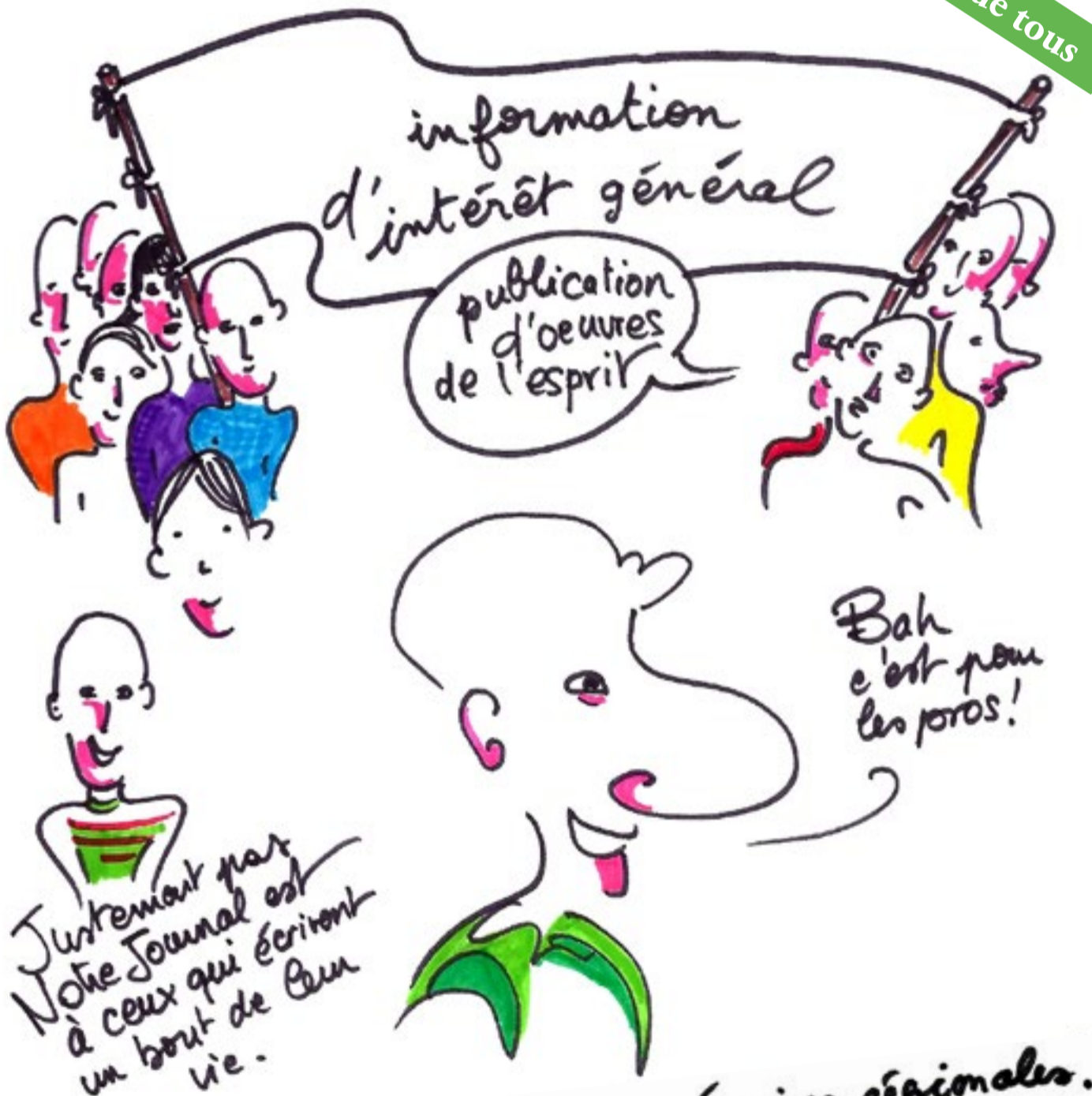


100%
PARTICIPATIF
POSITIF
LOCAL
CRÉATIF
LIBRE
100% VOUS

NOTRE Journal

Diffusé gratuitement dans les commerces de proximité, offices de tourisme et mairies des communes de Miramas, Grans, Saint-Chamas, Istres, Cornillon-Confoux, Lançon-Provence, Salon-de-Provence, Lamanon, Entressen.

retranscrit notre humanité
sur le chemin de la liberté intérieure
de bouche à oreille en plume, l'info circule
de partage d'expérience et d'idées
être curieux de tout, de tous



le journal de nos mémoires régionales.
Transmettes mot en joie
celui qui lit, celui qui écrit.

Collecte de fonds

Si chaque lecteur de ce numéro donnait une cotisation de 11 euros à notre association éditrice, soit 4 euros de sa poche après avantage fiscal, notre levée de fonds pour 2016 serait terminée à la fin de ce mois-ci.

Où ira votre don ? Il créera le budget dédié à la prestation de l'éditeur, pour permettre à celui-ci de poursuivre sa mission dans de bonnes conditions. L'éditeur est en charge de la maquette, des transcriptions et des illustrations, de l'adaptation et de la correction des publications en coordination avec une équipe de bénévoles retraités ou en activité.



EDITO

Portés par le sens de nos échanges, une réelle complémentarité de moyens demandait à être concrétisée

nisateurs d'évènements.

Rien de nouveau en soi, puisque le titre choisi pour cette page – construire la transition – remplace – chacun à sa place pour bâtir un nouveau monde – titre existant en page 5 depuis la sortie du tout premier numéro de Notre Journal.

L'idée de penser un nouveau monde à vivre, la conscience de cette nécessité face aux limites de notre système actuel avait inspiré la création de ce journal citoyen, journal d'information entre individus désireux de partager leurs expériences de vie et leurs initiatives pour participer à ce changement de façon responsable.

Cette fenêtre ouverte au collectif cité plus haut, est le fruit d'une réelle complémentarité de moyens qui demandait à être concrétisée d'autant que nos missions respectives s'accordent autour d'une intention communément partagée : au lieu de

dénoncer, mettons-nous en action en construisant chacun à son niveau, avec sa propre singularité.

A travers Notre Journal, Pays Salonnais en Transition bénéficie d'un support d'information papier, restituant les témoignages d'hommes et de femmes en action. Ils pourront ainsi toucher un plus large public et s'étendre aussi vers d'autres villes, encore orphelines d'actions associatives inscrites dans cette démarche transitionnelle. L'objectif est de renforcer les initiatives individuelles en rassemblant des personnes porteuses d'une même sensibilité. Un agenda sera associé à la page pour favoriser des rencontres humaines. Pays Salonnais en Transition en assurera le contenu. Le collectif représente une force de terrain construite sur plusieurs années. Grâce à un réseau dynamique de personnes engagées dans la construction et conscientes que cela passe aussi par la transmission, Notre Journal trouve ici un moyen pra-

tique de relayer une information utile à tous.

L'équipe de Notre Journal restera ainsi centrée sur sa mission essentielle, celle de veiller à sa ligne éditoriale et d'assurer aussi les transcriptions de partages oraux.

J'en profite pour partager mon opinion personnelle sur cette annonce : transitionnels, nous le sommes tous puisque notre civilisation est engagée sur cette voie, nos récepteurs internes et les événements externes observables par chacun le confirment de manière incontestable. Que nous espérons ou redoutions cette transition, un choix s'offre à nous : résister, fuir ou accueillir avec confiance et inspiration en créant demain.

Une rencontre a récemment eu lieu avec Bruno Montel et Catherine Dornay, du collectif Pays Salonnais en Transition. Ce rendez-vous avait pour objectif de concrétiser un partenariat annoncé depuis plusieurs mois. Portés par le sens de nos échanges, nous avons déterminé comment mettre en action une intention commune et elle se matérialise dès ce numéro, avec une page réservée aux témoignages d'expériences de vie et d'initiatives, de celles et ceux qui construisent la transition. Ce thème sera développé autour de deux questions : comment je participe à la transition dans ma profession ? Et comment je vis la transition en tant qu'individu dans mon quotidien ? La première question étant axée sur les initiatives de territoire portées par des professionnels, des associations et aussi des orga-

QUESTION AU BUREAU

Utilisons-nous du papier recyclé ?

Une question souvent posée qui nous informe sur des aspects inattendus et passionnants de la part de notre imprimeur

Notre journal est imprimé avec 100 % de fibres recyclées contrairement au papier certifié PEFC, composé essentiellement de fibres vierges, parfois mélangées avec des fibres recyclées. Nous travaillons encore beaucoup avec des papiers certifiés FFC ou PEFC. Le rendu du papier est quasiment le même, quelle que soit son origine mais le coût de fabrication du papier recyclé est plus élevé. J'ai choisi pour vous un papier recyclé parce que sa tenue et son rendu sont agréables à l'usage d'un journal mais aussi parce que ce choix se prête à l'identité de Notre Journal et à l'image qu'il souhaite diffuser. Inviter le client à travailler avec ce type de papier est une démarche d'imprimeur engagé associée à un partage de sensations avec celui-ci. [...]

