social ; accompagner, aider, conseiller les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent, en mettant son expérience et sa disponibilité au service des autres.

Ressac Volontariat ne cesse de se réinventer grâce à l'initiative de ses bénévoles. Voici l'exemple d'un de ses membres, Hamid MOURABIT qui, au nom de l'association, a proposé de se rendre utile à la communauté de Tours en offrant une aide à l'interprétariat Français-Arabe auprès de nouveaux migrants.

Hamid assurait l'accueil de personnes demandant une aide pour leur dossier de retraite ; parmi elles de nombreux travailleurs maghrébins pour lesquels Hamid assurait spontanément le rôle de traducteur/interprète.

En décembre 2015, Hamid adressait un courrier au préfet d'Indre et Loire exprimant ses motivations, son engagement citoyen et proposant de développer cet aspect de son bénévolat. En réponse à ses propositions, une personne de la direction du pilotage des politiques interministérielles au sein de la préfecture lui adressa un accord en exprimant la satisfaction à l'égard de son soutien. Il lui a été proposé de se mettre en contact avec l'une de leurs intervenantes amplement présente sur le terrain, Madame CHAUVIN exerçant la profession d'assistante sociale à Tours. Hamid a rencontré cette personne, qui l'a rapidement sollicité pour venir en aide à deux frères irakiens dans le cadre d'une réunification familiale. Hamid a par la suite été sollicité comme traducteur-interprète pour venir en aide à un syrien souhaitant créer un salon de coiffure.

Hamid l'a accompagné à la Chambre des métiers pour l'aider à communiquer. Une autre mission lui a été confiée, celle d'accompagner une personne pour une demande de R.S.A. D'autres projets de soutien sont à attendre pour Hamid, qui se fait une joie de se rendre utile à autrui.



Retrouvez nos activités et nos témoignages sur votre site :

www.ressacvolontariat.org



Balade à Saint Ouen – Anne Paoli



Après Malakoff et Saint Denis, nous voici donc repartis, sous la houlette de Gabrielle Cohen, à la découverte de ce qui sera prochainement le Grand Paris.

Mieux desservie - la ligne 14 arrivera à Saint Ouen d'ici trois ou quatre ans - la ville va très probablement connaître un nouvel essor et changer de population... A la Porte de Clignancourt en plein chantier, il faut vraiment tout le talent de Gabrielle pour



nous faire remonter au temps très lointain des guerres des rois francs entre l'Austrasie et la Neustrie lors desquelles l'évêque de Rouen, Ouen (oint), personnage très aimé, a joué un rôle diplomatique important. En imagination donc

raisons les immeubles disparates et remplaçons-les par des vignobles descendant les coteaux jusqu'à la Seine. Imaginons les immenses terres de la prospère abbaye de Saint Denis, le petit village de pêcheurs de La Chapelle, la villa du bon roi Dagobert. Quand l'évêque meurt, son corps est d'abord exposé, on observe des miracles, on construit une chapelle où, comme relique, un doigt du désormais Saint Ouen est conservé, les pèlerins affluent et le village prend le nom de Saint Ouen.



Mais pour nous Saint Ouen, c'est d'abord les Puces. Il faut se dépêcher d'en profiter, déjà les promoteurs lorgnent vers les anciennes boutiques qu'ils rachètent à prix d'or pour les transformer en lofts. Nous empruntons donc la voie royale, la rue des Rosiers, bordée par les célèbres « marchés ». L'immeuble Steinitz mérite une

mention spéciale. Bernard Steinitz (1933-2012) était issu d'une famille juive russo-polonaise. Pendant la guerre la famille se scinde en deux. Sa mère et sa sœur seront déportées et mourront à Auschwitz. Lui, son frère et son père vivront à Bordeaux. C'est là qu'il débutera comme brocanteur. Il a du flair, et bientôt réalisera son rêve : monter à Paris. Il va installer ses ateliers dans les anciennes usines Wonder. Malgré leur apparence modeste, ces locaux sont à l'heure actuelle le lieu d'événements prestigieux. Ses enfants ont repris le flambeau et sont des antiquaires parmi les plus réputés de Paris. De la brocante aux antiquités, cette évolution est bien caractéristique du quartier, les Puces ayant pour origine les ferrailleurs des « fortifs ».



Rue Charles Garnier les petits pavillons 1910, très semblables, en brique ou meulière, rappellent l'époque des patrons paternalistes. Ce furent les logements des employés de la Société du Chemin de Fer du Nord et de la Société Ferrodo qui passa des pièces de freinage pour charrettes aux pièces pour automobiles. La Société Ferrodo avait également un centre social et sportif, avec bibliothèque et restaurant d'entreprise, qui a été acheté par la ville et transformé en centre de création artistique. Les bâtiments des Chemins de Fers, quant à eux, sont actuellement en restauration.

