



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DEUX-SEVRES

La lettre d'information de la délégation des Deux-Sèvres

37^e
ÉDITION

Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

**Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts**

du 5 au 18 octobre 2026

SOMMAIRE
Retour sur l'Assemblée
Annuelle - p. 3
Les informations de la
Délégation - p. 5
Focus sur... les Semaines
d'Information sur la
Santé Mentale - p. 7

www.semaines-sante-mentale.fr

L'édito de
l'Unafam 79

p. 2

Le bilan de la 5e
édition de l'événement
"En voiture Psymone"

p. 4

Le coin
culture

p. 8

2 / L'Edito de l'Unafam 79

Chères adhérentes, Chers adhérents, Chers partenaires,

L'été qui s'achève a été riche en événements parfois difficiles et éprouvants en lien avec les catastrophes du Sud-Ouest, parfois insolites comme l'éclipse du 12 août.

Cet été a également été marqué par plusieurs épisodes de fortes chaleurs et il a fallu nous adapter en pensant aux plus précaires, qui vivent souvent dans les conditions les plus extrêmes.

Ainsi report ou annulation de séances de groupe de parole, faute de conditions d'accueil acceptables ou de difficultés de déplacements interrogent pour l'avenir...

Je tiens à remercier **l'engagement des bénévoles qui ont assuré l'accueil et les 3èmes entretiens du programme de psycho éducation BREF pour les familles qui ont été nombreuses à nous solliciter depuis juin.**

Avant de revenir sur les moments forts de ce trimestre comme **notre assemblée annuelle et le 1er Bilan de la 5ème édition de « En voiture Psymone, le déploiement du Programme BREF, la préparation des SISM, le dynamisme du secteur Nord avec les nouvelles permanences au CHNDS et le café rencontre d'Airvault, la session de formation pour les aidants « Comment adapter sa communication aux personnes dont un proche souffre de troubles bipolaires »,**

Et parce que la rentrée est aussi synonyme de projets et de moments de rencontre,

Je remercie également tous les bénévoles qui représentent l'UNAFAM 79 lors des différents **Forums associatifs, à Bressuire, Niort et Parthenay** ainsi que ceux qui seront présents auprès de l'ADAPEI lors des 5 dates dédiées aux **FORUMS DES AIDANTS** réparties sur le territoire.

Quelques perspectives à partir de janvier 2027 :

- Atelier de « Reconnexion à soi » proposé par Frédérique Parpaix à partir de Janvier à Azay
- Groupe de parole à Thouars

Ce que j'ai appris en 10 ans :

A l'heure du passage à l'automne où **mon mandat de déléguée départementale s'achève**, je voulais simplement vous dire que le temps est passé très vite après la transmission de Philippe et la délégation ne va pas s'arrêter de vivre, bien au contraire... Parce qu'entre vos mains, elle a évolué et elle continue d'avancer grâce à vous tous, adhérents, bénévoles, partenaires et au soutien de la Nouvelle Aquitaine et de nos salariées, **grâce au temps passé par chacun d'entre vous...**

Voici l'extrait d'une nouvelle qui illustre mon passage : *Le temps a mauvaise réputation (Michel FREMBER)*

... Le temps, au fond, n'est pas une ligne droite que l'on subit. C'est une matière vivante que l'on habite. Il ne nous échappe pas autant qu'on le croit : il s'imprime en nous. Chaque rire le creuse, chaque rencontre le façonne, chaque épreuve lui donne du relief. Le temps ne passe pas seulement ... il construit.

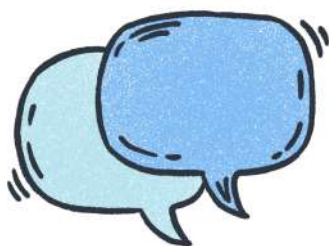
On dit souvent : « Je n'ai pas vu le temps passer » C'est sans doute la plus belle preuve qu'il a été bien rempli.

A force de vouloir tout mesurer, tout optimiser, tout accélérer, on oublie parfois que le temps n'est pas un adversaire à battre. C'est un compagnon de route. Il ne nous presse pas, il nous accompagne. Il ne nous vole pas nos années, il les transforme. Et si, au lieu de courir après lui, on marchait simplement à ses côtés ? Alors peut-être découvririons-nous qu'il n'y a pas de temps perdu. Il n'y a que du temps vécu.

