

**5 MINUTES
D'ART-SPORT
PAR JOUR !**

**12 EXERCICES DE LA
TÊTE AUX PIEDS**

4 INTERVIEWS

De mai à octobre 2021, la FSGT 93 et le groupe d'artistes et de chercheur·euse·s GONGLE* proposait à une dizaine de résident·e·s de la Résidence du Parc à Aulnay-sous-Bois de décrire et mettre en jeu les pratiques sportives réalisables en EHPAD.

Mêlant interviews, théâtre, cirque, renforcement musculaire et ateliers graphiques, le parcours** a abordé le confinement, le rapport des résident·e·s au sport, aux espaces qui les entourent, à la mémoire, au travail et à son inscription dans le corps. Ces recherches viennent nourrir la prochaine création de GONGLE intitulée 2// (deux barres).

Pour que chacun·e puisse poursuivre cette pratique art-sportive à la Résidence du Parc, vous trouverez dans ce livret 12 exercices sportifs, de la tête aux pieds. Ils sont réalisables assis·e ou debout. Ces exercices s'accompagnent de 4 discussions entre des résident·e·s et des membres de l'équipe de GONGLE. On y partage des souvenirs du confinement et d'avant, on y raconte aussi des moments de vie à la résidence.

Un grand merci à Émilienne Bucaille, Philippe Cochinaire, Rémi Cordonnier, Janine Couegnas, Anièla Czeck, Bernard Danau, Gisèle Dauvergne, Bruno Ermini, Marie-Thérèse Forestier, Robert Glossy, Jean-Claude Le Tirant, Alberte Loudac, Liliane Magrin, Jacqueline Mercier, Jeannine Notarianni, Roland Saint-Marcoux, Simone Tallet, Maria Todisco, Alain Trincherio, ainsi qu'à Ghislaine Refes, Julie Laurent, Marion Robineau, Lauryn Marem Houzé et Louana Domingues.

**Le groupe d'artistes et de chercheur·eusefs montreuillois GONGLE mène des créations à la frontière de l'art, du sport et de la participation citoyenne.*

***Ce parcours s'inscrit dans le projet des «Parcours Autonomie Culture et Sport», avec le soutien de la conférence des financeurs et coordonné par la FSGT 93, avec le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis, avec sa direction des personnes âgées, des personnes handicapées et sa direction de la culture du patrimoine du sport et des loisirs.*

