

PARLONS D'AMITIÉS

récits de soi et créations graphiques

n° 0

récibule

RÉCIBULE, t'es qui toi ?

Un projet d'ateliers animés par Youna et Lola et porté par le Nousistan - <https://www.nousistan.org/>

Notre proposition c'est:

Un cadre sécurisant pour mettre en discussions, faire se rencontrer les gens, recueillir et croiser les récits.

Des échanges de récits de vie, du débat, de l'écriture, du dessin, des collages...

Une valorisation du vécu et du savoir de chacun·e.

La création d'une brochure qui rassemble toutes les traces créées avec un groupe de personne sur une thématique.

et pourquoi faire ?

Favoriser les liens entre personnes de différents milieux sociaux, âges, cultures...

Développer notre esprit critique en s'ouvrant à des récits et des réalités différentes

Rendre accessible l'écriture et les pratiques artistiques

Valoriser la parole de ceux qu'on entend peu.

Elaborer un livret qui rend compte d'un travail collectif, le recueil de voix qui se croisent, se rencontrent et au final font sens.

Revendiquer la nécessité d'une éducation populaire, politique et engagée.

Ce n°0 sur l'amitié, c'est quoi?

A terme nous aimerions travailler dans des structures très variées comme des MJC, des centres sociaux, des mairies, des écoles, des centres de rééducation, des centres de soin en addictologie, des accueils de jour, des médiathèques, etc...

Avant ça nous avons besoin de tester le cadre que nous pouvons proposer; certains de nos outils et d'en faire une première brochure, un n°0. Nous avons pour cela proposé à des ami·es de participer à des "soirées ateliers" autour du thème de l'amitié.

Vous avez donc entre les mains l'ensemble des traces créées lors de ces trois ateliers de 2h avec des groupes de 7/8 personnes, différentes à chaque atelier.

Les différents processus de réflexion et de création que nous avons proposés :

Du partage de récits, du débat:

En binôme raconter une amitié marquante actuelle ou passée.
Retour en grand groupe : le binôme raconte l'histoire de l'autre en disant "je"

En trio, raconter la rencontre avec un·e ami·e. Retour en grand groupe : choisir un des trois récits et le mettre en scène.

Débat mouvant : c'est quoi la différence entre l'amitié et l'amour ?
Postulat de départ : L'amour est différent de l'amitié. Se positionner physiquement en se déplaçant de part et d'autre d'une ligne : « d'accord » « pas d'accord ». Formuler ses arguments pour expliquer son choix. Toute personne convaincue par un argument change de côté.

De l'écriture collective ou individuelle :

Choisir une carte de Dixit à disposition qui nous fait penser à l'amitié. Ecrire une phrase qui commence par L'amitié c'est... en rapport avec sa carte. Tour de lecture des phrases et des images choisies.

Recette en grand groupe : écrire une recette de l'amitié.
3g d'humour, 5 cuillère à soupe d'amour etc.

Ecriture individuelle "Un jour...". À partir d'images fugitives que l'on garde d'une personne ou de son environnement, images liées à un jour précis dans notre mémoire, faire le portrait en creux d'un·e ami·e, en débutant chacune de ses phrases par "Un jour".

Ecriture individuelle "hier, aujourd'hui, demain". En 2min d'écriture automatique, raconter ce que vous avez pu faire avec un·e ami·e en commençant par Hier..., puis Aujourd'hui..., puis Demain...

Nuage de mots collectifs : Dire tous les mots qui nous viennent pour nourrir l'amitié.

Jeté de mots collectifs : Dire tous les surnoms, qualificatifs et autres pour désigner un ou une ami·e ou le type d'amitié.

Ecriture en binôme de définition : choisir 2 mots de la liste de "mots des ami.es" et en écrire la définition sérieuse ou farfelues en partageant avec son binôme et en s'inspirant d'amitiés vécues.

De la création plastique :

BD cadavre exquis en trio : dessiner la première case de sa BD puis passer la feuille à son/sa voisin·e. Ainsi de suite jusqu'à avoir complété les trois cases de trois BD. Imaginer des moments de vie d'une amitié. Dessiner des personnages légumes.

Collage individuel: créer une carte postale pour un·e ami·e à qui vous avez pensé aujourd'hui.

DÉFINITION ?