Alors continuons à passer du temps ensemble !

Un Grand Merci à tous pour votre aide

Nadine Béal
Déléguée Départementale Unafam 79



Un groupe de parole en projet à Thouars pour 2027

Face à l'évolution de la délégation et pour répondre au mieux aux besoins des familles, nous envisageons l'ouverture début 2027 d'un nouveau groupe de parole pour les aidants à Thouars.

Si vous êtes intéressé.e, n'hésitez pas à contacter la délégation par mail (deux-sevres@unafam.org) ou par téléphone au 05 49 78 27 35 afin que nous puissions vous pré-inscrire !

3/ Retour sur l'Assemblée Annuelle du 11 juin 2026

Un grand MERCI aux adhérents, partenaires et bénévoles qui ont participé à cette assemblée annuelle du 11 Juin à Saint-Pardoux-Soutiers.

62 personnes étaient présentes cette année autour du thème "Comment accompagner son proche vers le soin ?".

Parmi elles, familles adhérentes et associations partenaires (UDAF, ADAPEI, AFTOC, Groupes d'entraide mutuelle...).

Très appréciés, les témoignages de Maël et Marcel, personnes concernées, Lætitia, aidante de son proche, ainsi que les interventions de Nathalie et Thierry, professionnels du soin, ont à la fois montré la réalité et les difficultés de la psychiatrie et nous ont conforté, si besoin était, dans la poursuite de notre mission principale d'accueil et de soutien des familles, de maintien de l'espoir.

Les apports complémentaires de bénévoles investis dans leurs missions ont permis de nombreux échanges et de redonner un peu d'espoir sur la prise en charge dans un contexte pourtant très tendu.

Ils ont montré combien il est important de ne pas attendre pour demander de l'aide, de ne pas rester seul et de se faire en sorte, grâce à ce soutien, de se projeter vers des actions d'aide à la connaissance des ressources du territoire et comment les mobiliser.

Cette assemblée fut aussi l'occasion de remercier vivement Nadine Béal qui termine son second mandat de déléguée départementale de l'UNAFAM.

Au nom des bénévoles du département, notre ancien délégué Philippe Brilouet a rédigé un texte chaleureux que vous pouvez lire ci-contre.

Toutefois, Nadine restera bénévole en conservant quelques missions et nous fera bénéficier de ses compétences.

Elle participera au collectif transitoire de gouvernance en attendant l'émergence et la désignation d'un nouveau délégué départemental.

Merci NADINE !

Patrick Moisan



Ci-dessus : le public est venu en nombre apprécier les témoignages des intervenants (photo à droite) et saluer la fin de mandat de Nadine Béal en tant que Déléguée départementale (au micro).

En haut à droite : une partie de l'équipe de bénévoles de l'Unafam 79.

Photos : B.D.

Chère Nadine,

Après 6 années passées à la tête de la Délégation Départementale, vient pour toi le temps de transmettre le relais.

Au nom de l'ensemble des bénévoles, des familles et de tous ceux qui ont eu la chance de travailler à tes côtés, nous souhaitons t'exprimer notre profonde gratitude.

Ta bienveillance, ton écoute attentive des familles, ta disponibilité et tes compétences ont largement contribué au développement de notre Délégation.

Grâce à ton engagement constant,

- l'accueil et l'accompagnement des familles se sont renforcés,
- la notoriété de l'association s'est accrue et de nombreux partenariats ont pu être noués ou consolidés au service de notre mission.

Tu as su fédérer,

- les énergies ;
- encourager les initiatives et porter avec conviction les valeurs de l'UNAFAM.

Ton action laissera une empreinte durable dont les familles et les bénévoles continueront longtemps à bénéficier.

Même si tu quittes cette responsabilité nous savons que ton attachement à notre cause demeurera intacte, tu ne seras pas très loin et que nous pourrons compter sur ton expérience et ton soutien.

Au nom des bénévoles, des familles, reçois nos plus sincères remerciements sur tout ce que tu nous as apporté.