VOIR AUTRE CHOSE

LE COU



ASSIS-E OU DEBOUT



REGARDEZ À GAUCHE



PUIS REGARDEZ À DROITE

POUSSER LE PLAFOND

LES ÉPAULES



ASSIS·E OU DEBOUT



**METTEZ VOS DEUX MAINS SUR VOS ÉPAULES.
LEVEZ LE BRAS DROIT, PUIS LE BRAS
GAUCHE COMME POUR TOUCHER LE PLAFOND.**

ÊTRE EN ACTION

LES COUDES



ASSIS-E OU DEBOUT



LES MAINS SERRÉES,



**AMENEZ VOTRE POING DROIT,
PUIS VOTRE POING GAUCHE À VOTRE ÉPAULE.**

ÊTRE FIER·E

LES BRAS



ASSIS·E OU DEBOUT

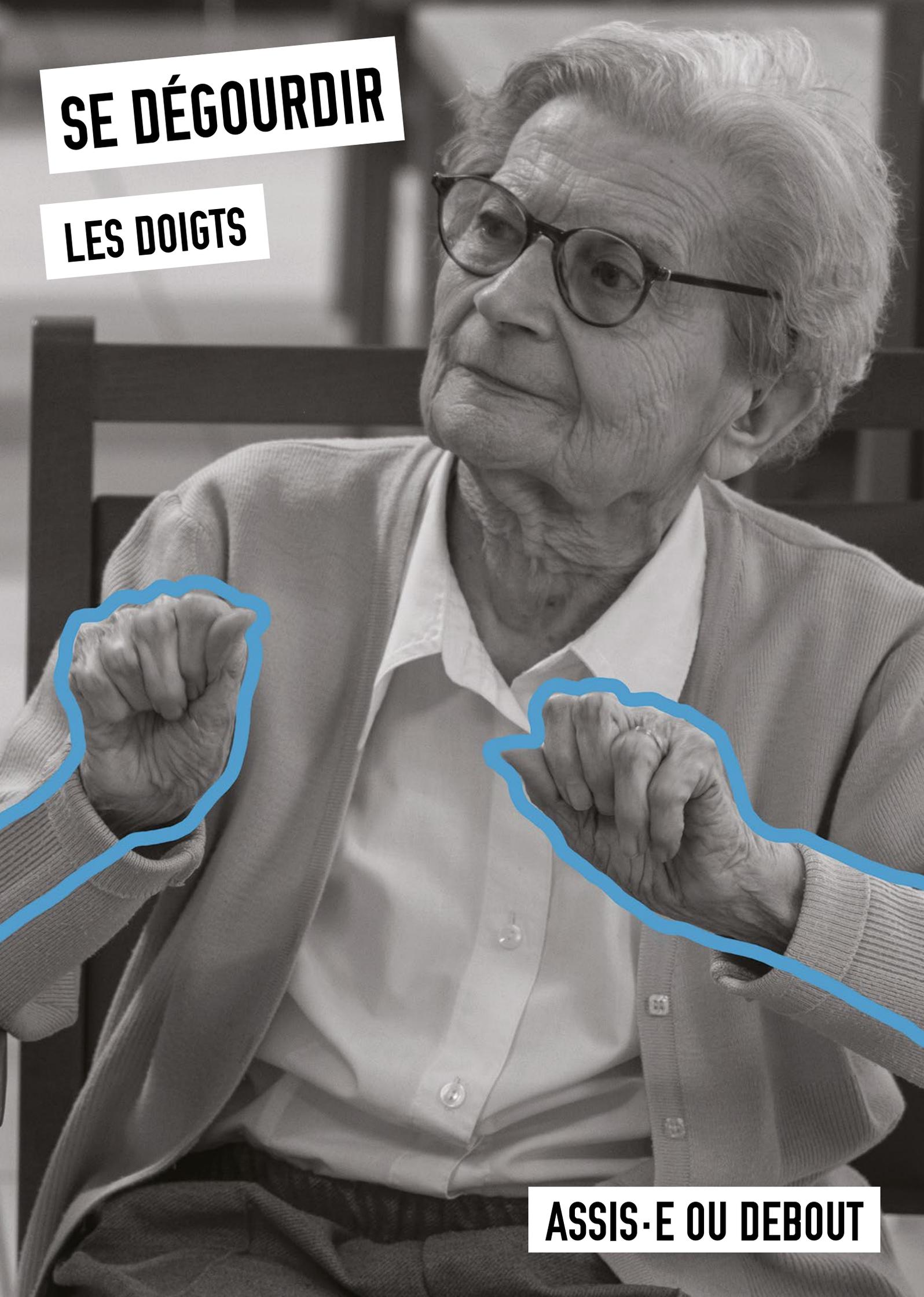


**POINGS SERRÉS, TENDEZ LE BRAS
GAUCHE, PUIS LE BRAS DROIT DEVANT VOUS.**

SE DÉGOURDIR

LES DOIGTS

ASSIS-E OU DEBOUT





OUVREZ ET FERMEZ LES MAINS

S'ÉTIRER

LE BUSTE



ASSIS-E



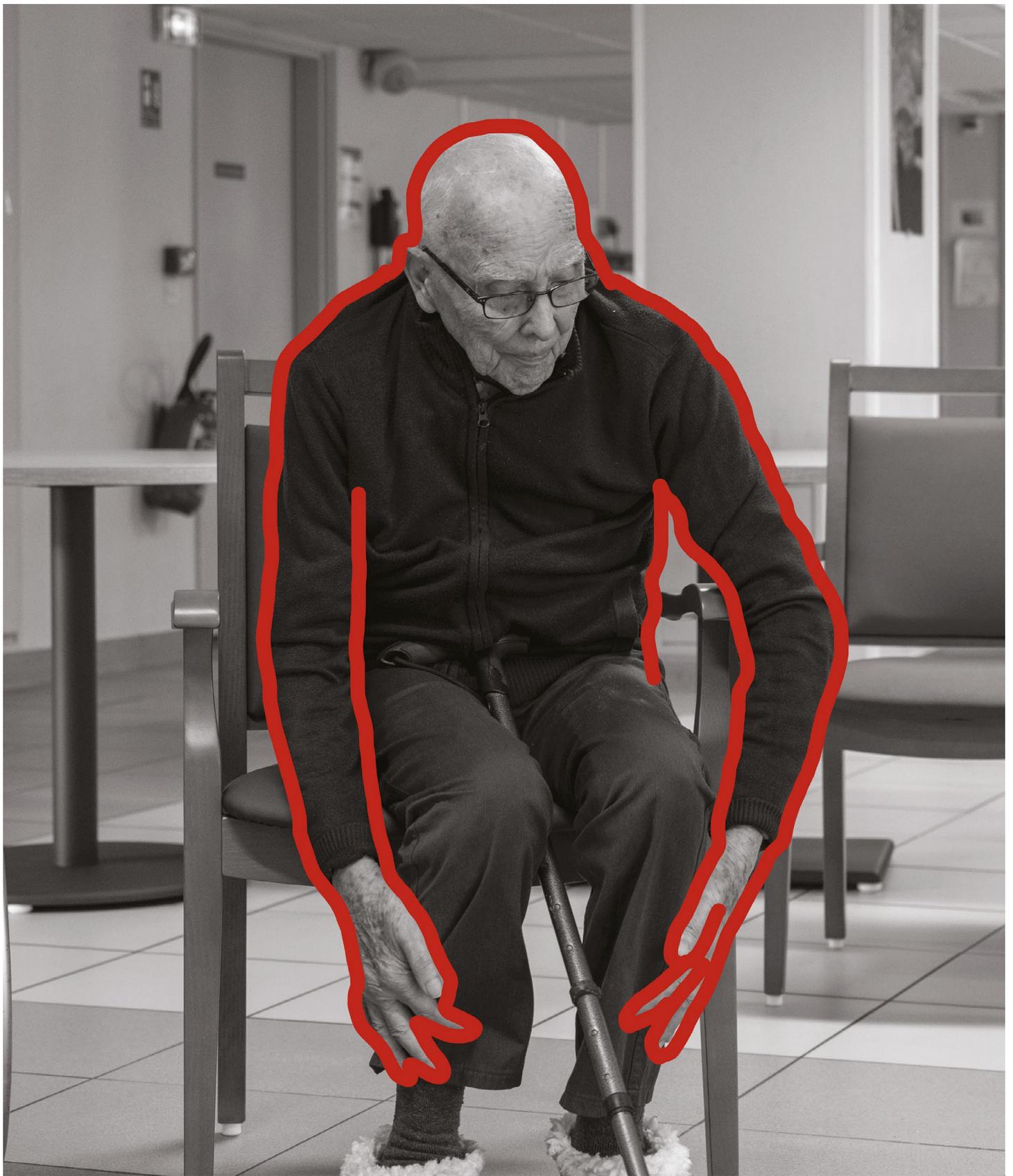
**ASSIS·E SUR UNE CHAISE, PENCHEZ-VOUS
SUR LA DROITE, PUIS SUR LA GAUCHE,
EN GARDANT LE DOS BIEN DROIT.**

SE PENCHER

LE DOS



ASSIS-E



**PENCHEZ-VOUS EN AVANT
POUR TOUCHER VOS TIBIAS.**

S'ASSOUPHIR

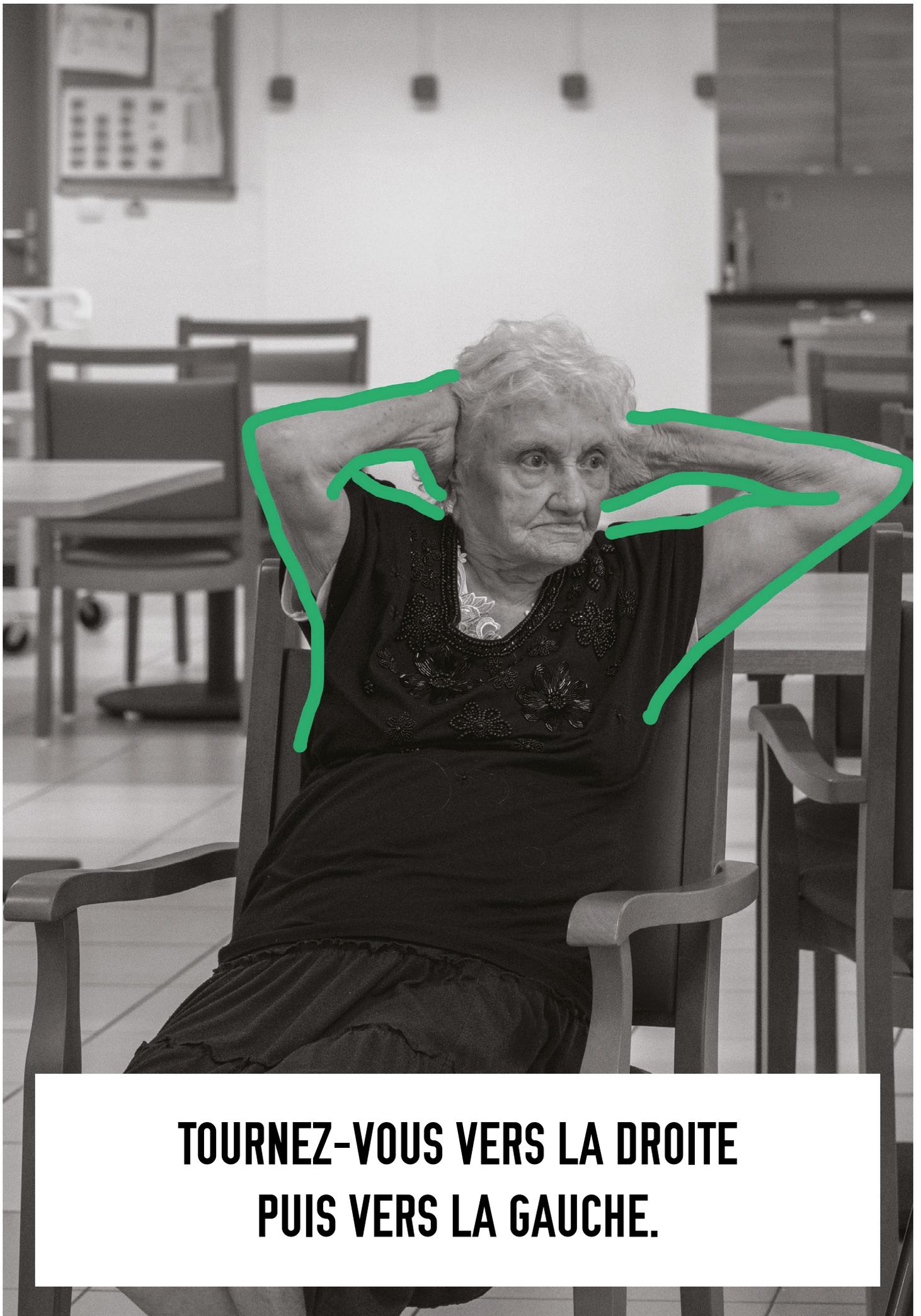
LE DOS



ASSIS-E OU DEBOUT



POSEZ VOS DEUX MAINS DERRIÈRE VOTRE TÊTE.



