



Le Centre socioculturel intergénérationnel

vous présente



par les « drôles de dames »
du Café des familles, le rendez-vous
incontournable du vendredi où l'on
discute, échange, transmet et informe

**Cindy,
Perrine,
Olivia,
Sandrine,
Cathy,
Bénédicte Boulet**

LE BONHEUR DANS TOUS SES ETATS

**Association Centre Socioculturel Intergénérationnel
d'Aire-sur-la-Lys**

**Texte : Cindy, Perrine, Olivia, Sandrine, Cathy,
Bénédicte Boulet**

**Illustration : Cindy, Perrine, Olivia, Sandrine,
Cathy, Bénédicte Boulet**

**Réalisation : Centre Socioculturel
intergénérationnel d'Aire-sur-la-Lys**

Centre Socioculturel Intergénérationnel

201 rue de l'Avenir (annexe Vauban)

62120 AIRE-SUR-LA-LYS

Tel : 03 21 95 51 84 – csci.accueil@gmail.com

Blog : www.airesurlalys.centre-sociaux.fr

également sur facebook en tapant csci aire

Septembre 2013-Décembre 2013

Tout droit de reproduction, de traduction et
d'adaptation réservé

Préface

Rien n'est plus naturel que de vouloir plaire ou surtout ne pas déplaire aux autres...

C'est à partir de ce constat éprouvé lors du « café des familles » que les participantes ont décidé de traduire en images ce ressenti, à l'aide de Bénédicte Boulet, écrivain et illustratrice et la référente famille du Centre Socioculturel.

Cette action hebdomadaire permet aux parents d'évoquer librement leurs problématiques, leur quotidien et de s'apporter des réponses concernant leurs droits et leurs devoirs. Il se définit comme un lieu d'échanges et de ressources afin de rassurer chaque participant sur leurs compétences parentales et les reconnaître comme premiers éducateurs de leurs enfants.

« Le Café des familles » est donc une action parentalité proposée par le Centre Socioculturel Intergénérationnel d'Aire-sur-la-Lys et soutenue financièrement par des institutions telles la Caisse d'allocations familiales, le Conseil Général, la Fondation de France, le Réseau d'Ecoute et d'Appui d'Accompagnement des Parents, La Commune d'Aire sur la Lys.



Salut! Moi c'est Vanessa.
Je vis à Aire-sur-la-Lys
dans le Pas-de-Calais. Vous
connaissiez? J'ai 14 ans.

J'ai juste un truc à
dire!

L'enfer, c'est les autres!!!



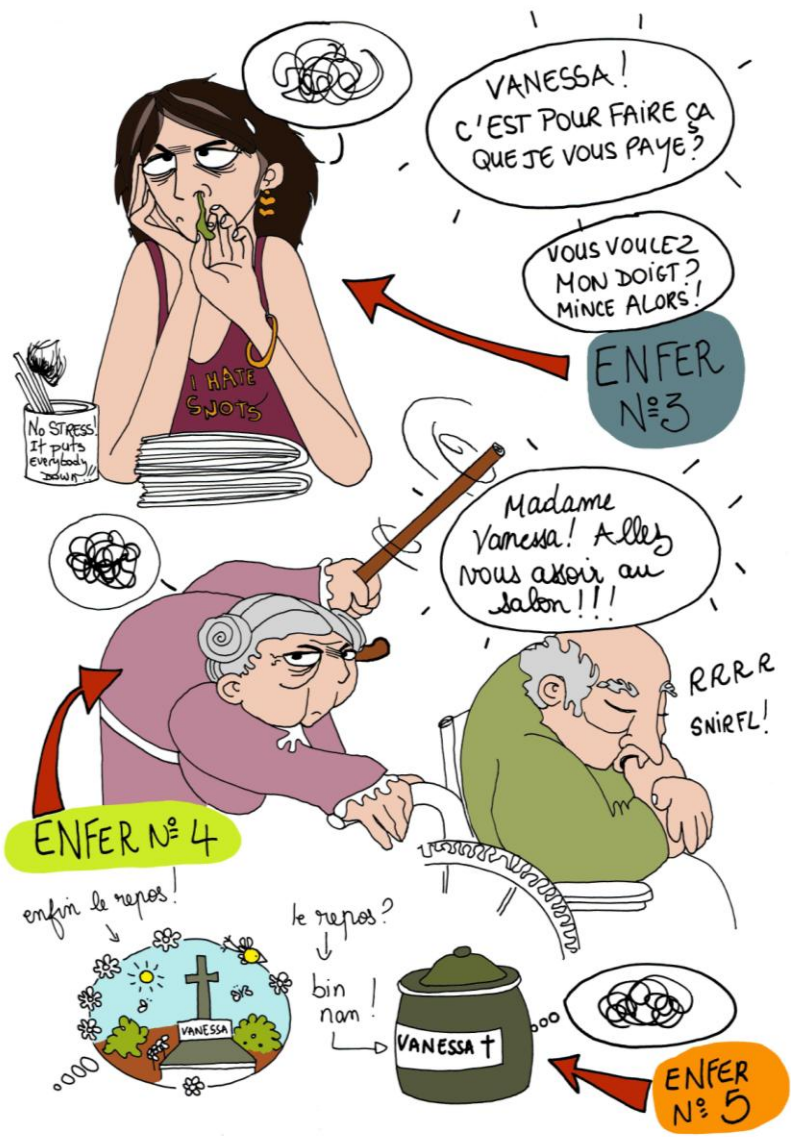
Avant de passer
pour une martienne,
démonstration...





