

# La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2012

## Samedi 19 mai

- Permanence de Mirabeau à 11 h 30 sur la place de la fontaine
- Réunion du collectif à 14 h chez Anne-Marie et Jean-Claude à Mirabeau
- Echange de plantes chez Valérie et Christian (46) à Grambois

## Samedi 9 juin

Permanence de Mirabeau à 11 h 30 sur la place de la fontaine

## Dimanche 10 juin

Rencontre sélienne et bourse à Aix

## Dimanche 1<sup>er</sup> juillet

Bourse Intersel d'été  
Selensemble au Pontet, près d'Avignon



## Bourse du 1<sup>er</sup> Avril

chez Valérie et Christian (46)

Une quarantaine de personnes étaient présentes à l'heure du déjeuner. Tentative d'animer un jeu sur les poissons n'a pas eu le succès attendu, la prochaine fois, apportez vos boules !

Nous envisagerons dans la prochaine bourse de proposer un forum de discussion pour le matin.

Ambiance champêtre, ensoleillée, gaie et chaleureuse avec une bourse où étaient exposés des étalages d'habits ou de tissus aux couleurs vives, des objets d'art... Des transats ont permis à certains messieurs de faire la sieste !

Grâce à la confection de notre monnaie en carton, de nombreux échanges ont pu se faire.

# Sel PACA

Réunion de coordination samedi 14 Avril 2012 à Mirabeau

Étaient présents 10 SEL de la région PACA (27 personnes) : Istres, Rognes, la Ciotat, Laragne, Les Mées, Salon, Pertuis, Aix, Valréas, Velaux, Coudoux, Trets.

Nous avons fixé les dates des prochaines rencontres InterSEL PACA pour 2012/2013. Prochaine réunion annuelle des SEL de la région PACA : samedi 16 mars 2013, Ciotat' SEL, à la Ciotat.

Tout le monde s'accorde à réaffirmer qu'il faut, lors des rencontres InterSEL, privilégier les liens plus que les biens et que les ateliers et animations sont prépondérants. La comptabilisation des échanges entre SEL diffère selon les organisateurs : les feuilles d'échange permettent de faire des statistiques sur le nombre d'échange mais les tickets sont plus faciles à utiliser.

Nous constatons que chaque SEL a un fonctionnement qui lui est propre et que les BLES (bourses locales d'échanges) et les autres rencontres ne sont pas organisées aux mêmes fréquences. Point commun: la priorité n'est pas qu'à l'échange mais aussi à la convivialité. Un débat sur les relations avec SEL'idaire a suivi. Nous sommes au courant qu'il va y avoir bientôt une assemblée générale de SEL'idaire. Et cela a soulevé des interrogations : qui s'occupe de SEL'idaire? A quoi ça sert? Les personnes qui l'animent sont-elles légitimes pour représenter les SEL et de quelle façon? Il est rappelé ici que l'adhésion des SEL à SEL'idaire n'est pas obligatoire et plusieurs SEL y adhèrent juste pour bénéficier d'une assurance collective moins coûteuse. Il s'est posé aussi la question de ce que les SEL attendent d'une structure comme SEL'idaire : une coordination, une représentation nationale, une base d'informations? Quel regard ont les SEL sur les actes de SEL'idaire? Avons-nous besoin ou pas d'un organe fédérateur? La Charte des SEL ne suffit-elle pas

à jouer le rôle de trait d'union entre les SEL? Sans trancher la question, il nous a semblé important de travailler à la réactualisation de la charte des SEL «L'esprit du SEL», publiée sur le site de SEL'idaire, devenue désuète au vu de l'évolution (pas dans le bon sens de l'avis de tous) du monde économique dans lequel nous vivons. Il a donc été décidé d'en discuter dans nos SEL respectifs et de se revoir, lors de la «fête républicaine» organisée par Ciotat' SEL à laquelle tous les séliens sont conviés le 14 juillet. A cette occasion, nous mettrons nos idées en commun pour rédiger une nouvelle Charte, en ne perdant pas de vue les objectifs premiers des SEL, dans le but de la proposer lors des prochaines rencontres nationales de cet été et de créer un débat sur le sujet. (texte du journal des Mées)

## Rencontres Nationales Sel du 13 au 20 août 2012

Sur les hauteurs d'Annecy, les Rencontres 2012 auront lieu au Lycée Agricole de Poisy (74), avec vue sur le Mont-Blanc et le lac d'Annecy. Il est prévu plus de temps pour les activités, telles que danses, chansons, sculptures et, plus sérieux, sur l'habitat groupé, la crise financière, l'informatique, etc... Les enfants et les ados ne seront pas oubliés. Pour voir la liste des activités :

[http://rencontres.communityforge.net/fr/liste\\_activites](http://rencontres.communityforge.net/fr/liste_activites).

