

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

Être à l'écoute de soi et des autres,  
S'ouvrir à de nouvelles découvertes, à de belles rencontres,  
S'affirmer dans le respect de l'autre,  
En 2018 préservons et cultivons cet art de « Bien vivre notre âge »,  
Ce savoir - être de seniors bénévoles qui fait de nous des citoyens actifs et fiers de l'être.



Belle et bonne  
année 2018



## Sommaire

- Le mot de la présidente 2
- La réunion de rentrée 3, 4

## NOS ACTIVITES

- Aide à la création d'entreprise
  - Comme un chef 5
  - Le point de vue d'Emmanuel 5
- Aide aux dossiers de retraite
  - Un après -midi studieux 6
- Visites aux personnes âgées anniversaires 7
- Contes pour tous
  - Conte pour les tout petits 8, 9
  - L'agenda du ressacois 9

## CONVIVIALITÉ RESSACOISE

- Balade à Picpus 10
- Partageons nos passions
  - Conte et théâtre 11, 12
- Ressac recrute 12

## Le mot de la Présidente

Notre journal, « *La Nouvelle vague* », vous est offert tous les 6 mois : avant la coupure estivale, et avant les festivités de fin d'année ; vous l'oubliez ( ? ) entre temps.

C'est un petit panorama de notre vie ressacoise, avec des flashes de nos activités, des nouvelles du « terrain », et qui renvoie à un support plus dense, plus spacieux, plus interactif : notre site . Ce dernier, dirigé par Marc Mann, en coopération avec Annie Lebas, a été la cible récemment de hackers sans scrupule qui nous ont obligés à le suspendre à deux reprises. Mais il est à nouveau ouvert, et attend votre visite, vos commentaires, vos réflexions, vos articles, vos photos.



Notre *Nouvelle Vague* n'est que semestriel, il a un coût, d'impression et de distribution, et sa portée est très réduite par rapport à celle de notre site.

Nous avons dans un premier temps décidé que site et journal étaient complémentaires. Mais le temps manque à votre « présidente coordinatrice » pour augmenter la fréquence du journal, l'enrichir, voire pour en assurer plus longtemps la coordination.

**Il est donc temps de se poser la question : notre *Nouvelle vague* correspond-il encore à un besoin, est-il utile ?**

- si **oui**, quelqu'un peut-il prendre le relais pour lui donner une nouvelle vie (un accompagnement serait bien sûr assuré) ?
- si **non**, concentrons nous sur notre « média phare », notre site, et faisons le vivre intensément afin qu'il soit un lien permanent entre nous, tout en étant notre meilleure vitrine.

Je vous demande donc de vous prononcer, soit par mail envoyé à notre accueil, [contact@ressacvolontariat.org](mailto:contact@ressacvolontariat.org), soit par un petit courrier postal, avec pour objet : « sondage Nouvelle Vague », que nous attendons avant la fin du mois de janvier.

- Si nous n'avons pas ou peu de réponses,
- si nous avons une majorité de réponses positives, « oui il est utile », mais sans proposition d'aide ou de prise de relais,
- si nous avons une majorité de réponses négatives : dans ces trois cas de figure nous mettrons fin au journal.
- Si nous avons une majorité de réponses positives, et un ou plusieurs noms de volontaires pour prendre le relais, nous maintiendrons le journal.

La décision sera prise en Conseil d'administration, et sera entérinée lors de notre Assemblée générale du 23 Mars 2018.

En attendant bonne lecture, retrouvez tout ce qui nous anime dans les pages suivantes, et très bonne fin d'année.

Rolande Chabert



Nouvelle vague n° 40 - Décembre 2017

Relecture : Annie Macrae, Danièle Valentin, Jean-François Lopez  
Coordination et mise en pages : Rolande Chabert

## Notre réunion de rentrée

13 Octobre 2017 - Marc Mann

***Vous étiez nombreux ce jour-là à venir partager la réflexion sur l'évolution de notre bénévolat et, fait remarquable, dix nouveaux étaient présents.***



Après les paroles de bienvenue, la présidente, Rolande Chabert expose la façon dont évoluent les conditions d'intervention des différentes sections de l'association alors que les candidatures des seniors au bénévolat diminuent et que les demandes progressent :

◆ Les demandes de nos interlocuteurs se diversifient, voire s'intensifient pour certaines : ainsi, l'aide aux dossiers de retraite connaît une véritable explosion avec au moins 700 contacts qui seront réalisés en 2017.

