# Nouvelle Lettre de Possibilis N°54 SEPTEMBRE 2026




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

**Un nouveau Conseil d'Administration**









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

En bas, de gauche à droite : Stéphane, Thérèse, Josiane

Un grand Merci à : Christelle, Marie Annick et Emilie

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 à Possibilis

**Séjour semaine 1 – Christèle**

Pour cette première expérience " Possibilis, j'ai apprécié :

Le lieu de nature isolé au bout d'une route, avec beaucoup d'ombre pour le camping

Passer une semaine en extérieur

Profiter de la piscine pour se rafraîchir

Pouvoir faire des balades environnantes sans prendre la voiture

Découvrir des personnes sympathiques au fil des activités proposées



**Séjour semaine 2 – Evelyne**

J'ai découvert les participants de Possibilis dans une région très jolie, près de Minerve, pour beaucoup en camping sur un immense terrain boisé et donc ombragé.

J'ai apprécié d'avoir une chambre rustique mais confortable dans le gîte du Maquis.

Les participants étaient très accueillants et m'ont acceptée sans réserve dans leur groupe déjà constitué quand je suis arrivée 2 jours après le début du séjour. Je me suis sentie tout de suite à l'aise dans cette ambiance conviviale et sympathique.

L'organisation pour la confection des repas est très bien pensée et c'est un bon moment collaboratif pour chaque équipe de cuisine.

Une randonnée avec baignade dans un bassin d'eau vive avec des cascades qui massent le dos a eu lieu et ça valait le coup de crapahuter comme nous l'avons fait dans des chemins tortueux et rocheux car après l'effort, le réconfort ! avec un bon pique-nique tous ensemble.

J'ai pu participer à quelques ateliers et au cabaret de la fin du séjour où des personnes ont révélé leur talent de présentateur, conteur, chanteur, amoureux, DJ,... C'était un très bon moment.

Le petit groupe d'ados et jeunes adultes était fort sympathique. J'ai bien apprécié l'ouverture d'esprit inclusive de tout le groupe dont les jeunes.

Et le dernier point important qui m'a beaucoup touchée, c'est cet esprit de collaboration et de solidarité que j'ai ressenti tout du long du séjour.

Merci à toutes et tous pour votre enthousiasme et votre présence chaleureuse.

# Quelques nouvelles des ateliers de l'été

**Eveil du corps – Qi gong - Eve**

J'ai proposé une activité de Qi Gong.

Tout d'abord, quelques minutes de doux réveil corporel, musculaire par des frappés de Qi Gong. Puis la pratique des 20 mouvements essentiels de Qi Gong de Maître Ke Wen à partir de postures fluides accessibles à tous. A chaque séance, on nettoie, on étire et on revitalise tout le corps (articulations, dos, respiration, organes). C'est un rééquilibrage de la tête aux pieds.

La version courte (23 minutes) qui va droit à l'essentiel a été proposée :
https://www.youtube.com/watch?v=SihIPCF2fUY

La version longue en studio (44 min) permet de prendre son temps, de ralentir le rythme et d'approfondir chaque posture grâce à de nombreuses répétitions

https://www.youtube.com/watch?v=qIM9xqgym1c&t=32s

**Atelier qi gong du bâton – Vincent**

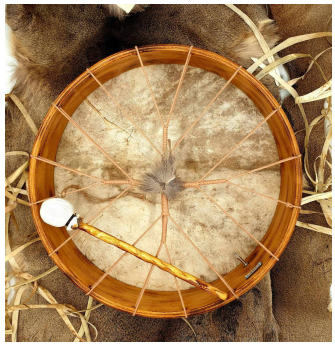
Comme chaque année j'ai proposé un atelier qi gong du bâton en collectif ou en individuel.

J'ai montré ce qi gong, à plusieurs enseignants de yoga, les mouvements tels que je les propose, certains mouvements sont quelque peu modifiés par rapport au qi gong du bâton du village des pruniers, mais cela permet de faire les mouvements en étant doux avec nos cervicales, dorsales et lombaires -)

lien pratique du qi gong du bâton par le frère Linh Thu (village des pruniers Indonésie)

https://www.youtube.com/watch?v=X8eMj3Xw664

**Voyage Tambour – Pierre**



Une proposition bien accueillie avec beaucoup de participants.

De nombreux participants ont exprimé leur plaisir à se laisser porter par les sons et de se sentir à la fois pris individuellement en compte et ressentir le groupe.