Avec toute notre reconnaissance et notre amitié.

Philippe



4/ La 5e édition de l'événement "En voiture Psymone" a bravé la météo capricieuse

"En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale", est revenu en Deux-Sèvres pour une 5e édition, du 18 au 29 mai 2026. L'heure est désormais au bilan !

Malgré la pluie et le froid en début de parcours au lycée Paul Guerin de Niort et à la Cité Jeunesse et métiers de Bressuire puis les fortes chaleurs qui ont suivi la 2ème semaine, le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale a rencontré son public !

Plus de 1000 passages ont été enregistrés pour cette 5ème édition !

Une fois encore « Psymone » est allée à la rencontre du grand public sur les marchés, dans les centres socio-culturels, et aussi dans les lieux de passage comme Emmaüs et le café MZ à Thouars.

Un ciné débat suite au film « Plus fort que moi » a conclu la journée du 27 mai au cinéma Le Mèlies à Melle.

La tournée a été marquée cette année par l'aller vers le jeune public de 6 établissements scolaires (3 lycées du département et 3 Maisons Familiales Rurales) ainsi qu'à la Cité de la jeunesse et des métiers de Bressuire et au Campus Projet de Parthenay avec des retours très positifs, témoins de nombreux besoins chez les jeunes et aussi des enseignants qui peinent à y répondre. Ils demandent à être formés à la santé mentale pour mieux accompagner leurs élèves.

Encore une fois, la presse locale a largement relayé notre événement sur tout le territoire et nous avons renouvelé l'affichage dans les abribus de Niort. Afin d'avoir un maximum de visibilité, un affichage était aussi prévu dans les bus de Niort à titre gracieux.

Un grand MERCI à tous les partenaires fidèles depuis le début et aux nouveaux qui nous rejoignent chaque année, pour leur aide, leur soutien précieux pour cette interconnaissance favorisant le maillage territorial, des orientations possibles et des liens sociaux indispensables au parcours de rétablissement.

MERCI également à tous les bénévoles (UNAFAM et GEM) qui contribuent largement à la réussite de cette action.



L'inauguration à Bressuire le 19 mai 2026. De gauche à droite : Martine Dos Santos, Déléguée régionale Unafam Nouvelle-Aquitaine, Magali Hérisse, Vice-Présidente de l'Agglo 2B en charge de la citoyenneté, de la prévention, de la santé publique et de la vie associative, Nadine Béal, Déléguée départementale Unafam 79, et Emmanuelle Ménard, maire de Bressuire et Présidente de l'agglo 2B. Photo : C.C.

L'heure du bilan de "En voiture Psymone" 2026 a sonné en même temps qu'un retour nécessaire sur les 5 éditions écoulées.

Suite à l'enquête d'évaluation menée auprès de tous les participants et au-delà du nombre de "Psymoniens" qui augmente chaque année pour nous rejoindre et animer cet événement qui touche sur tout le département un public de plus en plus nombreux, **la réussite se mesure aussi par l'impact réel difficile à évaluer.**

A noter que le déploiement de ce concept « d'aller vers » pour changer le regard amorcé dans la Vienne en 2024 continue en Nouvelle Aquitaine ainsi qu'en région PACA...

C'est pourquoi, nous prévoyons le **contrôle technique de "En voiture Psymone"** ce dernier trimestre pour pouvoir présenter **le bilan des 5 ans en fin d'année et la restructuration nécessaire du dispositif avant de poursuivre l'aventure.**

Psymonément !

Nadine Béal



Vous pouvez aussi nous suivre sur Instagram !
https://www.instagram.com/en_voiture_psymone/



Psymone est cette année encore allé vers les jeunes ! Ici, au lycée du Haut-Val-de-Sèvre à Saint-Maixent-l'Ecole.

Les partenaires de Psymone

Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, de la Macif et de la CPAM des Deux-Sèvres.