Les prix restent quasi inchangés, malgré l'attractivité touristique de la région, le confort des chambres et les corvées en moins. On peut réserver chambres, campings et repas en ligne. Afin de faciliter la saisie et la gestion, les réservations sont entièrement informatisées. Mais si on ne se sent pas à l'aise sur internet, c'est l'occasion de choisir ensemble chambre et repas et réserver jusqu'à 5 places en une fois. Pour réserver :

<http://rencontres.communityforge.net/fr/reserver>.

## Méthode PADOVAN

### Réorganisation neurofonctionnelle

Catherine Aubonnet, Sélienne (Cat 84), en tant qu'orthophoniste, a pratiqué cette méthode pour ses patients pendant 20 ans. Retraitée actuellement, elle peut vous la faire connaître afin que vous et vos proches puissiez bénéficier de ses bienfaits. (site internet PADOVAN pour trouver la liste des thérapeutes)

### Qui est Béatriz Padovan ?

Elle est Brésilienne. Elle forme actuellement des participants au Brésil, en France, en Allemagne, en Espagne, au Canada et en Inde. Sa fille, Sonia Padovan, Médecin Psychiatre, intervient actuellement en coanimation et assure la traduction en français. Au début de sa carrière, elle est enseignante. Elle devient orthophoniste puis professeur à l'Université de Sao Paulo. Elle met au point après 20 ans d'expérience et de recherche une méthode globale de développement neuro-sensoriel. Elle gère à l'heure actuelle plusieurs établissements au Brésil où sa méthode est utilisée.

### En quoi consiste cette méthode ?

Elle est une des applications de la régénération du système nerveux (neuroplasticité). Elle permet :

- une amélioration de la maturation du système nerveux dans les cas de dyslexie, dysorthographe, bégaiement, troubles de la latéralité... ;
- la stimulation de nouvelles voies neurologiques notamment dans les cas d'hémiplégie et d'aphasie ;
- un mieux-être chez tout un chacun.

Les exercices proposés récapitulent l'apparition des premiers mouvements conduisant l'être humain de la position horizontale à la position verticale, puis le développement des mains, des yeux et des fonctions neurovégétatives. Chaque exercice est accompagné d'un poème récité par le praticien afin de développer simultanément le rythme, l'audition, l'imagination et la coordination des mouvements.

“Le processus évolutif de la marche prépare les chemins nerveux du langage, qui lui-même prépare l'élaboration de la pensée. Ces trois activités accompagnent le mûrissement du système nerveux de l'Homme.” B. Padovan.

# Les gestes pour communiquer

Afin que les réunions du Sel puissent se dérouler au mieux, nous avons évoqué les gestes pratiqués dans certains débats, afin de respecter la parole prise, ne pas l'interrompre, ou la demander, par exemple. Il faut, dès le départ, un "facilitateur-trice" ; il ou elle inscrit le nom des personnes qui demandent la parole, et la donnera au fur et à mesure de la discussion. Dans certain cas, un temps de réponse sera décidé par l'assemblée : 2, 3, 4 minutes par personne. Le facilitateur-trice pourra indiquer à l'orateur le temps qui lui reste et quand il devra s'arrêter.

Voici quelques exemples de gestes utilisés tirés d'un texte pouvant être distribué librement (site : <http://www.seedsforchange.org.uk/free/handsig.pdf>). C'est une technique simple qui permet aux réunions d'être plus fluides et qui aide le ou la facilitateur d'une réunion à voir émerger des accords possibles. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des gestes les plus couramment utilisés.



## Je veux contribuer à la discussion

Vous levez la main ou le doigt pour signifier vouloir participer à la discussion.

## "Je suis d'accord" ou "ça me semble une bonne idée"

Vous agitez les mains levées pour indiquer votre accord. Cela donne une vision générale très utile de ce que pensent les gens. C'est aussi un gain de temps vu que cela évite que chacun-e ne répète "Je voudrais juste ajouter que je suis d'accord avec...".



## Langage

Vous formez un L avec le pouce et l'index pour demander une traduction ou l'utilisation d'un vocabulaire plus simple à comprendre.

Beaucoup d'animateurs et animatrices préfèrent restreindre le nombre de signes utilisés à ceux montrés ci-dessus, il est cependant courant de rencontrer ceux qui suivent.



## Intervention immédiate

Vous levez les deux index si votre propos répond directement à la discussion. Cela vous permet de sauter le tour de parole et de passer devant tou-te-s celles et ceux ayant levé la main. Cela ouvre la porte aux abus et nécessite d'être strictement régulé (lorsque le signe n'est pas utilisé de manière adéquate ou pas assez parcimonieusement).

