

# LE HAUT PARLEUR

Journal de l'espace des expressions Gaston Bachelard

NUMERO 5

JUILLLET2017

## ENFIN L'ÉTÉ !!!



Dans ce numéro, nous allons vous faire découvrir l'envers du décor, le travail en amont d'une représentation de l'Orchestre Dijon Bourgogne à l'auditorium. Nous avons eu la chance d'assister à une répétition de cet ensemble de musiciens classiques. Le chef de cette microsociété, Gergelly Madalas, ainsi que certains musiciens ont accepté de répondre avec générosité à nos questions.

Nous avons également pu découvrir la zoothérapie grâce à notre visite à l'association Ani-nomade. On vous expliquera ce qu'apporte cette discipline et comment fonctionne cette association.

Enfin, le Haut Parleur a interviewé pour vous Dominique Daumard ; la nouvelle présidente du GEM (groupe d'entraide mutuelle) de Montbard. En femme engagée, elle nous fait part du fonctionnement de cette association et nous fait partager les bienfaits de fréquenter cette structure.

Cet été, n'oubliez pas de vous rendre aux nombreuses manifestations de « l'été en continu » organisé par la municipalité. Dijon est une ville qui bouge, profitez—en!

De nombreux spectacle sont gratuits, procurez vous le programme sur internet ou à l'office de tourisme, rue des Forges...



## Le GEM, un lieu à découvrir...

L'équipe du haut parleur reçoit aujourd'hui Dominique, fraîchement élue présidente du Groupement d'entraide mutuelle (GEM) de Montbard. Elle a accepté de répondre à nos questions et nous informe sur le fonctionnement, les objectifs, les conditions d'admission... bref, tout ce que vous voulez savoir sur un GEM !

**Le haut parleur : Pourriez vous nous expliquer ce qu'est un GEM ??**

**Dominique :** Cela signifie « Groupement d'Entraide Mutuelle ». C'est une association de Loi 1901 financée en partie par la mutualité française . Les adhérents participent à hauteur de 4 euros par mois. Cette adhésion permet de financer des projets proposés par les membres du GEM comme des sorties à Paris, au restaurant , des activités multiples , fête de Noël, de célébrer les anniversaires....

**Pouvez vous nous parler du fonctionnement de votre GEM ?**

Le GEM se situe dans une maison entourée d'un verger et d'une agréable terrasse. On peut y venir de 9h30 à 17 heures, à n'importe quel moment et pour le temps que l'on veut. Il est possible de déjeuner sur place. C'est un lieu ouvert et convivial.

Le fonctionnement est assuré par deux coordinatrices salariées qui sont garantes de la dynamique du lieu et de l'élaboration des différents projets de la structure, en étroite collaboration avec les membres du bureau, élus conformément à la législation régissant les associations Loi 1901. Cette structure s'adresse spécifiquement à toutes personnes en situation de souffrance psychique.



**Comment devient – on membre du GEM ?**

Il faut prendre rendez – vous auprès des deux coordinatrices afin qu'elles recueillent les motivations de la personne. Elles présentent le règlement intérieur qui rappelle les règles du « bien vivre » ensemble et expliquent les modalités de fonctionnement de la structure. Si la personne est intéressée, elle bénéficie d'une « période d'essai » de 4 jours à l'issue de laquelle elle devra s'acquitter de sa cotisation pour suivre les activités.

**Quelles activités régulières sont proposées ?**

Une fois par semaine, le GEM propose des séances de cinéma à 50 centimes au cinéma « Le Phénix » de Montbard. Il existe des groupes de gym douce, relaxation, marche, jardinage, aquagym. En plus, se greffent des projets, des envies proposées par les membres du GEM eux – mêmes.

**D'où vient la population accueillie ?**

La plupart vient de Montbard, de Semur en Auxois et du Châtillonnais. Montbard est situé en pleine campagne. Les transports en commun y sont donc rares et ne sont pas forcément compatibles avec les horaires du GEM. La venue au GEM demande donc une organisation particulière (posséder une voiture, taxi, bus, familles...).



### **Que cherchez- vous dans un GEM ?**

J'avais besoin de faire des activités, rompre avec la solitude. Cette structure m'a permis de rencontrer des personnes qui avaient les mêmes difficultés que moi, de nous enrichir mutuellement en partageant nos ressentis et nos expériences. Il y a une véritable entraide entre adhérents, une bienveillance, une joie de se retrouver qui permet de retisser le lien social souvent fragilisé par la maladie.