**Pieds mains – Francine & Michèle**

Un atelier à partir d'empreintes des mains et des pieds puis un contour en noir, et une consigne de couleurs marron , gris ou noir pour remplir l'espace.

Une fois collés de façon aléatoire une possibilité de remplir les blancs avec les mêmes teintes de couleur.

Une belle œuvre individuelle et collective au final.



**santé mentale – Vincent**

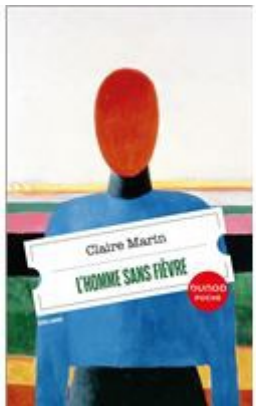



un moment d'échange autour de la santé mentale en lien avec les récents témoignages de Nicolas Demorand quant à son parcours, son livre « intérieur nuit » et son podcast sur France inter «  si besoin »

https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/si-besoin

une proposition d'un échange dans la confidentialité, le respect de la parole de chacun avec une prise de parole similaire à celle proposée au village des pruniers, je m'incline une première fois quand je veux prendre la parole et une seconde lorsque je décide que j'ai fini ce que j'ai à partager,ce qui permet notamment des silences, par ailleurs on ne répond pas forcèment à la personne qui vient de prendre la parole et on parle en tant que « je »

**le malade, le soignant et l'aidant – Vincent**




un moment d'échange autour du malade et de son rapport avec sa maladie, avec le soignants et les aidants en lien avec le témoignage de Claire Marin, atteinte depuis longtemps d'une maladie auto-imune et philosophe

Une proposition d'un échange dans la confidentialité avec les mêmes consignes pour pour l'atelier sur la santé mentale.

interviews de Claire Marin ci-dessous :

maladie

https://www.youtube.com/watch?v=mXizUWDgi88

corps

https://www.youtube.com/watch?v=YxOcurSegDk

soin

https://www.youtube.com/watch?v=l1dOv74zYlA

**Cyanotype – Francine**



Origine : La cyanotypie est une technique d'impression photographique monochrome datant de 1842. Elle fut inventée par le scientifique et astronome anglais Sir John Herschel qui cherchait un moyen de reproduire rapidement et facilement dessins et plans.
Cette technique révolutionnaire à l'époque, gagna en popularité grâce à Anna Atkins, une botaniste anglaise, considérée comme la 1ère femme photographe qui utilisa la cyanotypie pour créer des impressions botaniques des plantes marines en 1843.

Procédé : application d'une solution photosensible à base de ferricyanure de potassium et de citrate de fer ammoniacal sur un papier type aquarelle.
Mettre sur la feuille : fleurs, herbes, objets...
Exposition au soleil (indispensable : la lumière ne suffit pas !).
Sous l'effet des rayons UV, cette solution (jaune citron au départ) génère un bleu profond appelé "bleu de Prusse" au moment de la révélation et après rinçage à l'eau claire.
Des effets surprenants à l'infini en saupoudrant de sel, avec des pigments...
Des matériaux multiples et variés : fleurs et herbes, textile, dentelle, lettres, objets...

**Sieste Musicale – Christophe**

La sieste musicale a été un espace-temps hors du temps et de l'espace, une invitation au voyage sonore …



Les nombreux participants à cet atelier ont pu prendre individuellement un temps calme et silencieux tout en étant allongés confortablement en groupe compact.

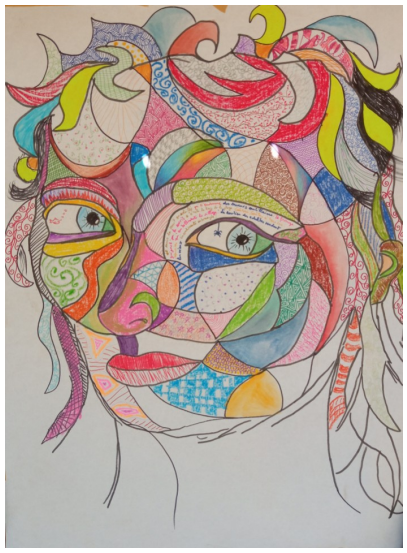
Pendant une heure, les différentes musiques nous ont enveloppés dans cet écrin de nature au maquis, bercé par le vent dans les arbres. Chacun dans sa liberté, certains écoutent ou contemplent, d'autres rêvassent … Il y en a même qui s'endorment.