On m'a pas le temps
de s'en rendre compte.

Adieu la liberté! Les autres font
de vous leur chose et ça peut durer longtemps.
re-démonstration...





Effrayant tout ça mon?
Ça ne s'arrête jamais?
Kloos une question se pose :

Comment mieux vivre
avec les autres?



Comme je n'en sais rien,
j'ai décidé de mener mon
enquête...

... direction: mon quartier.
Ma mère a des tas de copines.
Franchement, je m'ai pas
été déçue...

Kollez ... je vous raconte!



Ma mère c'est Lili. Elle a 4 bonnes copines : Charlotte, Candy, Anja, et Prune. Tous les mercredis, elles se rassemblent autour d'un café.

Vanessa entre dans le café et se plante, poings sur les hanches, devant le petit groupe d'amies. Elles interrompent leur conversation.

Lili : Vanessa ? Je te croyais à la danse.

Vanessa : J'y vais pas. J'ai une question à vous poser et j'exige une réponse.

Prune : Hé bé, ça commence bien.

Anja : Ah les ados !

Lili se laisse basculer dans le fond de sa chaise et croise les bras. Elle n'a pas envie que sa fille s'éternise.

Prune : Oh ! Allez Lili ! Fais pas la tête. On va l'écouter cette petite !

Charlotte : Alors ma cocotte, qu'est-ce qu'on peut faire pour toi ?

Vanessa : Bien vivre ensemble c'est quoi ?

Les 5 amies en chœur : Hein ? Ça te prend comme ça ?

Vanessa : Je ne partirai pas tant que vous ne m'aurez pas répondu !

Les amies touillent leur café pour réfléchir.

Lili : Profite. Il est sage pour le moment le tien.

Vanessa : Vous n'étiez pas obligées de nous faire après tout. On n'a rien demandé !

Lili : Ne le prends pas comme ça, ma chérie. On ne vit que pour vous.

Prune : J'ai déjà dit à mes enfants : « j'en ai ras le bol ». Ça m'a soulagée. J'ose le dire !

Anja : J'ai 50 ans et je commence à peine à prendre soin de moi. Incroyable non ? Pour bien faire, j'ai été nounou. Je ne veux plus pouponner alors je vais changer de vie.

Candy : Les femmes sont trop tournées vers les enfants.

Prune : C'est vrai. On ne vit que pour eux. Toute notre vie est tournée vers nos gosses. On en arrive à s'oublier complètement.

Lili : Je ne m'achète même plus de fringues, eux d'abord.

Vanessa se met en colère :

Vanessa : Franchement, nous, on vous a rien demandé ! Vous nous prenez la tête. Toujours sur notre dos. Fais pas ci... fais pas ça... En plus vous nous en voulez. Pas très juste votre truc.

Anja : La petite a raison. Finalement, quand je pense à moi, je culpabilise.

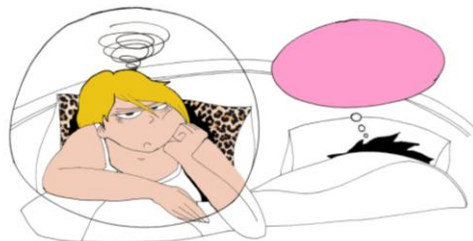
Candy : Ah ! Le subconscient ! Si on pouvait tout contrôler, ça se saurait.

Vanessa : Justement, et si vous laissiez couler un peu ? On peut apprendre à se débrouiller tout seul.

Anja (*soupir*) : Tu as raison ma chérie, mais, tu vois, quand on prend un petit moment pour nous, au bout d'une heure, vous nous manquez, les mômes !

Charlotte : c'est ça l'amour.

Lili : Ah ! Bah parlons-en de l'amour !

