

La Tchatche

N° 68
hiver
2021



La feuille ne lutte pas
contre le vent
mais parfois le vent
emporte la feuille
loin de l'arbre.

Le vent balaie devant la porte
Les images du jour,
La pluie prête main forte.
Bientôt derrière les nuages fougues
S'effacera aussi le ciel bleu.



Noël-Nouvel An - Joie d'être ensemble à la Maison de Partage

Invitation à toute personne souhaitant vivre le partage en cette période festive

Lundi 20 décembre

Préparation personnelle au solstice facilité par Armel (15h).

Mardi 21 décembre

Célébration du solstice d'hiver , rituel et grand feu (16h)

Mercredi 22 décembre

Atelier décoration de Noël du CDP (10h) . Info et réservation auprès de Sandra.

Jeudi 23 décembre

Qi cong avec Katie (10h- 11h30)

Préparation ou confection de surprises de Noël animée par Armel (16h)

Vendredi 24 décembre

Veillée de Noël à la Sall'àmandre ouverte à tous

Auberge espagnole : repas et boisson à partager (19h00)

Soirée de Noël en musique, chansons, danses et autres surprises (21h)

Mercredi 29 décembre

Jyutsu avec Katie (10h- 11h30)

Auto massage et fascias avec Katie (16h30 - 18h)

Jeudi 30 décembre

Qi qong avec Katie (10h-11h30)

Vendredi 31 décembre

Réveillon de l'an, repas (19h) avec musique, jeux etc.

Samedi 1er janvier

Drink de cocktails non alcoolisés à apporter et partager (20h)

Première partie concert surprise avec Trois petites notes (20h)

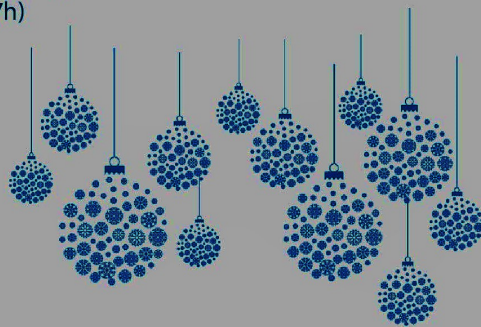
Bal folk avec les Lucioles (21 h)

Dimanche 2 janvier

Introduction à la pratique du renouveau (11h)

Pratique autour l'arrosage des fleurs (15h)

Balade aux lanternes avec textes (17h)



Contact pour information : Sandra 00 32 496 216 987

l'équipe festive
de la Maison de Partage



Points forts de la réunion du Cercle Coeur de décembre dU
16 décembre 2021



Extraits

* Usage d'Internet à la Communauté ?

La règle est que le WiFi n'est jamais branché.

Or à l'usage, il s'avère que des poteaux en ont besoin dans d'autres lieux que le bureau pour la gestion du centre.

Décision de mettre un boîtier relais à la disposition exclusive des poteaux (à venir chercher dans le bureau et à y rapporter).

* Question: quelle est la manière d'intégrer une équipe ?

Une personne désirant participer aux activités d'une équipe et en être membre à part entière devrait au minimum être (et se) présentée à l'équipe en question, faire une demande et l'équipe devrait se prononcer sur le fait de l'accepter ou non.

* Qui donne le mandat à une personne de représenter la MDP à l'extérieur par une signature sur des documents administratifs? Seuls les trois administrateurs sont autorisés à signer les documents officiels et légaux.

* Création d'une sous-équipe BOIS (liée à l'équipe Travaux)

- tâche : gestion du bois d'affouage

- 40 € / stère (prix payé jusqu'à présent)

Nous conservons ce prix avec la répartition suivante:

9€ pour le commune, 5 € transport, 26 € main d'oeuvre
(matériel perso utilisé + main d'oeuvre).

- Le CC doit vérifier les assurances accidents.
- Est-ce qu'un résident peut manier une tronçonneuse ? CC attire l'attention sur la prudence avec les machines dangereuses.
- Le CC est d'accord pour ce qui est proposé ci-dessus.
- Le CC s'interroge sur la nécessité de créer une nouvelle sous-équipe et invite l'équipe travaux de décider ce qui est le mieux pour elle.

* Electrification de la cabane Trappeur

- Le poêle actuel est dangereux et disproportionné.

- Il est proposé et accepté d'équiper cette cabane d'un chauffage électrique, d'une plaque chauffante et d'une lampe avec un compteur personnel.