L'amitié c'est un point d'arrimage, un espace de liberté, un respect infini envers l'autre et envers soi, un lieu de partage, de joie, de rires, un accueil et un soutien réciproque, une acceptation des asymétries de la relation, un espace possible d'expression des singularités, des individualités, de l'amour.

L'amitié c'est **comme une coquille, si cette amitié est toxique, on peut s'en évader.**

L'amitié pour moi c'est une relation affective, une connexion, un partage, un lien intime dans lequel on prend soin de l'autre.



L'amitié c'est la joie invisible qui nous lie aux autres, qui fait que notre vécu, notre histoire, sont des récits partagés qui nous relient au monde et nous constituent.

RACONTE-NOUS !

C'est mon amie depuis qu'on a 12 ans. On a passé toutes les étapes de l'adolescence ensemble, on s'est dit qu'on serait toujours là l'une pour l'autre. On a pu se raconter des choses sur nos familles, c'était fort. Elle était très mature et un peu guide de notre bande de copines.

C'est une amie que j'ai rencontré il y a 4 ans. Je sortais d'une relation amoureuse longue, j'étais un peu perdue et très ouvertes à de nouvelles relations. On s'est mis à faire beaucoup de chose ensemble, ça forge les amitiés je crois de faire. Se voir beaucoup ça a créé un lien fort qui existe maintenant même si on fait moins de chose ensemble.

L'amitié c'est une manière d'aller loin. Le chemin peut être tout tortueux mais avec l'aide des potes c'est toujours mieux. C'est une chose qui assemble, qui entoure, qui fait beaucoup de bien.

L'amitié ça se cultive et ça devient les liens qui nous permettent à la fois de s'enraciner et de pousser dans tous les sens.

l'amitié, c'est construire ensemble des ponts-arc-en-ciel pour franchir des ravins.

ENCORE !

C'est une amie que j'ai rencontré il y a 8 ou 9 ans. Une amie inattendue qui ne correspond pas au schéma classique de l'amitié car c'est la maman d'une autre amie. Je l'ai rencontré au début de ma vie d'adulte. Je pense que ça me faisait du bien d'avoir une figure maternelle autre que ma mère. A un moment elle a déménagé et s'est rapproché de chez moi. J'ai commencé à aller la voir sans mon amie, sa fille. C'est un endroit ressource pour moi, on a créé un lien intime. Je pense qu'il est très enrichissant car trans-générationnel. C'est drôle et rassurant de voir qu'on peut encore être fofolle à 60 ans. En en parlant je me demande si elle me considère aussi comme son amie ?

J'ai rencontré N il y a 10 ans à Montréal. Je ne connaissait personne, c'était une page blanche qui s'ouvrait. La rencontre a été presque instantanée. C'est quelqu'un de joyeux, drôle, il rayonne, il est lumineux. C'est une relation qui a toujours été très nourrissante pour moi. Il a cette naïveté, ce regard émerveillé sur le monde. J'ai le souvenir de toutes les découvertes qu'on a fait ensemble. On a été en coloc aussi et c'est grâce à lui que je suis arrivé à Crest. On vit encore ensemble aujourd'hui. Je l'aime quoi !

L'amitié c'est un lien avec une personne que j'aime écouter, découvrir et apprendre à connaître. Cela nourrit, le lien se tisse avec le temps. Parfois je le laisse de côté, je l'oublie ou je m'en éloigne. Puis je le retrouve et on le renforce, on le garde vivant.



L'amitié c'est une boussole, ~~un~~ phrase, une lumière pour ~~se~~ éclairer, comprendre, ~~me~~ et ~~souvenir~~ et rêver et partager quand on est perdu -

J'ai rencontré M il y a 4 ans. J'étais un peu son esclave, elle me donnait des ordres. J'ai encore du mal à me détacher, à lui dire non mais c'est une amitié toxique alors je n'en veux plus. J'ai rencontré quelqu'un, je lui ai dit un secret et elle l'a gardé pour elle alors je crois que c'est mon amie.

J'ai rencontré A en 6ème, il y a 30 ans. Elle avait des problèmes dans sa famille et on est devenues confidentes. C'est comme une sœur pour moi. C'est une amitié à vie qui ne sera jamais perdue. On peut tout se dire.

