

## La question existentielle du mois !!!

*Pourquoi est-ce qu'une cloche fait ding-dong et pas ding-ding ou dong-dong ???*



Avril 2007 N°87

### Edito

Nous arrivons déjà à 1/3 de l'année et vous pourrez le lire dans ce chardon, l'ensemble des dirigeants du cercle ont une multitude d'idées pour faire vivre le cercle et pratiquer notre passion qu'est la magie.

En prévision, il y a la journée du 8 septembre prochain au cours de laquelle il y aura une conférence et aussi la participation du cercle à la journée des associations de la ville de Laxou. Nous vous solliciterons pour participer à cette journée notamment en présentant quelques tours au cours de l'après midi aux habitants de Laxou. La journée des associations sert aux différentes structures de Laxou de présenter leurs activités (sport, musique, danse, art, etc ...)

Les gens viennent, visitent, posent des questions et s'inscrivent à leur activité. Nous aurons un stand qui permettra de présenter le cercle (mais le but n'est pas de faire des inscriptions...) mais surtout de proposer des démonstrations de magie. En contrepartie la

ville nous prête la salle du CILM toute l'année.

D'ici là j'espère que nous ferons et que nous vivrons de nombreux moments magiques. Nos réunions sont de plus en plus riches et intéressantes et j'espère que cela va continuer. Nous mettons aussi, petit à petit, en place notre « café magique » des réunions de samedi.

Comme vous le savez le cercle a investi dans une machine à café et vous offre un café au cours de la réunion et met à votre disposition les ouvrages de notre bibliothèque afin de vous permettre de découvrir ou de redécouvrir de nombreux ouvrages qui pourront vous aider dans votre travail magique.

Enfin, j'espère que certains d'entre vous n'attendent pas d'être sollicités pour prendre leur plume et nous écrire des articles, compte rendus de tours ou de livre ou simplement pour nous donner leur avis et que nous puissions le diffuser dans le chardon.

**Frédéric DENIS**

## Petit compte rendu

Du conseil d'administration du cercle qui a eu lieu en mars

En mars dernier le conseil d'administration du cercle s'est réuni pour faire un bilan et voir les actions futures.

Des actions vont être menées pour dynamiser nos réunions que ce soit celles du samedi ou celles du jeudi. Il y aura à chaque fois un animateur de réunion qui sera amené à vous solliciter pour vous exprimer et/ou faire des tours. Des défis seront proposés pour alimenter les réunions du jeudi et des mini ateliers auront lieu les samedis.

Il y a de fortes chances pour que les réunions du jeudi aient lieu les vendredis soir. Nous sommes à la recherche d'un lieu facile d'accès qui pourrait nous accueillir comme le faisait la brasserie St Epvre.

**Bibliothèque** : nous sommes en attente d'une réponse de la mairie de Laxou pour savoir si nous pouvons mettre une armoire dans notre salle pour que nous puissions y mettre la bibliothèque.

Il a été décidé de passer la participation au fonctionnement de la bibliothèque à 2 euros par ouvrage.

Nous essayerons de passer toutes les cassettes sur DVD.

Dès que le problème du stockage sera résolu, nous pourrons continuer à investir dans des ouvrages.

Depuis la réunion du CA plusieurs ouvrages ont été empruntés et je me suis rendu compte d'éléments manquant dans la bibliothèque notamment au niveau des vidéos. Peut-être y-a-t-il eu des prêts sans retour ??? Merci à chacun d'entre vous de pouvoir vérifier s'il n'a pas de livre ou cassettes non rendus.

**Cotisation** : un point des cotisations doit être fait par Dominique pour nous indiquer qui n'est pas à jour. Benoît et Renaud solliciteront les membres qui viennent le jeudi et qui ne seraient pas à jour de cotisation. Il est rappelé que pour participer à nos réunions les membres doivent être à jour de cotisation.

**Journée de septembre** : En contre partie du prêt de la salle, la ville de Laxou attend de nous une participation active lors d'une de leur manifestation. Frédéric a rencontré les responsables du service culturel de Laxou et les responsables du service


animation. Il a été décidé de participer à la journée des associations qui a lieu le samedi 8 septembre prochain. Toutes les associations se retrouvent pour présenter leurs activités et certaines font leurs inscriptions. Nous aurons un stand que nous animerons.

