



Maison de Quartier
LE TROIS-MÂTS

n°1



Juin 2021

À Ancrer

*“ Paroles d’habitants du quartier
Justices, Madeleine, St Léonard ”*



FOCUS SUR...

LE BIEN-ÊTRE, ON EN PARLE ?

Claire et Sophie, deux habitantes du quartier et professionnelles dans le domaine du bien-être et de la psychologie vous donnent des astuces pour traverser cette période anxiogène et si particulière.

METTEZ DE LA SÉRÉNITÉ DANS VOS JOURNÉES

Avec l’arrivée des beaux jours, voici des conseils pratiques pour mettre de la sérénité dans vos journées :

Pratiquer la Cohérence Cardiaque : cette technique respiratoire toute simple est particulièrement efficace pour équilibrer le système nerveux qui a tendance à être en sur régime sous l’effet des hormones du stress. Il suffit pour cela d’inspirer par le nez pendant 5 secondes puis de souffler doucement par la bouche pendant 5 secondes et de poursuivre ainsi ce rythme durant 5 minutes.

On active ainsi la branche parasympathique du système nerveux qui apporte un apaisement du corps, aide à mettre les pensées envahissantes à distance, favorise une bonne digestion et une meilleure assimilation des nutriments. Ce mode « sérénité » envoie des signaux de sécurité au corps et au mental. Dans cet état, on peut aussi mieux percevoir les signaux de faim et de rassasiement.

Je vous conseille l’application gratuite Respirelax+ pour vous guider dans cette pratique.

Ce mode « sérénité » envoie des signaux de sécurité au corps et au mental. Dans cet état de fonctionnement, on peut aussi mieux percevoir les signaux de faim et de rassasiement.

Je vous conseille l’application gratuite Respirelax+ pour vous guider dans cette pratique.

Tenir un journal de gratitude : Pour contourner les automatismes de notre cerveau qui a tendance à zoomer sur le négatif, l'idée est d'identifier les petits plaisirs du quotidien comme les grandes victoires en les notant tous les jours. En y repensant, en se connectant aux émotions ressenties et en les écrivant, on apprend à vraiment savourer les bons moments. On s'entraîne aussi à éprouver de la reconnaissance pour les petites choses positives qui emplissent le quotidien. Aussi petites soient-elles : apprécier le contact de la tasse chaude entre ses mains au petit déjeuner, échanger un regard souriant dans la rue, profiter du paysage qui change avec l'arrivée du printemps...

Chouchoutez votre microbiote : il existe un lien entre la flore bactérienne (microbiote) de notre intestin et les sécrétions de neurotransmetteurs au niveau de notre cerveau qui influencent notre humeur. Un microbiote déséquilibré peut être associé à la dépression mais également aux troubles du transit et à l'obésité. Pour favoriser le développement des bactéries protectrices pensez aux aliments fermentés : choucroute, cornichons, kéfir, Kombucha, légumes lactofermentés...

Favorisez les légumes de saison crus et cuits, les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches...) et l'utilisation d'huiles végétales riches en oméga 3 comme l'huile de colza ou de lin en assaisonnement.

Les graines oléagineuses : noix, noisettes, amandes, pistaches... sont aussi très intéressantes pour leur richesse en protéines, en acides gras essentiels et en minéraux tel que le Magnésium.



Retrouvez plus d'informations sur mon site internet : www.intuition-nutrition.fr

Claire AUJARD
Diététicienne-nutritionniste
Praticienne en Hypnose

TRUCS ET ASTUCES POUR ALLÉGER LE QUOTIDIEN EN TEMPS DE CRISE

Connaissez-vous l'image du «réservoir affectif» ? Et celle du «vase émotionnel» ?