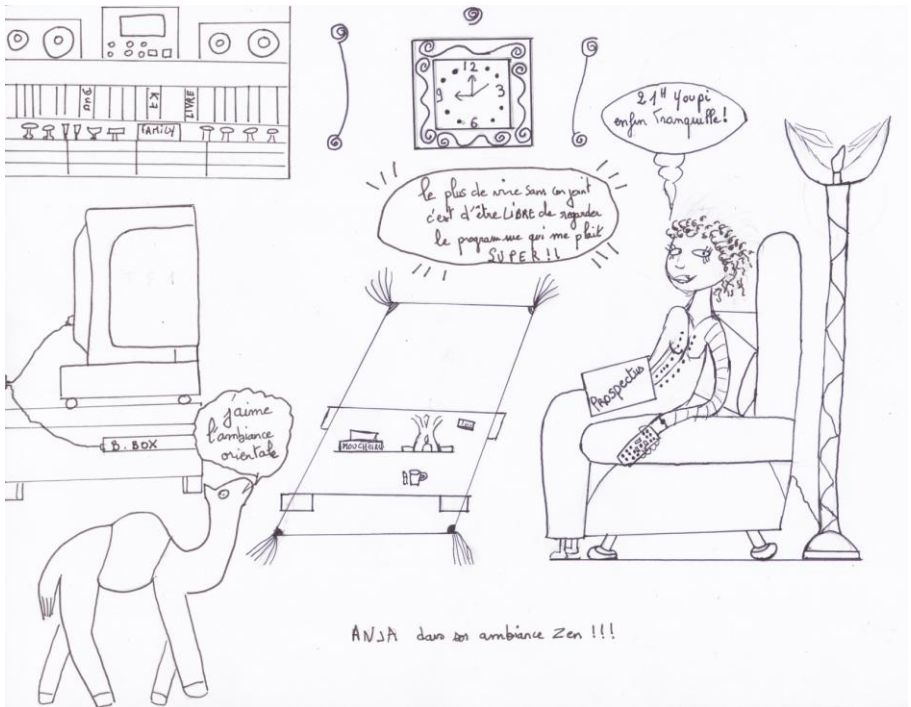


Charlotte : Hé bé ma poule, chez moi c'est pas mieux.



Charlotte : Mon homme et moi, on ne voit pas la vie de la même façon!

Anja : Aaaaah bah moi, je suis peinarde ! La vie en solitaire, rien de tel pour bien vivre ensemble! (rires)
Les hommes n'ont pas les mêmes centres d'intérêt que nous. Il y a les voitures et... et ?

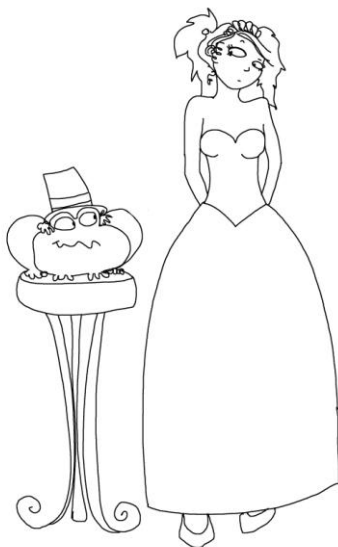


Ensemble : ET LE FOOOOOOT ! Le FOOOOOOT !
Quelle galère !

Vanessa : Ça ne donne pas envie de vivre avec un mec ! Il faudrait que je tombe amoureuse d'une

personne calme, intelligente, indépendante, qui me fasse rire, qui m'aime comme je suis, qui ne me dise jamais "non", qui... Arf, ce serait juste trop beau !

Si ça tombe, je me disputerai avec toute ma famille. Ils ne feront plus attention à moi. Ils auront leur vie et si j'ai des problèmes, ils n'en sauront rien. Et même si je leur explique, ils ne me croiront pas. Ma mère me dira : « trouve-toi un homme qui a des sous ».



Je ne veux pas d'un homme qui a des sous, je veux de l'amour ! Si ça tombe aussi, mon mec n'aura pas de travail, on ... Non ! Arrête Vanessa !

Lili : en fait, je crois qu'on ne sort pas assez en amoureux. Bien vivre ensemble, c'est aussi donner du temps à son couple non?

Charlotte : Tu as raison Lili. Il faut être agréable. Heu... **essayer** d'être agréable. Fais un effort Anja ! Tu sais, tu devrais prendre des cours.

Anja : Des cours de quoi ?

Charlotte : Des cours de vie à deux. Bin oui, toi tu te mets parfois en colère. Pour rien.

Anja : Je rêve !

Charlotte : Pas du tout. Tu sais, moi je vais au club « Rire Attitude ». Tu devrais venir avec moi. Tu verras, ça détend. Avec ces cours, je ne pense plus à mes soucis. Des problèmes, tout le monde en a. C'est pour ça que ces clubs de rire existent et ça marche, regarde.

