

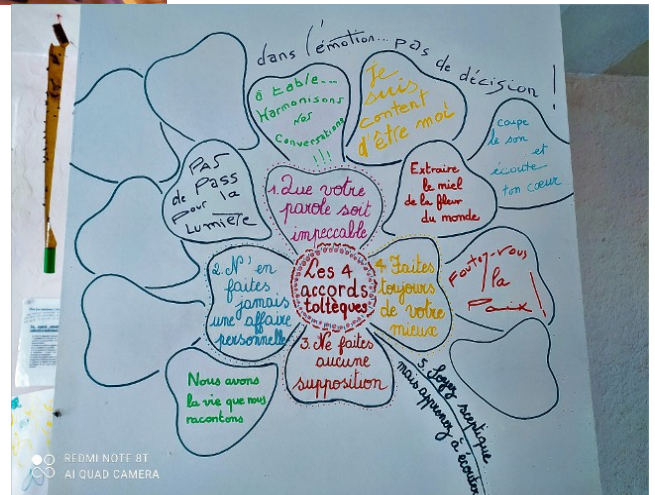
La Tchatchka

N° 67
automne
2021



Méditation potagère

Un peu de sagesse, beaucoup de mouches



Au menu, beignet de betteraves !



Points forts de la réunion du Cercle Coeur de septembre et d'octobre

Equipe travaux



Remplacement du chauffage de la salle polyvalente: plusieurs devis pour un chauffage à bois et une pompe à chaleur (air /eau) ont été remis (il y aurait 2 circuits: sol et radiateurs) . Ce mode de chauffage pourrait être complété par un insert au bois.

La cheminée de la chambre Erable va être démolie et on pourra y mettre deux lits. La chambre

Charme deviendra la chambre pour une seule personne.



Equipe communauté

Nous accueillons toujours deux personnes par chambre si les personnes s'inscrivent ensemble. Nous proposons aux nouvelles personnes qui demandent un séjour d'occuper une chambre seule ou à deux.

Alex propose un moment régulier de partage culturel informel en soirée (documentaires, lectures...) tous les mardis à 20h30.

Le CC acte la décision de Toni de se retirer de l'équipe des poteaux.

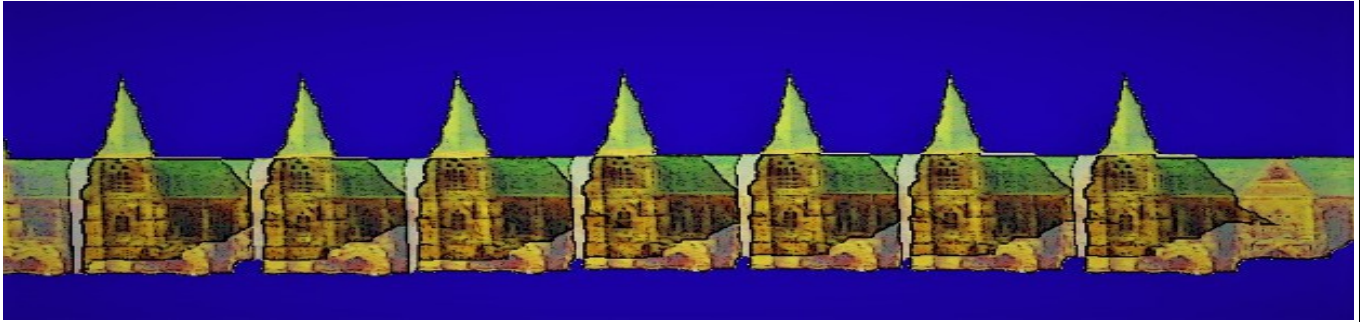
Fermeture de la Maison de partage du 10 au 14 janvier 2022 et location à Denis qui souhaite occuper les lieux pour une retraite en groupe de méditation.

Sandra F. Et Elise M., suite à leur souhait et motivations deviennent officiellement co-poteaux.