Nous sommes labellisés imprim'vert depuis 2006, c'est un engagement de bonne conduite avec un cahier des charges à respecter dans la gestion des déchets et du recyclage. C'est quasi réglementaire au sein de la profession et aujourd'hui la majorité des imprimeurs sont labellisés. Cela correspond à notre démarche, nous essayons même d'aller plus loin et d'être avant-gardistes. La certification PEFC forestière en est un exemple, elle garantit l'usage d'un papier issu de forêts gérées durablement. En schématisant, pour chaque arbre arraché en vue de la production de pâte à papier, un arbre sera replanté. De même, les conditions de travail dans lesquelles évoluent toutes les personnes au cours du cycle de fabrication, correspondent à des normes françaises.

Les différentes équipes qui interviennent dans la chaîne de fabrication, travaillent dans de bonnes conditions. De l'exploitant forestier, essentiellement européen, à l'usine de fabrication du papier jusqu'à l'imprimeur, nous sommes tous certifiés et grâce à une traçabilité, il serait possible de retrouver l'arbre utilisé pour la fabrication d'une commande. Nous sommes engagés depuis quinze ans dans cette voie, après avoir repris en famille l'entreprise, il y a de cela vingt-cinq ans. Durant les premières années, la priorité était d'assurer sa pérennité puis nous nous sommes rapidement aperçus qu'il était possible d'être responsables vis-à-vis de nos tiers et de notre planète sans mettre en danger l'équilibre financier de l'entreprise. [...]

Nous nous formons depuis un an et demi à une gestion responsable de management sociétal, appelée Certification ISO 26 000. Nous aspirons à être labellisés sous peu pour faire reconnaître notre engagement auprès de la clientèle et du public. Il s'agit de mettre au cœur de notre métier l'humain, lui-même au cœur de notre société. Nous voulons être exemplaires et démontrer que l'entreprise peut valoriser l'être humain et lui permettre de travailler dans des conditions de bien-être pour tous, outre la nécessité de productivité. [...]

Pour ma part, j'ai l'impression de porter une deuxième casquette et suis de plus en plus sollicité pour témoigner de nos résultats positifs, c'est valorisant pour nous. Nous projetons des valeurs d'entreprise qui répondent à la problématique du développement durable, ce que c'est et comment

nous pouvons avancer dans cette voie. Ces valeurs durables tendent à placer l'humain au cœur de l'entreprise. Cela commence par un engagement pris par la direction, une remise en question de sa part dans son mode de management. Une volonté de quitter l'image du chef d'entreprise patriarcal. Ce modèle était loin de remplir mes ambitions mais je suis rentré dans l'uniforme, en apparence imposé par la fonction, jusqu'à réaliser qu'une autre façon de diriger était possible. J'ai été directif et il m'arrive encore de l'être. Avec de nombreux chefs d'entreprise, nous nous dirigeons dans une voie plus coopérative. Cela implique de prendre conscience que les relations interprofessionnelles sont sources d'enrichissement. Aujourd'hui nous sommes satisfaits de ces changements bien que cela demande une vigilance quotidienne pour vivre de façon plus respectueuse avec nos clients, nos fournisseurs et le personnel. Avec les moyens de communication à distance, nous réduisons les rencontres et il est d'autant plus important de partager des valeurs communes dans notre quotidien professionnel. Si des entreprises peuvent être à l'initiative de ce type de démarche, je pense que cela pourra renverser fortement les choses. Ne serait-ce qu'auprès du personnel, celui-ci va relater son expérience positive en entreprise et adopter une attitude similaire plus respectueuse et coopérative. Il a été observé auprès du personnel d'entreprises inscrites dans une démarche de développement durable, qu'une majorité de celui-ci reproduit les mêmes gestes dans son cercle

privé. L'être humain aimant suivre le plus grand nombre, les autres suivront tôt ou tard.

Aujourd'hui notre entreprise est globale, nous sommes douze humains qui s'identifient à celle-ci et se sentent responsables. Sans avoir des chiffres exponentiels, nous vivons bien et ensemble notre travail. Je sens aujourd'hui que les membres du personnel se sont accaparés ces valeurs. Ils s'exposent et prennent la parole, ils mettent leur image en avant. Je confirme qu'une autre façon de diriger est possible au travers de notre exemple et des autres sociétés rencontrées. Le bien-être apporte des gains de productivité. Néanmoins cela a demandé de la persévérance pour que les idées émanent de l'ensemble des salariés. De nombreuses réunions ont été organisées pour les impliquer et réfléchir ensemble. La motivation à travailler s'est décuplée. C'est une fierté et nous nous reconnaissons au travers de ce résultat. C'est un projet qui nous ressemble. Cette certification est un travail dans la durée, elle est participative et ouverte aux idées de nos salariés ainsi que de nos clients. Avec un grand nombre d'entreprises qui adhèrent à cette démarche positive et durable, il deviendra possible de développer un nouveau modèle économique, notamment en se recentrant sur les circuits courts.

Transcription des propos de Fabrice Vallière le 22 février 2016 (Miramas)

QUI SOMMES-NOUS ?

NOS VALEURS

Le mouvement :

Chaque numéro de Notre Journal se construit au fil des rencontres et se donne la liberté d'évoluer régulièrement par la singularité des participants.

Adaptation et ouverture, se laisser remuer par les rencontres et être ouvert à l'inattendu :

Notre Journal inclut toutes les sensibilités pour montrer et partager l'idée que nous sommes semblables, quels que soient les chemins que nous empruntons.

Nos différences, à travers nos choix et expériences de vie, sont complémentaires. Nous sommes indépendants à tout courant dominant, à toute forme d'appartenance, de pensée ou de croyance.

L'éveil :

En partageant nos écrits, nos expériences de vie, nos prises de conscience, nos connaissances ou bien ce qui nous anime, nous reprenons contact avec nous-mêmes.

Représenter l'unité des cœurs et des volontés :

Nous avons l'intention de faire reculer les préjugés et les amalgames, sources d'immobilisme et de peurs qui nous isolent.

Nous souhaitons **relier les auteurs avec les lecteurs autour d'un journal accessible à tous**, pour **favoriser la créativité et grandir ensemble**, pour nous encourager à faire évoluer notre conscience individuelle et celle de notre collectivité.

Responsables au travers de nos témoignages :

Chaque publication exprime une opinion personnelle comme étant **une réalité parmi tant d'autres réalités, chacune est précieuse.**

Ouvrir autant que possible nos écrits à une invitation à partager une expérience personnelle sans polémiques.

UNE LIGNE EDITORIALE POSITIVE

Le comité des correcteurs bénévoles veille à la richesse de la langue française, au sens et à la pertinence des phrases ainsi qu'aux sources d'informations. Chaque volontaire ou personne invitée à témoigner est guidé et soutenu pour publier selon la ligne éditoriale de Notre Journal.

Nous sommes créateurs d'une démarche d'expression écrite positive :

Nous vous soutiendrons pour écrire au présent et à la première personne, transmettre vos émotions, transformer un manque en une création, choisir *pour* au lieu de *contre*, veiller aux choix de formulations qui élèvent et inspirent, apporter un soin au sens des mots pour **faire reculer la désinformation, les généralités et les interprétations.**

Nous véhiculons une expérience littéraire libérée de l'enfermement conditionné par notre héritage collectif :

Les tournures en négation *ne... pas* se reformulent en positif. Transformer *cette habitude* clarifie le message.

Les généralités *jamais, toujours, souvent, tout le temps, personne, tout le monde...* sont à considérer comme des croyances paralysantes qui détournent l'information.

Le déni de responsabilité de nos actions *je vais, je dois, tu dois, il faut, c'est obligé, normal de...* est repris pour nous rendre plus responsables et aller vers davantage de liberté au travers de nos écrits.

Les jugements *il est, c'est un, je suis comme ceci, il dit que, je pense que je, que tu, bien, mal, vrai, faux...* se reformulent pour nous recentrer sur nos émotions.

2016

Édition associative
d'intérêt général

Cotisation 11 euros ou roues

Dons libres bénéficiant d'un
avantage fiscal*

La cotisation **annuelle** peut être **additionnée d'un don libre**. Un reçu fiscal sera édité en retour.

- Pour recevoir chaque publication à domicile, prévoir 1,40 € de frais postaux par numéro sur un chèque séparé. *Le montant des frais postaux se calcule au prorata des envois restants sur l'année 2016. Parutions : avril, juin, août, octobre, décembre.*

- Modes de paiement acceptés : espèces en euros ou en roues et chèques à l'ordre de *notre journal*.

- Les versements doivent être accompagnés des noms, prénoms, adresse, téléphone et mail.

* *Réduction ou crédit d'impôt. Pour un don de 100 euros, cela coûtera seulement 34 € (66%) à un particulier et 40 € (60%) à un professionnel. Il est possible de fractionner les dons supérieurs à 60 euros en envoyant plusieurs chèques.*



Notre Journal publie l'information reçue par ses adhérents souhaitant entrer dans un mouvement écrit de mise en conscience positive, de transmission d'expériences de vie et d'initiatives créatives.

Qui participe au financement en 2016 ?

Cette expérience publique d'édition citoyenne et d'intérêt général est la volonté d'humains souhaitant le développement et la pérennité de Notre Journal. Son édition est rendue possible grâce à plusieurs formes de contribution. Mécénat d'entreprise : la société Vallière, notre imprimeur à Miramas. Trans Mat Sud, société de transport routier située Zone Industrielle Des Molières av Grèce, à Miramas. Moulin Saint Joseph, société de meunerie quartier de la Béraude à Grans. Annonceurs : Mairie d'Istres.