**TOURNEZ-VOUS VERS LA DROITE
PUIS VERS LA GAUCHE.**

FAIRE UN PETIT TOUR

LES JAMBES



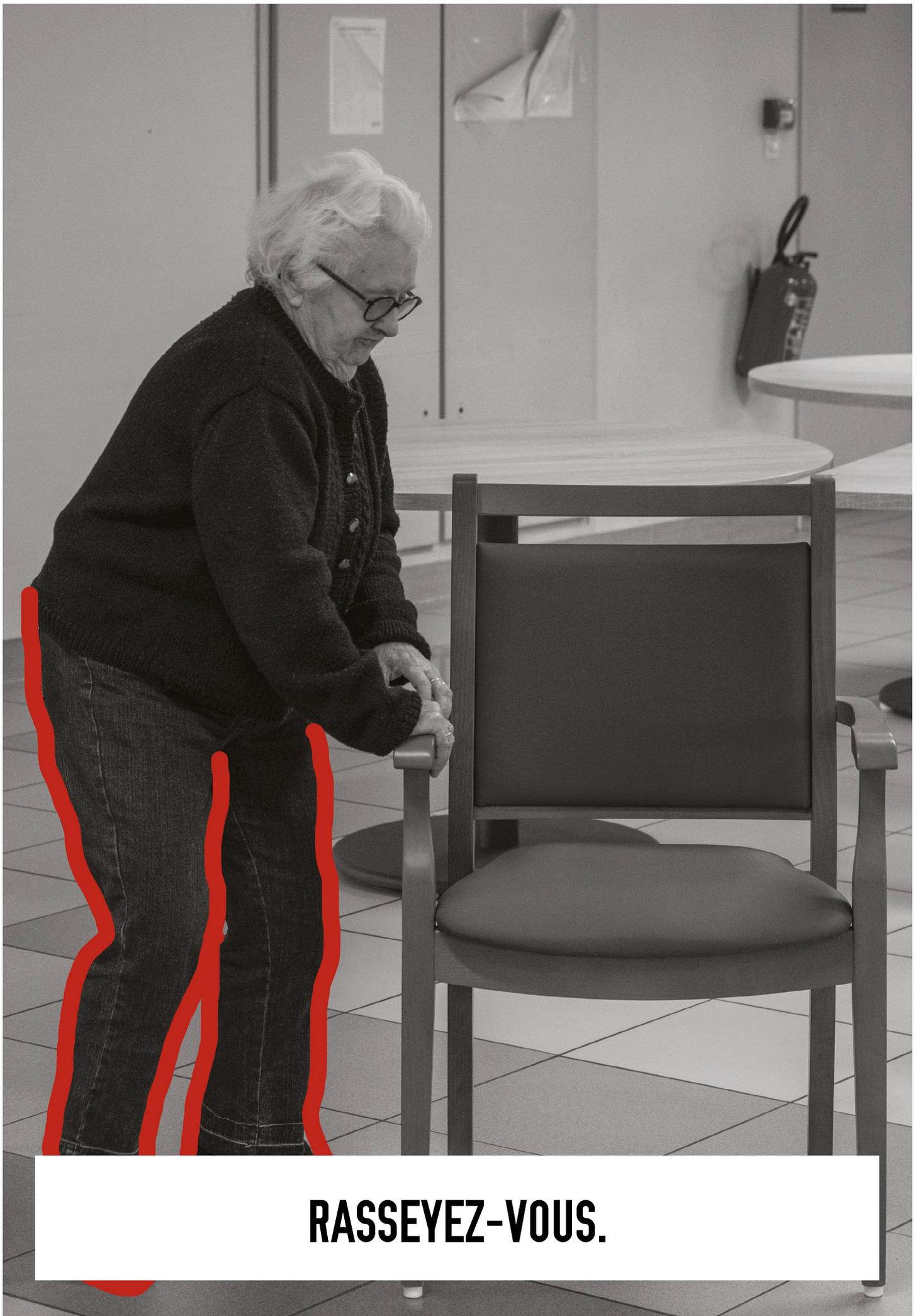
DEBOUT



LEVEZ-VOUS DE VOTRE CHAISE



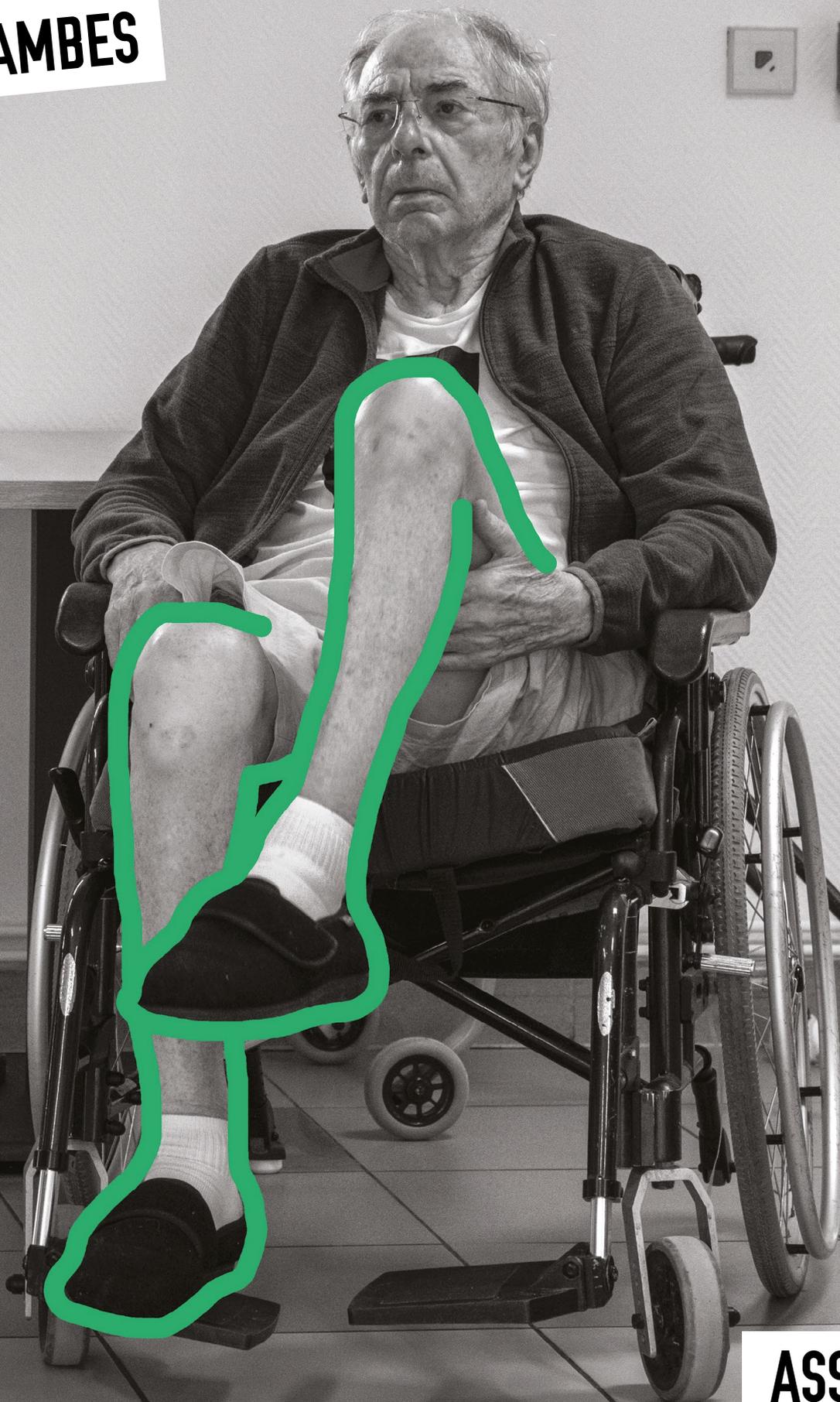
FAITES-EN LE TOUR EN MARCHANT,



RASSEYEZ-VOUS.

SE DÉGAGER

LES JAMBES



ASSIS-E



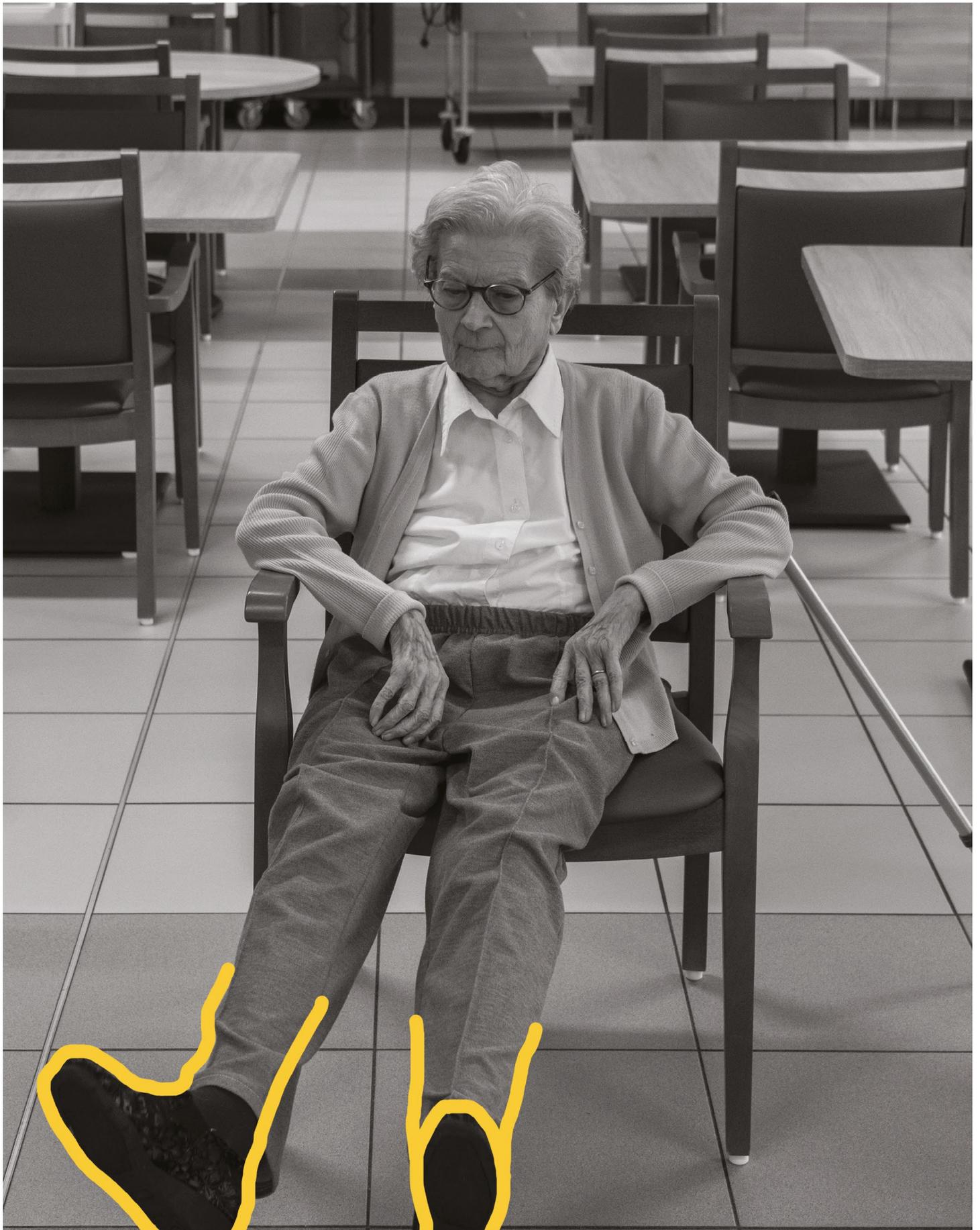
**LEVEZ VOTRE GENOU DROIT,
PUIS VOTRE GENOU GAUCHE.**