(L'intégral des rapports du Cercle Coeur est affiché à la Communauté).

Equipe cabanes

Suite à débats et réflexions sur plusieurs mois il est prévu de construire une petite cabane dans le prolongement de la maison dite « des woofeurs » et d'installer une roulotte pour résidents quelque part sur ou très proche du terrain du Centre.



Question du 66

Quelles sont les deux phrases les plus difficiles à prononcer en français ?

Réponse du 67

« Je me suis trompé. »

« Tu as raison. »

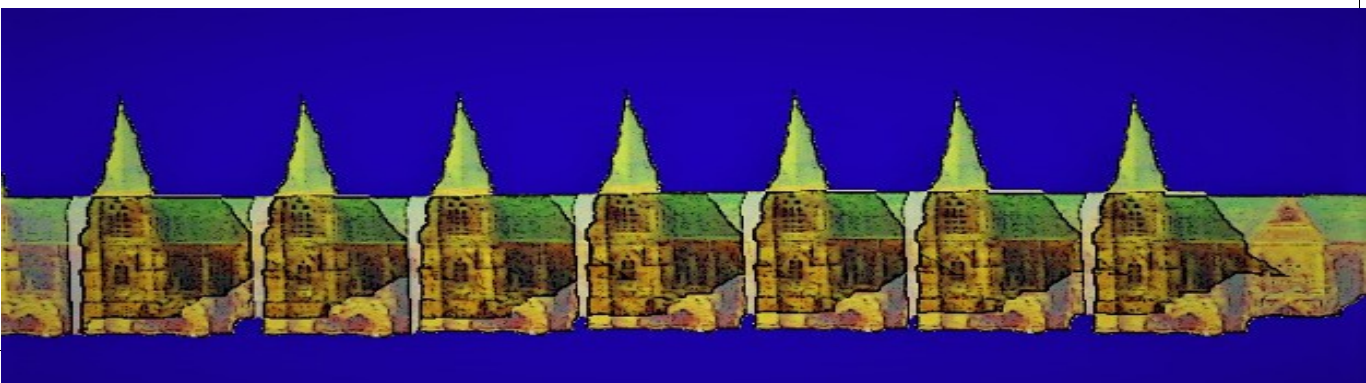


La petite phrase qui fait réfléchir,
ou sourire, ou rêver (ou qui énerve) ?

Phrase d'Août : « Pas de Pass pour la lumière. »

Phrase de Septembre : « Aux repas : harmonisons nos conversations. »

Phrase de Octobre : « Dans l'émotion.. je respire,.. je contemple. »



Similis haïkus d'automne (Ch)



Un peu de vent, un peu de pluie,
Longue après-midi.
Les pantoufles du pèlerin
Sur le radiateur.

L'automne éclate de couleurs
Avant de dénuder la vie ...
Le cénisier s'en tape
De notre poésie!

Le crépuscule a son regard
des mauvais jours :
Avant la nuit
La pluie fera son petit tour!

Réunion d'un vendredi (extrait)

...**S'**ensuit un très sociocratique débat sur la consommation du Nutella et du Kwatta. En conclusion on n'en consommera plus. Et l'on achète le choco le plus acceptable possible sans dépasser le coût accordé aux chocos d'avant. On testera donc le *choco boni bio* du Colruyt. Damned ! celui-ci contient lui aussi de l'huile de palme... mais après enquête :

Les graisses de palme bio proviennent, elles, de cultures colombiennes, et n'ont rien à voir avec le désastre écologique précité. Elles contribuent à la reforestation, puisque les palmeraies à huile bio sont souvent implantées en lieu et place de terres destinées à l'élevage de bovins, écologiquement discutable s'il en est. Une certification PROFOREST leur a été accordée en 2003, en conformité avec « la vie sauvage » (WWF), et « le respect des arbres d'origine » (FSC).

