

# LA GALETTE

NUMERO  
77  
NOVEMBRE 2008

## Sel en Durance



**Adresse :** Association Sel en Durance  
Maison de la Culture et des Associations  
167 rue Résini - 84120 Pertuis

**Sites :** [contact@selendurance.org](mailto:contact@selendurance.org)  
<http://www.selendurance.org> • <http://www.selidaire.org>

**Le collectif :** Pascal 317, Marie 122, Cécile 1, Danièle & Patrice 181, Anne-Marie & Jean-Claude 129, Agathe 298, Marie 2, Katerine 40, Dominique 440, Chantal 32, Guillemette 314, Jean-Michel 54, Monique 37, Evelyne 171.

**Route des Sels :** Monique 37

**Route des stages :** <http://route.stages-free.fr/catalogue/>

**Eco-transport:** [selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr](mailto:selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr)

### Permanences et contacts

**Pertuis :** Grand Café Thomas, le vendredi de 11 h à 12h30  
Contact : Anne-marie 129

**Venelles :** MJC le samedi de 11 h à 12 h  
Contact : Fiona 49

**Aix :**

- Maison des Associations "Le Ligourès" le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h  
Contact : Véronique 374
- Café "le Festival" le 3<sup>ème</sup> samedi du mois de 10 h à 12 h - Contact : Chantal 32

### Collecteurs et rédacteurs

Anne-Marie & Jean-Claude 129, Gilda 125, Marie 122, Pascal 317, Valérie 46, Danièle & Patrice 181

### Comment se procurer la Galette ?

- Par Courriel et aux permanences
- Sur le site <http://www.selendurance.org>
- Par courrier (Marie 2), fournir 5 enveloppes A5 à votre adresse, timbrées à 0,86 €
- A domicile par un voisin Sélien

**Offres et Demandes :** Evelyne (171)  
Guillemette (314) [selurge@gmail.com](mailto:selurge@gmail.com)

**Secrétariat :** Cécile (1) liste adhérents + transfert infos mail

### Prochaine Galette en janvier 2009

Réception des articles avant le 20 décembre.

## Agenda

2008

### Vendredi 14 novembre

- ▶ Accueil des nouveaux adhérents à 19h30 chez Françoise (307) à Aix (voir annonce ci-dessous)

### Judi 20 novembre

- ▶ Palabres - "Energies renouvelables" à 19 h 30, à Hakuna Matata, place de la Diane, à Pertuis

### Judi 27 novembre

- ▶ Réunion du collectif à 20 h chez Marie (122) à Pertuis

### Samedi 6 décembre

- ▶ Bourse de Noël à partir de 11 h à la MCA de Pertuis

### Samedi 13 décembre

- ▶ Bourse InterSel de Noël à Sisteron

### Samedi 13 décembre

- ▶ Rencontre à 9 h aux Mées pour l'organisation des Journées Nationales des Sels à Carpentras

### Judi 18 décembre

- ▶ Palabres à 19 h 30, à Hakuna Matata, place de la Diane, à Pertuis

## A nnonces du Sel

### Nouvelle permanence à Pertuis

Désormais la permanence du Sel en Durance se fera au Grand Café Thomas, place du marché, le vendredi de 11 h à 12 h - pour plus de précisions, contactez Anne-Marie (129).

### Soirée "nouveaux adhérents"

Selendurance organise une rencontre pour les nouveaux adhérents (depuis juillet) le vendredi 14 novembre à partir de 19 h 30, chez Françoise (307). Nous attendons beaucoup de nouveaux et des anciens pour partager, échanger et comme d'habitude, on apporte un petit truc à grignoter et/ou à boire pour prolonger ce bon moment.