Le moment du réveil en douceur arrive, le voyage intérieur se termine, les corps s'étirent, les regards se croisent et la parole se délie pour témoigner de cette expérience nouvelle.

Vous aussi vous pouvez vivre cette sieste musicale de chez vous grâce au lien ci -dessous, allongez-vous confortablement et laissez-vous porter par le son.
Bon voyage chers possibiliens et possibiliennes et rendez-vous l'été prochain.

https://music.youtube.com/playlist?list=PLd-mpKxXToB0

**Visage Collectif - Francine**



Un visage stylisé dessiné et découpé en petits morceaux style vitrail. Chacun-e vient quand il-elle veut et dessine, colorie avec feutres, crayons de couleur, peinture... dessins, textes... Tout est permis ! Résultat : une très belle mosaïque pour ce visage féminin.

J'aime beaucoup proposer des œuvres collectives.Ça plait toujours beaucoup et c'est très valorisant de participer et de mettre son empreinte sur un sujet collectif.
Tout le monde peut se lancer : pas de notions de dessins ou de peinture à avoir, pas d'obligation de résultats, pas de RV précis, une grande liberté !

**Slam – Micael**

En cet été 2026, j'ai choisi pour la quatrième 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 cinq sens", "les vacances" et "le sommeil et l'insomnie" .

Je fus surpris et impressionné par la fréquentation des ateliers, mais surtout de la qualité des textes écrits par les participants. Plusieurs participants à cet atelier ont d'ailleurs choisi de lire un des textes écrits lors de ces ateliers au cabaret du vendredi soir.

**Groupe de parole – Léonard**

L'atelier que j'ai proposé "groupe de parole" s'est effectué à 4 reprises durant ces 8 jours passés à Possibilis.
Les thèmes ont été choisis par les participants, questions- réponses analyses, rigolades implication, respect du bâton de paroles ...

**Théâtre d'improvisation – Hélios**



J'ai animé deux ateliers d'improvisations cette
année à Possibilis. Ils ont été axés sur des exercices appréciés l'année précédente par les possibiliens et possibiliennes, et sur l'expression des émotions.

Le public de Possibilis est toujours très réceptif et créatif sur ces ateliers, qui ont occasionné beaucoup de fous rires. Le théâtre est mon métier, j'ai donc des exigences. Les participantes ont été très impliquées et réceptives lorsque je leur demandais d'aller plus loin.

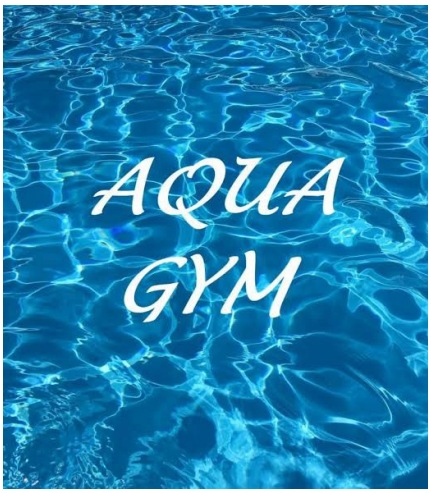
J'ai hâte de l'année prochaine !

**avenir de Possibilis – Laurent**

Cet été il y a eu un atelier de réflexion. Suite à cela un groupe de travail sur la communication a vu le jour avec Cécile, Emilie, Charlélie, Josiane et Laurent. Les adhérents seront régulièrement informés des actions proposées par ce groupe.

Un groupe sur la recherche de  lieu sera créé et un autre sur la redynamisation des séjours. Toute bonne volonté est bienvenue, si vous êtes intéressés par l'un de ces groupes vous pouvez contacter le secrétariat de Possibilis secretariat@possibilis.org

**Aquagym – Annick**




Merci Archimède !
Dans l'eau le corps ne pèse qu'un dixième de son poids plus léger, plus souple.On a aucun mal à réaliser des exercices qui font souffrir hors de l'eau. Après une semaine d'apéro, de lasagnes et de pommes de terre une séance d'Aqua gym est bienvenue à Possibilis. L'an prochain j'envisage 1 séance par jour ...
Dans la piscine, une dizaine de volontaires tout sourire s'activent, sautent ...10 talons -fesses puis pédalage pour nos abdos nous poursuivons avec des mouvements de bras ... après 20 mn on tente une figure de danse synchro !

