N°5
L'Autre «Zine»
L'Autre lieu
R.A.P.A.

EDITO

Être soi face à l'autre — l'autre est face à moi.

Chacun.e vient à l'Autre « lieu » avec ses spécificités, ses fragilités, sa créativité, ses envies et ses besoins. Lors d'ateliers, de labos, de campagne, des rencontres prennent forme et des bouts de chemin se font ensemble : des traits d'union, des lignes droites, des courbes, des pointillés et des points. Et tic tac tic tac boom, tic tac tic tac boom, des temps collectifs comme une sorte d'imbrication dynamique d'idées, de rêves, de désirs, de temps morts, d'envie…

L'Autre « lieu », c'est aussi l'Amikaro Coffee du vendredi après-midi : des papotes dans la cuisine, du va-et-vient, des rencontres éclectiques à géométries variables, des ponts de liens et d'amitiés.

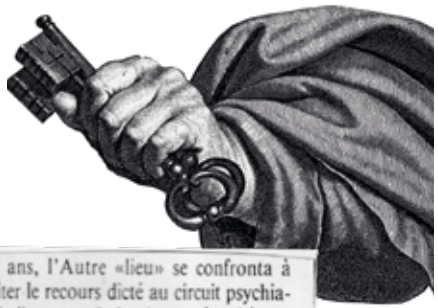
L'égrégore est possible, pourquoi pas même armante, une aide à tracer sa route dans le quotidien à la température morose. Tout en gardant son identité, le sentiment d'appartenance à un groupe permet de se lier entre soi et à un lieu où l'on se sent en sécurité, un endroit qui nous ressemble pour oser aller vers l'extérieur.

Se lier, c'est aussi s'attacher et faire confiance à l'autre. C'est créer un lien invisible à l'œil nu, mais ô combien réel.

L'Autre « zine », c'est ce tissage de corps en chœur et de cerveaux.

Alors, à quand tu veux à l'Autre « lieu » !

UN AUTRE LIEU DES POSSIBLES



PSYCHIATRIE ET VIE QUOTIDIENNE : POUR UN «AUTRE» LIEU.

A côté de la volonté actuelle de trouver d'autres formes à l'hospitalisation classique, existe dans le secteur psychiatrique la notion de désinstitutionnalisation.Faisant suite au mouvement d'antipsychiatrie des années 1950, les Italiens ont posé les vrais questions institutionnelles dès 1960.Le réseau belge d'alternative à la psychiatrie a, depuis 1975, continué à mener réflexions et actions concrètes contre toutes les formes d'enfermement psychiatrique et le monopole des professionnels sur les problèmes de santé mentale. L'AUTRE LIEU propose un accueil dans la population, se veut un lieu sans prise en charge institutée d'une personne en «crise», sans délégation de pouvoir «aux spécialistes».Un lieu qui permet, dans le quotidien, la rencontre avec un

Autre qui devient peut être lieu de...L'Autre «lieu», place à l'indétermination.

Naissance d'une action dans la population

Naissance d'une action dans la population.
En 1979, à l'occasion de la faillite d'un institut psychiatrique à Braine L'Alleud, un petit groupe concerné par l'alternative à la psychiatrie eut l'opportunité de démarrer une expérience concrète : faire sortir des gens de deux structures psychiatriques (le Domaine à Braine et Brugmann à Bruxelles) pour qu'ils réassument une vie à l'extérieure.Par le biais d'accueils au sein de la population, il leur était permis de supporter puis de dépasser des conditions de vie qui les avait fait craquer et qu'ils ne voulaient plus revivre au même endroit, dans leur milieu respectif.
Il s'avèra difficile de créer ce réseau d'accueil, de trouver des gens dans la vie ordinaire, qui sans expérience, ni formation professionnelle, pouvaient resituer l'institution psychiatrique dans un contexte large, connaître la signification du modèle d'enfermement, savoir ce que voulait dire «décrocher» psychiquement, comprendre le sens d'une décompensation psychotique, lier certains comportements étranges au patrimone d'aventures solidaires.

Après deux ans, l'Autre «lieu» se confronta à l'utilité d'éviter le recours dicté au circuit psychiatrique, hospitalier ou ambulatoire, en égard à son objectif d'alternative radicale à l'institutionnalisation (laquelle étymologiquement, consiste, pour quelqu'un aux prises à des difficultés, à «être mis à sa juste place»...celle qui est juste pour les «autres» dans un intérêt normalisateur).
Il se constituait comme réponse «autre» à des difficultés de vie, même extrêmes, dans la mesure où n'importe quel Autre non professionnel pouvait décider d'être, à un moment donné, le complice d'une émotion, d'une angoisse, d'un chagrin trop souvent psychiatrisés et renvoyés à l'institution comme une fatalité extérieure aux personnes elles-mêmes.
L'Autre «lieu» n'avait pas vocation à devenir un nouveau type d'institution ambulatoire, un maillon de plus dans la chaîne des ressources extra-hospitalières.

Il se voulait différent de ce que l'on voyait traditonnellement en familles d'accueil sélectionnées par les services s'occupant des jeunes ou, comme à Geel ou à Lierneux, organiquement liées à un hopital psychiatrique et pratiquant l'accueil à demeure.
Il entendait stimuler des réponses de la société aux difficultés et à la problématique de quelqu'un par une pratique dédramatisante et non stigmatisante-avec toutes les résistances qu'elle soulève-qui garantissent la liberté et les droits fondamentaux et qui sans verser dans l'assistanat où la thérapie tisse de nouveaux liens d'aide et de solidarité individuels et communautaires.

Yves Luc CONREUR

(O) Les Décolleurs

LES AUTRES 'ZINES'

Les comités

S'il y a un comité de confection, un comité des fêtes existe aussi pour organiser les lancements officiels de ces objets en papier volant. Voici un retour sur les trois événements de l'année qui ont ponctué les sorties de l'Autre «Zine» 4. Témoignages festifs des rencontres et des collaborations qui courent sur ses pages.

www.autrelieu.be/publications-productions/

aux Ateliers Indigo

Un TV show papote en bon chaos organisé, haut en couleur, rires, rimes et en belles rencontres.
>>> youtu.be/q89kWtzhs1g

Indigo Papote #005 w/ L'Autre Lieu

à Kiosk Radio au parc Royal

Avec un set musical en live concocté par V-100 et Julie aux platines, Sanae et Thierry à la déclamation en direct. Et bien sûr, la traditionnelle pétanque.
>>> www.soundcloud.com/kioskradio/lancement-numero-4-de-lautre

à La petite fanzinothèque Belge

Dernier événement et pas des moins festifs: Rencontres fanzineur.euses dans le cadre des mercredis du Fanzine, papotes, badges à gogo, Modus Fiesta dans la place, musique, fête et émission de radio live spéciale PICKLS XP de Radio Panik.
>>> www.radiopanik.org/…/memoire-techno-et…/

« Les Acrasiales sont de petits êtres unicellulaires — qui, en cas de conditions inadéquates, peuvent s'unir et former, toutes ensemble, un être pluricellulaire doté de nouvelles capacités ! Ce dernier se déplace alors vers la lumière, puis change à nouveau de forme pour finir par disperser certaines des amibes sous forme de spores. Ces dernières peuvent dès lors se propager et, on l'espère, trouver un nouveau milieu plus adéquat pour vivre. »

Cette définition est parfaitement adéquate à notre atelier d'écriture.

Deux fois par mois, autour d'un bon thé ou d'un café, le groupe des Acrasiales se réunit en compagnie de mots, de sons et de plumes flirtant sur le papier. Avec une dizaine de participant.es, la bonne ambiance, accompagnée parfois de fous rires, est toujours au rendez-vous.

Chaque participant.e arrive avec sa sensibilité, son humeur du jour, ses spécificités, ses connaissances empiriques, mais surtout cette forte envie de coucher sur papier un mot, des mots, une phrase, et puis une autre et encore une autre. Au fil de la réunion ou des rencontres, chacun ose lâcher prise et se laisser aller jusqu'à écrire des textes en prose, des poésies, de la fiction ou de l'auto-fiction, des récits intimistes qui font parfois tant de bien !

En guise d'échauffement, quelques vivants merveilleux qui sont en fait des cadavres exquis renommés par nos soins pour plus de légèreté et de gaieté. Aiguisé par le mode « écriture automatique » le cerveau est alors prêt à jongler avec les lettres, les mots et les phrases. Le partage des créations au groupe n'est pas obligatoire. Mais à la lecture des productions (uniquement si vous le désirez), on peut parfois s'apercevoir que les consignes d'écriture ont été comprises différemment par les participant.es, entraînant toujours des pépites fort diverses, souvent drôles, inattendues, toujours riches et généreuses.

Ça vous donne envie de continuer la séance avec nous, de venir et de partager un moment agréable ?

