

## Interview Oriane pour SLP

- Salut les Ponots !, le podcast itinérant et léger qui donne la parole aux personnes qui habitent ou gravitent autour du Puy. Et aujourd'hui, je suis très chanceuse parce que je suis avec Oriane, bonjour Oriane.
- Bonjour Stéphanie.
- Alors je suis chanceuse, tu sais pourquoi ?
- Non.
- Parce que tu es, je crois, une auditrice très fervente et en plus tu seras le cinquantième épisode et ça fera un an que Salut les Ponots ! Existe.
- Waou c'est trop bien. Je ne savais pas, je n'avais pas compté, mais effectivement, j'ai écouté tous les épisodes et j'attends chaque mardi impatiemment pour les écouter. Donc, du coup, je suis ravie d'être, de fêter cet anniversaire avec toi.
- Youpi !
- J'ai pas prévu la bougie du coup.
- Et le petit gâteau ?
- Ah non, ben non plus, on ira l'acheter après.
- Voilà, je te propose Oriane de de te présenter aux auditeurs, auditrices qui ne te connaissent pas, mais qui vont pas tarder à te connaître.
- Eh bien, moi, je m'appelle Oriane. J'habite au Puy-en-Velay, tout près. Je ne suis pas d'ici à la base, je suis de Marseille, même si...
- Attends, stop, un petit wouais !, parce que j'adore Marseille.
- Et ouais je sais, je sais à qui je parle. Voilà donc, je sais que ça va décevoir tout le monde, que je n'ai pas l'accent, mais je suis pourtant bien de là-bas. Je suis née là-bas et j'y ai vécu jusqu'à mes vingt ans, même vingt deux ans dans la région, à Toulon aussi, et je suis arrivée au Puy en deux mille dix, donc ça va faire quinze ans. Voilà donc, je suis auxiliaire de puériculture et accompagnante périnatale. J'ai une petite fille qui a dix ans, et voilà.
- Alors, les auditeurs, auditrices, te connaissent peut-être grâce à ton activité, voilà, parce que tu es Petit Bourgeon d'Amour. Tu peux nous en parler un petit peu de ton activité ?
- Oui, tout à fait. Du coup, je suis, comme je le disais, auxiliaire de puériculture depuis deux mille douze. J'ai travaillé principalement en maternité, salle d'accouchement, à mes débuts et depuis quelques années, je travaille en crèche. Et y a un an à peu près, j'ai monté mon entreprise d'accompagnement périnatal et parental au Puy-en-Velay, qui s'appelle donc Petit Bourgeon d'Amour dans lequel j'accompagne au quotidien des parents, des familles, des enfants et des tout-petits bébés. Parce que c'est vraiment dans les premiers jours autour de la naissance, voire pendant la grossesse et même après, parce que je m'occupe aussi de massage enfant, de réflexologie, jusqu'à des grands enfants d'une douzaine d'années, mais je pratique aussi le thérapeutique bain bébé de Sonia Krief, le bain de Sonia, et là, c'est vraiment sur des tout petits bébés, en plus de massages femmes enceintes.
- Alors ça, ça me fait craquer le TBB.
- Le TBB.
- Quand on voit les petits enfants là qui sont dans, alors, je passe pas dans ton, dans ta petite baignoire, malheureusement.
- On a essayé, mais non, ça ne marchait pas.
- On a essayé, j'ai essayé de me recroqueviller pour passer dedans mais non.
- Ça ne marche pas. À la limite, tu pourrais tester la table de massage. Celle-là, ça marche, mais le TBB non.
- Tu peux nous donner différentes prestations, donc tu nous as dit le TBB, tu fais de la réflexologie. Réflexologie, oui, c'est ça.
- Réflexologie ouais, c'est réflexologie bébé émotionnel, c'est le terme vraiment qui a été

choisi par la personne qui m'a formé, ou c'est la réflexologie qui allie les petits bobos et les petits tracas du quotidien physique, on va dire, à vraiment, toute une dimension plus de l'ordre de l'émotionnel grâce à la médecine traditionnelle chinoise, et à des petits points d'acupression sous les pieds. Donc voilà, ça c'est de la naissance à une dizaine d'années à peu près. Après, je fais du massage bébé aussi, ou en fait comme la réflexologie, moi je pratique sur mon poupon et c'est les parents qui pratiquent sur leurs enfants, et comme ça, ils repartent après chez eux avec le massage ou les petits protocoles choisis de réflexologie dans les mains pour le faire à la maison.

- Ah, c'est cool ça. Et du coup donc, on peut soit venir, voilà, si on n'a pas d'enfant, bon on peut l'offrir à une personne qui est enceinte ou qui vient d'avoir un bébé.

- Ou alors je propose aussi ouvert à tout le monde. J'ai juste un soin qui est là, le rééquilibrage émotionnel par la réflexologie justement, où là on va venir un petit peu réharmoniser les centres d'énergie qui traversent le corps, à travers les chakras, tout ça par la réflexologie, et voilà, c'est, je crois, oui, le seul soin que je propose à tout le monde, sinon après, c'est la massage femme enceinte ou post-natale, ou enfant.

- Est-ce que tu fais des petits ateliers ou des choses comme ça non, en groupe, ou c'est qu'individuel ?

- Oui, oui, là, c'est prévu. Alors je les mets en place. Je suis en train de fixer les dernières dates, voilà. Donc, je vais proposer des activités, enfin des ateliers de groupe pour le massage bébé et la réflexologie émotionnelle et je vais lancer aussi des ateliers spéciaux, spéciaux, oui spéciaux, pardon, pour les papas, voilà. Où ce sera réservé uniquement aux papas ou aux futurs papas pour apprendre un petit peu ben, tous les petits tips, les petites astuces, les choses à connaître, tout ça. Et je pense aussi proposer des ateliers de massage bébé, où ce sera que les papas qui pratiqueront le massage sur leur bébé, car souvent ils ne veulent pas venir en fait parce qu'ils se disent que ça va être que des mamans, ils ont peur d'être jugés, moqués. Voilà.

- Ah, c'est chouette.

- Il y a ces ateliers de café papa qui vont bientôt arriver.

- En plus, l'endroit est magnifique, tu peux dire où on te trouve ?

- Je suis au dix sept boulevard Gambetta dans un petit salon que j'ai pensé, aménagé et décoré depuis à peu près un an, où j'ai eu les clés et où il y a eu pas mal de travaux. Là, je touche au bout et au but des travaux et de l'aménagement. Donc je suis contente de pouvoir accueillir les gens dans le petit cocon que je pensais dans ma tête depuis le début.

- Oui, un sacré travail et pour se tenir informé, tu as un insta, tu as un facebook. Donnons un petit peu les adresses.

- Alors sur instagram et sur facebook, Petit Bourgeon d'Amour. J'ai aussi une page google. On peut trouver pas mal d'informations et j'ai aussi un site de réservation en ligne où les gens peuvent aller directement Voir le calendrier avec les places disponibles et la description des soins. Et il est sur simplybook, mais c'est accessible soit par instagram y'a le lien, soit sur la page de google, y'a le lien aussi donc... En tapant Petit Bourgeon d'Amour sur google, vous me trouverez.

- On te trouve facilement. Super, Ben merci pour la présentation de ton activité. Voilà. Alors regardez ne serait-ce que les petites vidéo sur instagram. Quand je vais pas trop bien, je vais regarder les petits bébés qui font leur p'tit bain là, c'est trop, trop, trop chou.

