

# CARROSSÉS

Les habitants de la Novelline  
et les adhérents du GEM de Mâcon  
nous parlent d'amour,  
de reconstruction,  
de l'avant, de l'après...

dans le cadre  
des animations

**SAVOIR S'AIMER  
POUR SAVOIR AIMER**



**La Novelline** est un habitat partagé pour 5 personnes cérébrolésées. Elles ont chacune un appartement privatif et bénéficient d'un espace commun.

Des auxiliaires de vie, des bénévoles, interviennent pour des temps communs, des animations et sorties en lien avec la vie clunyoise ainsi que des aides personnalisées à la vie quotidienne.

Ce recueil de textes est le fruit d'un atelier d'art thérapeutique dans le cadre d'animations sur le thème «Savoir s'aimer pour savoir aimer, comment se retrouver dans une vie affective après une cérébro-lésion».

En 2017, La Novelline a répondu à un appel à projet de la Fondation de France sur ce thème, ayant repéré des besoins des personnes en situation de handicap, mais aussi des auxiliaires de vie, des bénévoles et des familles.

Une réponse favorable a été obtenue en avril 2018.



Trois cycles ont été élaborés :

**Cycle 1 : Se réapproprier son corps** avec ateliers socio-esthétique, psychomotricité, plaisirs de la table.

**Cycle 2 : Exprimer son corps**, à l'aide d'expressions corporelle, et artistiques : arts plastiques, musique et chansons.

**Cycle 3 : Adopter un comportement adapté.** Une sexologue, Mme Veysseyre, a animé cet axe avec entretiens, bilans des ateliers et animation de ciné-débats.

Les ateliers ont débuté en novembre 2019.

Le public concerné est constitué essentiellement de personnes cérébro-lésées de la Novelline et du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) de Mâcon, et quelques personnes extérieures.

Les auxiliaires de vie et les bénévoles intervenants ont été associés au projet ainsi que les familles.

L'atelier d'expression par la musique et la parole a été animé par deux artistes :

Valérie Gaudissart, parolière, et Morton Potash, musicien, de «Rêver tout haut».



Plusieurs séances ont permis aux participants de mettre

en **mots** et **notes**  
*joies* *peines* *difficultés* *doutes*  
*envies* *parcours* *expériences*

face à la réappropriation de soi après une cérébro lésion.

Une restitution en spectacle a eu lieu dans les jardins de la Novelline le 19 juin 2021.

Vous pouvez revivre ce moment en suivant le lien sur le site de la Novelline : <https://la-novelline.fr> Documentation : le film du projet VAS

Nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir ces textes très personnels que les participants ont bien voulu nous livrer avec :

*sincérité* *émotion* *lucidité*  
*rage* *amour*

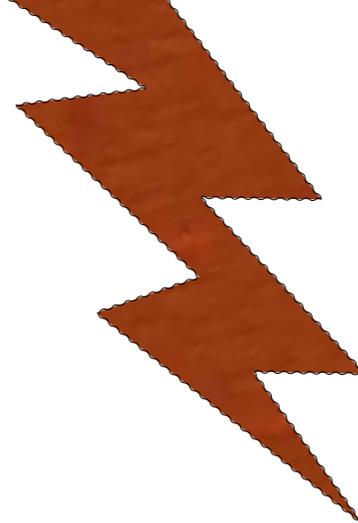
et qu'ils ont illustrés avec l'aide et les conseils de Patrick Ballériaud



CABossé

Michiel

# Cabossés



Effacé

Enfoui

Martyrisé

Handicapé

Liquéfié

Déconnecté

Atomisé

Archivé

Dérangé

Désordonné

Tête cassée

Tranché

Broyé

Déconnecté

Fondu

Perdu

Déchiqueté

Tordu

Niqué

Désarticulé

Cabossé

Cabossé

Cabossé

Y'a qu'à bosser

Y'a qu'à bosser

Y'a qu'à bosser

Pour s'éveiller

Pour s'réparer

Pour s'accepter

Pour progresser

S'améliorer

S'reconstituer

Pour y'arriver

Pour y'arriver

Et on y est arrivé

Ah bon où ça ?

