

# Zin'o'Script

La revue gratuite d'Ecri'Service



Ecri'Service  
Association Loi 1901

n°3



## LA COLERE

## Edito

**D**epuis l'époque d'Aristote (400 ans avant J-C), elle s'apparente pour les philosophes à une faute morale : l'homme juste et droit doit pouvoir contenir les passions de son âme. L'Eglise, elle, y voit un péché ; et en français, « colère » descend du grec « kholê », la bile, dont vient également le nom « choléra ». Vaste programme !

Mais concrètement, que signifie « se mettre en colère » ?

Description d'une Léccie en colère : « Grrrrr.....quelque chose me déplaît, une parole, un acte, on me blesse, on touche une de mes cordes sensibles et les battements de mon cœur s'accroissent, mes gestes s'accroissent, mes traits se durcissent, mes mots se précipitent, et la partie la plus primitive de mon cerveau s'affole ... mon corps se prépare au combat. Ça y est, je suis en colère. »

Que la colère soit légitime ou pas, il semblerait qu'elle ne soit pas si pécheresse que cela car même si les psychologues parlent de « réaction instinctive primaire », ils disent aussi qu'exprimer sa colère augmenterait l'espérance de vie. Moralité : bon nombre d'entre nous vivront centenaires !

Les avatars d'Ecri'Service disent OUI à la colère libératrice et vous montrent le chemin...

## Sommaire

Edito p.1

Chronique pp. 2-3

Conte pp. 4-5

Feuilleton pp. 6-7

Texte libre pp. 8-9

Poème p.10

Interview p.11

Ils ont dit p.12

Mécènes p.12

**REDACTEURS:** Glade 3.5 (Gladys C.), Léccie (Cécile G.), LN (Hélène O.), Marabout (Antoine P.), Marcal (Marie-Carmen C.) et Richelieu (Jean-Pierre P.)

**Les P'tites Rapporteuses:** Evarne (Lauren V.), Méli-Mélo (Clara C.) et Namori (Marion P.).

## Il existe différents types de colère.

Tout comme il existe différents stades à la colère. Essayons ensemble de les reconnaître à l'aide d'un petit cas pratique. Prenons par exemple une famille disons classique : deux parents, mixtes, et deux enfants, mixtes aussi. Fermez les yeux et imaginez que vous êtes la mère.

Dès le réveil et toute la journée, vous courez. Vous courez sous la douche, puis après vos enfants, que vous jetez à l'école pour courir au travail. Là vous étudiez votre emploi du temps pour éviter les contretemps et boucler dans les temps vos dossiers que vous finirez juste à temps. De temps en temps vous repensez au bon vieux temps. Vous souhaiteriez travailler à mi-temps pour prendre le temps ou mieux encore, vous voudriez tuer le temps. Mais il est déjà temps de reprendre la voiture dans le sens inverse du matin. Vous trépignez dans les bou-chons, vous arrivez enfin au

drive, où vous récupérez vos courses, vous filez telle une fusée jusqu' à l'école. Survoltée par votre dose de stress quotidien, vous rentrez chez vous pour débiter votre deuxième journée : celle de maman. Telle une marathonnienne vous reprenez votre course entre la douche des enfants, les devoirs, le dîner et le linge à étendre. Et c'est ainsi que vous passez dans le salon à toute vitesse, votre bassine de linge à bout de bras, et que comme par accident votre regard se pose sur votre bel Apollon, avachi sur le canapé, en jogging large et chaussettes trouées, tapant frénétiquement, la bouche ouverte et l'air idiot, sur les touches



d'une manette d'un jeu vidéo, auquel du reste vous ne comprenez rien... imaginez, respirez. Maintenant imaginez-vous dans la peau du père. Encore une journée gâchée entre des clients capricieux et un patron mesquin. Ce soir votre vie vous semble bien insipide. Vous avez hâte de rentrer chez vous comme un ours qui rentre dans sa caverne, pour vous détendre et vous reposer enfin. Vous embrassez votre famille, vous enlevez le costume de travail, puis vous vous installez devant votre dernier jeu vidéo, tel un moine bouddhiste qui se prépare à une séance de méditation profonde. Quand