Le respect du convive cependant passe par la recherche d'une nourriture saine et le refus de servir des produits excessivement trafiqués tout en laissant à chacun le droit de la compléter à titre personnel sans s'exposer aux jugements normatifs

Notre alimentation peut être l'occasion de cultiver une attention à développer, transmettre et recevoir une information toujours plus pertinente sur l'acte et le sens de se nourrir avec tout ce que cela induit (Comment est-elle produite ? A quel équilibre contribue-t-elle ? Comment l'utiliser, la conserver ?) Si nous connaissions mieux ce que nous mangeons, ne serions-nous pas plus enclins à modifier nos préférences alimentaires ?


La réalité financière de notre association et celle de la majorité de nos résidents implique d'essayer de faire mieux avec moins. Avec peu de moyens, mais notamment moins de « dérivés animaux », et un peu plus de temps, il est possible de s'affranchir de la malbouffe et des grandes surfaces « low-cost ». Savoir comment se nourrir sainement et savoureusement pour moins de 4 euros, n'est-ce pas un bel apprentissage à proposer aux résidents parfois en dérive financière que nous accueillons ? Dans nos achats, nous privilégierons les produits les moins transformés, comportant le moins d'additifs et de conservateurs possible. Nous préférons acheter la farine et les œufs pour faire un gâteau plutôt que le gâteau.


<http://centredepartage.net/la-communaute/textes-de-reference/reperes-pour-notre-alimentation-a-la-maison-de-partage/>

Parole de woofeuse (Justine)

10 → 30 juillet 2021

Que dire... Mes pieds sont à présent sur terre, ils sont dans la terre même. Ma tête a lâché, elle n'est plus coincée au dessus. Elle tourne, écoute, absorbe et ressent. Elle ne contrôle plus car ici, elle n'a plus vraiment peur. Tout est accepté. Je suis acceptée.

Je pourrais lister tout ce que j'ai appris dans le jardin, toutes les découvertes, toutes les techniques si intéressantes. Ce serait long et puis surtout je crois que je serais bien incapable ce soir de me rappeler de tout. Ce que je sais c'est que mes mains ont dansé, peut-être pas toujours d'un rythme parfait et synchronisé mais bien avec cœur. Parlons justement du cœur. C'est sûrement la chose la plus précieuse que je rapporte chez moi. Ces cœurs et tout cet amour, partout, sous tant de formes. J'ai pu l'observer dans chaque pièce de la maison dans chaque regard. Il m'a, comme les délicieux légumes et fruits du jardin, nourrit tous les jours un peu plus. Je me sens après 3 semaines remplies et en même temps légère comme le vent et le chant des poules.  Je repars le cœur inspiré, plein d'espoir

Rayonnant malgré toute la pluie tombée. Follow the SUN 

Je n'ai pas eu du mal à le suivre dans ce lieu si particulier. Et quand un jour je le perds de vue, il est maintenant visible et solidement accroché à la façade de la maison de partage. tel un symbole, un rappel qu'après la pluie viendra toujours le beau temps.

Pour ce qu'il y aurait à améliorer, il y aura toujours des choses à améliorer. C'est la parfaite imperfection qui rend sûrement ce monde plus intéressant. D'habitude je trouve certains points

car je ^{sais} trouve que les retours sont importants pour rendre le monde encore plus meilleur. mais la mon esprit critique, rationnel et pratique, ce soir à foule le camps au pays des oiseaux qui chantent sans questionner leur arbre un peu tordu, au pays des chats endormis derrière l'hamme qui agite sa to do list $\pi_3 \pi_1 \frac{z}{z}$. Bref vous l'aurez compris il se repose un peu au pays des licornes qui pêchent des papillons arc en ciel, des choux et puis aussi 1000 paicéaux

ceci
n'est pas
français
HAHA



Un grand merci pour ces 20 jours à vos côtés.
 J'en ressort plus grande. Merci pour toutes les discussions si
 riches et poés aussi pour tous les silences vivants.
 Merci pour la musique, pour vos regards et vos mots bienveillants
 Et ^{merci} à la soeur d'avoir eu l'idée de créer ce lieu
 Et puis aux cloches qui m'ont faites comprendre que finalement,
 être une cloche ou avoir une cloche n'était pas ~~si~~ négatif si on
 prend le temps de regarder autrement. 🕒

Je vous aime tous!