Soyez les bienvenu.es pour une séance de découverte. Prévoyez environ 2 heures d'atelier, avec la petite pause qui s'impose.

Pour vous mettre l'eau à la bouche, faisons un tour de visite des exercices : des listes de petites choses, des recettes (du bonheur ou pour garder le moral), des portraits chinois, de l'écriture coopérative, du scrabble, du travail sur des photos ou des objets, et la liste n'est pas exhaustive !

À noter que cette année, et ce pour la première fois, les participant.es des Acrasiales, en lien avec d'autres groupes de recherche de l'Autre « lieu », comme les Labos et les Décolleurs, ont contribué à la campagne d'information « Semer le trouble » en inventant des slogans repris dans les posters et autocollants à disséminer à tout vent.

_ Ellen

SEMER LE TROUBLE

...ET INTERPELLER

les passant·es sur les représentations du trouble qui nous abîment/ nous plombent

...ET COMPOSER

d'autres récits/compositions habiles avec le trouble

...ET CONCEVOIR

d'autres façons d'accueillir et de prendre soin du trouble

...ET S'ALLIER

pour penser collectivement comment nous voulons prendre soin du trouble

...ET SE RENCONTRER

de vive voix, lors d'événements organisés dans le cadre de la campagne

En 2022, plusieurs collectifs se sont rassemblés afin de mettre le concept de TROUBLE en culture.

Dans un désir de faire proliférer une conception plus complexe du trouble : un trouble à la fois positif et négatif, visible et invisible, qui a envie de se dire et de se taire, qui est force et fragilité à la fois ;

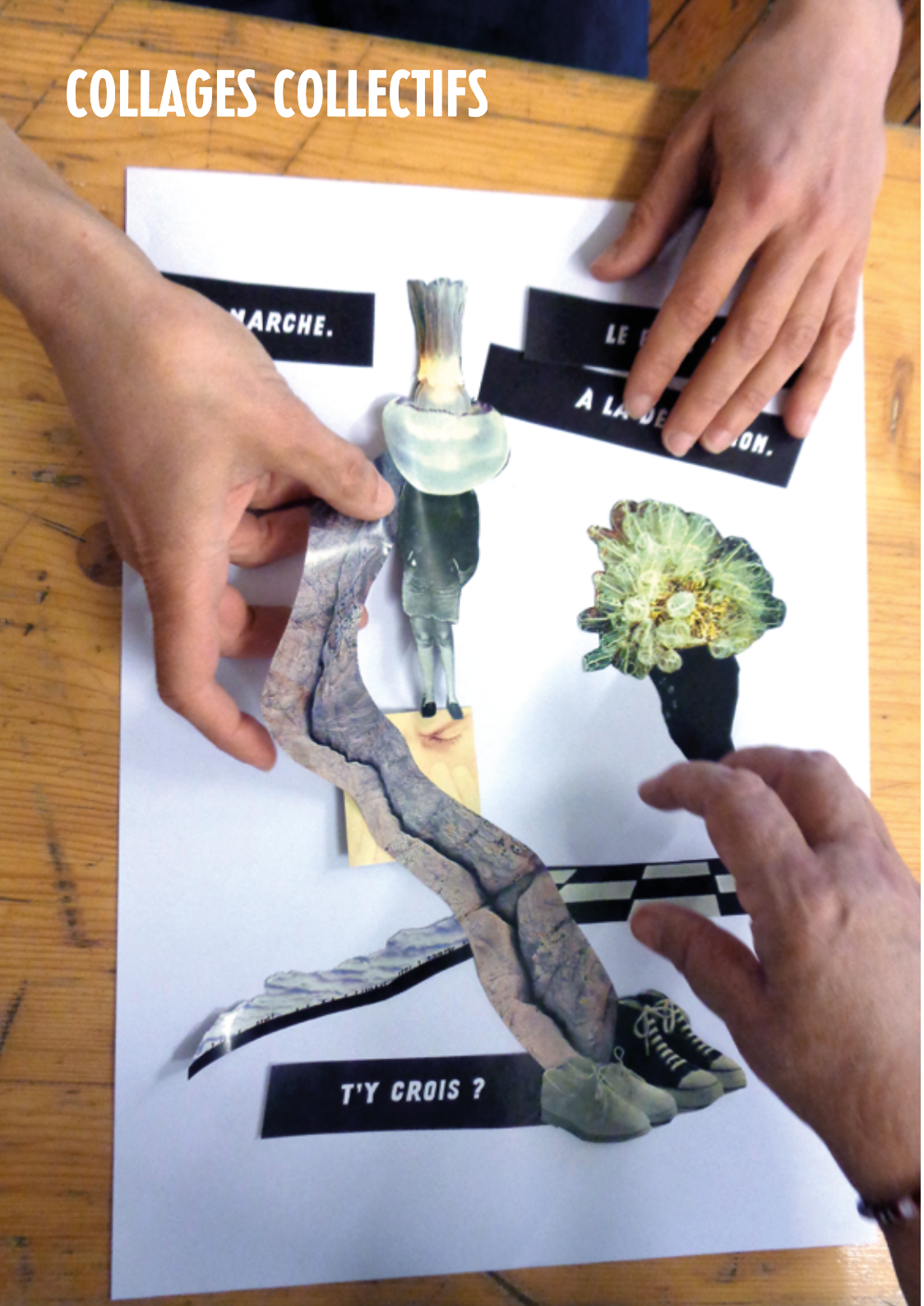
Il s'agit pour nous tou·tes de défendre la vision d'un trouble qui se laisse difficilement appréhender au premier regard/une fois pour toutes et qui nécessite de développer des rapports plus ajustés à ce qui fait sa spécificité/sa multiformité ;

Il nous importe de soutenir/légitimer le fait que le trouble a droit de cité dans la cité, sur les territoires que nous habitons, et qu'il est crucial de nous demander collectivement comment nous voulons en prendre soin.

www.semerletrouble.be

Une campagne d'information et de sensibilisation de l'Autre «lieu» 2022

COLLAGES COLLECTIFS



L'aventure a démarré en sélectionnant des mots qui ont été mis en espace sur un grand mur d'atelier, au rez-de-chaussée du 5, rue de la Clé.

Ce schéma mouvant permettait de décortiquer notre relation à la société ainsi que nos désirs intimes autour du trouble. On y a parlé de subjectivité, de légitimité, de coming-out, d'injustice, d'affirmation …

Puis d'autres collectifs de l'Autre "lieu", comme Acrasiales (groupe d'écriture) et Les Décolleurs (collectif qui opère le collage) ont rejoint la démarche afin de produire des slogans puis des collages et ainsi créer des visuels à disséminer dans la cité.

Le trouble existe, il est parmi nous, et nous aimerions qu'une prise de conscience plus éclairée apparaisse dans la société.

Nos slogans se sont alors retrouvés sur des badges, des stickers et des affiches à semer dans l'espace public pour susciter la réaction/réflexion de toutes et tous au sujet du trouble.

Des envies sont nées, comme une conférence gesticulée en création, ou des lectures chuchotées qui s'invitent aujourd'hui lors d'événements.