Amenez
votre
cocktail
ss. alcool
préféré



avec ...
trois petites notes

et les
lucioles

BAL
FOLK

au

1
Janvier
2022
20h

Centre de Partage

Avioth

Participation
libre



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

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

Phrase de Novembre: « Savourons nos différences ».



Phrase de Décembre : « Enlève le petit caillou de ta chaussure ».

Parole de résidente

La Maison est vide. Non, elle est simplement silencieuse. Reste dans les coins quelques feuilles mortes et poussières de terre, ramenées hier, aux bottes et aux chaussures, collées. Reste un nuage, quelque chose qui flotte, synergie d'idées qui se mélangent, de voix qui portent haut la vibration passionnelle d'une valeur et l'enthousiasme d'une vie qui aujourd'hui tremble encore, jusque dans ma Joie. Reste l'oreille tendre des murs et de quelques hommes sages. La Maison est vide. Oh non !
Simplement silencieuse.

Martine.

FLASH INFOs

Le mardi soir à 20h dans le salon de la Maison de Partage :
c'est un moment de.. partage !

Ces petits évènements ont un petit succès qui vaut bien un petit article dans votre Tchatche ! Pendant ce moment (convivial) nous avons eu l'occasion d'échanger sur plusieurs sujets enrichissants.

Mais qu'est-ce qui a donc été partagé de mardi en mardi ?

- * On a parlé du travail de Peter Levine sur l'écoute du corps pour résoudre des traumatismes autrement insolubles (Waking the tiger 1997).
 - * On a entendu un tour d'opinion sur les effondrements actuels ou futurs et ce que ça fait en nous.
 - * Il y a eu aussi un son de cloche autour d'un moment d'épiphanie qu'a vécu l'un de nous sur son développement personnel.
 - * Hans Rosling et ses statistiques globales rafraichissantes a aussi eu sa place. https://www.ted.com/talks/hans_rosling_let_my_dataset_change_your_mindset
 - * La terrible "Pédagogie noire" expliquée clairement par Alice Miller dans son livre "C'est pour ton bien". 1984.
 - * Henri Vincenot et ses ouvrages qui mêlent spiritualité et aventure.
- La fameuse communication non-violente apportée par Marshall Rosenberg dans "Les mots sont des fenêtres". 1999.

Et puis un vendredi..

Un vendredi récent une belle soirée apéro-constructo s'est déroulée à la Maison de Partage autour du sujet du passe-sanitaire et du virus !

* Trois thèmes ont été choisis *ensemble* rapidement :

A - L'Avenir (ou comment s'organiser pour construire le monde de demain).

B - La pensée critique (ou comment rester objectif dans l'océan d'informations disponibles aujourd'hui).

C - Gérer l'émotion (ou comment agir lorsqu'on sent qu'on est dans l'émotivité).

Et puis d'autres mardis (et d'autres pourquoi)..

- * Pourquoi la communication par mail est autant sujette à malentendus et qu'est-ce qu'on peut faire pour l'améliorer ?
- * Pourquoi la couleur bleue est la plus rare dans le monde animal ?
- * Pourquoi ressentons-nous moins les effets de l'alcool quand on a mangé avant de boire ?
- * Pourquoi le mouvement des Villes en Transition de Rob Hopkins est capital pour les générations futures ?
- * Pourquoi nos pensées sont la plupart du temps inutiles et/ou mal interprétées et pourquoi leur absence est vécu comme un éveil spirituel ?
- * Qu'est ce que la dépendance ? Est-ce forcément négatif ?
- * Qu'est ce que la psychologie positive ? Seulement des nouveaux «trucs» de développement personnel, ou plus ?
- * L'Homme est aussi androgyne de nature.
- * Le cycle de l'azote atmosphérique vers les plantes.

A suivre..



Le réveil

Extrait du livre « Mon Haut Potentiel pour guide »
de Nathalie Mercatoris.
www.nathaliemercatoris.com

Je débarque donc au Centre de Partage, un lieu de vie en communauté. Je renonce à ma maison et aux affaires de mon ancienne vie. Seule une valise contenant quelques vêtements et objets m'accompagne. Je suis juste Moi au milieu d'autres personnes en recherche de sens, aussi perdues que moi.

Dès mon arrivée, je comprends que je ne pourrai plus faire marche arrière. Je ne retournerai pas dans ma vie d'avant où je me sentais emprisonnée, sans avenir. C'est un nouveau départ. Je suis seule avec moi-même.