## Temps mort ou point technique



Vous formez un T avec vos mains pour indiquer une proposition formelle quant à la discussion, par exemple : "Discutons ceci en petits groupes" ou "Une pause est nécessaire". Cela peut aussi être une intervention ne concernant pas la discussion mais la vie du groupe comme "tel véhicule a besoin d'être bougé" ou "il y a besoin de deux personnes en plus en cuisine".

## Je suis dans le brouillard

Vous remuez les doigts devant votre visage pour indiquer à l'intervenant-e et au/à la facilitateur que vous ne comprenez le contenu de la discussion.



## Plus fort

Vous bougez les deux mains verticalement, paumes vers le haut pour demander à ce que la personne parle plus fort. Très utile pour de grandes assemblées.



## Moins vite

Vous bougez les deux mains verticalement, paumes vers le bas pour demander à ce que la personne parle moins vite ou fasse une pause. C'est important lors des rencontres internationales avec traduction.



## Veto

Ce poing levé signifie que vous avez une objection majeure ou que vous faites veto à une proposition.

À ne pas utiliser pour un simple désaccord car il tend souvent à bloquer la discussion plutôt qu'à rechercher une solution convenant à tout-e-s.



## Si c'est pas machiste, ...

Le savais-tu ? L'apéritif a été inventé pour les hommes... afin de donner aux femmes le temps de mettre la table ! et le digestif pour qu'elles aient le temps de faire la vaisselle ! Faut le rappeler de temps en temps. Marie 122

# Lettre de Philippe Torreton à Jean Ferrat

Jean,

J'aimerais te laisser tranquille, au repos dans cette terre choisie. J'aurais aimé que ta voix chaude ne serve maintenant qu'à faire éclore les jeunes pousses plus tôt au printemps, la preuve, j'étais à Entraigues il n'y a pas si longtemps et je n'ai pas souhaité faire le pèlerinage. Le repos c'est sacré!

Pardon te t'emmerder, mais l'heure est grave, Jean. Je ne sais pas si là où tu es tu ne reçois que le Figaro comme dans les hôtels qui ne connaissent pas le débat d'idées, je ne sais pas si tu vois tout, de là-haut, ou si tu n'as que les titres d'une presse vendue aux argentiers proche du pouvoir pour te tenir au parfum, mais l'heure est grave!

Jean, écoute moi, écoute nous, écoute cette France que tu as si bien chantée, écoute la craquer, écoute la gémir, cette France qui travaille dur et rentre crevée le soir, celle qui paye et répare sans cesse les erreurs des puissants par son sang et ses petites économies, celle qui meurt au travail, qui s'abîme les poumons, celle qui se blesse, qui subit les méthodes de management, celle qui s'immole devant ses collègues de bureau, celle qui se shoote aux psychotropes, celle à qui on demande sans cesse de faire des efforts alors que ses nerfs sont déjà élimés comme une maigre ficelle, celle qui se fait virer à coups de charters, celle que l'on traque comme d'autres en d'autres temps que tu as chantés, celle qu'on fait circuler à coups de circulaires, celle de ces étudiants affamés ou prostitués, celle de ces ceux-là qui savent déjà que le meilleur n'est pas pour eux, celle à qui on demande plusieurs fois par jour ses papiers, celle de ces vieux pauvres alors que leurs corps témoignent encore du labeur, celles de ces réfugiés dans leurs propre pays qui vivent dehors et à qui l'on demande par grand froid de ne pas sortir de chez eux, de cette France qui a mal aux dents, qui se réinvente le scorbut et la rougeole, cette France de bigleux trop pauvre pour changer de lunettes, cette France qui pleure quand le ticket de métro augmente, celle qui par manque de superflu arrête l'essentiel...

Jean, rechante quelque chose je t'en prie, toi, qui en voulais à D'Ormesson de déclarer, déjà dans le Figaro, qu'un air de liberté flottait sur Saïgon, entends-tu dans cette campagne mugir ce sinistre Guéant qui ose déclarer que toutes les civilisations ne se valent pas? Qui pourrait le chanter maintenant? Pas le rock français qui s'est vendu à la Première dame de France. Ecris nous quelque chose à la gloire de Serge Letchimy qui a osé dire devant le peuple français à quelle famille de pensée appartenait Guéant et tous ceux qui le soutiennent!