www.semerletrouble.be/et-interpeller

LES ANXIOLYTHIQUES, C'EST PAS AUTOMATIQUE
www.autrelieu.be
#semerletrouble

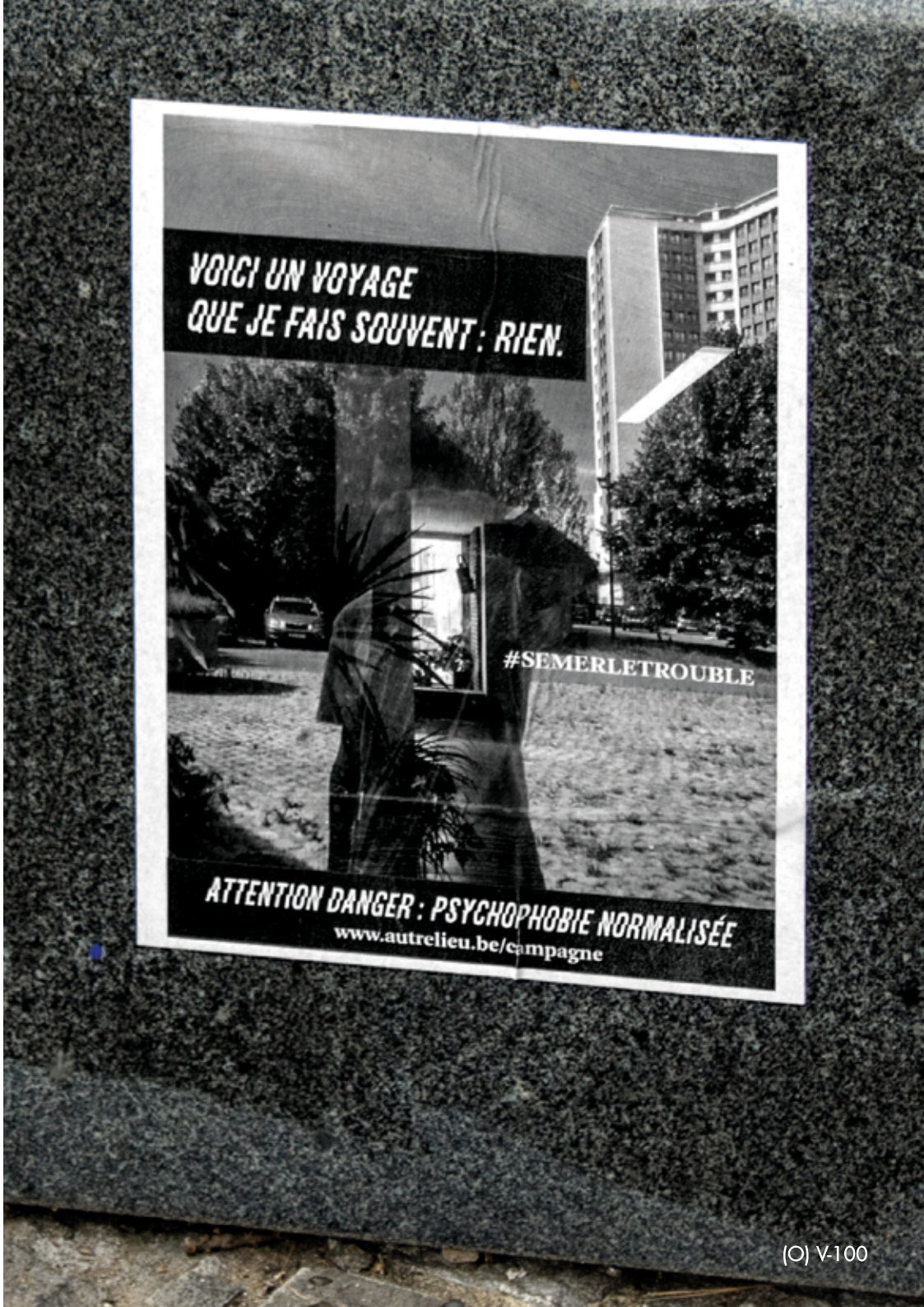
#semerletrouble
www.autrelieu.be
SILENCE, JE HURLE !

IL Y A UNE TRIBU DE PERSONNES INVISIBLES.
LES AVEZ-VOUS SENTIES ?
#semerletrouble

IL EST DIFFICILE DE TROUVER UN ABRI
#semerletrouble

(O) Jean-Loup

JE SUIS LE VENT
QUI NOUS CHUCHOTE :
ON A LE DROIT D'ÊTRE LÀ!
#SEMERLETROUBLE
ATTENTION DANGER : PSYCHOPHOBIE NORMALISÉE
LA DISSOCIATION EST UN MYSTÈRE.
JE ME DEMANDE BIEN QUI ET OÙ JE SUIS?
IL Y A UNE TRIBU DE
PERSONNES INVISIBLES.
LES AVEZ-VOUS SENTIES?
FEU VERT À LA FOLIE EN VILLE.
LE DIAGNOSTIC?
PARFOIS UNE CLÉ DANS
LA MAUVAISE SERRURE.
RAS LA CASQUETTE
DES ÉTIQUETTES!
J'AI REVÊTU UNE MULTITUDE
D'ASPECTS AVANT D'ACQUÉRIR
MA FORME DÉFINITIVE.
DES DIFFÉRENCES?
ET ALORS?



Les arpenteurs sèment le trouble

(O) V-100

LECTURES CHUCHOTÉES

Un dispositif troublant, accessible à toustes ...

Dans le cadre de sa campagne 2022 « Semer le trouble », « l'Autre lieu » a initié des moments immersifs de lectures chuchotées. Le dispositif mis en place consiste en une équipe de passeureuses (muni·es de capes distinctives) qui guident les chuchoté·es vers les cabinets de lecture où les chuchoteureuses les attendent pour leur susurrer des textes plus ou moins personnels. Les chuchoté·es sont invité·es à venir masqué·es. Le bref chemin vers le cabinet de lecture les glisse dans un anonymat, celui-ci amène à établir un climat de confiance entraînant un lâcher prise progressif, qui lui-même permet une écoute augmentée.

Les chuchoteureuses sont des membres et des ami·es de L'Autre « lieu » qui amènent les chuchoté·es à voyager dans une expérience sensorielle déroutante mais magique.

Devenir chuchoteureuse requiert de la technique et un certain investissement de soi. Pour cela, l'Autre «lieu» a composé une formation de trois demies-journées. Celle-ci a été donnée à une trentaine de personnes à Bruxelles, Liège et Charleroi, formation qui s'est toujours déroulée dans la joie et la bonne humeur.

Ces moments de formation ont permis d'apprendre à déconnecter le·la chuchoté·e de la réalité. Les chuchoteureuses ont aussi travaillé sur l'arrivée du·de la chuchoté·e dans l'espace de lecture, un espace scénographié avec des pans de textiles réalisés lors de Labos mais aussi par rapport à la position du.de la chuchoté·e (son corps, sa tête, ses oreilles).

Un travail a aussi été fait sur la lecture elle-même, de façon à faire vivre le texte et lui faire dire des choses au-delà des mots.

(O) Julie

Cela passe par la diction, les silences, le volume sonore, le rythme de lecture, l'intonation qui donne l'intention. Ce sont des éléments de lecture qui influencent ce que l'on veut faire dire au delà du texte.

À titre d'exemple, deux textes de même nature mais lus avec différents paramètres et données donneront d'autres dimensions et perspectives.

- Le·la chuchoteureuse va lire un texte d'amour comme une liste de courses, sur le ton d'une énumération, à très bas volume, avec de grands silences entre chaque « produit »/mot ; iel sera arrivé·e en courant, l'air très pressé, puis ayant tourné un peu autour du·de la chuchoté·e, habité.e d'espaces éphémères de silences et de chuchotements. Déployer des cabanes le temps d'un soir, puis tout re-ranger dans des sacs. Iel se tiendra debout derrière lui, la bouche orientée vers le haut de son oreille.

- Le·la chuchoteureuse va lire le même texte d'amour, comme un vrai texte d'amour, assis·e à côté de la personne, proche d'une seule oreille. Cette fois-ci, iel sera arrivé·e calmement, sera resté·e d'abord immobile et assez proche pour que la chaleur s'installe, se sera assis·e tout aussi calmement, et lira.

Voilà une expérience déroutante pour les chuchoté·es, mais également pour les chuchoteureuses ! En effet, les chuchoteureuses ont dit avoir été marqué·es par cette expérience, voire habité·es de manière ambivalente : il y a en effet, quelque chose de libérateur (comme de passer au-dessus d'une certaine timidité) mais aussi quelque chose de frustrant, car il n'est pas prévu que le·la chuchoté·e fasse un retour sur son ressenti !

Toutefois, certain·es chuchoté·es ont glissé un «merci» en sortant du cabinet de lecture… Une expérience à renouveler donc !

Ellen et Christian

Ateliers photo : Autoportraits
(C) Audrey & Julie

LABO
Déploiement

Tissu. Ornement. Découper ses propres motifs. Considérer les signes comme de la matière qu'on construit, dans laquelle on peut venir retailler. Jouer de l'assemblage, de la superposition, du repli, du dépli, de la transparence, de la couleur, du contraste. Profiter des chutes pour composer des mondes cryptés. Ecrire sans mots, par métaphores.
Tissu qui nous revêt, qui nous réchauffe, nous cache, nous dit, nous donne un rôle, nous signale.

Tissu écusson, pour reboucher les trous, les endroits usés, râpés. Peupler les murs d'êtres incongrus, hybrides, drôles. Tissu cape, tissu drapeau. Tissu cloison et décor, superficie et spatialisation. Passer du plan horizontal au plan vertical. Tissu irisé, tissu mat. Recto verso. Sans doublure au montage. Se rapprocher, observer les détails. S'éloigner, vision d'ensemble.

Labo Déploiement, ateliers textile avec Aurore.

(O) Philippe

ARPENTAGES PHOTO

Balades, publication et expositions

Une dizaine de photographes déambulant dans Bruxelles et ses marges, 2 x par mois pendant 1 an, une centaine de Km parcourus, décousus, environ 100 000 pas, dansés en coupé-décalé, + de 6000 clichés capturés.
Des visionnages et éditings collectifs pour sélectionner des images disséminées sur des murs d'expositions et des ouvrages imprimés.

Les photographes arpenteur.euses du cru 2022 : Angèle, Dimitri, Ellen, Isabèl, Jean-Phi, Julie, Karine, Magda, Margaux, Marie-Paule, Sanae Starr, Sara Atka, Thierry et V-100.