Je n'ai plus rien... plus d'attaches, plus de logement. Je me sens pourtant libérée, à ma place. C'est angoissant et en même temps je peux faire ce que je veux de cette nouvelle vie. Je passe par des hauts et des bas émotionnels. Parfois, je ressens cette liberté avec excitation et soulagement, à d'autres moments, je suis terrorisée de ne pas savoir comment je vais m'en sortir sans revenus et sans domicile fixe.

Me voici avec un avenir plus qu'incertain, reniée par ma famille et je n'ai pour ainsi dire plus d'amis, à part Valérie qui continue à me soutenir. C'est difficile, effrayant parfois, mais j'ai une ouverture à la vie qui n'a pas de prix. Je ne me sens pas en danger. Au contraire, je ressens une confiance en la vie et dans le futur qui s'offre à moi. Tout va bien se passer...

Les gens de la communauté me soutiennent. Je me fais de nouveaux amis et, finalement, c'est grisant. Je me sens grandir, sortir d'une adolescence pour aller vers une maturité d'adulte. Par le calme et le silence de ce lieu privilégié, je prends du temps pour moi, juste avec Moi. Je suis en pleine connexion avec Moi et mon potentiel. En m'écoutant, je découvre plein de choses : Une envie de vivre pleinement et d'avancer, des émotions qui me guident, les positives comme les négatives. Grâce à elles, je peux être à mon écoute et prendre soin de moi. Je me reconnais en tant que personne

et c'est inespéré !

De plus, en étant en relation avec moi, je peux me mettre en relation avec les autres. En accueillant mes émotions, j'invite l'autre à partager les siennes ainsi que ses ressentis. Sans jugement, sans restriction... Je prends conscience que c'est dans les difficultés qu'on découvre nos forces, et qu'on peut accepter nos faiblesses. Assumer qui on est, tel qu'on est... En résumé, s'aimer.

Tout un univers s'ouvre à moi ! Je fais connaissance avec des personnes que je n'aurais jamais rencontrées ailleurs, des personnes avec un vécu extraordinaire, des paumés, des individus un peu inquiétants, qui sont en marge de la société, dans l'alcool, la drogue, ayant commis des délits plus ou moins graves. Je partage de la même façon avec eux, on discute de leur expérience, de tout et de rien. Je suis confrontée à la réalité de la vie. Je découvre la tolérance, l'empathie qui me fait ressentir que nous sommes tous des êtres humains, avec nos zones d'ombres et nos zones de lumière. Je comprends que tout le monde fait des erreurs, certains en font de plus grosses que d'autres, chacun fait ce qu'il peut, nous ne sommes pas parfaits.



Dernier weekend potager de l'année



Ils y étaient...

< -au début

.. et après ->



Tout le monde a déjà eu en main l'un de ces livres enthousiasmants sur le jardinage, activité saine, gratifiante et facile. Quiconque a mis une fois les mains dans la terre sait pourtant que la réalité est très éloignée des descriptions idylliques des manuels. Karel Čapek dévoile la vérité toute crue : loin d'un homme rayonnant qui s'est rapproché de la nature et des vraies valeurs, le jardinier réel est un type au dos cassé qui s'inquiète en permanence pour ses semis, se plaint de la météo, mène la guerre aux limaces et pucerons, ramasse du crottin pour son sol et assomme ses amis avec le nom latin de la moindre

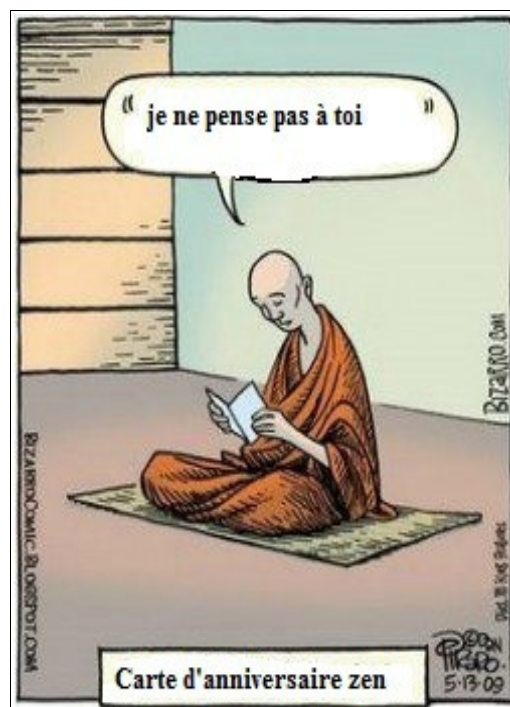
plante qu'il a fait pousser, ce qui fait de lui le cuistre ultime. « Vous avez là un joli arabis. — Allons donc, vous ne voyez pas que c'est une *ereckia Bornmulleri* ? » Le jardinage n'est pas un passe-temps ni un plaisir, c'est une école de la souffrance et de l'échec. On n'a jamais les bons outils ; la terre est toujours trop dure ou trop grasse ; les graines ne germent jamais, ou toutes en même temps ; les jardiniers expérimentés donnent des conseils contradictoires ; tout crève ou périclite, sauf le chiendent. Malgré tout, quel bonheur que de jardiner !