## Bienvenue aux nouveaux adhérents !

Solveig 16 • Catherine 57 • Béatrice 66 • Maryvonne 67 • Pierre / Rose-Marie 71 • Geneviève 74 • Catherine 75 • Maryse 76 • Clarisse 77 • Valérie 79 • Frédéric 80 • Magali 82 • Jean-Marie 101 • Annick 150 • Evelyne 190 • Agnès 191 • Florence 192 • Elizabeth 193 • Marie-Louise 194 • Michèle 195 • Christine 196 • Andrée 197 • David 198 • Agnès 199 • Hélène 220 • Anne-Marie 221 • Sylvette 222 • Ghislaine 223 • Françoise 224 • Edith 225 • Lysiane 226 • Josiane 228 • Christel 229 • Marie-Claude 230 • Chantal 232 • Serge 234 • Magali 82 •

## Ateliers animés par des séliens

**Palabres** (café philo) Jean-Claude 129

**Découverte sensorielle** Marie-Noël 59

**Numérologie** Marie 122 / Pascal 317

**Initiation à l'aromathérapie** Lydie 21

**Tai chi** Maurice 48

**Coudre ensemble** Anne-Marie (Aix)

**Informatique** Jean-Michel 54 / Daniel 119

**Qi Qong** Annie 111

**Reiki** Nathalie 60 / Marie 122 / Pascal 317

**Yoga** Mireille 18

**Cuisine** Josiane 68 / Paule 72

**Jardinage** Paule 72

**Yoga Relaxation** Lydie 21

**Souffle et voix** Claude 70

**Affirmation de soi** Fatihha 206

# Compte rendu des ateliers

Les ateliers sont ouverts à tous mais il semble que certains ateliers ne fassent pas "recette" en dépit des souhaits et initiatives individuels exprimés.

L'atelier "randonnée" animé par Louissette, a compté un seul participant. Compte tenu de cette situation, Louissette ne souhaite plus s'y investir à l'avenir. Un appel est lancé à tous les marcheurs pour redonner vie à cet atelier et reprendre le flambeau. A Aix comme à Pertuis la demande est forte et sans faire dans le professionnalisme, un atelier ballade pourrait plus modestement voir le jour... avis aux amateurs !

A noter que l'atelier "broderie" animé par Lina n'a pas du tout fonctionné, faute de participants.  
Autre idée à méditer : la création d'un atelier "Don".

## A telier "découverte sensorielle"

L'atelier de découverte sensorielle a été suivi par environ 4 seliens de façon régulière, une fois par semaine, avec des visites plus espacées pour d'autres. Les seliens qui y ont participé ont exprimé leur contentement concernant la profondeur du travail sur eux-mêmes, une amélioration certaine d'un état de santé global et la diminution de certains symptômes récurrents. Ils ont aimé l'approche gestuelle et perceptive de l'anatomie et de la physiologie du corps. J'ai bien aimé travailler avec cet esprit d'échange - Merci à tous.

Marie-Noël 59

## A telier "affirmation de soi"

Notre atelier fonctionne depuis une année. C'est à la demande des participants que j'ai décidé de poursuivre l'expérience. Il est constitué de 3 adhérents du SEL et de quelques personnes extérieures dont le nombre fluctue.

Je suis psychologue clinicienne et j'utilise des techniques issues de la Thérapie Cognitive et Comportementale pour enseigner la communication assertive. Des jeux de rôle de quelques minutes agrémentent les séances de 2 h, un samedi par mois, à mon cabinet à Puyriscard. Divers thèmes sont abordés, comme, par exemple, "apprendre à dire non, recevoir des compliments, faire des critiques constructives,..." Sérieux et motivation co-existent dans une ambiance décontractée.