L'ensemble doit se mettre en place dans les semaines à venir. Benoît a beaucoup d'idées sur le sujet et nous allons organiser une journée magique avec une conférence (le 8 au matin ou le soir)

## Adresse mail du cercle

par Renaud

Vous aurez sûrement remarqué que les messages électroniques du cercle ont changé de gueule (si ce n'est pas le cas, changez de lunettes). Et oui, fini les messages incompréhensibles du type : S@lu » b9no-t ? r »(ndèz vou& à n-nàc\_ au b\*r saint ep,vre !!!! Non, désormais grâce à nos amis américains.....euh....grâce aux américains (pourquoi amis ?.....Pisistrate si tu m'entends...),

donc grâce aux américain et leur  nous avons droit à Gmail, la messagerie de Google. Il faut avouer que c'est beaucoup plus intuitif que Yahoo !

Benoît, en créant le groupe Gmail, vous a fait parvenir une invitation par e-mail et en l'acceptant vous avez été inscrit en tant que membre du groupe des magiciens de Lorraine. Ainsi, à chaque fois qu'un message est envoyé à l'adresse des magiciens de Lorraine ([magicien-de-nancy@googlegroups.com](mailto:magicien-de-nancy@googlegroups.com)), celui-ci est en réalité envoyé à chacun des membres de ce groupe. De la même manière, si vous répondez via cette adresse, l'intégralité des membres recevra le message.

A noter également, que l'intégralité des messages envoyés est archivée sur le groupe Gmail.

Si vous avez un quelconque problème avec le groupe Gmail n'hésitez pas à saturer la boîte mail de Benoît ([benoithh@gmail.com](mailto:benoithh@gmail.com)), de Frédéric ([artproductions@gmail.com](mailto:artproductions@gmail.com)) ou la mienne mais vraiment, vraiment en dernier recours ([elias.erwan@gmail.com](mailto:elias.erwan@gmail.com)). Non, blague à part, chacun d'entre nous se fera un plaisir de répondre à vos questions (surtout Benoît)....

## Le trac, ma maladie en magie

par Patrick

Je pense que ce titre est parlant pour vous. Le trac, qui ne l'a pas eu ? D'ailleurs, même les malades de la magie, toujours prêts à lancer un effet l'ont. Tout du moins, au début. Mais quand ce trac est tellement présent, tellement fort qu'il vous empêche d'aller de l'avant pour présenter un tour ou plusieurs, ça devient une maladie, c'est pénible, ça nous hante et nous avons envie de nous remettre en question. Tout du moins, pour moi c'est le cas, et c'est pour cela que je vous propose cet article qui pourrait être une confession, une interrogation ou même une réponse et l'éventuel amoindrissement de cette bête noire.

La magie, je l'ai toujours aimée, mais le destin a voulu que je n'y accède qu'en décembre 2004 avec mon premier dvd et mon premier jeu de cartes. Comme tout débutant, heureux de me lancer dans ce que j'aurai voulu commencer depuis peut être dix ans, je travaille, oubliant l'heure me couchant régulièrement à pas d'heure. L'Internet m'ouvre les portes de cet art...

Travailler des techniques et des tours c'est bien, c'est sympa, ça assouplit les doigts, ça nous satisfait de réaliser des tours (de débutants, mais bon), mais les présenter, c'est encore mieux, et mon amie n'oublie pas de me solliciter. Les débuts, les premiers tours, soit passent soit échouent. Avec le temps, ça va mieux et vient alors le moment de les présenter aux beaux-parents ou aux amis de passage. Là, le trac arrive. Les premières fois, bégaiements, tremblements et j'en passe. Vous connaissez ?

Mais le temps passe, ma magie évolue (bon je reste aux cartes à 98 %) et les prestations familiales se passent bien. Le trac aux oubliettes.