C'est une relation qui m'interroge. Une vieille amie que je connais depuis que j'ai 12 ans. Une amitié fusionnelle. On est née le même jour et on s'est raconté qu'on était comme des sœurs. On a été en internat puis en coloc ensemble. J'ai partagé beaucoup de rires et de rêves avec elle. Ensuite on s'est éloignée physiquement mais le lien a perduré, au téléphone, à distance. Il y a toujours eu une asymétrie dans la relation entre moi plutôt introvertie et elle plus extravertie. Aujourd'hui la relation est moins évidente, je ne sais plus trop ce qui la nourrit. Pourtant elle est très en demande mais pas moi. Quand je la retrouve j'ai l'impression que c'est une étrangère.

C'est mon amie depuis 31 ans. Je l'ai rencontré quand j'avais 8 ans. G est très douce. On sera toujours là l'une pour l'autre, c'est une évidence. On a déjà passé plein d'étapes de la vie ensemble. Elle est timide et réservée alors souvent ça passe au-delà des mots. Mais récemment elle s'est livrée sur des choses très intimes qu'elle vit avec son amoureux. Quand je vais chez elle je me sens accueillie de manière inconditionnelle, j'ai une confiance absolue. Des fois je me questionne car je suis plus extravertie, plus force de propositions et je me demande si je prends trop de place.



la recette d'une amitié

Un seau d'amour
15kg de rire
2 tasses d'honnêteté
3kg de complicité
1 c à c de conflits
des pépites de fêtes
2l de communication pur jus
des km de vadrouille
100l de blabla
4 à 5 tasse de larmes
des câlin réguliers
2 c à c de bonheur
20cl de respect
1 pincée d'admiration
Quelques grains de cadeaux
des petits morceaux de distance
1 cube d'authenticité
3 verres de respects en plus
1 pincée d'incompréhension
Quelques émoticônes
beaucoup d'émotions

Mélanger le tout et laisser reposer 2h
ou 2 ans, Ça dépend du réfrigérateur.



copain(s) :
Mot long à apprivoiser.
Il est un peu copain au féminin, qui ne l'est plus s'il y a un point entre le n et le e. Et parfois il qualifie un groupe de personnes variées. Il est donc pratique mais pas automatique. C'est souvent dans des groupes politisés qu'il est utilisé.

Un jour elle m'a demandé de témoigner
Un jour elle a ouvert un resto
Un jour elle a pris l'avion pour le Pérou
Un jour elle m'a fait rire et rire et rire à en pleurer
Un jour elle est revenue du Cambodge pleine d'étoiles dans les yeux
Un jour elle a rapporté des oignons doux du Portugal
Un jour on a monté une cloison pour sa chambre
Un jour elle a eu un deuxième enfant
Un jour on a rêvé de vivre plus près
Un jour elle m'a rejoint pour 2h à Biarritz
Un jour on a cueilli des cerises

Un jour je l'ai entendu chanter à tue tête
Un jour elle a frappé à ma porte
Un jour elle m'a demandé pardon
Un jour elle est tombée de tout son long pour rattraper le chien qui traversait la route
Un jour elle m'a rappelé qu'il fallait juste respirer
Un jour, elle a oublié ses clés
Un jour elle a voulu danser jusqu'à l'aube
Un jour elle a dit merde à sa mère et j'étais très fière d'elle
Un jour elle a eu un enfant
Un jour elle m'a aidé à me sortir du lit
Un jour elle a perdu un enfant
Un jour elle a mis un coquelicot dans ses cheveux
Un jour elle s'est mariée

Un jour il s'est endormi bourré
Un jour il a vogué en radeau sur la marre
Un jour il m'a emmené faire de la voile
Un jour il s'est décoloré les cheveux
Un jour il a dit stop
Un jour il est venu me chercher très loin
Un jour, en Irlande, il a joué de la clarinette
Un jour il a glissé dans une petite crevasse
Un jour il m'a offert un délicieux chocolat chaud
Un jour un orage il s'est pris
Un jour un t-shirt de Nirvana il portait
Un jour il est parti à Montréal
Un jour en camion il a dormi
Un jour mon short il a mis

**ON LES APPELLE
COMMENT ?**

colleague - pote - amant.e - ancien amour...
un peu fourre-tout?
un lien à travailler à définir