Toute personne désireuse d'en savoir plus sera la bienvenue pour une séance d'essai. *Fatiha 206*

## A telier "Yoga - relaxation"

L'atelier "Yoga - relaxation" a lieu le mercredi de 17h30 à 18h45 (modulable selon la majorité) depuis le 15 octobre inclus et se situe à : Verte Colline - Bat 10A - 43, Av. De Lattre de Tassigny - 13090 Aix en Provence. Places limitées. Apporter son tapis et son "zafu" (coussin dur) ou petit banc pour les temps d'assise (pranayama et petite méditation). *Lydie 21*

## A telier "aromathérapie"

L'atelier "aromathérapie" a lieu un samedi après midi par mois de 15 h à 18 h, depuis le 25 octobre et se situe à : Verte Colline - Bat 10A - 43, Av. De Lattre de Tassigny - 13090 Aix en Provence.

Chacun peut apporter une collation que nous partagerons à la fin. Venez avec vos questions et vos cahiers. *Lydie 21*

## A ppel à bonnes volontés

### Secrétariat

Si le travail n'est pas difficile il est prenant. Il faut s'assurer d'une vraie relève quand on doit s'absenter. Pour cela il faut que tout soit bien à jour et facile à reprendre (clé USB).

Le problème principal est de bien répartir les tâches pour éviter de faire deux fois la même chose. Ne pas hésiter à signaler les erreurs qui sont inévitables compte tenu du nombre d'adhérents.

Il serait souhaitable de trouver une ou deux personnes susceptibles de remplacer Cécile en cas d'absence. *Cécile (1)*

### Offres et demandes

Merci de vous proposer pour seconder Evelyne (171).

### Bourses et fêtes

Nous avons grand besoin de volontaires imaginatifs, créatifs, fourmillant d'idées pour animer, décorer nos bourses et fêtes qui manquent un peu de "peps". *Le collectif*

### Journées nationales des sels

Y a-t-il des volontaires prêts à s'investir dans l'organisation des journées nationales des sels qui auront lieu à Carpentras en 2009 ?

*Jean-Claude (129)*

# Journées des associations

## Nombre de nouveaux inscrits pendant ces journées :

à Pertuis, le 6 septembre, 3 inscriptions ; à Aix, le 14 septembre, 18 inscriptions (dont une le lendemain).

Depuis ces journées, 3 nouveaux adhérents nous ont rejoints.

## Notre SEL compte au jour de l'AG 219 adhérents.

# Rencontres annuelles des SELS 2009

Les prochaines rencontres se dérouleront à Carpentras dont le SEL en charge de l'organisation de cette manifestation nous convie en tant que SELS PACA mais surtout voisins à nous associer aux préparatifs. Une première rencontre a eu lieu à Mirabeau chez Jean Claude et Anne Marie le 26 septembre dernier. Les représentants des SELS de Rognes, de Château Arnoux, de Carpentras, et bien sûr du SEL en Durance étaient présents.

Sur proposition de Francis de Carpentras, la prochaine réunion préparatoire du même type n° 2 se déroulera aux Mées (04) le Samedi 13 décembre, à 9 h, suivie de l'Intersel de l'hiver à Sisteron ; démarche écologique, regroupant l'Intersel dans le but de limiter les déplacements et appel au co-voiturage .

L'année 2009 sera donc un millésime placé sous le signe du travail en équipe pour préparer le mieux possible ces rencontres qui se tiendront dans un lycée agricole pouvant accueillir entre 250 et 300 personnes. Il est fort à parier que ces rencontres sous le soleil de notre région seront très fréquentées. La galette se propose de faire des points d'étapes réguliers sur le menu des réjouissances et des missions qui nous seront confiées et les besoins en bénévoles pour gérer l'organisation de cette manifestation.

Le prochain collectif relayera l'information en temps utile pour solliciter les compétences du plus grand nombre d'entre vous.

# Bourse de Noël

Cette bourse permettra de faire des échanges de cadeaux - des vrais - fabrications artisanales, gastronomiques, etc... Réveillons nos talents, proposons des ateliers innovants, attractifs. Faisons-nous plaisir ! (cartes de Noël, enveloppes, défilé de mode, chocolats, liqueurs...). Laissons de côté nos vêtements et objets ringards. Des idées d'atelier pourraient circuler par mail et grâce à nos permanences.