tout d'un coup votre déesse d'amour déboule dans le salon en hurlant. Votre système se met en alerte. Vous lui jetez un regard en coin pour évaluer la situation. Apparemment il s'agirait d'un vol, celui des plus belles années de sa vie. Phase 1, sans geste brusque vous tentez une esquive : les enfants ne font plus de bruit depuis une demi-heure, une bêtise se trame. Mais voilà que votre Aphrodite vous lance des caleçons mouillés à la tête. Vous passez directement en phase 3, celle de l'offensive. Vous fronchez les sourcils et toujours sans bouger vous débitez des mots qui vous passent par la tête de votre voix la plus grave. Mais Aphrodite vient se planter entre vous et la télé. Elle menace de ne plus repasser vos chemises ! Alors, vous vous redressez et c'est là que vous vous prenez les pieds dans les jouets de vos enfants... imaginez, respirez.

Maintenant vous êtes le petit garçon. Vous étiez parfaitement heureux avant la naissance de votre petite sœur, même si vous acceptez parfois de jouer avec elle pour faire plaisir à vos parents. D'ailleurs en ce moment vous jouez à cache-cache. Vous regardez votre montre, cela fait 26 minutes que votre sœur est cachée dans le placard. Elle va bientôt battre son record ! A moins qu'elle ne se soit endormie... Vous en



profitez pour vous rapprocher de votre père en espérant qu'il vous laissera jouer à son jeu vidéo. Tout d'abord vous feintez l'indifférence en renversant vos Lego au sol près du canapé. Puis vous vous prenez au jeu et vous édifiez un magnifique château fort, avec cinq tours et des remparts larges de deux Lego, une forteresse imprenable ! Voilà que vos parents se chamaillent au-dessus de vous. Aucun des deux n'aurait l'idée de vous complimenter sur votre superbe œuvre architecturale. Votre père va même jusqu'à mettre un grand coup de pied dans la tour centrale et détruit la partie ouest du château. En moins de 3 secondes vous passez directement en phase 5 : phase dite de non-retour ou de colère décontractée, avec cris, larmes, roulades, coups de pieds et morve au bout du nez... imaginez, respirez.

Mais que se passe-t-il ? Des cris vous réveillent. Vous n'aimez pas qu'on vous réveille. Il fait comme nuit. Avec votre petit pied vous poussez la porte du placard. Vous avez faim et personne n'est là pour s'occuper de vous.

Vous n'aimez pas qu'il n'y ait personne pour s'occuper de vous. Où est passé doudou ? Surtout, vous aimeriez que quelqu'un vous démerde de votre couche. Même si vous vous êtes habituée à l'odeur qui s'en déga-

ge, ça commence à vous gratter les fesses. Vous décidez de sortir. Aïe ! Vous vous êtes fait mal. Vous n'aimez pas vous faire mal. Vous râlez. Où est passé doudou ? Vous vous dirigez vers les bruits mais c'est trop fatigant. Alors vous vous asseyez. Oh non, ça colle et ça pue ! Encore personne n'est venu s'occuper de vous. Mais où est passé doudou ? Alors voilà ce que c'est l'amère expérience de la vie : on est seul dans sa merde ? Vous ne le savez pas encore mais ce que vous ressentez c'est de l'indignation, du dégoût et de la colère. Ça vous prend par le ventre, ça vous irradie, ça vous submerge et ça vous remonte à la gorge...

Imaginez, criez !

Proverbe chinois : « Celui qui ne sait pas se fâcher est un sot, Mais celui qui ne veut pas se fâcher est un sage. »



## ROUGE SANG

Angélique tapotait nerveusement de ses doigts le volant de sa voiture. Déjà plus d'une heure qu'elle attendait depuis que Paul et sa soi-disant cliente étaient entrés dans la demeure bourgeoise. Tu parles ! Angélique savait pertinemment que cette cliente était sa nouvelle maîtresse parmi tant d'autres ! Il fallait que cela cesse d'une manière ou d'une autre.

