



ATELIER SLAM

DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

LES MOTS
EN
PAROLES



CC
AS

Besançon

CENTRE
COMMUNAL
D'ACTION
SOCIALE





AU DELÀ DES FRONTIÈRES

De septembre à décembre, un cycle de six ateliers de slam s'est déroulé dans chacune des quatre résidences autonomie du CCAS de Besançon (les Lilas, les Hortensias, les Cèdres et le Marulaz), conduit par la slameuse Chloé M. et accompagnée par Audrey et Marc, animateurs au CCAS. Le thème de ces ateliers, "Au-delà des frontières", a offert aux seniors une invitation au voyage, propice à l'imaginaire.

Les ateliers ont réuni entre 10 et 17 résidents à chaque séance, selon l'enthousiasme des participants. Ces moments d'écriture et de partage ont permis à chacun d'exprimer ses souvenirs, ses émotions, ses colères, ses joies, mais aussi de découvrir une nouvelle manière de raconter son histoire. Le slam a offert un espace libre, bienveillant et créatif, où chaque voix compte et où chaque mot trouve sa place. Ce recueil rassemble une sélection des textes écrits au fil des ateliers, ainsi que des photographies illustrant l'énergie, la sensibilité et la richesse humaine de ce projet. Il témoigne de plusieurs mois d'échanges, de rencontres et de création collective, qui se sont clôturés par une restitution sous forme de concert le 12 décembre 2025 au Centre Nelson Mandela. Une mise en lumière du talent, de l'engagement et de l'authenticité des seniors qui ont prêté leur plume et leur voix à cette aventure poétique.



LES PARTICIPANTS



RÉSIDENTENCE AUTONOMIE
LES CÈDRES



RÉSIDENTENCE AUTONOMIE
LES LILAS



RÉSIDENTENCE AUTONOMIE
LE MARULAZ



RÉSIDENTENCE AUTONOMIE
LES HORTENSIAS

Résidence autonomie

LES CÈDRES

« JE NE PENSAIS PAS OSER
DIRE AUTANT DE CHOSES
DEVANT LES AUTRES, ET ÇA
M'A FAIT UN BIEN FOU. »

« AU DÉBUT, J'AVAIS PEUR DE
NE PAS SAVOIR ÉCRIRE, MAIS
FINALEMENT LES MOTS SONT
VENUS TOUT SEULS. »



J'ai traversé la Manche pour apprendre à parler,
L'anglais, les mots étrangers,
C'était il y a plus de 60 ans dans une maison
inconnue,
J'ai oublié des phrases, ne pratiquant plus.

Je suis parti de Besançon, un jour de 63,
La Suisse m'a ouvert les bras,
Un moulin, de la farine, le curé du village,
Et dans ma tête, un premier voyage.

J'ai traversé aussi la frontière allemande,
La plus belle période, la plus grande.
Le vendredi, c'était fête et lumière,
Pommes de terre, saucisses, vin blanc et bière !

À 19 ans, j'ai rencontré l'amour,
Dans une usine, c'était un grand parcours.
Du Quai de Strasbourg, à la maison aux Auxons,
Je suis revenue là où j'ai grandi, à Montrapon.

De Salins à Arbois j'ai rêvé, j'ai douté,
Je suis revenu à Besançon pour travailler,
De la cuisine à l'usine, du feu à la sueur,
Chaque frontière sur moi a laissé son odeur.

Mais parfois, je traverse autrement,
Pas la Manche, ni le vent,
Mais la peur, le temps, la mémoire,
Les frontières invisibles de nos histoires.

J'ai traversé des pays, des métiers, des âges,
Des murs qu'on ne voit pas,
Et parfois, au détour d'un souvenir, d'une phrase,
Je me rends compte que je suis encore en voyage.





NICOLE



JEAN



JOËLLE



GILBERTE



JEAN-LUC



ALBERTINA



JACQUES



MARIE-AGNÈS



6

ET AVEC JEANNE-ANTIDE





Je fais ma valise pour un voyage dans un pays perché :

Bien équipé me voilà parti au pays des rêves,
Je croise des citrouilles bleues et des renards verts,
Ils portent des lunettes infrarouges car ils sont myopes,
Oui les renards ! Je ne vous parle pas des taupes...

On joue à saute-moutons mais je tombe dans l'eau,
Un requin surgit, me croque... puis me recrache aussitôt.
« Pas assez salé ! » dit-il en se frottant les dents.
Je remonte à la surface, un peu vexé mais vivant.

Je pars en voyage au pays des lutins,
Avec mon baratin, Tintin et mon chien.
Je poursuis au pays du Rikison, avec mon sac à
chansons,
Je croise tonton Léon, tout rikiki, qui boit des canons.

