



Edito de l'Equipe du Gaf

## Bienvenu.e.s !

Nous sommes l'accueil de jour du Gaf, un lieu perdu dans les ruelles de Toulouse qui accueille toutes les personnes souhaitant se réchauffer, discuter, prendre un repas ou un café.

Fondé en 1993, l'accueil de jour s'est développé et propose aujourd'hui de nombreux ateliers, des cours de français, des activités culturelles et sportives qui évoluent au fur et à mesure des envies.

Riche d'histoires, d'humour et de réflexions, ce journal a pour but de laisser la parole à celles et ceux qui ne l'ont que trop rarement. Coups de gueule, coups de cœur, nous avons tous et toutes dans le ventre des pensées qui ne demandent qu'à s'exprimer. En arabe, en espagnol, en français voire en mandarin, qu'importe le flacon pourvu qu'on ait la presse !



Les membres de l'accueil de jour du Gaf situé au 13 rue du Professeur Janmes en 2018



Image issue du site papillesetpupilles.fr

## Cuisine un jour, cuisine toujours ! Recette malicieuse de la Garbure Béarnaise.



Image issue du site coloriageetdessins.com

### Une garbure pour quatre personnes :

- 500 grammes de cous de canards.
- 250 grammes de carottes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Du thym
- Du laurier
- Du fond de volaille
- De la graisse de canard
- Des pommes de terre

- 1) Faire revenir ses cous de canard dans de la graisse
- 2) Couper les carottes, oignons et ail
- 3) Débarrasser sa viande
- 4) Faire revenir les oignons et les carottes
- 5) Déglacer le fond de la casserole avec le fond de volaille puis faire revenir 10 minutes à feu moyen
- 6) Rajouter la viande, les légumes, le reste du bouillon
- 7) Corriger l'assaisonnement
- 8) Crémiser le plat juste avant de servir

### Accompagnement :

Des pommes de terre, des patates douces... A la convenance des personnes

Pour ce plat, nos deux cuistots préconisent un petit rosé frais ou un vin rouge (Syrah si possible).

En vous souhaitant un bel appétit !

Nat et Flo.

## Page Deux

- Un amour de papilles en vaut deux (Kris)
- Surprenant! (Ki)
- Instants poésie (La Ruine)

## Page Trois

- Chronique d'un homme à la recherche de la lumière (Solidaire Anonymus)
- Le Monde de l'Art (Jianny)
- Entretien musclé avec Dawud, le professeur de lutte du GAF

## Page Quatre

- Quand ma fille est née (Un bon père)
- Retour sur la coupe du monde (Oliver Johnny)
- Les sept erreurs du GAF (à part le fait que c'est de travers)

## Un amour de papilles en vaut deux

Petites réflexions sur l'importance de bien manger

### Bonne année, cher lecteur, cher lectrice,

Si nous sommes réunis aujourd'hui, c'est pour enterrer l'année passée... Non ! C'est pour se souhaiter une bonne et prospère nouvelle année ! En l'espérant meilleure que la précédente. L'espoir fait vivre...

5 janvier 2023. Nous sommes donc réunis ce jour pour que je vous narre diverses petites choses concernant la chair, la nourriture, la bouffe, la graille, le casse-dalle, les encas, casse croûte, bref ; la popotte. Manger ! Chose vitale à l'humanité à tel point que c'en est devenu un luxe pour certaines populations du monde.

J'ai lu dans un journal un jour sur internet une histoire, non, une expérience surprenante dans le milieu carcéral fédéral américain, il y a une dizaine d'années. Un médecin nutritionniste, un chef cuisinier et toute son escouade ont tenté un expérience sur des prisonniers (des longues peines et d'autres en instance de sortie dans les mois à venir). C'était tous des volontaires.

Le but de la manœuvre était d'étudier les comportements, les humeurs et l'amélioration de la vie générale des prisonniers ainsi que les interactions avec leur entourage dans les prisons et en dehors. Quelques mois plus tard, ce régime alimentaire sain et équilibré s'est avéré être un énorme succès. Tous les prisonniers qui sont sortis

à l'issue de l'expérience se sont réinsérés dans la société, ont renoué des liens avec leurs familles et ne sont pas retournés en prison les mois ou les années qui ont suivis. Les curieux pourront retrouver cette expérience en vidéo ou à l'écrit sur internet. Cela date d'une dizaine d'années. Je peux juste vous dire qu'il s'agissait de repas matin, midi et soir sains et équilibrés et qui étaient composés par des médecins, des nutritionnistes et un chef cuisinier de renom. On y retrouvait des fruits variés, légumes de saison, diverses viandes locales, des poissons cuisinés finement et épicés merveilleusement. Cela me fait penser que nous méritons tous des mets les plus raffinés, même le dernier des psychopathes. La musique adoucit les mœurs, la grande cuisine aussi.