DANSER

LES PIEDS



ASSIS-E



TENDEZ, PUIS FLÉCHISSEZ LES PIEDS.

LE REPOS

DU-DE LA GUERRIER-E

LA RESPIRATION



ASSIS-E



**POSEZ VOS MAINS SUR VOTRE VENTRE,
FERMEZ LES YEUX,
INSPIREZ ET EXPIREZ DOUCEMENT.**

UNE INTERVIEW

DE MADAME CO., MADAME CH., MADAME F. ET MADAME T.

PAR LUCILE

Lucile. — Comment ça s'est passé le confinement pour vous ?

Madame C. — Le confinement il n'est pas terminé, on est encore confinés, sur toute la planète terre ! Vous écoutez pas la radio ? Moi j'écoute la radio et je regarde la télé, on est encore confinés avec ce sacré virus ! Comment ça s'est passé ? Bah ça se passe...

Madame CH. — Bien, parce que j'ai pu regarder la télé, j'ai pu écouter la radio, j'ai lu. J'ai vécu différemment et j'ai pas envie de reprendre. Bon j'aime bien une petite dose quand ici il y a des animations ou quelque chose mais je me suis aperçue que je pouvais m'en passer.

Madame F. — Bah on reçoit notre famille derrière un verre déjà, ça fait un peu comme une prisonnière quoi, on peut même pas s'embrasser, rien du tout. Et puis voilà, donc c'est ça le confinement. Et puis la journée, je suis toujours dans la maison où je suis, c'est très bien.

Madame T. — Ben c'est comme les autres, on est ici, on reçoit les enfants une demi-heure à chaque fois, on s'est contentés de ça. Tout ce qu'on demande c'est que ça aille mieux pour les autres, pour tout le

monde quoi. Moi je ne me plains pas de trop parce que j'ai trois enfants, ils viennent tous les trois dans la semaine. Un à la fois. Et puis bon, ça me donne mon courage pour rester là.

Lucile. — C'est eux qui vous aident à tenir, qui vous donnent de la force ?

Madame T. — Ici pas trop parce que j'ai eu du mal à m'y faire. Enfin maintenant ça va un peu mieux parce que je connais des gens, tout ça. On est souvent ensemble, je trouve que c'est bien. Quand je suis toute seule dans la chambre, c'est pas évident hein. Sinon, bon, on se contente de ce qu'ils nous donnent, des fois c'est très bien, des fois c'est un petit peu moins bien, et puis on s'en contente quand même. On est obligés, parce que si on est là, hors de chez nous, ça veut dire qu'on a quelque chose. Et on en est tous là. J'espère qu'ils trouveront un vaccin.

Lucile. — Et vous mesdames, qu'est-ce qui vous a aidé à tenir pendant le confinement ?

Madame CH. — Le fait d'avoir mon petit studio, j'y étais bien, des livres. J'ai trouvé une autre vie, ça rappelle un peu les vacances. Comme quand je partais toute seule en vacances à la montagne. Je participe au plus d'activités possible qui nous sont offertes. Et puis je lis, la lecture, je fais mon lit, je fais tout dans mon studio. Je suis bien là. J'ai plus beaucoup de famille, c'est très restreint, ma fille est éloignée, j'ai perdu une sœur, j'ai perdu mes parents, je suis presque la dernière, voilà. Donc je suis en

compagnie, j'aime bien les gens, j'ai même accompagné une équipe sportive de Drancy, la JAD, Jeanne d'Arc de Drancy, du football. On allait aussi à la piscine le samedi matin à Pantin. J'étais l'accompagnatrice, quand sur le terrain de foot il y avait une fête ou un match, ben bien sûr y'avait un bar. Qui tenait les verres, les essuyait ? Je touchais pas à l'alcool, mais... J'aime vivre avec les gens, et les jeunes, puisque j'ai plus de proches. J'ai plus de proches à la maison, y'a que moi. Alors ça m'occupe et ça me fait des amis, c'est bien agréable en fait. Et puis les jeunes footballeurs ils sont montés assez loin dans leur division.

Lucile. — Et vous Madame CO, qu'est-ce qui vous a aidé à tenir pendant le confinement ?

Madame CO. — Le confinement, c'est depuis mars 2020 ? J'étais pas à l'EHPAD, moi je suis à l'EHPAD depuis le 1^{er} octobre, mais c'est moi qui ai voulu venir à l'EHPAD pour délivrer un peu mes enfants. Au début, où c'est que j'étais ? Ah ben mon mari était déjà mort donc je devais être avec mes enfants dans la région parisienne. Le confinement... Je me rappelle plus si ça a dérangé... Mes enfants étaient déjà à la retraite, alors ça les a pas trop dérangés. Vraiment ça m'a pas marqué, et les gens autour de moi non plus, c'est-à-dire ma famille, ils pouvaient quand même se déplacer. Enfin si, y'en a qui avaient fait des projets de voyage, ils ont pas pu le faire, ils ont dû reporter, mais enfin ça c'est pas grave. Mais enfin le virus, il est toujours là, allez l'interroger pour savoir quand est-ce qu'il va quitter la planète terre !

Lucile. — Et vous madame F. ?

Madame F. — Ce qui m'a aidé, c'est trois camarades qui m'ont vraiment donné la main, mais donné la main... Incroyable. Elles ont été tellement gentilles, elles m'ont aidé, étant donné que je n'ai qu'un bras en ce moment, j'ai eu un bras cassé. Alors elles m'ont aidé beaucoup dans mon travail de bras cassé. Moralement, elles ont beaucoup été gentilles avec moi, et c'est ça qui m'a relevée. Autrement, j'aurais fait de la dépression. Autrement, je sais pas ce que je serai devenue, j'avais plus le moral de rien. Et là elles me donnaient la main pour tout, pour tout. Trois camarades, vraiment sympathiques : « mais non faut pas faire ça » ou alors « faites comme ça ». Elles m'ont aidé, elles m'ont serrée. Ça m'a fait beaucoup de bien, beaucoup de bien. Ça m'a remplacé un peu ma fille, quelque chose près de moi.

Lucile. — Madame CO., ça vous dirait de nous parler de votre travail, c'était quoi le travail que vous faisiez ?

Madame CO. — Non, j'ai pas envie de parler de mon travail.

Madame T. — Moi, j'élevais mes enfants. Et puis faire tout ce qu'il y avait à faire dans la maison.

Lucile. — Et vous pensez que ce travail il a laissé des marques sur votre corps ?

