



Potentiel

*Aimer, s'aimer, un peu, beaucoup, pas forcément
Partager idées et émotions, de temps en temps
Rencontrer et échanger, c'est bon assurément
Se cultiver, s'instruire, quel enrichissement
Se détendre, ton corps apprécie énormément
S'exprimer de mille manières harmonieusement
S'épanouir comme un soleil radieusement
Ecouter, rire, chanter, danser, quels bons moments
S'échapper pour un voyage d'agrément
S'ouvrir à la vie tout simplement*

C'est POTENTIEL depuis trente ans.

POTENTIEL une idée réussie

Quelle bonne idée : ranger ses vieux papiers ... ah... faire le vide : un bonheur ! Mais que vois-je immergé dans un vieux dossier ? Un cahier bleu, et sur la couverture, bien dessiné le mot magique « POTENTIEL ».

Précautionneusement je l'ouvre et, devant moi, façonné à l'antique machine à écrire (baste, le document a déjà trente ans!), se donne à voir le document que nous avons préparé pour un financement du GRETA (organisme de formation continue).

Alors me reviennent en mémoire nos joyeux mais néanmoins héroïques commencements.

La première partie déroule la chronologie de la mise en place de notre association, je ne dirai pas tout ici car je vais déposer une photocopie aux archives, mais en voici pour les nouvelles arrivantes, l'essentiel.

C'est à INTERFEMMES, groupe amical que surgit pour moi l'idée d'ouvrir au plus grand nombre de femmes, dans d'autres quartiers, le bonheur de l'échange et de la découverte.

Un stage d'été à l'association « Jeunes femmes », une embauche dans le cadre de la formation continue pour un public féminin confirment cette intuition, et naturellement le projet est présenté au Centre social : nous sommes en 1977.

Ce dernier tempore, ne semble pas intéressé par notre proposition, et c'est chez moi, avec une vingtaine de sympathisantes, le 23 juin 1977 que la décision fut prise de l'indépendance donc de la création d'une association loi 1901. Elle sera déclarée en Préfecture le **22 novembre 1977**.

L'année suivante fut consacrée à la visite de nombreuses femmes auxquelles nous soumettions un questionnaire sur leurs désirs et leurs possibilités de se dégager du temps. Moments passionnants de rencontres avec

des inconnues, de discussions, de découvertes d'immenses solitudes qui nous confortaient dans notre projet. Ici s'impose la présence d'Odile avec laquelle je faisais ces

entrevues. Nous étions tout étonnées du temps passé chez les questionnées qui semblaient ressentir un fort besoin de contacts. C'est en février 1978 que se fit le dépouillement des enquêtes, et en mars notre première réunion avec une centaine de personnes. Là, nous proposons déjà des activités et des objectifs.

Ceux-ci, bien sûr, émanaient des réponses aux questionnaires : rompre l'isolement, échanger, tels étaient les besoins le plus souvent exprimés, et en **2007**, nous pouvons dire que nous avons réussi. Vous êtes toutes là pour en témoigner.

Nous organisons alors, des permanences d'accueil de 14 h à 16 heures trente dans une salle prêtée par la Mairie et là, les échanges, au départ informels, virent vite apparaître des besoins de formation à l'étude de l'actualité, à la compréhension du monde afin que chacune y prenne sa place. Nous reconnaissons là, l'esprit de 1968.

Je retrouve à la section IV du document, des demandes : initiation à l'économie, connaissance de soi, et sur un « journal » que nous avons fait en 1981, ces mots : « *Si vous voulez rencontrer des amies, si vous voulez ouvrir les yeux sur les réalités de la vie, Potentiel est une association de Majolanes qui dure depuis 4 ans et faite pour vous !* »

Voilà bien les deux grands piliers sur lesquels repose encore l'action de Potentiel à laquelle nous souhaitons encore de nombreuses années de riches découvertes.

*Danielle Charry-Depraz,
Fondatrice de Potentiel*

Témoignages d'Adhérentes

Potentiel fête ses 30 ans

Dieu que cela passe vite ! Sollicitée dès le début, j'ai longtemps hésité à m'inscrire, me trouvant d'un niveau inférieur aux jeunes femmes qui en faisaient partie. Marie-José Laforêt et Danielle Charry-Depraz me persuadèrent et arrivèrent à me convaincre, ce que je n'ai jamais regretté.