Anja : Je veux bien essayer. Si cela permet de faire le vide.

Anja réfléchit

Anja : Quand ça ne va pas, j'ai parfois peur de déranger mes amies. Un jour, j'ai appelé SOS Amitié. Le bénévole ne me connaissait pas. Il m'a écoutée. Ça m'a fait du bien.

Prune : Les copines ont aussi leurs limites. Personnellement, les problèmes de couple des autres, je ne m'en mêle pas. La version de l'un n'est jamais la version de l'autre. On ne sait jamais qui a raison.

Anja : Oui, mais rien qu'un peu d'écoute, ça fait du bien, même si tu ne donnes pas ton avis.

Prune : Ouais, tant qu'on ne me dit pas ce que je dois faire. Ma mère par exemple, elle me culpabilise. Ma belle-mère, c'est pire !



Candy : Moi, c'est pareil. Du coup, je me mets sans ma carapace et personne ne vient me déranger.

Vanessa : Ta carapace ? Ta carapace de quoi ?

Lili: De tortue !

(Rires)

Vanessa : Sans rire, c'est quoi cette histoire de carapace ?

Candy : Ne pas raconter toute sa vie aux autres par exemple. Prendre du recul par rapport à ce qu'on

entend. Les gens parfois exagèrent et dramatisent.
Ne pas prendre à coeur tout ce qu'on te dit.



Anja : Les filles, vous êtes à côté de la plaque. Moi, quand vraiment on me prend la tête, je vais marcher. Je ne sais pas où je vais, mais je marche. Je pars comme je suis, même en pantoufles !
Vanessa éclate de rire.



Lili : T'as du bol ! J'aimerais dire : « Chéri ! Tu prépares le repas, je sors ! »

Vanessa : Maman ! T'es relou.

Anja : Ah ! Justement ! Parlons-en de la politesse. Bien vivre ensemble, ça commence aussi par ça, ma petite ! Bonjour, au revoir, s'il te plaît, merci. Pas de « maman t'es relou ».

Vanessa : Ouarf ! Ouarf ! Ouarf ! (*en aparté*) Encore une qui me fait la morale !

Prune : Moi je n'ai pas reçu les codes de la politesse quand j'étais petite. Quand on est adulte, on doit pouvoir se contrôler. Faut être intelligent.

Anja : Aimer les gens.

Candy : Même si notre passé a été difficile, qu'il est ancré profondément en nous, il y a des choses qu'il ne faut pas faire.

Charlotte : C'est du bon sens rien de plus.

Vanessa : Rien de plus...

Silence. Elles touillent leur café de concert. Vanessa est étonnée et éclate de rire devant la synchronicité des gestes.

Lili : Tu peux rire ma belle, mais je peux te dire que tu as devant toi des femmes solides !

Anja : Nous sommes courageuses !

Charlotte : Battantes !

Prune : Mordantes !

Candy: Je n'ai jamais baissé les bras. Je me suis toujours battue pour mes enfants. Bien vivre avec les autres, c'est aussi tout faire pour garder la tête hors de l'eau.

Anja : Et toi Vanessa? Tu t'imagines comment plus tard ?

Le serveur revient. Il demande si tout se passe bien. Les amies commandent un autre café et offrent un soda à Vanessa. Elle se rend compte de rien, trop occupée à rêver ...

Vanessa : Moi plus tard... Moi plus tard...



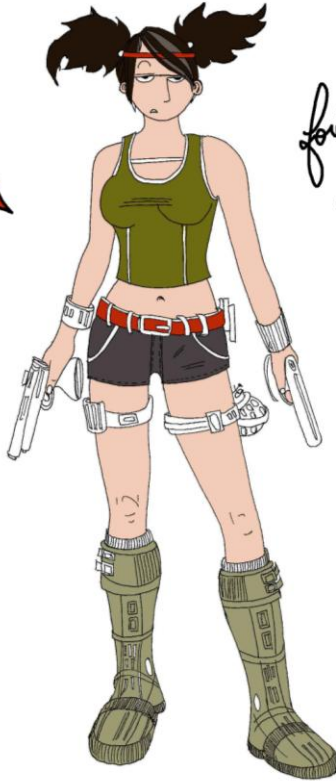
Moi plus tard...

battante



Corr...

Toute
seule ?
Oui!



faites-moi
la
paix!

Mieux
vivre
ensemble?

Non!

Vanessa : Et la tune ?

Anja : Tout ce que mes parents n'ont pas fait avec moi, je veux le faire avec mes enfants.

