

# Possibilis



**Bronzer de l'intérieur c'est encore et toujours Possible -)**

## Un nouveau Conseil d'Administration



En haut, de gauche à droite : Emilie, Eric, Francine, Laurent, Christophe

En bas, de gauche à droite : Stéphane, Christelle, Thérèse, Marie Annick

### Nouveau bureau de Possibilis :

Stéphane : Président

Eric : Trésorier

Francine : Secrétaire

Un grand Merci à ceux qui sont sortants : Alain, Brigitte et Ruben

Pour rappel le **site internet de POSSIBILIS**, remodelé par Daphné : <https://possibilis.org>

N'hésitez pas à le parcourir et à partager ce lien à vos amis -)

## Impressions de premier séjour

### Séjour semaine 2 – Laurence

Je fais le ménage,  
Je suis en nage,

Ma fille a déménagé,  
J'me sens un peu abandonnée,

Cette semaine à Possibilis  
fut pour moi un feu d'artifice.

De belles rencontres, de chouettes nanas  
et tous ces mecs super sympas.

Vous me manquez déjà...  
Merde, j'ai plus d'tabac !

L'année prochaine ça c'est sûr !  
J'vais revenir, je vous le jure !

Les jeunes, les quinquas, les séniors,  
Je vous embrasse tous très très fort

## Impressions de séjour

### Séjour semaine 2 – Anne Marie & Frédéric

Ce fut un grand plaisir de retrouver les amis de Possibilis pour une semaine à Minerve.

Nous étions 37, dont 3 enfants, nombre idéal.

Pas de sangliers dans le camping cette année.

Nous avons bien apprécié la piscine car il faisait très chaud.

De riches propositions lors des ateliers : slam, théâtre d'impro, philo, arts plastiques, tout cela dans la détente.

Nous avons une très bonne équipe de cuisine, bonne ambiance avec Maïté et bonne débrouille avec les trucs qui restaient.

Frédéric a animé un atelier de danse assise.

Lors de la dernière soirée, partages et rencontres qui permettent à chacun de découvrir la richesse en soi, et d'exprimer des facettes encore inconnues de sa personnalité. Être à la fois spectateur et acteur, quel bonheur !

Une expérience à renouveler, à Minerve ou ailleurs !!

## Quelques nouvelles des ateliers de l'été



### Eveil du corps – Annick

Inspirez, expirez ... Il est 9 h 30 ... je débute l'atelier Eveil du corps, public exclusivement féminin ?!?!

La journée à Possibilis est riche en ateliers, en émotions et en surprises autant de raisons de la commencer en mouvements. Des étirements, des postures d'équilibre puis quelques enchaînements rythmés pour faire monter l'énergie.

Une nouvelle folle journée possibilienne peut commencer.

### Danse assise – Frédéric

J'ai animé un atelier de danse assise, activité de bien-être et de loisirs pour les personnes âgées à mobilité réduite. Avec les quelques personnes qui se sont prêtées au jeu, nous avons fait une belle séance, beaucoup de rires et de créativité.



### Sculpture savon – Brigitte

Tout d'abord se munir d'un savon ou savonnette pas trop petit ( 9x6 cm x 3 cm d'épaisseur environ). Comme outil une petite cuillère un couteau sans dent et quelque chose de pointu qui permet de graver. Choisir un sujet. Sur un papier, le dessiner de face puis de profil dans l'épaisseur du savon. Hachurer les parties que vous devez enlever pour faire apparaître les volumes. Ces dessins serviront de guide pour la suite. Creuser le savon avec la cuillère afin d'enlever ce que vous avez hachuré sur le dessin. Bien arrondir les arrêtes et lisser progressivement l'ensemble des volumes ainsi sculptés. Penser toujours la forme générale de tous les côtés à la fois afin de lier et d'harmoniser les faces. Les volumes se créent par soustraction et non par addition comme le modelage. En toute fin, on peut lisser en utilisant un petit pinceau avec de l'eau. Mais attention de ne pas faire mousser. Essuyer au fur et à mesure.

Voilà il suffit d'essayer sans aller trop vite car quand on a enlevé un morceau, on ne peut plus le remettre.