Découvrez la publication: www.autrelieu.be/publications-productions/arpentages2/

(O) Margaux

QU'EST-CE QU'UN ARPENTAGE ?

Un arpentage photographique, c'est se balader, sinuer dans la ville, sillonner la forêt, la campagne, s'arrêter pour photographier ce qui nous attire, nous étonne, nous surprend.

Surprendre, prendre sur le vif, marcher, tirer son plan, développer une cartographie.

C'est encore marcher, aller plus loin dans la recherche de la surprise. Pas après pas, un chemin se construit autant que l'image se construit également par notre regard.

Marcher sans but, déambuler, s'émerveiller des riens.

Un regard dans une flaque reflète le sommet d'un immeuble, pas l'ombre d'un doute, à travers le feuillage la civilisation apparaît. La brume écime les hautes tours et les pavés ne sont pas jetés dans la mare. Sur les traces des vieux arbres où les vaches se cachent. Le reflet toujours dévoile notre silhouette. La nature et la civilisation telles une fable au dos du mur.

Les arpentages photographiques peuvent se voir greffer d'accompagnateurs qui ne prennent pas de photo. Drôle de manière de se balader que de s'arrêter toutes les trois minutes pour prendre une photo, mais certains n'ont pas besoin d'appareil pour capturer le paysage.

V-100

(O) Marie-Paule

(O) Thierry

MAIS QUI EST Mme GEORGETTE ?

Madame Georgette est le nom donné à un appareil photographique, c'est-à-dire qu'il y a de la place pour deux personnes afin de placer le papier sensible négatif révélé par la photo, la fixer et la rincer à l'eau. Une troisième personne est à l'extérieur, qui mesure la luminosité, règle le diaphragme et appuie sur le déclencheur. L'agrandissement est négatif pour pouvoir reproduire par superposition de papiers et par insolation, une photo positive que le collectif offrira aux participants. C'est l'héritage de madame Georgette, les traces de celle qu'elle peut laisser.

Madame Georgette est une idée de Pauline Tsikakis et Flavio Monteiro. Un premier modèle est réalisé au printemps 2022. Le duo peut construire son premier appareil photographique pendant la « Semaine autour de l'image ». Dans le projet Caméra Nature, au cœur de la forêt de Soignes, ce premier élément fait de carton s'est déplacé. C'est en voyant un facteur sur son vélo, tractant une remorque, que Flavio eut l'idée de construire un autre appareil photo, mobile cette fois-ci.

Ce projet a abouti à un fanzine « *Que regardes-tu ?* ». Un petit livret au format A5 créé sur des prises de vue tirées à Groenendaal, qui propose différents regards à travers Madame Georgette, des prises de son, des plans et des vignettes. Chaque page est un regard, un engagement, un dialogue.

Il y a une démarche commune entre nous.

C'est lors de nos apprentissages que nous avons rencontré Mme Georgette, elle s'est imposée à nous, nous nous sommes arrêtés à ses côtés lors d'un mercredi d'été. Elle a été placée dans un lieu accueillant où divers points de vue pouvaient eux aussi se prendre une fois la photo développée. Un sous-bois, une branche qui déborde de l'herbe, un chemin déambulatoire. Des bâtiments, des ponts, des paysages de Groenendaal ont magiquement émergé.

www.instagram.com/madame_georgette/

www.instagram.com/madame_georgette/

(O) V-100

(O) Angèle
(O) Dimitri

EXPLORATION COLLECTIVE

Découverte du Moeraske avec Thierry

Partage des connaissances

Le plaisir de la découverte après un long hiver

Plaisir d'être ensemble

Prendre soin de l'autre comme de la nature

Ici, on voit l'écoute plus que le tumulte

On voit les mêmes événements de façon différente

Restes de nature dans la ville, silence et calme

Rester ensemble, faire attention à tout le monde, être attentionné

Thierry & Jean-Phi

Les fameuses affichettes avec les informations sur les différents ateliers, groupes de recherche, rencontres, sorties, temps forts...

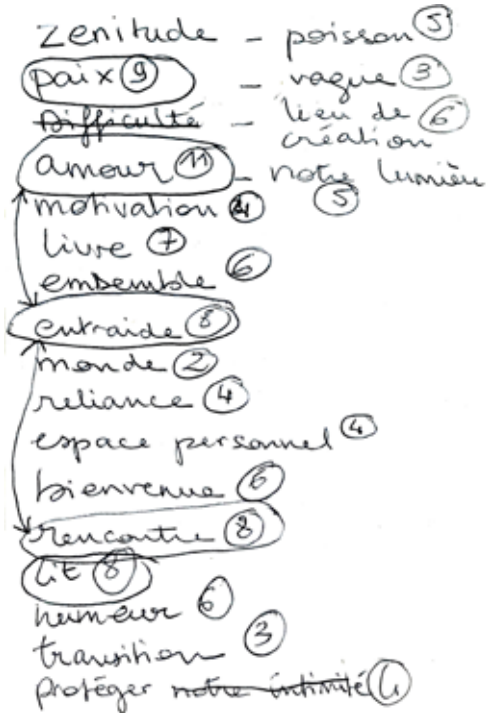
Les infos culture & care sont à l'entrée et le coin «prévention sexuelle» toujours bien ordonné par Isabèl. Merci à elle et à Sara!

SUR LA VOIX PUBLIQUE

Tendre vers la création de lieux dits de « bien-être » et « inclusifs »

Après une belle et sensible collaboration pour la campagne « s'HABrITER » en 2020 (malgré des conditions difficiles dues au covid), de nouvelles envies de partager une réflexion commune se sont fait ressentir de la part d'une petite bande à Charleroi ! Organisé adroitement par Anne Pilette d'Article 27 de Charleroi, ces rencontres ont réuni des équipes de l'hôpital de jour le Guéret (GHDC) et du Regain IHP, autour de recherches sur la notion de légitimité.

Nous avons cheminé ensemble pendant une année, avec des partenaires choisis minutieusement : du Vecteur au CAL, du BPS22 au CEC La Souris Qui Cree, nous avons réfléchi à la place du trouble dans la société (y compris la place laissée à l'expression de toute autre singularité), et à l'amélioration de l'accueil dans l'espace public.



Nous avons d'abord sondé, par la technique du collage, **les territoires de nos lieux confortables/accueillants.** Ces géographies subjectives situées ont ensuite été partagées pour en ressortir des mots qui précisaient l'inclusivité, là où l'on « ne doit pas en faire 150 %, mais où nous pouvons être nous-mêmes, et accueillis tels que nous sommes ».

Ensuite, cette sélection de mots est encore filtrée pour dégager 5 mots qui touchent le plus grand nombre : **paix, amour, entraide, rencontre, lit.**

Enfin, on s'est demandé les signes graphiques que ces mots faisaient advenir. D'abord par le dessin ; puis en réduisant la surface, les dessins se sont résumés/clarifiés.

Une fois scannés, nous les avons imprimés en sérigraphie sur du papier autocollant. Nous étions maintenant munis de stickers qui nous permettaient de signaler un lieu inclusif, comme y apposer un label de bien-être. Lors d'un évènement dans l'espace public, nous avons récolté (sur une grande carte dessinée sur une vitrine) toute une série d'endroits où on se sent bien, accueillis, respectés. Puis, une équipe s'est occupée à écrire **une charte qui réunit des critères d'hospitalité.**
Cette charte et ses stickers seront distribués dans la cité lors de promenades déambulatoires.

En quelques mois, nous avons tenu un fil rouge magnifiquement orchestré, nous avons fait grandir des confiances-en-soi, nous avons appris des techniques de communication et des modèles de représentations.

Nous avons mélangé avec l'équipe de Bruxelles (L'Autre « lieu ») et de Liège (Revers asbl) nos recherches autour de la campagne #SemerLeTrouble. Avancer en parallèle nous a beaucoup excités, et des visites chez les uns et les autres ont été initiées.
L'envie de faire grandir nos voix dans l'espace de la cité a pu se manifester !

_ Arnaud & Anne

www.semerletrouble.be/et-composer

VIVANTS MERVEILLEUX

Suinter du bout du toit, c'est un chat qui fouille dans une malle remplie de souris, qui commence à germer comme une idée saugrenue qui martèle en tête à chaque fois que l'on tourbillonne dans un marasme chez les béguines.

Redresse-toi, pense à respirer pour m'accompagner jusqu'à ce que la mort nous sépare, je t'aime, nul besoin de te faire un dessin abstrait, une œuvre d'art ou un scraboutcha que fait l'enfant quand il ne sait plus quoi faire de ses deux pieds. Enfonce-toi profondément dans le jardin de la vieille dame des logeurs qui creusent des labyrinthes sous terre, qui pourrissent tout seuls, sans l'aide de personne, alors qui soudoyer pour se sortir de cette situation ?