Madame T. — Ohlala oui ! Vous savez, à 14 ans, j'ai élevé ma sœur, parce que quand maman a accouché, elle a accouché, elle est tombée ma-

lade. Et ma sœur, à 1 an, elle m'appelait maman. Il fallait tout faire. C'était en Italie parce que c'était après la guerre. Il fallait faire le pain, faire à manger, aider ma petite sœur parce qu'on avait 14 ans de différence, donc ça compte. Et puis malheureusement, je l'ai perdue à 63 ans, elle voulait m'aider, et puis finalement, vous voyez, elle a pas pu m'aider. Sinon j'ai quatre arrière-petits-enfants, quatre garçons. Chez moi, j'ai plein de photos. Et après, petit à petit, on prend de l'âge. Avant-hier, c'était mon anniversaire, lundi. 89 ans. Ça compte. J'ai eu trois garçons, ils sont en or. Il y a un an et demi, ils ont perdu leur père. Moi j'ai eu du mal à m'y faire aussi. Y'a tout ce qu'il s'est passé hier aussi. Parce qu'hier ils m'ont donné l'autorisation de mettre des tables, des verres, le gâteau. J'ai eu l'autorisation d'embrasser mes enfants. Ça faisait un an que j'avais pas embrassé mes enfants. J'ai passé une heure et demie que j'oublierai jamais. C'est pas pour les cadeaux, parce que les cadeaux, j'en ai eu tout le temps. C'est leur présence, de les voir tous comme ça. Ils nous ont mis deux par deux par table. Ils ont emmené leurs femmes et puis ont été six quoi, sept avec moi. J'ai trouvé ça vraiment bien, vraiment gentil. Ma chambre est pleine de fleurs. C'était un peu triste de les quitter, mais enfin bon... Mais ils viennent me voir toutes les semaines, un par un par exemple quand ils viennent. Mais là je les avais tous, mes trois belles filles et mes trois enfants.

Lucile. — Vous faisiez quoi vous, Mme F., comme travail ?

Madame F. — J'ai toujours travaillé à l'usine. Je commençais des fois à 7h le matin et puis on finissait pas avant 5h le soir, quand c'était pas plus tard. Alors c'était la peinture d'abord. La peinture Ripolin. Et puis après j'ai quitté Ripolin parce que j'avais des boutons, forcément c'était des produits toxiques. Après je suis allée dans une usine métallurgique. Alors c'était la métallurgie de l'armement. C'était du bruit, c'était des presses, c'était noir, oh... Et puis à la fin après, y'a pas eu assez de commandes alors on nous a envoyés en haut, c'est à dire dans le haut de la ville à Sèvres, alors c'était la poudrerie. C'était carrément le chargement des balles, le chargement de tous les trucs. Alors des fois y'a eu des accidents et moi j'ai eu de la chance, je suis restée 23 ans. Et puis après les gens de la ville on fait une pétition à la mairie, ils ont dit qu'ils voulaient pas qu'on reste là parce qu'ils avaient envie que ça saute pas chez eux quoi. Alors j'ai quitté, j'avais pas de travail. Et puis après je suis allée à la mairie, et on m'a pris comme femme de ménage et après on m'a pris carrément dans la mairie pour faire le ménage. J'ai été là 15 ans, j'étais bien à la mairie, le matin pour préparer le repas des enfants, aider à préparer, et puis l'après-midi faire les salles. C'était bien, j'avais des camarades qui étaient bien. J'ai fait ma retraite comme ça, j'ai fait mes 60 ans comme ça. Voilà. Alors j'ai eu mes deux enfants, mais entre temps, ils allaient en garderie. C'était bien. Et puis y'en avait un qui avait 10 ans par exemple, et l'autre 12, alors ça marchait très bien. Plus tard y'en a un qui a été dans une école de cui-

sine, et ma fille a été dans une école pour être secrétaire. Alors ça a bien marché.

Lucile. — Et tout ce travail, ça a laissé des marques sur votre corps ?

Madame F. — J'étais fatiguée, comme tout le monde qui travaille. Vous savez, j'ai eu peur souvent, surtout dans l'usine où on chargeait les balles et tout. Les hommes, ils faisaient le plus dangereux, mais les femmes elles faisaient des choses dangereuses aussi. Mon mari une fois il a ramené une dame dans ses bras, lui il faisait tout seul le remplissage des trucs. Moi j'avais toujours peur qu'il arrive quelque chose. Il l'a ramenée à l'infirmerie, elle était en sang. Il l'a emmenée à l'hôpital de Versailles, elle est morte. Une dame qui faisait un travail aussi très dangereux. Ah oui, mon mari il a fait ça, et puis maintenant, mon mari est mort.

Madame CO. — Vous avez eu une vie très mouvementée...

Madame F. — Ah oui, bah c'est pour ça que je suis toujours un peu hyper nerveuse, toujours enfin toujours peur de quelque chose quoi. Mais enfin il fallait bien, j'avais pas d'examens. J'avais que le certificat d'études. Alors vous savez, le certificat d'études ça vaut rien hein. Toutes mes collègues étaient dans les bureaux et tout, moi je pouvais pas, j'étais pas assez calée.

Madame CO. — Elle est formidable Mme F., et puis alors, une volonté... Depuis le temps qu'elle a son bras en écharpe...

Madame F. — Oui... Il a bien fallu, c'est pas mes parents qui auraient pu m'aider, sûrement pas... C'est comme ça. Merci beaucoup Madame.

Lucile. — Merci à vous Madame F. Mesdames, est-ce que je peux vous demander si vous faisiez ou si vous faites encore du sport ?

Madame CO. — Non moi je faisais pas beaucoup de sport, j'ai jamais fait de sport. Quand j'étais jeune, je faisais du vélo, des trucs comme ça mais c'est pas du sport ça. Je suis pas sportive, mais j'admire les sportifs et tout, ça... Surtout quand j'avais quelqu'un avec moi, par exemple à la télé, un match de foot, ou de tennis, quand on m'explique un peu, ça me... Mais quand on y connaît rien, surtout le tennis hein... Mais autrement j'aime bien.

Lucile. — Et vous madame F., vous faisiez du sport ?

Madame F. — J'admirais ceux qui en faisaient, certains sports comme le patinage, la danse. Autrement jamais je n'en ai fait. J'admirais ceux qui faisaient, mais moi je faisais pas. Non j'ai jamais été une championne de sport, jamais. Je faisais juste de la gymnastique à l'école, voilà.

Lucile. — Merci beaucoup Mesdames !

UNE INTERVIEW DE MONSIEUR G., MONSIEUR D. ET MONSIEUR T., PAR LUCILE

Lucile. — Bonjour Monsieur D., monsieur T., monsieur G. Comment s'est passé le confinement pour vous, comment vous vous sentiez ?

Monsieur D. — J'en ai pas souffert, personnellement, j'en ai pas souffert, parce que j'ai toujours pu faire ce que je voulais. Donc j'ai eu aucun problème à ce sujet là, pas de problème.

Lucile. — Vous vous sentiez bien alors ?

Monsieur D. — Oui oui.

Lucile. — Et vous monsieur T. ?

Monsieur T. — Ah ben pareil, ça s'est bien passé, très bien.

Monsieur G. — Tout allait bien, je me sentais bien avec tout le monde, tout le monde est gentil ici.

Lucile. — Vous pourriez me parler de votre travail ?

Monsieur D. — Oui, oui. C'est-à-dire que j'étais... en dernier, j'étais aux Gaz de France en tant que responsable des équipes. Je mettais les équipes en place, et puis le soir, ils me rendaient compte de leur journée. Donc j'avais un travail assez intéressant quoi. Ouais, c'était même très intéressant.

Monsieur T. — Moi j'étais en cuisine, commis de cuisine. Au restaurant, dans une école privée. J'ai fait mes jours là bas en fait, 10 ans.

Monsieur G. — Je travaillais en plateau de cinéma.

Lucile. — Et vous y faisiez quoi ?

Monsieur G. — On passait n'importe quoi, tout était bien. Des films, c'était intéressant, on apprenait beaucoup de choses. On pouvait décrire, on pouvait... on s'exprimait, voilà.

Lucile. — Est-ce que ce travail que vous faisiez, il a laissé des marques sur votre corps ?

Monsieur D. — Non, non je me suis bien adapté à toutes les situations, c'est ce qu'il faut... Dans le travail que je faisais, c'était ça. Il fallait bien se diversifier, pour pouvoir contrôler les équipes, et puis ça allait bien, pas de problème.

Monsieur T. — Non non... pas vraiment. Enfin des brûlures à droite à gauche, mais c'est pas grand-chose. Et puis on l'a choisi, on a choisi ce métier-là. Ça a été.

Monsieur G. — Faut l'aimer son travail. Faut l'aimer, faut l'exprimer. Et c'était toujours pour exprimer ce que je pensais. Je pouvais décrire les choses que je voyais.

Lucile. — Plutôt un travail cérébral alors, intellectuel ?

Monsieur G. — Oui, beaucoup. On aime ce que l'on fait, ou alors on le fait pas.

Lucile. — Est-ce que vous faisiez ou faites encore du sport ?

Monsieur D. — Hélas non, je le regrette, c'était par manque de temps au départ, c'était par manque de temps. Et puis après ça a été une mauvaise habitude, on en fait plus après, on se laisse...