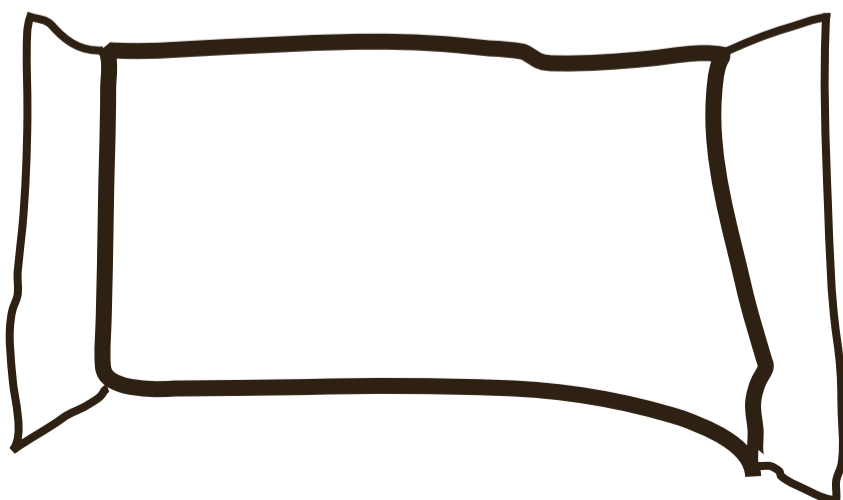
Cultureuleuleu

Essais culturels décalés, esprit d'humour et légèreté. Le cultureuleuleu espèrent vos propositions de publication

UNE FENÊTRE POUR NOUS RENCONTRER

Hasard ? Pas si sûr. Cette fenêtre imprimée dans chaque exemplaire de ce numéro est dédiée dans seulement 5 d'entre eux. Si vous êtes concernés, nous vous invitons à vivre une expérience citoyenne de non hasard. Vous avez certainement un témoignage de vie ou une initiative à transmettre dans le prochain numéro...

Contactez le bureau de rédaction au 06 06 78 13 07, vous avez un rôle à jouer maintenant.



AGENDA DE LA TRANSITION

Samedi 23 avril prochain : réunion publique ouverte à tous de 9 h 30 à 13 h avec un pique-nique tiré du sac à la MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE. Venez avec vos idées nouvelles, vos envies, vos projets mûrs ou à mûrir, pour mettre au monde le monde que nous voulons pour «Demain»

Dimanche 3 avril : Journée «Taille des oliviers». Renseignements et inscriptions : 06 20 19 33 40

Vendredi 15 avril - 14h-16h : «Visite de la Ferme de l'Authentique». Organisée par A.P.T.E Groupe Pro-Paille. Inscriptions obligatoires et places limitées : 07 88 31 26 93. Bel-Air en face de l'hippodrome. Route d'Arles

Vendredi 29 avril -13h-18h / Samedi 30 - 10h-16h : TOUS JARDINIERS organise une Bourse aux plantes, plants et semis ! Contactez le 06 20 19 33 40

Samedi 30 Avril - 9h-13h : Atelier «Communication & connaissance de soi». Groupe Coeur & Partage animé par Sophie Rodriguez. (Méthode Herrmann). Un atelier ludique et interactif pour mieux vous connaître et mieux comprendre comment les autres communiquent. Repas tiré du sac. Contact : sophiemarie.rodriguez@gmail.com

Sans oublier le CAFE-TRANSITION, tous les 4e jeudis de chaque mois (28 avril - 26 mai) *Tous ensemble, en Transition !!*

NOTRE
Journal

BIMESTRIEL. ISSN 2275-9158
Association éditrice Notre Journal
60, chemin du Plateau
13140 MIRAMAS

Contact
06 06 78 13 07
notrejournal@yahoo.fr

Directrice des publications et fondatrice : Isabelle Debuissy.
Bureau de rédaction : Régine Colin, Francis Debuissy, Sylvie Guillemont, Brigitte et Bruno Guiraud.

Ils ont participé à ce numéro : Virginie Avel, Emmanuela Carl, Olivier Dumas, Philippe Egée, Philippe Monteau, Catherine Ponçon, Fabrice Vallière.

Les images peuvent avoir été mises à disposition par la personne qui publie ou est interviewée. Ou bien elles ont été réalisées par I.D. Illustrations I.D.

Tiré à 2000 exemplaires
Imprimerie Vallière. 163, avenue du Luxembourg. 13 140 Miramas.

A mes fils Loup et Nicolas qui vivent et grandissent dans ce bureau de rédaction citoyen.

De bouche à oreille en plume

LES HABITUÉS DU BAIN DES DAMES

Une arapède monsieur ! et avec l'accent de Marseille !

Nous sommes un groupe de familles réunies un vendredi matin nuageux pour identifier les différentes sortes de coquillages. Le Bain des Dames est une jolie petite plage de la Pointe Rouge, rendue vivante par ses habitués qui viennent se détendre et l'entretenir en la nettoyant de ses déchets. Regroupés autour d'une patelle et émerveillés par l'histoire qui nous est rapportée de ce petit coquillage, une dame, déclare en passant, le vrai nom du mollusque : une arapède monsieur ! Ici on dit une aRapèede, et avec l'accent de Marseille !

Puis la dame s'éloigne, la robe remontée sur le haut des cuisses, les pieds battus par le flux et le reflux de la mer agitée. C'était un coup de folklore improvisé avec un air de grand sérieux local.

Plus tard, elle est au milieu de notre cercle, un paquet de photos dans les mains, les photos montrent ses prises en bateau. Les poissons de sa pêche sont disposés sur une table, telles de superbes natures mortes prises en photos. Elle nous montre aussi les poulpes pêchés à la foène, un dans chaque main, les mains tendues vers le ciel, les poulpes touchant le sol. Puis elle partage à notre petite assemblée une de ses recettes préférées :

Je vais vous dire comment préparer la salade de poulpe, une salade extraordinaire :

On enlève tout l'intérieur puis on rince à l'eau de mer, pas du tout à l'eau de maison et on le congèle fraîchement pendant plusieurs semaines. La veille, on le sort pour qu'il dégèle puis le lendemain on le met dans une Cocotte-Minute, juste avec de quoi le recouvrir en eau froide. On met du fenouil, beaucoup, un poireau et des écorces



d'orange, un peu de sel c'est tout. Et on monte doucement, doucement la chaleur en attendant l'ébullition. Quand cela bout, on ferme la cocotte et on laisse cuire 5 minutes pas plus. Et il est tendre comme du beurre. Les vrais connaisseurs mangent tout dans le poulpe (sans enlever la peau après cuisson ni les cartilages), on le coupe en petits morceaux. On met de l'ail et du persil, de l'huile d'olive bien sûr et du jus de citron, c'est comme ça que je le préfère.

On le met avant au congélateur pour casser les fibres. J'ignore le processus en terme savant mais c'est flagrant si vous le cuisinez de suite, il sera dur. Quand je me suis mise à pêcher, je l'ignorais, il était immangeable. J'ai eu la chance de connaître une personne avec un mari pêcheur et elle m'a expliqué. Depuis ce jour-là je réussis ma préparation. De mon point de vue, les poulpes sont comme beaucoup de poissons, point trop d'aromates ni de sauce car la chair du poisson a un goût fin.

Mais ils ne vont pas à l'école aujourd'hui tous ces gamins ? Soudain il fait plus chaud dans nos cœurs, peut-être est-ce dû aux rayons du soleil à moins que ce ne soit notre rencontre avec Monique qui nous a mis l'eau à la bouche.

Transcription du 15 mars 2016 (Marseille)

Je viens tous les jours ici parce que c'est ma vie. Monique



Ville d'Istres

Participez à l'inventaire des orchidées de la commune

Environnement et cadre de vie

En collaboration avec la Société Française d'Orchidophilie (SFO), la ville d'Istres vous propose de prendre part à l'inventaire participatif des orchidées de la commune.

Pour ce faire, rien de plus simple, **téléchargez et imprimez la fiche d'observation de terrain ainsi que le livret d'identification des principales espèces d'orchidées locales**, disponibles sur le site internet de la ville www.istres.fr rubrique Mairie / Environnement & Cadre de Vie.

Ensuite, lors de vos promenades, **notez et photographiez les espèces observées et transmettez-nous vos observations**. Celles-ci serviront à alimenter la base de données de la ville et permettront également d'avoir une connaissance plus fine de la

richesse floristique de la commune et ainsi de mettre en place des mesures de protection adaptées en fonction des espèces.

Pour celles et ceux que le sujet intéresserait, mais qui pensent ne pas avoir les connaissances suffisantes, un soutien technique et des sorties sur le terrain peuvent être organisés.

Pour plus d'information et transmettre vos observations, Vincent LIARDET, Service Environnement - Ville d'Istres
vliardet@istres.fr - ☎ 06 38 53 75 74 - www.istres.fr



Initiatives de territoire avec Catherine Ponçon, éleveuse de poules pondeuses en Agriculture Biologique sur Salon-de-Provence

COMMENT JE PARTICIPE À LA TRANSITION DANS MA PROFESSION ?

Je produis des œufs pour nourrir de vrais humains, sans la moindre ambition de devenir une référence sur un logiciel informatique.