Je repars, plus loin, au pays du Roi Arthur,
Les murailles brillent sous le vent d'aventure.
Puis j'atterris soudain au pays des chevreuils,
Je vois Bambi courir et me faire un clin d'œil.

Je dois terminer ce long périple,
Pourquoi pas au pays des enfants incompris,
Des réseaux, des ombres, des secrets carnivores,
Alors je referme la porte : là-bas, le silence est d'or.

Et quand je ferme les yeux, tous ces pays se mêlent,
Les rêves et la réalité forment des étincelles.
Je reviens, de 1000 pays à la fois,
Et finalement je comprends que tous ces mondes sont
en moi.



Résidence autonomie

LE MARULAZ

« CES ATELIERS M'ONT PERMIS
DE DÉCOUVRIR UNE AUTRE FAÇON
DE M'EXPRIMER, QUE JE NE
CONNAISSAIS PAS DU TOUT. »

« JE RECOMMENCERAIS SANS
HÉSITER, CETTE EXPÉRIENCE
M'A VRAIMENT MARQUÉ. »



J'ai pris l'avion sous l'orage, Budapest m'accueillait,
Des militaires, des regards et un hôtel modeste.
En Italie j'ai vu Naples et Vérone,
La Toscane, ses collines et ses plats qui résonnent.

Sur le lac Léman en Suisse, le bateau-mouche
glissait,
Et partout les montagnes et le ciel m'entouraient.
Au Maroc, j'ai dansé au son de l'accordéon,
Fait du dromadaire et écouté des chansons.

Aux États-Unis, Las Vegas, les canyons du
Colorado,
Séquoias géants et frissons en cadeau.
J'ai aimé la Roumanie et l'accueil des gens,
On n'a pas la même langue mais on n'est pas si
différent.

J'ai traversé la Russie, vu l'Algérie au loin,
Les enfants s'émerveillaient, le ciel clair comme
un bain.

"Moi je vois le chariot du Père Noël !" criait Cécile,
Dans ses yeux d'enfants, la vie était si facile.

Le voyage c'est aussi mes 60 ans de mariage,
60 ans à s'aider, se surprendre et s'aimer,
Enfant de l'assistance, il m'a offert du partage,
Et c'est à 2, que le chemin s'est tracé.

Au-delà des frontières géographiques et sociales,
Des mers, des montagnes, des murs, des escales,
Des cris, des rires, de la peur et des paysages,
J'ai trouvé la lumière, la force et le courage.

Chaque pas, chaque rencontre, chaque instant
partagés,
M'a appris à marcher, rêver, et m'émerveiller.
De Budapest à Las Vegas, de la mer aux Vercors,
La vie est un voyage, et je la prends à bras-le-
corps.

9



THÉRÈSE



NELLY



SYLVIE



FABIENNE



GENEVIÈVE



NOËL



CATHERINE



HUQUETTE



10

ET AVEC HENRI, MARCELINE ET SIMONE



Je pars en voyage au pays des jardins imaginaires.
J'ai vu des mouches qui cherchaient l'entrée du théâtre
de la ville.

Je monte sur une étoile filante, ou m'emmène-t-elle ?
En mer, au pays des baleines.

J'ai préparé ma valise et mes habits.
J'ai pris des pulls, des tricotés et un beau maillot gris.
Je croyais partir au pôle Nord, me voilà au pays des
hommes nus,
À nager dans les glaciers, avec une perruque et un
tutu.

Je voyage dans le corps humain, grâce au réseau
sanguin,
Qui m'amène en Oranda, un pays qui brille,
Il y a des dauphins qui dansent en formant des ronds,
Et des marsouins-pingouins. Au loup criaient-ils !

Je deviens reine des abeilles dans le pays des illusions,
Les saphirs me nomment danseuse étoile, gardienne
des dragons.
Des éléphants bleus slament en tapant sur des caisses
dorées,
Accompagnés par des oiseaux essoufflés de chanter.

Est-ce que je rêve ? Est-ce que j'ai des visions ?
Je dois souffler sur la porte pour ouvrir ma maison,
Je ramène un flocon de neige ou une plume d'ange je
ne sais plus,
Où est-ce que je vous emmène ? Moi-même je suis
perdu.

Dans ce tour du monde, tout se mélange, tout s'invente,
Les sourires s'attrapent, les couleurs sont étincelantes.
J'ai écrit ce texte avec ta plume, prêtée pour écrire un
mot,
Mais je finirai demain, je n'ai plus d'encre dans le stylo.