Mais arrivent les Portes d'Or de la magie 2006. Je suis à la table de Benoît. Lui, fou dingue, accroc même, passe de table en table. Je vois Julian aussi au loin recevoir des applaudissements avec la routine de corde et de gobelets qu'il présente... Je suis admiratif, moi avec mon jeu de cartes en poche, tout stressé de ne pas oser me lever et me lancer... la peur de l'échec ? Le trac de se produire ? Je ne sais pas quoi faire. L'impression que tout le travail fait est parti en fumée tellement que je suis

mort de trouille. Je me rappelle bien... Benoit est absent, en close up à côté, et ma copine me faisant des bleus au bras gauche en me disant "allez, vas-y lève toi !". Croit-elle en moi ? Alors, ayant marre de me faire battre, je me lève, et propose le tour des "As en Roi". Je tremble des pieds au dernier cheveu levé, je bafouille, je bégaie, mais ça passe ! Le trac baisse un peu, mais ma parole, ma gestuelle sont tout sauf clairs. Un autre tour où j'empalme une carte, fait choisir une carte... repose la carte empalmée, ré empalme, me promène autour de la table ne sachant comment faire voyager la carte autre part que dans ma main "mais où vais-je la faire atterrir ?". La belle finalité : sous les fesses de ma voisine de table ! Aussi stressé, sous un trac monstrueux, je me dis, allez, un troisième et ça ira. Et bien, raté. Bref, je me repose sur ma chaise, ma copine contente que j'aie enfin osé. Plus tard Benoît me relance, je me lève, et présente un tour automatique issu du principe de Gilbreath... je réussis à le rater. . La table est sympathique, et je me lance dans les mélanges du monde tout juste appris, et ça marche. Ouf. Un biddle, ça passe, ouais ! Ils sont satisfaits voyant bien que je suis un nouveau dans ce domaine. Plus tard, toujours sous l'emprise du trac, mais poussé au derrière par Benoît (toujours et encore), je refais une table. Là, trois tours réussis, je suis heureux... sur le moment car la table reste de glace... Calmé, je me rassois et profite du spectacle de scène... Plus tard il me sera dit "tu sais, mis à part les défauts de débutants, c'est peut être aussi le fait qu'ils aient été spectateurs d'effets plus forts au début, que les tiens étaient alors devenus minuscules du coup." OUAIS...

Le temps passe... passe, et même entre magiciens au cercle je n'ose pas. J'ai préparé la dernière méga routine de Duvivier, je la connais, la maîtrise presque techniquement, suffisamment pour être présentée, mais, je ne me lance pas. Je n'ose pas, j'ai le trac, la peur au ventre. Pourtant comme dirait Sandy : "si l'on peut se tromper, se louper, c'est bien ici. Rater, y a pas de honte. Ca nous arrive à tous". Ca ne me suffit pas.

Mes amis Julien et Renaud, même avec eux j'ai du mal, et pourtant... Mais pourquoi cette peur de se lancer. Qu'elle est cette barrière? Comment la franchir ?

C'est quand j'y pense que je me demande : "je ne suis pas une bête en magie, mais suis pas nul pour autant, alors pourquoi est-ce que je bloque ? Un tour par ci par là, mais juste quand on te demande, pourquoi tu te lances pas seul ? Ne faire de la magie que pour moi, c'est nul. Alors? Alors?"

La première fois que Benoit (il me poursuit ?) est venu chez moi pour que je filme une de ses routines, je lui en ai fait part (comme à mes amis cités). Lui ai dit qu'aux portes d'or, ça allait encore être galère pour moi... J'avais une éventuelle solution, mais bon... je me rappelais un soir où Julien était survolté et avait voulu faire du table opening pendant une réunion d'un jeudi soir. Et je me lançais derrière lui. Il avait préchauffé la table, j'y allais, la place était chaude. C'était super. Mais, je ne vais pas demander à untel de me chauffer la place pour que je me lance et me fasse plaisir comme tout magicien... et là notre Benoît a eu une idée de génie que je vous expose sous le compte-rendu de la réunion de jeudi 22 (NDLR : article paru dans le précédent chardon). Il commence, nous poursuivons à deux et je finis en solo. Nous travaillons et répétons notre numéro en duo... Nous voyons quelques tours, quelques techniques et voilà...

Mercredi, j'accueille à nouveau Benoît pour le filmer à nouveau et du coup, nous répétons le numéro entier. J'admire Benoît. Même quand il présente un tour et qu'il n'y a pas de public, c'est comme s'il avait un spectateur devant lui. Du coup, après la partie duo, il se met en spectateur, et sans trac, je me lance dans la partie du numéro où je suis solo. Mis à part le texte à mettre en place, tout va bien : posé, techniquement correct (je n'ai pas dit parfait, mais suffisant) et voilà. Nous le faisons trois ou quatre fois et voilà. C'est cool. Connaissant son besoin de perfection, il ne m'a pas repris sur le "bagout", ça me rassure. Et puis chose que je ne fais jamais, je me mets à lui dire prenant un jeu de cartes en mains "Je ne t'ai jamais fait de tour. D'ailleurs, tu as bien vu que je ne fais jamais rien aux réunions, et tu sais pourquoi. Mais là j'ai envie de te présenter quelque chose". Il dit oui bien sûr, joue le jeu, choisi une carte, et paf, l'effet. Je vois son visage stoïque, immobile. Je me demande s'il est bluffé ou s'il cherche l'effet... Non apparemment ça a réussi. Juste un mot, juste d'ailleurs "quand tu contrôles ta carte, évites d'arrêter de parler, sinon le spectateur regardera plus tes mains que te regarder toi". C'est juste.