Avec Paul ils se connaissaient depuis presque un an déjà. Avec ses économies et une coquette somme laissée par ses grands-parents, et qu'elle avait su faire fructifier puisqu'elle travaillait dans une banque, elle décida d'acheter un appartement. Et la première agence immobilière fut la bonne. C'était Paul qui l'avait re-

çue. Grand, athlétique, décontracté, plein d'humour et un sourire à vous faire tomber par terre. Elle était tombée dans son lit.

Au début tout allait bien entre eux, leur relation était quasi idyllique. Ils passaient beaucoup de temps ensemble. Elle était persuadée d'avoir enfin trouvé, à presque trente ans, l'homme de sa vie. Ses amies lui disaient souvent : « Il serait temps que tu te cases ! » Elle n'avait pas envie de « se casser », elle voulait vivre un grand amour. Elle décida de garder secrète cette rencontre.

Au bout de quelques mois, Paul se fit plus rare. Il trouvait toujours des excuses et annulait leurs rendez-vous. Au début elle jouait la compréhension, et petit à petit celle-ci se transforma en colère. A chaque fois qu'il télé-

phonait pour lui dire « j'ai un empêchement... » elle cassait un objet dans son appartement. Bientôt elle n'aurait plus ni verre, ni assiette. Lorsqu'il daignait se montrer, il la rassurait en l'appelant « mon ange ».

Cette colère s'était installée en elle sournoisement, sans qu'elle s'en rende vraiment compte. Il y avait des jours où cette colère, qu'elle essayait de contenir, lui donnait la nausée, l'empêchait de réfléchir, de raisonner, de manger, de dormir. Elle rongait ses ongles jusqu'au sang, maigrissait à vue d'œil.

Ses collègues de travail lui avaient conseillé de consulter un médecin qui la mit en arrêt maladie pour cause de dépression.

Elle commença alors à suivre Paul dans ses déplacements. Elle constata bien vite que ses rendez-vous de dix-sept heures n'étaient qu'avec des femmes, souvent la même blondasse revenait. Le gou-

jat ! Le goujat ! Il profitait des appartements à louer pour sauter ses maîtresses. Moins cher qu'un hôtel, tu parles !

Angélique était au bord de la crise de nerfs, la colère lui tordait les boyaux. Il fallait qu'elle agisse mais comment ? Ce jour-là elle prit un couteau de cuisine qu'elle mit dans son sac. Elle crèverait les pneus de leurs voitures, ensuite elle improviserait.

Une sirène retentit, elle sursauta. Elle avait dû s'assoupir, elle était tellement fatiguée. Il commençait à faire nuit. Est-ce qu'ils étaient partis ? Elle décida d'entrer dans la propriété en essayant de faire le moins de bruit possible et se rendit compte que les voitures étaient encore là...



Elle se dirigea d'abord vers celle de Paul, commença à lacérer les pneus arrière avec rage. Elle sentait ses nerfs tendus au maximum, elle entendait sa colère qui grondait de plus en plus fort à l'intérieur de son corps, mais en même temps, étrangement, elle avait l'impression d'être apaisée.

Au moment où elle allait attaquer les pneus avant, elle entendit des pas et se redressa. Une femme sortait de la maison :

- Hé ! Mais qu'est-ce que vous faites ? demanda la femme.
- Dégage ou c'est toi que je crève répondit Angélique en levant son couteau !

La femme ne se le fit pas dire deux fois. Elle courut jusqu'à sa voiture, démarra en trombe, s'arrêta deux kilomètres plus loin et appela la police.

Angélique continua mécaniquement à tailler les pneus, puis entra dans la maison. Elle entendit Paul qui sifflotait. Il sortait de la salle de bains et fut surpris de trouver Angélique dans le salon. Le visage de celle-ci était blême, des cernes noirs formaient une tâche sombre sous ses yeux, ses cheveux étaient en désordre. Il fut décontenancé et s'approcha d'elle :

- Mon ange , lui dit-il, je vais t'expliquer ...