A la Novelline ! (X4)





## Celle qui m'a portée

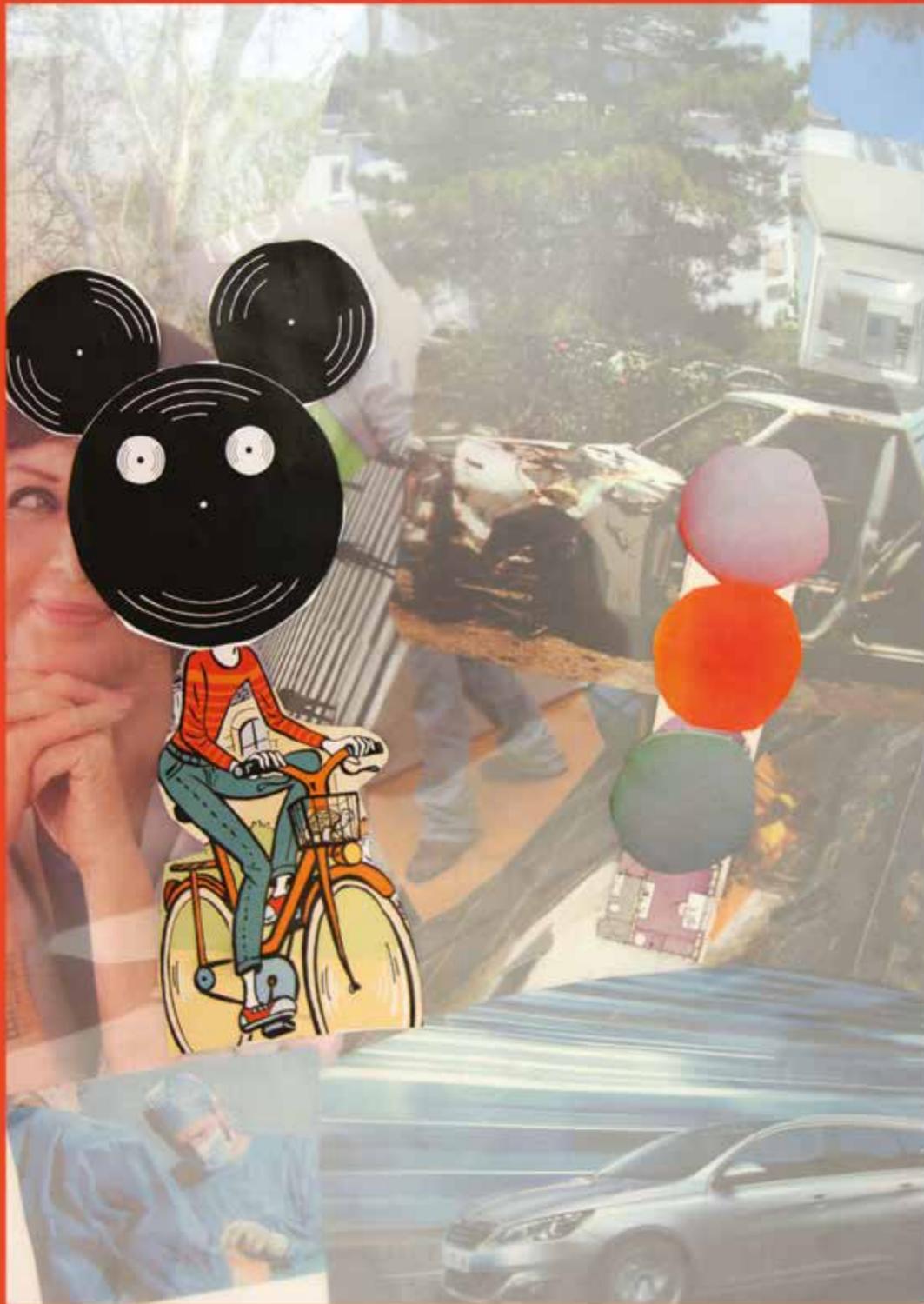
Ce n'est pas de ta faute  
ce qui m'est arrivé  
Mais je te le fais payer  
Et je me défoule sur toi car je sais que tu vas rester

Je te maltraite, je le sais  
Mais je ne peux pas m'empêcher  
Mon cerveau ne dit pas les mots qu'il faut  
Et pourtant tu es celle qui m'as portée  
Tu me portes encore sans te lasser

Je suis dure je le sais  
Mais je ne peux pas m'empêcher  
Et pourtant tu me supportes depuis tant d'années  
Tu ne me laisseras jamais tomber  
Et tu acceptes celle que je suis devenue  
Alors que moi-même parfois je ne me reconnais plus

Je te maltraite, je le sais  
Mais je ne peux pas m'empêcher  
Alors pour dire les mots qu'il faut  
Les jours de marché  
je t'achète des fleurs et te donne un bouquet  
Qui disent mes vraies pensées  
A celle qui m'a portée !