◆ Les candidatures des seniors au bénévolat diminuent, nos effectifs aussi, et donc nos

possibilités de réponse aux demandes. Ainsi, la section "Visites aux personnes âgées" connaît de belles possibilités de développement mais de nombreuses demandes restent en souffrance en raison d'un manque de bénévoles et de disponibilités.

◆ La recherche et l'obtention d'aides financières passent en grande partie par la présentation de projets retenus pour leur **pertinence sociale**.

**Chaque section est ainsi amenée à repenser l'offre qu'elle présente à un public en renouvellement et avec des bénévoles dont la disponibilité évolue également.**

Pour pouvoir présenter des projets socialement « significatifs », et valorisants pour nos missions et afin de dynamiser notre réflexion et notre action, il est proposé aux participants de travailler en ateliers sur les sujets liés à ce questionnement.

### LES ATELIERS

**Les participants, organisés en sous - groupes, ont travaillé sur trois questions :**

**- Le "Bien vieillir": comment le définir et quels en sont les facteurs essentiels ?**

Les thèmes évoqués par les participants tournent autour de la relation aux autres.

En premier lieu, le "Bien vieillir" passe par la satisfaction du besoin de reconnaissance, et par exemple, la possibilité de raconter des périodes de sa vie, des histoires de vie, et de transmettre son savoir faire.

Un autre thème abordé est celui de l'utilité sociale ce qui conduit notamment au bénévolat.

Et avant ....un sourire



« Quel bonheur, quand il tombe des cordes, de penser à Ressac, le soleil de notre 3<sup>e</sup> âge ... »

Emmanuel, conteur et conseiller Ressac



Valoriser notre action de bénévoles dans un contexte social tendu : nous servons à quelque chose dans une période de notre vie où nous bénéficions d'un confort (retraite), et nous partageons nos compétences et notre disponibilité. Il convient en outre de ne pas négliger la relation à soi : se prendre en charge et aussi vivre avec son temps, s'ouvrir aux nouvelles technologies et notamment à internet et aux réseaux sociaux.

En fait le "Bien vieillir" c'est se sentir bien avec soi-même, dans son corps et son esprit, et avec « les autres » dans son environnement, dans ses activités, dans sa vie.

### **- Comment enrichir et valoriser notre action de séniors citoyens et acteurs et le faire savoir ?**

Les participants ont estimé que Ressac en tant qu'association n'était pas assez connue ni pas assez valorisée alors qu'elle mène des actions appréciables.

Les adhérents devraient plus souvent parler de l'association dans son ensemble et de ses activités en plus de leurs interventions spécifiques.

Utiliser les réseaux sociaux et notamment créer une page Facebook ou un compte Twitter pour donner des informations sur Ressac. Le site doit être plus utilisé par les bénévoles qui devraient y contribuer même si c'est un tout petit peu (envoi de photos, de souvenirs de voyages, de visites aux personnes âgées, description d'activités entre générations.).



### **- Comment utiliser les compétences développées dans le bénévolat au service de l'intergénérationnel et de Ressac ?**

Les participants ont perçu deux aspects à la question :

- s'adresser à des publics de différents âges : de la crèche aux personnes âgées, ce que RESSAC fait dans les contes et la création d'entreprises ;
- et d'autre part mettre en lien ces personnes d'âges différents.

Cet effort fait appel à des compétences telles que l'écoute, la capacité d'adaptation aux situations et aux publics, la générosité, le partage.



**Une réflexion collective stimulante conduite dans la bonne humeur et la confiance réciproque.**





## CONSEIL À LA CRÉATION D'ENTREPRISE

### Comme un chef !



RESSAC est heureux d'avoir apporté son concours aux créatrices de "Comme un chef", start-up incubée par ESSEC Ventures en 2016 et dont la création a été conduite avec détermination par deux étudiantes Myriam et Faustine.

Le concept est né de leur volonté commune de faciliter l'alimentation des actifs pressés tout en leur permettant de cuisiner eux-même leur repas. Toutes les recettes sont élaborées en collaboration avec un chef spécialiste de la cuisson sous vide. On commande

le plat en ligne dans la matinée et on reçoit sur son lieu de travail tous les ingrédients préparés, pré-cuits sous vide pour cuisiner chez soi comme un chef.