En partenariat avec le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM), Niort Agglo, l'Agglo 2B, les hôpitaux de Niort et du Nord Deux-Sèvres, l'UDAF 79, l'Adapéi 79, Tremplin Messidor, les mairies de Thouars et Bressuire, le Conseil Local de Santé Mentale du Bocage Bressuirais, les Contrats Locaux de Santé du Bocage Bressuirais, du Niortais, Tanlib, des communautés de communes Haut Val de Sèvre et Mellois en Poitou et du Pays de Gâtine, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, Unis Cité, Appui & Vous 79, le 3114, Vigilans Poitou-Charentes, la MSA Poitou, les Groupes d'Entraide Mutuelle du département (Au fil de la Mosaïque, Espoir et Vie, Vent de l'Espoir, GEM l'Avenir, Echapp' à Thouars), Radio Pinpon.

5/ Les informations de la délégation

Retour sur les forums associatifs

Cette année encore, nos bénévoles se sont répartis sur tout le territoire pour assurer une présence aux différents forums associatifs. Petit retour en images !



Nos bénévoles André et Patrick au forum des associations de Parthenay le 5 septembre 2026. Photo : P.M

A gauche, notre bénévole Tonio sous le soleil de Niort pour le forum Pic'Assos, le 12 septembre 2026. Photo : E.Q

Nos bénévoles étaient aussi présents au forum associatif de Bressuire les 5 et 6 septembre 2026.

Un café rencontre à Airvault !

Depuis plusieurs mois, un café rencontre à Airvault a ouvert, animé par notre bénévole Laëtitia !

Le café rencontre est un moment de partage convivial pour les familles et proches accompagnant une personne en souffrance psychique. Ouvert à tous, adhérents ou non à l'Unafam, alors parlez-en autour de vous !

Voici les prochaines dates sur l'affiche ci-contre.

La petite cafet' du CH Niort, un lieu central pour les patients

Peut-être y avez vous accompagné un proche hospitalisé : la petite cafet', au sein du CH Niort, est devenue indispensable à la vie de l'hôpital... mais pas seulement !

Tonio et Nathalie, bénévoles à l'Unafam, témoignent de l'importance de ce lieu de rencontre.

La cafétéria : lieu de vie pour les patients géré par des infirmiers (es) se trouve dans les bâtiments intersectoriels. C'est un outil indispensable pour les patients qui trouvent dans ce lieu une bienveillance.

Des activités sont régulièrement organisées, par exemple, karaoké, concours de poèmes, de belote etc...

Ils ont aussi la possibilité de prendre la parole sur Radio Pinpon, cette radio sur internet créée par un infirmier Eric, qui est maintenant en retraite bien méritée !

Elle continue d'exister avec Charlotte et Thomas, deux soignants très investis.

En tant que représentant des usagers et membre du bureau de l'UNAFAM, je prends des **permanences à la cafétéria le dernier mercredi du mois de 13h à 16h**, ce qui me permet d'échanger avec les usagers de psy et de les rencontrer pour parler de leur parcours en tant qu'usagers.

Je peux aussi rencontrer les familles sur rendez-vous.



Je suis infirmière en unité d'hospitalisation en psychiatrie.

Mon regard sur la « petite cafet' » comme elle est nommée, est un lieu de référence à l'échange et au partage. Elle ritualise les journées difficiles à combler quand la maladie interfère sur le chemin de vie.

Elle est ressource et tremplin au retour à la vie à l'extérieur de l'hôpital ; elle est souvent le premier lieu de visite du patient dès qu'il peut faire des sorties extérieures de l'unité de soins.

Ils y partagent une boisson, un sourire, un conseil, un spectacle... Et peut être l'ébauche d'un nouveau projet de vie.

Tonio Piot

Nathalie Renaudon

Les informations de la délégation (suite)

« BREF » Programme court de psychoéducation dédié aux aidants

En Deux-Sèvres, le programme BREF se développe rapidement depuis le début de son déploiement, soutenu désormais par le Centre de Formation Régional basé à Poitiers, et l'appui de Béatrice Bodin, nouvelle salariée à l'UNAFAM Nouvelle Aquitaine, coordinatrice du programme.

Le programme "BREF", est proposé dès l'accueil pour venir répondre au besoin d'information et d'accompagnement des familles au plus tôt, que ce soit au niveau de la pathologie de leur proche et de la prise en charge à l'hôpital, qu'au niveau du parcours de vie qui suivra l'hospitalisation.