Lily (367) propose un atelier "calissons" le samedi 22 novembre à 14 h, lieu à définir.

## **R**appel des règles de base des offres et demandes

### Devoir de respect envers tous les seliens

1 Les échanges se font en galets et non en argent.

2 On ne divulgue pas les numéros de téléphone, adresses et autres à des personnes extérieures au sel.

3 Penser à signaler quand une offre n'est plus valable, quand une demande a été satisfaite.

4 Il est important de garder à l'esprit que le sel est un lieu de partage, de vrais échanges c'est-à-dire, entre autre, ne pas être que dans la demande ou que dans le cumul de galets.

Cette phrase peut sembler étrange mais il est étonnant d'observer que certaines personnes se retrouvent avec un solde positif de galets très élevé qui laisse à penser qu'elles n'attendent rien de quiconque, ou qu'elles ne trouvent pas de réponses à leurs demandes, à moins qu'elles aient le syndrome de l'oncle Picsous.

D'autres personnes se retrouvent avec un solde négatif très bas qui peut sous-entendre qu'elles n'offrent rien, ou que leurs offres ne sont pas intéressantes, ou encore, qu'elles sont venues dans le sel pour en tirer profit jusqu'au moment où la vache ne donnera plus de lait. Dans tous les cas, observons qu'il n'y a pas de partage, et chacun est invité ici à méditer seliennement sur ces différentes situations.

5 Les réponses à une offre ou à une demande doivent être envoyées directement à la personne concernée, afin de ne pas submerger de mails et de coups de téléphone la personne responsable d'envoyer en urgence les offres et demandes par mail. Celle-ci s'occupe de la rédaction des offres et demandes inscrites sur la galette. Ces responsabilités sont très prenantes. C'est une lourde tâche. Cette personne le fait bénévolement. Donc, il est important de ne pas la contacter à tout moment pour (trop souvent) tatillonner sur des erreurs pas très graves ou l'envahir de commentaires inopinés.

Merci d'avance pour Evelyne Marouini qui va reprendre le flambeau des offres et demandes et que nous ne voulons pas lasser et décourager immédiatement !

6 Le jour des bourses, des feuillets numérotés et enregistrés sont distribués à l'accueil pour faire les échanges. En fin de bourse ces feuillets doivent être retournés à l'accueil pour enregistrement sur le carnet des échanges.

# Le Sel et la crise financière

La perspective d'un clash général et la dissolution soudaine d'un système économique qui est pourtant totalement pervers fait peur. L'inconnu est toujours inquiétant et quand il s'étend à toute la société, il est terrifiant.

Ce que je sais, c'est que dans un cas de dégringolade économique générale, comme celui de l'Argentine, le système SEL (ou équivalent) a considérablement aidé monsieur tout le monde à continuer à vivre.

L'Argentine n'a peut-être pas réussi à mettre au point un système parfait. N'empêche que ce système imparfait lui a permis de faire front à une situation générale catastrophique. Je suis donc persuadée qu'actuellement tout ce qui relève du système SEL, c'est-à-dire son germe principal qui est l'échange, mais aussi le don, est la seule façon de se sortir d'une situation dont nous ne pouvons prévoir toutes les répercussions. Quand je parle de don, je fais allusion à ce qui existe déjà de façon clairsemée : ce sont les dépôts à un endroit et à un moment donnés de tout ce dont on ne se sert plus mais qui peut encore servir. C'est une forme d'échange mais où chacun dépose quelque chose ou prend quelque chose de façon anonyme. Je pense aussi à toutes les formes de co quelque chose : le co-voiturage naturellement, le co-colis (on confie un colis à expédier à une personne se rendant de toute façon à l'endroit voulu), etc. Il va de soi que plus la situation économique va être difficile (et nous devons nous y attendre), plus il sera impératif d'utiliser au maximum tous les biens de toutes sortes, de faire du co-matériel, bref de ne laisser en friche ni les savoirs de chacun, ni ses biens, ni son temps.