Résidence autonomie

LES LILAS

« PARTAGER NOS TEXTES
ENSEMBLE A CRÉÉ BEAUCOUP
D'ENTRAIDE ET DE RESPECT ENTRE
NOUS. »

« LE JOUR DE LA RESTITUTION, J'ÉTAIS
TRÈS FIÈRE DE CE QUE NOUS AVIONS
ACCOMPLI COLLECTIVEMENT. »



Je suis arrivée en Suisse en marchant dans les montagnes,

Je suis allée en Chine, j'ai traversé des campagnes,
L'Espagne m'a fait rêver de danse et de couleur,
Et m'a offert le mariage qui a allumé mon cœur.

J'ai perdu mon nounours en Italie, mais c'est un beau souvenir,

Les douaniers m'en ont offert un nouveau et m'ont rendu le sourire.

J'ai aussi campé avec mon frère, pris le train pour Paris,

Diné à l'Elysée grâce au talent de mon mari.

Chaque pas, chaque route, chaque ville fait grandir.

En Autriche, les châteaux et la danse folklorique,
La monnaie qui change, les paysages magiques.

Et en Hollande, 10 jours de plaines à n'en plus finir.

Service militaire, officier, puis instituteur,

Psychologue scolaire, chaque rôle a forgé mon cœur.

J'ai aussi été agricultrice, planté des pommes de terre,

Entre la terre et moi, jamais aucune barrière.

Le mur de Berlin est tombé, grâce à des jeunes courageux,

N'oublions jamais que la liberté est précieuse.

Alors je rêve de paix, de rencontre, de lumière...

Dans chaque voyage, au-delà des frontières.

De Budapest à Las Vegas, de la mer aux Vercors,

La vie est un voyage, et je la prends à bras-le-corps.



JOSIANE



MARGUERITE



MARTINE



SIMONE D.



GENEVIÈVE



ALAIN



JACQUELINE



ANNY



14

ET AVEC SIMONE B., ROMAIN



J'ai décidé de partir en voyage, mais pas n'importe où.
J'ai décidé de faire un voyage un peu fou.
D'abord dans le ciel, pour voir des nuages multicolores,
Croiser des nains, des licornes, des papillons qui
phosphorent.

Un peu plus loin, j'ai découvert le paradis,
Tout était paisible, j'ai ramené une ostie.
J'ai croisé Jésus et des anges si beaux,
Ils me rappelaient que la vie était un beau cadeau.

Encore un peu plus loin, j'ai vu la lune rousse.
Qui a toujours cette couleur et qu'on ne voit pas depuis
la Terre.

Pour y accéder attention il y a un code secret,
« Youpa youpa youpa lala », et voilà s'ouvre l'entrée.

« Entrez ! on va rire ! », me dit-on au pays du bonheur,
« Prenez cette gélule positive, elle effacera vos peurs
! »

Je vois la vie en rose, j'oublie mes maladresses,
Ce pays est magique, désirez-vous l'adresse ?

Je la garde pour moi, mais laissez-moi vous parler,
Du moyen-jeune, cet endroit impossible à dater.
Des loups attaquent sur 2 pattes et gare à vos ennemis,
Qui peuvent vous faire subir le supplice des chatouillis.

Ça me donne le tournis, me met la tête à l'envers,
Comme en pte-egy ou tout était de travers.
Dans la rue on croisait des momies retournées,
J'en ai en pris une pour mon mari, ça devrait l'amuser.

Mais le plus incroyable, c'était ce pays sans souci,
Je tapais dans mes mains et j'étais servie.
Plus d'habit, ni d'argent, plus de corvée, plus de
problème,
Uniquement du bonheur, et de la détente au soleil.

Me voilà de retour, insensé n'est-ce pas ?
J'ai la tête pleine de souvenirs quand je rentre chez
moi.

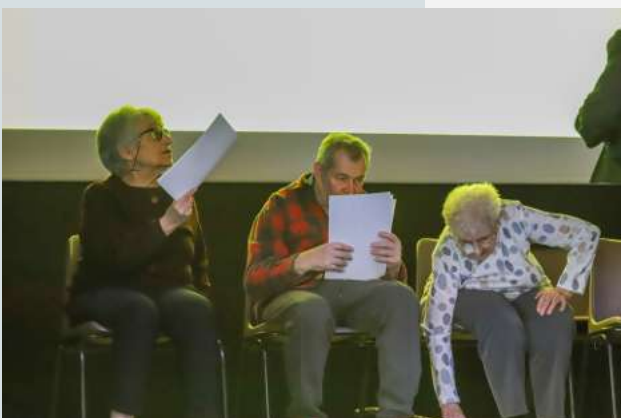
Au-delà des frontières, j'ai compris le secret :
Le voyage le plus fou, c'est celui qu'on rêvait.