### **Quelle est selon vous la différence entre le GEM et un CATTP ?**

Le GEM n'est pas un lieu de soin, il ne dépend d'aucun établissement sanitaire. La venue est volontaire et ne requiert pas de prescription médicale. Le GEM est une association où tous les adhérents sont acteurs et décisionnaires, ce qui entraîne une grande diversité dans les activités proposées. Des bénévoles mettent leurs compétences au service des membres du GEM.

### **En tant que nouvelle présidente du GEM de Montbard, que voudriez vous mettre en place ?**

J'aimerais mettre en place un atelier où les gens viendraient déposer leurs questions concernant leurs droits (mesure de protection, MDPH...). Ces questions seraient soulevées auprès d'un juriste qui apporterait son aide aux adhérents.

Je souhaite également ouvrir le GEM sur l'extérieur, faire connaissance avec les voisins ( un apéritif est d'ailleurs organisé avec eux cet été) et organiser des échanges inter – GEM. Par toutes ces actions, j'entends lutter contre la stigmatisation dont sont victimes les personnes atteintes de troubles psychiques.

Pour conclure, je voudrais rappeler que la solitude et l'isolement ne sont pas une fatalité. En s'épaulant mutuellement et en recréant du lien social, on se sent plus fort pour affronter nos maladies.





# Ani'nomade

DES ANIMAUX POUR SOIGNER DES MAUX

La zoothérapie est une thérapie qui utilise des animaux domestiques et de compagnie : chiens, lapins, chats, cochons d'inde. Cela consiste à mettre en relation l'homme et l'animal pour diminuer ses tensions physiques, psychiques et sociales. Elle est utilisée auprès des personnes handicapées et fragiles. Historiquement, c'est au IXème siècle que les animaux assistent pour la première fois les handicapés en Belgique. Quelques siècles plus tard, durant la guerre de Crimée (1854-1856), l'infirmière Florence Nightingalie est pionnière dans l'emploi d'animaux pour améliorer la qualité de vie des patients au sein de l'hôpital où elle œuvre.

En 1953, le psychiatre américain Boris Levinson va découvrir par hasard les possibilités des chiens dans les thérapies : un enfant autiste hermétique va parler pour la première fois avec un chien oublié dans le cabinet du médecin.

Les bienfaits de l'animal sont aussi prouvés sur la baisse de la tension artérielle et la diminution de la mortalité chez les cardiaques.

ANI'NOMADE existe depuis 2015 à Plombière-lès-Dijon. Nous avons visité cette association et interviewé ses membres. Ils se déplacent dans diverses structures (crèches, écoles, centres de loisirs, maisons de retraites...) avec les animaux.

Par exemple, les enfants déscolarisés peuvent apprendre à compter grâce aux animaux en leur donnant à manger. Les personnes les caressent, les brossent, posent des questions et échangent avec l'association.

Aussi, les personnes peuvent se rendre sur le lieu de l'association où se trouve « La Cabane », un endroit chauffé et couvert qui abrite les différents animaux. Chaque participant a un panier avec de la nourriture (salade, carotte) qu'il peut donner aux animaux. Ces derniers ne sont pas peureux et viennent facilement vers nous. Dans l'enclos des chinchillas, j'ai pu en prendre un dans la main pour le caresser. C'était apaisant, mais attention, les animaux sont fragiles et il faut être doux avec eux. J'ai ressenti de la tendresse en les prenant dans mes mains, j'ai aperçu deux alpagas dans un enclos à l'extérieur. Le temps est passé trop vite ! Il fallait déjà rédiger l'article !

Merci aux bêtes à poils, à plumes et aux partenaires, sans eux, cela n'aurait pas été possible !

Enfin, l'association propose une formation d'initiation à la médiation animale. Elle est ouverte à tous même aux sans diplômes.

ANI'NOMADE recherche des bénévoles, n'hésitez pas à les contacter ! Emmanuel

**ANI'NOMADE**

**1 rue des petites roches**

**21370 PLOMBIERES-LES-DIJON Tél : 06 59 32 23 16**

**Email : [aninomade@hotmail.fr](mailto:aninomade@hotmail.fr)**

**Site Web : [www.aninomade.fr](http://www.aninomade.fr)**



# PLONGEE DANS LES COULISSES D'UN ORCHESTRE SYMPHONIQUE...

Par Malek...