Elle ne répondit pas, se laissa aller contre lui, sortit le couteau de sa poche et le planta dans le dos de Paul qui tomba à genoux. Il la regarda incrédule, il voulut parler mais n'y parvint pas, ses yeux semblaient vouloir sortir de leurs orbites. Il se laissa aller face contre

terre. Il ne pouvait bouger tant la douleur le transperçait. Angélique le retourna sans ménagement. Dans le regard de Paul se lisait de l'incompréhension. Il fit une dernière tentative pour parler et réussit à prononcer ... « Ange ... »

- Tais-toi, tais-toi hurla-t-elle.

Elle se mit à cheval sur lui, planta son couteau autant de fois et de temps que sa force le lui permit, jusqu'à ce qu'elle tombe épuisée sur le corps de son amant.

C'est ainsi que la police la trouva. Elle n'opposa aucune résistance, elle était dans un autre monde. L'autopsie révéla une soixantaine d'impacts.

L'ange de Paul s'était transformé en démon. Paul, elle le voulait pour elle seule et se persuadait qu'il était sa dernière chance. Hélas, elle n'avait pas réussi à maîtriser ce trop plein d'amour. Sa colère s'était transformée au fil du temps en rage, en haine, puis en folie meurtrière.



**Proverbe chinois :** « Chaque coup de colère est un coup de vieux, chaque sourire est un coup de jeune. »





## Une colère désespérée... 3ème épisode

Le grand jour de leur rencontre était proche, elle l'appréhendait autant qu'elle le souhaitait. Elle ressentait un mélange de peur et d'excitation. Elle était paralysée par cette situation nouvelle. Comment allait-elle réagir en présence de cet homme mystérieux ? Le bruit d'un chariot résonna dans le lointain....

Ravioline se leva d'un bond et courut sur une butte pour mieux dominer le paysage. Le bruit était perceptible mais la brume empêchait d'identifier le voyageur. Après des minutes interminables, elle constata tristement qu'aucun des trois chariots qui s'avançaient lentement n'était celui du Magicien. Ils transportaient des musiciens et annonçaient, par des affiches collées sur leur bâche, la fête annuelle traditionnelle du village de Tempérans. Cette fête était une journée de trêve où chacun devait oublier ses conflits, ses rancœurs et essayer de trouver, d'expérimenter la tolérance et l'harmonie. Avec ces intentions, même les nains et Ravioline étaient invités. Pour le dixième anniversaire d'une vie tranquille et apaisée, les villageois organisaient un bal.

A la vue de ce petit convoi, Ravioline vit tout de suite le parti qu'elle pourrait tirer de cet événement. En étant invitée, elle pourrait avoir une chance de rencontrer "son" Magi-

cien. Cela tombait à merveille car les effets de ses épreuves et de ses bonnes résolutions étaient encore manifestes. Elle se sentait confiante. Elle avait deux jours pour soigner sa tenue, mettre en valeur ses atouts et essayer de se faire remarquer. Pour mieux préparer son projet, Ravioline s'était proposée pour aider à l'installation. Elle avait côtoyé prudemment les nains et aperçu l'homme mystérieux. Mais il avait été impossible de l'approcher.



Enfin, le grand jour arriva. La fête commença par le repas. Par un choix inexplicable, Ravioline se retrouva à la table des nains qui la regardaient un peu de travers. On suppose que pour équilibrer les parts on avait réuni les extrêmes en espérant que ceux-ci s'attirent ! Ravioline voulant poursuivre son régime et les nains ne voulant pas déclencher l'apocalypse, tout se passa comme les organisateurs

l'avaient espéré.

Cela commença à se gâter à l'ouverture du bal. Les nains se faulfilèrent comme des anguilles au milieu des invités et envahirent d'un coup la piste. Pour Ravioline, c'était plus compliqué de se déplacer tout en restant cordiale et polie. L'orchestre joua trois airs modernes qui lui permirent de danser seule. Cela la défoula un peu mais elle sentait monter en elle nervosité et frustration.

Après la musique, vint la magie. A grands renforts d'effets spéciaux, le Magicien apparut dans un habit éblouissant et son regard apparaissait plus brillant que jamais. Visiblement, cette fête et cette assemblée si enjouée le dynamisaient. Ravioline, toute émue, crut que c'était pour elle. Elle qui dominait d'une grande tête les spectateurs. Les numéros de magie devenaient de plus en plus étonnants et Ravioline applaudissait avec enthousiasme. Tous ses sens étaient en éveil et elle se sentait en symbiose avec cet homme aux pouvoirs extraordinaires.

Aussi, quand le Magicien demanda une volontaire pour le numéro suivant, Ravioline ne leva même pas la main. Avec assurance, elle se mit en mouvement vers la scène, persuadée qu'elle seule pouvait être l'heureuse élue. Mais les nains, sous le charme

du spectacle, ne s'écartaient que lentement et avec mauvaise grâce. La fièvre monta sur ses joues et Ravioline commença à transpirer. Elle serrait les poings et se mit à maugréer tout en bandant ses muscles pour fendre la foule passive. D'abord avec un ton ferme puis agressif, elle réclamait un passage en jouant des épaules puis des coudes et enfin en poussant énergiquement tout obstacle. Malgré ses efforts, Ravioline ne put atteindre l'estrade avant de voir monter une autre femme qui avait levé la main et que le Magicien avait repérée. Alors, ce fut comme une avalanche qui l'emporta. Elle poussa un



grand cri de rage, remua ses bras comme un moulin à vent, donna des coups de pied dans toutes les directions et envoya promener quelques nains dans les airs. Elle réussit alors, facilement, à se frayer un chemin jusqu'à la scène. Et là, elle se sentit libérée de ses chaînes et laissa exploser toute l'énergie qu'elle avait tentée de canaliser. Son cœur battait avec violence et sa tête semblait prise dans un étau. Elle était prête à affronter le monde entier, marchant d'un pas lourd, le bras tendu et les yeux exorbités. Elle accusa les organisateurs d'un complot pour l'écartier

des festivités et la ridiculiser. Sobriété fut traité de honteux manipulateur, un sentiment d'injustice l'envahissait. Dans sa rage, elle oubliait le but premier de tous ses efforts et ne pensait qu'à une chose : son échec. La chute était d'autant plus lourde

que les espoirs avaient été grands. Elle s'emballait, alimentant elle-même sa colère. Elle ne criait plus, elle vociférait. Avec tant de nervosité qu'elle devenait incompréhensible... Personne ne réussit à la calmer. Tous étaient trop impressionnés pour essayer de....Soudain, elle tomba à genoux, en pleurs. Elle était agitée de convulsions et prononçait des phrases inachevées, à peine audibles. C'est alors que le Magicien, resté pétrifié sur la scène, s'approcha d'elle et lui murmura à l'oreille....

La suite au prochain numéro...

## Une grosse colère

Tiens ! Voilà quelque chose que je ne connais plus : la colère. De quand date ma dernière colère ? Je veux dire une vraie colère. Pas simplement l'emportement d'une minute. Non. La colère avec un grand C, voire avec un grand K, et dont on fera grand cas, qui laissera des traces, qui se donne en spectacle !

Il faut que je remonte douze à quinze années en arrière lorsque j'avais encore une activité professionnelle. Je ne me souviens plus exactement du moment, mais précisément du lieu : mon bureau. Ce devait être en été, il faisait chaud, car j'avais retroussé les manches de ma chemise, déboutonné son col et desserré ma cravate. Un jour comme un autre de tâches quotidiennes, à savoir traiter un emm... pardon, un problème toutes les cinq minutes ! Mais bon, c'était ma mission.