Et puis est arrivé jeudi soir. La prestation que nous avons faite en avant première sur les portes d'or de la magie de Nancy de samedi 24. Est ce dû à la préparation à domicile ? Est-ce dû au rire provoqué par le personnage du Professeur grimberche ? Est-ce simplement moi qui avais confiance en moi avec

la volonté de me faire plaisir en mettant de la magie dans les yeux de mes spectateurs ?

Julien m'a interpellé sur MSN ce vendredi, et m'a redemandé et alors, c'était comment hier soir en haut ? Je lui ai vite réexpliqué, en plus court. Sachant que jeudi après midi, sur MSN il m'avait conseillé de bien penser à parler lentement pour éviter de faire le bègue...

Maintenant, le pari c'est samedi. Ne pas décevoir Benoît qui a mis sa confiance en moi, mettre ce trac à la poubelle une fois pour toute, et me faire plus que jamais plaisir !

Alors, le pari sera-t-il tenu ? Au prochain rendez vous, vous présenterai-je un tour ?

Juste une dernière chose... merci à ceux qui me poussent et me font confiance...



## Le rire

En cette période d'avril de poisson et d'élection je vous propose de faire un petit article sur le rire.

Le rire aurait un pouvoir certain, prouvé médicalement parlant au niveau des fonctions du coeur, mais aussi de l'ensemble du corps. Au registre de ses multiples bienfaits : il lutte contre les maladies cardio-vasculaires (les râleurs et autres pince-sans-rire auraient 3 fois plus de risque d'infarctus que les autres !), diminue ou élimine la sensation de douleur, booste le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives, et chasse le stress...

Une vraie gymnastique interne.

Le rire, comment ça marche ? Comme la course muscle les jambes, le rire contracte de nombreux muscles et agit comme un véritable massage à l'intérieur du corps. Quand on rit, le diaphragme (situé au niveau du ventre) sautille. Il stimule tous les organes qui se trouvent à proximité (estomac, foie, rate, intestin) et détend les muscles sur lesquels il agit (visage, cou, poitrine, abdomen, bras).

Rire pendant le repas permettrait une meilleure digestion des aliments, en favorisant la sécrétion de salive, des sucs digestifs et le brassage des aliments. Parallèlement, une bonne partie de rigolade permet au système cardio-vasculaire de se dilater et aux poumons de subir un vrai coup de nettoyage (air expulsé à plus de 100 km/h) !

Un anti-stress à consommer sans modération...

Le rire agit directement sur le cerveau en nous secouant les neurones ! Au déclenchement du rire, le cerveau libère de la dopamine, un neurotransmetteur primordial dans les sensations de plaisir. Cette stimulation particulière du cerveau par l'humour serait d'ailleurs chimiquement proche de celle des drogues opiacées comme la morphine ou l'héroïne. Aussitôt, les niveaux d'anxiété et de nervosité chutent, provoquant une agréable sensation de décontraction, les effets néfastes en moins ! De la même manière, le rire aiderait à un meilleur sommeil pendant la nuit.

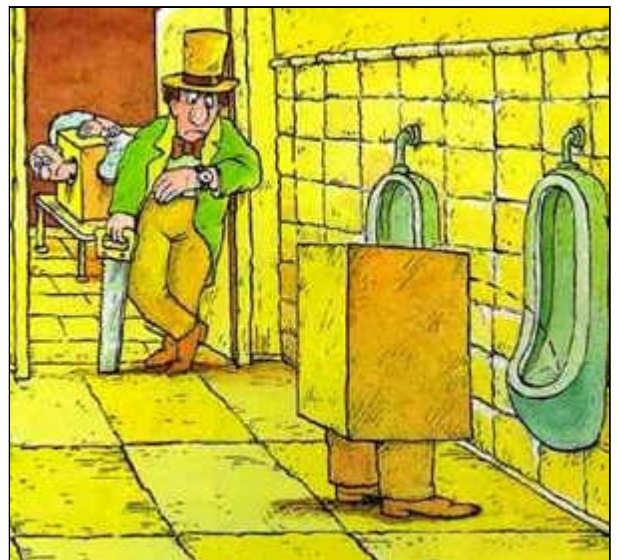
Adoptez définitivement la "smile attitude "