Nous vivons depuis un an des moments complexes, de déséquilibres, qui durent, où l'impuissance et l'incertitude grignotent notre joie et notre confiance. Nous pouvons plonger parfois dans des états de tristesse, de peur ou de colère. Et ces émotions sont bien légitimes et justes pour chacun d'entre nous ! Mais lorsque ces émotions s'accumulent, elles remplissent notre vase émotionnel, il est prêt à déborder, à exploser ou implorer, comme une cocotte minute. Notre réservoir affectif, lui, gardien de notre vitalité, de notre capacité à être joyeux, coopératifs, créatifs, peut se vider, voire s'assécher et même se fissurer...

Alors comment remplir à nouveau ce précieux réservoir, comment l'entretenir ? Comment vider ce vase trop plein, encombrant et délétère pour notre élan de vie, nos relations ?

L'outil que je pratique le plus dans ma vie personnelle et que je transmets aux parents et professionnels que j'accompagne est l'écoute active ou emphatique. Et cette expérience a changé ma vie ! L'idée est très simple, le plus difficile est la mise en pratique car nous sommes souvent prisonniers de nos automatismes : l'envie d'apporter des solutions, des conseils, de consoler prématurément, de partager nos expériences...Voilà ce que génère cette écoute pour celui qui est écouté : « je sens que tu sens ce que je ressens et que tu vas m'aider ».

Lorsque je me sens entendu, compris, je n'ai pas besoin de lutter pour me faire entendre. C'est un cadeau précieux à offrir ou à s'offrir Concrètement, comment ça se vit ?

A deux, dans le couple, entre amis, relations de confiance, on prend un temps limité, 5mn chacun par exemple pour débiter (cela se pratique aussi très facilement par téléphone), où chacun va écouter l'autre à tour de rôle sans interrompre le flot de paroles. On met un timer, et on donne toute notre attention aimante, sans parler, en faisant confiance à l'autre pour qu'il trouve ses propres solutions. Écouter ne veut pas forcément dire qu'on est d'accord avec lui mais on lui offre cet espace de parole où il va pouvoir exprimer ses ressentis, sans jugement ou conseils non sollicités. Il arrive que des émotions s'expriment (pleurs par exemple) et elles sont les bienvenues ! Et c'est magique : en étant écouté, je suis reconnu dans ce que je vis, je nourris ma confiance en moi, en l'autre, en la vie, cela augmente mon niveau de sécurité intérieure. Mon niveau d'inquiétude et/ou d'agressivité diminue et je peux me reconnecter à mon plein potentiel d'être humain.

Cette expérience permet donc à la fois de vider notre vase émotionnel (peur, tristesse, colère) et de remplir notre réservoir affectif. Pour remplir notre réservoir affectif, on peut aussi se poser la question suivante : qu'est-ce qui me met en joie dans ma vie, qu'est ce qui me nourrit ?

Voir comment quotidiennement ou de façon hebdomadaire, on va pouvoir inscrire ces moments dans nos journées ou nos semaines. Viser plutôt des expériences réalisables facilement : une balade dans la nature, un moment de méditation, danser, chanter, manger un carré de chocolat, prendre une douche ou un bain bien chaud, lire un chapitre d'un livre au calme, faire un jeu de chahut en famille, téléphoner à un.e amie, ...

Et vous, quels sont vos moments ressourçants ?

J'aime bien faire une liste de tout ce qui me ressource, et dans les moments difficiles, ressortir cette liste, piocher au hasard (ou pas) et vivre ce qui me nourrit. Histoire de ne pas voir mon réservoir affectif se vider de façon trop dangereuse. Pour vider mon vase émotionnel, voici quelques unes de mes pratiques :

- Compiler les morceaux de musique qui me font pleurer et trouver des moments de tranquillité où je peux les écouter (et pleurer !)
- Faire la même chose avec des extraits de films ou de séries
- M'octroyer des temps de journal créatif (voir le site d'Anne-Marie Jobin) qui font souvent remonter des émotions
- M'autoriser à décharger ma colère en criant dans un coussin ou en tapant sur mon matelas, pour éviter de projeter cette émotion sur mes enfants/mon conjoint,...