Lili : Même au-dessus de tes moyens ?

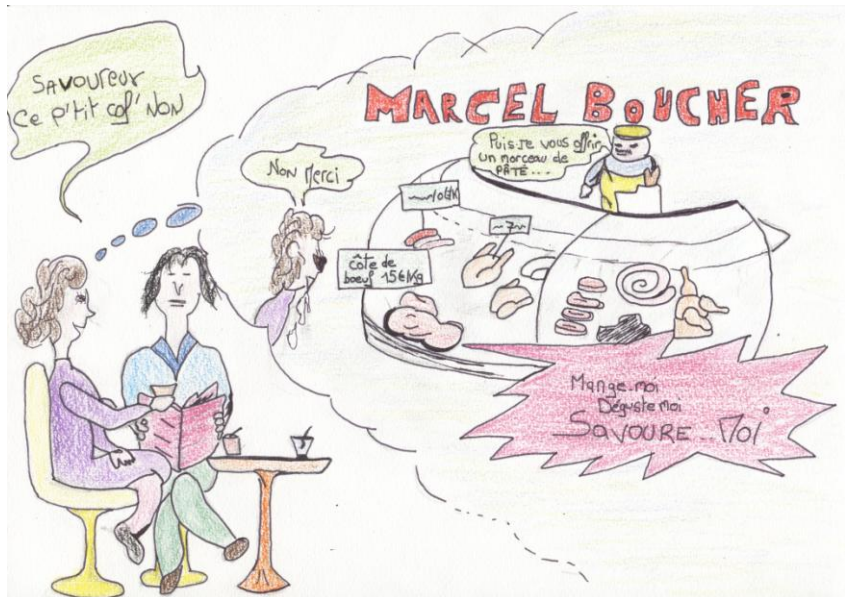
Anja : Mouais... Enfin, dans la limite du possible.

Prune : On n'a peut-être pas de moyens financiers, mais on ne manque pas de moyens affectifs. L'amour ça ne coûte pas.

Candy : Moi, quand je bois mon café, j'imagine que c'est une côte à l'os. Du bœuf bien saignant !

(rires)

Vanessa : Espèce de vampire !



Vanessa (en aparté) : Je commence à avancer dans mes recherches. Elles répondent en partie à mes questions. Il y a une chose qu'elles ne comprennent pas : nous les ados, on vit des trucs difficiles au collège. Je voudrais bien les voir à notre place. Quand on rentre à la maison, normal qu'on ait la haine. Alors, forcément, on se dispute avec les parents. Il y a du travail à faire pour que les enfants soient soutenus. Parfois, les enfants sont maltraités à l'école. Il y a même des profs qui n'aiment pas leurs élèves.



Le serveur a déposé les tasses sur les tables. La conversation peut reprendre.

Prune : J'en ai ras le bol de me battre et de ne pas être comprise. Je galère pour tout. Je dois tout faire. Les couples mariés ne peuvent pas me comprendre. Seules mes copines célibataires savent ce que je vis.

Charlotte : Heureusement que tu as trouvé du travail ma chérie.

Prune : Mmmm. Ce sera mois difficile au quotidien. C'est déjà ça.

Anja : Moi, j'écris dans un cahier tout ce qui ne va pas. Ça m'évite de me disputer avec les autres. On a tous besoin d'un jardin secret.

Lili: On en revient à la carapace...

Vanessa : Si je résume: pour bien vivre ensemble, il faut d'abord savoir être heureux. Qu'est-ce qui vous rend heureuses ?

Anja : Des petites choses de la vie. Une copine, un café, la sincérité d'une conversation.

Candy : Rigoler avec une copine qui a le même vécu que moi.

Lili : Passer de bons moments avec nos enfants, en famille. Jouer aux cartes, regarder un match de foot.

Prune : Parler avec mon fils de ses difficultés avec humour.

Vanessa : Donc mieux vivre avec les autres, c'est être tolérant. Il faudrait que tout le monde fasse un effort alors ! On dirait que certains aiment se disputer avec les autres.

Charlotte : Tu n'as pas tort !

VIE DE COLLEGE

Chez moi, je réfléchis avant comment je vais m'habiller. Parce que sinon...

Mes copines s'habillent toutes un peu sexy. Moi, je les suis pour être avec elles, mais, dans le fond, quand j'y pense, je n'aime pas trop leur style de vêtements. Comment leur dire ? Elles ne vont plus vouloir de moi si je change de vêtements. C'est sûr... J'en pleure déjà. Bon, maman veut que je m'habille chaudement.

Le lendemain, je m'habille comme maman voulait, car maman, je sais, elle a quand même raison. On verra bien comment ça se passe.

Je vais en direction de mes copines. Elles me regardent de haut en bas. J'ai la haine.

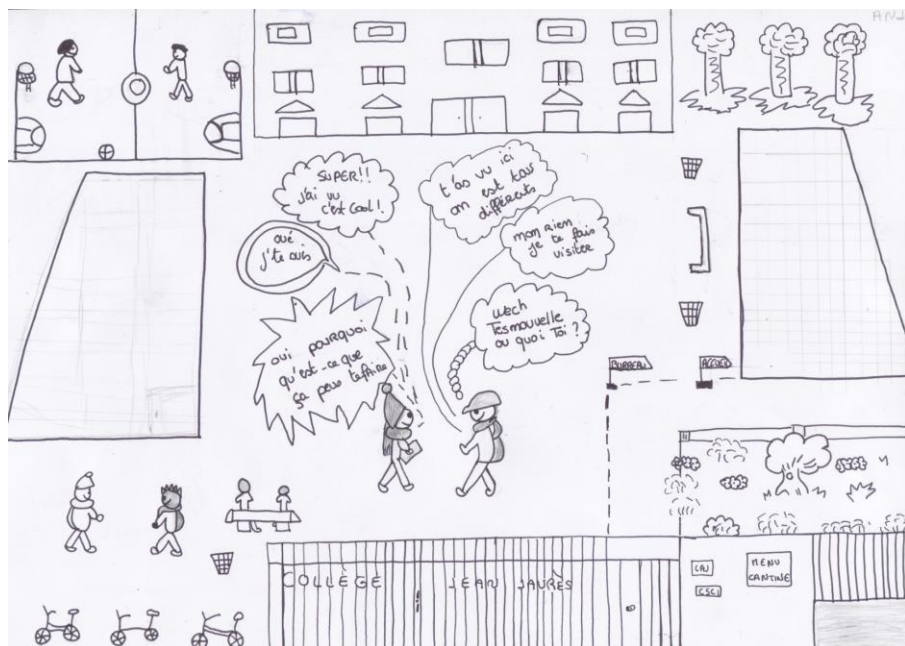
- T'as vu celle-là ? C'est quoi ça ?
- Quelle allure ! T'es malade ? On va se faire repérer avec toi. Marche au moins à un mètre de nous pour aujourd'hui. On verra demain.

Je ne comprends pas ! Pour moi elles sont juste des copines, mais elles n'acceptent vraiment pas ma différence, mes idées. Je les aime mes vêtements. J'accepte mes amies comme elles sont. Elles me disent :

- Ouais, cause toujours la moche ! Allez les filles, on change de bord.
- A plus la moche !

Je les aimais bien mes copines. C'est cruel mais c'est la triste réalité : désormais je vais me trouver d'autres copines...

Fiction par Perrine



Retour au café.

Vanessa : Voici tout ce que j'ai retenu sur le sujet :
pour mieux vivre ensemble, il faut ...

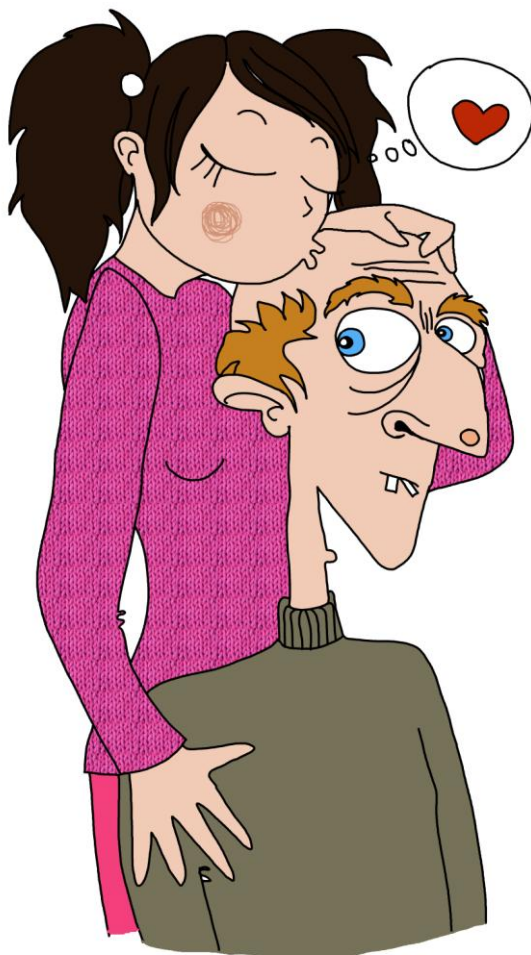
- savoir lâcher prise



- soigner son apparence, se respecter



- accepter les autres comme ils sont



- mais ne pas tout accepter quand même !



- ne pas tout prendre au premier degré



- être positif



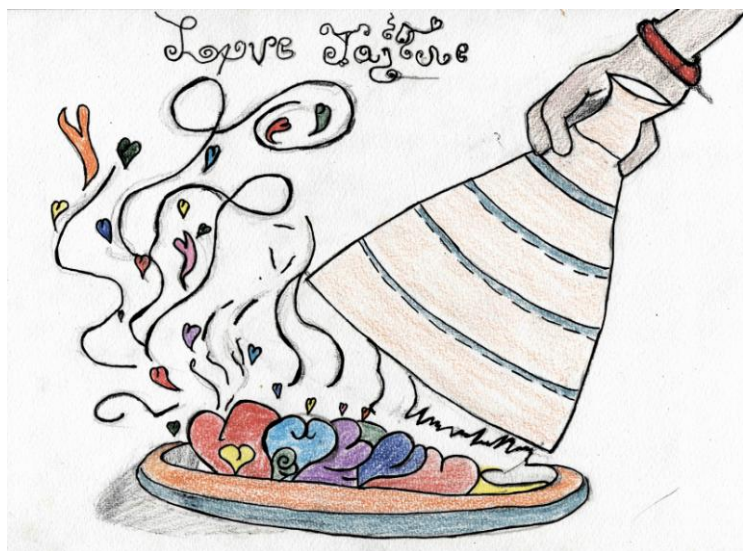
- prendre le temps de vivre



Mmmm... Plus facile à dire qu'à faire, en essayant tous les jours, je devrais y arriver. Merci mesdames!

Toutes : Pas d'quoi Vanessa !

LES RECETTES DU BONHEUR



LE GÂTEAU DU BONHEUR

- 2kg de gens heureux
- 1 dose de câlins
- 1kg de respect
- 1kg d'amour
- 500g de gentillesse
- 1 moue coquine
- 1 pincée de générosité
- 2 doses d'humour
- 3 bâtons d'énergie

Dans une jatte, mettre les gens heureux, les doses de câlins, le respect et l'amour.

Battre la gentillesse et la pincée de générosité en neige bien ferme.

Ajouter au premier mélange, la petite moue coquine.

Vous obtiendrez un philtre d'amour.

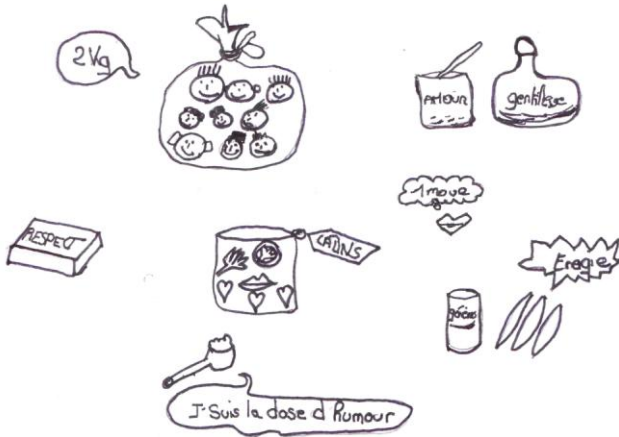
Verser ce philtre dans un saladier et y ajouter les bâtons d'énergie et les doses d'humour.

Mettre le tout dans une tourtière et enfourner à 180°C (th 6) pendant 45 mn.

Servez aussitôt.

Bon appétit !