Les conseillers de RESSAC ont aidé notamment les créatrices à préparer leur business plan...

**Retrouvez Myriam et Faustine sur le site de Ressac : elles nous racontent leur histoire.**

### Le point de vue d'Emmanuel sur la démarche d'accompagnement

*Outre le cheminement difficile entre le projet et la naissance de l'entreprise, Emmanuel évoque deux étapes essentielles : le passage de l'idée au projet et l'évaluation de viabilité économique.*

« ... c'est sur ces champs d'application que j'ai exercé mes permanences dans les mairies ».

Emmanuel fait ensuite le point sur ses accompagnements en cours :

« Il y a Marie-Noëlle qui peine à imposer sur le marché sa collection de prêt à porter. Je dois la voir prochainement pour revoir avec elle sa communication. Il y a Marion dont les bijoux de demi-luxe se heurtent difficilement à la camelote asiatique. Là, je suis un peu inquiet mais pas désespéré. Il y a Inès à laquelle j'ai fourni un argumentaire musclé fondé sur l'analyse financière, commerciale et économique de l'entreprise qu'elle doit racheter. Le prix qu'on lui propose est trop élevé. Il y a Aurore, qui a trop d'idées et qui, par une rédaction malheureuse de son objet social, risque de se voir placée dans une catégorie où elle voisinerait avec les casinos et les jeux de hasard. Il y a Sonia, jeune éditrice qui a des problèmes contractuels avec une auteure de sa collection de livres pour enfants. Il y a Linda, que j'ai rencontrée avec Martine et que je dois voir la semaine prochaine pour finaliser avec précision son école d'hôtesse de l'air et de stewards.

Il y aura Nicolas que Michel m'a envoyé et que je dois voir à mon prochain passage à la mairie du 3<sup>ème</sup>. Il y aura Constance dont j'ignore tout sauf qu'elle doit travailler dans la sérigraphie et que Michel vient de m'adresser...

Je gage que, si je mets les doigts chez les « retraités créateurs », vont me tomber sur le râble quelques dossiers passionnants.

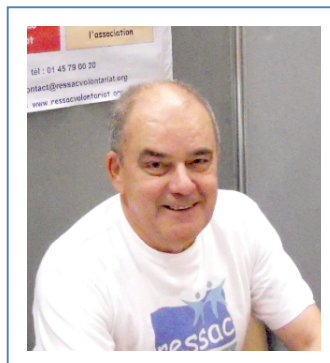
Que l'on se rassure, je ne cherche pas, à quelques exceptions près, à imposer des solutions mais à ce que celles-ci viennent des intéressés eux-mêmes. Ce n'est pas mon projet, c'est le leur. Je me vois en somme comme une sorte de sage-femme économique-financière-commerciale, mais il m'arrive de redouter une augmentation trop forte de la natalité me disant que les journées n'ont que 24 heures. Mais pour l'intérêt de ces « protégés » et l'image de RESSAC on y arrivera, Inch Allah !





## AIDE AUX DOSSIERS DE RETRAITE

### Un après-midi studieux dans le 20<sup>e</sup> – Pierre Levey



Il est 13 h 30, j'arrive tout guilleret. Devant le bureau, pour la permanence qui commence à 14 h, il y a 12 personnes. J'ai beau avoir l'habitude, je sens le stress

monter.

« Mon Dieu, pourvu qu'ils sachent parler, que leur dossier soit complet, qu'ils ne soient pas venus, comme certaines veuves, que pour bavarder »

. Quand des veuves viennent pour bavarder, je n'ai pas le cœur à les éconduire. Je les écoute. La plupart ont des petites retraites et/ou des petites reversions, l'anxiété du lendemain les titille en permanence. Les écouter est un prolongement de notre « métier », même si nos possibilités sont très limitées.

Voilà, je viens de terminer de répondre à mon premier « client ». J'ai mis 5mn à me faire à son accent, mais maintenant je le comprends bien. Une chance, il parle le Français à peu près correctement. C'est la deuxième fois qu'il vient. Il me rappelle que je lui avais déjà écrit. Au moment de nous quitter, je vois à son air gêné qu'il veut me dire quelque chose. Il a un regard de brave homme qui n'ose pas. Puis, brusquement, il me tend un billet de 5€.