**Instagram – Charlélie**




Cette année, dans le but d'améliorer la communication de l'association et de lutter contre la fracture numérique, j'ai organisé un atelier d'initiation à Instagram. C'était l'occasion pour les participant.es de créer un compte et de découvrir les bases du système de l'application et de partager leurs photos et vidéos des séjours. Si vous aussi vous voulez participer à la diffusion de contenu pour la promotion de l'association, créez un compte Instagram et partagez votre contenu en mentionnant le compte @possibilis_ !

https://www.instagram.com/possibilis_?igsi=MThibGloMWI2ZTg4cg==

**Pique-nique aux gorges à Minerve – Annick & Brigitte**

Départ du Maquis avec nos pique-niques, on rejoint les voitures, nous sommes 18 plus le chien ! Arrivée sur le parking, la vue sur Minerve nous coupe le souffle, un temps de silence ce qui est rare à Possibilis.
En file indienne nous commençons la rando, perspective dîner au bord de la rivière au Vieux Moulin où se trouvent des cascades et des vasques telles des baignoires naturelles .

Nous laissons Minerve aux touristes et partons d'un bon pas vers la fraîcheur des cascades. Le chemin est magnifique mais assez accidenté, mais grâce à la vigilance de tous et l'entraide valeur importante de Possibilis. Pas d'accident à déplorer.
Les jeunes ouvrent le chemin, les plus âgés font attention à leur col du fémur !

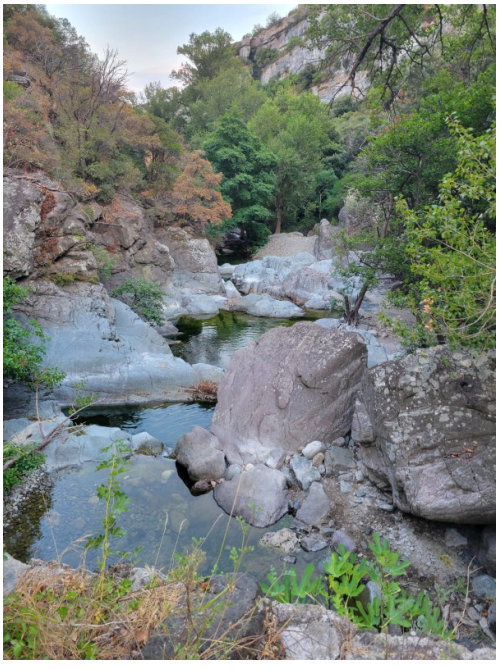
Après 45 mn la sueur au front nous arrivons sur une petite plage mignonne mais sans cascades. Grosse déception ! Nous ne sommes pas encore arrivés à l'endroit rêvé, il faut encore un peu grimper, se hisser ...
Ouf , le pont du vieux moulin : c'est gagné. Zut, on s'est trompé de chemin juste au dessus il y en avait plus praticable. Parfait pour le retour.

Tout le monde met son maillot, le chien est le premier dans l'eau il était déjà en tenue ! Certains font la planche, les autres se font masser sous la cascade . On rit, on est heureux, le cadre est magnifique.

Apéro : rosé, pastaga à partager. Le pique-nique est dévoré et le far breton bien apprécié .

Départ 20 h 30 par le chemin muletier, on admire les roches teintées par le soleil couchant.
Promenade dans la ville ...On cherche le glacier … Tout est fermé !
On veut boire un verre ... Rien n'est ouvert !

Retour aux voitures, la nuit tombe la chaleur s'est dissipée douceur d'été ...
Arrivés au maquis, ravis, éblouis, conquis !
L'an prochain on organise un bivouac, ok d’ac !





**Loup Garou – Mica et Helios**



Cette année ont eu lieu deux grandes soirées loup Garou, ce jeu de stratégie, de déduction et de bluff. Entre trahisons, discussions pour démasquer les loups garous, presque tout Possibilis s'est prêté au jeu et autour de la table, ont retenti les cris des villageois victorieux.

Règle du jeu ci-dessous :
https://music.youtube.com/playlist?list=PLd-mpKxXToB0

**Apéro et soirée disco avec le groupe Luna en sol et son spectacle no sense pour les 30 ans de Possibilis**








Une soirée à thème pour les 30 ans de Possibilis avec le groupe Luna del sol, ambiance à l'apéro et en soirée assurée !

https://www.facebook.com/Luna.en.Sol.Montpellier

et une vidéo de la soirée sur le compte instagram de Possibilis

https://www.instagram.com/reel/Db0tErwk0zO/?igsi=OTdtanQ1bDl4M3Rz

**Soirées Cabaret – Micael & Hélios**

Cette année encore nous avons en fin de chaque semaine prévu une soirée cabaret.