- Je fais le plus beau métier du monde je le dis souvent

- C'est ça, elle fait le plus beau métier du monde. Alors je vais te demander, ça fait quelques années maintenant que tu es au Puy, est-ce que tu as une anecdote sur le Puy ou la Haute-Loire ?

- Alors le premier truc qui me vient comme ça, quand je suis arrivée au Puy, donc venant de Marseille et du sud, donc plutôt des grandes villes où j'avais tous les amis de Marseille

qui faisaient des blagues, en fait, qui croyaient vraiment que le Puy était un petit village perdu, vraiment le village de gaulois qui résistait face au reste de la France. Et voilà, c'était des petites blagues, à chaque fois en mode, à chaque fois que je revenais à Marseille, bon, t'as amené les peaux de bêtes pour faire un échange. Tu viens à la ville ou voilà. Et on se régala aussi à leur ramener du fromage aux artisans voilà et à leur dire que là, il y avait des petites bêtes dessus. Voilà, donc, à chaque fois, c'était vraiment l'aventure pour eux de découvrir ce fromage avec plein de petites bêtes dessus, la poire, la verveine aussi pour accompagner.

- Oui, oui, c'est vrai que c'est impressionnant cet artisan hein ?
- C'est ça, et j'en ai même qui ont regardé à la loupe pour voir si ça bougeait bien.
- Je vais te demander de faire le jingle, tu sais avec la petite boîte boîte.
- Ouiiii. Je suis trop contente et excitée de la découvrir enfin.

### *Musique jingle*

- Yeah. Elle les a tous écoutés, les jingles.
- Ouais c'est ça.
- Elle s'est entraînée mentalement juste avant. On va passer au confessionnal. T'es prête ?
- Oui, tout à fait.
- Mauve ou vert d'eau ?
- Vert d'eau. Tu sais pourquoi.
- Moi, je l'ai vu souvent, mais bon...
- C'est ça, c'est un petit peu la couleur phare de toute ma communication et de certaines pièces de mon salon. Donc, vert d'eau, j'aime beaucoup cette couleur.
- Ouais, elle est sympa, elle est cocooning.
- Voilà.
- La reine Grimhilde, la belle-mère de Blanche-Neige ou, madame de Trémaine, celle de Cendrillon ?
- Oula.
- Laquelle aimerais-tu ?
- Alors laquelle j'aimerais avoir comme belle-mère ? On va dire celle de Cendrillon, parce qu'elle envoie pas un chasseur essayer de lui arracher son cœur mais bon le choix est pas terrible quand même.
- Tu peux les rejeter toutes les deux.
- Ah ben oui, je peux, je fais alors.
- A la pouille. Accompagner ou encourager ?
- J'ai envie de dire l'un ne va pas sans l'autre, donc c'est difficile de les dissocier.
- Parce que tu fais un peu les deux dans ton métier.
- C'est ça, je dirais accompagner en encourageant.
- Et ben génial. Pastis ou Ricard ?
- Là aussi, je crois que je vais te décevoir, mais aucun des deux. Je déteste ça.
- Voilà la question à ne pas poser à une marseillaise.
- Je suis désolée, je n'ai jamais aimé ça.
- Glycine ou mimosa ?
- Ohlala, là aussi, le choix est très compliqué. J'adore le mimosa, c'est ma petite madeleine de Proust en tant que sudiste, donc, je dirais quand même mimosa, parce que voilà, puis l'odeur, puis de le voir reflourir tous les ans, ça annonce l'arrivée du printemps dans le sud, parce que ici, il arrive plus tard. Mais par contre, j'ai une très belle glycine dans mon jardin aussi, que j'adore d'amour et qui sent délicieusement bon, mais bon quand même pour le souvenir et voilà, je dirais mimosa.
- Alors professeur Jacques Dayan ou Isabelle Filliozat ?

- Ah, Isabelle Filliozat.
- Tu l'as rencontré.
- Je l'ai rencontré au cours d'une journée VanillaMilk dans le sud, l'année dernière, et voilà par tout son travail, par tout ce qu'elle peut apporter aux parents, aux professionnels, aux enfants.
- Tu peux dire brièvement qui elle est pour ceux qui ne connaissent pas.
- Du coup Isabelle Filliozat, elle est autrice, conférencière et elle a beaucoup travaillé, œuvré, recherché sur la petite enfance, la parentalité...
- L'éducation positive.
- L'éducation positive, voilà. Donc, c'est vraiment une ressource puissante et intéressante.
- Ok. Irlande au Sri Lanka ?
- Je vois que tu es bien renseigné. Alors je dirais Sri Lanka, parce que c'était mon premier gros voyage, premier voyage hors d'Europe que je n'avais jamais quitté. Donc toute petite île, l'île d'émeraude, au sud de l'Inde, où je suis allée en deux mille vingt...
- Deux.
- Deux. Elle sait mieux que moi les dates. C'est ça donc en deux mille vingt deux. Un magnifique voyage avec ma fille, qui avait sept ans, et même pas tout à fait enfin si sept ans au moment où on y est allé. On est parties toutes les deux en sac à dos. Un magnifique voyage préparé en amont pendant des mois, mais avec le goût quand même de l'inattendu, parce que je m'étais beaucoup, beaucoup renseigné. Ce n'était pas une période facile pour partir là-bas parce que c'était en plein pendant leur révolution politique. Ça a été très compliqué. Ils étaient en pleine crise au niveau de l'essence de, enfin de tout, c'était très difficile pour le peuple, mais du coup, c'était un merveilleux voyage. J'avais réservé en fait l'hôtel du jour d'arrivée et l'hôtel du jour de départ, et entre les deux, je n'avais rien réservé. Donc voilà, on a sillonné pendant trois semaines en sac à dos, en train, en tuk-tuk, en bus. C'était merveilleux. Mais l'Irlande, pays magique, magique, magique, auquel voilà, dans lequel je rêve de retourner, ma fille aussi pareil. On est parties toutes les deux, on a loué une voiture et on a sillonné toute l'Irlande pendant deux semaines et c'est vraiment un pays magnifique, merveilleux, avec des gens formidables. Donc, je ne peux pas choisir, mais quand même allez, le Sri Lanka pour le gros voyage, mais les deux.
- Ça marche. Début de deux baroudeuses.
- Ouais.
- Pied ou main ?
- Alors, malgré que je fasse de la réflexologie, je ne suis pas fan des pieds.
- Ah bon ?
- C'est pour ça que j'ai commencé par les pieds de bébé quoi voilà. Mais voilà donc je dirais mains, parce que j'adore aussi les mains. Enfin j'aime bien observer aussi les mains des gens, la manière dont ils les bougent. Euh voilà, c'est vrai que ça dit aussi d'une personne, je trouve, et c'est beau, des mains.
- Mike Horn ou Nicolas Vanier ?
- Ah, Mike Horn. J'aime beaucoup Nicolas Vanier aussi, mais Mike Horn, indétrônable aventurier pour moi j'adore et puis son accent, c'est génial. Ça fait voyager rien qu'en l'écoutant.
- Dimanche soir ou lundi matin ?
- Dimanche soir, parce que les réveils me sont très difficiles donc dimanche soir quand même.
- Deux chansons Sweetbox Everything's gonna be alright ou Jack Johnson Better together ?
- La première.
- Ouais, Sweetbox, tu veux nous la chanter un peu ?
- Je m'en rappelle plus... Everything's alright... Ben oui c'est ça. Ben oui c'est celle là.