J'en ai fait beaucoup dans ma jeunesse, j'en ai fait pas mal, j'ai fait de la gymnastique en groupe, avec pyramides et compagnie, enfin des trucs intéressants quoi. Et puis après, au bout d'un certain temps, c'est tombé et puis après on raccroche plus après, on a du mal à reprendre, c'est pas possible. Enfin c'est pas facile, faut pas dire que c'est pas possible, mais c'est pas facile de reprendre du service si on peut dire quoi, c'est difficile.

Lucile. — Vous aimeriez vous y remettre ?

Monsieur D. — Oh non, non non, terminé, non ! J'en ai souffert aussi, croyez-moi. C'est un engagement de soi, soit on mord dedans, soit on laisse tomber. Alors au départ, on va dire, on y croit, on mord dedans, et puis après, ma foi, on laisse tomber.

Lucile. — Et quand vous faisiez du sport, c'était beaucoup ?

Monsieur D. — Je faisais pas mal de sport oui, des sports complets, c'est-à-dire qu'il y avait de l'athlétisme quoi. C'était du sport personnel.

Lucile. — Et vous monsieur T. ?

Monsieur T. — Oui, j'ai fait du foot,

j'ai fait du vélo, j'ai fait un peu tout, j'ai fait tous les sports. J'en ai fait beaucoup dans ma jeunesse. Je faisais beaucoup de vélo, ça dépend, ça dépendait des jours.

Lucile. — Vous faisiez du sport vous, monsieur G. ?

Monsieur G. — Ah, c'est compliqué, beaucoup de sport. Un peu de tout, je m'entraînais, je faisais tout ce qu'il fallait pour aller en avant. J'ai toujours été en avant. Des exemples, y'en a plein d'exemples, celui qu'on aime.

Lucile. — Quand vous faisiez du sport, c'était où ?

Monsieur D. — C'est à dire que... Beaucoup sur Étampes comme je suis originaire d'Étampes. Y'avait des sociétés sportives, y'avait l'Espérance Étampoise, et les Enfants de Guinette. Et lors c'était des... on se produisait même dans les fêtes foraines locales. On allait se produire, on faisait des mouvements et puis des pyramides. C'est-à-dire qu'on montait les uns sur les autres pour atteindre le plus haut possible. Alors évidemment on choisissait pour le plus haut, le plus léger. Moi j'étais souvent en dessous, j'étais l'homme de base. C'était souvent dehors, y'avait les fêtes du pays, on présentait tout le groupe. Et puis j'étais dans les deux sociétés sportives d'étampes, quand je me plaisais plus dans l'une, j'allais à l'autre, et ainsi de suite.

Monsieur T. — J'ai fait du sport, j'ai fait du vélo, j'ai fait du karaté, j'ai fait du foot, j'ai fait des tas de sports dans

ma vie. Pas beaucoup de temps, un an ou deux ans. À côté de chez moi, y'avait des clubs de sport. Y'avait des professeurs qui venaient et puis on faisait du foot, du vélo dehors, c'était bien, j'ai bien aimé.

Monsieur G. — À Aulnay-Sous-Bois, y'a un champ formidable. Une exploitation où on peut faire n'importe quoi. On y faisait tout ce qu'on pouvait, c'est vrai. On était en action, on faisait un tas de choses bien. Toujours bien. C'était des compliments, des choses formidables, et j'en suis content, et j'en suis fier. Hahaha

Lucile. — Vous seriez d'accord pour parler un peu plus du confinement ?

Monsieur D. — C'était astreignant hein. J'ai pas envie de revenir au confinement. C'est des choses qui étaient supportables quand même, on était pas coincés, on était pas prisonniers je veux dire. C'était supportable quoi.

Lucile. — Qu'est-ce qui vous a permis de tenir, de garder l'équilibre pendant cette période ?

Monsieur D. — Je ne sais pas, c'est le cerveau qui commande, et on s'adapte à des situations qu'on imagine pas même. On se met dans des situations qu'on avait aucun espoir de vivre. C'était intéressant, c'était intéressant. Tout ce qu'on peut apprendre dans la vie c'est intéressant en principe, à moins que ça soit des trucs qui soient... excusez-moi de l'expression, merdiques ! Mais sans ça tout est intéressant, y'a du bon à prendre et du mauvais à laisser.

Lucile. — Donc c'était une expérience intéressante pour vous finalement ?

Monsieur D. — Oui, absolument.

Lucile. — Ça serait quoi « le bon » que vous en avez tiré alors ?

Monsieur D. — Le bon, le bon... moi je me suis toujours adapté à la situation où je me trouvais, et je m'en suis pas plus mal porté pour ça, au contraire, c'est intéressant. Je sais pas comment dire, mais bon, c'était intéressant.

Lucile. — Et le mauvais que vous avez laissé ?

Monsieur D. — Le mauvais, c'était l'astreinte qu'on fait un petit peu, fallait se plier quand on était dans un groupe, on pouvait pas trop laisser tomber le groupe, donc on est obligés de faire avec. Y'a du bon et du mauvais quoi, on choisit pas, on s'adapte, c'est le mot. Et y'avait toujours possibilité de changer dans le groupe, ça se passait très très bien.

Lucile. — Et vous monsieur T., qu'est-ce qui vous a permis de garder l'équilibre pendant le confinement ?

Monsieur T. — Oh ben je sortais souvent, je sortais avec un masque et tout. Ici y'en a pas de masques. Je rentrais chez moi, je faisais les courses, j'allais à carrefour, tout ça, chercher le pain. La routine.

Lucile. — Et vous monsieur G. ?

Monsieur G. — Pfff, c'est la vie, on vit la pleine vie. Donc j'étais dans la vie

même. C'est participer. J'aime beaucoup participer, à toute chose, tout m'intéresse. Donc ça fait beaucoup de choses.

Lucile. — Alors c'est un peu le lien avec d'autres personnes qui vous a aidé à tenir ?

Monsieur G. — Oui, oui, ça c'est très important.

Lucile. — Vous avez envie d'ajouter quelque chose, sur le travail, sur le sport, le confinement ?

Monsieur D. — Le confinement, je vais pas en parler, parce que ça a pas duré longtemps. On peut se laisser vraiment déborder mentalement. Mais je me suis toujours adapté, alors moi je souffre pas. Les autres peut-être en souffrent. Peut-être que je me rendais pas compte que je faisais du mal à quelqu'un. C'est possible que je m'en sois pas rendu compte. Mais l'essentiel c'est d'être fidèle à soi-même, puis d'aller de l'avant, voilà. Quand on va trop en avant, bien sûr, il faut pas avoir peur de faire une marche arrière, mais bon, généralement, ça se passe bien.

Monsieur T. — Monsieur D. a tout dit, c'est bien parlé, bravo !

UNE INTERVIEW DE MADAME N., MADAME T. ET MADAME L., PAR MAYA.

Maya. — Ma première question c'est : comment s'est passé le confinement pour vous ?

Madame N. — Pour moi facilement, facilement.

Madame T. — Le confinement... On était ici, donc on a suivi ce qu'il se passait ici.

Madame L. — Ouais, y'avait pas grand monde, c'est ça.

Maya. — Vous voulez ajouter quelque chose ?

Madame N. — Oui ! J'étais couturière ! Je cousais tout le temps, toute la journée.

Maya. — Quand vous étiez couturière, est-ce que ça a abîmé votre corps ? Il y a des gestes que vous faisiez beaucoup, qui étaient répétitifs ?

Madame N. — Oui, c'était répétitif.

Maya. — C'était surtout vos mains qui travaillaient ?

Madame N. — Ah bah oui !

Maya. — Vous utilisiez une machine ?

Madame N. — Oui, deux machines à coudre, une surfileuse, et puis une autre qui faisait autre chose.

Maya. — Donc c'était juste vous et votre machine ?

Madame N. — Oui, c'était des machines Singer, et puis une autre marque.

Maya. — Ah oui, je connais, avec la pédale en bas. Et vous Madame L., quel était votre métier ?

Madame L. — Oh ben moi je travaillais dans les ministères.

Maya. — Qu'est-ce que vous y faisiez ?

Madame L. — Oh, c'était très diversifié hein. Ben oui, vous rencontriez des gens, vous analysiez rapidement ce qu'il y a comme machins, pour voir. Rapidement, il faut faire un truc condensé. Il faut voir globalement, combien de personnes il y a dans cet endroit-là. Voilà, c'était un peu ça.

Maya. — Donc c'est un travail qui vous demandait de la rapidité ?

Madame L. — Oh oui oui.

Maya. — Et physiquement, ça avait un impact ?

Madame L. — Oh pas trop... Moi je suis quand même assez rapide dans ce que je fais. J'utilisais cette rapidité chez moi, parce que je suis un peu comme ça. Voilà.