Toutes les activités proposées sont intéressantes : cours d'anglais, de graphologie, bien-être dans notre peau, excursions, etc ... Pour des raisons familiales, je ne fus pas assidue toutes les années, mais l'amitié que j'ai rencontrée dans cette association m'a beaucoup aidée.

Puis je fis trois années au **stage Vittoz** ... activité difficile à expliquer, mais Monique, nouvelle cette année, a décrit en quoi cela consistait et je ne trouve rien à ajouter.

Après un arrêt de deux ans, je termine encore une nouvelle année et j'ai retrouvé la chaleur, l'écoute, la discrétion, ce qui est rare à notre époque.

Nicole Micand, notre intervenante est unique pour nous mettre à l'aise.

Le travail fourni par les membres bénévoles est immense, tant pour les activités proposées, la recherche de nouveaux pôles d'attraction, et bien qu'elles aient des responsabilités familiales, jamais un coup de fil ne laisse penser qu'on puisse les déranger.

Le mot **MERCI** n'est pas assez fort pour exprimer

ma reconnaissance ...

Une amie de Vittoz quittant la région pour Marseille, voudrait trouver une même association ..., mais elle doute ... Pour elle, Potentiel est unique en France !

Fêtons donc gaiement les 30 ans de POTENTIEL ... et restons soudées les unes aux autres, malgré les épreuves de la vie.

Jacqueline V.

..... « Mutines ou impassibles, tristes, blessées, vulnérables, magnifiques, fantastiques, elles continuent l'aventure

Je les ai rejointes un jour, un peu confuse, un peu perdue sous les lignes haute tension de Jonage et un ciel plein d'avions.

Elles m'ont souri, m'ont écoutée, m'ont chamboulée et enchantée. Je suis fière de les avoir rencontrées toutes ces personnes qui font l'essence même de Potentiel. »

Bon Anniversaire, Potentiel 30 ans déjà !

Vous savez nous surprendre en vous renouvelant constamment.

Alors, Rendez-vous dans 10 ans comme dit, même jour, même heure !

Merci, Merci.

Elisabeth C.

LA MARCHE

Si vos pieds acceptent l'effort,
Si votre langue rythme votre ardeur,
Si la synchronisation des deux
Ne vous fait pas peur,
Le Pont d'Herbens est notre rendez-vous,
La bonne humeur, notre devise,
Le grand air, notre fidèle compagnon.

Chantal O.

STAGE VITTOZ

Voici un an, ayant terminé mes activités professionnelles, j'ai choisi, au feeling, de m'inscrire au cours de la **méthode Vittoz***, au sein de l'association Potentiel.

Dès le début j'ai compris que cette méthode correspondait à ce que j'attendais.

J'y ai trouvé de nouvelles façons de ressentir, de me concentrer, d'agir consciemment, de me libérer de mes tensions de tous ordres physiques et psychiques, de me sentir plus libre et plus légère. J'ai appris à développer des ressources personnelles souvent mal exploitées, à modifier ma relation à l'autre, ou tout au moins essayer de l'améliorer.

Ces bienfaits, je n'ai pas eu besoin d'aller les chercher bien loin, car ils étaient au fond de moi, quelquefois à ma grande surprise ! Il suffisait de les reconnaître.

Rien d'abstrait dans cette technique :

- seulement la volonté réelle de faire un travail personnel avec des exercices simples,
- des séances de relaxation,
- des échanges avec le groupe, riches, quelquefois très forts ou douloureux,
- et, dirigeant les séances, Nicole pleine d'une ferme douceur, d'une conviction sans faille et communicative, et d'une chaleur humaine enveloppante.

Et que dire également du réel plaisir de toutes nous retrouver à ces cours, pour apprendre, réapprendre et partager ... et de certaines relations amicales qui en sont nées ! ...

Pour ma part, **Vittoz** c'est :

DU BIEN-ETRE, DU MIEUX-ETRE, DE L'HARMONIE.

Monique R.

*Docteur Vittoz (1863-1925) « inventeur » d'une technique qui consistait à rendre ses patients « actifs » de leur propre guérison.

STAGE « DU SOUFFLE ... à la VOIX »

- Dis-donc, le souffle et la voix, c'est quoi au juste ? Du chant ? Alors très peu pour moi. D'abord je n'oserais pas devant tout le monde, et en plus, je chante faux !