Chaque famille concernée par le trouble psychique d'un proche peut y avoir accès et pas seulement au début du parcours.

Un bénévole Unafam intervient au 3ème entretien pour présenter l'association et sa capacité de répondre à leurs attentes (formations - accès aux droits - entraide entre pairs).

Le 8 Juillet 2026, l'UNAFAM Nouvelle Aquitaine a participé au lancement officiel du Centre Formateur Régional (CFR) BREF Nouvelle Aquitaine au Centre Hospitalier Laborit de Poitiers (86). L'inauguration a permis de présenter officiellement l'équipe du CFR composée de 6 professionnels du CH Laborit ainsi que l'équipe régionale UNAFAM dont la coordinatrice Régionale BREF, Béatrice BODIN.



Ce partenariat a un objectif simple : aider les familles à mieux comprendre les troubles psychiques, identifier les ressources disponibles et, si elles le souhaitent, poursuivre leur parcours d'aidant auprès de l'UNAFAM.

La création du CFR vient renforcer cette dynamique. Le "binôme CFR – UNAFAM", pilote conjointement le déploiement et l'évaluation du programme. Sa mission va bien au-delà de la formation des animateurs (professionnels de santé ou bénévoles Unafam).

La délégation 79 se réjouit du fonctionnement très actif du programme depuis 2022 et s'enrichit de 2 nouveaux bénévoles formés à l'animation BREF à Poitiers en Juillet. Merci Anita et Janny et bienvenue dans l'équipe !

Nadine

Profamille, 10 ans déjà !

Profamille est un programme d'aide pour les proches de personnes souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés.

Le 5 juin dernier, nous avons participé au bilan des 10 ans d'existence de ce programme organisé à Niort au réseau REHAB.

Pour en mesurer l'intérêt, 12 personnes bénévoles à l'UNAFAM aujourd'hui ont suivi ce programme !

En effet, ce programme psycho-éducatif permet aux familles de :

- mieux connaître la maladie de leur proche et leurs traitements (médicamenteux et non médicamenteux) pour mieux l'accompagner
- développer des compétences relationnelles et comportementales face à une personne dont certains symptômes apparaissent difficiles à vivre au quotidien (refus de prendre un traitement, manque d'initiative, absence de motivation, manque d'organisation)
- apprendre des techniques de gestion des émotions pour diminuer leur impact et améliorer la qualité de vie de l'ensemble de la famille

Ce programme participe donc pleinement au rétablissement des personnes concernées et impacte notamment le nombre de rechutes et les jours d'hospitalisation de celles-ci.



PROGRAMME
psychoéducatif
www.profamille.org

Une nouvelle session va débuter en fin d'année.

Aussi, si vous pensez que des personnes que vous accompagnez et soutenez pourraient bénéficier de ce programme, n'hésitez pas à contacter l'équipe Profamille du département :

- 05 49 78 26 79
- profamille@ch-niort.fr

Une nouvelle adresse pour le CEISP !

Dans notre dernière lettre d'information n°19, nous vous avons présenté ce Collectif d'entraide à l'insertion socio-professionnelle, pour les adultes touchés par des troubles psychiques, cognitifs ou neurodéveloppementaux (TND, TSA, TDA...).

Aujourd'hui, le collectif est ravi de vous communiquer sa nouvelle adresse : 3 av Bujault, 79000 Niort

N'hésitez pas à aller les rencontrer et rejoindre les membres !

Pour toutes informations, contactez Lise, Nathalie ou R. Krob (05.49.10.01.19) ou à l'adresse mail suivante : contact@ceisp79.org

7 / Focus sur... les Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) ont lieu partout en France du 05 au 18 octobre 2026. Pour cette 37^e édition, le thème retenu est "Pour notre santé mentale, ouvrons nous aux arts".

En Deux-Sèvres, plusieurs événements sont organisés en partenariat avec l'Unafam. Voici les programmes et temps forts !