Maya. — Et vous, madame T., qu'est-ce que vous faisiez comme travail ?

Madame T. — J'ai ait des études d'abord, des études de droit. Et j'étais

dans une étude après, où je m'occupais de certains dossiers. C'était le droit commercial.

Maya. — Et alors, physiquement, il avait des impacts sur votre corps ce travail ?

Madame T. — Ah non, ah non. C'était de l'écriture.

Maya. — Donc vous faisiez travailler votre main, vous avez dû beaucoup écrire ? Parce qu'on tapait pas sur l'ordinateur avant ?

Madame T. — Ah je connais pas l'ordinateur du tout. J'ignore tout de l'ordinateur.

Maya. — Et vous avez fait du sport ? Vous faisiez quoi comme sport ?

Madame N. — De la gymnastique ! De la gymnastique ! Avec un professeur.

Maya. — Et vous faites toujours du sport aujourd'hui ?

Madame N. — Non, non, fini ! Terminé ! Je suis trop âgée.

Maya. — Quels souvenirs vous avez par rapport au sport ?

Madame N. — J'étais contente de le faire.

Maya. — Et vous Madame L., vous avez fait du sport ?

Madame L. — Oh, pas tellement tellement. Moi j'écrivais, j'analysais rapidement, c'était ça mon point fort. J'analysais très très très vite hein ! Voilà, je faisais des trucs comme ça.

Maya. — Et vous Madame T. ?

Madame T. — J'en ai fait, au lycée, pour passer le bac, c'est tout.

Maya. — Qu'est-ce que vous avez fait pour le bac ?

Madame T. — Comme sport ? Il y avait la corde à sauter, la corde à grimper, le saut en hauteur, et le saut en longueur.

Maya. — Et vous faites plus de sport maintenant ? C'était seulement à l'école, ensuite c'est pas quelque chose qui vous a intéressée ?

Madame T. — Non, non.

Maya. — Et pendant cette période du confinement, y'a beaucoup de gens qui se sont mis à faire du sport dehors, dans la rue, à courir, à faire ce genre de choses.

Madame T. — Ils avaient le droit ?

Maya. — Oui, c'était autorisé, pour faire du sport. Vous avez des souvenirs vous de sports qui se sont faits dehors, dans la rue ?

Madame T. — Aucun, aucun.

Mme L. — La rue, on évite. Ça peut être très dangereux.

Madame N. — Y'avait des gosses qui jouaient au foot dehors.

Maya. — Et par rapport à cette période pas facile, où on voit moins de monde, est-ce qu'il y a quelque chose qui vous aide à tenir ?

Madame T. — Moi rien, je n'ai rien à agripper. Désolée.

Maya. — Et vous Madame L. ?

Madame L. — Oui, les gens étaient très très sympas. Ils s'entraidaient dans ce groupe-là. Y'avait ça aussi.

Maya. — Si vous faisiez du sport, il y a des choses sur lesquelles vous auriez envie de travailler ? Sur l'équilibre, sur les déplacements, la force ?

Madame T. — Vous savez, j'ai 95 ans, alors maintenant, me déplacer, c'est dans le passé. C'est pas la principale activité que j'ai.

Maya. — Et c'est quoi alors votre principale activité ?

Madame T. — Oh, c'est très mal, c'est le fauteuil.

Maya. — Vous faites quoi dans ce fauteuil, vous réfléchissez ?

Madame T. — Je lis un peu, et puis je téléphone à ma fille.

Maya. — Qu'est-ce que vous lisez ?

Madame T. — En ce moment, j'ai terminé, je ne lis rien. Je suis au repos en ce moment.

Voilà c'est le principal de mes activités, ce n'est pas bien, mais c'est comme ça.

Maya. — Et vous Madame L., comment vous vous occupez, qu'est-ce que vous faites ?

Madame L. — Oh, globalement, moi je ne fais pas de trucs particuliers.

Non, bof. Je discutais et je discute beaucoup avec les gens. Et moi personnellement, j'aime bien saisir ce qu'il y a dans n'importe quel individu. Voir ce que cette personne peut m'apporter. Je fais ça.

Maya. — Et vous Madame N. ?

Madame N. — Je fais encore un peu de couture de temps en temps, moins qu'avant.

Maya. — Et le fait d'avoir fait beaucoup de couture, ça a fatigué vos mains, ou vos poignets ?

Madame N. — Oh oui, un peu les mains. (Madame N. montre ses mains).

Maya. — Vous avez de belles mains, avec plein de bagues en plus ! Oh ! Il y a une question que je ne vous ai pas posée. Où est-ce que vous habitiez ? C'était par ici ?

Madame T. — Avant de venir ici, j'étais à Paris, à Montmartre.

Madame L. — J'ai travaillé dans les ministères, plein de ministères à Paris aussi. J'ai toujours fait ça, moi j'aime beaucoup les ministères.

Madame T. — C'est le ministère qui vous demande ça ?

Julie. — Haha, non, c'est parce que Madame L., la personne assise à côté de vous, elle a travaillé au ministère quand elle était plus jeune. Donc là elle raconte un peu son métier, comme vous votre métier, quand vous travailliez dans la pharmacie de

votre mari.

Maya. — Ah, mais vous m'avez pas raconté la pharmacie !

Madame T. — Ah mais c'est mon mari qui était pharmacien ! À Toulouse, et puis ensuite sur Paris, à Montmartre.

Julie. — Mme T. est originaire de Toulouse.

Madame T. — Oui, moi je suis née à Toulouse.

Maya. — Et vous êtes montée à Paris pour vos études ?

Madame T. — Ah non, pour mon mariage, parce que mon mari avait horreur de Toulouse. Et moi, j'adorais cette ville, voilà. Alors j'ai cédé, on est montés à Paris, voilà.

Maya. — Madame N., quand vous étiez couturière, vous habitiez où ?

Madame N. — Aulnay-sous-Bois !

Julie. — Oui, ici il y a beaucoup de personnes originaires d'Aulnay.

Maya. — Merci Mesdames !

UNE INTERVIEW DE MADAME G., MADAME N., ET MONSIEUR T., PAR NIL

Nil. — C'est parti ! La première question que je vais vous poser, Madame G, Monsieur T et Madame M, c'est : comment s'est passé le confinement pour vous, comment vous sentiez-vous ? Madame G comment vous vous sentiez pendant le confinement ?

Madame G. — Pas mal.

Nil. — Pas mal ?

Madame G. — Quand je me sens bien, je descends quand je me sens pas bien, je descends pas.

Nil. — Et vous, comment ça s'est passé pour vous le confinement Madame M. ?

Madame M. — Ben on était enfermés.

Nil. — Et qu'est-ce que vous en pensiez d'être enfermée ?

Madame M. — C'était pas bien, j'aime pas être enfermée.

Nil. — Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes pas enfermée ?

Madame M. — Des mots, vous savez ?

Nil. — Et vous allez des fois dans la ville ici à Aulnay ?

Madame M. — Ah non, on sort pas !
Nil. — Vous sortez pas avec le confinement, mais avant le confinement, est-ce que vous sortiez ?

Madame N. — Non non.

Nil. — Qu'est-ce que ça a changé pour vous le confinement alors ?

Madame M. — On a pas eu de réponses... C'était pour le co... le coco.

Nil. — Le coco ? Nous aussi on l'appelle comme ça. (*rires*)

Et pour vous Madame G, il y avait de l'inquiétude pour vous pendant le confinement ?

Madame G. — Ils ont un camion là, ils pourraient nous emmener un jour pour faire un tour à Aulnay, pour voir autre chose.

Nil. — Donc le confinement, c'est rester sur place sans aucune possibilité de sortir, et ça c'est pas acceptable pour vous madame G. Et vous, Monsieur T., comment s'est passé le confinement pour vous ?

Monsieur T. — Bien.

Nil. — Qu'est-ce que vous a plu alors dans le confinement ?

Monsieur T. — (*silence*)

Nil. — Difficile à dire ?

Monsieur T. — Ouais.

Nil. — Du coup j'ai une deuxième question mesdames et messieurs : qu'est-ce que vous a permis de garder l'équilibre pendant le confinement ?

Madame G qu'est-ce qui vous a permis de garder l'équilibre pendant le confinement ? Là vous avez une position du corps très décontractée actuellement Madame G., est-ce que c'est la détente qui vous a permis de garder l'équilibre ?

Madame G. — Peut-être bien.

Nil. — Qu'est-ce qui vous tient ? Qu'est-ce qui vous tient, Madame G ?

Madame G. — On est là, ils nous ont amenés juste une fois à la campagne, ça nous a permis de visiter, de regarder, de voir les oiseaux, ça m'a plu. J'aimerais bien qu'on m'em-mène, même à la gare d'Aulnay pour voir autre chose. Mais on est là.