## Mon coeur s'est arrêté

j'allais en vélo rendre visite  
à ma grand-mère Marguerite  
à elle tendrement je pensais  
quand le feu à l'orange est passé  
tout net j'ai freiné  
mais celui qui me suivait a accéléré

j'allais en vélo rendre visite  
à ma grand-mère Marguerite  
à elle tendrement je pensais  
quand le bitume, ma tête a heurté  
puis mon coeur s'est arrêté  
tout le monde s'est mis à paniquer  
à courir, à crier  
pendant ce temps, tranquillement j'attendais les pompiers

j'allais en vélo rendre visite  
à ma grand-mère Marguerite  
à elle tendrement je pensais  
quand dans un lit d'hôpital je me suis réveillé  
mes médecins m'avaient condamné  
mais je me suis accroché  
et me voilà !  
et me voilà !  
et me voilà !





## Avant

Avant y'avait la moto  
Après y'a eu les hostos

Avant y'avait la fête  
Après y'a eu ma tête

Avant y'avait des virées  
Après y'a eu le kiné

Avant y'avait des amis  
Après y'a eu d'autres amis

Avant y'avait des vacances  
Après y'a eu des absences

Avant y'avait un métier  
Après y'a eu la pension d'invalidité

Avant je ramassais des jonquilles  
**Maintenant** je ramasse mes béquilles



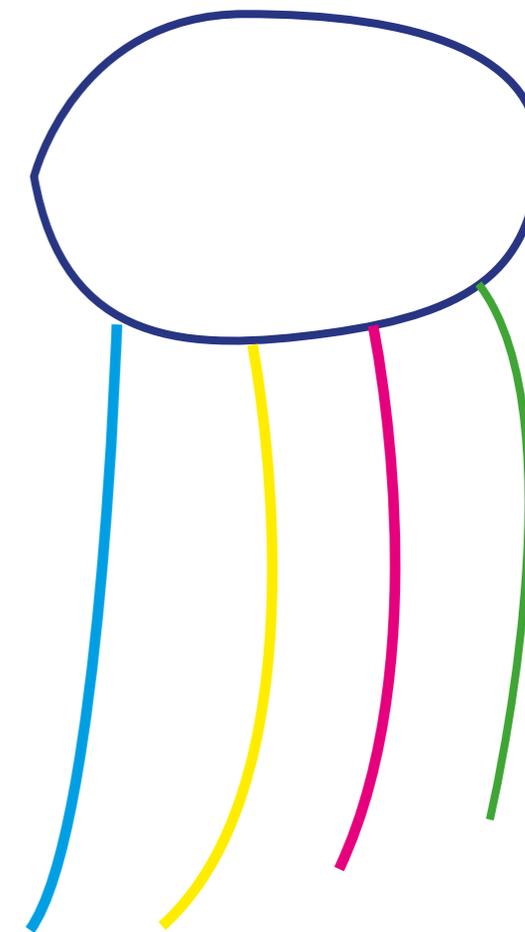


## J'aime bien faire mon petit malheureux

Depuis toujours on m'appelle Dédé  
 J'aime bien faire mon petit malheureux  
 Mais je refuse de faire pitié  
 Avec ma tête toute amochée

Et ce qui me rend heureux  
 C'est de donner des coups de main  
 C'est de pouvoir aider  
 Parce que les gens, je les aime bien  
 Et je me dis que j'suis chanceux  
 De pouvoir faire du bien  
 Garder des liens  
 Rendre le soutien  
 Qu'on m'a donné  
 Qui m'a sauvé  
 J'fais l'livreur, j'fais l'chauffeur  
 J'le fais de bon coeur  
 De bonne humeur

Depuis toujours on m'appelle Dédé  
 J'aime bien faire mon petit malheureux  
 Mais je refuse de faire pitié  
 Avec ma tête toute amochée  
 Avec ma tête toute amochée  
 Avec ma tête toute amochée



## La vie tu n'as jamais été facile

La vie tu n'as jamais été facile  
 Je me suis toujours accroché à toi  
 Même si j'ai connu l'effroi  
 Je suis toujours là et je me bats  
 Pour ça tu peux toujours compter sur moi