La ville a toujours été renommée pour sa main d'œuvre qualifiée. La rue Godillot rappelle les tanneries de ce

fabricant de chaussures pour l'armée qui inventa le pied droit et le pied gauche. Et oui, avant lui les deux souliers étaient indifférenciés. Ce génial inventeur devait être en plus féministe : il reste, rue Godefroy, les maisons qu'il avait fait construire pour ses contremaitres dont cinq sur six étaient des femmes. Rue Rabelais nous avons l'Institut Supérieur de Mécanique qui a deux succursales à Paris et Toulon. Rue Bachelet, l'Espace 1789, avec son amusant décor de vieux cinéma délabré, accueille trente cinq entreprises et propose une salle de montage, une salle d'étalonnage en plus de sa salle de projection.



Cette cité ouvrière a été un centre actif de la Résistance et pour cette raison a beaucoup souffert pendant la guerre. Une plaque sur sa maison rappelle le souvenir du Docteur Bauer, résistant qui sera fusillé par les Allemands en 1942. Cette grande figure audonienne a aussi sa rue et son stade. Rue Albert Dhalenne, un grand monument en forme de nef dû au sculpteur Patricia Diska a été édifié pour les quarante ans de la lutte contre le nazisme.

De l'ancien village entre le boulevard Jean Jaurès et la Seine il ne reste que des noms de rues, notamment la rue du Landy qui rappelle la grande foire de Saint Denis. Sur la place de l'Abbé Grégoire - en souvenir de cet ecclésiastique de la Révolution qui milita contre l'esclavage et pour que juifs et protestants aient des droits civiques - la petite église a été reconstruite. Le coteau

qui descend vers la Seine a été replanté de vignes. Le petit vin blanc de Paris s'appelait le guinguet. Quelques traces par contre du passé aristocratique de la ville, quand nobles et bourgeois fortunés venaient faire leurs fredaines à la campagne.

Quelques grosses maisons dont les parcs ont été grignotés par l'urbanisation. Un cas remarquable, celui de la comtesse Cayla. Cette jolie femme avait su utiliser ses charmes pour monter dans la société, devenir amie de la fille de Louis XVIII puis celle du roi. Il lui avait acheté le petit château du comte Potocki avec son parc de dix-sept hectares. Le château est devenu musée municipal. Une petite partie du terrain, sauvegardée, est actuellement le parc Albert Dhalenne où la municipalité organise des festivités à la belle saison. Quant à la comtesse, elle repose au cimetière de Saint Ouen.



Et l'avenir ? Il est sans doute dans le quartier des docks à côté du parc. Nous nous consolerons de ne pas avoir pu voir, malgré les démarches de Gabrielle, le décor de la mairie dû à un disciple du peintre Gérôme et nous requinquerons après cette bonne balade dans le froid avec des chocolats chauds au sympathique café de la Rotonde. Et encore une fois merci, Gabrielle, pour ta curiosité et ton art pour faire revivre le passé foisonnant, pittoresque, derrière une modernité plus plate.

Nous avons partagé ...

Un premier Conseil d'administration

convivialité ressacoise!





Nous avons partagé (suite)

La galette des rois du 12 janvier : tous les ingrédients réunis pour une réussite

- **Les Ressacois** venus en plus grand nombre que prévus : 42 personnes au total, un record ! Heureusement Jean François avait anticipé en prenant un peu plus de galettes... Pour la prochaine manifestation, s'il vous plaît, un petit coup de fil prévenant de votre venue aidera la logistique. Ceci dit nous avons été heureux de vous accueillir !

- **La section « Contes »** avait préparé un choix de contes fédérateur : chaque activité de Ressac a eu droit à son clin d'œil à travers une histoire racontée avec beaucoup



d'humour. Merci Danièle, Monique, Micheline et Marie Anne qui effectuait sa première racontée.

- **Les galettes et le cidre** étaient savoureux et notre équipe d'accueil, toujours « sur la brèche », attentive, amicale et efficace. Merci à Jean François, Fatima, Nicole et Laurent. Une manière de démarrer ensemble l'année 2016, qui donne envie de tout faire pour qu'elle soit une réussite !

La « Formation pour tous », les 1^{er} et 15 février : six participants pour ce premier stage, unanimes pour dire que la réflexion était utile et enrichissante pour la pratique de leur bénévolat, mais aussi personnellement.

Nous vous invitons à partager le prochain stage « Formation pour tous »

Le programme

- Mes valeurs personnelles sont mes valeurs de bénévole
identifier mes valeurs personnelles
donner du sens à l'action bénévole
- Communiquer avec bienveillance et efficacité
développer son écoute active
identifier son mode de communication
développer une communication directe et confiante
- Donner et recevoir : ma position et mon identité dans le bénévolat Ressac
définir la relation d'aide et éviter les écueils
construire sa stratégie de l'action bénévole.

Les dates

Le stage comprend deux sessions: le 7 novembre de 9 à 12h30, et le 21 novembre de 9h à 12h30.

Le lieu : Salle municipale, proche de l'accueil de Ressac.

Un courrier de rappel vous sera envoyé en octobre 2016, mais vous pouvez dès maintenant noter ces dates sur votre agenda et vous inscrire auprès de notre accueil.



Partageons nos passions



Dominique et l'opéra

« *L'amour est enfant de Bohême... Dans 90% des cas, l'opéra raconte comment le baryton empêche la soprano de coucher avec le ténor* » George Bernard Shaw.