Je me demande pourquoi les humains se querellent et s'entre-déchirent pour des conneries et des sourires, avec les gens de l'extérieur ton visage me paraît bien mystérieux comme les chats bottés de mille petites baskets rouges comme l'amour et les pommes.

Tout ça monte dans le cœur léger, gonflé à bloc par l'envie de manger à notre faim, boire toute la nuit pour s'enivrer avec les arbres de la forêt et un ice tea bien frais sous les grands baobabs.

Je me morfonds ; comme une coquille vide, je n'ai plus d'entrain, plus de force, je suis apathique. Sans bouger, sans rien faire, j'erre toute la journée, des semaines, mois, années, siècles, millénaires,

filant le parfait amour et d'eau fraîche est ma tension nerveuse qui décapite mes émotions, c'est pas toujours facile de les montrer ni les reconnaître. La colère, la rage au ventre, je vais l'arracher de mon cœur qui saigne, blanc, comme aucune émotion ne m'habite de toute part, ni corps, ni esprit et ma tête dans les chaussettes balance ses lunettes pour voir plus flou.

Là-bas il y a de la musique partout tout le temps, de temps en temps je vais me promener au bois. Bois, si je te dis ! C'est quoi ces gens qui en plein été s'assèchent ?

Et alors ! Si je n'y comprends rien, ce n'est pas ma faute si j'ai un cerveau lent, et la feuille se remplit au fur et à mesure que les éclairs disparaissent à vue d'œil.

D'ailleurs la justice, moi, je pense que c'est un travail pour les butineuses, car les abeilles qui volent dans la campagne deviennent rares comme les perles. C'est pas nouveau mais il existe un endroit où l'on se rassemble pour se voir, pour tuer l'ennui, tuer l'oisiveté, tuer les imbéciles.

Moi, j'aime ne rien faire. Mort au travail ! Mort aux vaches, mais regarde la mer, elle, elle a toujours le secret de l'unique chemin qui nous mène tout un chacun au cœur de la nuit

rougie par la ville, pas d'étoiles dans le ciel, tu tomberas de haut et ta chute vertigineuse atterrira sur la parabole du rien, et le rien peut aussi

être cet unique moment formidable, comme une dernière phrase qui nous fait enfin admettre que tout ici-bas ne fait que passer, sauf ce qui témoigne des choses de la vie, tels les petits chatouillis ou les grandes inspirations soudaines comme une pluie tropicale et majesteuse, ma reine est morte.

Pourvu que ce ne soit rien de grave, ou sinon tu peux passer de droite à gauche; Sans quoi les hirondelles vont voler haut dans les champs remplis d'hirondelles affamées par leurs longs voyages.

* LISTE DES PETITES CHOSES

1-POUR REMONTER LA PENTE :

* D'abord descendre la pente.
* Écouter des musiques qui donnent du pouvoir.
* Faire des câlins à ses potes.
* Observer le vent dans les arbres.
* Se laisser tranquille.
* Se laisser entraîner par des personnes en qui l'on a confiance.

2-POUR PRENDRE CONFIANCE EN SOI :

* Mettre des talons et un long manteau et marcher dans la rue avec un regard de cow-boy pas content.
* Gueuler dans une manif.
* Prendre la parole parfois.
* Oublier ses défauts.
* Des fois se mettre sur la pointe des pieds
pour voir le monde de plus haut.
* Ne plus se donner d'injonctions.

3-POUR FAIRE FACE AUX PETITES ANGOISSES ET GROSSES PHOBIES :

* Essayer de dégonfler l'objet de notre peur comme un vieux ballon.
* Desserrer la mâchoire.
* Ne pas me sentir coupable de ne pas aimer ranger chez moi.
* Ne pas rester planqué chez soi.

4-POUR CRÉER DU LIEN :

* S'asseoir autour d'une grande table, faire un truc, ou rien.
* Faire la liste des endroits où l'on se sent vraiment bien et en sécurité, mettre ses chaussures, y aller.
* Parler à des inconnus.
* Se laisser surprendre.

TÉMOIGNAGE

Un « autre » regard.
Même si la tempête souffle,
Même si le noir est parfois présent,
Même si les mots ne sont pas possibles,
Entrez à l'Autre «Lieu» et,
Une palette de couleurs se glisse dans l'instant partagé
Et offre de belles lueurs dans les yeux.

L'Autre « lieu » relève des défis de la VIE,
Et ce pour qui que tu sois, et avec respect.
Une respiration, du lien,
Un espace de création qui libère le corps.
De l'imagination pour des projets culturels.
De l'attention et les pas-à-pas, puis l'œil magique du « clic photo ».
Des ingrédients pour se sentir exister, être capable,
Découvrir un nouvel horizon, et redonner sens au quotidien.

Lors de mes séjours à Bruxelles,
J'aime passer un moment dans ce lieu privilégié qui m'accueille
Telle que je suis, avec mes limites et mes fragilités.
Ce lieu est une pépite
Et j'aime partager ses richesses avec mes copines de retour en France.

Chantal
(O) Ellen

BIBLIOTHÈQUE

Mezzanine

«Viens, on va dans la mezzanine, tu sais tout en haut de l'Autre «lieu», sous la verrière. Tu vois, là où il y a la bibliothèque de l'Autre lieu. C'est doux, c'est cosy, c'est bien achalandé.»

Pléthore de livres, de romans graphiques, de fanzines, de revues, d'essais... triés et sélectionnés avec soin !

«Viens, on se fait un petit thé, on se pose dans le grand canapé et on se délecte de mots.»

READING TEAM

«Si t'as envie de les partager, les mots, viens un vendredi à 13h pour la « Reading team ».

On amène un livre, ou un article, de la poésie...

Ce qu'on veut, écrit par nous ou par d'autres, et on se les lit à tour de rôle.

Parfois on en discute, parfois on se contente d'écouter.

(O) Margaux

BALADES EN FORÊT
PLACE AU CORPS

(O) Sara Atka

Ateliers photo : Autoportraits
(O) Thierry

BREAKFAST CLUB

Place aux corps

En collaboration avec L'ERG, une fois par mois, pendant une heure trente (sharp*) (le temps du midi), l'auditoire de l'erg – espace a priori destiné à accueillir les corps théoriques – replie ses gradins pour laisser place aux corps, à tous les corps. Des corps en mouvements, ceux de la musique, de la danse et de l'écoute.

Le respect de touxtes et la bienveillance sont de rigueur.

Charte des PoxCat

En entrant dans cet espace-temps sache que:
. Nous voulons vivre une expérience enrichissante ensemble.
. Nous sommes ici dans un espace accueillant, d'écoute et/ou de danse.

Afin que touxtes puissent profiter, une attention est à porter à touxtes, dans nos oscilliations hétéroclites et singulières. Les personnes rigolotes checkent les personnes tristes. Les énergies agressives s'apaisent avant l'entrée. Les téléphones, photos et films aussi.

«Tout est déjà dit dans le titre. On déjeune de la «dance». On arrive dans une salle plongée dans le noir. Notre corps devient un puissant vecteur, on bouge et on se laisse emporter par les vibrations de la musique. Le mental est mis en sourdine. Le lien se fait, via la chaleur qui s'extériorise des bodies, qui ne demandent qu'à s'extérioriser. Chaque mois un binôme de l'Autre «lieu» partage l'affiche avec un duo de l'ERG et c'est à 8 mains qu'iels prennent le contrôle des platines. Les morceaux s'enchaînent. Je sens que je m'envole. Les limites du corps ne sont plus définies. L'énergie positive nous gagne tous. On ne communique plus par les mots. Je suis en transe, je ferme les yeux et je souris de cette belle parenthèse dansante.»

_ Sanae Starr

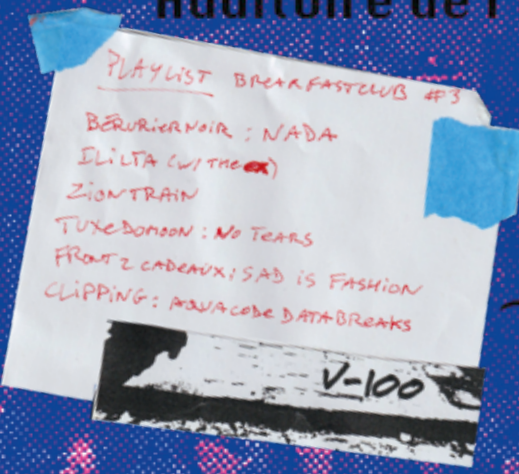
Breakfast Club #3

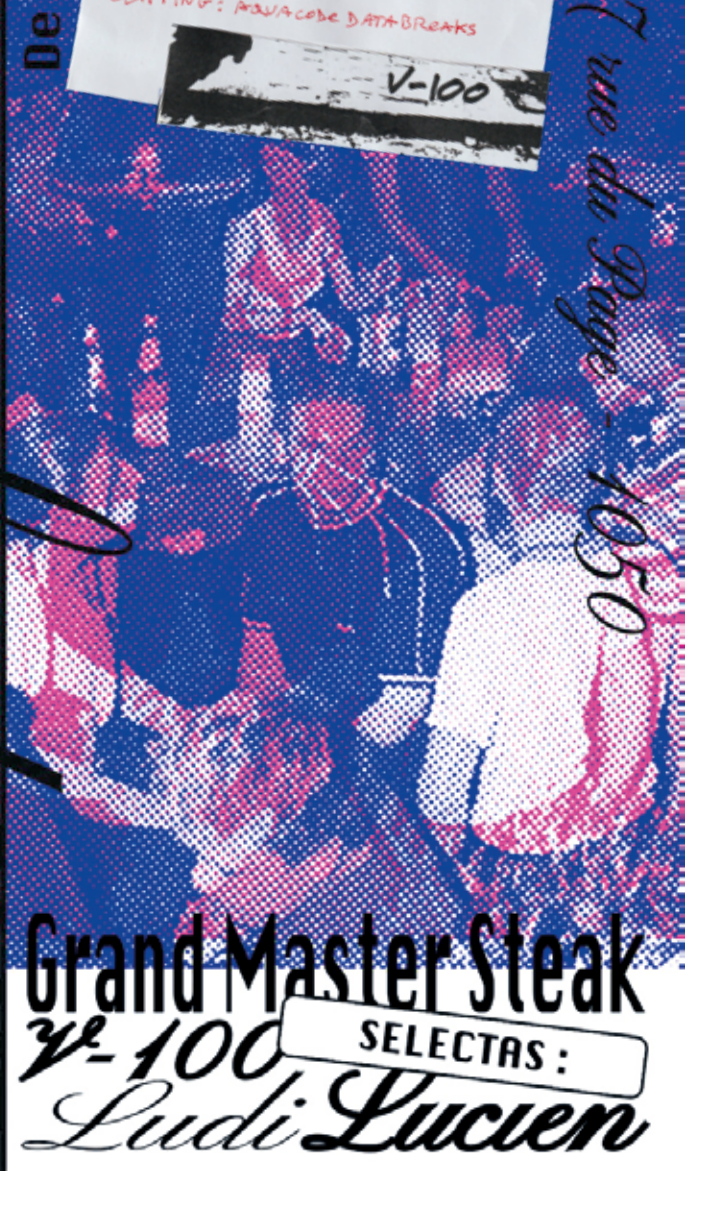
Jeudi 17 Novembre

De 12h à 13h30

Auditoire de l'erg

87 rue du Runkel 1050





Grand Master Steak

V-100

SELECTAS :

Ludi Lucien

AMIKARO KARAOKE

Je, tu, on chante et nous sommes vendredi ! Le karaoké est là. Le micro devient ce jour-là, le SAINT Graal à avoir en main. Un tirage au sort détermine le passage. On est tous impatients de pousser la chansonnette. Chacun des participants, choisit sa chanson qu'il interprétera avec sa voix et son cœur. L'émotion est là ! On chantonne en chœur, la chanson interprétée ravive nos souvenirs. Le temps passe vite, le prochain chanteur en herbe veut son porte-voix, qui nous fera voyager tous, pour les prochaines minutes.

(O) Jean-Loup, Margaux & Mahe

Le 29 décembre 2022 est à marquer d'une pierre blanche. Nous sommes invités à prendre possession du Recyclart pour présenter notre nouvelle publication « Arpentages photographiques» ainsi que la campagne « semer le trouble ». Pour cette expo/rencontres d'un soir, un MÉGA karaoké est aussi organisé et c'est lui qui ouvre le bal et donne le ton de la fête. Le micro passe de main en main et met une ambiance de folie. Les groupes se succèdent, du rock, de la musique transcendantale et même un spectacle avec un chien, nous sommes définitivement dans une ambiance de feu. Et pour clôturer cette belle soirée, un mix est organisé par notre duo de choc Sara Atka et V-100. Les organisateurs veulent rentrer et nous pas vraiment, les plus motivés termineront la soirée l'autre côté du canal.

_ Sanae Starr

SORTIES COLLECTIVES

THÉÂTRE

EXPOSITION

DANSE

CONCERT

CINÉMA

*

(O) Sara Atka

LA GRAINE

GROUPE DE PAROLE

La Graine
Un Autre espace
De L'Autre « lieu »

Où l'on peut (se) nommer
Poser des mots
Se déposer
Démêler
Parfois l'inextricable en soi

D'autres mots viennent en écho
Réveiller les oreilles
Contorsionner les neurones
Rafraîchir les neurones
Apaiser les cœurs

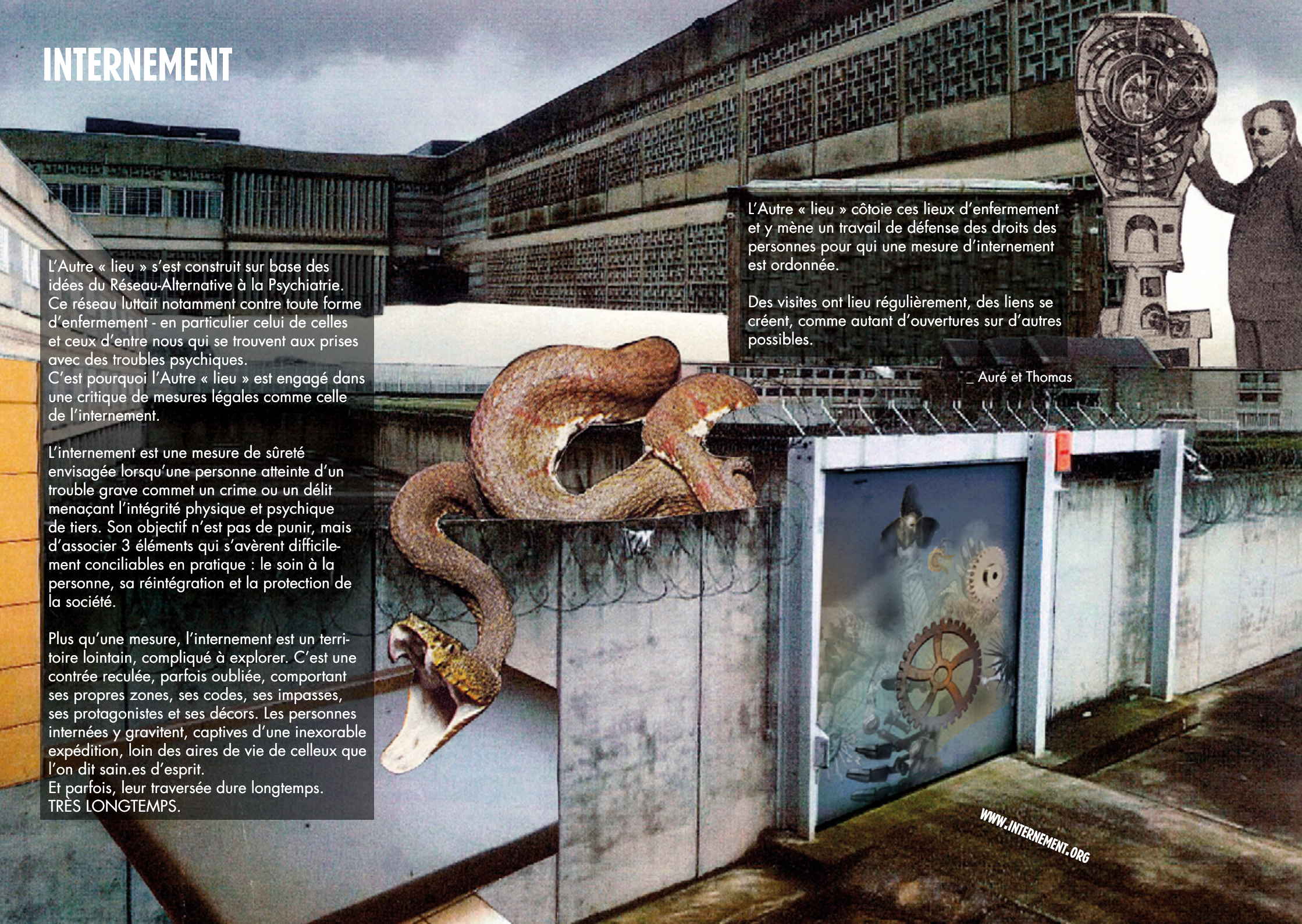
La Graine
C'est ce que l'on ne voit pas
Et qui germe tôt ou tard

Merci Sara et François
D'être graines parmi nous.

_ Mahé

(O) Julie

INTERNEMENT



L'Autre « lieu » s'est construit sur base des idées du Réseau-Alternative à la Psychiatrie. Ce réseau luttait notamment contre toute forme d'enfermement - en particulier celui de celles et ceux d'entre nous qui se trouvent aux prises avec des troubles psychiques.
C'est pourquoi l'Autre « lieu » est engagé dans une critique de mesures légales comme celle de l'internement.