Nil. — Madame G, c'est l'esprit critique qui vous tient, j'ai l'impression, c'est que vous gardez l'esprit en alerte et une distance sur les choses et une analyse, vous avez bien raison. Et vous Monsieur T., qu'est-ce qui vous a permis de garder l'équilibre ?

Monsieur T. — Conduire un bus.

Nil. — Conduire un bus ça fait tenir l'équilibre ? Qu'est-ce qui fait tenir l'équilibre quand on conduit le bus ? Est-ce que c'est parce qu'on regarde toujours loin devant ?

Monsieur T. — (*silence*)

Nil. — Je reviens vers vous tout de suite monsieur T., je vais poser la question à madame M. Madame M, qu'est-ce qui vous a permis de garder l'équilibre pendant le confinement ?

Madame M. — L'équilibre ? Le moral, il faut garder le moral. Vous pensez à des choses bien. On pense aux voyages, on pense à la famille bien sûr.

Nil. — À quels voyages vous avez pensé pendant le confinement ?

Madame M. — Oh, aller dans le midi.

Nil. — Un voyage dans le midi. Alors cette envie de voyage, elle vous tenait aussi Madame G. pendant le confinement, vous aviez envie d'aller à la gare, Madame M. aurait été dans le Midi, et peut être que vous, Monsieur T., vous auriez conduit ce bus ? C'est ce qui aurait pu se passer. Alors, autre question, mesdames et messieurs, où est-ce que vous puisez votre force ? Madame M., vous savez où vous puisez votre force ?

Madame M. — Ben, je sais pas, comme je vous disais, faut garder le moral. On pense aux enfants, et puis aux petits enfants. Et puis ils viennent nous voir, et puis on est contents de les voir !

Nil. — Et vous Monsieur T., qu'est-ce qui vous donne de la force ?

Monsieur T. — Ben les enfants.

Nil. — Madame G., je reviens vers vous et je vous pose la question : qu'est-ce qui vous donne de la force ?

Madame G. — Ben en ayant quelque chose à faire qui vous intéresse, ça vous permet de profiter de votre force.

Nil. — Et vous dites que ce sont les activités qui vous donnent de la force, est-ce qu'il y a des activités que vous aimez particulièrement ? Que vous avez aimé faire et qui vous ont donné de la force ?

Madame G. — J'aime bien faire des dessins, et j'aime bien jouer aux dominos.

Nil. — C'est l'art et le jeu qui vous ont donné de la force alors. Merci Madame G. On passe à la question suivante ? La question suivante, c'est : c'était quoi votre travail avant ? Madame G. c'était quoi votre travail avant ?

Madame G. — Je travaillais avec les enfants à l'école maternelle, avec une institutrice.

Nil. — Vous faisiez quoi avec les enfants ?

Madame G. — Eh bien, quand la maîtresse était occupée, elle me donnait des feuilles de dessin, et j'apprenais aux enfants à faire des dessins. Et le mercredi, il n'y avait pas d'école, je restais et je faisais le ménage.

Nil. — Et le dessin du coup, c'est quelque chose que vous avez pratiqué dans votre travail et que vous aimez encore beaucoup maintenant, pourquoi c'est si important pour vous ?

Madame G. — Ça me change les idées. Il y a des fleurs, des animaux, ça me change un peu les idées, ça m'empêche de réfléchir.

Nil. — Merci Madame G. pour cette belle description. Et vous Monsieur T. C'était quoi votre travail ? Vous étiez conducteur de bus c'est ça ?

Monsieur T. — Ouais.

Nil. — Est-ce que vous pouvez nous raconter ce qu'il faut faire pour conduire un bus ?

Monsieur T. — Il faut être calme déjà.

Nil. — Et comment on connaît une ville en étant conducteur de bus ?

Monsieur T. — Eh ben, en y allant souvent.

Nil. — Et est-ce que vous pourriez me dire Madame M., ce que c'était que votre travail ?

Madame M. — J'étais vendeuse. Au début, j'ai vendu des fruits et légumes, et après j'étais en boutique. J'étais chez un charcutier.

Nil. — Est-ce que ce travail a laissé des marques sur votre corps ? Est-ce qu'il mobilisait plus certaines aptitudes que d'autres ?

Madame M. — Bah oui. Ça dépend. Quand j'étais vendeuse de fruits et légumes, il fallait porter les caisses. Il fallait faire attention à son dos. Et puis au charcutier c'était plus simple, il n'y avait pas de contraintes. Il fallait faire le nettoyage avant, et puis ensuite installer les plats. Fallait faire attention à tout, les clients qui entraient, bien les servir. Ils étaient contents de venir, pour acheter toujours quelque chose.

Nil. — Monsieur T., est-ce que votre travail a laissé des marques sur votre corps ? Est-ce que le fait d'avoir conduit les bus, ça a mobilisé des parties de votre corps en particulier ? Ça peut faire mal au dos par exemple d'être longtemps assis dans le bus ? Est-ce que ça fatigue le regard de regarder loin devant tout le temps ?

Monsieur T. — Non.

Nil. — Est-ce que ça fatigue les nerfs d'être attentif aux gens tout le temps ?

Monsieur T. — J'trouve pas.

Nil. — Vous, vous avez traversé tout ça avec douceur et sérénité.

Monsieur T. — Ouais

Nil. — Madame G., je vous ai laissé un petit peu, et j'ai de nouveau une question à vous poser : ce travail, de s'occuper des enfants, de faire des dessins avec eux, de prendre soin de l'environnement de classe, de faire du ménage, etc, est-ce que ça sollicitait votre corps d'une façon particulière ? Est-ce qu'il y a des endroits où il fallait être vigilante ?

Madame G. — Ce travail, il me plaisait, ça m'intéressait de le faire. J'avais pas de mal, je me sentais assez bien. Et si j'avais su, je serai jamais repartie chez moi pour les vacances. Parce que quand je suis partie en vacances, j'avais deux mois de congés, je suis partie. Et quand je suis revenue, j'ai pas pu reprendre mon travail.

Nil. — Du coup, perdre ce travail, ça

a fait que quelque chose a manqué dans votre vie ensuite ?

Madame G. — Voilà.

Nil. — Une autre question que je voulais vous poser, c'est : est-ce que vous faisiez du sport avant, et est-ce que vous en faites toujours ? Madame G., vous faisiez du sport avant ?

Madame G. — Du sport ? Non je faisais pas de sport. Mais on pourrait faire un peu de sport pour se dégager, pour se mettre à l'aise.

Nil. — Vous en avez pas fait, mais vous aimeriez commencer à en faire alors ?

Madame G. — Voilà.

Nil. — Et vous Monsieur T., est-ce que vous faisiez du sport ?

Monsieur T. — Du foot.

Nil. — Du football ? Et vous jouiez à quel poste ?

Monsieur T. — Avant droit. Avec un club d'amis, on jouait de temps en temps. Je faisais aussi du vélo.

Nil. — Et elles avaient lieu où ces parties de foot ?

Monsieur T. — À Saint-Denis, et le vélo, c'était pour aller travailler. Une heure par jour.

Nil. — Et vous Madame M. vous faisiez du sport ?

Madame M. — Oui, de temps en temps. De la gymnastique. On avait

appris à l'école.

Nil. — La gymnastique de l'école, elle vous a accompagné toute votre vie, vous avez continué de faire ces gestes ? Vous vous souvenez des mouvements, vous pourriez nous les décrire ?

Madame M. — Ohla, je me rappelle plus. On sautait à la corde.

Nil. — La corde à sauter, excellent pour l'endurance, excellent pour le cardio. J'ai essayé de reprendre, c'est très difficile hein. Et voilà on a fait le tour, merci beaucoup, merci Madame G.

Madame G. — De rien.

Nil. — Merci Monsieur T.

Monsieur T. — De rien.

Nil. — Merci Madame M.

Madame M. — De rien.

Coordination du projet : Nil Dinç et Lucile Poiret.

Intervenant·e·s :
Justine Bernachon (circassienne), Vivien Vignali
(Swat Team), Ibrahima Balde (Dark Training),
Nil Dinç (comédienne et metteuse en scène,
GONGLE), Lucile Poiret (graphiste, GONGLE),
Suzanne Husson (graphiste), Maya Bostviroinnois
(photographe, GONGLE).

Livret édité en octobre 2021 à 50 exemplaires
Photographie : © Maya Bosviroinnois
Conception graphique : Lucile Poiret
Imprimeur : OTRAD (Paris 12)

UN PROJET DE



EN PARTENARIAT AVEC



AVEC LE SOUTIEN DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS
