



Envoyez vos retours à  
allolartiste@culturesducoeur.org

# PROGRAMME MENSUEL

## MAI 2026

Ecoutez un conte, une chanson, une pièce...  
Et laissez-vous porter par la voix d'un artiste

N'hésitez pas à consulter le site Cultures du Coeur  
<https://www.cultures du coeur>



# LE PETIT MODE D'EMPLOI

## Allo l'artiste qu'est ce que c'est ?

C'est un accès à des séances culturelles d'une quarantaine de minutes par téléphone.\*

En appelant vous pourrez écouter des lectures, des contes, des chansons...

Tous les jeudis à 15h !

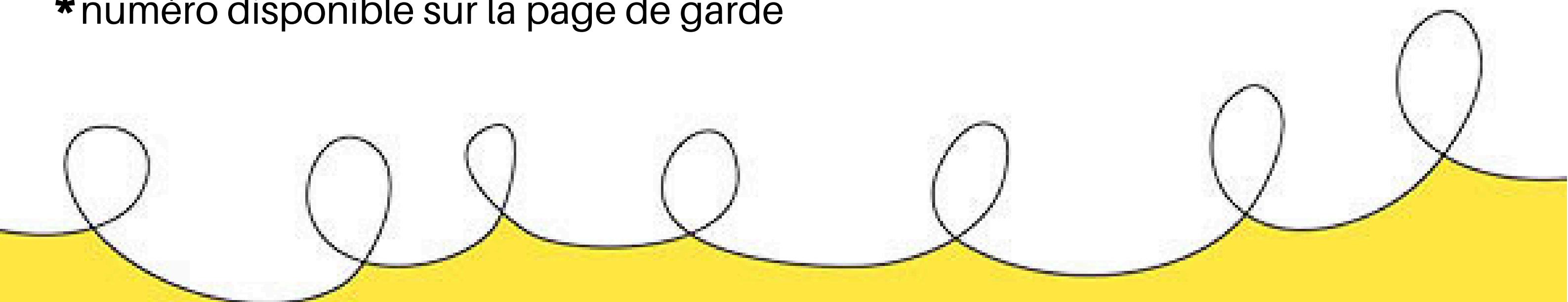
(gratuit sauf prix d'un appel local)

## Comment ça fonctionne ?

La séance est encadrée par une animatrice, et durant cette séance vous pourrez entendre la voix d'un(e) artiste ainsi que d'autres auditeurs.

Vous êtes libres de parler, de garder le silence et de raccrocher à tout moment.

\*numéro disponible sur la page de garde



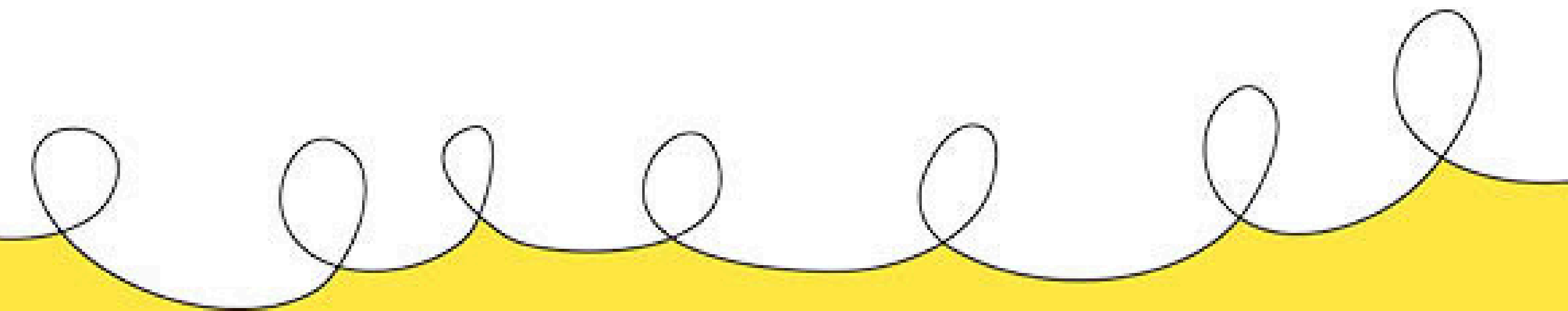


Jeudi 7 mai

15 h 00

**Voyons quelle ruse va nous  
conter**

**Anne-Marie Mathérat**

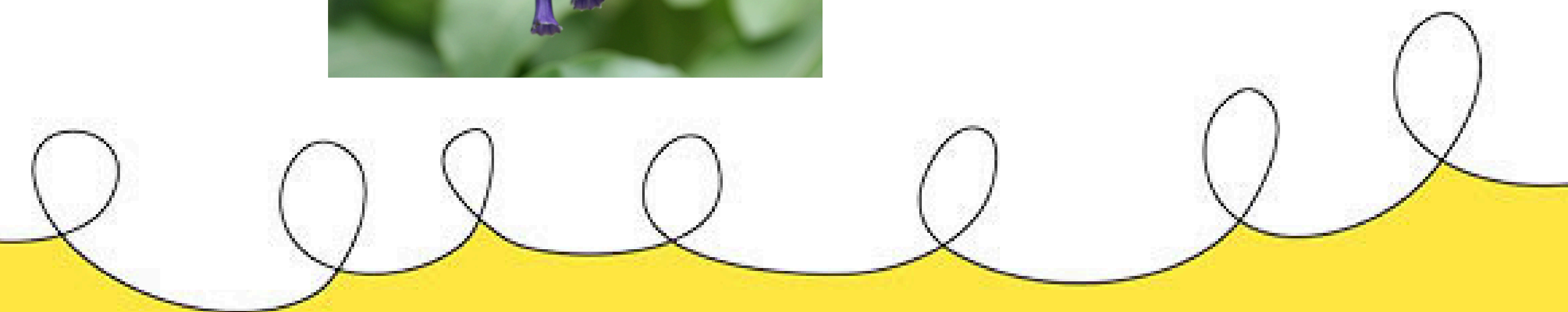


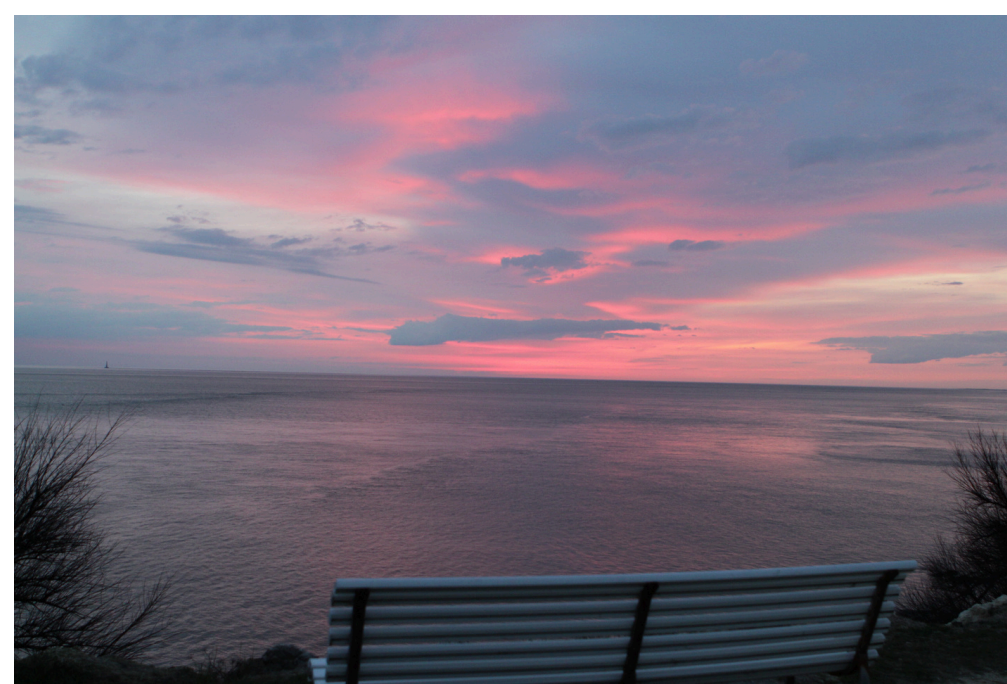


Jeudi 21 mai

15 h 00

**Claude Birck  
nous enchante de  
contes fleuris**

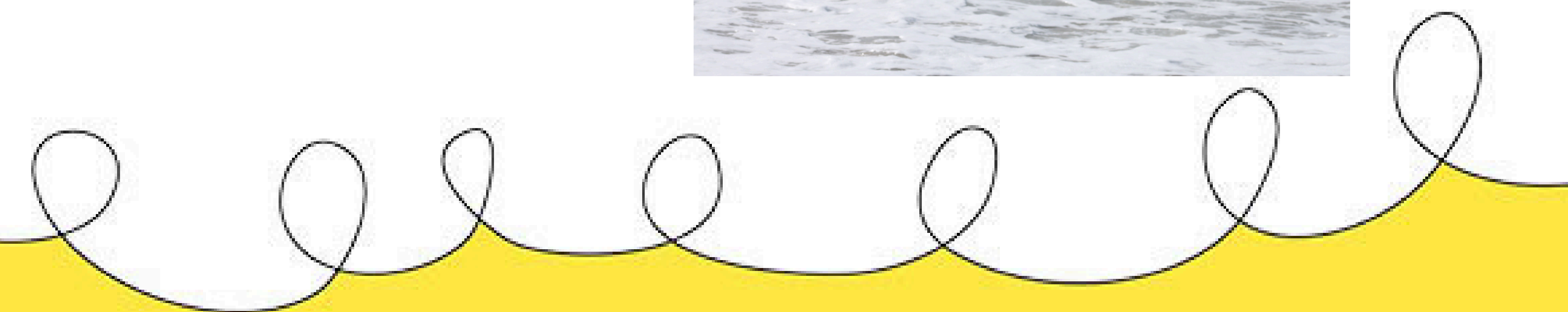




Jeudi 28 mai

15 h 00

# Plongeurs dans l'océan avec Martine Mangeon





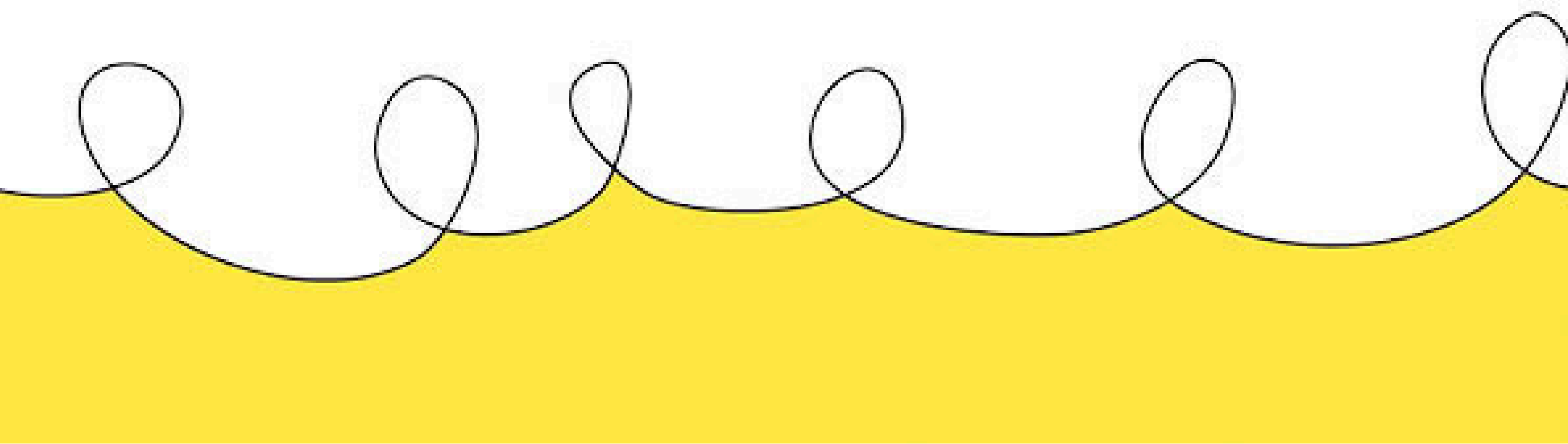
# La Parole est à vous

**le jeudi 16 avril Anna Sapkota nous a  
fait le plaisir de  
lire son poème**

## La rive inconnue

En quittant mon village,  
j'ai emporté un peu de peur,  
un peu d'incertitude,  
mais surtout une lumière douce,  
très douce  
une réserve d'amour assez vaste  
pour éclairer plusieurs vies.  
**une réserve d'amour assez vaste  
pour éclairer plusieurs vies.**  
C'était mon seul bagage sûr,  
mon seul abri contre l'inconnu.

Là-bas, tout semblait tendre.  
Là-bas, tout semblait tendre.  
Mon père glissait quelques billets dans ma  
main  
comme on glisse un talisman,  
et sa voix murmurait :  
« Ne t'inquiète pas, je suis là. Va, deviens. »





« Ne t'inquiète pas, je suis là. Va, deviens.  
Mon père glissait quelques billets dans ma  
main »

Dans ses mots, il y avait un monde entier  
qui me retenait encore.  
Chaque larme portait son nom,  
comme si quitter la maison  
c'était le quitter un peu lui aussi.

comme si quitter la maison  
c'était le quitter un peu lui aussi

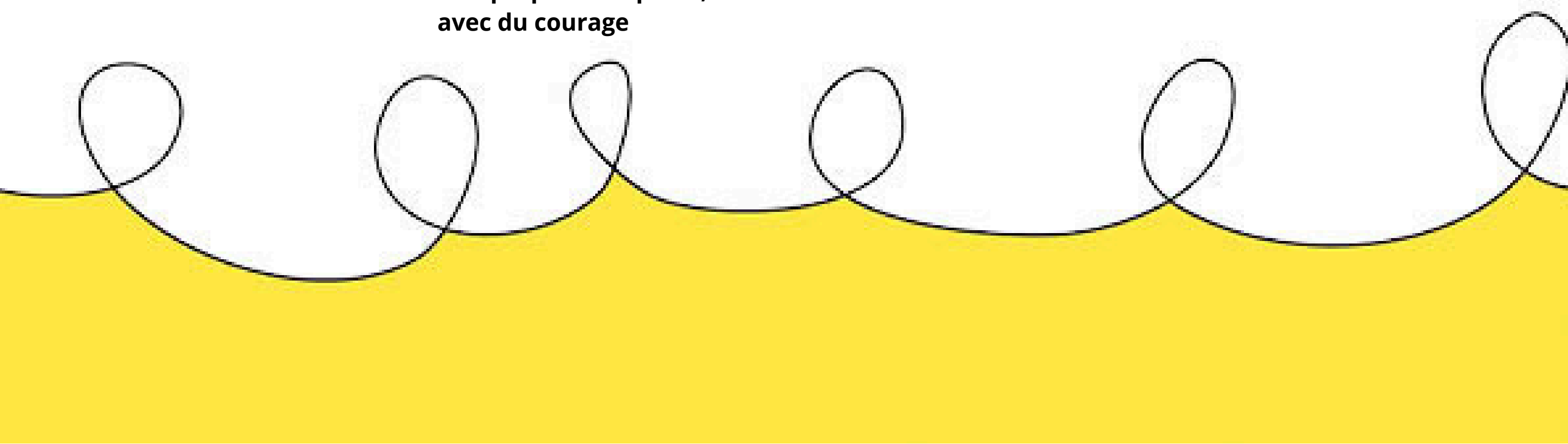
Puis un jour,  
je n'ai pas seulement quitté la ville :  
j'ai quitté la terre qui m'avait faite.  
j'ai quitté la terre qui m'avait faite

Une valise à la main,  
la tête pleine de rêves trop grands,  
trop lourds,  
mais nécessaires pour respirer.

Je partais avec l'impression  
de marcher sur mes propres racines.  
Je partais avec l'impression  
de marcher sur mes propres racines.  
Ici,  
Ici je suis tombée  
Ici, je suis tombée  
dans une rivière de rêves dispersés,  
flottant comme une feuille d'automne,  
tantôt coulée, tantôt sauvée,  
cherchant une rive  
qui ne ressemblait à rien  
tantôt coulée, tantôt sauvée,  
cherchant une rive  
qui ne ressemblait à rien

de ce que j'avais aimé.  
Une rive étrangère,  
où même mon ombre semblait hésiter  
à me suivre.  
Une rive étrangère,  
où même mon ombre semblait hésiter  
à me suivre.  
Une rive étrangère,

Une rive étrangère,  
Ce n'était ni mon village,  
ni mon amour.  
Il n'y avait plus  
ni la mère .... au repas chaud,  
ni le père .... rassurant.  
Il n'y avait que moi,  
seule,  
face à mes propres tempêtes,  
avec du courage