AMIMOUREUX·SE

sans attente

Fusion intemporelle

dé-tordre
ce qui
l'a été

on y rajoute
un point
D'EXCLAMATION

jusqu'au compost

meuf :

Mot qui fait grincer nos oreilles mais qui au fil du temps s'est imposé à nous pour décrire des personnes. Finalement, « meuf » n'est pas utilisé dans les liens d'amitié.



ami.e:

- Une personne que je peux appeler / qui peut m'appeler quand ça va pas. Sur qui je peux compter.
- Confiance que les conflits ne vont pas casser le lien.
- Une personne avec qui je peux partager tout ???
- Moins de retenue, plus d'authenticité.
- Je l'appelle pour prendre des nouvelles.

la meute:

La meute est une famille choisie. Elle est généralement composée d'un noyau de 10 à 13 individus, qui tiennent une ligne cohérente

poto:

- On est content de se voir. Plaisir/joye/complicité
- On se croise
- On ne partage peut être pas toutes les même valeurs
- Ami.es en devenir ?
- Peut s'arrêter sans douleur. L'absence n'est pas remarquée.
- Limites dans l'intimité / superficialité ?

L'amitié et l'amour c'est pareil parce que j'aime mes amis d'amour.

L'amitié fait partie de la grande famille amour mais je distingue l'amour amicale de l'amour amoureux.

Des fois j'ai des élans d'amour fort pour mes amis.

Quand même c'est pas pareil parce que l'amour c'est plus fort que l'amitié.

Souvent on attend des gens qu'on priorise l'amour amoureux à l'amitié mais moi c'est pas le cas.

Je roule pas des pelles à mes amis.

Je partage des trucs plus personnels du tréfonds de mon cœur avec des personnes à qui je ne roule pas des pelles.

Des fois on peut ressentir de l'amour pour les membres de sa famille mais si iels étaient pas dans ta famille ce serait pas ton ami.

Si j'ai du désir pour un pote ça me fait poser la question de si c'est toujours un ami.

J'aime bien que la personne que je désire soit mon ami mais c'est vrai que ce n'est plus un pote.

On ne me demanderait pas toujours de mettre les gens dans une case ou une autre.

L'AMITIÉ / VS / L'AMOUR



Hier on s'est rencontré au détour de la vie afin d'apprendre l'une de l'autre, le miroir est là.

Aujourd'hui on fait de la boxe ensemble, on se tape dessus avec amour, c'est paradoxale. On fait des grands projets et on se raconte nos peines en buvant des bouteilles de vin. On part à l'aventure dans une toute petite voiture.

Demain on aura d'autres histoires à se raconter. On partagera sûrement plus le thé que la bière. On partira en voyage avec plus de thunes. On regardera encore les étoiles. On mangera pleins de raclettes. On aura un peu plus de cheveux blancs et on sera peut-être nous-mêmes.

Hier on a fabriqué des sucettes avec les boules de sève des pins de la garrigue. On a pris des piques à brochette, dessiné des petits personnages et fait un grand théâtre. C'était tellement bien qu'on a oublié d'aller à l'école.

Aujourd'hui c'est difficile de se voir hors du quotidien, c'est dur de ne pas décider de se voir dès qu'on en a envie. Heureusement on arrive toujours à se retrouver, les occasions se représentent toujours.

Demain on va organiser des moments chouettes. Beaucoup sous la forme de repas de Noël. Normalement j'aime pas Noël. Mais finalement je ne sais plus si c'est pour jouer le rôle de la meuf blasée qui râle ou si vraiment j'aime pas, comme les endives. Ça c'est sûr j'aime pas.

Hier on se voyait tous les jours, pour zoner, fumer, construire, se baigner. Tuer le temps, jouer et re-fumer.

Aujourd'hui tu m'as demandé si on prenait un café ensemble. Je n'avais pas compris que tu avais besoin de décharger mais c'était parfait. Il y avait un doux soleil, moi j'étais dispo, tu es allée commander les cafés, on s'est retrouvées, j'étais très fière de toi et heureuse de notre amitié.

Demain on fera des projets ensemble, des vacances, des voyages ou simplement une pétanque après l'escalade et avoir plongé dans l'eau. Tu crois qu'on aura des enfants qui auront le même âges et joueront ensemble ?