Et vous, quels sont vos astuces pour décharger vos émotions ?

Je vous souhaite de belles et riches expériences d'écoute et d'alléger votre vase émotionnel par les astuces qui vous parleront. N'hésitez pas à partager vos témoignages sur mon site ou mon mail, je serai ravie de vous lire !

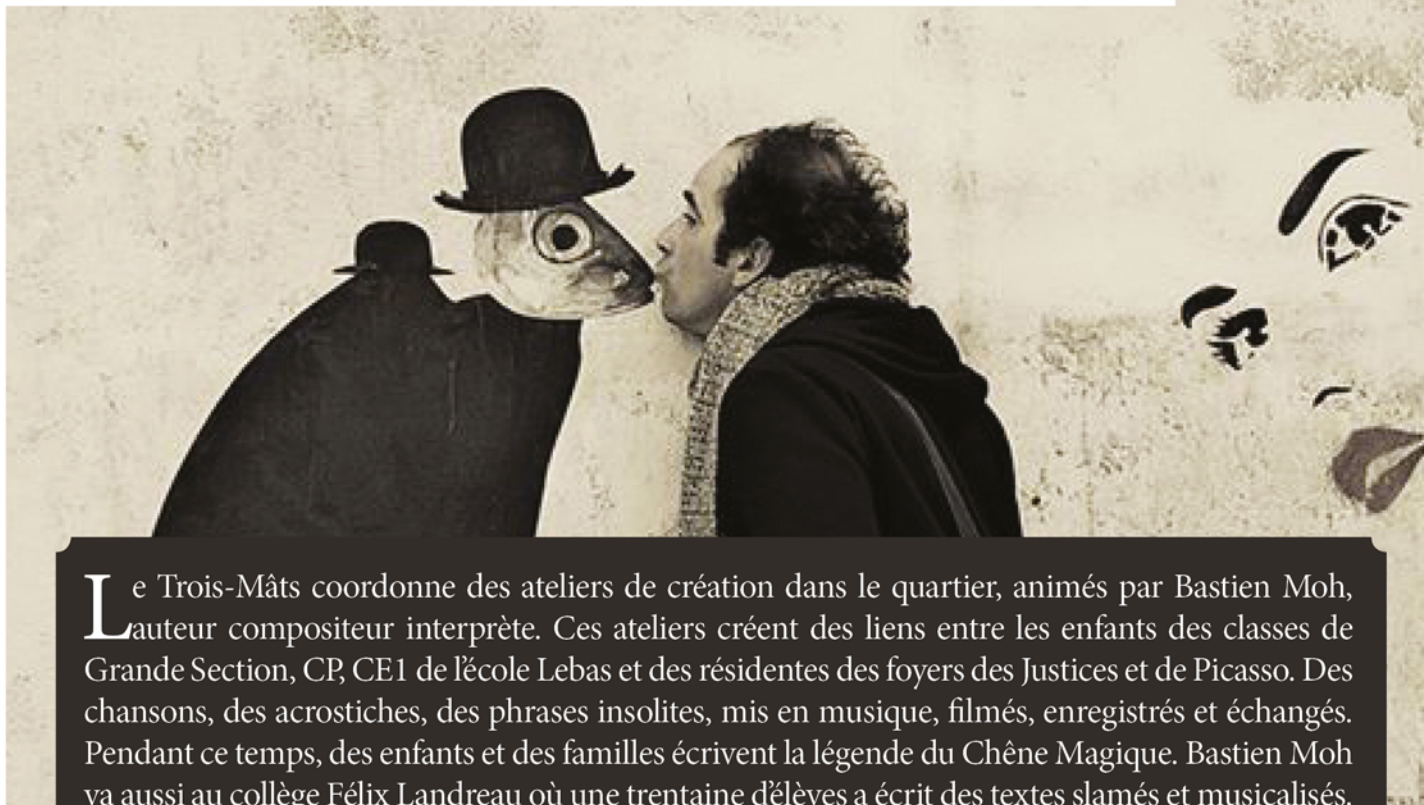
Si vous le souhaitez, rejoignez-nous pour vivre le cycle parental "Vivre et grandir ensemble", huit ateliers pour devenir peu à peu le parent que vous souhaitez être, alléger le quotidien et nourrir les liens.



Retrouvez plus d'informations sur mon site internet : commensemant.com

Sophie BOUVET
Consultante en parentalité et formatrice pour les professionnels de l'enfance et de l'enseignement en Maine et Loire, Sarthe et Mayenne.

RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LES ATELIERS DE BASTIEN



Le Trois-Mâts coordonne des ateliers de création dans le quartier, animés par Bastien Moh, auteur compositeur interprète. Ces ateliers créent des liens entre les enfants des classes de Grande Section, CP, CE1 de l'école Lebas et des résidentes des foyers des Justices et de Picasso. Des chansons, des acrostiches, des phrases insolites, mis en musique, filmés, enregistrés et échangés. Pendant ce temps, des enfants et des familles écrivent la légende du Chêne Magique. Bastien Moh va aussi au collège Félix Landreau où une trentaine d'élèves a écrit des textes slamés et musicalisés. Voici quelques mots, dessins glânés auprès des participants de ces ateliers.

Retour sur cette expérience avec le témoignage d'une résidente des Justices et des animatrices de la résidence Pablo Picasso.

Pour commencer le témoignage de Mme Sallé, résidente au foyer des Justices.

Que vous inspire ce projet sur l'histoire du quartier ?

E. S. : C'est ma jeunesse. Je suis née ici dans le quartier Saint-Léonard. Je suis partie du quartier pendant presque 30 ans : de 1964 au moment de ma retraite, en 1992. On revenait cependant tous les mois avec mon mari car mes copines d'écoles et ma mère habitaient encore dans le coin. Nous avons donc vu le quartier évoluer petit à petit. Mon père est mort en mars 1969 ; il n'a donc pas vu s'achever la construction de la Rocade (en 1970) ; ça ne lui aurait pas probablement plu !

Au cours des mois de février et mars, nos séances sont consacrées à la projection de photos du quartier, commentées au fur et à mesure par les résidents. Ces images, issues d'un livret retraçant l'histoire du quartier de 1900 à 2000 à renfort de nombreuses photos, vous ont-elles semblé représentatives du quartier d'autrefois ?

E. S. : J'ai justement acheté ce livret au Trois Mâts, je l'ai d'ailleurs toujours ! (Elle le sort et me le montre) On y trouve des photos de mon père, ma soeur, mon frère, mon beau-frère, ou encore de mon mari. Il est en photo avec un groupe de musique dans lequel il était batteur avant qu'on se rencontre, en 1953, et nous nous sommes mariés en 1957. Il a passé sa carrière dans les pépinières, où j'ai eu l'occasion de travailler également. Mon père est aussi en photo dans ce livret, dans son orchestre au sein duquel il jouait de la clarinette. J'ai moi-même joué au théâtre Saint-Léonard, dont de nombreuses photos sont présentes dans ce livret.

Un mot sur les interactions avec les autres participants au projets ?

(Les élèves d'une classe de l'école primaire Pierre-Louis Lebas, certains résidents de l'EHPAD Picasso, ainsi que les autres résidents des Justices)

E. S. : Je n'étais pas là quand nous avons vu la vidéo avec les enfants en revanche, je connaissais une des dames de Picasso que nous avons vu dans la vidéo : elle venait de Trélazé ! Peu de gens ici (à la résidence des Justices) ont connu le quartier comme je l'ai connu. Une dame, plus âgée que moi et qui vit à la résidence, venait toutefois de Trélazé et connaissait un peu Saint-Léonard. Je connaissais moins les gens de la Madeleine ; à la Madeleine c'était la ville, et à Saint-Léonard, c'était les paysans.

Quelques mots sur le Trois Mâts ?