## Monotype – Brigitte

L'activité de Monotype proposée consiste à utiliser des supports vitre ou plexiglas, de les encre tout entier, ou des parties avec des caches ou du scotch de masquage. On utilise plutôt de l'encre spéciale monotype, mais on peut utiliser de l'acrylique ou de la gouache, il ne faut pas que cela sèche trop vite. Pour encre on se sert de rouleaux spéciaux en plastique ferme. On fait des traces sur l'encre avec différents outils, peignes spéciaux, bâtonnets, spatules... On peut aussi dessiner avec des pinceaux. La dernière étape consiste à poser une feuille canson, plutôt 180g ou 240g, sur le support encré. On appuie avec la main ou on utilise le rouleau, c'est un procédé d'impression. On peut à partir de cette impression, laisser sécher, faire d'autres impressions, peindre ou utiliser des feutres, de l'aquarelle....

Des artistes ont utilisé cette technique, Klee, Degas...



## Ecoute active – Eve

J'ai proposé un atelier de développement personnel basé sur l'Écoute Active issue de la CNV (Communication Non Violente). Par deux et en réciprocité, on s'écoute pendant 10 minutes, avec attention mais sans intervention, puis on reformule ce qui a été dit. C'est tout simple et pourtant très inhabituel tant nous sommes habitués à l'échange interactif. Ce moment privilégié permet de toucher du doigt la qualité de l'écoute bienveillante et de la parole libre accueillie sans jugement et en toute confiance. Un temps collectif sur ce qui a été ressenti suit l'expérience. Les participants ont fait part de la richesse de ce partage inédit et je m'en réjouis.



## Slam – Micael

En cet été 2025, j'ai choisi pour la troisième fois, de me rendre au maquis pour vivre l'expérience Possibilis, sur la dernière semaine. Je suis venu avec Helios, qui a proposé tout au long de ce séjour des ateliers de théâtre impro avec succès et brio. Pour ma part, j'ai donné quatre ateliers slam. Comme l'an dernier, les ateliers suivaient tous le même déroulé: d'abord, l'annonce du thème suivi d'une lecture de textes contemporains et classiques autour de ce dernier ponctuée de discussions et d'échanges. Puis vient le temps d'écriture, suivi d'une restitution orale dans le partage et la bienveillance. Chaque atelier portait sur un thème différent. Cette année, j'ai choisi de proposer, dans l'ordre: "les héros", "la flemme", "les générations" et "ma ville, mon quartier, mon coin..."

Je fus surpris et impressionné par la fréquentation des ateliers, mais surtout de la qualité des textes écrits par les participants. Je me souviens, lors de l'atelier sur "les héros", une participante a décrit comme son "héros", son petit fils, qui la passionnait sans lui être totalement accessible. Ou encore, une autre participante, lors de l'atelier sur "les générations", qui s'est adressée, dans son texte, à un grand-père hypothétique qu'elle n'a pas eu. Plusieurs participants à cet atelier ont d'ailleurs choisi de lire un des textes écrits lors de ces ateliers au cabaret du vendredi soir.



## Café philo – Léonard

L'atelier que j'ai proposé "café philo" s'est effectué à 8 reprises durant ces 15 jours passés à Possibilis. Je reste très heureux de ces bons moments, avec une bonne participation d'environ 6 à 10 personnes chaque jour.

Les thèmes les plus marquants ont été choisis par les participants À savoir : l'histoire de la philo, l'amour, le travail, questions- réponses analyses, rigolades implication, respect du bâton de paroles ...

Cette année Possibilis m'a apporté plus d'assurance et de confiance en moi ! Le séjour a été très riche en évènements parfois difficiles mais souvent enthousiasmants..... Possibilis : je recommande chaudement !!!



Café-Philo

## Ateliers arts plastiques – Francine, Erell & Marie-Annick

J'ai eu grand plaisir à animer 2 ateliers peinture.

A chaque fois, chacun-e réalise un motif qui fera partie d'un ensemble.

Pour le premier sujet , j'ai reproduit en A3 une peinture connue que j'ai découpée en morceaux le moins représentatif possible. Chacun-e choisissait son morceau, devait reproduire les grandes lignes à l'identique sur un support vierge et continuer en colorant, agrémentant... a sa convenance.

La peinture était « Le chat » de Matisse, les participants ne voyaient pas l'original !

Que d'exclamations quand on a réuni les morceaux et surtout quand j'ai montré l'original !