Les mots des ami.es :

LA BANDA

le crew

CHOUX

copine

LA BANDITA

darling

CHÉRI·E

chula

dear

BFF
(best friends for ever)

BICHON

BRO

CHATON

chouki

BISCOTTE

MIMI

gars

LA TEAM

MÉGAPOTE

les mignons

le tas de chatons

le S

MEILLEUR·E AMI·E

VIEUX POTOS

GROS

la mif

SISTA

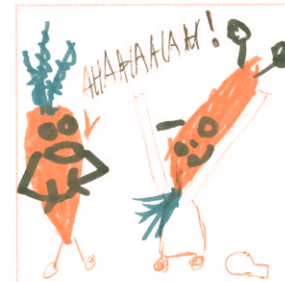
vieille branche

TITOUNE

Hier on s'est vues pour manger ensemble, on a finit par parler longtemps sur le canapé. Le dessert était là et on arrivait pas à le toucher parce qu'on était trop prise par la conversation. Finalement j'ai réussi à en manger un peu !

Aujourd'hui on a fait comme souvent : manger du soleil à midi. Du coin froid du marché au sommet de la colline, savoureuse amitié.

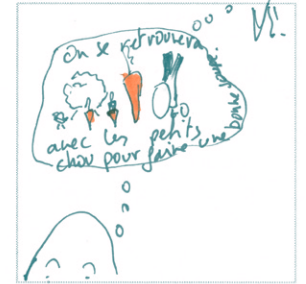
Demain c'est loin.



hier on est allé au resto et on a fait du shopping de Noël. On a pu se donner du temps pour nous, chose rare ces derniers mois. C'était vraiment très chouette. Ça aurait pu durer plus longtemps. fête de la prochaine!

Aujourd'hui on s'est perdues de vue, la brisure, le reflet était trop dur. Aujourd'hui on se retrouve, on reconnecte, on trace de nouveaux chemins. Aujourd'hui de nouvelles amitiés naissent, voient le jour.

Demain on se retrouvera peut-être, qui sait, on fera un voyage en Italie, tu connaîtras ma famille et mon quotidien, on arrivera à se dire ce qui nous fait chier l'une de l'autre sans se blesser, on passera à travers tout ça, notre amitié sera donc plus forte, ou pas, elle sera juste différente, on aura peut-être moins envie de faire des trucs ensemble, de se livrer, mais ça ne sera pas grave.



Hier on a mangé des spaghettis en les suçant et on a des grandes moustaches rouges. On a escaladé un mur pour aller chercher un ballon. On a regardé les étoiles. On a été à la plage et pris une glace chez Pipapo. On a fait du vélo et du kart à pédale dans la cour. On a pris des photos.

Aujourd'hui on habite ensemble. on a prévu une soirée burger. on mange des pique-niques les midis. on se raconte les petits bonbons de la vie et les trucs plus dure. on habite loin. on se retrouve pour aller danser danser. on joue à la coince. on fait des soirées au bar. on se re-re-raconte comment c'était avant.



Mais qu'est ce qui

les balles
les heures de colle
les mots doux
les anniversaires
Bouteille de vin
les vide qu'enier
les potins
les mesaventures
s'appeler
la proximité
les blagues
de projets
se broser les dents
le café
le Temps
les patiens
s'écrire
culpabilité
les souvenirs
la montagne
des mots durs
les balles
la coïncidence
les aventures
les séries nulles
les pizzas
les regards
les cinés
les gâteaux
les attentions
la langue

nourrit nos amitiés ?

Bien sûr, ceci n'est pas un manuel. Il y a autant de manière d'être ami-es que d'individu. Alors continuez d'échanger, avec vos proches, vos voisin-es, vos collègues ou même des inconnu-es qui, pourquoi pas, pourraient devenir vos ami-es !

UNE BONNE

Santé!

LE CHAT !
TOUT BEAU

L'AUVE!

Fanzine n°0 imprimé en 2025 sur les machines de RISOME

Nous remercions chaleureusement Carla, Marianne, Hugo, Mar, Caroline, Zoé, Ali, Amandine, Marta, Boris, Lucie, Simon, Pauline, Nina, Ska, Ellen, Paul, Julie et Baptiste d'avoir accepté de se prêter au jeu pour ce numéro pilote, en nous donnant ces créations drôles, émouvantes, remplies d'humour et de mélancolie.
Coeur coeur.

LE NOUSISTAN



hace

un

momento