16





17





Résidence autonomie

LES HORTENSIAS

« ON S'EST SENTIS ÉCOUTÉS,
VALORISÉS, ET ÇA DONNE
CONFIANCE EN SOI. »

« J'AURAIS AIMÉ AVOIR PLUS DE
TEMPS POUR ÉCRIRE ENCORE, J'AVAIS
TELLEMENT DE CHOSES À DIRE. »





J'ai roulé d'Italie à Lacanau,
Entre les vagues et les canaux,
Venise en gondole, Moscou en plein jour,
Et Bécaud qui ravive mes souvenirs sur la place
Rouge.

À 7 ans, on montait le bois à l'étage,
Plus tard, j'ai pris la route, j'ai pris le large.
Chauffeur de poids lourd, mère et voyageuse,
La vie m'a faite audacieuse.

À 22 ans j'ai dit oui, j'ai choisi les sœurs,
Mais mon cœur rêvait de plus grand, d'espace et
de couleurs.
Prières et silences m'ont guidée vers ma voie,
J'ai trouvé une paix profonde et ma propre foi.

J'ai vu Verdun, j'ai vu la Pologne,
Des cicatrices qui résonnent et qui cognent.
Mais j'ai vu aussi la beauté du monde,
Des forêts noires, des mers profondes.
J'ai traversé la Suisse, l'Allemagne, la Turquie,
J'ai vu les femmes dans les champs et les hommes
au café.

J'ai gagné mon billet pour la Tunisie,
Et j'emmenais mes petits, tous les dimanches se
baigner.
Mon pays, c'était ma frontière, mon horizon,
Sans sous mais dans ma maison.
J'ai élevé, aimé, trimé sans détour,
J'ai trouvé la paix, la joie, l'amour.

Le Mont Saint-Michel, Notre-Dame, les vendanges
en Bourgogne,
Des souvenirs qui s'imprègnent et qui cognent.
Et dans chaque départ, dans chaque prière,
J'ai trouvé ma lumière,
Mon chemin vers la terre entière.



JACQUES



MONIQUE



SIMONE



GHISLAINE



MARIE



IRÈNE



MICHEL



RAYMONDE



20

ET AVEC OLIVIER



Je reviens d'un ailleurs, du pays des fleurs,
Où les poules dansent et où les chevaux jouent de la
cornemuse.

Un bouquet me tend une rose du bonheur,
Et au loin des éléphants verts s'amuse.

Ils jouent dans des rivières qui coulent en vin,
Voient des cloches qui courent après des lapins.
Moi j'ai vu mes parents au paradis, plus heureux que
jamais,
Et j'ai cueilli pour vous une fleur de leur allée.

Dans ce monde étrange, les maisons sont en guimauve,
Les arbres en dragées, les nuages en sauge.
Les orchidées se répandent partout,
Et surprenant... les chats marchent debout.

J'ai voulu ramener tout ça dans un wagon fleuri,
Mais la grève des trains a stoppé mon envie.
Alors j'ai pris la route à pied, entre les anges et les
rires,
Les maladies s'effaçaient, les visages voulaient sourire.

Oui je reviens du pays de l'azimut, un pays sans gravité,
Où les extraterrestres jouent du piano désaccordé.
Dans le ciel, les étoiles s'accordent une danse,
Je me demande bien à quoi elles pensent...

Car au-delà des frontières, tout devient léger,
Les rêves se rassemblent, les cœurs peuvent voyager.
Et moi, simple passager de ces mondes à inventer,
Je ramène un peu d'amour... pour vous le partager.
Les sourires s'attrapent, les couleurs sont étincelantes.
J'ai écrit ce texte avec ta plume, prêtée pour écrire un
mot,
Mais je finirai demain, je n'ai plus d'encre dans le stylo.



REMERCIEMENTS

Pour conclure, nous souhaitons adresser des remerciements à toutes les personnes qui ont rendu cette aventure possible.

Nous remercions la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie qui nous a permis de financer ce projet.

Un grand merci aux animateurs des Résidences autonomie du CCAS de Besançon. À Marc, à l'initiative du projet, pour son engagement constant et son soutien auprès des seniors tout au long des ateliers. À Audrey, pour son accompagnement attentif et bienveillant. Enfin, merci à Nicolat Millot, directeur de l'autonomie et Françoise Pierrat, cheffe d'établissement de la Résidence autonomie les Hortensias et cheffe du service « Animation en Résidences autonomie », pour la confiance accordée à ce projet et pour avoir œuvré à sa concrétisation.