- Babel Musique ou Marsatac ? On revient sur Marseille.
- Alors Marsatac, même si j'ai jamais été trop fan d'électro enfin de ce monde-là, mais quand même, c'était une institution à Marseille, Marsatac.
- J'ai eu la chance d'être bénévole là-bas dis donc. C'était sympa, je m'occupais des ascenseurs pour les artistes.
- Ah ben quand même.
- Ah oui, du coup, j'ai vu Die Antwoord, tu sais, ils sont très impressionnants, ouais, très impressionnants.
- Y'a des groupes que j'aurais beaucoup aimé voir qui sont passés là-bas, mais je n'y suis jamais allée.
- Alors, si tu étais un geste, lequel serais-tu ?
- Olalalala, faut réfléchir là. Je dirais une étreinte.
- Un petit câlin, je me doutais que ça allait être une caresse ou un câlin, quelque chose comme ça. Ça te ressemble bien.
- Alors qu'au quotidien, je ne suis pas spécialement tactile pourtant. Mais voilà, il y a beaucoup de choses qui passent par un câlin, par une étreinte. Des fois, il y a juste besoin de ça.
- Et tout va mieux. Quel est ton dessert d'enfance ?
- Le gâteau au yaourt de ma mamie à la fleur d'oranger.
- C'est toujours le gâteau de la mamie.
- Mais ça, c'est indétronable. C'était, il y avait gâteau au yaourt et la tarte aux pommes qu'on faisait ensemble.
- Et là te revient le goût ou plutôt l'odeur ?
- L'odeur, l'odeur de la fleur d'oranger. Mais d'ailleurs, elle m'a confié sa recette magique. Donc voilà, je le refais régulièrement à la maison.
- Et c'est pareil, même goût ?
- Ouais, ouais, ouais, je réussis... Au début, c'était dur à trouver le juste dosage tout ça, mais maintenant, non, maintenant, c'est vraiment le gâteau, et c'est la fleur d'oranger qui fait tout.
  
- Hey, le sud. Je vais te poser des questions sur le Puy, je vais te demander s'il y a des... On va commencer par les restos-bars, si tu as des restos-bars ? voilà, coup de cœur un petit peu. Voilà qu'on connaît, qu'on connaît pas. Mystère.
- Oui, ben il y en a plein finalement, il y a plein de choses dans cette petite ville.
- Tu es gourmande ?
- Oui, très, je suis très bec sucré, comme on dit, mais là ouais, ce qui me vient là, c'est des cuisines du monde, parce que j'adore ça. Vraiment, c'est une cuisine que je pourrais manger tous les jours. Je ne rêverais de faire un tour du monde, même juste pour manger les spécialités d'autres pays. Donc, voilà j'aime beaucoup, beaucoup le restaurant indien, le Taj Mahal, qui est au Puy, qui est ouvert depuis pas si longtemps, trois, quatre ans peut-être.
- Il est à quel endroit ?
- C'est au boulevard Carnot, Saint-Laurent, ouais, je sais plus comment ça s'appelle, mais voilà, c'est en bas de Carnot, et vraiment on y mange très, très bien. Ils sont adorables et ça fait plaisir de retrouver un petit peu ces goûts, ces odeurs. Voilà, c'est vraiment très, très bon.
- Tu aurais un plat préféré là-bas ou pas ?
- Oui, alors moi j'aime beaucoup le poulet royal taj.
- D'accord. Donc si on y va, on peut demander un poulet royal taj à la façon Oriane.
- Ils ont un très bon biryani aussi de riz au poulet ou même aux légumes, parce qu'ils ont pas mal d'options végé aussi, qui sont super bonnes. Mais voilà, les samoussas aussi, les oignons bhaji aussi, les beignets d'oignons là, hum.

- Elle va nous faire tout le menu.
- Ah mais tout est bon, vous pouvez y aller.
- On peut prendre à emporter aussi, je crois non ?
- Oui, oui, c'est aussi sur place et à emporter pour l'été. En plus, maintenant, ils ont agrandi un peu leur terrasse, donc c'est sympa. Vivement les beaux jours.
- Tu a d'autres restaurants ?
- Oui ben pour rester dans les cuisines du monde. Je suis une grande fan de sushis aussi. Donc voilà, il y avait Sushi Panda, qui est sur la place Cadelade, à côté du restaurant la Pizza, et voilà, c'est pareil. Ça fait des années que je les connais aussi. C'était, à ma connaissance, les premiers installés avec ce type de cuisine japonaise et voilà leurs sushis sont très bons, ça a toujours été très frais. Ils ont de bons gyosas aussi. À connaître. Ce soir on hésitera entre indien et sushis.
- Non parce que tu vas nous en donner d'autres.
- En restaurant oui du monde, ben y'a La Esquina, là aussi qui est le restaurant mexicain, mais dont on a déjà parlé, parce que, vu que j'écoute tous les podcasts, je sais de quoi on a parlé. Donc voilà, et après il y a le petit. Alors c'est plutôt un bar à thé, mais qui vient juste d'ouvrir, mais que j'ai pas encore eu la chance de tester, qui s'appelle Bôba là avec un accent circonflexe sur le o, qui se trouve sur le long de la place du Breuil, et là c'est spécialisé dans tout ce qui est bubble tea, mais vraiment le bubble tea traditionnel avec des perles de tapioca et plein de saveurs, voilà, des thé matcha aussi. Ça a l'air trop, trop, trop bon et c'est très joli.
- J'ai accompagné une amie l'autre jour là-bas, et donc, moi, j'ai pris celui avec de la violette, lait violette.
- Mais c'est tellement joli en plus, quoi, tout ce mélange de couleurs. Mais alors, c'était bon ?
- Ouais, c'était bon. Bon, j'essaierai le jasmin, il paraît qu'il est pas mal aussi et plus simple, mais pas mal. Bubble tea cette fois-ci, parce que violette, c'était pas bubble tea vraiment, je sais pas ce que c'était, thé matcha peut-être.
- Peut-être il y a plein de choses à la carte, mais ils ont une très jolie communication aussi je trouve sur les réseaux, c'est toujours des belles images, des belles photos. Voilà, moi qui suit sensible aux images. C'est très beau, voilà. Donc, j'ai hâte d'aller tester.
  
- Un dernier restaurant peut-être ?
- Alors là, c'est plutôt un bar, ça s'appelle le Caboulot des Goulots, je crois que c'est pas très connu, mais en fait c'est collé à la cave Marcon. Donc, la cave Marcon, l'entrée se fait rue Pannessac, alors que le Caboulot des Goulots, l'entrée se fait par la petite rue derrière, la rue Grenouillit. Voilà, et c'est un petit petit bar super sympa.
- C'est plutôt bar à vin non ?
- Oui, c'est plutôt bar à vin. Mais voilà, c'est des toutes petites tables de deux personnes. Voilà, c'est assez cosy. L'été, ils mettent des petites tables dehors aussi, enfin, c'est sympa.
- Je sais que t'aime bien, parce qu'on dirait qu'on est dans le sud là-bas, la petite ruelle.
- Ça fait un peu un petit côté Marseille ouais. J'y ai amené une copine, d'ailleurs, il y a quelques temps, qui a habité aussi à Marseille, et c'est pareil. Elle m'a dit de suite mais on se croirait dans un petit bar de Marseille.
- Alors, figure-toi que j'ai un ami de Marseille qui est venu, le premier bar qu'il a choisi, c'est celui-ci.
- Ah ben voilà. Ça m'étonne pas, parce qu'on retrouve un peu ce petit esprit de petit bar comme ça. Voilà, voilà, et sinon il y en avait un autre aussi, alors un dernier, après, on passe à autre chose, mais que j'aime beaucoup. Là, c'est plutôt un salon de thé mais qui a la particularité d'accueillir des petits chats, voilà parce qu'il s'appelle l'Atelier des Chats, situé avenue Paul Bérard. Et voilà, on peut y boire un café, manger une gaufre, une crêpe.