Gergely Madaras,  
Chef principal de l'Orchestre Dijon Bourgogne

L'orchestre symphonique Dijon-Bourgogne (ODB) se produit et interprète des œuvres symphoniques concertantes, profanes ou sacrées, tout au long de l'année à une fréquence d'une, voire deux œuvres par mois à l'Auditorium de Dijon, place Jean BouHey ou sur toute autre scène pouvant recevoir une formation de cette envergure.

Les orchestres symphoniques sont généralement de grande taille et composés de quatre familles d'instruments : les cordes, les bois, les cuivres et les percussions.

Les formations sont constituées de groupes de musiciens jouant du même instrument, de façon à ce que le volume sonore soit suffisamment important dans la mesure où il n'y a pas d'amplification électrique et seule la qualité acoustique des salles permet l'amplification naturelle des sons. On peut trouver dans ces formations plus de 80 musiciens. Dans le cas de l'ODB, la totalité des musiciens sont professionnels. On peut aussi faire appel à des musiciens appelés « suppléments » lorsque certaines œuvres le demandent.

Les orchestres symphoniques ne se limitent pas à la seule exécution d'œuvres musicales, ils ont des missions de services publiques, un rôle de transmission d'un savoir artistique, un rôle dans la construction des valeurs artistiques ; ils ont aussi des activités éducatives et peuvent jouer pour des publics aussi divers que ceux des usines, des prisons, des hôpitaux...



L'équipe du « Hautparleur » a pu assister à une répétition et interviewer des musiciens ainsi que le chef d'orchestre Gergely Madaras.

*Ci—contre : C'est la pause...les musiciens en profitent pour répéter leurs parties, ou au contraire pour échanger de façons informelles...*

La répétition était celle de « l'après midi d'un faune », œuvre de Debussy datant de 1894. Il y avait deux harpes, des percussions, des violons, des altos, des violoncelles, des contrebasses, des cuivres, des bois.

Ont été interviewé, les violonistes Marion Christelle, Steve Duong et le chef d'orchestre Gergely Madaras. De ces interviews nous avons ainsi appris que le métier de musicien professionnel, au-delà des apparences, était un métier physique et fatiguant, les répétitions pouvant durer 1 à 3 semaines, voire 1 mois, plusieurs heures par jour, sans compter tout le travail individuel de préparation de l'œuvre qui précède les répétitions en groupe. Les musiciens peuvent se retrouver avec de sérieuses courbatures ou problèmes articulaires et musculaires les obligeant à arrêter un temps. D'ailleurs, les musiciens pratiquent souvent des activités sportives, de la natation, ou font des assouplissements.

Les musiciens de l'orchestre Dijon Bourgogne sont pour la plupart des professionnels et beaucoup d'entre eux donnent des cours en conservatoire. Leur niveau de vie semble satisfaisant d'après le témoignage de Marion Christelle, ce qui n'est pas une généralité dans le monde du spectacle.



*Une violoniste de l'orchestre vient demander conseil au chef d'orchestre Gergely Madaras*

Il y a une hiérarchie dans l'orchestre, chaque groupe a un « leader », souvent le soliste, et le chef d'orchestre est celui qui se trouve au sommet de cette hiérarchie

Les musiciens ont tous débutés enfants, ils ont passé des diplômes et ont été recrutés sur concours.

La répétition consiste à travailler les différentes parties de l'œuvre en Groupe. Le chef d'orchestre dirige la répétition, il donne des consignes, précisent certains points sur la façon dont il souhaite voir être interprétée l'œuvre. L'intensité de concentration lors des répétitions et des spectacles est très importante, il y a aussi des débats et des discussions entre les musiciens.

Après la répétition, quatre jours plus tard, nous avons assistés à l'exécution en public, le vendredi 2 Juin 2017. Ce fut un grand moment. Personnellement, je découvrais ce style de concert pour la première fois, j'étais comme envoûté, transporté par les rythmes et les phrases musicales, les chanteuses du chœur de l'Opéra Dijon Bourgogne m'ont semblées être des sirènes, les harpes et les violons, les chants des anges. Le chef d'orchestre et les musiciens ont fait une prestation remarquable.

Aussi chers lecteurs, n'hésitez pas à assister à quelques représentations, ce n'est que du bonheur, et les œuvres peuvent toucher tous les publics, jeunes et moins jeunes.

A partir de Septembre 2017 une nouvelle saison commence et le partenariat entre le centre Bachelard et l'auditorium sera toujours en place. Le tarif est de 5,50 euros.

*Les différentes familles d'instruments composant un orchestre symphonique...*