**La première semaine :**

la soirée a été annulée du fait du mauvais temps et de l'absence de chapiteau

**La deuxième semaine :**

Le dernier soir avant le départ, s'est tenue la soirée cabaret. Mika s'est occupé de la présentation.

Entrecoupée de textes écrits lors de l'atelier slam, avec Francine, Cécile, Brigitte, Sunny et Héloïse.

Deux slams de Mika et un d'Hélios
ainsi qu'un stand up d'Hélios.
https://www.instagram.com/reel/Dc26N74iDe_/?igsi=c3cxbGRycjUwYWNn

Un conte mongol d'Evelyne que vous pouvez retrouver ci-dessous.
https://coachingsavoie.com/blog/wp-content/uploads/2016/02/Chance-ou-malchance-1.pdf

Ce fut également une soirée riche de chansons.

Deux chansons à répéter du village des pruniers chantées par Vincent :
le bonheur c'est maintenant
https://www.youtube.com/watch?v=geqO6qCILGI
moi je suis unique
https://www.youtube.com/watch?v=uwhMooV1VY8

On peut notamment citer la chanson Hollywood de David Mc Neil chantée par Yves Montand et reprise par Pierre.
https://www.youtube.com/watch?v=CFb4zeDhTHk

quand les zosios chantent dans le bois, une chanson d'Urbanus chantée par Pierre
https://www.youtube.com/watch?v=B7qDdo8LwR4

et le texte de la chanson de Françoise Hardy «  fais moi une place » chantée par Julien Clerc et dite par Pierre.

Charlélie s'est occupé de gérer la sono pendant toute cette soirée pleine de magie, de rires et d'émotions.

Slam de Sunny

J’ai la flemme ça, c’est ce que tu dis chaque vendredi après-midi, tu te répètes que tu veux pas y aller alors t’essayes de sécher t’abandonnes tous tes projets tout ça, pour scroller.

On te dit de te motiver mais toi tu fais tout l’opposé, tu te dis que tu vas y arriver mais t’essayes même pas.

Hier t’as dit que tu le faisais demain mais aujourd’hui on est demain, tu commences à fortement regretter. Tout commence à mal aller, tu fais que de reporter et ton excuse c’est toujours la même : dire que t’as la flemme mais bon sang réveille-toi, si t’es là c’est pas pour faire joli !

Dire c’est fini c’est pour les loosers mais ne jamais abandonner c’est pour les gens comme toi car oui il faut avoir confiance en soi.



Slam d'Héloïse

Quand j'entends le bruit des machines
Je me dis que le monde est gâché
Maintenant tout est fabriqué en Chine
Alors qu’avant c’était troqué
Quand on voit les gens qui sont élus,
On se dit que le monde est aussi fragile que de l’alu
Les gens sont tous racistes
Et il y a de plus en plus de fascistes.
La justice n’est pas rendue
Pendant que des femmes sont battues.
Quand on voit l’histoire de Lyhanna,
On dit que certains sont que des sales rats
Avec tous les féminicides,
Le monde disparaît dans l’insecticide.
Alors arrêtez de commander Uber Eats
Car c’est pas que les livreurs méritent.
Pourquoi on nous demande de choisir notre futur métier À peine après avoir mis le pied dans cette foutue société