Manger des gaufres, si on arrive à les manger avant que les chats nous les piquent. Mais voilà, ça fait aussi, il y a une petite boutique, voilà, c'est super sympa.

- Oui, puis, ça peut être bien pour les personnes qui étaient habitués à voir Lili et Mathou, qui ont fermées récemment.

- Et oui.

- Et voilà si ils veulent retrouver des petits animaux, l'ambiance et qui ne connaissaient pas.

- Oui et ça a ouvert à peu près en même temps que Lili et Mathou, ouais, ils ont ouvert à quelques mois d'écart, mais voilà, c'est tenu par une petite dame très gentille en plus.

Donc, voilà, je sais qu'ils sont sur les réseaux aussi.

- Pour aller faire de la ronro, ronronthérapie.

- Ronronthérapie. Ouais, on va faire ça.

- On va passer aux commerçants. Allez vas-y, je t'écoute.

- Pour rester un petit peu dans mon domaine de la petite enfance, de la périnatalité, y'a une boutique que j'adore et dans laquelle j'aime bien aller faire les petits cadeaux de naissance ou pour les anniversaires des tout petits, tout ça. C'est le magasin les Crapapouilles qui se situe dans la rue Pannessac où on trouve toujours un petit trésor. Et puis, je trouve la boutique très jolie aussi.

- T'avais vu le poulpe qu'ils avaient en vitrine ? Il était trop bien.

- Quand je passe devant la vitrine, j'ai envie de craquer, surtout même pour chez moi.

- Moi, je craque tous les jours. Quand je passe devant, je m'arrête obligatoirement, en face il y a le décaféiné, et je m'arrête devant et je regarde. Oui ils ont des jouets qui sont magnifiques, même en bois.

- Je craque. Et même ma fille, qui a dix ans pourtant, quand on passe devant, c'est pareil. Il y a toujours des petits trucs sur lesquels elle craque aussi.

- Mais j'ai plus de dix ans, je te rassure.

- Je crois qu'après il y a un gap au milieu entre dix ans et adultes. Il y a une période après, on s'intéresse plus.

- Mais tu veux dire que je retourne en enfance là, oui, ça doit être, ça. Je sais pas si je l'ai quittée. Autres commerçants ?

- Salon de thé que j'aime beaucoup aussi, c'est le, c'est celui de Agapi qui est sur la place du Plot. Voilà, pareil on peut retrouver de charmantes personnes à l'accueil très souriante. Je pense notamment à karen, à qui je fais un petit coucou. Et voilà, c'est toujours, toujours agréable. J'adore la petite pièce qu'ils ont en haut qui est toute petite, toute cocooning, c'est chouette. Ils ont des magnifiques services à thé, théières, tasses, tout ça, ça me fait craquer.

- Oui, puisque on peut y acheter soit voilà, des tasses, des mugs, du thé.

- C'est ça.

- Ils ont différents thés.

- Voilà pour acheter du thé, des infusions, ils ont une grosse sélection ou pour aller boire un petit thé, manger un bon gâteau aussi parce qu'ils ont des bons gâteaux pour la gourmande que je suis.

- Un autre petit commerçant je crois, ou grand commerçant comme tu veux.

- Oui, elles sont légendaires au Puy-en-Velay, je crois. Parce que ça fait des années qu'elles avaient leurs boutiques physiques qui s'appelaient les spécialités du Velay. Voilà qui était connu, aussi bien pour trouver des petits souvenirs que pour les personnes qui, comme moi, adorent la lithothérapie, les pierres, les minéraux. Mais voilà, je parle de Jacqueline et de son acolyte. Et maintenant elles ont plus cette boutique physique, spécialités du Velay, mais par contre elle continue à garder ouais des journées de vente, spécialement les vendredis, je crois à Vals au douze rue des artisans, et sinon, on les trouve beaucoup, beaucoup sur les marchés, toutes les manifestations qu'il peut y avoir.

Elles sont aussi au marché de Noël. Elle était au salon de l'être. Voilà, elles ont régulièrement des points de vente un petit peu itinérants et elles sont d'excellents conseils. Elles ont toujours des superbes pierres, des très beaux bijoux en pierre aussi, voilà.

- De toute façon, on mettra les coordonnées sur le site ok ?
- Gros big up à Spécialités du Velay, si vous cherchez des belles pierres...
- Si voulez en offrir une à Oriane.
- Je ne dirais jamais non à une pierre.
- Laquelle tu veux ?
- Ah, il y en a trop.
  
- Ok, on va passer aux associations. Et ben il y a des associations que tu vas nous donner parce que tu es impliquée dans ces associations, je crois donc...
- Tout à fait.
- Vas-y, on t'écoute.
- Je vais commencer par Hiris, qui est la première association voilà que j'ai découverte en ouvrant ma petite entreprise et qui, dont le sujet, m'a particulièrement touchée. Elles sont six bénévoles je crois, je dis elles parce que y'a que des nanas et du coup, elles ont monté cette association en deux mille vingt et un, je crois, pour apporter du soutien à toutes les personnes qui sont touchées par la précarité et l'isolement, dans tout le côté de l'hygiène, des produits d'hygiène, des produits de beauté. Voilà. Donc, du coup, elles sont partenaires avec beaucoup de petites boutiques dont je fais partie.
- Donc on vient déposer nos dons chez toi.
- C'est ça en fait, on est point de collecte pour l'association, et donc les gens peuvent venir déposer dans ces points de collecte tous les produits de beauté dont ils ne se servent pas ou plus, du moment, qui ne sont ni périmés ni entamés évidemment. Parce qu'après, elles s'occupent de les récolter, de les trier pour fabriquer des petits kits qu'elles peuvent distribuer par le biais d'associations notamment, mais pour tout type de public voilà, dans la précarité ou qui n'y a pas accès justement à ces produits d'hygiène et de beauté. Donc, je trouve cette initiative super impliquée et super intéressante, ils font des kits notamment, soit pour femmes, hommes, enfants, familles, bébés, voilà. Mais elles font aussi des kits spécial embauche ou des choses comme ça. Ce qui nous paraît, à nous, tellement banal comme pour un homme, se raser la barbe ou de se mettre un petit pschitt de parfum.
- Pas trop, sinon après tu embaumes le recruteur et il s'évanouit.
- Ça, c'est à la discrétion de chacun, mais effectivement pas trop, point trop n'en faut.
- Alors Hiri's, ça s'écrit h.i.r.i. apostrophe s. Voilà vous les retrouvez donc chez Petit Bourgeon d'Amour.
- C'est ça et vous les retrouvez pareil sur les réseaux, tout ça. Mais voilà, elles organisent plein d'événements tout au cours de l'année, des ventes spéciales, des tombolas, des concours.
- De toute façon, ce ne sera jamais fini pour les dons donc n'hésitez pas.
- C'est ça, les donc c'est tous les jours.
- Une autre asso ?
- Oui, c'est une association qui me tient particulièrement à cœur, car je l'ai rejointe tout récemment, en début d'année en tant que bénévole par contre, là, cette fois. Et c'est l'association A Lait'coute là qui, du coup, est une association à destination des parents et des mamans allaitantes et qui est une association de mamans allaitantes ou ayant allaité sur la Haute-Loire, et c'est la seule, je crois, à ma connaissance, association qui porte cette mission là, sur notre territoire. Donc, je crois que c'est quand même d'utilité, d'utilité publique j'ai envie de dire, donc voilà, on est un ensemble de onze bénévoles. L'association a été créée en deux mille onze. Alors, maintenant, voilà, les bénévoles ont changé depuis, mais l'engagement est resté et on a trois antennes une sur le secteur Langeac, Brioude, une sur le secteur de Monistrol et une sur le secteur du Puy. Voilà, et