La vie tu n'as jamais été facile  
 Mais pour rien au monde je voudrais te quitter  
 Et même si je suis dans le noir  
 Je ne crie pas au désespoir  
 Car avant je pouvais voir  
 J'ai tout gardé dans ma mémoire

La vie tu n'as jamais été facile  
 Mais pour rien au monde je voudrais te quitter  
 Et même si je suis dans le noir  
 Je ne crie pas au désespoir

La vie tu n'as jamais été facile  
 Je me suis toujours accroché à toi  
 Même si j'ai connu l'effroi  
 Je ressens tout autour de moi

La vie, je la rythme à chacun de mes pas  
 Chaque jour c'est mon combat  
 Pour toi Christine qui m'a sauvé la vie  
 Pour toi Emma pour toi Thomas  
 Pour toujours à côté de moi  
 Pour toujours à côté de moi  
 A côté de moi !



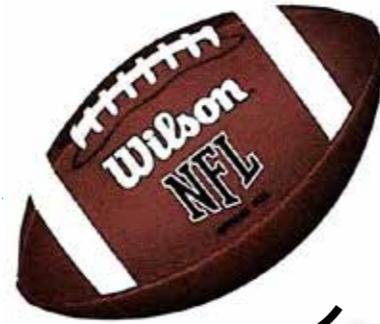
## Mon ventre

Ventre gros, ventre heureux !  
Avec mon ventre on peut tout faire

On peut faire un ballon de rugby  
Pneu Michelin  
On peut dormir dessus en guise  
d'oreiller  
On peut faire le Père Noël  
On peut faire aussi femme  
enceinte  
Je dirai mieux «homme  
enceinte»

*Si le ventre est trop gros,  
on le perce !!*

PSSHITT...  
Essayer  
ventre gros,  
ventre heureux !



## Je te caresserai

Je te caresserai ... les cheveux  
Mais si tu veux pas  
Je te caresserai...  
les doigts de pied

Mais si tu veux pas... aah  
Je te caresserai... les poignets

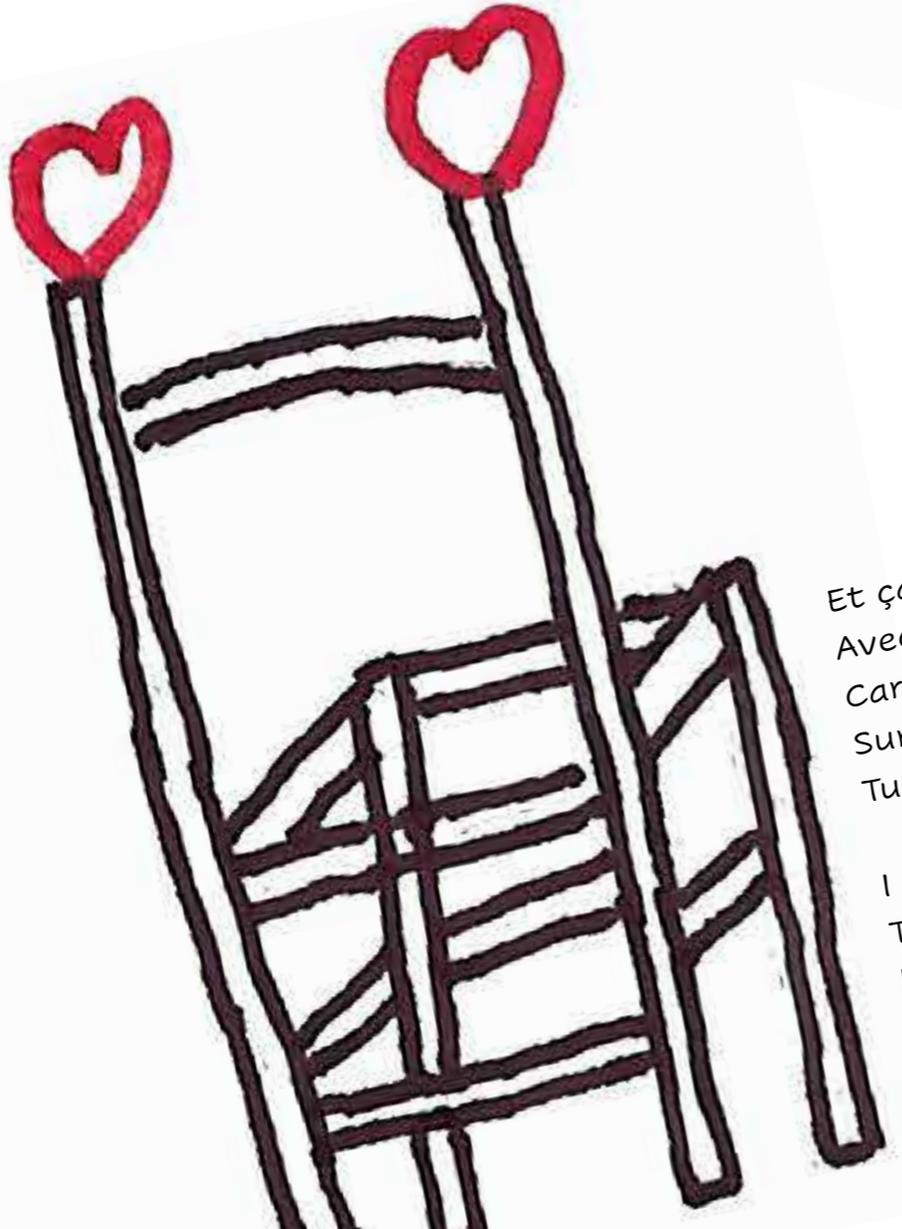
Mais si tu veux pas  
Je te caresserai... les mollets