Madame Bonin, institutrice en première année de maternelle demande à une de ses élèves de trois ans : « *qu'est ce que tu veux faire comme métier quand tu seras grande ?* » Réponse de l'enfant : « *plus tard, je serai fermière !* » « *Infirmière* » comprend la maîtresse, « *c'est très bien de vouloir s'occuper des malades.* » « *Non !* » s'énerve la petite fille, vexée que son babil si clair dans son esprit, soit si mal compris. « *Quand je serai grande, je serai a-gri-cul-tri-ce* » martèle-t-elle avec conviction. « *Je veux avoir une ferme avec des animaux et des légumes et des fruits. Un peu de tout !* »

Cette petite fille, c'est moi, Catherine Ponçon, éleveuse de poules pondeuses en Agriculture Biologique sur Salon-de-Provence. J'ai grandi et ma vision de l'agriculture s'est développée, s'enrichissant et s'étoffant au fil des rencontres et de mes études. Pour autant, je reste dans cette optique d'être une fermière. C'est là mon rêve d'enfant, mon objectif de vie et mon présent en constante amélioration.

Le terme de *fermière* a évolué avec le temps et aujourd'hui, je me considère comme agricultrice paysanne engagée dans une démarche d'agriculture durable au sein d'un monde en transition. En 2010, diplômée d'un BTSA Productions Horticoles (arboriculture, pépinière, maraîchage et floriculture) et d'une licence professionnelle en Agriculture Biologique et Conseil en Développement, j'ai démarré un petit atelier de poules pondeuses en Bio sur l'exploitation de mes parents, maraîchers Bio à Salon-de-Provence.

Pourquoi des œufs ? Les humains ont besoin d'une alimentation diversifiée et nous sommes dans une région où il est techniquement possible de produire en quantité, en qualité et en diversité (bonne terre, soleil, eau...). Je me suis rendue compte, au cours de mes études, et en discutant avec les clients de mes parents sur le marché BIO de Salon, que l'offre en vente directe d'œufs Bio



ou issue de poules élevées en plein air, était très insuffisante. Je me suis donc lancée avec un premier bâtiment (250 poules) en 2010. Un an plus tard, victime de mon succès, je triplais ma capacité de production.

Pourquoi le choix de l'agriculture biologique ? Pour moi produire en BIO, c'est avant tout observer la nature et l'imiter. Travailler avec le vivant au lieu de l'exploiter et de le contraindre. Juste l'accompagner et le respecter. Il y a un principe de vie en société dont je m'inspire dans ma vie comme dans mon travail : *respecte autrui comme tu aspirés à être respecté !* Produire bio est certes important, mais cela reste stérile si l'on écarte toute la valeur de l'humain et de son cadre de vie, qui assure une économie viable et vivable. Je travaille dans une démarche d'agriculture durable : la vente directe. Je produis pour nourrir des gens, de vrais humains en chair et en os, sans la moindre ambition de devenir une référence sur un logiciel informatique. La vente

directe, par l'intermédiaire d'Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) ou sur les marchés, est à mon sens une bonne manière de valoriser mon travail. C'est une valorisation économique, certes, mais aussi un moyen de mettre en avant la valeur réelle, intrinsèque, de mes œufs. Ils sont faits pour être mangés, ce sont des aliments et je me refuse à ce qu'ils deviennent un produit, un objet de spéculation ou encore une boîte perdue sur une palette dans une semi-remorque en route vers l'inconnu.

Dans cette logique de remettre chaque chose à sa place, je me suis enthousiasmée pour la monnaie locale, la roue, qui circule en pays salonais. Sur le marché, nous avons encore l'habitude de manipuler des espèces et cela me rappelle ce qu'est l'argent : un outil d'échange. En pratique, comme 1 roue = 1 euro, il est très simple d'utiliser cette monnaie complémentaire. Les recettes du marché sont déclarées en euros, elles incluent les paiements en roues avec lesquels je me rémunère pour effectuer

mes achats personnels en roues. Je recherche de nouveaux partenaires professionnels engagés dans cette économie locale : semences, outils, matériel de bureau, aliment pour les poules... le réseau est jeune mais je pense trouver tout ce dont j'ai besoin sous peu, y compris la main d'œuvre.

Actuellement j'accueille un stagiaire. C'est une personne à qui je veux transmettre des techniques, l'amour du métier et une vision globale de l'agriculture et de la vie d'agriculteur dans un monde aux changements rapides. Le temps de travail de mon stagiaire compense le temps des échanges que je lui réserve, les visites chez des collègues et les réunions auxquelles je l'invite à participer dans le but d'étoffer ses connaissances. Dans cette volonté de transmettre ma vision de l'agriculture en transition, je reçois régulièrement des groupes d'élèves, j'organise des visites techniques pour des agriculteurs ou des groupes de jeunes engagés dans un parcours d'installation.

Les agriculteurs sont de moins en moins nombreux. Je considère mes collègues comme des partenaires potentiels plus que des concurrents. Dans le monde paysan, le chacun pour soi est improductif. Nous avons besoin des autres pour apprendre, mettre en œuvre, commercialiser... Je privilégie les achats groupés même si parfois je dois revoir mon planning de production, je tiens compte des impératifs des collègues quand nous devons nous coordonner pour les livraisons.

Prétendre être seigneur sur ses terres, c'est faire fausse route, nous sommes tous vassaux de la Terre.

Catherine Ponçon (Salon-de-Provence)

Une professionnelle qui accepte le paiement en roues.

Pour la rencontrer et demander à visiter son exploitation : Marché de Saint Martin de Crau, lundi soir. Marché BIO de Salon-de-Provence, samedi matin place Saint Michel.

Expérience de vie

ÉLOGE DES JARDINS

De l'agricole à l'horticole, une transition toute en cultures urbaines

L'horticulture est un art ! Du maraîchage au paysage, voilà bien des arboricultures, floricultures, serricultures et autres « cultures » que déclinent cet art, l'art du jardin, potager, ornemental, thérapeutique, d'enfants, de promenade et de musique dans les kiosques anciens des parcs municipaux.

En outre, le jardin est un formidable lieu de diversité des espèces végétales et de conservation des semences et l'on sait, aujourd'hui, à quel point la transmission libre et la reproduction gratuite des semences sont importantes. Il est également un lieu de conversations, tranquillement installé sur un banc, allongé sur l'herbe, le regard contemplant des images nuages, ou encore, agenouillé, les mains malaxant la terre, narrant des savoir-faire ancestraux.

Pour l'urbain que je suis, ce sont ces terrains de jeux, friches du passé ceintes de murs tagués et de grillages éventrés qui me révélèrent la nature, un espace inexploré emplis d'une faune sauvage et de havres imaginaires. Pour l'enfant que j'étais, l'aventure commençait là, dans des banlieues pas encore urbanisées, au sommet des murets escaladés où se

composaient des carrés de cultures que dirigeait un jardinier en bretelles, le dos courbé par l'effort. C'était une frontière, une zone de transition entre ville et ruralité. La campagne s'étendait au-delà de cette limite et l'horizon s'étagait de montagnes boisées... Ces friches, anciennes zones ouvrières et nourricières des villes, sont souvent devenues ces vastes aires commerciales aux parkings désolants. Le rural s'est tellement éloigné de la ville que les urbains ont oublié leur campagne. Celle-ci s'est dématérialisée comme les produits et les saveurs qui faisaient la richesse des terroirs.

La transition est un mouvement de fond, qui part de la base et s'étend transversalement en évitant autant que possible le piège de l'ascension. C'est un travail en profondeur qui s'effectue au niveau des acteurs locaux. Il est possible de le comparer à l'écosystème du sol très souvent bouleversé par des interventions extérieures qui continuent néanmoins son travail de vie. Ce travail est long et, dans la riche diversité propre à ces zones intermédiaires, l'expérimentation permet d'identifier des solutions viables, novatrices et collectives plus performantes. Nous vivons actuellement dans un

monde d'une efficacité redoutable mais tellement fragile.

Dans le cadre du Pays Salonais en Transition, trois femmes eurent l'idée de créer des jardins partagés. Ce fut un déclic pour moi : la transition passait prioritairement par la réponse aux besoins fondamentaux des personnes. Cette expérience de retrouvailles avec la terre s'engagea (et continue) avec une grande part féminine dans la mise en place de l'association *Tous Jardiniers !* La raison de cette féminité vient sans doute de « l'énergie de la femme en temps que gardienne de la vie » (Mouvement des femmes semencières). Nous étions conscients que la qualité de l'alimentation est la question centrale de la vie. Cela implique une agriculture de proximité non soumise aux variations des cours énergétiques et aux différents intrants favorisant sa productivité. Dans nos pratiques consommatrices, nous sommes ce que nous mangeons et, par cela, nous fabriquons ce monde dans lequel nous vivons. C'est l'une des raisons qui fonde l'association et les missions qu'elle tâche d'accomplir : pédagogique (comprendre la terre), sociale (croiser et partager les vies), expérimentale (concevoir des terroirs jardins-paysages) et festive (célébrer les échanges et la maturité). Elle cherche à retisser un lien entre la terre et l'homme et partage l'éthique de la permaculture : « prendre soin de l'humain, prendre soin de la terre et partager équitablement ». Place donc à la recherche, à la

pratique et le jardin est ce lieu qui met en scène de nouvelles techniques respectueuses et copieuses des écosystèmes. Le jardin est le lien entre campagne et ville, entre humain et terre, entre tâtonnement et art.