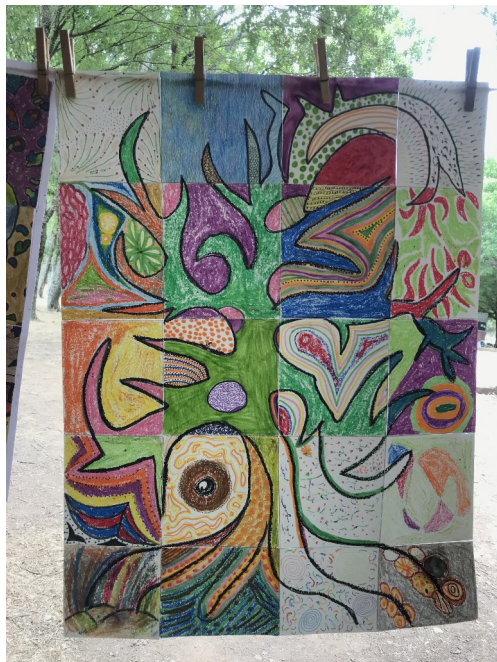


Le second sujet : j'ai reproduit sur un grand format les grandes lignes d'un arbre avec de nombreuses branches et racines. J'ai découpé cet arbre en parties que chacun devait colorier...

Très beaux résultats !

A chaque fois cet atelier a été réalisé chaque semaine avec donc des personnes différentes.

Résultats surprenants dans leurs différences !



Erell a animé un atelier sur le même principe avec le thème : la ville et son architecture !  
Un très bon moment encore !



Marie-Annick a aussi fait une proposition :

Sur une feuille mise à disposition, elle a dessiné des carrés sur lesquels, elle a fait une tâche verte de grandeur différente.

Chacun-e pouvait à n'importe quel moment remplir une case.

Très libérant, intuitif et créatif !



Les avantages de ce principe d'ateliers avec un « final » collectif sont que c'est non engageant, tout le monde peut y participer et les résultats sont toujours très intéressants.

## Théâtre d'improvisation – Hélios



J'ai assuré quatre ateliers d'impro sur la seconde semaine de Possibilis. J'ai (re)découvert cette discipline lors de mes études au conservatoire et je voulais partager avec les possibilien(ne)s la joie de jouer avec des outils techniques.

Les trois premières séances ont eu un grand axe chacune.

Pour la première, il s'agissait d'identifier ce qu'est une proposition et accepter les propositions de l'autre. Après un échauffement pour rendre le corps ouvert et disponible, nous avons fait plusieurs jeux théâtraux, dont celui du "c'est vrai que ?..." qui est devenu un favori des improvisateurs et improvisatrices, puis quelques improvisations avec cadre.

La seconde séance était basée sur l'écoute. Nous avons beaucoup travaillé les silences et comment faire vivre le corps lorsque la consigne interdit les sons.

La troisième séance était basée sur l'audace. J'ai proposé le jeu d'improvisations rimées. Cet exercice très difficile permet de faire naître des improvisations merveilleuses grâce à la contrainte.

Je n'avais pas prévu de quatrième séance, mais l'enthousiasme des possibilien(ne)s et le plaisir que j'y trouvais ont fait qu'elle a tout de même eu lieu ! C'était un florilège des séances précédentes, où nous avons pu aller au bout des improvisations rimées.

J'ai été très fière des improvisateurs et improvisatrices qui ont accepté de participer au cabaret du vendredi soir et ont superbement représenté l'atelier !

J'étais un peu anxieuse de porter l'improvisation cette année : c'est la première fois depuis deux ans que je propose une activité à Possibilis. Le public des possibilien(ne)s était absolument parfait cependant : réactif, présent en nombre (plus de quinze parfois !), à l'écoute, extraordinairement bienveillant.

J'ai pu assister aux premiers pas sur scène de Laurence, qui s'est découverte des talents de comédienne, et ai été honorée de l'y accompagner. Les improvisations ont été très drôles, très justes, parfois belles et poétiques, et j'ai été ravie d'avoir pu transmettre quelques outils que j'ai récupérés sur le chemin.

Merci encore à Possibilis de permettre à tout un chacun cette transmission dans cette ambiance familiale, énergique et douce à la fois !

## Baignade aux gorges à Minerve – Vincent

Cette année encore à Possibilis la baignade aux superbes gorges de Minerve !



## L'arbre à souhaits – Léonard

« Que l'on sème, que l'on s'aime »

« Je veux, tu veux, il veut !