du coup, dans chaque antenne, on organise des rencontres une fois par mois, voire tous les deux mois, ça dépend un peu des secteurs. Mais voilà des rencontres qui sont ouvertes à tous, qui sont gratuites, sur le Puy elles se déroulent au petit café, voilà, principalement le dimanche matin. Voilà donc, c'est vraiment des moments d'échange, de partage, de partage d'expérience. On est là pour s'écouter, pour se soutenir, jamais pour être dans le jugement. Il y a tous les types d'allaitement qui sont les bienvenus, que ce soit allaitement maternel, vraiment à cent pour cent, ou allaitement mixte avec du biberon, ou on tire allaitement aussi. Voilà après, en rappelant que chaque choix est le bon pour le parent qui le fait. Il y a jamais de jugement, même si un parent décide finalement de passer au biberon, c'est que c'est ce qu'il y a de mieux pour lui à ce moment-là. Donc voilà, on est vraiment dans le respect du choix de chacun. Mais voilà, si vous avez besoin d'information sur l'allaitement de soutien, de... Un petit coup de mou ou quelque chose, il y aura toujours ces rencontres là. Et aussi Beaucoup de ressources sur le site internet. Si vous tapez A Lait'coute sur google, vous tomberez de suite sur leur site et sur les réseaux sociaux. Et voilà, c'est beaucoup de ressources d'information, et il y a aussi, notamment, une ligne d'écoute sept jours sur sept avec un numéro de téléphone. Vous pouvez soit appeler ou envoyer un message, soit envoyer un message sur instagram. Il y aura toujours quelqu'un pour vous répondre, même un dimanche soir à dix huit heures, si vous êtes en galère avec votre bébé en plein allaitement, voilà, et on pourra vous rediriger aussi, on a une liste aussi de professionnels spécialisés en allaitement maternel et formés surtout. Donc, voilà, on a pas mal de ressources à vous conseiller si jamais vous êtes dans le besoin et en demande.

- Donc no panic ! On en avait parlé, je crois, un peu avec Mélissa aussi.

- Mélissa ouais ouais.

- Sur l'annuaire, vous retrouverez A Lait'coute et vous pourrez écouter les deux épisodes de Mélissa et bientôt d'Orianne.

- Melissa, avec qui, du coup, on se retrouve sur les rencontres. Puis on participe aussi, notamment, à la foire bio de Langeac, là, qui est dans pas très longtemps, et on organise normalement tout bientôt aussi une tombola pour la fête des mères. Donc, là, normalement, au sept mai.

- Oups !

- Vous pourrez encore participer, parce que le tirage au sort sera donc le vingt cinq mai. Donc, voilà, les tickets seront en vente sur le site helloasso, en tapant A Lait'coute dans la barre de recherche, et je crois qu'il y a pas loin de mille deux cents euros de lots à gagner. Donc, si vous voulez tenter votre chance avec un petit ticket, vous êtes les bienvenus, et si vous voulez vous engager en tant que bénévole ou prendre une adhésion annuelle, voilà, c'est vrai que l'association est toujours en besoin, surtout que cette année, il y a des subventions qui ont été supprimées. Là, donc, c'est un peu difficile niveau associatif, on le sait, ça c'est pour tout le monde. C'est vrai que, des fois, en prenant une adhésion annuelle, ça permet quand même à l'association de continuer à vivre, de payer les locaux pour les rencontres, la communication, tout ça. Donc, faites vivre les associations autour de vous.

- Le petit message au passage. Tu veux nous parler de danse aussi je crois.

- Oui. Alors voilà, moi, c'est vrai que j'ai toujours aimé la danse. J'en ai toujours quasiment pratiqué, même si il y a eu des petits moments de pause. Voilà, mais j'avais envie de souligner et de remercier les associations du secteur du Puy qui font vivre la danse. Je mettrais forcément en premier l'association centre danse de laquelle je fais partie, ma fille aussi qui est merveilleuse.

- Tu fais quoi là-bas ?

- Je fais du modern'jazz avec Elsa. Voilà, c'est vraiment une super asso avec un très bon état d'esprit. Moi j'y suis depuis deux ans, je crois, et ma fille, ça doit faire trois ans. Et voilà, on se régale, on adore, on passe des super bons moments et j'aime beaucoup le

style chorégraphique d'Elsa. Et puis, après, j'avais aussi fait partie de l'association Suelta'Te dans une autre vibe, mais que j'adore aussi, avec Yoann et Wendy. Donc là, c'est plus côté salsa, musiques du monde, danse vraiment variée, parce que maintenant ils ont intégré aussi la kizomba, la bachata, enfin, beaucoup de choses, et organisent des événements, il y a toutes les informations. Et aussi les associations de hip-hop, je pense à New Dynastie, Hip-Hop Académie aussi avec Victor, à toutes les associations, de toute façon, qui peuvent faire vivre la vie culturelle, faire rayonner la culture, la danse, la musique sont toujours bonnes à prendre. Voilà.

- Juste un petit point, Hip-Hop Académie avec Victor, c'est sur le Puy et New Dynastie avec Randy...

- C'est avec Randy oui, et lui là, c'est à Chadrac, je crois, ouais.

- Les coups de cœur. Et on va finir par les artistes.

- Et ben, en artiste, oui, j'avais envie de souligner... Alors, c'est pas un ou une artiste, c'est un collectif d'artistes. Je sais qu'on en a déjà parlé ici sur le podcast, mais c'est pas grave, parce que c'est toujours bon à rappeler quand même, c'est le collectif Free D'hôm qui est né il y a quelques années suite à l'affaire d'expulsion du jeune homme Madama. Voilà donc, c'est à ce moment-là que l'association enfin pas l'association, mais le collectif a été créé et depuis, il organise des concerts tous les ans.

- Au mois de janvier je crois, je sais plus.

- En janvier, oui, je crois que c'est en janvier, c'est pendant l'hiver, il fait froid en tout cas.

- Donc il faut aller se réchauffer auprès du collectif Free D'hôm à Chadrac.

- C'est à la MPT de Chadrac et on peut manger de la soupe dehors pour se réchauffer. Et du coup, c'est un collectif qui regroupe beaucoup d'artistes de la scène locale. Donc, je trouve ça toujours admirable que des artistes s'engagent pour des causes comme celle-ci. Et voilà, là sur le dernier concert là, il était engagé en faveur de l'association Sarira, oui je crois qui est à Yssingaux, une association aussi de soutien aux migrants. Je trouve que c'est toujours beau dans notre monde où chacun vit un peu les uns à côté des autres, sans trop se parler, sans se côtoyer, sans s'intéresser, sans faire attention les uns aux autres, et là de voir plusieurs personnes qui s'unissent comme ça pour des causes, c'est toujours touchant et beau. Voilà donc parmi les groupes, il y a Gens'Bon'Beur, SR Entre amis, une amie à moi aussi, il y a quelques électrons libres voilà qui viennent enrichir ce beau moment. Je pense à toi, Lætitia. Mais c'est c'est toujours des très, très beaux moments d'échange et de partage et de danse et de musique.

- Tout à fait, on en avait parlé je crois que the Washing Machine Club.

- Oui, voilà.

- C'est bien de le rappeler, comme tu dis, de soutenir ce collectif qui soutient autant d'associations.