L'association *Tous Jardiniers !* œuvre pour l'intérêt général au service des biens communs, favorise l'épanouissement personnel dans le cadre de la coopération, de la mutualisation et de la solidarité entre les individus. Résistant à toute forme de destruction environnementale et sociale, elle appelle à ralentir pour expérimenter des savoirs et des pratiques de qualité, émancipateurs et citoyens pour un cadre d'harmonie sociale et durable. Faire moins, mais mieux, avec plus de conscience et de pluralité. Reliez-vous, faites les jardins !

Olivier Dumas (Saint Chamas) jardinier local en transition planétaire

Pour contacter l'association : tousjardiniers@gmail.com

Pour les graines de variétés anciennes, fréquenter les bourses aux semences. Nous organisons un troc de plantes les 29 et 30 avril 2016 au foyer de vie Lou Calen, ancienne route de Pélassanne à Salon-de-Provence. Information en ligne sur salontransition.fr

Partage de réflexion

LE LIBRE ARBITRE, UNE LIBERTÉ CONTRÔLÉE !

La plus grande des libertés est celle qui permet à tout être humain d'exercer pleinement son libre arbitre dans le respect des lois humaines et divines.

Dans son livre *De la dignité de l'homme*, Pic de la Mirandole, décédé en 1494 écrit : « Si nous ne t'avons donné, Adam, ni une place déterminée, ni un aspect qui te soit propre, ni aucun don particulier, c'est afin que la place, l'aspect, les dons que toi-même aurais souhaités, tu les aies et les possèdes selon ton vœu, à ton idée. Pour les autres, leur nature définie est tenue en bride par des lois que nous avons prescrites : toi, aucune restriction ne te bride, c'est ton propre jugement, auquel je t'ai confié, qui te permettra de définir ta nature. Si je t'ai mis dans le monde en position intermédiaire, c'est pour que de là tu examines plus à ton aise tout ce qui se trouve dans le monde alentour. Si nous ne t'avons fait ni céleste ni terrestre, ni mortel ni immortel, c'est afin que, doté pour ainsi dire du pouvoir arbitral et honorifique de te modeler et de te façonner toi-même, tu te donnes la forme qui aurait eu ta préférence. Tu pourras dégénérer en formes inférieures, qui sont bestiales ; tu pourras, par décision de ton esprit, te régénérer en formes supérieures, qui sont divines. » Dans la plupart des écrits philosophiques, le mal est défini comme le non-être ou l'absence de bien,

sans réalité divine. Il a son origine dans l'imperfection de l'esprit et du caractère de l'homme ayant de la difficulté à agir en conformité avec sa nature. Quelle que soit sa forme, le mal résulte toujours d'une application négative du libre arbitre de l'homme, tant sur le plan individuel que collectif. Ainsi, il n'est de défaut que l'absence de qualité opposée. L'orgueil n'est que l'absence d'humilité, l'égoïsme l'absence de générosité, l'hypocrisie l'absence de sincérité, l'intolérance l'absence de tolérance, etc. C'est pourquoi, vouloir vaincre ses défauts consiste à leur donner de l'importance alors que travailler positivement la qualité opposée permet efficacement de les neutraliser. Le bien inclut nécessairement le respect de l'intérêt d'autrui. C'est pourquoi, en grande majorité, les codes moraux de quelque nature qu'ils soient, mettent l'accent sur l'amour du prochain et qualifient de mauvais tout comportement allant à son encontre. Se taire ou rester immobile, en certaines circonstances, est parfois contraire au bien et loin d'être toujours une preuve de sagesse. En ce sens, ce sont des attitudes de fuite et elles s'apparentent

d'avantage à de la lâcheté. Cautionner le mal par omission est aussi coupable que de le faire soi-même. À titre d'exemple, se dispenser de secourir un enfant maltraité ou de défendre un opprimé est condamnable. Pour l'homme, en voie d'évolution, sa conception du bien est nécessairement arbitraire et limitée. C'est une vérité relative liée à la prise de conscience de ce que le mal est réellement. Tout individu qui accepte de se remettre en cause change dans ses opinions religieuses, philosophiques, politiques... Il est ainsi à la recherche du bien universel et de la vérité absolue. Cette évolution est directement liée à la manière dont nous appliquons notre libre arbitre. La poursuite des idéaux plus nobles nous pousse à rechercher une harmonie, à travers nos épreuves, dans une pensée, une parole et une action positives. Il semble utile de préciser ici la distinction qui existe entre les termes *libre arbitre* et *liberté*. En effet, bien que ces deux termes soient souvent employés comme synonymes dans le vocabulaire courant, leur signification philosophique est différente. Sur un plan métaphysique, le libre arbitre est un

don divin et fait partie intégrante de la nature humaine. De ce fait, tout individu en bénéficie dès sa naissance pour apprendre à l'appliquer positivement et parfaire son évolution. Quant à la liberté, elle est un droit social que les hommes s'accordent ou se refusent mutuellement. Elle concerne essentiellement les prérogatives accordées à tout citoyen vivant dans une société réellement démocratique. La plus grande des libertés est celle qui permet à tout être humain d'exercer pleinement son libre arbitre dans le respect des lois humaines et divines. Tout individu aspire à la liberté. Cette aspiration légitime est d'origine spirituelle et liée à sa possibilité d'appliquer pleinement le libre arbitre qu'il a reçu. Mais l'homme, aussi nombreux que puissent être ses droits, dispose d'une liberté limitée à sa condition de mortel ayant besoin de manger, boire et respirer. Sa condition le met ainsi au défi d'humilité face à sa liberté d'agir sur ses ressources naturelles vitales.

Philippe Egée (Marseille)

Transmission de père en fils

LE MOULIN À FARINES DE GRANS

La sélection des semences était naturelle puis l'agriculture chimique et génétique est apparue en donnant des résultats exceptionnels sur les productions. Nous avons cru au miracle en nous empoisonnant à petit feu !

Je suis meunier de père en fils depuis mon arrière-grand-père. Il a acheté le domaine et le moulin il y a de cela une centaine d'années. À l'époque, les livraisons se faisaient en charrettes tirées par un cheval, la propriété comptait donc des écuries. Je me revois, encore petit, jouer dans le wagonnet qui allait du moulin à l'ancien magasin à blé, poussé sur les rails. Au-delà se trouvait la porcherie. Avec le son* les porcs étaient nourris. [...] Quand j'ai repris la minoterie dans les années quatre-vingt, j'ai eu l'idée de nous lancer dans la farine bio pour échapper à la concurrence avec l'arrivée des franchises. À l'époque, mon grand-père livrait dans un rayon de trente kilomètres. Aujourd'hui, je suis obligé de vendre dans toute la région PACA ainsi que le Vaucluse, l'Ardèche, le Gard et les Hautes Alpes. Seulement 20 % de la production est vendue dans les Bouches-du-Rhône. [...] Je passe par des centrales d'achat et le moulin fournit entre autre le réseau biocoop du Sud-est. C'est un moyen de réduire le coût des livraisons. Nous avons tout à gagner à revenir au bio en termes de santé (allergies au gluten, cancer...). Le bio peut s'aligner sur le prix des produits de qualité vendus dans la grande distribution, si les intermédiaires sautent et que la vente en direct est privilégiée.

Êtes-vous un artisan ?

Le moulin a un volume de production artisanal. Dans la minoterie, nous pouvons distinguer les moulins qui utilisent la puissance de l'eau de la rivière pour broyer le grain (30 kW par heure) et les usines où tout est informatisé pour un rendement optimal. Il reste environ quatre cents moulins en France dont deux dans les Bouches-du-Rhône. Dans les années 50, ils étaient encore une cinquantaine dans notre département. [...] En ce qui concerne la taxe carbone, je peux dire que nous sommes au top 100 du classement mondial ! Nous produisons des tonnes chaque année avec une ressource naturelle inépuisable. D'une certaine façon, nous détenons un savoir-faire ancestral et nous sommes aussi à la pointe du

progrès durable.

Quel est votre opinion sur le gluten et ses effets sur la santé ?

Il semblerait que de plus en plus de gens soient intolérants ou préfèrent tout simplement éviter de consommer du gluten après avoir lu un article ou vu un documentaire sur le sujet. Le gluten provoquerait entre autre des ballonnements et serait difficile à digérer donc fatiguant pour l'organisme. L'industrie agroalimentaire développe des semences adaptées à un besoin de rendement au détriment des intestins des consommateurs. Les farines qui en découlent sont de plus en plus indigestes. Cette course à la productivité exagérée a eu une incidence sur la baisse de qualité des produits qui en sont issus.

Les entreprises spécialisées en biotechnologie agricole, comme Monsanto, veulent avoir le monopole du marché en ayant la mainmise sur toutes les graines. Si vous voulez semer un hectare de blé et bénéficier de subventions, vous devez acheter une variété inscrite au catalogue des semenciers. Ce sont des semences dans lesquelles ces derniers ont investi, fait des recherches et qu'ils se doivent de rentabiliser. En partant sur des variétés anciennes hors catalogue, vous vous mettez dans l'illegalité à moins de renoncer à toute possibilité de subvention. Vous sortez alors des sentiers battus et entrez dans la biodiversité. Au niveau de l'Europe celle-ci est encouragée, mais concrètement votre démarche va devenir très compliquée à mettre en place ! Il semblerait que les choses soient ainsi faites pour empêcher de semer ses propres graines qui seront meilleures pour la santé. En ce sens, même dans un moulin bio, il est difficile de se démarquer car nous dépendons de ce qui est proposé dans l'agriculture.