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

| Livre | Film | musique |
|---|---|---|
| Intérieur nuit de Nicolas Demorand<br>l'homme sans fièvre de Claire Marin | La maison des femmes de Melisa Godet<br>Soulèvements de Thomas Lacoste<br>Utopie zéro chômeurs de Claude Baque | Plaisirs solitaires de Chloé Lacan |
| La vouivre de Marcel Aymé | Coup de cœur de Francis Ford Coppola | Angine de poitrine |
| Suis ton âme elle te dira de Virginie Bobée | Une étude qui dérange de Del Bigtree et Kris Armstrong | |
| L'histoire de ta bétise de François Bégaudeau | Marius/Fanny/César de Marcel Pagnol | Chanson Marina |
| Le premier jour du reste de ma vie de Virginie Grimaldi | Le cercle des poètes disparus de Peter Weir | Origine of symmetry de Muse |
| Courir ou mourir de Kilian Jornet | L'aventure polaire de Mike Horn | Gibran Alcocer |
| La psy de Freida Mc Fadden<br>La femme gelée d'Annie Ernaux | Very bad trip de Todd Philipps | Like animals de BTS |
| Mon traître de Sorj Chalandon<br>mille petits riens de Jodi Picoult | Mr Nobody contre Poutine de Pavel Talenkin | |
| Journal d'un corps de Daniel Pennac | Rumba de Dominique Abel | |
| Petits pas de Marion Richez | Sirat d'Olivier Laxe | Fou de toi de Eye |
| Millenium de Stieg Larson<br>le chardonneret de Donna Tartt | Princess Monokoné de Hayao Miyazaki | In rainbows de radiohead<br>shake shook shaken de the do<br>demon days de Gorillaz |
| | La servante écarlate (série Netflix)<br>Querer (série Arte) | |
| Histoire du fils de Marie Hélène Lafon<br>une bête au paradis de Cécile Coulon<br>veiller sur elle de Jean Baptiste Andréa | Le chant des forêts de Vincent Munier<br>le règne animal de Thomas Caillet | Virile de Suzane |
| Résister de Salomé Saqué | Vivaldi et moi de Damiano Michieletto | Gauvain Sers |
| La maison de vide de Laurent Mauvignier | Une année italienne de Laura Samani | Nicolas Moro |

| | | |
|---|---|---|
| | | Lémofil |
| Lettre à un jeune poète de Rainer Maria Rilke<br><br>le pays des autres de Leïla Slimani | L'amour ouf de Gilles Lellouche | Sains et saufs de Za |
| L'odyssée des gènes d'Evelyne Heyer<br><br>enfin seule de Lauren Bastide | Les saisons hanabi | If I got it de Aaron Frazer |
| Miniaturiste de Jessie Burton<br><br>l'affranchie de Montmartre de Jean Paul Delfino | | |
| | la chaleur de Stephane Demoustier | |
| La passe miroir de Christelle Dabos | | |
| Candide de Voltaire | Bienvenue Mister Chance de Hal Hashby | BO du chant des forêts de Vincent Munier<br><br>Chostakovitch |
| Si par une nuit d'hiver un voyageur d'Italo Calvino | Searching for Sugar Man de Malik Bendjelloul<br><br>Jim Queen de Nicolas Athané | Meri de rien d'Antes & Madzes |
| Vers pilés, recueil de poésies de Capsyko ( alias Mika de l'atelier slam) | L'odyssée de Christopher Nolan | C'est pour vous de Yoshi di original |

Le recueil de poésies « vers pilés » de Mika est disponible sur commande lien ci-dessous

https://lesbonnesfeuilles.fr/capsyko/vers-piles

**Recette de l'été – Pommes de terre au four de Pierre**



Faire cuire les pommes de terre à l'eau ( si elles sont cuites à l'avance les laisser dans l'eau pour éviter l'oxydation )

Huiler la plaque du four, écraser les pommes de terre avec un verre pour faire une épaisseur d'environ 2 cm.

Saupoudrer celles-ci avec un peu de sel, poivre, paprika et herbes de Provence.

Verser un trait d'huile d'olive dessus et mettre du gruyère râpé pour gratiner.

Mettre au four 20 minutes à 200 degrés.

Retrouvez d'autres recettes sur le compte Instagram de Possibilis

https://www.instagram.com/possibilis_?igsi=MThibGloMWI2ZTg4cg==

**Projet associatif dont les valeurs sont proches de celles de Possibilis - Pierre**

Hello les zami(e)s !
Deux associations à découvrir et à soutenir où j'interviens en tant que bénévole.

**les psys du coeur**

Il s'agit de proposer des entretiens psychothérapeutiques de 30 à 45 minutes sans prise de rendez-vous et à participation libre. Elle est présente à Paris, Lille, Rennes, Grenoble, Oyonnax et Annecy. Ce sont des psychologues, psychothérapeutes qui interviennent.

https://www.psysducoeur.fr

**les marmoulins de Menil'**

Son activité principale est de récupérer les invendus de primeurs et fruits de Rungis. Ce sont 200 caddies par semaine qui sont donnés et/ou vendus pour un euro aux familles défavorisées du 20ème arrondissement de Paris.

https://lesmarmoulins.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,** Christèle, Evelyne, Eve, Vincent, Pierre, Francine, Michèle, Christophe, Micael, Léonard, Hélios, Laurent, Annick, Brigitte

**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 »