Vous êtes fatigué, stresse, surmené ? Rien de tel pour décompresser que de faire marcher vos zygomatiques avec une franche partie de rigolade ! Aucune contre-indication ni risque de surdosage : "rire, c'est la santé " est un proverbe populaire qui date de la nuit des temps. D'ailleurs, aux personnes

âgées rayonnantes à qui l'on demande leur secret de longévité, elles répondent souvent que le rire est une vraie cure de jouvence... La dose idéale : un quart d'heure minimum de rire par jour. De plus le rire (et le sourire), en général plutôt communicatif, est un excellent lien social.

Votre environnement vous déprime ? Voici quelques "trucs " pour distiller plus de rire dans votre quotidien :

- Evitez tout ce qui peut vous agresser (images, paroles...)
- Fuyez les "saboteurs " de bonne humeur (collègues, voisins...)
- Entourez-vous d'images positives (photos, petits mots, souvenirs)
- Echangez des histoires drôles avec vos amis !
- Retrouvez votre esprit d'enfant (les enfants riraient plus de 100 fois par jour !)
- Pratiquez l'autodérision, rien de tel que de rire de soi-même !



## Petites annonces du 1<sup>er</sup> avril ....

- 🚗 Cherche le tour de la disparition de voiture, pour cause de problème de stationnement. (un magicien anonyme qui vient au réunion le jeudi)
- 🚗 Cherche FP pour départ en vacances en auto-stop (Djamel Debouze. )
- 🚗 Cherche appartement 4 pièces pour matrix. ( D. Stone )
- 🚗 Cherche corde invisible pour faire routine de corde WIFI (Francis Tabary)
- 🚗 Vends camisole de force, pour cause de bon rétablissement. (Jean Luc Delarue)
- 🚗 Recherche chapeau melon taille XXL (un magicien lorrain qui a la grosse tête)
- 🚗 Cherche balle en mousse de Goshman pour jouer au ping-pong silencieusement.
- 🚗 Cherche le tour de la multiplication des pains pour ouverture prochaine d'une boulangerie. ( Paul )
- 🚗 Cherche explication d'un numéro de double vue. ( G. Montagné )
- 🚗 Vends tour de l'eau qui se transforme en vin. ( J. de Nazaret )
- 🚗 Cherche malle des indes pour déménagement (Fred Denis )
- 🚗 Echange livre en feu contre extincteur. ( Alpha )
- 🚗 Recherche livre de poisson d'avril qui fonctionne (Benoît H)

Suite de notre série on ne dit pas :

**On ne dit pas un poète, mais un klaxon**

**CERCLE MAGIQUE ROBERT HOUDIN  
ET**

**JULES DHOTEL DE LORRAINE**

Président d'honneur : Jean DENIS

[Jeanys@wanadoo.fr](mailto:Jeanys@wanadoo.fr)

Président : Frédéric DENIS

Tel 03 83 98 72 71

[fdenis.magielorraine@wanadoo.fr](mailto:fdenis.magielorraine@wanadoo.fr)

Trésorier : Dominique HEISSAT

14 rue de Buttet 54270 ESSEY LES NANCY

Tel : 03 83 20 80 37

**DATES A RETENIR POUR LES MAGICIENS DE LORRAINE**

**Samedi 12 Mai : 14h30 CILM - LAXOU**

Réunion mensuelle

Rue de la Saône.

**Jeudi 31 mai 20h30 bar le st Epvre Nancy**

Responsable section Close-up :  
Renaud

Sites web du cercle :

[www.planetmagie.com](http://www.planetmagie.com)

**COMITE DE REDACTION DE CE NUMERO**

**Chardon magique réalisé et mis en page par : Frédéric Denis**

**Ont collaboré à ce numéro : Patrick, Renaud, Frédéric,**

**Relecture : Bernadette, Fabienne**

**Photos**