

# « L'Echo »



**Dynamiques**  
**Etonnants**  
**Simple**

**Sympathiques**  
**Enjoués**  
**Novateurs**  
**Initiés**  
**Ouverts**  
**Rassemblés**  
**Stimulés**

## Je suis sorti tôt ce matin,

*me glissant doucement hors de ma demeure, accompagné de mes chiens. Personne ne m'a vu partir et il est encore trop tôt pour que je rencontre les rares sénéchaux chargés de surveiller les allées et venues du peuple. Je marche d'un bon pas sur le chemin au milieu des vignes et des champs, vers la forêt et le sentier rocailleux qui mène à la rivière. Le jour est déjà clair, aucun nuage ne vient abîmer l'immensité d'un ciel bleu encore pâle qui d'ici quelques heures, deviendra bleu azur. Pourtant le soleil pointe à peine au-dessus des premiers arbres dont les feuilles commencent à sortir. La nature retrouve doucement son manteau estival après une période hivernale et grise, à présent les couleurs vertes, jaunes, orangées qui m'entourent deviennent chaque jour plus imposantes.*

*Pas d'autre bruit, à part celui de la nature et du vent dans les arbres. J'ai laissé derrière moi les humains confinés qui ne peuvent plus sortir. La calamité s'est répandue sur nos terres et se propage si vite que nul ne peut l'arrêter, sinon en se cloitrant et en la laissant passer devant sa porte. Partout dans les cités, aux rues étroites et aux maisons basses, la maladie a frappé les pauvres hères affaiblis. Les échoppes sont fermées et les villes sont désertées par les êtres affamés, un silence de mort y règne. Dans les chaumières de campagne, dans les châteaux entourés de hautes murailles, les femmes s'occupent à leurs foyers, brodent, tissent, cousent et prient. Les hommes boivent, parlent, chahutent, boivent encore et prient un peu. Les enfants jouent et étudient, peu conscients du danger qui rode au dehors.*

*La promiscuité forcée a fait ressortir chez certains êtres leur côté cruel et animal ; la peur, la frayeur et l'affolement ont fait disparaître toute lueur de bon sens. Pour d'autres la gentillesse, l'attention et la bonté dominant.*

*En arrivant à la rivière je regarde l'eau couler inexorablement et laisse s'évader mes pensées dans son reflet argenté. Je pense à ma vieille mère qui est restée dans son domaine et dont je ne sais si je pourrai encore la serrer dans mes bras; je sais qu'elle est tellement forte qu'elle pourrait me survivre et cela me rassure; je pense à ma chère cité de Rouen que j'ai hâte de retrouver mais qui me parait hors de portée par sa distance; je pense à toutes ces batailles que j'ai menées, à tous ces pays que j'ai traversés pour des conquêtes éphémères.*

*L'eau de la rivière continue de couler doucement comme la vie. Elle patine les pierres comme elle patine le temps. Et avec le temps tout s'en ira.*



**Richard Cœur de Lion, Cognac, le 2 Avril de l'an de Grâce 1198.**

**En 1198 la peste a fait 22 millions de morts en Europe.  
La mère de Richard Cœur de Lion était Aliénor d'Aquitaine.**

**Proposé par Nadine**

## **Bon appétit ! Le ceviché : une recette sans cuisson et très rafraîchissante qui nous vient d'Amérique latine !**

*Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de poisson blanc (espadon, cabillaud, loup...), 1 avocat, quelques olives noires coupées en petits morceaux, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre ciselée, ½ oignon, 8 citrons verts, 5 tomates, 1 pincée de sel, 1 pincée d'origan.*



- ❖ Coupez le poisson en petits cubes.
- ❖ Ajoutez le jus de 4 citrons.
- ❖ Laissez mariner dans un récipient couvert, au frigo, pendant au moins 6 h (c'est comme ça que le poisson "cuit"). Une fois ce délai passé, égouttez le poisson.
- ❖ Hachez l'oignon. Coupez les tomates en deux, épépinez-les et découpez-les en petits carrés.
- ❖ Ajoutez au poisson le jus de 4 citrons, l'huile d'olive, les olives découpées, l'origan et le sel.
- ❖ Mélangez tous les ingrédients et ajoutez la coriandre.
- ❖ Servez dans des coupes, en ajoutant l'avocat.

*Proposée par Nicole*

## **Je choisis de prendre du temps pour moi**

*Je choisis de prendre du temps pour moi.*

*Sur les multiples et rapides chemins de ma vie je m'arrête quelques instants.*

*J'écoute mes silences et mes tumultes, j'écoute ce qui se vit, ce qui s'oublie, ce qui se combat aussi dans mon corps.*

*Mes émotions cachées, mes peurs secrètes, mes désespoirs à vif, mes désirs torrents, mes colères tempêtes.*

*Je laisse monter en moi, tous ces possibles doux et fragiles, violents et forts timides ou enflammés.*

*J'ai de l'attention pour chacun aimés ou maltraités.*

*Je leur fais une place, j'écoute ce qu'ils me disent, d'où ils viennent, à qui ils s'adressent.*