Comment me comporter ?

Surtout ne pas rire, ni refuser de façon blessante. L'anthropologie nous montre qu'une personne qui a bénéficié d'un service a besoin de rendre un service à son tour. Je m'abrite lâchement derrière les autorités : « Vous savez, notre association nous interdit de prendre de l'argent ».

L'après-midi se poursuit intense et chaotique. Je commence à trouver que mes réponses manquent de fermeté, je fatigue.

Je vois cependant se profiler le dernier « client ». Il me demande d'emblée : « Il faut que vous augmentiez ma retraite, j'ai eu des enfants tard et j'en ai encore deux qui font des études à 23 et 25 ans ».

Je lui explique longuement la façon mécanique dont on calcule les retraites et lui dit que je n'ai aucun pouvoir sur la question. Après moult discussions j'arrive à le convaincre et, comme il a 64 ans je lui donne rendez-vous après ses 65 ans pour faire une demande de minimum vieillesse.

Ceci constitue des anecdotes vraies, vécues soit par le signataire, soit par les 3 collègues qui tiennent des permanences dans le 20<sup>ème</sup> le jeudi. On pourrait multiplier les exemples, écrire un livre sur la question. On pourrait aussi en profiter pour analyser le fonctionnement des institutions de retraite, mais la place manque et ce n'est pas la vocation d'un journal d'association.

**Les conseillers de l'aide aux dossiers de retraite se mettent en 4... afin de répondre au mieux aux nombreuses sollicitations :**

- Création d'une permanence spécifique à la mairie du 13<sup>e</sup>,
- Après le dédoublement des permanences du 20<sup>e</sup>, réservation permanente d'un bureau pour y organiser des rendez-vous,
- Création d'une permanence mensuelle au sein de La Maison du Droit de la mairie du 5<sup>e</sup>.



## VISITES AUX PERSONNES AGÉES

### Une femme formidable ! - Josette Petit

Le jour même de son 90<sup>e</sup> anniversaire, ce 22 août 2017, j'ai eu le plaisir de rencontrer Madame Simone D., à la maison de retraite de Milly-la-Forêt, où elle réside, pour lui remettre son cadeau APICIL. Elle m'a invitée à déjeuner avec les résidents et m'a raconté sa vie dans ses grandes lignes.

On y voit beaucoup de générosité, d'ouverture d'esprit et de courage.

Simone est née et a vécu en région lyonnaise. Elle y a rencontré son mari. Tous deux y ont élevé leur fils. Elle a travaillé comme comptable. Même si ce n'était pas une vocation, elle a exercé ce métier en y mettant tout son cœur.

A la retraite, son mari et elle ont fait du

bénévolat. Elle a enfin pu profiter de son temps libre pour donner libre cours à ses talents manuels : sculpture, poterie, peinture, vitraux...

Pour ses 90 ans, son mari a souhaité retourner en Egypte, à Alexandrie. Son vœu réalisé, il est décédé sur le bateau qui les ramenait vers la France.

Simone se retrouvant seule à Lyon, son fils, installé en région parisienne, lui a proposé de se rapprocher de lui. Arrivée à Milly la Forêt, elle s'est tout de suite investie dans la vie de la maison de retraite, cherchant à améliorer le quotidien des employés comme des résidents.



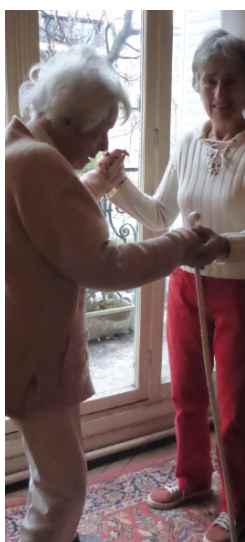
Malgré des problèmes de santé, elle montre un dynamisme, une bonne humeur, une attention aux autres et une volonté formidables. Pour ses 90 ans, elle a exprimé le vœu de revoir le Mont-Blanc et le chalet où elle était allée en colonie de vacances ! Le 25 août, son fils et sa belle-fille devaient

passer la chercher en voiture pour l'emmener en Haute-Savoie. Sur place, elle allait retrouver ses petits enfants.