Le réseau *semences paysannes* est en alerte depuis des décennies. Il est en lutte permanente et mène des actions anti OGM. La vente de graines anciennes étant interdite, la seule issue pour contourner le commerce d'une céréale non

référéncée au catalogue des semenciers est de rentrer dans un réseau d'échanges. C'est pour cette raison que les graines anciennes se donnent ! [...] Une graine produit naturellement du gluten ; mais les graines industrielles ont subi une modification génétique pour mieux résister à la mécanisation et rendre la farine plus facile à travailler. Elles contiennent des glutens insolubles qui sont indigestes. C'est mon expérience de meunier qui me le dit. Encore une fois, en passant par les circuits courts, de nombreux additifs peuvent être enlevés.

Il existe des graines sans gluten comme le riz, le sarrasin et le pois chiche mais pour faire du pain, il est indispensable d'avoir du gluten dans la farine. Un additif naturel, comme la gomme de guar, pourra donner un semblant de structure à la pâte mais le résultat n'aura rien à voir ! Le pain est fait avec une farine de blé car sa graine contient du gluten, celui-ci crée une sorte de film étanche qui retient le dégagement des gaz carboniques et fait monter la pâte. Sans cela, le gaz carbonique s'échappe et votre pain est tout plat. [...]

Il existe aussi la farine de petit épeautre avec seulement 7 % de gluten. Dans la région de Sault, aux alentours du Mont Ventoux, la terre pauvre limite le choix des plantations et cette variété ancienne de blé se prête à ces conditions. Sa culture s'est poursuivie de père en fils, en marge des grosses firmes qui séduisaient d'autres cultivateurs tentés par des graines modifiées plus facile à cultiver. Aujourd'hui, la tendance pourrait s'inverser, sous la demande, certains recommencent à cultiver le



petit épeautre en plaine, ceux de Sault sont débordés par les commandes.

* Lors de la mouture des céréales, le son fait partie des issues, c'est-à-dire des résidus obtenus après séparation de la farine par tamisage ou blutage. En général, le taux de blutage est de 75 %, c'est-à-dire qu'à partir de 100 kg de blé, on obtient 25 kg d'issues, son et remoulage, et 75 kg de farine blanche. Source Wikipedia.

Transcription des propos de Philippe Monteau recueillis le 12 mars 2016 Moulin Saint Joseph (Grans)

Partage de lecture

LES MÉCANISMES CRÉATIFS Les 5 langages de l'amour

Gary Chapman, conseiller conjugal et conférencier, décrit l'amour comme un don volontaire et gratuit qui nécessite tout d'abord de connaître la forme d'expression la mieux comprise par la personne désignée. Il a identifié 5 langages : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le toucher physique.

J'ai envie de partager avec vous quelques passages du livre de Gary Chapman, *Les cinq langages de l'amour*, paru aux éditions Farel. Il y a quelques années de cela, en formation à la communication non violente, un participant, m'avait confié autour d'un café apprécié au moment de la pause, à quel point ce livre avait sauvé son couple. Il en avait parlé avec tellement de conviction, témoignant de sa lecture et disant qu'ignorer le langage de son partenaire, c'est risquer de passer à côté de la chance de l'aimer vraiment, et de s'assurer aussi un amour quotidiennement renouvelé. Curieuse et intriguée par ce partage qu'il m'offrirait, j'espère avec tout autant d'enthousiasme vous donner envie de creuser la question autour de ce livre.

Pour commencer, l'auteur développe en page 12, toute la confusion autour du mot *amour* et ce passage a retenu mon attention. Il fait remarquer combien l'usage du mot *amour* est galvaudé et nous disons aimer l'Élu de notre cœur tout comme nous disons aimer les courgettes, une activité, un parent, un objet, une idée... Il dresse ainsi une liste de tout ce que nous aimons, et même les actions faites par amour, lesquelles cachent peut-être de la « *co-dépendance ou de la faiblesse* ». Son développement m'éveille : finalement, dire ou entendre *je t'aime* peut sonner creux. Et il nous questionne : « *qu'est-ce qu'un comportement dicté par l'amour ?* » Gary Chapman, **décrit l'amour comme un don volontaire et gratuit qui nécessite tout d'abord de connaître la forme d'expression la mieux comprise par la personne désignée.** Il a identifié 5 langages : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le toucher physique. Chaque langage est largement détaillé pour permettre au lecteur ignorant l'un ou l'autre de ces dialectes, de mieux comprendre tout le sens que d'autres peuvent y trouver là où cela paraît être un détail pour soi. Pour ma part, j'ai saisi avec plus de clarté comment mes amours passés ont pu s'user en maladroites et désillusions, faute d'imaginer que chacun de nous avait un langage différent. À la lecture de ce livre, j'ai pu identifier quel était le mode d'expression qui faisait fondre mon cœur. Si bien qu'à chaque fois que je reçois ce langage, je me sens reconnaissant et heureuse envers la personne à l'initiative de cette délicieuse attention. Inversement, si une personne que j'aime, témoigne son affection pour moi dans un langage étranger à mon cœur, cela pourrait être une ode à l'amour ou un cadeau faramineux, je ressentirais seulement quelque chose d'agréable voire d'aimable, tout au plus.

Depuis, j'ai poussé l'expérience autour de moi, et m'inquiète de connaître le langage des personnes qui me sont chères afin de leur témoigner tout mon amour et d'être assurée qu'il sera compris et reçu pleinement. Recevoir des marques d'amour qui sont en réalité dirigées vers soi-même, a quelque chose de désolant ! Gary Chapman développe dans ce livre les vertus d'un amour volontaire et conscient bien éloigné du sentiment d'amour obsessionnel qui nous possède, nous aveugle au point de rendre tout possible et acceptable sans le moindre effort à produire. « *Celui qui tombe amoureux ne se préoccupe pas de la croissance de l'autre ni de la sienne propre. Ce sentiment nous donne simplement l'impression que nous sommes arrivés au but et que*

nous n'avons pas besoin de progresser encore. Nous sommes à l'apogée du bonheur humain, et notre seule ambition est d'y rester. L'être aimé n'a certainement pas besoin de progresser, puisqu'il est déjà parfait. Nous souhaitons simplement qu'il le reste. Si le coup de foudre n'est pas de l'amour, qu'est-il ? » Gary Chapman rapporte la réponse du docteur Peck, et celui-ci parle de « *disparition temporaire des barrières de protection de l'ego* » dans l'objectif d' « *augmenter la probabilité des relations sexuelles pour favoriser la survie des espèces.* » Puis l'auteur nous invite à connaître et à développer une autre forme d'amour libérée de préoccupations primaires : « *Cet amour appartient lui aussi au domaine de l'émotion, mais pas celui de l'obsession. Il associe raisons et sentiments. Il implique un acte volontaire, exige de la discipline et reconnaît la nécessité du progrès personnel. [...] Cet amour-là fait intervenir l'effort et la discipline. C'est la décision de consacrer notre énergie au profit de l'autre, sachant que si sa vie est enrichie par nos efforts, la nôtre le sera également en retour, car nous éprouverons la satisfaction d'aimer correctement notre conjoint. L'effet du coup de foudre n'est plus de mise. En fait, le véritable amour ne peut se mettre en place tant que l'amour obsessionnel n'a pas disparu. [...] Si l'amour est un choix, ils ont donc la possibilité d'aimer après la disparition du coup de foudre, une fois revenus dans le monde des réalités. Cet amour repose sur une attitude, une façon de penser. Elle consiste à dire : « je suis marié avec toi, je décide donc de rechercher ton intérêt ». [...] »*

Et je conclurai par ce passage de l'auteur tout aussi inspirant, celui qui résume l'essentiel de toute cette démarche à mes yeux de lectrice : « *l'amour fait une grande différence : [...] si je me sais aimé de mon compagnon ou ma compagne, je peux me détendre, certain qu'il ou elle ne veut que mon bien. Sa présence me rassure. [...] À partir du moment où une personne m'aime, son amour a un impact positif sur mes autres besoins essentiels. Dégagé du souci de les satisfaire, je peux développer mon potentiel. Davantage assuré de ma propre valeur, je peux diriger mes efforts vers l'extérieur au lieu d'être obsédé par mes besoins. L'amour véritable libère.* »

Isabelle Debuissy



Virginie Avel, photo prise pendant l'atelier cabane en palettes

Transmission d'initiative

LE CERCLE VERTUEUX DE LA GÉNÉROSITÉ : LA DONNERIE

Rencontre avec Virginie Avel à l'initiative de Recyclo'milles, association de recyclage.



Une association a vu le jour en octobre 2015 aux Milles, sur mon lieu de résidence. Elle reflète le mode de vie de ma famille et son état d'esprit. L'idée est de sensibiliser l'entourage et les habitants de notre quartier au gaspillage et de redonner une seconde vie aux objets devenus inutiles, en les donnant au lieu de les jeter. Les poubelles sont garnies de tant de choses encore utiles ! Les belles pièces trouvées ou données sont revendues à un prix équitable pour constituer la trésorerie de l'association. Les particuliers sont emballés par notre initiative et en parlent autour d'eux. Le maire de notre quartier nous soutient. Concernant les professionnels, nous tentons de parler de gaspillage, mais c'est un sujet encore tabou. Finalement, une partie de la cour a été récemment mise en accès libre et aménagée en donnerie. Les gens déposent librement et récupèrent éventuellement ce qui peut leur être utile sans que j'aie à intervenir. Je me réserve la gestion de l'espace et un peu de récupération pour notre consommation personnelle. Bientôt des bénévoles m'aideront à cette tâche. Inspirée par le modèle classique des chantiers d'insertion en recyclerie, où la charge de travail est colossale, j'équilibre mon temps entre l'association, ma vie de famille, mon couple et mon travail. Un vrai défi !