L'internement est une mesure de sûreté envisagée lorsqu'une personne atteinte d'un trouble grave commet un crime ou un délit menaçant l'intégrité physique et psychique de tiers. Son objectif n'est pas de punir, mais d'associer 3 éléments qui s'avèrent difficilement conciliables en pratique : le soin à la personne, sa réintégration et la protection de la société.

Plus qu'une mesure, l'internement est un territoire lointain, compliqué à explorer. C'est une contrée reculée, parfois oubliée, comportant ses propres zones, ses codes, ses impasses, ses protagonistes et ses décors. Les personnes internées y gravitent, captives d'une inexorable expédition, loin des aires de vie de celleux que l'on dit sain.es d'esprit.
Et parfois, leur traversée dure longtemps.
TRÈS LONGTEMPS.

L'Autre « lieu » côtoie ces lieux d'enfermement et y mène un travail de défense des droits des personnes pour qui une mesure d'internement est ordonnée.

Des visites ont lieu régulièrement, des liens se créent, comme autant d'ouvertures sur d'autres possibles.

_ Auré et Thomas

WWW.INTERNEMENT.ORG

Tous les podcasts sont à écouter sur www.radiopanik.org/emissions/psylence-radio/

PSYLENCE AU BOURLINGUEUR

Les liens d'un lieu, les lieux de lien

Le temps d'une heure, Psylence Radio s'invite au Bourlingueur, mini lieu de lien à la Clinique Sans Souci de Jette. Le thème : les lieux de lien (justement !) ? Une table, quatre micros, deux invités et la fine équipe de Psylence. Le tour est joué. L'émission pouvait commencer.

C'était le 12 octobre dernier.
La Clinique Sans Souci, hôpital psychiatrique situé à Jette, inaugurait en fête et en discours, ses nouveaux locaux, un lieu où les personnes viennent se reposer, se soigner peut-être. L'architecture y a été pensée dans ses moindres détails, au service d'une certaine vision thérapeutique. La volonté est d'offrir à tout.es un « havre de quiétude ». Les allées du parc arboré voient ainsi aller et venir les membres du personnel et ces personnes pour la plupart très précaires et souffrantes voire, apeurées et dévastées. Malgré tout, souvent, debout et souriantes, en mouvement, en recherche de sens, de temps…
« *On va vers ce qui nous semble bien pour nous* », explique Jean-Marc Priels, psychologue et directeur du département paramédical, « *ici, chacun se lève le matin et se dirige vers le réfectoire situé hors des unités et ensuite, rejoint le centre d'activités. Ce mouvement… je crois que c'est bien* ».

À écrire et lire ces lignes, la question pourrait se poser: existerait-il un hôpital psychiatrique idéal et indispensable ?

Un sujet intéressant à creuser par l'équipe de Psylence Radio ! Je retiens l'idée, mais ce n'est pas tout à fait le thème du jour puisque, ce jour, notre équipe radio était invitée à la fête par les pairs-aidants de la Clinique pour une émission spéciale sur les lieux de liens en général et sur celui de Sans Souci en particulier.
Le studio volant installé sur une table de ce tout petit local nommé « Le Bourlingueur » (on ne veut pas s'éterniser à l'hôpital, mais plutôt partir à l'aventure), l'équipe composée de Margaux à la régie, de Sanae à l'animation et des chroniqueurs plus ou moins habituels : Chantal, Thomas et moi-même est prête à accueillir les invités. Nous recevions Jean-Marc Priels et Marco Willems, pair-aidant au Pianocktail, à l'association En Route et au Delta.

Un lieu de lien exceptionnel

Le Bourlingueur est situé à la lisière de la Clinique, côté chaussée de Dieleghem, à l'intérieur même du site, ce qui le distingue des autres endroits repris dans le guide des lieux de lien. *« Ici, c'est un lieu de liens assez exceptionnel »*, explique Jean-Marc, « *parce que, le Club Norwest est situé en ville. Ici, à la Clinique Sans Souci, se crée un lieu de liens avec l'arrivée des pairs-aidants. Il est intra-institutionnel. La santé mentale est dans la cité. Si le Bourlingueur peut contribuer à la réhabilitation psychosociale, au fait que les patients sortent et reviennent en ville, alors c'est gagné ! Nous avons commencé par le Norwest, poursuivi par le Bourlingueur*

et ce mouvement de va-et-vient entre les deux, je pense que c'est vraiment important», conclut-il.

L'idée d'une petite cafétéria au sein de l'institution a germé au sein d'un groupe de parole à l'unité Le Cap en 2017. « *Il y a comme un manque dans cette clinique* », semblait-on dire. *« Ce serait trop bien d'avoir un endroit où se retrouver, manger un morceau de tarte avec nos proches, discuter le coup… »*.

Un an plus tard et après quelques réunions de préparation, le Bourlingueur ouvrait ses portes. Au bar et à l'accueil, exclusivement des usagers et des pairs-aidants. Le projet est participatif, il permet à chacun qui s'y implique de s'y retrouver et de favoriser son empowerment (pouvoir de vie). Dans un processus participatif, l'intérêt pour le processus lui-même est aussi important que pour le résultat.
La promotion de la santé passe par la participation effective et concrète de la

communauté à la fixation des priorités, à la prise des décisions et à l'élaboration et à la mise en œuvre des stratégies de planification en vue d'atteindre une meilleure santé. (O.M.S., 1986) — Charte d'Ottawa.

Cinq ans après son inauguration en mai 2018, le Bourlingueur « fonctionne » toujours. Franchissent aujourd'hui la porte du petit lieu ouvert à tous et toutes, quelques (ex) usagers par jour d'ouverture et de (plus) rares proches et professionnels. Le lieu est ouvert 2 à 3 fois en semaine et une fois le dimanche.

Ce relatif investissement pour le lieu pose certaines questions auxquelles nous tenterons de répondre ensemble

lors d'une réunion au mois de mars. Cette réunion devrait réunir usagers et professionnels intéressés. Concernant l'investissement des professionnels pour le lieu, Jean-Marc Priels avance prudemment : *« Les pairs-aidants incarnent l'espoir, ils y croient. Ils ont l'expérience de leur vécu et peuvent le partager. Ils savent s'écouter aussi souvent. La pair-aidance interpelle les soignants en les invitant à descendre de leur piédestal pour entrer dans une vraie rencontre avec les patients et pour se laisser s'y rencontrer. Il y a quelque chose de pleinement humain là-dedans, fondamental, tellement simple que cela nous interpelle en tant que soignant. Descendre de nos théories, nos fonctions méta, tout ce que l'on a appris quand on sort de l'unif pour être là et pour accepter.»*
Et pourtant, pour les soignants, ce n'est pas si simple de se laisser interpeller par le fait que la rencontre humaine simplement est soignante déjà. Emmanuel Mounier : « *Une personne est une personne, elle ressemble à toutes les autres, à quelques autres, et à personne d'autre. Nous souhaitons soutenir un lieu comme celui-ci. Nous souhaitons le valider, le revalider, le confirmer. Ce n'est pas une partie de l'offre de soins, c'est une partie de Sans Souci »* conclut le psychologue.

Des lieux de lien pour tous les goûts

«Au Club, on est libre de faire ce que nous voulons. Pour moi, cela représente une belle fin de parcours psychiatrique commencée par l'hôpital et suivie du centre et maintenant des lieux de lien. C'est une grande respiration. Les gens sont très sympas. Les conflits sont rares. Je me sens vraiment bien, compris. Cela m'apporte de l'amour. Je fais des permanences, j'ai aussi animé un atelier café-citoyen.» raconte Azeddine, permanent au Club Norwest.

Il faudrait enquêter sur les lieux de lien intra-institutionnels. Combien sont-ils à Bruxelles ? Comment travaillent-ils ? Quoi qu'il en soit et étonnamment, les lieux de lien sont très récents, ils sont nés avec le Covid et ont poussé ces quelques dernières années comme des champignons sur le territoire de Bruxelles. « *Je suis content que ces lieux existent* - explique Marco Willems, pair-aidant, *ils ont chacun leur spécificité et pour moi, c'est fondamental. On peut trouver une place en fonction de la personne qu'on est, c'est chouette*».

«Quel que soit le vecteur de travail, quelle que soit la fonction, l'humanité passe par la rencontre, tout simplement. Ça nous invite à quitter toute prétention. Et si l'on quitte toute prétention, on est dans la bienveillance» dit Jean-Marc.