Mon intérêt pour l'opéra remonte à l'été de mes 13 ans.

J'étais en vacances chez ma marraine, qui était pianiste chef de chant. Elle avait travaillé avec le grand baryton Charles Panzéra. Je me rappelle avoir été impressionné par les voix des chanteurs qu'elle faisait travailler, un baryton et une soprano, notamment par leur puissance. Revenu à la maison, je me mis à écouter de vieux 78 tours de Caruso, Chaliapine, Georges Thill, Toti Dal Monte, Gigli, Lauri-Volpi, etc. J'étais particulièrement impressionné par Chaliapine dans *Boris Godounov* et Caruso dans *Aida* ou *Carmen*. Nous vivions à la campagne, et je n'ai pas eu de formation musicale. J'étais complexé par ma voix, et je me révélais aphone quand on me demandait de chanter. C'est par le disque et la radio (nous n'avions pas la télévision) que j'entrai dans le monde de l'opéra, avec d'abord Mozart et Verdi. Mon premier coffret 33 tours fut *Le Nozze di Figaro*, dirigé par Karl Böhm. C'était en 68, j'avais 16 ans. L'année suivante, je me souviens d'un concert de la RAI, *Don Carlos* de Verdi, avec Nicolai Ghiaurov en Philippe II. La première représentation à laquelle j'assistai fut, à Limoges, *Rigoletto* de Verdi, avec Robert Massard, Alain Vanzo, Christiane Eda-Pierre et Gérard Chapuis.



L'opéra est un art qui suscite aussi bien les passions

que les sarcasmes. Comme le remarque judicieusement Alain Duault, il faut distinguer ceux qui vont à l'Opéra pour s'y montrer, et ceux qui y vont pour écouter et voir. Pour ces derniers, l'opéra constitue l'expression théâtrale la plus complète, qui associe la musique au texte et même à la danse. Il utilise en particulier toutes les possibilités de la voix, alternant la voix parlée et la voix chantée, en passant par le "Sprechgesang". La plupart des grands compositeurs ont composé des opéras, à commencer par sans doute le plus grand d'entre eux, Jean-Sébastien Bach. D'autres, comme Haendel ou Vivaldi, furent particulièrement prolifiques, mais ils n'hésitaient pas à reprendre les mêmes airs dans des œuvres différentes. En ce qui me concerne, je ressens profondément à l'écoute des opéras les émotions exprimées par les personnages, qu'elles traduisent le bonheur ou la souffrance, le



comique ou le tragique, au point de m'identifier au personnage. Le psychanalyste Michel Poizat a écrit que tout fan d'opéra rêve de chanter lui-même (Michel Poizat, *L'opéra ou le cri de l'ange, essai sur la jouissance de l'amateur d'opéra*).

Les grands opéras sont le fruit de la rencontre d'un grand compositeur et d'un bon librettiste. Ce fut le cas avec Mozart et Da Ponte (*Le Nozze di Figaro*, *Don Giovanni*, *Così fan tutte*), Verdi et Piave (*Rigoletto*, *la Traviata*, *Simon Boccanegra*, etc.) ou Boito (*Otello* et *Falstaff*), Richard Strauss et Hofmannsthal (*Le chevalier à la rose*, *Ariane à Naxos*, *La femme sans ombre*). Quant à Wagner, il écrivait lui-même ses livrets. Le compositeur Henry Barraud avait écrit un livre consacré à ce qu'il appelait "les 5 grands opéras", choix évidemment subjectif, mais qui porte sur 5 chefs-d'œuvre : *Don Juan* (Mozart), *Tristan et Isolde* (Wagner), *Boris Godounov* (Moussorgski), *Pelléas* (Debussy), *Wozzeck* (Alban Berg). Je suis admiratif des prouesses du bel canto, mais je m'intéresse davantage aux sources littéraires (Pouchkine pour *Boris*, Maeterlinck pour *Pelléas*, Büchner pour *Wozzeck*) ou aux grands mythes fondateurs (*Don Juan*, *Tristan*, *Orphée* ou *Faust*).

Le niveau artistique d'une production résulte souvent de la rencontre entre un grand metteur en scène et un grand chef d'orchestre. Ce fut le cas naguère avec Patrice Chéreau et Pierre Boulez pour le *Ring* de Wagner. Verdi ou Wagner exigent des centaines d'exécutants : instrumentistes, chanteurs solistes, chœurs, mais aussi décorateurs, costumiers, éclairagistes, etc. La musique baroque requiert des moyens plus modestes et fait davantage appel aux ballets, mais la faiblesse de ce répertoire vient de livrets souvent invraisemblables. J'apprécie peu et je connais mal le répertoire vériste, à l'exception de Puccini. Pour moi, le plus grand compositeur d'opéras demeure Mozart (le seul, disait Rossini)... **Dominique Cosnier.**



Retrouvez l'article entier de Dominique et sa suite, « initiation à l'Opéra, pour commencer et pour aller plus loin » sur le site de Ressac : www.ressacvolontariat.org.