Écrit en 1929, souvent réédité depuis sa traduction dix ans plus tard, ce petit ouvrage du grand écrivain tchèque est un bijou d'humour et de mauvais esprit, à la fois grinçant, complice et tendre.

Méditation sur la méditation

Pas compliquée la méditation !

Suffit de se concentrer sur l'ici et le maintenant ; suffit de se concentrer sur la cambrure des reins, et sur un dos droit ; de se concentrer sur le sommet de la tête qui pousse le ciel et sur les genoux qui poussent le sol ; de se concentrer sur la respiration, chaque inspir et chaque expir devant être conscient ; de se concentrer sur les pensées, de les laisser passer comme nuages dans le ciel ; de se concentrer sur le sommet du crâne pour sentir une certaine énergie descendre en soi ; de se concentrer sur le hara et sur le plexus et sur le coeur ; de se concentrer sur l'observation de la nature des pensées ; de se concentrer sur le lieu d'origine des pensées ; de se concentrer sur les sons alentour (non pas écouter mais entendre) ; de se concentrer sur les ressentis physiques ; de se concentrer sur les ressentis émotionnels ; de se concentrer sur l'ensemble du corps de manière à être bien présent ; de se concentrer aussi sur le fait de ne pas trop se concentrer (risque de tension) ; de se concentrer sur le fait de ne pas trop se relâcher (risque d'endormissement) ; de se concentrer sur les jugements sur la concentration..



.. de se concentrer sur le fait que la méditation commence quand on n'a plus besoin de se concentrer.

**Prochaines journées de méditation au Centre de Partage les samedis
15 janvier et 19 février.**

Renseignements : christian.lauvergne @gmail.com

Noël 2021 au Centre de Partage



et au coin du feu

Le saviez-vous (moi pas) ?

Je viens d'apprendre le sens original du jeu de cartes ! Cinquante-deux cartes pour cinquante-deux semaines dans l'année. Quatre couleurs pour chaque saison et donc treize semaines par saison. Si l'on additionne chacune des cartes (as+as+as+as+deux+deux+trois+sept+huit.... et etc) du jeu on obtiendra 364. Le jeu de cartes est un calendrier agricole qui renseignait sur les semaines et les saisons. À chaque nouvelle saison, c'était la semaine du roi, suivie de la semaine de la reine, du valet et ainsi de suite jusqu'à la semaine de l'As qui changeait de saison et on recommençait avec une nouvelle couleur. Les jokers servaient aux années bissextiles.

Parole de poteau...

... je cherche un appartement ou une petite maison au loyer raisonnable et situé non loin d'Avioth, côté français !

Merci !

zimdidkuny@gmail.com

Didier (& Luna)

*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*

MAISON DE PARTAGE à Avioth : vacances de Noël

ATELIERS de BIEN-ETRE CORPOREL

23 DECEMBRE 2021 de 10h à 11h30 : Qi cong - étirements & assouplissements

29 DECEMBRE 2021 : de 10h à 11h30 : JIN SHIN JYUTSU (*Art de revitalisation et d'harmonisation de son propre corps par le Toucher*)

29 DECEMBRE 2021 : de 16h30 à 18h : auto-massage et détente et de nos fascias (tissus conjonctifs) profonds.

30 DECEMBRE 2021 : de 10h à 11h30 : Qi cong - étirements & assouplissements

animatrice : Catherine BOUVET, *praticienne en Ostéopathie et Soins Esseniens*

réservation et contact : **06 87 93 49 77** - bouvet.catherine@cegetel.net

tarif : en libre participation

Bonne année 2022 à toutes et à tous