Or ce matin-là, deux de mes collègues « du terrain », qui avaient à superviser des travaux importants pour lesquels j'avais donné des directives précises, me rendent visite, un peu « les poings tout faits ». Et voilà qu'ils m'expliquent avoir pris des initiatives pour modifier sensiblement mes directives, et je réalise immédiatement que cela va coûter beaucoup plus cher, et que le budget sur lequel je rends des comptes réguliè-

ment va être sérieusement dépassé. Je me souviens que je ne les ai pas laissés finir leur exposé. C'était comme si ma tête était devenue un auto-cuiseur dont on aurait bloqué la soupape. J'ai senti le sang battre dans mes tempes. Ma voix s'est soudain amplifiée et je me suis carrément mis à vociférer. Je dis bien vociférer. Je me sou-

viens avoir un peu perdu le contrôle du débit de mes propos, une espèce de trémolo désagréable venant perturber mes paroles. Je me rappelle également avoir aperçu les visages d'autres collègues de travail qui passaient dans le couloir sur lequel donnait la porte de mon bureau qui était restée ouverte. D'ailleurs, devant ma réaction, mes interlocuteurs ont eu un mouvement de repli et ont franchi cette porte sans que je me

rappelle les en avoir priés. Mais je les ai suivis dans ce fameux couloir, toujours vociférant ce que je pensais. Le silence s'était fait dans cet espace, remplaçant le bruissement feutré habituel qui y régnait, et qui traduisait le fonctionnement quotidien et huilé du service. On m'observait d'un air incrédule. On m'écoutait tonitruer la bouche bée, les bras ballants.



**Proverbe mexicain:** « Le sourire est le même dans toutes les langues. »



Et puis la pression est retombée d'un cran. Cet état d'exaltation agressive, je dirais presque de transe, n'avait pas dû durer plus de trois ou quatre minutes. Le ton de ma voix, bien que restant élevé, avait sensiblement baissé. Cela me permit d'achever plus distinctement de dire ce que je pensais à mes infortunés collègues, qui, fâchés de la façon dont je les avais reçus, avaient tourné les talons et pris la direction de l'escalier. Ce qui ne m'empêcha pas de les suivre en continuant d'exprimer vivement que ça ne se passerait pas comme ça !



Et il y eut un après...En retournant dans mon bureau, je pris conscience que j'étais en nage. Un curieux sentiment m'habitait : à la fois un soulagement, presque une jouissance d'avoir ainsi exprimé ce que je pensais vraiment, même si pour cela il avait fallu faire fi des règles de diplomatie conviviale qui étaient un peu ma marque de fabrique, et dans le même temps un désappointement très vif face aux errements de mes collègues. En fait, c'était évident, son paroxysme était passé mais ma colère était toujours bien présen-

te. Sur ces pensées, mes deux adjoints entrèrent dans mon bureau. L'un d'eux me dit « Eh bien, on ne t'avait jamais vu comme ça ». Ils avaient raison. Puis d'autres, qui avaient assisté ou simplement entendu mes éclats vinrent me voir, comme pour constater l'état dans lequel je pouvais me trouver après un tel esclandre.

Les diverses discussions sur la situation nouvelle que j'allais devoir gérer me forcèrent à retrouver un calme relatif. Mais il fallut bien plusieurs jours avant que je ne daigne reprendre contact avec ceux qui avaient essuyé mon ire ! Et il fallut encore plusieurs mois pour que mes rapports avec eux, disons, se normalisent...



**Proverbe japonais:** « Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours le plus fort. »



Je voudrais que tu crèves !

Finis tes pillages,  
Finis tes saccages,  
Finis tes massacres,

Je voudrais que tu crèves !

Tes sacs plastiques dans le ventre des baleines,  
Le mercure dans celui des poissons bleus,  
Tes lignes à hautes tensions qui stoppent le vol des grands oiseaux voyageurs,  
Tes expériences sur les souris,

Ça suffit !



Tes pêches intensives,  
Tes chasses loisirs,  
Tes zoos,

Ça suffit !

Pour tous tes Hiroshima,  
pour tous tes Tchernobyl,  
Je voudrais que tu crèves !  
Pourtant j'aurais dû t'aimer...  
Mais ça suffit maintenant...

Je voudrais que tu crèves !

## Je voudrais que tu crèves !

Mes fruits génétiquement modifiés,  
Mes brebis clonées,  
Mes entrailles pillées,  
Mes forêts dévastées,

Ça suffit ! Je voudrais que tu crèves !

Tes engrais chimiques dans ma chair,  
Tes fumées toxiques, tes pluies acides dans mes vents,

Ça suffit !