- Tu crois que je chante juste ? Détrompe-toi ! C'est drôle, tu me rappelles mes débuts. Je me faisais les mêmes réflexions que toi ! Je peux dire que mon critique intérieur ne me ménageait pas : « tu chantes comme une casserole et tu vas te faire mal juger. Tu ne connais personne et tu vas te sentir mal, cela va te servir à quoi ? C'est sûrement pas là que tu vas te faire des copines, etc... etc... ». Et puis, je me suis dit : « L. courage, tu aimes bien le chant et tu ne risques pas ta peau, tu peux toujours essayer, tu verras bien ! ». Les premières séances, je t'avoue, j'étais comme une gamine qui se rendait à l'école avec une certaine appréhension et il m'a fallu une bonne année pour me débarrasser de mes complexes !

- Et aujourd'hui, tu en es où ?

- Le critique intérieur je l'ai jeté à la poubelle et lorsqu'il tente de pointer son nez, je lui présente mon enfant intérieur, crois-moi, c'est efficace !

- Je ne comprends rien à ton charabia, explique, c'est qui ce critique et cet enfant intérieur ?

- Ce critique c'est ta timidité, ton manque de confiance en toi, ta peur du jugement des autres, bref, tout ce qui t'empêche d'aller de l'avant, de t'exprimer, d'être toi-même, et j'ajouterai un manque d'amour de soi.

- Ah ! ... Oui, c'est vrai, qu'est-ce qu'on peut engranger et se priver de tant de choses dans sa vie !... Et ton enfant intérieur, c'est qui ?

- Réfléchis, qu'est-ce que tu en penses, toi ?

- Ben, je ne sais pas, c'est sans doute ce que j'ai au fond de moi : mes souhaits, mes aspirations, ma vérité quoi !

- Voilà, tu as tout compris ! Cet enfant intérieur, le vrai, c'est celle que tu étais et que j'étais aussi, avec tout son amour et sa confiance en la vie.

Faute d'avoir été entendu, de n'avoir pu s'exprimer, aussi plaire à la famille, à la société, pour plein d'autres raisons que chacun et chacune de nous se donnent, nous avons muselé notre enfant intérieur. Mais, il reste toujours là, prêt à se manifester car il est la vie, notre survie !

- Et le chant là-dedans ?

- Le chant, n'est qu'une infime façon de t'exprimer et libérer ce qui est en toi. Je peux te dire qu'il y a des moments magiques dans le groupe lorsque chacune, à l'écoute des autres, apporte sa créativité et son expression. Nous ne sommes pas une chorale, et rien n'est vraiment défini. Une phrase, un sentiment, une couleur, un rythme et même le langage imaginaire, tout est exploité pour chanter. Tu vois, ce qui donne les résultats les plus stupéfiants c'est l'adhésion, le relâchement et le plaisir apportés par chacune !

Tout est proposé, rien n'est imposé ! Quelques consignes, mais une liberté totale quant au moyen d'y parvenir. Là aussi les résultats sont sidérants et je peux te dire que j'ai, par ce biais, beaucoup apprécié la richesse de certaines personnes que j'aurais sans doute ignorées auparavant. Je tiens à les remercier toutes et surtout notre intervenant **J.L. Jacquemet**.

Louise C.

Atelier Ecriture

Cet Atelier se présentait comme une succession d'exercices avec les MOTS sur différents thèmes. Par exemple :

- **l'arbre à mots** qui consiste à

1) *choisir un mot/thème* fort et évocateur. L'écrire en majuscules au milieu de la page à gauche, prise transversalement ;

2) *choisir deux mots que l'on associe à ce premier mot* et les écrire dans une 2^e colonne en regard du 1^{er} mot (rapport de sens, de consonance ou association d'idées).

Les écrire toujours en majuscules au 1/3 et 2/3 de la feuille en regard du précédent ;

3) *choisir à nouveau* et à chacun des mots précédents 2 mots selon le même système, et ainsi de suite.

Vous êtes donc en possession de 15 mots que l'on va utiliser pour *écrire un texte* choisi ou non au départ, et dans l'ordre inverse et en terminant par le premier. Vous les numérotez ...et passez vos mots à votre voisine qui écrira avec, en soulignant dans le texte les 15 mots fournis.