Charlotte



LA SALADE DU BONHEUR

- 100 gr de sourires
- 1kg d'argent
- 200cl de soleil
- 1 cuillère de famille

Couper en tranches le travail

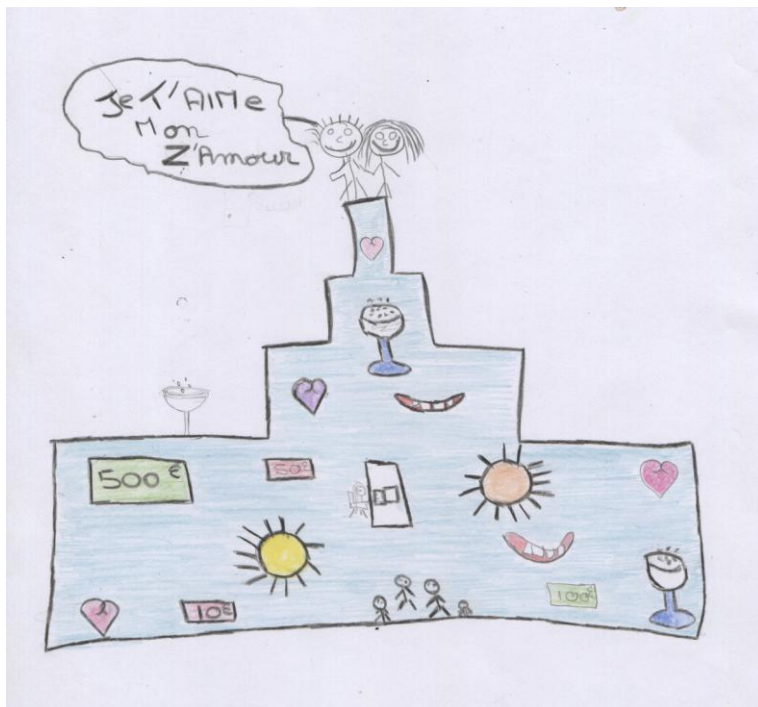
30 câlins

40 verres d'amies

Mélanger le tout dans un saladier

Faire cuire avec 200 gr d'amour

Lili



LE TAJINE DU BONHEUR

Dans un tajine du bonheur
Préparation : tout au long de la vie

Ingrédients :

- 3 tasses d'amour
- 2 grandes portions d'amitié
- 1 louche de travail
- 3 cubes de soleil
- 1 bouquet de santé

- Versez tout d'abord de la joie de vivre
- Mélangez avec du concentré d'amitié
- Une bonne dose de musique
- Prenez des bonnes tranches de rigolade
- Nappez de beaucoup d'amour tendre et sucré
- Quelques gouttes de reconnaissance
- Une grande portion de complicité
- 2 pincées de patience
- 3 brins d'espoir
- Mettre ton grain de sel à la bonne place
- Servez avec une pêche d'enfer.

A consommer sans modération !

Anja.

Neis tantes d'Amour.



2 Grandes Portions d'Amitie.



Cauche de Travail.



3 cartes de sante.



Bouquet de Sante.



LA MARMITE DU BONHEUR

- 4 tasses d'amour
- 2 tasses de fidélité
- 3 cuillérées de douceur
- 2 tranches d'amitié
- 2 brins d'espoir
- 1 pincée de tendresse
- 4 louches de confiance
- 1 cube de tolérance

Mélangez 4 tasses d'amour et 2 tasses de fidélité.

Incorporez les 3 cuillérées de douceur .

Laissez mijoter.

Découpez les deux tranches d'amitié en petits morceaux .

Ajoutez les 2 brins d'espoir et un cube de tolérance.

Mixez le tout et ajoutez les 4 louches de confiance.

Laissez cuire pendant 30 minutes et servez avec une pincée de tendresse.

Prune



LA RECETTE DU BONHEUR

- 1kg de joie de vivre
- 500 gr de concentré d'amitié
- 25 bonnes tranches de rigolade
- Un soupçon de fous rires
- 250 gr d'amour tendre et sucré
- 1 pêche d'enfer
- Quelques grains de folie.

Dans un grand plat du bonheur, versez tout d'abord de la joie de vivre à ras bord. Mélangez avec du concentré d'amitié. Prenez de bonnes tranches de rigolade que vous saupoudrez de fous rires. Nappez de beaucoup d'amour tendre et sucré. Saupoudrez de quelques grains de folie. Servez avec une pêche d'enfer et faites durer longtemps. A consommer sans modération.

Candy





"Unissons nos mains et nos cœurs pour un monde meilleur".

Cathy

"Je crois que je suis heureuse parce que je te dis que je vais bien".

Sandrine



"Ne laisse pas la tristesse du passé ou la crainte de l'avenir te voler le bonheur du présent".

Cindy




"Pour vivre heureux,
vivons cachés. "

Perrine



"Une période d'échec est
un moment rêvé pour
semer les graines de
l'avenir " de *Yogananda*.

Olivia



Ce livre n'aurait pas pu voir le jour sans le soutien de nombreux partenaires que nous tenons à remercier ici :

- Bénédicte Boulet, pour ses talents de création
- Le Centre Socioculturel Intergénérationnel d'Aire-sur-la-Lys
- Le Réseau d'Ecoute et d'Appui Au soutien à la Parentalité (REAAP)
- La Caisse d'Allocations Familiale (CAF)
- La ville d'Aire-sur-la-Lys



Perrine vous présente le contenu...

Un petit livre. Cinq filles qui essaient de prendre le bon côté des choses de la vie avec humour et autodérision, même si ce n'est pas si facile.

Leur devise : « bien faire et laisser dire ».

Histoire écrite par Lili, Charlotte, Prune, Candy, Anja.
alias Cindy, Perrine, Olivia, Sandrine et Cathy

En compagnie de Bénédicte Boulet, écrivaine et illustratrice et Amélie Boulier, coordinatrice famille.