Mes rivières souillées,  
Mes océans pollués,  
Mes étoiles violées,

Ça suffit, Je voudrais que tu crèves !



**Le samedi 7 novembre, les P'tites Rapporteuses ont rencontré la jeune écrivaine maurinoise Justine Caizergues pour lui parler de colère.....**

**Méli-Mélo : Votre quotidien est-il votre principale source d'inspiration ?**

Justine : oui, mais pas pour le 1<sup>er</sup> roman *Tu seras moi* même si certaines de mes amies se sont reconnues dans mon texte. Pour le 2<sup>ème</sup> *Une vue à deux*, je me suis inspirée de l'histoire racontée par une personne non-voyante que j'accompagnais lors d'une randonnée dans le cadre de l'association Valentin Haüy.

**Evarne : A quel âge avez-vous commencé à écrire ? Cette passion pour l'écriture est-elle une histoire une famille ?**

Justine : depuis l'âge de 10 ans j'aime écrire (rédaction à l'école, nouvelles pour mes amis). Mon premier roman, je l'ai écrit à 16 ans. Non ce n'est pas une histoire de famille.

**Evarne : Quel livre avez-vous préféré écrire ? Et pourquoi ?**

Justine : le deuxième. Je trouve qu'il est plus abouti et plus émouvant que le premier. Il m'est arrivé de verser quelques larmes en

écrivant la fin.

**Méli-Mélo : Dans *Tu seras moi*, Jason passe par une phase de colère, pourriez-vous nous décrire en quelques mots ce qu'est, pour vous, la colère ?**

Justine : pour moi, c'est une phase où l'on est exaspéré et où l'on n'arrive plus à raisonner. C'est la phase avant la réflexion. Mais je considère que c'est nécessaire à l'équilibre de la personne.

**Evarne : Vous mettez-vous souvent en colère ? Qu'est-ce qui vous met le plus en colère ?**

Oui, notamment contre ceux qui ne respectent pas l'environnement et dans les cas d'injustices.

**Méli-Mélo : Pourquoi avez-vous choisi d'être bénévole dans l'association Valentin Haüy ? Pourquoi celle-ci et pas une autre ?**

Justine : j'ai choisi celle-ci car pour moi la cécité est un des handicaps les plus lourds à supporter. Cette association permet aux adhérents d'être accompagnés dans leurs loisirs (lectures, poteries, randonnées...).

**Les P'tites Rapporteuses remercient Justine pour sa gentillesse et sa sincérité.**



Pour en savoir plus sur Justine Caizergues:

<http://www.caizerguesjustine.wix.com/justine-caizergues>

« La peur mène à la colère, La colère mène à la haine,  
La haine mène à la souffrance. »

*Maître Yoda*



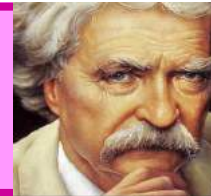
« La colère, ça fait vivre.  
Quand t'es plus en colère, t'es foutu ! »

*Richard Bohringer*



« Quand vous êtes en colère, comptez jusqu'à quatre.  
Quand vous êtes très en colère, jurez ! »

*Mark Twain*



## Mécènes



**Ecri'Service**  
Association Loi 1901



06.83.13.61.93  
cecile\_gris\_marle@yahoo.fr



**Artisanal'Pose**  
Menuiserie Alu - PVC  
Particuliers & Professionnels  
06 80 87 42 73 www.artisanalpose.com



**COSTE PEINTURES**

Vous souhaitez devenir mécène ? Contactez-nous à [ecriservice@yahoo.fr](mailto:ecriservice@yahoo.fr)

**Léccie :**  
Rédactrice en chef



**Richelieu :**  
Maquettiste

Vous en voulez encore une louche ?  
Rendez-vous sur notre blog :

[zinoscript.canalblog.com](http://zinoscript.canalblog.com)

Ecri ' Service Edition—34970 Lattes  
Dépôt légal : à parution (janvier 2016)  
N° ISSN : 2425-9896

Imp ' Act Imprimerie—34980 Saint-Gély-du-Fesc