Que de vœux ! »



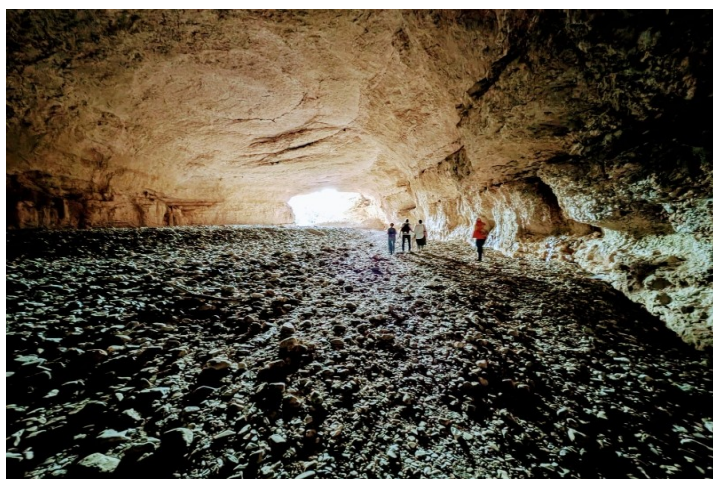
## Balades et randonnées – Vincent & Jean Jacques

Plusieurs propositions de balades cette année à Possibilis !

Depuis Bois bas



Grotte à Minerve



Boucle de 9km depuis Minerve

### RANDONNER À MINERVE

**Minerve**  
**l'envoûtante**

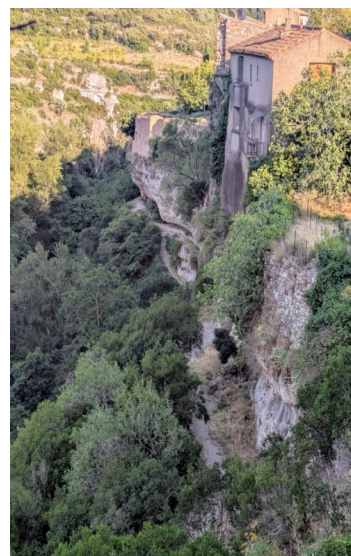
Sur un site naturel exceptionnel, le village de Minerve est un des hauts-lieux touristiques et historiques de l'Hérault.

Perché sur un promontoire rocheux et encerclé par les gorges de la Cesse et du Brian, l'ancienne citadelle cathare sera le départ de randonnées aux milles découvertes.

Des ponts naturels aux vestiges des remparts, du pont de Daniel à l'imposante Malvoisine (catapulte ou trébuchet utilisé lors de la croisade des Albigeois) votre itinéraire sera rythmé par l'environnement et l'histoire d'une région. Le passé cathare est indéniable, mais le Minervois a débuté dès la Préhistoire, comme en témoignent les vestiges de la grotte d'Aldène ou du dolmen des Fades.

Vous traverserez aussi un vignoble, un terroir aux vins de caractère, implanté depuis deux millénaires. Vous arpentez les petits chemins du Minervois, traverserez les plateaux de garrigues rocailleuses, découvrirez des vignobles baignés de lumière, vous vous aventurerez dans les profondes entailles que vous offre le territoire.

Laissez-vous séduire par toutes ses curiosités !!!



## Soirées Cabaret – Micael et Hélios

Cette année encore nous avons en fin de chaque semaine organisé une soirée conviviale.

### La première semaine :

Resitution de l'atelier impro à l'apéro avec Laurent et Charlélie, chacun écrit un mot pendant l'apéro sur un petit papier puis Laurent et Charlélie prennent un mot chacun leur tour et improvisent tour à tour jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mot.



### La deuxième semaine :

Le dernier soir avant le départ, s'est tenue la soirée cabaret. Après avoir installé les bancs sous le préau et pris soin de préparer l'ordre de passage des artistes, Helios et moi nous sommes occupés de la présentation.

Entrecoupée de petits sketches issus des ateliers de théâtre impro, ainsi que de textes écrits lors de l'atelier slam, ce fut une soirée riche de chansons.

On peut notamment citer "les pensardines" préparées et coachées par Philippe, qui ont entonné un chant révolutionnaire à l'unisson. Pierre nous a gratifié d'une touchante histoire personnelle, vécue lors d'une soirée de Noël dans son enfance. Il y a eu Charlélie qui a joué tout un morceau à la contrebasse accompagné d'un enregistrement de piano. (Au passage, c'est aussi lui qui s'est occupé de gérer la sono pendant toute la soirée). Helios a improvisé un sketch rempli de plaisanteries chaleureuses sur Possibilis et les Possibiliens. Laurent et Charlélie ont improvisé un autre sketch avec une montagne de mots à placer, donnés au hasard par tous les possibilienis lors de l'apéro. Et Brigitte (surnommée "Brijou") nous a offert un très beau chant en solo. Une soirée pleine de magie, de rires et d'émotions.



## **Chansons rebelles – Philippe**

Atelier chansons karaoké audio proposé les 2 semaines du séjour, à partir d'une liste de chansons contestataires.