Mais si tu veux pas... aaah  
Je caresserai... **ton chat**

Mais si il veut pas... aah  
Tu me caresseras...  
Tu me caresseras...  
Tu me caresseras... où tu veux ou pas



Toi ma chaise je t'aime



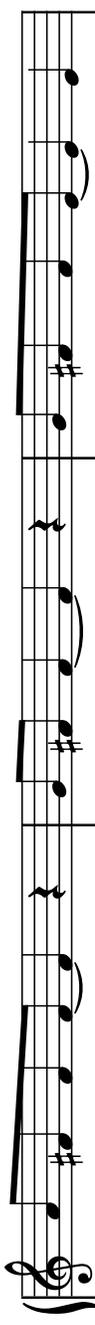
Et ça c'est que tu m'aimes aussi  
Avec toi il n'y aura jamais de divorce  
Car même si je pose mon gros poids  
Sur une autre chaise  
Tu n'es pas jalouse

I love you ma chaise  
Tu n'es pas jalouse  
I love you ma chaise  
I love you  
I love you

### Toi ma chaise

Toi ma chaise je t'aime  
Mais je ne sais pas si tu m'aimes  
Assis, tu supportes mon gros poids  
Je te fais quelques fois tenir  
Sur tes deux pieds arrière  
Et quand je te pète dessus  
Tu ne dis rien

Tu pourrais me faire tomber  
Te casser mais non  
Tu ne dis rien





## LES MOTS

les mots sont comme des bulles de savon  
les mots s'échappent tout légers  
et quand je les attrape  
les mots éclatent  
et disparaissent de mes pensées

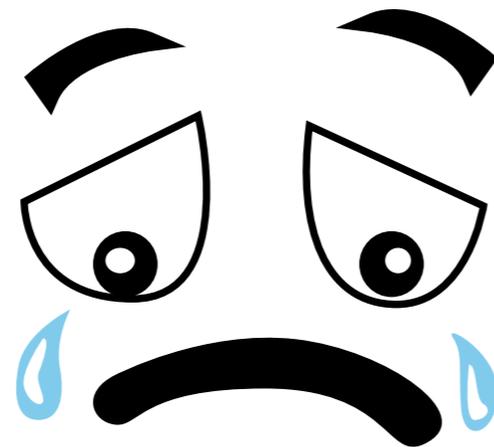
les mots du quotidien  
les mots des souvenirs  
les mots du matin  
les mots du soir  
les mots qui font sourire  
les mots des drôles d'histoires  
les mots se sont enfuis  
dorment sans faire de bruit

les mots voyagent loin de moi dans un lointain pays

quotidien  
quotidien  
matin  
matin  
bulles  
loin  
loin  
sourire  
sourire



## Je chougne



## Je chougne

Je pleure plus que je ne ris  
 Je blague pour pas pleurer  
 J'en sors des bonnes à longueur de journée

## Je chougne

Je pique des fous rires, des crises de larmes  
 en alterné  
 Je sais, faudrait que je me fasse soigner !

## Je chougne

J'ai pourtant tout essayé  
 Les médocs, l'yoga, la coke,  
 le CBD  
 Je peux pas m'empêcher

## Je chougne

Je pleure plus que je ne ris  
 Si j'ai les yeux mouillés  
 Tant pis pour vous, faudra  
 vous habituer !