A Bientôt

Justine.

Parole de poteau (Didier)



Depuis l'enfance, j'ai toujours été attiré par la nature sauvage, les
 animaux, leur protection ... J'ai toujours été attiré par la forêt et le bois.
 L'expérience du débardage avec les chevaux m'a ouvert les yeux sur le
 périlleux équilibre entre l'empreinte de l'activité de l'Homme et la
 préservation de la forêt et de son écosystème.

Par la suite, l'apprentissage de la menuiserie m'a écarté de l'aspect
 esthétique du bois dans son environnement naturel.

Il y a une vingtaine d'années, je me suis rendu compte de ma fascination
 pour les "accidents" du bois et sa capacité de résilience.

Depuis lors, mon travail consiste à mettre en lumière et en formes les
 épreuves traversées par le bois dans sa lutte constante pour vivre et
 trouver sa place.

Ses cicatrices, ses noeuds, ses élans torturés, sont autant de cris et de
 marques de l'histoire de l'homme en souffrance, de ma propre histoire.

Kuny

Avioth, août 2021

Contact : zimdidkuny@gmail.com

0033/6 31 85 96 64

Croire en sa croyance

Toute personne qui passe dans ma vie, pour un jour, un mois, un an et qui éveille chez moi une forte émotion est venue me montrer ce qui en moi demande à disparaître.

Les situations ne sont jamais les mêmes mais dans le passé, si j'observe bien, le même scénario m'est déjà apparu. Et tant que le problème n'est pas résolu en moi, la scène se répétera tôt ou tard.

C'est là ce que j'aime au Centre ! Toute personne, résidente de passage, ou bénévole au quotidien, je guette l'émotion qui s'éveille en moi en sa présence. Forcément l'un ou l'autre titillera ma paix illusoire. Et ça marche à tous les coups, il apparaît ! Si j'accepte de ne pas dire : « C'est de sa faute, c'est lui qui m'énerve, c'est lui dont le comportement n'est pas juste » mais « Tiens ! Quoi cloche en moi qui provoque cette rencontre ? » alors je fais un pas plus loin. Je change ma vision du monde.

Ch.



La coresponsabilité

Co-responsabilité ? Hop ! Plus personne n'est responsable de quoi que ce soit ! ? Et hop retournement de situation, nous sommes tous responsables de ce qui se passe.

En résumé, je deviens responsable de tout ce que je déplore dans la bonne marche de la maison. Qui, dès lors, accuser si cette lumière est restée allumée, si cette porte est restée ouverte, si ce seau n'a pas été vidé, etc.. ?

Oui, hein ? Bonne question, qui accuser puisque je suis responsable, ni plus ni moins que l'autre ? En revanche si la soupe est trop salée, vous pouvez « accuser » le cuistot.

Méditation sur la méditation

« Quittez toute voie spirituelle. Restez chez vous.

Jetez vos tofus et votre prétention à la paix par l'alimentation, le yoga ou le taï-chi-chuan. Regardez. Ressentez.

Regardez combien vous vous enfuyez de la réalité quotidienne. Pas de recette, d'exercice, d'attitude à observer.

Etre lucide. Sentez la peine, la tristesse, la peur. C'est Dieu en activité. C'est votre chance.

Quand vous ne prétendez plus que les choses devraient être autrement, mais que vous vous donnez à ce qui est dans l'instant, tout est possible. »



« Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous ! »

Prochaines journées de méditation les samedis

20 novembre et 18 décembre.