Vivre avec les miens, gagner de l'argent pour subvenir au minimum vital, utiliser ce qui existe au lieu de fabriquer de nouveaux objets. Les ressources en linge de maison et vêtements sont immenses, les invendus des primeurs sont récupérés et transformés puis mangés. Les meubles trouvés sont rafraîchis et relookés. L'ADEME, (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) indique qu'il serait possible, en l'état actuel des choses, d'ouvrir une recyclerie pour quatre-mille-cinq-cents habitants.

L'idée du travail est pour moi une activité plaisante dégagée de la contrainte de gagner ma vie. Le recyclage libère du besoin d'acheter et subvient aux besoins primaires de ma famille. La mise en place d'énergies renouvelables, de solutions à basse consommation d'énergie, contribuent à réduire ma dépendance au salaire et au nombre d'heures de travail que notre couple aurait à assumer sans cela.

Isabelle : La première fois que tu m'as partagé un bout de vie de toi, c'était devant le chantier de la cabane en palettes. Un vieux rêve de gamine se réalisait avec l'envie d'accompagner les enfants dans leur propre rêve. Il régnait un esprit de liberté et de possibilité de s'essayer. Des cuillères en argent allaient être percées avec les enfants pour servir de porte-manteau et de poignée de porte. Là, tu me racontais ton grand virage, lorsque tu travaillais encore dans une banque. Puis ta rencontre avec l'homme qui deviendrait ton mari, il y a de cela deux ans. « Je me suis permise de faire ce que je souhaitais et de me libérer d'obligations financières. » Est-ce bien ce que tu disais ?

Lorsque je travaillais dans une banque, je gagnais beaucoup d'argent mais c'était pénible d'aller travailler par obligation. J'ai choisi de quitter mes cent cinquante mètres carrés d'habitation pour quarante mètres carrés avec mes trois enfants. Et nous étions toujours heureux. Mon espace de vie et les objets qui le composent n'ont aucun impact sur ma joie de vivre. Puis j'ai rencontré mon mari

et avec nos trois enfants chacun, j'ai créé ma nouvelle activité. Je travaille le plus souvent de chez moi en tant qu'autoentrepreneur, j'adapte mes horaires en fonction de ceux des enfants. Depuis décembre, je crée des ateliers créatifs hebdomadaires gratuits à base de recyclage pour les enfants accompagnés d'un adulte. Les ateliers cabane en bois, peinture végétale, jardinières, servent à montrer comment transformer et recréer avec ce dont on dispose de naturel ou de recyclé. Montrer l'esprit et donner l'impulsion de poursuivre chez eux.

Ces ateliers créatifs sont aussi proposés aux particuliers porteurs d'un projet pour lequel ils ressentent le besoin d'un soutien. Deux familles sont venues faire des clapiers, il y a de cela une quinzaine de jours, j'ai mis les outils et matières premières ainsi que mes idées de conception à leur disposition et nous avons construit ensemble. J'aime la pluriactivité de l'association : la collecte, la remise en valeur des objets, leur vente et aussi la sensibilisation au travers d'ateliers où les participants, enfants ou adultes, vont recycler des matières premières. Ce champ d'actions variées me nourrit.

Je suis aussi coach professionnel. J'aide les gens à faire le tri chez eux, tri de papier, de vêtements, de meubles pour y voir plus clair. Je fais aussi du tri informatique grâce à ma bonne maîtrise de cet outil. Un lieu de vie rangé et épuré procure de la sérénité et l'envie de prendre un livre ou de s'occuper de ses enfants revient. À l'inverse, une maison sans dessus dessous développe un sentiment de stress lié à la culpabilité de se sentir dépassé. Peut-être notre intériorité se reflète-elle dans notre espace de vie, à moins que ce ne soit l'inverse ! Je suis à côté des personnes que j'accompagne, elles font elles-mêmes ce travail de tri ; grâce à ma présence, elles se détachent de leur passé et des objets ayant une valeur sentimentale, de ceux inutilisés et gardés en prévision d'un jour où ils pourraient servir. Garder juste ce dont on a besoin, se défaire du surplus. Plus on donne plus on s'enrichit. C'est un cercle vertueux. Les personnes qui me sollicitent ont envie d'avancer, d'être mieux dans leur peau. Certaines ont entamé un travail intérieur et s'aperçoivent qu'elles ont besoin d'aide pour se désencombrer matériellement. Hier j'ai partagé quatre heures à relooker un chevet et à trier des papiers. La personne est joyeuse et elle poursuit après mon départ sur cette énergie. Nous nous retrouvons chaque quinzaine pour continuer par le bout qu'elle souhaite. C'est presque thérapeutique, faire ensemble, à son rythme. C'est aussi un partage, je transmets ce que j'ai préalablement expérimenté.

Isabelle : Ton activité semble s'inscrire dans la continuité d'un cheminement personnel autour du matériel, qu'est ce qui a changé dans ta vie ?

Je me suis libérée de relations parasites, j'ai cessé d'être à l'image de ce que l'on espérait de moi en termes de réussite socioprofessionnelle. J'ai lâché la pression du regard des autres pour être juste avec moi-même.

Transcription des propos recueillis le mardi 9 février 2016 (Aix-en-Provence)

Une fille débordante d'énergie et d'idées de transition à rencontrer sur son lieu de vie : virginieavel@free.fr et virginieavel.jimdo.com

Réflexion partagée

LE DÉFI D'HYGIÈNE : SE LIBÉRER DU CONDITIONNEMENT

De plus en plus de personnes se sentent préoccupées par l'empreinte polluante déposée sur notre planète, elles se mettent en action pour se préserver d'une alimentation rendue toxique. Mais quel choix font-elles dans leur salle de bain, face à la tentation de confort tant médiatisé autour de l'hygiène ? La façon de faire sa toilette pour certains, peut s'apparenter à une peur inconsciente, un geste parfois frénétique, mémoire d'une époque où les conditions d'hygiènes, incomparables à celles d'aujourd'hui, mettaient réellement la population en danger sanitaire. Chacun s'est ainsi mis à lutter contre un ennemi invisible, armé de produits chimiques, mieux admis que la saleté, pressentie comme dangereuse. Ajoutons au geste de précaution, l'habitude du rituel de confort transmis depuis la naissance : dans ce contexte, choisir une voie naturelle, relève d'un défi sur soi, sur notre éducation et l'opinion de la société, ne serait-ce que pour remettre en question une toxicité acquise.

En regardant ce petit bébé qui illumine mes journées, être minuscule et fragile, explorant le sol à quatre pattes et goûtant son environnement avec sa bouche, je me sens perplexe en comparant ses congénères qui jettent mille fois par jour leur tétine au sol et s'entendent dire avec effroi dans le timbre de la voix, les dangers de ce geste suicidaire ! Comment font leurs parents pour empêcher la chute inévitable de cet appendice buccal ? Et quand bien même un système antichute infaillible aurait été trouvé, comment empêcher ces inno-

cents aventuriers de fréquenter cette terre hostile ? Sont-ils privés d'exploration au niveau du sol ? Sont-ce les mêmes petits croisés, inertes et vautrés dans leurs poussettes, résignés à toute possibilité d'exploration ? Mon petit Pokémon âgé de quelques mois, traverse des marécages boueux que j'interprète comme de simples petites flaques, escalade des falaises à mains nues et je crois que c'est un rocher ou une marche d'escalier. Il est goûteur de cailloux, cueilleur de plantes et chasseur d'insectes ! Et quand il monte dans sa poussette, il a la posture droite et animée d'un conquérant installé dans son petit carrosse prêt pour de nouvelles aventures.