## Je chougne

Je pleure plus que je ne ris  
 Je blague pour pas pleurer  
 J'en sors des bonnes à  
 longueur de journée



## Ma vie n'est pas un conte de fée

Cendrillon à côté de moi, elle est gâtée  
L'abandon, je l'ai connu  
La trahison, je l'ai vécu  
Et mon prince charmant me tapait dessus

Ma vie n'est pas un conte de fée  
Et sur moi seule j'ai dû compter

J'en ai fait des ménages  
J'en ai fait des corvées  
Et mon père à moi ne m'a pas reconnue  
Et ma citrouille à moi s'est jamais transformée

J'en ai eu des galères  
J'en ai eu des misères  
Personne ne m'a jamais passé la chaussure de vair  
A minuit, je passais toujours la serpillière

Ma vie n'est pas un conte de fée  
Et sur moi seule j'ai dû compter  
L'amour, j'l'ai jamais connu  
Les coups, je les ai reçus  
Mon histoire part de travers depuis le début  
Et mon carrosse à moi, c'est un fauteuil qu'il faut rouler  
Les poisons des sorcières, c'est sûr, je les ai bus  
Mais leurs mauvais sorts, j'ai combattu  
à l'AVC, j'ai survécu  
C'est une fin qui finit bien  
J'en suis revenue  
Et je me décerne le trophée  
De la fille qui s'laissera pas aller  
De la fille qui peut faire rire une assemblée  
La déprime, je l'ai vaincue  
Le malheur, je n'en veux plus  
Ma vie n'est pas un conte de fée  
Mais aujourd'hui  
Sur mes amis je peux compter





## LA Fée Cabosse



Un jour que j'étais à l'hosto  
 La Fée Cabosse s'est penchée sur  
 mon berceau  
 Et m'a dit : t'es dans le coma,  
 Mais accroche-toi  
 Et tu t'en sortiras  
 J'en suis sorti, mais pas de sitôt  
 J'ai réappris les mots  
 J'ai réappris le son de mes pas  
 Et depuis ce jour  
 La Fée Cabosse boite en même temps  
 que moi  
 Et à tous les deux on se tient droit.



# Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ?

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ?

Je revois l'obscurité  
 Et une lueur blanche  
 vers laquelle on a envie d'aller  
 J'entends encore les voix  
 Et le souffle des machines au  
 rythme régulier

Deux mois de coma  
 Ça en fait des jours oubliés

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ? (x 4 chanté)

Le souvenir de cette lueur que je  
 ne veux pas regarder  
 Et ces mots répétés  
 Fais marche arrière,  
 n'y va pas,  
 Ne t'approche pas de cette lumière  
 Fais demi tour  
 Ton heure n'a pas encore sonnée

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ? (x 4 chanté)

Un bout de mon histoire à  
 raconter

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ? (x 4 chanté)

Je voyais l'avenir qui allait arriver  
 Tout me paraissait clair  
 Je pouvais prédire le temps qu'il  
 allait faire  
 Les enfants bientôt dans le ventre  
 de leur mère

# Est-ce rêvé ?

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ? (x 4 chanté)

Et toutes ces voix qui m'ont  
 accompagnée  
 Et tous ces sons, ces alarmes, ces  
 bips, ce goût de fer  
 Et ces tuyaux auxquels j'étais  
 reliée  
 Cette impression d'être torturée

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ? (x 4 chanté)

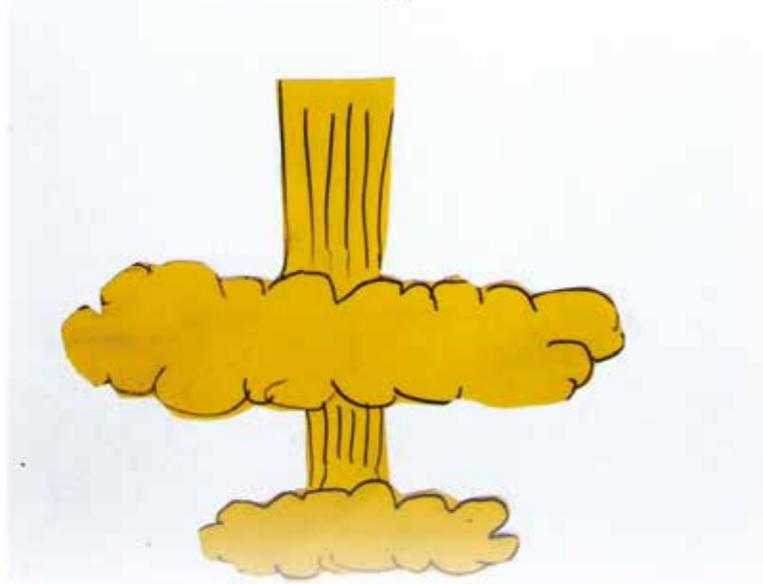
Aujourd'hui, il y a cette voix au  
 fond de moi  
 Une voix qui ne parle qu'à moi  
 Et qui me dit : tous les matins tu  
 vas te lever  
 Et profiter des tout petits riens  
 Qui font le bonheur des petites  
 journées  
 Un pas de plus sur le palier  
 Une cigarette à partager  
 Un bout de mon histoire à  
 raconter