• Thouars :

• THOUARS • du 5 au 18 octobre 2026

Mardi 6 octobre de 14h à 17h
Samedi 10 octobre de 9h à 12h
Mardi 13 octobre de 14h à 17h
A la recherche du motif, parcours patrimoine dans Thouars, sur la thématique de l'hygiène en partant des bains-douches.
Suivi d'un atelier autour du motif à l'Ecole Municipale d'Arts Plastiques (EMAP).
15 personnes maximum - sur inscription

Mercredi 7 octobre de 14h à 17h
Parcours autour de l'art et de la santé mentale au CHNDS, service psychiatrie et addictologie.
Exposition de Land' Art sur le site.
Site de Thouars - entrée libre (à partir de 18 ans)

Mercredi 7 octobre à partir de 18h30
Soirée « échanges autour de la santé mentale » à la Bibliothèque de Bouillé-Loretz.
15 personnes maximum - sur inscription

Vendredi 9 octobre
De 9h30 à 13h
Portes ouvertes du CMP de Thouars.
Entrée libre (à partir de 18 ans)
De 14h à 16h
Atelier art-thérapie au CMP.
10 personnes maximum - sur inscription (à partir de 18 ans)

Mercredi 14 octobre de 10h à 12h
Découverte de la micro-folie au CSC de St Varent.
Entrée libre

Mercredi 14 octobre à 15h
Après-midi créatif (atelier peinture) à la bibliothèque de Bouillé-Loretz

Judi 15 octobre à 19h
Conférence « arts et santé mentale » à l'auditorium des Écuries du Château, organisée par La Chapelle Jeanne d'Arc, Centre d'Art Contemporain d'Intérêt National

Vendredi 16 octobre de 10h à 16h
Portes ouvertes du GEM, Entrée libre

Les inscriptions auprès du GEM : 09 81 39 73 73 / 06 48 94 92 35

• Dans le sud Deux-Sèvres :

Programme complet ici : <https://santementale79.fr/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale-sud-deux-sevres/>

Concerne les territoires du Pays de Gâtine, Niort aggro, Haut Val de Sèvre, et Mellois en Poitou.

- **A Melle, rendez-vous le 7 octobre** au cinéma le Méliès pour la projection du film "Les Rêveurs", suivie d'un échange avec l'UNAFAM
- **A Parthenay**, trois projections "ciné santé mentale" au cinéma Le Foyer pour mieux comprendre et ouvrir le dialogue sur la santé mentale.

Ciné Santé mentale

Ciné
Débat + Présentation des dispositifs d'aides par ADAPSI 79

Ciné
Débat + Présentation des dispositifs d'aides par ADAPSI 79

Séance précède d'une course
présentation du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) Vente de l'Espoir

Garance
Mardi 06 octobre à 18h

ULYSSE
Vendredi 09 octobre à 18h

ÉLISE SOUS EMPRISE
Mardi 13 octobre à 18h

"Ecran sur soi" : Trois films pour mieux comprendre et ouvrir le dialogue sur la santé mentale.

LE MELIÈS **SISM** **unafam**

Semaine d'information sur la santé mentale
MER 07 OCTOBRE

18:30
CLOWN NEZ CS'AIR
ENTRÉE GRATUITE
venez découvrir une approche originale, créative et artistique, celle de la clown thérapie avec ce documentaire réalisé par Laurence FORT, infirmière et initiatrice du projet.

20:30
LES RÊVEURS
d'Isabelle Carré
Chaque film sera suivi d'un moment d'échange.

DANS LE CADRE DES SISM

EXPOSITIONS D'ART

DU 7 AU 18 OCTOBRE 2026
Médiathèque de Melle
Vernissage mercredi 7 octobre à 17 h

DU 28 OCTOBRE AU 25 NOVEMBRE 2026
Microfolie de Melle
Vernissage vendredi 30 octobre à 18 h

Belle, la différence !
Festival du cinéma autour du handicap

"Belle, la différence !" le festival de cinéma consacré au handicap à Bressuire, fête sa 10e édition !

Du 25 septembre au 11 octobre 2026, rendez-vous au cinéma Le fauteuil rouge de Bressuire ! Le festival de cinéma autour du handicap "Belle la différence !", fête cette année sa 10e édition !

Au programme, 22 films, documentaires ou fictions à l'affiche cette année, accompagnés de nombreuses tables rondes, de la présence de réalisateurs, d'ateliers etc.