- Et du coup, chaque groupe individuellement, qui est super chouette et qui fait rayonner de bonne vibes en Haute-Loire.

- Tu peux continuer.

- Et ben du coup, un artiste. Je pensais aussi à une photographe. Voilà qui, pour moi, est tout un art aussi. J'ai toujours été très touchée par la photographie, depuis toute petite, ayant une maman qui a beaucoup, beaucoup fait de photos. Et puis bon, à l'époque, c'était de la photo argentique, donc on shootait un petit peu moins, mais quand même, on a beaucoup d'albums photos dans les placards. Donc, c'est Cat Vigouroux qui est donc photographe sur le secteur du Puy, après elle se déplace dans toute la Haute-Loire. Mais voilà, c'est mon coup de cœur photographique, voilà, et c'est avec elle que je travaille aussi pour les thérapeutiques bains bébé. Donc, je propose une formule entre guillemets de bain photographié dans lequel c'est elle qui fait des magnifiques photos des petits bébés, même des petites vidéos. Et j'aime beaucoup son oeil et j'aime sa douceur. Voilà, au delà des belles photos qu'elle fait, c'est une personne aussi, très, très, très humaine, très douce, très... Voilà, c'est un monde de douceur et de gentillesse et j'ai vraiment envie

de la mettre en avant parce que je suis très, je suis très heureuse de collaborer avec elle. À l'époque quand je lui en ai parlé... C'est à elle que j'ai pensé de suite, je me voyais faire ça avec personne d'autre, parce que c'est quand même un moment important, et pas anodin quoi...

- Très intime.

- Voilà, c'est très intime, le bain des bébés, il y a une connexion qui doit se faire avec les parents, avec le bébé. Ce n'est pas juste un rendez-vous on vient, on fait le bain, on s'en va quoi. Il y a tout un échange avant, pendant, après. Et il me fallait vraiment trouver une personne dans laquelle j'ai assez confiance pour pouvoir sublimer ce moment et ne pas l'envahir d'autres choses. Et Cat s'est de suite prêtée au jeu, avec beaucoup de sensibilité, de discrétion, et un œil que j'aime beaucoup. Donc, elle a pas de salon physique, elle fait principalement de la photo en extérieur et elle aime beaucoup travailler, justement, avec la lumière extérieure. C'était un autre exercice aussi pour le bain, parce que ça se fait en intérieur. On essaye quand même de garder la lumière naturelle le plus possible. Ça va, la baignoire est pas trop loin d'une fenêtre, alors on y arrive. Mais voilà, c'est un plaisir de travailler avec elle et après avoir fait aussi des séances photo de famille, des séances photo life style, des prestations pour les mariages aussi. Elle fait aussi pour des entreprises, parce qu'elle est aussi, elle donne aussi des cours de photographie culinaire à l'école de pâtisserie d'Yssingaux, je veux pas dire de bêtises. Mais voilà, et elle est anglaise aussi. Donc, pareil, elle fait voyager rien qu'en l'écoutant. Et du coup, elle donne ses cours de photographie culinaire en anglais aux élèves pour les faire travailler aussi.

- C'est chouette d'apprendre l'anglais en faisant de la cuisine.

- C'est ça.

- Ratatouille !

- C'est ça. Donc voilà, coucou Cat !

- Est-ce que tu nous as tout dit ?

- Ouais, y'a une dernière personne aussi. Alors, je la classe aussi dans les artistes, parce que c'est une couturière, mais du coup, l'artisanat, je trouve que c'est de l'art aussi. Mais elle s'appelle Mélissa Meli Making sur les réseaux.

- Le nom me dit quelque chose effectivement.

- Ben c'est une ancienne collègue, on s'est rencontrés en crèche. On travaillait ensemble à la crèche il y a un petit moment maintenant. Elle propose alors, parmi d'autres choses, mais en l'occurrence moi, ce qui m'intéresse par rapport à mon activité. Elle, oui, elle fait des petits nounours qui sont fabriqués enfin, personnalisés, et fabriqués avec les habits, les premiers habits de bébé, pour garder un souvenir vraiment des petits habits.

- C'est pour ça que ça me disait quelque chose.

- Voilà, non, je trouve l'idée trop, trop chou.

- C'est sympa.

- Ouais, c'est sympa. C'est vrai que c'est des petits habits, voilà des habits de naissance ou quoi, qu'on n'a pas forcément envie de garder enfin, de vendre ou de donner, mais en même temps, on les garde au grenier, dans un carton, on les déballe jamais. Donc, là, ça permet d'avoir comme décoration dans la chambre, ou quoi, un petit doudou qui nous rappellera plein d'heureux souvenirs de ces moments précieux. Donc voilà, je trouvais l'idée chouette.

- Non, c'est carrément sympa. Puis j'avais jamais vu encore donc belle l'initiative, bravo Mélissa. On va passer à notre slogan Crache ta lentille !

- Ah oui, le fameux.

- Le fameux slogan. Est-ce qu'il y a un événement remarquable pour toi au Puy, ou qui existe ailleurs et que tu aimerais voir au Puy ? Au puy ou en Haute-Loire, pardon.

- Ici, ce que j'aime beaucoup, hormis le traditionnel Roi de l'Oiseau. Voilà, ça, on ne le cite plus, mais voilà, moi c'est... J'ai envie de mettre à l'honneur encore une initiative musicale

dynamique. C'est les petits festivals. Petits voir qui commencent à prendre de l'ampleur, mais les festivals qu'on a en Haute-Loire et principalement autour du Puy. Je pense notamment au festival Loir'en Zik à Brives-Charensac au mois de juin.

- L'endroit est sympa, avec le chapiteau.

- L'endroit est génial, c'est. C'est le premier endroit, d'ailleurs, c'est le premier concert de ma fille, quand elle avait un an et demi, avec le casque sur les oreilles, mais je me rappelle l'avoir amenée là-bas, c'était en journée. C'est ça qui est sympa, c'est que, du coup, il y a tout un village qui est accessible, même gratuitement, ou quoi. Donc y a tout un petit village d'artisans, de petits commerces comme ça trop sympas, avec de la musique qui rythme ces deux jours, de la musique ambulante, de la musique du monde. Voilà. Et après, le soir, les gros concerts sous le chapiteau.

Mais je me rappelle du coup que c'était le premier petit concert de ma fille sous le chapiteau, un et demi, elle sautait dans la boue parce qu'il n'y avait plu.

- Alors moi la première fois que j'y suis allée, il y avait Massilia Sound System comme par hasard.

- Je les ai raté cette année-là. J'étais très, très déçue. Mais ouais, du coup, on y est allé avec ma fille il y a deux ans. On a vu les Ludwig Von 88 aussi.

- Ah oui !

- Voilà et là, ben là ça fait deux ans, l'année dernière on a pas pu y aller, et cette année on pourra pas, parce que, justement, c'est la même date que notre spectacle de danse. Donc voilà, déçue mais c'est pour la bonne cause donc...

- Tu vas te rattraper, tu vas aller à un autre festival.

- On va aller au Buena Onda Festival. Voilà qui est aussi un chouette festival. Ben pareil, qui dynamise un petit peu le territoire, qui ramène de la musique de la bonne humeur.

- Très famille.

- Très, très familiale. Je sais qu'y a des petits bénévoles aussi. Je pense à des amis qui ont leurs enfants, qui sont bénévoles depuis le début du festival et dont les enfants ont toujours baigné dans cette culture festivalière aussi et qui, maintenant ont dix, douze ans, et qui sont bénévoles aussi à leur échelle.

- Ah ouais c'est chouette.