Elle avait déjà les bâtons de randonnée. Il lui restait à trouver des baskets neuves pour monter au chalet !

Depuis son retour, j'ai eu l'occasion de lui parler. Elle a revu le Mont-Blanc. Elle a même volé au-dessus, dans un petit avion. Et elle a revu le chalet de sa jeunesse !

Cette dame, c'est un soleil ! On ne peut que lui souhaiter de rayonner encore longtemps.



### Visite anniversaire : 101 ans !

Mme Yvette Cochard a fêté ses 101 ans au mois de septembre. Elle vit chez elle dans le 14<sup>e</sup> aidée par sa fille Claude qui a 69 ans.

Si elle le pouvait, Yvette aurait 10 personnes à déjeuner chaque jour, elle irait aussi danser le twist, le charleston (elle-même était une championne) et le hoola-hoop... mais voilà, il n'y a plus de partenaire en forme sur Paris ! Heureusement il y a la musique et les chansons qu'elle écoute toute la journée et Claude pour la choyer. Annie Macrae et Laurent Boucher, qui lui rend régulièrement visite, nous ont envoyé quelques photos.







## CONTES POUR TOUS

### Conter aux tout petits - Danièle Valentin

#### Crèche familiale Broussais

Danielle Seignourel et Marie-Claude Decloux content une fois par mois, depuis janvier 2017, à la crèche familiale Broussais dans le 14<sup>e</sup>. Voici le témoignage élogieux rédigé en juin par l'équipe de la crèche : « Quel plaisir pour les enfants et nous, les adultes, de vous avoir accueillies, Danielle et Marie-Claude, conteuses de l'association RESSAC !



D'une séance d'histoires contées devant

un public de 9-10 enfants, le plaisir et le succès grandissant, vous êtes très rapidement intervenues devant un groupe de 18 enfants, sans oublier les 2 assistantes maternelles, à chaque fois différentes, accompagnées de leurs 5 enfants (âgés de 9 mois à 2 ans). Dans notre projet pédagogique, les enfants sont libres d'assister, ou non, aux activités proposées. Par votre bonne humeur, votre convivialité et votre capacité à vous adapter aux jeunes enfants, vous avez su, avec vos voix et vos accessoires, captiver votre public (enfants et adultes) !



Ce fut une belle rencontre et c'est avec plaisir que nous souhaiterions la renouveler l'année prochaine. Un grand merci de la part des enfants, et de l'équipe de la mini-crèche et crèche familiale Broussais. »

#### Pôle citoyens (Paris, 4<sup>e</sup>)



Le **Pôle Citoyens** est un lieu d'écoute, d'information et d'orientation de la Mairie du 4<sup>e</sup> arrondissement. Il a pour objectif de faciliter la vie quotidienne des habitants, d'être un lieu de rencontre, de partage de compétences, de solidarité...

C'est dans ce cadre que la musicienne Elena Ambrosi a animé pendant l'année scolaire 2016-2017 deux ateliers d'éveil musical, hebdomadaires, destinés aux tout petits. Josiane Tomar, responsable adjointe du Pôle Citoyens au eu l'idée de réunir « Contes et musique » dans un spectacle pour les tout petits qui clôturerait l'année. C'est ainsi qu'elle a fait appel à l'association Ressac, intervenue à deux reprises en 2016. Danièle Valentin a préparé avec Elena Ambrosi un spectacle unissant contes, images (kamishibais) et musique, qui a été présenté dans la salle Voyelles de la Mairie du 4<sup>e</sup>. Les parents qui accompagnaient leurs enfants et avaient l'habitude de l'atelier d'éveil musical, ont participé avec plaisir.

### Crèche Littré (Paris 6<sup>e</sup>)

Danièle Valentin et Anne Chabbert content dans cette crèche depuis plusieurs années, à la demande de la directrice qui voulait développer un projet « Kamishibai ». Il s'agit de raconter une histoire, à la manière japonaise, avec une série de planches illustrées que l'on présente dans un « butai » (petit castelet de bois). Pour les très jeunes enfants, les images doivent être très lisibles (contours, formes, couleurs), le texte rythmé, avec des formulettes, des onomatopées, etc. Les images focalisent l'attention des enfants. La conteuse Annie Kiss dit : « Je tiens beaucoup à la convergence des regards qui renforce la complicité, la concentration et fixe mieux l'intérêt fugitif des enfants. » Au cours de la racontée, les kamishibais alternent avec des comptines, des histoires à doigts, des histoires racontées avec des accessoires...