E. S. : Avant que je parte de Saint-Léonard, en 1964, c'était mon docteur qui travaillait là ! Et quand je suis revenue dans les années 1997, c'était une mairie de quartier ; j'y ai fait refaire ma carte d'identité.

Voilà quelques mots glanés par des animatrices à la résidence Pablo Picasso :



«On est contente de pouvoir participer à ce projet d'écriture avec Bastien qui est un artiste fort sympathique, qui nous a mis à l'aise tout de suite. On vient de passer un moment productif et joyeux : on s'est amusé et creusé la tête (ça fait du bien !) pour faire l'acrostiche de notre prénom, avec des mots qui nous révèlent. Une façon d'apprendre à mieux se connaître les uns les autres.»

«Et que c'est bon d'être ensemble ! On a aussi écouté le son agréable de la balalaïka et appris son histoire.»

«C'est comme une récréation dans notre quotidien, moment à renouveler !»

PORTRAIT DE PHILIPPE GOISNARD,

HABITANT DU QUARTIER PASSIONNÉ PAR LA PHOTO ET PRÉSIDENT DU CLUB ENUMEA



Bonjour Philippe, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je suis Philippe Goisnard et j'habite le quartier des Justices depuis 28 ans. J'ai plusieurs passions dont l'électronique et la photographie. Pour pratiquer ces deux activités je suis adhérent du club photo de la Madeleine et du club ENumEA.

Tu es aussi le président du club ENUMEA sur le quartier, de quoi s'agit-il ?

ENumEA signifie «Espace Numérique et Électronique Angevin». L'association a été créée en 2018 et a pour objet l'initiation des adhérents à l'électronique, à l'utilisation avancée de l'informatique, aux objets connectés et aux nouvelles technologies. Pour cela nous disposons d'une imprimante 3D, d'une CNC, d'une Arduino ainsi que Raspberry pi. Le club accepte aussi bien les débutants que les personnes confirmées, il fonctionne sur le partage des connaissances entre les adhérents. Le coût de la cotisation est de 40€/an. Voici une liste des projets réalisés par les adhérents : un piège à frelons, une jardinière connectée, un système d'aquaponie, un jeu de Simon, un afficheur sans fil pour Airsoft, des drones, des imprimantes 3D, etc. (pour illustrer voici un exemple de quatre montages électroniques ou mécaniques dédiés à la photographie).

Merci Philippe !

Découvrez le club enumea : <https://enumeas.wixsite.com/enumea>

Trouvez dans le Quiz ci-dessous proposé par Philippe, l'association entre la photographie et le montage permettant de la réaliser.



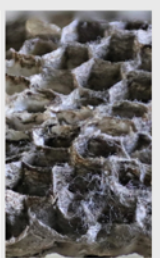
n° 1 : Light Painting



n° 2 : Collision gouttes d'eau



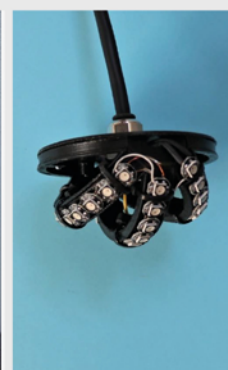
n° 3 : Light Painting



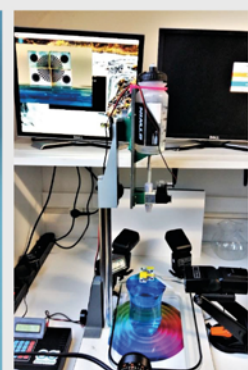
n° 4 : Focus stacking (empilement de mise au point)



Montage A :
Baguette lumineuse



Montage B :
Demi-sphère de Leds



Montage C :
pour la photographie haute vitesse



Montage D :
Rail micrométrie

INITIATIVES...



LES PROJETS D'HABITANTS ?

Le trois-Mâts accompagne avec une aide financière et une aide à la mise en œuvre des habitants qui ont décidé de mettre leur quartier en mouvement.