Diversité du choix. Mais alors, quels sont les points communs à ces lieux destinés à se poser et à tisser du lien ? *« Le plus important, ce sont les liens et non, le lien, parce que c'est très multiple. Évidemment, il y a encore du travail. Pour moi, le seul point commun, c'est la façon d'insister sur la notion de liens. Pour la plupart, ils sont très ouverts. Souvent, on peut entrer sans passer par une rencontre. Nous sommes des animaux sociaux. Sans cela, nous sommes perdus, vraiment perdus ».*`
Mieux vaut tard que jamais.
Ce sont les conclusions tirées de la crise Covid qui ont amené les autorités à investir dans ces lieux. *« La demande était là avant, on n'a pas inventé quelque chose. Cela existe depuis bien longtemps, mais on a mis l'accent là-dessus, et maintenant, les moyens sont débloqués. Mieux vaut tard que jamais, mais ce n'est peut-être pas la bonne façon de le dire, l'absence de liens est une maladie de société. Trop de gens sont victimes de son individualisme»* conclut Marco Willems.

Mais, vous qui lisez ce Fanzine, vous vous posez peut-être la question de savoir si l'Autre « lieu » est un lieu de liens ou, non. Si derrière cette façade noire légèrement décorée, se postent des accueillants bienveillants. Évidemment qu'on y tisse du lien. Évidemment qu'on peut venir s'y poser en toute douceur et sécurité. Mais l'Autre « lieu », c'est bien plus qu'un lieu de liens. C'est une terre d'accueil, de répit et d'expériences.

Pascale Fransolet, chroniqueuse à Psylence Radio

UN AUTRE REGARD

Rencontres Images Mentales

« Un autre regard » est un collectif qui s'est constitué suite à une proposition de L'Autre « lieu » visant à impliquer de nouveaux visages dans l'organisation des Rencontres Images Mentales. Le groupe rassemble des personnes de tout horizons aux expériences multiples, intéressées par le cinéma et la santé mentale. Le désir du groupe est d'inviter le public à déplacer son regard sur les pratiques en matière de santé mentale en questionnant les frontières que le public en général établit entre ce qui relève du normal et du pathologique, du soin professionnel et de l'entraide informelle, de la sphère privée et publique.

Pour cette édition, le choix s'est porté sur 3 films dont la thématique d'articulation est le langage qui nous lie les uns aux autres : des mots qui guérissent, des récits de l'exil, de l'absence physique ou mentale, et de ce qui reste.

« Le silencieux rivage », de Nathalie Giraud, Timothée Corteggiani |2021| France
« Il pleut des anges », de Caroline Girard | 2021 | France
« Les mots des autres », de Antoine Dubos | 2020 | France

Margaux : *«Dans les trois films, les corps sont figés et la caméra les rapproche là où le langage éloigne. Très poétiques, les films révèlent des êtres qui se lient les uns aux autres, là où chacun essaye de porter son monde, le porter à l'autre qui n'en revient pas de ce monde-ci.»*

Pascale: *«Notre collectif s'est agrandi et nos échanges sur les films s'en sont trouvés toujours plus riches, nourris par la diversité des regards, ce qui garde intact mon désir de poursuivre l'aventure… Mon souhait serait de rester attentive à un accompagnement de qualité des films et de préserver au mieux le temps nécessaire à la richesse du débat.»*

Azeddine: *«Ce que j'ai aimé c'est d'apprendre à mieux critiquer un film. Détecter les petits indices laissés, comme la couleur, un symbole… détails que je ne voyais pas avant. J'y apprends aussi des choses sur la santé mentale. C'est parfois difficile de recevoir des contradictions, mais la bienveillance du groupe reste encourageante pour s'exprimer.»*

Le groupe se compose d'Ellen Godec, Laurent Gilson, Margaux Frasca, Sophie Noël, Pascale Hennau, Azeddine Barghouti, Carmen Cabrera, Gina Aitmehdi, Nadia Van Gelder avec la participation de membres du Club Norwest et de patients de l'ASBL Ulysse et Christian Marchal à l'animation.

www.psymages.be/images-mentales

Ateliers photo : Autoportraits
(C) Sanae Starr

LE STERPUT E2

Ateliers graphiques

Au rythme de 6 ateliers graphiques par année, la Galerie Sterput E2 nous reçoit avec une formule qui détonne et résonne en nous à chaque fois.

Au programme: visite de l'expo en cours en compagnie des artistes qui nous expliquent leur travail, l'historique, ou leur histoire, les différentes techniques, etc. Suite à cela, un workshop de 2 à 3 heures est organisé, c'est là qu'on peut s'essayer à différents médiums et médias, sans peur du faux pas.

Cette année, on a encore touché à tout, du dessin, du collage, de la peinture sur textile, de la création de fanzines express, des affiches de film, des cartes postales, on a même mis nos mains dans la pâte à sel!
En plus des visites VIP, et des ateliers, on repart à chaque fois avec nos créations perso ou collective.

On sait aussi qu'on peut facilement passer pour un vernissage, un concert, ou encore être invités à exposer nos travaux imprimés, comme cet Autre «zine» que vous tenez entre les mains!
Alors «merci», on espère continuer à collaborer encore plusieurs années!!!

https://sterput.org/ateliers/

(O) Audrey

Fils du quotidien et histoires cachées
Avec Dennis Marien

Ah, le Sterput… Rien que l'évocation de ce nom et voilà que les neurones de mon cerveau commencent à s'agiter. Malgré le manque de chauffage, dû à l'inflation, la chaleur est là ! Cette année, un workshop m'a vraiment plu, celui qui touche au textile. Notre sympa animateur nous montre comment marquer le tissu qui sera commun à tous durant cet atelier. Nous voici à tamponner, peinturlurer, badigeonner cette toile blanche qui portera notre empreinte. Et pour finir en beauté, je prends la pose avec le tissu pour immortaliser ce moment.

_ Sanae Starr

(O) Magda

RISOTTO D'ANNIVERSAIRE

Une recette d'Audrey

(O) Audrey & Margaux

Ingrédients :

- 300 g de riz à Risotto
- 400g Champignons (pleurotes, champignons des bois...)
- 1 aubergine
- 1 bonne poignée d'épinard frais
- 100g de parmesan
- 20g de beurre
- 1L d'eau et 2 cubes de bouillon
- 3 gousses d'ail
- 2 petits oignons
- 1 Bouquet garni
- 15 CL de vin blanc
- Le jus d'un citron
- Sel poivre
- Huile d'olive

Commencer par préparer le bouillon : mettre 2 cubes de bouillon dans 1 litre d'eau et faire bouillir puis garder au chaud.
Ensuite, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive sans qu'ils ne grillent, puis ajouter le riz et après 5 minutes, déglacer au vin blanc.
Jeter le bouquet dans la casserole.
Verser le bouillon petit à petit sans arrêter de mélanger.
Après 20 minutes, mettre l'aubergine coupée en petits morceaux.
10 minutes plus tard, ajouter les champignons, et encore 15 minutes plus tard, les épinards. Remuer jusqu'à épuisement du bouillon.
Pour finir, ajouter le jus du citron.
Au tout dernier moment, saler, poivrer, incorporer le parmesan et le beurre et enlever le bouquet.

Pour la présentation : Parsemer de persil et décorer avec le jambon.

Buon appetito !

Astuce : on brosse les champignons, on ne lave pas à l'eau.

(O) Philippe

L'Autre "lieu" du lundi au vendredi à partir de midi.

Une permanence est organisée en matinée en cas de besoin, sauf le mercredi matin car nous sommes en réunion d'équipe.

Une permanence téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 10h à 16h30 au 02/230.62.60.

Vous pouvez aussi nous écrire à info@autrelieu.be

L' Autre «lieu» RAPA
5 rue de la clé
1000 Bruxelles

www.autrelieu.be

COMITÉ DE CONFECTION AUTRE ZINE N°5

Ellen, Julie, Margaux, Sanaë, Thierry, Thomas, V-100.

CONTRIBUTIONS

Antonin, Angèle, Arnaud, Audrey, Auré, Aurore, Ben, Camille, Christian, Dimitri, Ellen, Isabèl, Jean-Loup, Julie, Karine, Magda, Mahé, Margaux, Marie-Paule, Pascale, Philippe, Sanaë, Sara Atka, Thierry, V-100, Yves-Luc et Zoé et +++

Les collectifs Les Décolleurs, Un autre regard, Psylence Radio et bien d'autres!

L' AUTRE «ZINE» 5EME ÉDITION
BRUXELLES 2022

IMPRIMÉ EN 750 EXEMPLAIRES CHEZ CLICK CLICK GRAPHICS

UNE PRODUCTION DE

L Autre lieu R.A.P.A.

www.autrelieu.be

5 RUE DE LA CLÈ - 1000 BRUXELLES
ÉDITEUR RESPONSABLE

Avec le soutien de la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles Capitale et du Service de l'Éducation Permanente de la Communauté Française de Belgique.

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

CULTURE.BE

CC BY NC ND

Typos :
Futura + Erbarre OSP

Couvertures (C) Sara Atka & Julie