Programme complet à retrouver sur le site internet du festival : <https://www.bld79.fr/>

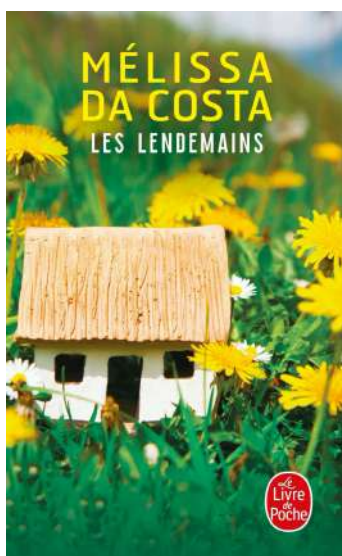
Emmanuel Robin : un auteur passionné

Il troque son micro pour la plume.
L'animateur et journaliste de Radio Val d'Or vient de publier « Et maintenant, dansons ! » Avec ce recueil de poèmes, Emmanuel Robin se montre sous un autre visage.

Son livre est également l'occasion de glisser quelques références dans des notes de fin. Et le poète deux-sévrien démontre qu'il a une culture éclectique : de Jean de la Fontaine à Arthur Rimbaud, en passant par Jean Ferrat et un certain Joël Robin. Il s'agit d'un agriculteur qui a publié deux livres et n'est autre que son père.

Si ce recueil de poèmes n'est que le deuxième qu'il publie, l'auteur cultive une passion pour l'écriture depuis l'enfance.

"Depuis l'âge de 8 ans, j'ai écrit de manière continue jusqu'à aujourd'hui". Ce qui l'a amené à partager ses écrits bien plus tard : "J'ai attendu d'avoir 51 ans pour publier mon premier ouvrage *Ballades nocturnes*. Par rapport à celui-ci, « Et maintenant, dansons ! » est plus petit mais il propose plus de textes car ils sont plus courts".



Les lendemains

Mélissa Da Costa, Editions Le Livre de Poche, 2021, 384 pages

Réfugiée dans une maison isolée en Auvergne pour y vivre pleinement son chagrin, Amande ne pensait pas que l'on pouvait avoir si mal. Les jours se suivent et dehors le soleil brille, mais, recluse, elle refuse de le voir.

Lorsqu'elle tombe par hasard sur les calendriers horticoles de l'ancienne propriétaire des lieux, elle décide pourtant, guidée par les annotations manuscrites de Madame Hugues, d'essayer de redonner vie au vieux jardin abandonné.

Au fil des saisons, elle va puiser dans ce contact avec la terre la force de renaître et de s'ouvrir à des rencontres uniques. Jusqu'à ce que chaque lendemain redevienne, enfin, une promesse d'avenir.

Un roman subtil et plein d'émotion qui nous invite à ouvrir grand nos yeux, nos sens et notre cœur, et un formidable hymne à la nature qui nous réconcilie avec la vie.

Je réinvente ma vie: Vous valez mieux que vous ne pensez

Janet S. Klosko, Jeffrey E. Young, Les éditions de l'homme, 2018, 361 pages

Un guide indispensable pour vous libérer de vos croyances stériles et de vos comportements nocifs.

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez ? Éprouvez-vous un sentiment d'imperfection ? Croyez-vous que l'on ne pourrait pas vous accepter tel que vous êtes si l'on vous connaissait vraiment ?

Si vous vous reconnaissez dans ces questions, c'est que vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous entraîne à adopter des conduites d'échec. Ce schéma, qui trouve son origine dans votre enfance, influence toute votre vie.

Dans cet ouvrage, les auteurs font appel aux ressources innovatrices de la thérapie cognitive dans le but de vous aider à identifier et à modifier vos pensées, vos sentiments et vos comportements inefficaces.

Ils décrivent onze schémas fondamentaux et proposent des méthodes progressives pour vous aider à surmonter vos anciennes blessures et vos croyances nocives.

Grâce aux précieux outils présentés dans ce livre, vous obtiendrez des résultats inspirants et vous apprendrez à mieux vous connaître.