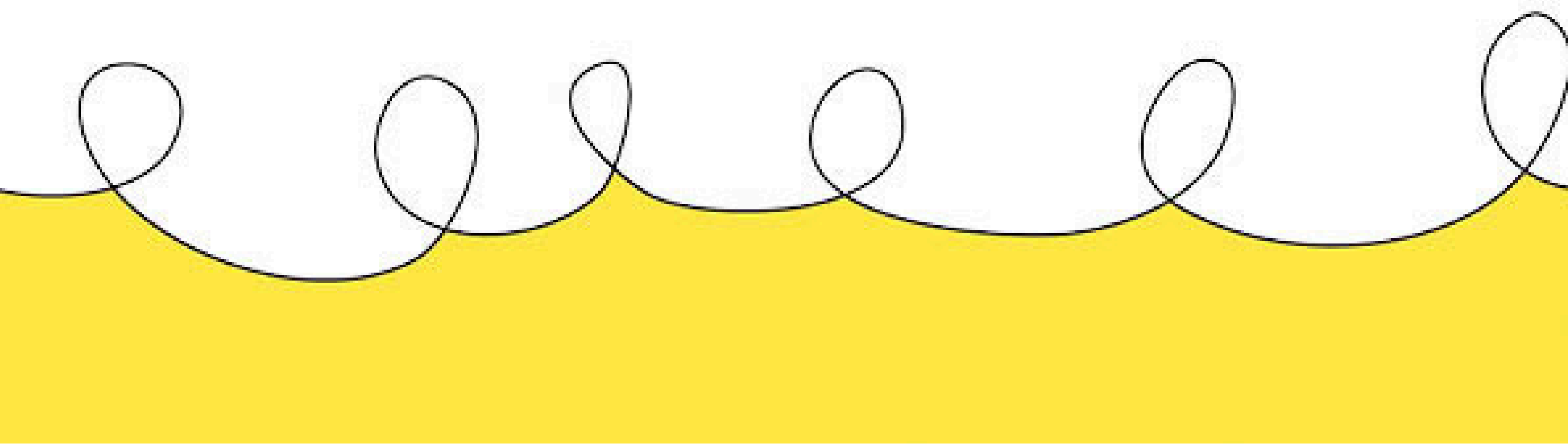
Il n'y avait que moi,  
seule,  
face à mes propres tempêtes,  
avec du courage  
et une force que j'ignorais,  
une force née du manque,  
du silence,  
de l'obligation de tenir  
debout  
quand personne ne vous attend.

de l'obligation de tenir debout  
quand personne ne vous attend

Et puis un jour  
Des années plus tard,  
Je suis retournée au village,  
en retrouvant le village,  
j'ai compris que tout avait changé -  
lui comme moi.  
tout avait changé -  
lui comme moi.

Ce n'était plus mon monde,  
ni mes gens,  
ni mon parfum d'autrefois.  
Seulement quelques fleurs,  
quelques arbres,  
le chemin, les pierres,  
et les oiseaux silencieux,  
comme s'ils respectaient  
la fragilité de ce moment.  
comme s'ils respectaient  
la fragilité de ce moment.

Donc, Deux larmes ont glissé,  
et je suis repartie.  
Ce jour-là,  
mon village et moi  
nous sommes quittés pour toujours.  
mon village et moi  
nous sommes quittés pour toujours.  
Je lui ai soufflé :  
« Même de loin,  
je resterai ta fille,  
pleine de souvenirs. »





Et j'ai senti, au fond de moi,  
que certaines séparations  
ne font pas de bruit,  
mais changent la forme du cœur.  
certaines séparations  
ne font pas de bruit,

mais changent la forme du cœur.

Et dans ce pays lointain,  
je continue d'avancer,  
avec cette sensation profonde  
d'être seule au milieu du monde,  
mais debout,  
vivante.

Je suis celle qui marche,  
celle qui se souvient,  
celle qui transforme la douleur  
en lumière,  
et qui, malgré les blessures,  
Continue de tendre son âme  
vers demain.  
malgré les blessures,  
continue de tendre son âme  
vers demain.

**Anna vient du Népal et est gardienne hautement qualifiée pour  
CDC Habitat à Massy**

**Un grand merci pour ce texte et n'hésitez pas à envoyer les vôtres  
si vous le souhaitez sur notre adresse mail  
[allolartiste@culturesducoeur.org](mailto:allolartiste@culturesducoeur.org)**