Il y a un docteur français, le Dr Joyeux, qui explique très bien cela. Il connaît la maladie : c'est un cancérologue de Montpellier qui a écrit plusieurs livres, donne des conférences, soigne des patients atteints de cancers et forme des élèves infirmiers à l'université de médecine de Montpellier. Il intègre un régime alimentaire spécial et draconien avec les traitements habituels en médecine.

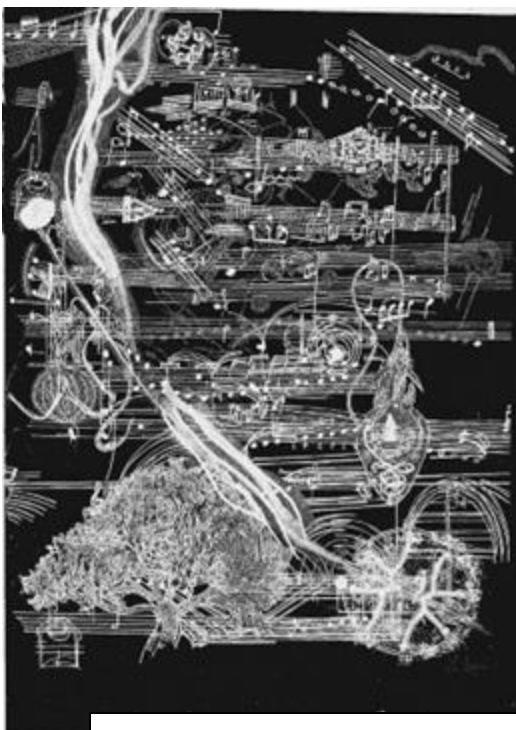
Le Dr Joyeux, dans ses conférences, avec humour, parle de l'importance de manger sainement, simplement. Le mode de cuisson et l'origine des aliments... Il est nécessaire d'avoir en mangeant du plaisir (olfactif, gustatif, digestif). Du plaisir pour les yeux, la bouche, le nez et l'estomac.

Bref ! Sur une note plus légère qu'une bonne digestion : Matrix, un film sorti en trilogie avec

Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Monica Bellucci, Lambert Wilson. Je me rappelle une scène qui est pertinente étant donné notre sujet. Une grande salle de restaurant, beaucoup de couples attablés. On peut voir une dame en somptueuse robe rouge si je ne me trompe pas au milieu de la salle avec un homme. Dans cette même salle, Keanu Reeves est à une table avec Lambert Wilson, Monica Bellucci et d'autres acteurs. En résumé, l'hôte du restaurant offre une pâtisserie fine à cette fameuse cliente (pulpeuse et blonde) de l'établissement. L'hôte du restaurant est aussi pâtissier et le propriétaire. Il a suffi d'une bouchée de ce petit gâteau pour que l'on s'aperçoive que la magnifique a rougi et s'est brusquement levée, incommodée (on suppose). Mais il n'y a plus aucune ambiguïté quand le pâtissier se lève juste après elle et va en direction des toilettes (il est suggéré qu'elle a eu un orgasme). Les cinéphiles connaissent la scène et me reprendront sur mes erreurs. **Le pouvoir magique de la nourriture...** Kris.



Extrait du film *Inglourious Basterds* (2009) de Quentin Tarantino



Dessin de Ki au sujet de la protéodique

### Surprenant !

« Joël Sternheimer, docteur en physique théorique et musicien français, définit la génodique comme la « régulation épigénétique de la biosynthèse des protéines par résonances d'échelle. Il s'agit donc d'étudier les ondes issues de l'activité des gènes ainsi que leurs effets. Les protéodiques représentent une application de la génodique. On définira la protéodique comme une séquence musicale élaborée suivant le procédé de la génodique. Les expérimentations sur les plantes nous ont permis de découvrir, dès mes années 60, qu'elles étaient sensibles à la musique et que celle-ci pouvait avoir une influence sur leur croissance. On a découvert que la synthèse des protéines peut être favorisée ou inhibée par une « musique ». Cette musique est composée de séries de sons harmonisés, directement accordés aux acides aminés dont la