A ce jour, une ludothèque participative, un événement autour de la culture nipponne, une boîte à dons à la Madeleine, une fête entre voisins, une expo photo grand format, une ptite Epicerie, un Ciné club...

Parce que, depuis une année déjà, les dynamiques collectives sont à l'arrêt, le Trois-Mâts met en place un dispositif de soutiens financier et logistique aux initiatives collectives pour renforcer les liens entre habitants et retrouver une vraie vie de quartier. Elise, Jean-Yves, Pauline et Martine vous présentent leur(s) projet(s).

. LE PROJET DU CINE CLUB .



Martine Derenne est une des habitantes à l'initiative de la création d'un ciné-club de quartier. Elle fait partie de ceux qui ont chez eux une belle collection de DVD et de VHS. « *En général, je vais au cinéma voir un film et après j'achète le film, car j'ai toujours raté quelque chose à la première projection.* »

Ainsi le samedi 15 mai, 6 habitants se sont réunis avec Louis Mathieu de l'association Cinéma Parlant et Thierry Charrier réalisateur angenvin. Nous en avons profité pour leurs poser quelques questions et en savoir plus sur leur projet.

A la question : qu'est-ce que ce serait un ciné-club de quartier pour vous ? Martine répond : « 1 film, 20/25 personnes, puis on échange. Ça serait bien de mélanger les générations. Et puis, ce serait l'occasion de revoir des films que l'on n'a pas vus depuis longtemps. Discuter d'un film, ça permet d'en avoir d'autres éclairages »

Véronique, une autre participante ajoute : « j'ai aussi en tête le cliché d'un ciné-club, rencontre entre soi, entre spécialistes. Moi, j'aimerais que ce soit ouvert à tous. Que la parole de chacun soit respectée. En plus, au sortir d'un film, je peux avoir besoin d'un temps d'absorption de mes émotions, un temps pour rester un peu avec ses émotions, un sas avant de pouvoir en parler. »

Et Marc précise : « un club c'est l'opposé de regarder un film seul. C'est la dimension sociale, le lien avec les gens du quartier ».

. LE PROJET TOUPIE ! .



Elise et Jean-Yves Belliard nous présentent leur projet autour de la toupie, un projet qui fera peut-être tourner les têtes...

Bonjour, pouvez-vous vous présenter ?

Bonjour, nous habitons le quartier St Léonard depuis 30 ans et nous sommes retraités depuis 2 et 3 ans...

Parlez nous de votre projet autour de la toupie et est-il ouvert à d'autres habitants ?

Le projet autour de la toupie peut évidemment se construire avec d'autres personnes. La toupie est un bel objet qui nous donnent envie d'organiser un mini-festival qui pourrait s'appeler « Les Toupinades », sur 2 à 3 jours en novembre. La toupie est un jouet d'antan, mythique de l'enfance, simple et sans frontière... Elle tourne, comme le temps, les saisons, les cycles. Elle tient en équilibre fragile comme la vie.

Elle peut être fabriquée par soi-même avec du carton et un crayon, ou être tournée par des artisans remarquables dans des bois nobles et précieux. A l'heure de la surconsommation, ce simple et modeste petit objet ludique traverse le temps malgré la profusion de jouets, souvent éphémères, proposée aujourd'hui.

« Les Toupinades » pourraient se décliner sous forme :

- d'une exposition
- d'histoires de toupies
- d'une démonstration de manipulation de différentes toupies
- de jeux avec des toupies
- d'une présentation de fabrication de toupies au tour à bois
- d'un atelier de fabrication de toupies

Voici nos idées... à enrichir !

Merci Elise, merci Jean-Yves !

. LES PROJETS DE PAULINE .



Pauline une habitante survitaminée vous présente les différentes initiatives qu'elle souhaite impulser dans le quartier.

Bonjour, pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Pauline CADEAU, j'ai 30 ans, Je suis fonctionnaire aux Finances Publiques. J'habite la Résidence Mongazon, 24 Rue Géricault depuis juin 2013.