### Est-ce vrai ? Est-ce rêvé ? (x 4 chanté)





Hiroshima



## Le gros chat

Je fais la tête  
Je fais la tronche  
Je fais la trogne  
Je tire la gueule  
Mais au fond de moi  
Y'a un gros chat  
Qui demande qu'à ronronner

Je claque la porte  
J'envoie tout chier  
Je tape du pied  
J'suis hérissé  
Mais au fond de moi  
Y'a un gros chat  
Qui demande qu'à ronronner

Je peins tout en noir  
J'veux pas causer  
Je monte la garde  
J'veux pas vous voir  
Mais au fond de moi  
Y'a un gros chat  
Qui demande qu'à ronronner

J'fais de l'humour noir  
J'aime quand ça grince  
J'aime quand ça mord

J'aime quand ça pince  
Mais au fond de moi  
Y'a un gros chat  
Qui demande qu'à ronronner

J'aime vous faire marrer  
Avec mon humour noir  
Good bye le désespoir  
Quand les Doors chantent avec moi

Au fond de moi  
Y'a un gros chat  
Qui s'met à ronronner



Brenda

Brenda

Brenda,  
 tu t'es toujours occupé de moi  
 Quand j'étais dans le coma  
 Je sentais ta main sur la mienne  
 Brenda,  
 J'entendais ta douce voix  
 Reste avec moi Papa !  
 Et je suis resté là pour toi,  
 Et je suis resté là pour toi,  
 Et je suis resté là pour toi.

Brenda,  
 de la maison tu es partie,  
 car tu as bien grandi,  
 Mais chaque matin, j'attends ton appel  
 Chaque matin tu prends de mes nouvelles  
 Et j'entends ta douce voix  
 Je sentirai toujours ta main sur la mienne,  
 Je sentirai toujours ta main sur la mienne,  
 Je sentirai toujours ta main sur la mienne,  
 Brenda !



Sabine

La petite robe bleue

petite robe  
 La bleue



Je me sentais légère comme  
 une gazelle une hirondelle  
 dans ma petite robe bleue  
 des jours heureux  
 Je me sentais toute gaie  
 je sautillais l'amour  
 m'attendait  
 dans ma petite robe bleue  
 des jours heureux  
 Je gambadais  
 comme une belette  
 une alouette  
 le soleil m'éclairait  
 un enfant je portais  
 dans ma petite robe bleue  
 des jours heureux  
 je suis toujours la petite  
 grignette la p'tite jeune fille...  
 l'oeil qui pétille...  
 dans ma petite robe bleue  
 des jours heureux.