- Voilà, c'est très, très chouette, c'est très sympa et c'est tout bientôt là, parce que c'est fin mai.

- Fin mai et si vous y allez le vendredi, vous criez Petit Bourgeon d'Amour, il y aura Oriane et si vous y allez le samedi, vous criez Salut les Ponots ! Y'aura Stéphanie. Voilà.

- Voilà. C'est ça, vous pourrez nous retrouver chacune un soir. On aura pas l'occasion de boire un coup ensemble.

- Mais on se cachera, on vous répondra pas. Non, non, on fera la fête.

- On dansera.

- Est-ce qu'il y a quelque chose que tu changerais au Puy ?

- Alors, ben je vais peut être pas être pas très original, mais on en revient toujours un petit peu au même, voilà, c'est les choses qui fâchent mais le stationnement, le stationnement dans le centre-ville, je trouve que c'est vraiment un sujet dont la collectivité pourrait et devrait s'emparer quand on voit le nombre de commerces qui ferment régulièrement au profit de zones commerciales aux alentours. Voilà, et c'est vrai quand on en discute avec des gens ou des clients, ou des proches, ou des amis, toujours, c'est toujours le même discours de oh non, je vais pas venir au Puy, je vais pas savoir où me garer, et puis c'est cher, et voilà donc, c'est vrai que pour faire vivre le centre-ville, du Puy les commerces, les commerçants. Je trouve qu'il y aurait peut-être quelque chose à faire.

- Oui c'est vrai que nous, les un euro cinquante de l'heure au minimum, je veux dire...

Voilà, on préfère acheter, s'offrir une boisson chez un commerçant, faire une terrasse.

- Ben exactement.

- Se prendre une pâtisserie, ou voilà...
- Oui ben oui, c'est ça et ça bloque beaucoup les gens pour venir en centre ville, sachant que dans d'autres zones commerciales éloignées du centre, on peut tout faire en se garant gratuitement devant. Vraiment en étant garé devant le magasin. Donc voilà après, c'est sûr, comparativement à des grandes villes, on peut pas dire, c'est déjà moins cher, évidemment mais proportionnellement. Mais mais voilà, c'est dommage de laisser un petit peu dépérir un centre-ville et des commerçants qui luttent chaque jour pour maintenir leur commerce ouvert.
- Y'en a de plus en plus qui ferme. On le voit rien que sur l'annuaire de Salut les Ponots ! C'est chaud !
- Donc, après c'est un tout hein, c'est pas dépendant que de ça. Mais je pense que ce serait possible quand même de redynamiser un petit peu le centre-ville avec quelques aménagements et voilà, pourquoi pas peut-être faire un genre de ticket. Alors là, je sais qu'il en avait fait une opération un peu comme ça mais peut-être, si vous allez chez un commerçant et que vous présentez une preuve d'achat, faire un geste sur le stationnement, enfin, je ne sais pas. Il y a des choses, il y a des initiatives qui existent dans ce sens et qui pourraient peut-être être creusées.
- Ok.
- Voilà, et puis après, ben après le stationnement, le déplacement.
- Le transport après, si les transports étaient autres peut-être qu'il y aurait plus de facilité de...
- Aussi. Voilà, mais c'est vrai qu'au niveau réseau, bus, transports en commun. Pareil. Venant de grande ville, on attend toujours un petit peu plus, évidemment. Mais voilà des bus qui partent pour aller dans des directions différentes, mais qui partent tous à la même heure. Il y a des choses qui sont mal étudiées quoi. Je suis désolé, mais c'est compliqué. Si on veut aller à Brives, par exemple, du pôle intermodal, il y a deux bus qui vont dans cette direction. Ils partent à la même heure. Si on le rate, c'est foutu.
- Puis si tu pars entre quatre heures et demi, six heures et demie du soir, tu as le gros bouchon vers chez moi là qui pollue tout le monde.
- C'est ça.
- Il n'y a pas une deuxième sortie.
- Non, c'est ça, il y a des bus à la queueleuleu, il y en a un par heure, voilà, pareil, c'est mal étudié. Ou alors remettre plus petit bus peut-être que des gros bus à remplir. Effectivement, c'est compliqué d'en mettre plusieurs, mais alors pourquoi pas en mettre plusieurs petits, mais avec un roulement un petit peu plus régulier ?
- Un téléphérique ?
- Ah ouais, j'ai le vertige mais...
- Des calèches.
- Les calèches pourquoi pas mais...
- On va vous trouver des idées, on va vous trouver des idées.
- Non parce que là, ça va embêter les chevaux.
- Ouais, ah oui, voilà. Non, on ... des calèches avec des humains qui tirent, non.
- Des tuk tuk quoi.
- Des Tuk Tuk.
- Le Tuk Tuk au Puy !
- Le Tuk Tuk au Puy ! Merci Oriane, un petit coup de jingle pour se remettre en forme.
- Allez !

*Musique jingle*

*(rires)*

- J'ai oublier ce que j'avais fait tout à l'heure.

- Elle savait plus ce qu'elle devait faire, juste tourner. Bon, on passe à la Haute-Loire et aux petites questions sur la Haute-Loire, que tu connais très, très, très, très bien.
  - Euh oui et non. Des fois, on connaît mieux ce qui est à des milliers de kilomètres que ce qui est en bas de chez nous. C'est vrai que j'ai quelques lacunes, alors on verra.
  - On va essayé. La Borne ou le Dolaizon ?
  - La Borne.
  - Le château de Rochebaron ou la forteresse de Polignac.
  - Les deux sont remarquables. Ah je dirais Polignac quand même, c'est plus près de ce que je connais, j'y suis allée plusieurs fois, c'est vrai que c'est beau, mais... Le château de Rochebaron, j'y suis allée aussi, c'était très beau.
  - Rochebaron, il y a les aigles, non, le spectacle des aigles, tu l'as fait ?
  - On avait vu le spectacle de fauconnerie. Mais ouais. Par contre, si vous y allez en été, il fait chaud et il y a une bonne petite montée pour y arriver juste avant.
  - Alors faire du padle au lac du Bouchet ou du canoë dans les gorges de l'Allier ?
  - Le canoë, j'ai jamais essayé. J'aimerais beaucoup tester ça, peut-être cet été. Et le padel, j'ai essayé l'année dernière pour la première fois en Savoie. Là où on était en vacances. J'ai trouvé ça très, très chouette et ça permet de faire des bonnes petites balades au fil de l'eau comme ça. J'ai bien aimé. Je dirais le paddle mais j'aimerais bien essayé quand même le canoë.
  - Tu peux faire du paddle dans les gorges de l'Allier, mais je suis pas sûre que tu tiennes longtemps.
  - Je suis pas sûre de tenir très, très longtemps.
  - Pommes de terre de Craponne ou lentilles du Puy ?
  - Ah, lentille du Puy quand même. J'en ai mangé à midi, en plus.
  - Statue de Saint Joseph de Bon Espoir ou statue Notre-Dame-de-France ?
  - J'ai une petite préférence pour Saint Joseph, euh non pardon, qu'est-ce que je dis, pour la vierge.
- (rires)*
- Je m'emmêle les pinceaux. Mais oui, je trouve ça très joli, et même le petit chemin pour y monter aussi c'est agréable. Je trouve ça chouette.
- Le cri du milan ou le brame du cerf ?
  - Je n'ai jamais entendu ni l'un ni l'autre, mais ça a l'air très impressionnant, le brame du cerf quand même de ce que j'en ai entendu dans des vidéos. Voilà, c'est vrai que ça a l'air particulièrement fou. Donc, allez...
  - À tester fin septembre, voilà.
  - C'est ça.
  - Fin septembre, début octobre. Le festival Nuits de Rêve à Blanhac ou le festival du Roi de l'Oiseau ?
  - Je ne connais pas le premier voilà, honte sur moi. Mais du coup, je vais dire le Roi de l'Oiseau, évidemment que je pratique assidûment tous les ans. C'est une légende, ce festival. Et puis, même quand j'habitais encore à Marseille, mais à partir de mes dix, sept, dix, huit ans, j'avais commencé à travailler avec le mari de ma marraine, qui est forain enfin qui fait des repas sur des marchés, et tout ça, et du coup, assez tôt, j'ai découvert le monde des fêtes médiévales. Alors, je ne sais pas le Puy-en-Velay ni le Roi de l'Oiseau à cette époque-là, mais tous les étés, on partait et on faisait des week-ends médiévals un peu partout dans le sud. Donc...
  - Ça rappelle aussi des souvenirs.
  - C'est ça, ça rappelle des souvenirs, sauf que c'était un petit peu plus intense, parce qu'on faisait six heures du matin pour commencer à couper les légumes et tout ça, et jusqu'à trois, quatre heures du matin, parce qu'on tenait la taverne. Donc, c'était du boulot, mais c'était des bon week-end.
  - Alors je te conseille quand même le festival Nuits de Rêve à Blanhac, vers Rosières, qui