Merci à Sandrine, chargée de communication au CCAS de Besançon, à l'initiative de la création de ce recueil. Celui-ci sera remis aux participants et téléchargeable en ligne pour toutes celles et ceux qui auront envie de découvrir, lire et partager ces mots nés des ateliers.

Enfin, merci à Chloé M., artiste slameuse, dont la pédagogie, la sensibilité et l'énergie ont insufflé un véritable nouveau souffle aux résidents. Par son approche, elle a su ouvrir des horizons, inviter à dépasser les frontières, qu'elles soient intimes, créatives ou générationnelles, et permettre à chacun de prendre pleinement sa place.

C'est d'ailleurs sur ses mots à elle que se referment ces ateliers et ce recueil, avec ce qu'elle emporte de ces rencontres : des voix, des histoires, des émotions partagées, et une expérience humaine profondément marquante.

CHLOÉ M.

Passer la frontière...

La première frontière que j'ai franchie c'est la porte des Lilas,
Aller en résidence autonomie à 28 ans, honnêtement je n'y
pensais pas.

Mais ce qui est beau avec les frontières c'est qu'elles peuvent
se franchir,

Le slam, c'est cette passerelle qui a permis de nous unir.

A travers ce texte, je voulais simplement vous remercier,
D'être venu, pour la plupart en croyant participer à un jeu télé.
Mais vous êtes restés, n'est-ce pas ça le plus important ?
Vous êtes revenus à chaque séance avec le cœur ouvert en
grand.

Vous m'avez confié des histoires, m'avez parlé de vous,
Vous avez rêvé, imaginé, des voyages complètement fous.
Ensemble on s'est écouté, on a ri, on a chanté,
Ensemble on s'est livré, on a inventé, on a slamé.

Plus que faire du slam nous avons créé un passage,
Vers nous-mêmes, vers les autres, vers nos mémoires,
Nous avons passé des frontières, nous sommes allés au-delà,
Merci pour votre confiance, vos récits et votre joie.

À la fin, il reste vos voix dans la mienne, mes mots dans les
vôtres,
Des histoires individuelles qui finalement deviennent les
nôtres,
Il reste des rires, des silences, des souvenirs en éclats,
Et ce partage précieux qui lui, ne vieillit pas.



my dear,
sun;
er,
sun.
y love!
love,
nd mile

Till a the stars gang day,
Fill a the stars gang day, my dear,
And the rocks to wi the sun;
Will love thee still, my dear,
While the sands o life shall run.
And fare thee well, my only love!
And fare thee well awhile!
And fare thee well, my love,
And I will come again, my love,
Though it were thousand mile

Till a the stars
Fill a the stars
And the rocks
Will love the
While the sands
And fare thee
And fare thee
And I will com
Though it were

Love is like a red, red rose
newly sprung in June;
Love is like the melody
sweetly played in tune

So fare thee well, my Bonnie
So deep in love am I;
And I will love thee still, my dear,
Till a the stars gang day.

The stars gang day, my dear,
The rocks melt wi the sun;
Wee thee still, my dear,
The sands o life shall run.

And fare thee well, my only love,
And fare thee well awhile!
And I will come again, my love,
Though it were thousand mile

my dear,
sun;
er,
sun.
y love!
love,
nd mile

Till a the stars gang day,
Fill a the stars gang day, my dear,
And the rocks to wi the sun;
Will love thee still, my dear,
While the sands o life shall run.
And fare thee well, my only love!
And fare thee well awhile!
And fare thee well, my love,
And I will come again, my love,
Though it were thousand mile

Till a the stars
Fill a the stars
And the rocks
Will love the
While the sands
And fare thee
And fare thee
And I will co
Though it we

Love is like a red, red rose
newly sprung in June;
Love is like the melody
sweetly played in tune

So fare thee well, my Bonnie
So deep in love am I;
And I will love thee still, my dear,
Till a the stars gang day.

The stars gang day, my dear,
The rocks melt wi the sun;
Wee thee still, my dear,
The sands o life shall run.

And fare thee well, my only love,
And fare thee well awhile!
And I will come again, my love,
Though it were thousand mile

Love is like a red, red
newly sprung in June;
Love is like the melody
sweetly played in tune

So fare thee well, my Bonnie
So deep in love am I;
And I will love thee still, my de
Till a the stars gang day.

The stars gang day, my de
And the rocks melt wi the sun;
Will love thee still, my dear,
While the sands o life shall run

And fare thee well, my only lo
And fare thee well awhile!
And I will come again, my love
Though it were thousand mile