Renseignements : christian.lauvergne @gmail.com

Si vous ne souhaitez plus recevoir la Tchatche, une seule adresse :
cdp.tchatche@gmail.com

Si vous souhaitez voir publier un de vos écrits, une seule adresse :
cdp.tchatche@gmail.com

Les numéros précédents sont à (re-) découvrir sur le site :
centredepartage.net

Parole de fil rouge (Alex)

Dernier weekend potager de l'année : tous au jardin !

Réservez vos places parce qu'elles partent vite pour ce weekend spécial à la Maison de Partage.

De vendredi soir à dimanche soir.

Nous allons clôturer la saison comme nous l'avons commencée :
en équipe et dans la joie !
Soirées festives au chaud à prévoir.

Et la journée nous serons nombreux pour revêtir notre cher jardin de sa robe d'hiver !

Tailles, paillages, et broyage.

Le weekend du 27 et 28 novembre

venez nous rejoindre avec votre sourire et vos vêtements chauds !

y'a de quoi faire avant l'hiver

- Structurer zone compost et assurer le suivi.
- Structurer le poulailler et assurer le suivi.
- Structurer la véranda à semis (éclairage, disposition)
- Réparation gouttières petite maison + fuite velux.
 - Réparation matériel et structures.
 - Bilan de l'année 2021 à retranscrire.
- Préparation des sols : compost, couverture végétale.
 - Planning des rotations de cultures.
 - Achat graines.
 - Achat matériel (outils, structures, etc..)
- Création d'une couche chaude dans la serre pour semis.
 - Mise en place mesures anti-inondation.
 - Toilette sèche cabane à construire.
 - Mare pour biodiversité à creuser.
- Armoire à semence et optimisation véranda.

Atelier conscience du corps

Samedi 6 Novembre 2021

animé par Jean-Pierre Pigeau
professeur d'Aïkido, de Qi gong

Axe de travail: Présence au corps par différentes approches

- Qi gong pour équilibrer les énergies du corps
- exercices de préparation spécifiques à l'Aïkido permettant d'expérimenter le travail du hara, les principes de centrage, d'unification du corps...
- shiatsu familial : accessible à tous

Lieu: Salle polyvalente de la Maison de partage 1 Rue du Moulin 55600 Avioth

<u>Programme</u>	<u>Accueil : le samedi matin à 9h</u>
Matinée	9h30- 12h
Après-midi	15h - 17h30

Hébergement :

Si vous souhaitez un hébergement, vous devez réserver par vous-même auprès de la maison de partage (gîte, cabanes)

Restauration :

Prévoyez votre restauration le midi, nous pourrions partager le repas ensemble.

Participation: libre participation sur base de 20€ la journée

Renseignements / inscription : jppigeau@cegetel.net / 0601855908



ATELIER :

**"prendre soin de sa santé
et de son bien-être" :**
exercices pratiques

DIMANCHE 7 NOVEMBRE 2021

de 9H30 à 11H30

à AVIOTH (55600) - CENTRE DE PARTAGE

animatrice : Catherine BOUVET, praticienne en Ostéopathie et Soins Esséniens

réservation et contact : 06 87 93 49 77

- bouvet.catherine@cegetel.net

tarif : en libre participation

au programme :

- initiation au JIN SHIN JYUTSU (*art de revitaliser et harmoniser son propre corps par le toucher*) permettant la **régulation de nos flux vitaux**.
- apprendre à repérer et à **détendre en profondeur ses propres fascias** (*membranes qui enveloppent et séparent les différents éléments et organes du corps, de la tête aux pieds*). Ces fascias sont très sensibles aux stress de la vie et subissent des rétractations pouvant provoquer diverses douleurs et tensions.
- s'entraîner à **écouter son intuition et les impulsions du corps** pour discerner ses besoins et ce qui est le plus propice pour lui, dans l'instant.



« En présence d'une situation donnée, la discussion basée sur des arguments de raison ne demeure possible que tant que le potentiel émotionnel inhérent à la situation n'a pas dépassé un certain niveau critique. »

C.G.Jung