séquence compose les protéines (appelées protéodiques ou musiques de protéines). Extrait du tableau du code universel de Joël Sternheimer, Alanine do (grave), Arginine do (aigu), Cystéine (la, la)... ». J'ai trouvé cet article sur un site parlant de la génodique et il m'a inspirée. Cette expérience est-elle applicable à l'être humain ? En prenant une maladie psychique ou physique, ne pourrait-on pas rejouer la séquence de la maladie (comme l'idée du vaccin) à la personne malade et imaginer que celle-ci sera guérie par sa propre information cellulaire ou musicale ? Nos cellules font de la musique et quand notre corps est malade, elle devient dissonante. Rejouer la partition « saine » aurait certainement un impact positif sur nos corps. Ki.



Deuxième dessin de Ki au sujet de la protéodique

### Instants poésie

Un accueil de jour,  
Rue professeur James,  
Des sourires, des bonjours  
Un lieu comme on aime.  
  
Entre partage et galères  
Ici on trouve du sens,  
De l'écoute, un bol d'air  
Et de la bienveillance.  
  
Trente années d'existence,  
Le GAF c'est une association,  
Qui change la souffrance  
La transforme en intégration.  
  
Peu importe ta provenance,  
Ton passé ou ta couleur de peau,  
Ici le mot d'ordre est tolérance  
Autour d'un café chaud !

La Ruine.

## Chronique d'un homme à la recherche de la lumière



Illustration trouvée sur le site dreamstime.com

J'ai entendu dire récemment qu'un homme était mort dans la rue à Angers. Apparemment il était gentil mais ne voulait pas se faire aider. Moi, j'aurais une question à lui poser « Est-ce que c'est vrai que tu avais appelé le 115 ?, à quoi ressemblent les structures d'urgence à Angers ? » parce que je suis sûr qu'il a fait toutes les démarches comme nous tous mais que les réponses de logement n'existent pas ou que les délais sont si longs qu'on doit se contenter de la rue. J'ai parlé avec des assistantes sociales à Toulouse. Elles n'arrivent pas à faire leur travail parce qu'elles ne sont pas assez nombreuses. Je suis allé au CAIO, l'une d'entre elles, m'a clairement dit : « je peux vous aider pour tout sauf le logement ». La seule alternative, c'est donc le 115. La seule chose qu'on me demande pour un logement, est-ce que j'ai un CDI ? Ou un garant qui touche trois fois le loyer... Non, en vivant dans la rue, je n'ai pas tout ça. La technique en Haute-Garonne, un service social amène vers un autre qui me dira que c'est un troisième qui me renvoie vers le premier. Tout ça pour cacher la vérité : il n'y a pas

de solutions pour nous qui vivons dans la rue...

**9h**, l'accueil de jour est chauffé, c'est déjà ça. Devant la porte, je vois les mêmes personnes. On se dit bonjour, les mines sont fatiguées, toujours le même rituel. Quand je vois leurs mains, leurs figures, je me dis que j'ai de la chance de pouvoir dormir dans la voiture. Je prends mon petit déj' et je tente de me réchauffer. Les gens arrivent progressivement avec leurs sac-à-dos. Je n'ai pas de batterie de téléphone et je dois le charger... tout en le surveillant (on est responsable de nos affaires). Ici, les gens ne sont pas des voleurs mais parfois le malheur force à faire des choses qu'on ne voudrait pas. Dans la matinée, on discute de tout et de rien. Parfois on s'engueule, parfois on rigole et le temps passe. Je ne peux pas mettre d'heure ici, chaque minute ressemble à la précédente jusqu'à l'heure du midi. **12h**, on attend le repas. La salle est pleine et les salariés s'activent. Le plat est chaud et ça remplit le ventre. L'après-midi ressemble au matin. Rien ne change sauf le calme qui s'installe.