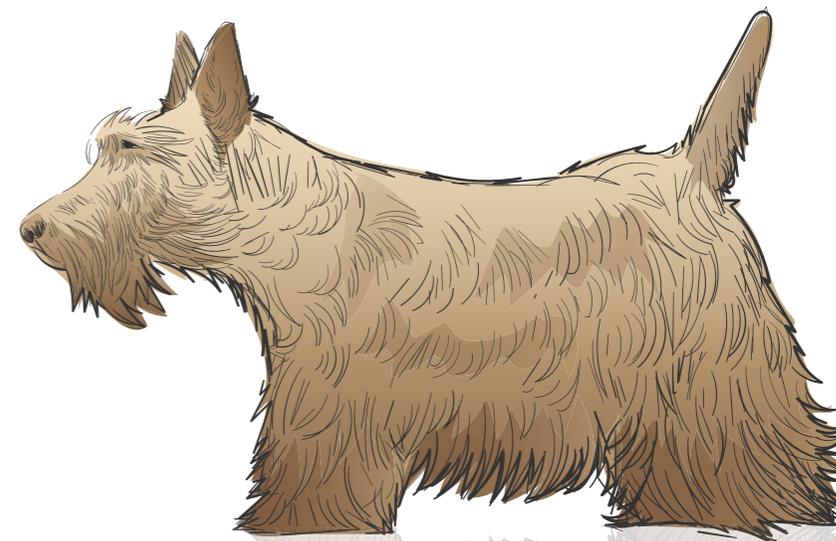


## Mon scottish terrier

Sur terre  
 Il y a des papillons  
 Des kangourous  
 Et des hamsters  
 Des gnous  
 Des vers de terre  
 Dans les airs  
 Il y a des hérons  
 Des aigles  
 Et des hiboux  
 Il y a des pigeons  
 Des rossignols  
 Et des faucons  
 Dans la mer  
 Il y a des coraux  
 Des poissons lune  
 Et des requins marteau  
 Il y a des baleines  
 Des phoques  
 Et des manchots

Tout ça c'est très beau  
 Mais moi ce que je préfère  
 C'est mon toutou  
 C'est mon chien  
 Qui me suit partout  
 Qui dort sur le canapé  
 Mon grand copain  
 Qui comprend tout  
 Et reste à mes côtés

Mon scottish terrier  
 Plus fidèle que les humains  
 Plus doux que les mots  
 doux  
 Plus aimant, plus patient  
 Que tout ce que la Terre a  
 porté  
 Judikaël  
 Mon fidèle allié (x4)





## J'aimerais revoir mes enfants

J'aimerais revoir mes enfants  
 Mes deux enfants fuyants  
 Et leur dire «je vous aime tant,  
 Je pense à vous tout le temps»

Leur dire ce que j'ai traversé  
 Retrouver notre complicité  
 Redevenir leur mère à leurs yeux indifférents  
 Essayer de comprendre ce qui nous a séparé  
 Essayer de réparer ce qui reste à sauver  
 On ne m'a pas appris à dire «je t'aime»  
 Ces mots là m'ont manqué  
 Je n'ai pas su les inventer  
 C'est sur ces mots absents  
 Que tout s'est écroulé  
 Mais aujourd'hui le temps a passé

J'aimerais revoir mes enfants  
 Mes deux enfants fuyants  
 Et leur dire «je vous aime tant,  
 Je pense à vous tout le temps»

Laissez-moi redevenir mère un court instant  
 Laissez-moi redevenir mère



Et voilà le Gem

Et voilà le Gem

Adhérents du Gem

Animatrices du Gem

et tous les gens qu'on aime !

Un sourire pour la vie

Et nous voilà réunis

Avec les potes de Cluny

On aimerait vous dire merci

Vous qui supportez nos vies

Nos humeurs et nos envies

On aimerait vous dire merci

Et voilà le Gem

Adhérents du Gem

Animatrices du Gem

et tous les gens qu'on aime !

UN SOURIRE POUR LA VIE

## Remerciements :

L'association Les Amis de la Novelline, instigatrice de ce projet, tient à remercier :

- La **Fondation de France** qui a soutenu financièrement le projet
- **Tous les intervenants** dans les différents ateliers :
  - Patrick Ballériaud, illustrateur
  - Hélène Delarche, psychomotricienne
  - Geneviève et Dominique Fasquel, médecins et nutritionniste
  - Valérie Gaudissart et Morton Potash, parolière et musicien
  - Sylvie Lesnard, socio-esthéticienne
  - Patricia Rigo, art-thérapeute
  - Emmanuel Thereaud, animateur sportif
  - Claudette Veysseyre, sexologue
- **L'AFTC Bourgogne Franche Comté** qui soutient et accompagne la Novelline depuis ses débuts dans tous ses projets.
- Le **GEM AFTC** de Mâcon
- Le **Département de la Saône et Loire**
- Le **Copil** «Vie Affective et Sexuelle» et **tous les bénévoles** de l'association

Et surtout **tous les participants** qui, avec passion, ont répondu toujours présents lors de cette aventure semée d'embûches covidienne...

4

han - di - cap - pé li - qui - fié dé - con - nect - té a -

7

- to - mi - sé ar - chi - vé dé - ran - gé s - or - don - né

11

s - sé «Rêver tout haut» e - con - nec - tée

15

fen - du per - du dé - chi - que tor - du ni - qué dés -