- **Variations sur des mots :**

par exemple sur *il, île, elle, aile, el* ..., sur le thème de la femme, ce qui peut donner le texte suivant :

« Qu'*elle* est *belle*, cette *aile* *gracile* au-dessus de l'*île* aquarelle ! L'*aile* et l'*île*, l'une si *frêle*, l'autre comme l'*aile* posée sur l'eau. L'*aile* *fragile* frôle le *ciel* couleur de miel, tandis que l'*île, elle*, attend que l'*aile* *agile* se pose enfin sur *elle*, si *tranquille* et *belle*.

Il rêve sur la *balancelle*, *immobile*, quand il voit l'*aile*, *habile*, jouer entre le *ciel* et l'*île*. Il donnerait tout pour partir avec *elle*, sur cette *aile* *ribambelle* et *mobile* jusqu'au pays *éternel* où le *ciel* et l'*île* se confondent comme une *aile*. »


Lucette S.

Stage Calligraphie

Voici quelques mots de Marcel Proust adressés par une Adhérente en reconnaissance des moments de bonheur et de partage qu'elle rencontre à Potentiel : « *Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur. Elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries* »

Calligraphie et enluminure de la première couverture en sont un exemple réalisé par Chantal C.

Toute l'équipe du Bureau remercie les Adhérentes qui ont participé à la rédaction de ce Journal.



*Sur le fil de la vie flottent des millions de cœurs, aspirants inassouvis
d'une soif de bonheur. Rouges, roses, mauves ou bleus, ils battent à l'unisson.*

*Mon petit cœur tout gris, un jour m'a conduite dans un jardin fleuri,
inondé de soleil. Sur la grille ouvragée, une pancarte est accrochée :*

JARDIN DE POTENTIEL

Ouvert le lundi, mardi et jeudi

Uniquement réservé aux « EVES »

Ce jardin de liberté a été créé en 1977

Par Danielle Charry

Je pénètre avec curiosité dans ce lieu privilégié.

*Une rose sur moi s'est penchée, à l'oreille m'a murmuré : « Bienvenue à
toi qui cherches l'harmonie du corps et de l'esprit ! Ce jardin qui s'ouvre à toi,
t'offrira des fleurs par milliers : fleurs d'amitié, d'émotion, de bien-être, de
culture, d'information, d'initiation, d'ouverture, d'expression artistique et cor-
porelle, de danse, rires et chansons, d'évasion, de connaissance, de tolérance, de
civisme, de respect, de liberté, d'écoute et de partage. Emprunte ses allées, ad-
mire toutes ses fleurs, surtout celles cachées, salue-les au passage, respire leur
odeur, et en rentrant chez toi avec cet immense bouquet, souviens-toi des cou-
leurs, baigne dans leur chaleur, écoute leur message, distille leur parfum à tous
les autres cœurs !*

*Encore une chose, n'oublie pas l'Amour de toutes les Jardinières-
Paysagistes qui travaillent aujourd'hui (Marie-Hélène, Lucette, Simone, Gisè-
le, Eliane, Anna, Anne-Marie, Annie, Elidée, Maguy et Paola) ainsi que tous
ceux et toutes celles qui, par la qualité de leur enseignement ont œuvré et oeu-
vrent encore à l'embellissement et la conservation de ce havre de paix.*

*En me quittant, la rose sur ma joue a répandu ses perles de rosée, mon
petit cœur tout gris est devenu tout chose.*

*Dans ce jardin merveilleux, j'ai cueilli des amies à qui je dis **merci**. Ce
qui est fabuleux c'est que sans le savoir elles diffusent l'espoir au travers d'un
sourire ou d'un simple regard, et font virer au rose un petit cœur tout gris.*

Louise C.





Hymne aux Voyages

A bicyclette

*Quand nous partions de bon matin
Pour découvrir tous les chemins,
Toutes en goguette,
Y'avait Paola, Marie-Hélène, Maguy, Gisèle, Eliane,
Simone, Anna, Anne-Marie, Annie, Elidée et puis Lucette.
On était toutes derrière elles,
On se sentait pousser des ailes
Pour les balades,
Transportées en autocar, train, voiture ou bateau,
Elles n'avaient pas encore pensé à bicyclette !*



*Ensemble, elles ont donné tant
De leur temps
Pour nous montrer
Toutes ces beautés.*

On va toutes les remercier.



Vive Potentiel !

Simone T.

Visites

Biodanza

Calligraphie

Anglais

Vittoz

Yoga

...

Conférences

Expositions

Musées

Eutonie

Souffle

Communication

Potentiel