Elena Ambrosi a accepté de venir à la crèche Littré pour y donner le spectacle préparé pour le Pôle Citoyen. Les éducatrices avaient réuni les plus grands de la section des moyens et les deux sections de grands dans une même salle, et la matinée s'est terminée par une ronde.



## L'agenda du Ressacois



**Merci de noter les dates suivantes, une invitation vous sera envoyée ultérieurement :**

- Galette des rois : 10 janvier 2018
- Assemblée Générale de Ressac : 23 Mars 2018





## Balade à PICPUS - Gabrielle Cohen

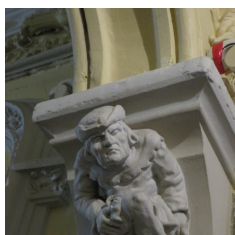


*Ce vendredi 17 novembre, sous un ciel incertain, nous nous sommes retrouvés, un petit groupe de fidèles, pour remonter le temps sous les regards de Philippe-Auguste et Saint Louis, et évoquer le destin tumultueux du faubourg Saint Antoine et de la place du Trône (place de la Nation) avant de nous plonger dans le destin du hameau de Picpus.*

Pourquoi d'ailleurs Picpus ? (auberge mal tenue ou maladie boutonneuse ??)  
 Picpus, hameau rural à la lisière de Paris connu depuis le Moyen-Age pour ses cultures maraîchères, ses nombreux couvents, ses maisons de santé et ses promenades chères aux Parisiens du 19<sup>e</sup> siècle. Evocations de personnages célèbres : Saint-Just, Gérard de Nerval, Ninon de Lenclos et son malheureux amant le marquis de Sévigné (le mari de la marquise),  
 Melle Clairon et bien d'autres encore.  
 Puis nous avons découvert des trésors d'art nouveau avec les beaux immeubles des rues



Joncourt et Fabre d'Eglantine, berceau calviniste. Immeubles qui ont fait le bonheur de Lucrece. D'ailleurs, grâce à son audace, nous avons pu pénétrer au numéro 9 de la rue Fabre d'Eglantine et admirer les



symboles alchimiques du bâtiment. Nous n'avons malheureusement pas trouvé la formule de la pierre

philosophale. Une autre fois peut être.  
 La balade nous a amenés au cimetière privé

de Picpus et nous avons salué les poules du gardien. Recueillement devant les tombes du



général La Fayette et du duc d'Enghien.  
 Puis retour à la civilisation avec l'hôpital Rothschild et sa triste histoire pendant la deuxième guerre mondiale.  
 En suivant le boulevard de Picpus on remarque l'école Saint Michel de Picpus, le plus grand établissement parisien d'enseignement privé et nous arrivons place Courteline. Fin du périple. Le groupe se divise, mais le soir commence à tomber et un petit groupe se retrouve au salon de thé Tea Melodie pour une collation bien appréciée.  
 Avant de retrouver le métro sous le regard de Saint Louis nous allons voir les maisons de l'avenue de Saint Mandé qui ont gardé l'obligation d'un jardin de 3.90 mètres fleuris !  
 Je remercie très vivement les fidèles : Yves, Cécile, Colette, Danielle, Françoise, Jacqueline, Lucrece, Marie-Rose, Nicole et Rolande, qui m'encouragent à poursuivre cette activité extra-ressacoise.  
 Merci à vous tous.

## PARTAGEONS NOS PASSIONS

### Anne et Trini : Conte et Théâtre

#### *Les dames du jeudi*, de Lolleh Bellon :

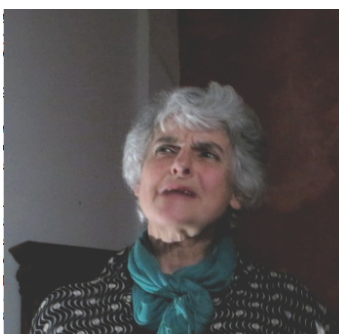
Tous les jeudis, trois dames d'un certain âge, amies depuis toujours, se retrouvent à l'heure du thé : Sonia, la fille d'immigrés russes, nonchalante et charmeuse, Marie, la mère de famille pragmatique et sage, et Hélène, la solitaire au caractère bien trempé. Au fil de leurs conversations animées, elles se remémorent le passé et parviennent à faire revivre, entre des fous rires et quelques pas de danse, leurs souvenirs les plus touchants...« *J'ai eu la chance d'assister à cette pièce, mise en scène par Esther Marty-Kouyaté, en octobre dernier. J'y ai retrouvé Anne Paoli et Trini Bergès en dames du jeudi pleines de ressources et ce fut un beau moment de théâtre* » R.Chabert.