Pouvez-vous également nous présenter votre projet en quelques lignes ?
A Géricault, nous avons plusieurs idées :

- **Une fête des voisins**, le vendredi 24 septembre 2021 (initialement prévue le 28 mai mais reportée officiellement à cause du COVID) : l'idée est de se rassembler et partager un moment convivial ensemble, pour oublier le temps d'un instant la crise sanitaire.

- **Un «troc quartier»** : se débarrasser d'objets ou autres, échanger, faire des trouvailles vider nos placards pour remplir ceux de nos voisins !

- **Un jardin partagé** : dans un premier temps installer un composteur, dans le but de pouvoir créer une zone de culture, afin de nouer des liens avec les voisins de tous âges et se partager des légumes entre voisins, ... et pourquoi pas initier les enfants au jardinage...

L'idée principale de tout ça est de regrouper les gens (en respectant les gestes barrières) afin d'apprendre à se connaître et de créer un lien de voisinage un peu plus fort.

Le projet est-il ouvert à d'autres habitants ?

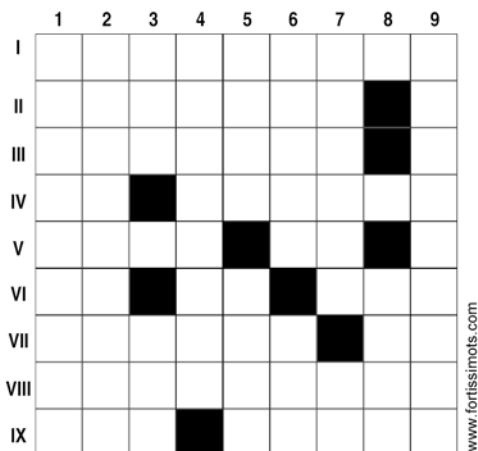
Les projets sont ouverts à tous les habitants de la résidence, à celui qui voudra donner un peu de son temps. Petit à petit une «équipe» se forme. Nous avons déjà un «ambassadeur» dans chaque porche. Affaire à suivre...

Merci Pauline !

ESPACE DÉTENTE

ET SI ON JOUAIT UN PEU ?

. MOTS CROISÉS . N°1 .



HORIZONTALEMENT

I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression.
III. L'enfer du GI. IV. Argent. Barrent.
V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion.
VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

VERTICALEMENT

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs.
Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan.
Prénom allemand. 6. Changeais de timbre.
Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence.
8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.

Demander la réponse : troismats.digital@gmail.com

. QU'EST CE QUI DIT ? .

Les animateurs du Chêne Magique se sont amusés à noter les punchlines des petits !
Serez-vous traduire cette étrange dialecte ?

- a) j'ai descendu le beau gant
- b) j'ai fais de la patamolé
- c) youpi on va à la glisse
- d) l'hipotolame est plus fort que la vache
- e) mon collant est liquide
- f) mais qu'est ce que tu tipotes
- g) regarde la belle cocibelle

Réponses :

- a) toboggan
- b) pâte à modeler
- c) patinoire
- d) hippopotame
- e) glisse
- f) tripotes
- g) cocinelle



MAISON DE QUARTIER LE TROIS-MATS, place des Justices, 49014 Angers Cedex 01. **Directeur de la publication** : Raphaël JONCHERAY. **Rédaction** : Jérôme MARTIN, habitants & salariés (Claire AUJARD, Sophie BOUVET, Annick CESBRON, Jean-Yves et Élise BELLARD, Pauline CADEAU, Maud BERNARD). **Pour participer à la rédaction** : troismats.digital@gmail.com ou 02 41 66 02 02. **Conception graphique** : Jérôme MARTIN. **Photogravure/Impression** : Le Trois-Mâts

Tél : 02 41 66 02 02 | www.letroismats.fr



Maison de Quartier
LE TROIS-MÂTS