En ce qui concerne son hygiène, ses fesses sont essuyées à l'eau depuis sa naissance et de rares marques de rougeurs apparaissent pendant quelques heures, seulement lors des poussées de dents. Il y a une dizaine d'années, le *mitosyl* était le produit pour les fesses des bébés et aujourd'hui c'est un contrat avec le *liniment oléo-calcaire* qui a obtenu le juteux marché du droit de propriété sur toutes les fesses nées et à naître. Un *lavage de cerveau* à la maternité avec liniment offert, et une application quotidienne est censée protéger de possibles irritations. Ces mêmes fesses souffrent pourtant de rougeurs, parfois bien installées. Est-ce à cause de la composition du liniment ? L'hydroxyde de calcium présent dans sa composition est défini* comme « un alcali agressif reconnu corrosif et irritant pour la peau et les muqueuses. [...] Il présente une toxicologie vis-à-vis de certains organes du corps, dépourvus de régulations chimiques

propres. Sa toxicité chronique reste encore méconnue. [...] Pour l'environnement, la chaux (l'eau de chaux est une solution saturée d'hydroxyde de calcium) bien souvent éteinte est une menace alcaline, particulière pour les cours et plans d'eau et les écosystèmes aqueux. »

Comment sortir de la surenchère des produits toxiques et arrêter d'auto-agresser notre enveloppe corporelle ? Si l'après-shampooing répare les méfaits du shampooing, la crème hydratante ceux du savon, en modifiant notre façon de nous laver, il existerait peut-être une voie naturelle respectueuse et confiante en notre capacité d'autorégulation corporelle. Une tendance se propage, le *no poo*, consistant à mettre un terme définitif à l'emploi du shampooing. Carine est « très contente de ce choix après treize mois au bicarbonate de sodium** et aux œufs ! » Emmanuela, Magali et Marine, elles aussi, plébiscitent ce choix de confiance en la régulation de leur corps et une volonté de le préserver. Découvrant là aussi qu'il était possible de lâcher, j'ai eu envie de tenter l'expérience : pour réduire mes dépenses superflues, pour prendre soin de mon corps et célébrer son alchimie naturelle et aussi pour déverser une eau plus claire. Premier lavage de cheveux sans shampooing : désagréable ! J'ai choisi la méthode au bicarbonate dilué (1 CS pour 10 cl) ; autant dire un lavage à l'eau ! Mon cerveau est en manque de mousse, absence de sensation de douceur des cheveux glissant sous mes doigts. Le rituel plaisir associant mousse et parfum me frustre.

Je craque et me rabats sur une solution alternative, le savon d'Alep que je frotte sur les longueurs pour faire mousser et remonter ensuite cette mousse sur les racines. Soulagement. Seconde application avec du vinaigre de cidre dilué dans un contenant d'eau. Il serait hydratant, j'aurais tendance à dire nourrissant. Sensation grasse mais non alourdie sur les cheveux, même après rinçage. L'odeur vinaigrée disparaît au complet séchage à l'air. Le premier jour est terrible, visuellement, je trouve mes cheveux sales et gras et je préfère éviter de les toucher. Le lendemain, après brossage, ils ont une allure de cheveux propres et volumineux, visuellement et au toucher ; leur odeur est neutre.

Un temps d'adaptation sera sans doute nécessaire, aussi bien pour déprogrammer une vieille habitude que pour permettre au corps de réguler par lui-même l'équilibre du cuir chevelu. Trois jours sont passés. Combien de jours tiendrais-je sans mouiller ma tête ? Habituellement, j'espace de sept jours les shampooings. Là, mes cheveux gardent un bon pli et paraissent propres visuellement. Neuf jours aujourd'hui, ils sont toujours aussi faciles à coiffer mais je ressens le besoin de les laver. Demain, j'essaie autrement, en faisant une pâte de bicarbonate mélangée à très peu d'eau...

* Source Wikipedia

** Le bicarbonate de sodium, existe à l'état naturel. Il peut aussi être le résultat d'un procédé chimique. Il est fréquemment appelé bicarbonate de soude, carbonate monosodique ou carbonate acide de sodium. Source wikipedia.

Isabelle Debuissy

Expérience de vie

RÉSEAU NON SCO : La liberté retrouvée

Notre parcours non-sco a commencé cette année, dix jours après l'entrée au cours préparatoire de mon fils aîné. La vie devenait insatisfaisante en tant que telle et je pressentais l'escalade. Une vie où chaque action serait choisie et réalisée en conscience s'imposa sous forme d'une vision qui allait devenir une évidence, avec la nécessité de la concrétiser.

Mes envies - si bien enfouies depuis toutes ces années - refaisaient surface avec le doux espoir d'être enfin assouvies. Envie de nature, envie d'explorer, d'être curieux, envie de tout essayer ! Envie de privilégier et d'approfondir l'essentiel : les liens sociaux de qualité, le partage, la simplicité, la joie de vivre, le savoir-être.

Et puis surtout : envie de vivre avec mes enfants, de les connaître et de les accompagner sur leur chemin de vie. Et si chacun d'entre nous se donnait les moyens de créer sa vie à la mesure de ses besoins, de ses compétences et de ses envies ?!

Six mois après, premier bilan en vue de ce témoignage. Mon fils répond spontanément à ma question : « Qu'est ce qui a changé depuis que tu as quitté l'école ? » Il se sent « moins fatigué » et « moins stressé parce qu'à l'école, je voulais tout faire vite parce que je n'aimais pas travailler [...] J'apprends plus vite » dit-il. « Je me sens toujours mieux qu'à l'école. À l'école, je n'étais jamais bien. [...] Je ne suis plus fatigué, je pense à tout, j'arrive mieux à penser. » Il affirme avoir « découvert l'espace de la vie » et préférer « apprendre en regardant les arbres et la nature. Maintenant que je sais qu'on peut apprendre autrement, j'ai plus du tout envie de travailler sur une feuille. » Et il ajoute, un peu plus tard : « je n'ai plus fait de cauchemars. » Je suis comblée par

ces mots, fière aussi de sa capacité à analyser les changements et à exprimer son ressenti. Quant à moi, je vois aujourd'hui la vie autrement... Cette nouvelle façon de vivre ouvre beaucoup de portes. C'est la cour des possibles. Tout est à créer !!

La première chose à créer est le savoir-vivre-ensemble, c'est-à-dire trouver sa place au sein de la famille en se respectant soi et les autres - un premier pas vers le savoir-vivre en société. Je parle d'un savoir-vivre qui va au-delà des *bonnes manières* et permet d'être heureux à l'intérieur d'un groupe, quel qu'il soit. À terme, ce savoir-vivre donne la chance de trouver sa place dans le monde ! Ce parcours est long et semé d'embûches ! Les enfants sont exigeants, souvent insatisfaits. J'ai parfois de la difficulté à accueillir leur mauvaise humeur quand elle est trop récurrente. Où sont mes limites ? Ma tolérance est changeante : un jour je supporte un comportement, un autre jour il me paraît inacceptable... Comment faire passer ces nuances au quotidien, sereinement et avec bienveillance ? Cette question se pose aussi avec les enfants scolarisés, à la différence d'avoir les non scolarisés à ses côtés en permanence. Les humeurs et difficultés relationnelles peuvent parfois s'exprimer sans relâche. Je suis sans arrêt en train de réajuster, de préciser, d'éclaircir, pour moi et pour eux. La rivalité entre frères est présente aussi et demande à être accompagnée. Elle prend des formes diverses et subtiles à décrypter ! De plus, les enfants grandissent et changent très vite, leurs demandes sont variables. Être au diapason avec chacun d'eux demande une capacité d'adaptation intuitive. J'ai entrepris de m'assouplir en acceptant de m'interrompre dans mes activités en cours. Les enfants ont une patience limitée ! Leurs besoins passent à présent en priorité. J'apprends

à hiérarchiser leurs demandes pour y répondre au mieux et leur permettre de s'apaiser. Donner une réponse courte, proposer une solution dans laquelle l'enfant est autonome, repousser à plus tard, etc. Nombreuses sont les façons ! Trouver la bonne, au bon moment. Un vrai challenge ! Souvent, je rate... et les enfants, eux, « ne me ratent pas » ! Indulgence. Envers moi, envers eux. Me pardonner, leur pardonner, prendre le temps de se retrouver. J'essaie de garder à l'esprit que les réconciliations sont de très bons moyens pour ressentir la force d'amour et de complicité qui unit notre famille.

Cette vie atypique est un défi à relever. Elle est optimisée par un travail sur soi. Il s'agit de trouver l'équilibre entre la famille, le couple, le travail et ses propres besoins. Il s'agit de sentir quels sont ses besoins et de tenter de les combler. Il s'agit de faire confiance à soi, aux enfants, au conjoint, à la nature, à l'univers, au temps, à la vie ! Il s'agit d'accepter le cours des événements car il me semble que la vie nous fait fréquemment vivre des situations déstabilisantes... pour nous offrir ainsi la possibilité d'avancer ! Les enfants ont besoin de vivre, d'apprendre et de grandir à leur rythme... les parents aussi ! Ce que j'ai gagné en déscolarisant mon enfant : la sensation de liberté retrouvée. J'ai un peu plus de contrôle sur ma vie et ma motivation s'accroît au fur et à mesure que l'écoute de mes besoins et de mes envies s'affine. Mon identité s'affirme grâce aux nombreuses remises en question suscitées par ce mode de vie choisi. J'espère ainsi être plus présente à chacun des membres de ma famille pour les accompagner



au mieux sur leur chemin. Je savoure désormais le temps retrouvé pour voir mes enfants se comporter simplement, spontanément et authentiquement, en étant aux premières loges ; constater leurs progressions et leurs ajustements. Les effets positifs sont déjà là, le résultat est prometteur !! Et quelle satisfaction de percevoir les effets sur mon plus jeune fils de dix-huit mois ! Confiance, assurance, aisance, ouverture et un lien très fort avec son frère. Je prends aussi le temps de rencontrer de nouvelles personnes et partager des moments de vie avec elles. En ce qui concerne ma mission professionnelle, ces récentes expériences de vie feront certainement émerger l'évidence d'une nouvelle direction, qui se situe quelque part entre la kinésithérapie et la danse, la santé et l'art... La suite de notre histoire s'écrira tout simplement en vivant l'instant présent !

Emanuela CARL (La Ciotat)
www.emmanuelacarl.com

Lieu de rencontre entre familles tous les jeudis après-midi à la ludothèque de Rousset