*Anne et Trini nous racontent comment Contes et Théâtre se conjuguent pour elles.*



#### ANNE

« Je dois raconter en public - j'ai commencé au sein de Ressac - depuis à peu près dix ans et je fais du théâtre amateur depuis vingt-cinq ans. Mais est-ce le théâtre qui m'a menée au conte ou l'inverse, je ne saurais le dire. J'ai baigné dans le conte dès ma petite enfance grâce à ma grand-mère. J'ai toujours pensé que la fiction pouvait receler plus de vérité que l'information, c'est un point commun. L'autre, et c'est important pour quelqu'un de timide, est de pouvoir dire ce qui vous touche de façon indirecte et ce faisant de toucher autrui. Les deux pratiques demandent donc un investissement sincère et total sinon on a du cabotinage dans un cas, de la récitation dans l'autre, les deux



peuvent donner le change et n'être pas désagréables d'ailleurs.

Le public est plus présent pour le conte, on le prend à partie, on joue avec lui. Mais il est aussi très important au théâtre, on ne le voit pas mais on le sent. Le texte est chaque fois improvisé pour le conte, mais au théâtre si le texte est imposé, appris, la manière de le dire, rythme et silences, expressions et mouvement, sont un apport personnel, guidé par le metteur en scène. Pour les deux la part de l'imagination est fondamentale. Imagination plus visuelle dans le conte (lieux, vêtements, etc), plus psychologique dans le théâtre (vie off des personnages). Les deux sont donc pour moi complémentaires et je suis heureuse que ma retraite m'ait permis de m'y consacrer. »

## TRINI

"Je ne suis inscrite à Ressac que depuis 4 ans et si j'ai toujours aimé écouter des contes, c'est en découvrant Ressac que j'ai eu envie d'en raconter (et de continuer à en écouter !).

Il a fallu alors apprendre à s'imprégner d'un conte qu'on aime, le lire, le relire, se l'approprier avec ses mots et le raconter devant un public, d'abord d'enfants puis de personnes âgées.

Et comme j'avais fait du théâtre depuis... une éternité, avec une base d'improvisations et de textes appris, devant un public parfois très proche, j'ai pu me lancer avec beaucoup de trac mais soutenue par ces expériences, et aussi grâce à l'appui de l'autre conteuse.



Actuellement je poursuis avec bonheur ces deux activités différentes mais complémentaires pour moi. Et je pense que ça peut être une approche intéressante de s'essayer à une pratique théâtrale (mais pas indispensable) pour aborder une relation avec un public, qui sera de toutes façons différente."

### RESSAC RECRUTE :

#### - **Son (sa) responsable de l'activité "Visites d'amitié aux personnes âgées"**

Animateur/trice -Coordinateur/trice en pré-retraite ou retraité(e) pour gérer et développer le réseau bénévoles/personnes âgées des "Visites d'amitié". Doit être motivé(e) avec le goût de l'organisation et du contact dans un contexte amical. Travail en binôme possible. Connaissance nécessaire du Pack Office (Word, Excel...) et d'Internet (principalement courriels). Membre de droit du Conseil d'Administration.

#### - **Son (sa) Secrétaire général(e)**

La personne sera responsable :

- de la communication externe : mise en forme des messages, identification des destinataires et des supports pertinents, en lien direct avec le responsable du site,
- du suivi des relations avec les partenaires ; il (elle) participera à la recherche de nouveaux partenaires,
- de la communication interne, tournée vers les bénévoles de l'association ;

Il (elle) sera membre du conseil d'administration sous réserve d'élection par l'assemblée générale.

**Vous souhaitez des précisions sur ces postes ? N'hésitez pas à appeler Annie Macrae pour le premier, Rolande Chabert pour le second, ou à faire un petit mail à notre secrétariat qui transmettra.**