*Je m'accorde le temps nécessaire à cette écoute.*

*Peut-être un souvenir prendra-t-il sens !*

*Peut-être un lien se fera-t-il !*

*Peut-être une rencontre s'ouvrira-t-elle !*

*Peut-être comprendrai-je enfin comment je reproduis des situations qui m'aliènent, des souffrances qui me blessent !*

*Peut-être vais-je découvrir des richesses en moi, camouflées derrière l'écran de mes interdits, de mes refus !*

*Peut-être vais-je simplement apprendre à me mettre à l'écoute du meilleur de moi.*

*Oui, je choisis aujourd'hui de prendre du temps pour moi*

*Et... je me rencontre.*

**Jacques Salomé, « Apprivoiser la tendresse »**



*Proposé par Nadine*

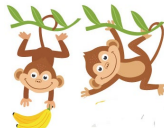


# Amusons nous...

Solutions des jeux dans le prochain numéro



## Enigme



Un lapin a vu six éléphants en allant à la rivière.  
Chaque éléphant a vu deux singes aller vers la rivière.  
Chaque singe tient un perroquet entre ses mains.

*Combien d'animaux vont vers la rivière ?*

## Devinette cadenas

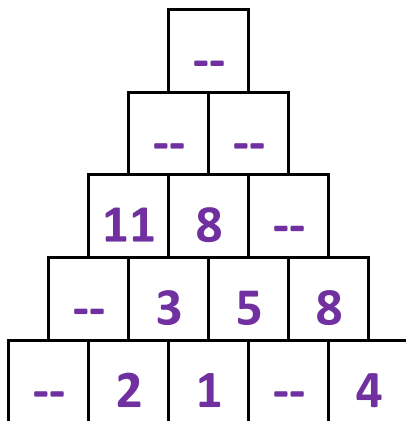


- 6 8 2 : un des numéros est bien placé.
- 6 1 4 : un des numéros est correct mais mal placé.
- 2 0 6 : deux des numéros sont corrects mais mal placés.
- 7 3 8 : aucun des numéros n'est correct.
- 7 8 0 : un des numéros est correct mais mal placé.

*Quel est le code ?*

## Pyramide mathématique

*Le principe est simple, le nombre d'une case de la pyramide est toujours égal à la somme des deux nombres écrits dans les deux cases de la ligne inférieure et qui jouxtent la case vide. !*



## Humour

La vie en rose c'est à partir de la cinquantaine :  
" cir'Rose, ostéopo'Rose, arth'Rose, név'Rose, artériosclé'Rose, fib'Rose " etc...



**Allez les vieux, ça s'ar'Rose !**

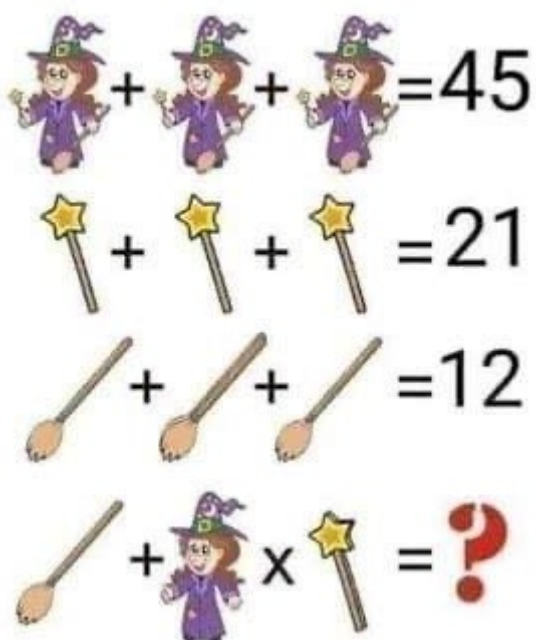
## Devinette

*Je suis grande quand je suis jeune et je suis petite quand je suis vieille.*

*Qui suis-je ?*

*Jeux proposés par Nadine*

## Enigme mathématique



### Solutions des jeux du numéro de juin

**Enigme mathématique :** 60

**Anagrammes :**

Retraite, cinéma, cidre, sourire, limace, tartes, résistance, construire, tirage, maison, chauffage, chat, pirates, amande, valeurs.

## Casse-Tête

Dans un hôpital à 16 lits, il y a 16 personnes atteintes de maladies différentes.

Le malade numéro 13 est guéri et il dira au revoir à chaque personne en le visitant une seule fois sinon il attrapera de nouveau la maladie.

Tracez le chemin qu'il devrait prendre pour ce faire.

	1	2	3	4	→
	5	6	7	8	
	9	10	11	12	
	13	14	15	16	

## Sudoku

6			3			7		
		5		4		6		
9		3		2				5
8							9	
	9							
			1		7			6
	2					4		
			4		8			3
3		9		7				

**L'équipe de  
L'Echo des Seniors  
vous souhaite à tous  
un bel été et vous  
donne rendez-vous  
en septembre !**



Ce numéro a été réalisé par Marie-Jeanne, Nadine, Nicole et Chantal.