Je peux respirer. Aider au ménage. **16h30**, je me prépare psychologiquement à retourner à ma voiture pour poser mon sac (je ne peux pas le garder sinon c'est contrôle de police garanti.) Parfois j'arrive à la voiture et je vais au centre ville (à la médiathèque) me réchauffer jusqu'à 19h. Il y a beaucoup de monde. C'est un lieu où on peut discuter. Il y a une télévision, des séries, des CDs. Je lis le journal et j'aime bien regarder le rugby, le sport en général. Là-bas, j'ai rencontré des personnes insolites : un commissaire de police municipale, des gens qui travaillent à la mairie, un chanteur italien, une portugaise qui disait être de la famille de Cristiano Ronaldo, directeur des sports de Blagnac. Je sympathise beaucoup, je ne sens pas que les gens me perçoivent comme un SDF mais comme un humain comme les autres. J'ai la chance de parler trois langues couramment (Arabe, Espagnol, Français)... **Le pouvoir des langues.**

**Solitaire Anonymus.**

## Le Monde de l'Art

Il y a quelques temps, j'ai eu la chance de voir une exposition d'une grande femme : Nikki de Saint Phalle. Elle fait partie du panthéon des artistes contemporains au même titre que Rodin, César, Klimt. Surtout connue pour avoir fait des structures en résine, en fibre de polyester, elle a fait don de beaucoup de ses œuvres à la ville de Nice. Burlesque. C'est le mot qui me vient en tête. Nikki de Saint Phalle, c'est l'art de la déformation. Comme Picasso, Dalí, les yeux ne sont pas forcément en face des trous. Cela fait aussi penser à Basquiat (le pote d'Andy Warhol). Je trouve que cela s'apparente à une déconstruction des codes avec des griffonnages d'enfants, quelque chose que le temps ne touche pas. Si je vous parle de tout ça, c'est qu'il y a une exposition actuellement au musée des Abattoirs qui est dédié à Nikki de Saint Phalle. Allez donc la voir et laissez vous porter par cet univers singulier.

**Jianny.**



Œuvre de Nikki de Saint Phalle devant le musée des Abattoirs à Toulouse

## Entretien musclé avec Dawud, le professeur de lutte du GAF



Cours de MMA avec Dawud, le professeur du GAF au 13 rue du Professeur Jammes

**Alors, ça consiste en quoi ces cours de combat au GAF ?**

Je travaille dans la salle de sport du GAF pour les personnes en difficulté. Je propose des cours de sport de combat (Type MMA, Grappling, Ju-Jitsu...). Il y a pas mal de personne qui viennent. Je m'adapte à leurs envies et leurs attentes. Moi, mon but, c'est de créer un groupe, une cohésion.

**Comment est-ce qu'on s'inscrit ?**

Il suffit d'avoir un certificat médical et de payer 8€ par mois et 4€ annuel (pour l'assurance). Nous sommes affiliés à l'association Léo Lagrange.

**C'est quoi ton rapport aux sports de combat ? Comment as-tu commencé ?**

Quand j'étais jeune, j'étais dans un foyer dans l'Est de la France. On nous proposait différentes activités et j'avais d'abord commencé le vélo mais j'ai

rencontré une fille dont je suis tombé amoureux et... elle faisait de la lutte ! Alors je m'y suis mis aussi ! Finalement, je ne suis pas sorti avec elle mais j'ai continué la lutte. Quand j'ai eu seize ans, j'ai fait pas mal de conneries et j'ai laissé ça de côté. A la naissance de ma fille, je m'y suis remis. Un pote m'a donné des vidéos et j'ai commencé à étudier le sport surtout le côté technique. J'ai beaucoup pratiqué en autodidacte et j'ai rarement passé les portes des salles de sport. En 2012, j'arrive sur Toulouse et je rencontre Siriki, le prof de sport de la Boutique Solidarité qui m'a amené au GAF. J'ai commencé petit à petit avant de m'y mettre totalement en 2018 en reprenant l'atelier d'un ami qui organisait les cours avant moi. C'est quelque chose que j'ai toujours voulu. Au-delà de mettre des « pains » à l'adversaire, j'aime la cohésion qui se dégage de ce sport. En fait, même s'il y a un seul combattant sur le ring ou dans la cage, derrière, c'est tout un collectif qui vit.

**C'est qui tes modèles ?**

D'abord mes deux coachs (Valentin et Lucas) qui gèrent le Real Fight. Il y a aussi Thomas Loubersanes, un ancien du GAF, qui est allé loin dans ce sport (niveau professionnel).

**C'est ouvert à qui ?**

Toutes les personnes qui le souhaitent ! Les hommes comme les femmes. Il suffit d'en avoir l'envie. Aucune expérience n'est nécessaire. La salle est ouverte le lundi, mardi, mercredi, vendredi de 10h à 16h.