est, déjà, l'endroit est magnifique. Puis il y a différents spectacles, concerts, apéro, en plein air...

- Mais ça a l'air super chouette. J'en ai déjà entendu parler, mais du coup, c'est vrai, j'y suis jamais allé.

- A essayer cet été, c'est au mois de juillet.

- Mais dis donc je vais me remplir une liste de choses à essayer là.

- Si tu ne sais pas quoi faire, t'inquiètes, on te remplira la liste. Et dernière question ravin de Corboeuf ou la cascade de la Beaume ?

- Ah, ravin de Corboeuf, je trouve que ça a un côté quand même assez fou...

- Avec les différentes couleurs.

- Ouais, c'est ça. Alors je connais aussi, enfin dans le roussillon, là, les carrières d'ocre.

Ça m'y fait un peu penser, mais c'est quand même assez, c'est assez dingue, même si la cascade de la Beaume est très belle.

- C'est un peu plus exceptionnel, cascades, il y en a plusieurs, mais ravin de Corboeuf.

- C'est ça.

- Où aimes tu barouder en Haute-Loire. Quel est ton secteur un petit peu, où tu te promènes le plus souvent ?

- On avait monté le Mont Mézenc avec ma fille, elle devait avoir six ans par là, ouais cinq, six ans. On été monté, on avait adoré faire vraiment l'ascension du Mont. On avait l'impression de monter le Mont Everest. On été contentes d'être arrivées tout en haut de la croix dans le vent. Donc, c'est vrai que ce secteur est très, très chouette. Le Meygal, j'étais monté au Testavoyre, je sais jamais comment on dit.

- Le Testavoyre !

- Avec mes meilleurs amis qui venaient de Marseille, justement, et ont été montés là-haut. C'était très chouette aussi. Mais après l'année dernière, j'ai découvert le petit coin de la Chaise-Dieu avec ses bois. Voilà, on est allés dans un petit camping là, il y a une petite guinguette à côté, un petit plan d'eau, tout ça. Je suis tombée amoureuse de ce coin. C'était vraiment trop, trop joli. Et pas très loin aussi, d'ailleurs, il y a la maison de l'Améthyste, pour les gens qui aime les pierres.

- C'est dans le Puy-de-Dôme après, tu vas dans le Puy-de-Dôme.

- Ouais mais c'est pas trop...

- Mais c'est bien, t'as vu c'est chez moi.

- Voilà, c'est sur cette route, quoi ? voilà, c'est pas très, très loin. Si vous voulez faire d'une pierre deux coups.

- Merci.

- Ben merci à toi.

- Mais tu sais qu'on a pas fini. Il manque un petit dicton, une petite expression, le mot de la fin pour toi. Alors, Oriane, vas-y, je t'écoute.

- Alors j'en ai une en anglais, une en français, tu veux laquelle en premier ?

- Ah, ce que tu veux.

- La première, c'est une phrase que j'ai toujours beaucoup aimé. Alors c'est un petit jeu de mots, mais justement, il est valable que en anglais, à l'écrit, ça se voit mieux. C'est une citation d'Audrey Hepburn qui disait Nothing is impossible, the word itself says I'm possible. Voilà. Donc, si on le traduit en anglais, ça veut dire rien n'est impossible. Le mot lui-même, dit je suis possible, mais, I am possible, Impossible. Voilà, ça vaut que en anglais, j'ai toujours beaucoup, beaucoup aimé cette phrase, qui dit bien ce qu'elle dit quoi, que rien n'est impossible. Et voilà, je suis assez partisante de cet état d'esprit. Voilà de se dire que tout est toujours possible, rien n'est jamais figé. Si on veut changer des choses, si on veut bouger, ça commence par soi-même et ça commence par mettre un pied devant l'autre. Et même si on se dit qu'on va jamais y arriver et que, des fois, on a

une grande montagne devant nous à gravir, finalement, petit pas après petit pas...

- On y arrive.

- Et les choses se font. Voilà.

- Et la dernière expression.

- Et la dernière, c'est un petit peu dans la même veine, mais voilà, encore plus sur le fait d'oser se mettre en mouvement, d'oser bouger dans des situations, parfois, qui sont inconfortables, desquelles on a l'impression qu'on ne sortira jamais, qu'on ne peut pas sortir. Mais c'est si tu n'aimes pas l'endroit où tu es, bouges, tu n'es pas un arbre.

(rires)

- Celle-là, je l'aime beaucoup.

- Celle-là, je l'aime beaucoup ici. Je l'ai découverte il y a quelques années et c'est vrai que maintenant, c'est un peu un mantra, je me la répète souvent dans plein de situations de la vie, et je la dis souvent à des gens aussi qui se plaignent, ou qui voilà qui, qui ne se plaisent pas, dans ce qu'ils sont dans ce qu'ils font au quotidien ou dans la vie. J'ai toujours envie de dire à tout le monde maintenant, mais si tu n'es pas bien, mais bouges, tu n'es pas un arbre.

- Alors, moi, j'ai envie de bouger cet été mais j'ai deux chats, voilà. Donc, si quelqu'un veut bien me garder cet été, faut venir à la maison, parce que voilà...

- Je vais avoir un lapin dans deux jours, alors il faudra le faire garder aussi maintenant pour bouger, mais...

- On échangera.

- Mais voilà dans tout ce qui est changement de vie aussi, changement de métier, changement de tout ça, c'est vrai que ça paraît toujours compliqué à la base, mais en fait, si on le fait pas, on saura jamais si on pouvait le faire quoi.

- C'est le premier pas qui compte.

- C'est ça exactement, et je préfère ne pas avoir de regrets, quitte à avoir des remords, mais pas avoir de regrets et d'essayer.

- Merci beaucoup Orianne.

- Ben je t'en prie. Merci à toi...

- Je te souhaite une bonne continuation...

- Et encore très bon anniversaire pour...

- Pour Salut les Ponots !

- Le cinquantième épisode.

- Que j'ai fait avec toi avec grand plaisir.

- Et ben avec plaisir.

- Et je te dis à bientôt.

- Mais oui à bientôt. A mardi prochain pour le prochain podcast de toute façon. Ciao.

- Merci, Orianne. Ciao ciao.