A cela, le SEL, depuis plus de 10 ans, nous prépare en faisant évoluer les mentalités ... et même si des échecs ont lieu (comme celui que je vis avec le SEL en Puyssaye), il en reste quand même quelque chose.

*Myliène R (SEL Nomade) - Extrait de "Par Chemins", mensuel de la Route des Sels*

## Une petite histoire pour mieux comprendre !

### Principe des tractations boursières - Un trader de singes

Une fois, dans un village, un homme apparut et annonça aux villageois qu'il achèterait des singes pour 10 \$ chacun. Les villageois, sachant qu'il y avait des singes dans la région, partirent dans la forêt et commencèrent à attraper les singes. L'homme en acheta des centaines à 10 \$ pièce et comme la population de singes diminuait, les villageois arrêtaient leurs efforts.

Alors, l'homme annonça qu'il achetait désormais les singes à 15 \$. Les villageois recommencèrent à chasser les singes. Mais, bientôt, le stock s'épuisa et les habitants du village retournèrent à leurs occupations. L'offre monta à 20\$ et la population de singes devint si petite qu'il devint rare de voir un singe, encore moins d'en attraper un. L'homme annonça alors qu'il achèterait les singes 50 \$ chacun.

Cependant, comme il devait aller en ville pour affaires, son assistant s'occuperait des achats.

L'homme étant parti, son assistant rassembla les villageois et leur dit : "Regardez ces cages avec tous ces singes que l'homme vous a achetés. Je vous les vends 35 \$ pièce et lorsqu'il reviendra, vous pourrez les lui vendre à 50 \$."

Les villageois réunirent tout l'argent qu'ils avaient, certains vendirent tout ce qu'ils possédaient, et achetèrent tous les singes.

La nuit venue, l'assistant disparut.

On ne le revit jamais, ni lui ni son patron, mais seulement des singes qui couraient dans tous les sens.

Bienvenue dans le monde de la bourse !

**Quelques liens utiles pour mieux comprendre :** <http://vimeo.com/17113042?pg=embed&sec=1711304>

[http://www.horizons-et-debats.ch/31/31\\_21.htm](http://www.horizons-et-debats.ch/31/31_21.htm)

## **L**a responsabilité

Il était une fois un groupe de personnes qui avaient pour noms: Personne, Quelqu'un, N'importe qui, Chacun et Tout Le Monde. Il y avait une importante tâche à faire et Tout Le Monde était sûr que Quelqu'un s'en acquitterait. N'importe qui aurait pu la faire mais personne ne s'en est chargé. Quelqu'un se fâcha car il s'agissait de la tâche de Tout-Le-Monde.

Chacun pensa que N'importe qui aurait pu la faire mais Personne ne réalisa que Tout-le Monde ne la ferait pas.

Il en est résulté que Chacun a blâmé Quelqu'un alors que Personne n'avait fait la tâche que N'importe-qui aurait pu réaliser.

## **I**nformation importante

**rédigée par Guillemette au nom du collectif**

Depuis quelques semaines un homme qui ne fait pas partie du sel, utilise la liste des adresses pour contacter des séliennes et leurs proposer des massages. Une sélienne, soit, un peu trop naïve, s'est laissée convaincre et s'est retrouvée dans une situation embarrassante avec cet homme.

Il nous semble important de réexpliquer à tous que les coordonnées des seliens sont confidentielles et réservées aux adhérents. Pour mieux nous connaître, il existe différentes manifestations : réunions avec les nouveaux, assemblée générale, bourses, gâteau des rois, ateliers, etc. Ces rencontres permettent d'éviter ce type de mésaventure décrite plus haut. Maintenant à chacun de rester seliennement vigilant.