Deux lutteurs qui s'entraînent

**Quand ma fille est née...**

*Illustration trouvée sur internet et que l'auteur trouvait appropriée.*

Quand ma fille est née, je suis tombé en amour. Nous sommes en 2002. Je travaillais dans le commerce six mois en Italie, six mois au Maroc. Au fil des ans, en rentrant du travail, j'ai remarqué que ma fille ne semblait pas au mieux. A l'âge de cinq ans, elle a commencé à avoir de l'asthme. Ma tête était accaparée par cela. Je craignais que ma femme ne soit violente envers elle. Je sentais aussi que ses frères (dont elle est très proche) intervenaient beaucoup auprès d'elle. Je ne sortais plus et je me sentais enfermé avec eux. Cette période est compliquée pour moi car je voyais ma fille aller de moins en

en moins bien chaque année. J'ai alors décidé avec ma femme de partir vivre en Italie.

2008. C'est l'année de naissance de ma deuxième fille.

Je monte une boucherie (avec les deux frères de ma femme) et continue le commerce. En 2011, un immense séisme secoue l'Italie et coule mon commerce. Je m'investis de plus en plus dans le commerce entre le Maroc et l'Italie et délaisse la boucherie qui périclète. J'apprends alors que le petit frère de ma femme a un problème d'addiction au jeu et qu'il prend dans la caisse tout comme le grand frère qui a maintenant des dettes envers moi. Quand j'en parle avec ma femme, elle noie le poisson. C'est le début de la guerre avec elle qui conduira à notre divorce en 2015.

Je pars en France... Et me rends compte que les études y sont d'une grande qualité. J'en parle avec mon ex-femme. Nous décidons de faire venir notre petite famille à Lyon où se trouvent déjà un de mes frères et l'une de mes sœurs. L'ennui, c'est que les frères de mon ex-femme sont encore dans les parages. Pour éviter de porter préjudice à mes filles, je repars sur les routes direction Agde, Toulouse...

Aujourd'hui ma fille ainée à vingt ans. Elle suit un parcours universitaire dans le domaine du Droit International en Angleterre. La plus jeune a 16 ans et étudie au lycée. Je ne parle plus à mon ex-femme sauf si c'est pour parler de nos filles. De mon côté, je n'ai pas de travail depuis six mois et je vis dans ma voiture. Mes filles n'en savent rien. Je ne veux pas les inquiéter. Je les vois de temps en temps mais c'est rare. Je me souviens d'un souvenir précieux pour moi. Le jour de l'anniversaire de mon ainée en 2015, je suis arrivé par surprise devant son école et nous avons passé la journée en famille, ça a été le dernier moment que nous avons passé ensemble.

J'ai composé une chanson pour elles en arabe que voici : « Mon petit amour, je t'aime quand tu fais des études. Quand je te vois écrire, c'est moi qui écris. Ma vie pour toi. Ta vie pour moi. Poursuis tes études jusqu'à la fin ».

**Un bon père.**

**Retour sur la coupe du monde**

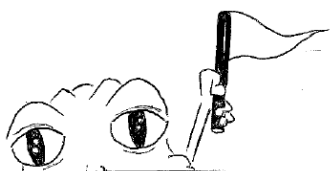
Demi-finale de la coupe du monde Argentine/Croatie (3/0) et France/Maroc (2/0). Finale, Argentine/France (3/3. Tir au but : victoire de l'Argentine 4-2).

Le mondial s'est bien passé cette année. Il y a eu des surprises. L'Angleterre a perdu face à la France. L'Espagne, le Portugal et le Pays de Galle ont perdu contre le Maroc. Quelle équipe ! On ne l'attendait pas aussi loin dans la compétition. Toulouse était à la fête. Les gens s'invitaient à manger le couscous gratuit. Contre l'Argentine, la France s'est illustrée. C'est peut-être la finale la plus folle de tous les temps. Six buts. Pour moi, étonnamment, c'est Mbappé qui s'est révélé être le meilleur joueur du mondial. Il a marqué malgré les défenseurs qui s'entassaient autour de lui. Est-ce que j'ai regardé la finale ? Non. Je me suis endormi...

**Oliver Johnny.**



*Kylian Mbappé et Lionel Messi après la finale de coupe du monde 2022*



**Les 7 différences du GAF (à part le fait que c'est de travers)**



*Direction de presse : l'association le GAF (siège au 62 bis route de Blagnac). Lieu de rédaction : l'accueil de jour du GAF (13 rue du professeur Jammes). Joignable sur l'adresse : jammesateliers@gmail.com*