### **Chansons sociales :**

- Les Canuts (1894 Aristide Bruand)
- Lily (1977 Pierre Perret)
- Sans la nommer (1969 Georges Moustaki)
- Les « Penn sardin » (2008 Claude Michel - Hommage à la grève victorieuse de 1924 à Douarnenez)
- L'hymne des femmes (1971 MLF)

### **La Commune de Paris de 1871 :**

- La Commune (1971 Georges Coulonges et Jean Ferrat)
- Le temps des cerises (1871 Jean Baptiste Clément)
- La semaine sanglante (1871 Jean Baptiste Clément)

### **Antimilitariste :**

- Le déserteur (1954 Boris Vian, chanté par Mouloudji et censuré !)
- Craonne (guerre de 14/18, auteur inconnu, interdite en 1917 jusqu'en 1974)
- Quand un soldat (1952 Francis Lemarque)
- Gloire au 17è (1908 Montéhus )

### **Historique et politique :**

- La marseillaise (1792 Rouget de Lisle)
- L'internationale (1871 Eugène Pottier et Pierre Degeyter)
- La carmagnole (1792)
- Bella ciao (1930 Giovana Daffini + 1944 les partisans - Chanté par Yves Montand en 1963)
- Suez (Guy Béart 1963)
- Danser encore (2020 HK Hadadi Kaddour)

La deuxième semaine, répétition des " Penn sardines" chanson d'une grève victorieuse des ouvrières des sardinerias à Douarnenez il y a 100 ans en 1924. Elle fut chantée lors du cabaret de fin de séjour, avec les applaudissements du public !

Les « Penn sardines » par Justine Jérémie :

[https://www.youtube.com/watch?v=Z7bEt3L-4Hc&list=RDZ7bEt3L-4Hc&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=Z7bEt3L-4Hc&list=RDZ7bEt3L-4Hc&start_radio=1)

**Apéro musical à la falaise**



**Apéro recyclage**



**Soirée Noir et Blanc**



## concert Jazz Manouche à Minerve et Flamenco au marché d'Olonzac



### Coups de cœur littéraires, cinématographiques et musicaux de l'été.

Film	livre	musique
Le quatrième mur, de david Oelhoffen	Dessiner encore, de Coco (BD) La réalité, de Neige Sinno	C'est tout ce qu'il me reste, de Thomas Fersen
Série Lost, les disparus	La jument verte de Marcel Aymé	Ben Harper and the innocents criminals, burn to shine
Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan, de Ken Scott	Les polars de Louise Penny	
	La chair des autres, de Claire Berest	
	Où vous les larmes quand elles sèchent, de Baptiste Beaulieu	
La venue de l'avenir, de Cédric Klapisch	Je te reparlerai d'amour, de Pascal Jardin	

## Des équipes cuisine toujours au top



## Recette de l'été - Mouhalabieh de **Pierre**

farine de riz ou maïzena 10g par personne

lait 125ml par personne

sucré en poudre 5g par personne

miel, eau de fleur d'oranger, pistaches non salées, feuilles de menthe

faire chauffer le lait à feu moyen

verser le sucre en pluie

verser la maïzena en pluie

fouetter jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe

verser dans des bols et mettre au réfrigérateur

au moment de servir : hacher grossièrement des pistaches non salées

sortir les flans du réfrigérateur, verser une cuillère à café de miel et de fleur d'oranger,

parsemer de morceaux de pistache

décorer de quelques feuilles de menthe



## **Prochaine lettre de Possibilis parution prévue en 2026.**

Si vous souhaitez réagir à un article, partager une recette, un projet associatif dont les valeurs sont proches de celles de Possibilis, proposer une rubrique, une idée, etc  
Vos contributions seront les bienvenues à l'adresse mail suivante  
[secretaire@possibilis.org](mailto:secretaire@possibilis.org)

**Petit rappel : pour ouvrir les liens internet ( surlignés en bleu dans cette lettre de Possibilis format pdf )** touche Ctrl appuyée et clic gauche

## **Un grand merci**

**à tous ceux qui ont contribué à la rédaction de cette nouvelle lettre de Possibilis,** Pierre, Vincent, Léonard, Jean Jacques, Philippe, Brigitte, Eve, Francine, Erell, Marie-Annick, Brigitte, Laurence, Hélios, Micael, Frédéric, Annick,

**à ceux qui la liront,**

**et à ceux qui voudront nous aider à la faire vivre !**

« Seul on va plus vite, Ensemble on va plus loin »