Jean, l'Huma ne se vend plus aux bouches des métros, c'est Bolloré qui a remporté le marché avec ses gratuits. Maintenant, pour avoir l'info juste, on fait comme les poilus de 14/18 qui ne croyaient plus la propagande, il faut remonter aux sources soi-même, il nous faut fouiller dans les blogs... Tu l'aurais chanté même chez Drucker cette presse insipide, ces journalistes fantoches qui se font mandater par l'Elysée pour avoir l'honneur de poser des questions préparées au Président, tu leurs aurais trouvé des rimes sévères et grivoises avec vendu...

Jean, l'argent est sale, toujours, tu le sais, il est tâché entre autre du sang de ces ingénieurs français. La justice avance péniblement grâce au courage de quelques-uns, et l'on ose donner des leçons de civilisation au monde...

Jean l'Allemagne n'est plus qu'à un euro de l'heure du STO, et le chômeur est visé, insulté, soupçonné. La Hongrie retourne en arrière ses voiles noires gonflées par l'haleine fétide des renvois populistes de cette droite "décomplexée".

Jean, les montagnes saignent, son or blanc dégouline en torrents de boue, l'homme meurt de sa fiente carbonée et irradiée, le poulet n'est plus aux hormones mais aux antibiotiques, et nourri au maïs transgénique. Et les écologistes n'en finissent tellement pas de ne pas savoir faire de la politique. Le paysan est mort et ce n'est pas les numéros de cirque du salon de l'agriculture qui vont nous prouver le contraire. Les cowboys aussi faisaient tourner les derniers indiens dans des cirques! Le paysan est un employé de maison chargé de refaire les jardins de l'industrie agroalimentaire, on lui dit de couper il coupe, on lui dit de tuer son cheptel il le tue, on lui dit de s'endetter il s'endette, on lui dit de pulvériser il pulvérise, on lui dit de voter à droite il vote à droite... Finies les jacqueries!

Jean, la Commune n'en finit pas de se faire massacrer chaque jour qui passe. Quand chanterons-nous "le Temps des Cerises"? Elle voulait le peuple instruit, ici et maintenant on le veut soumis, corvéable, vilipendé quand il perd son emploi, bafoué quand il veut prendre sa retraite, carencé quand il tombe malade... Ici on massacre l'Ecole laïque, on lui préfère le curé, on cherche l'excellence comme on chercherait des pépites de hasards, on traque la délinquance dès la petite enfance mais on se moque du savoir et de la culture partagés...

Jean, je te quitte, pardon de t'avoir dérangé, mais mon pays se perd et comme toi j'aime cette France, je l'aime ruisselante de rage et de fatigue, j'aime sa voix rauque de trop de luttes, je l'aime intransigeante, exigeante, je l'aime quand elle prend la rue

ou les armes, quand elle se rend compte de son exploitation, quand elle sent la vérité comme on sent la sueur, quand elle passe les Pyrénées pour soutenir son frère ibérique, quand elle donne d'elle-même pour le plus pauvre qu'elle, quand elle s'appelle en 54 par temps d'hiver, ou en 40 à l'approche de l'été. Je l'aime quand elle devient universelle, quand elle bouge avant

tout le monde sans savoir si les autres suivront, quand elle ne se compare qu'à elle-même et puise sa morale et ses valeurs dans le sacrifice de ses morts...

Jean je voudrais tellement t'annoncer de bonnes nouvelles au mois de mai...

Je t'embrasse.

Philippe TORRETON

## Hiroshima et le Torii de Miyajima

**Anne, sur les chemins du Japon pas très profond pour le moment mais régali assuré à tous les carrefours**

Bonjour à tous,

en bref, car je ne peux passer trop de temps sur l'ordi de l'hôtel où je me trouve.

J'ai visité Hiroshima, c'est très, très impressionnant ; le dôme est la seule construction restée en place après la bombe atomique des américains en 1945.

Ils l'ont conservé après mures réflexions, certains disant que l'on devait oublier, d'autres disant plus jamais cela ! La ville fut rasée mais surtout les radiations ont provoqué des leucémies, cancers divers parmi les survivants. Vous vous en doutez, pas gai, surtout lorsque l'on sait que certains pays préparent de nouvelles bombes, Iran, Israël qui en a déjà, Russie qui en a beaucoup, USA, idem, en France,... j'en passe et des meilleurs, Corée du nord, et tout ce que l'on ne sait pas...

Des événements d'Hiroshima et de Nagasaki, aucune leçon n'a été tirée ; ils ont tout eu ces japonais et je ne parle pas de Fukushima qui est un autre problème mais les radiations seront présentes pendant des siècles.

Bref, une visite éprouvante mais nécessaire pour la mémoire, une ambiance plombante, c'est le cas de le dire, mais je voulais à tout prix faire ce pèlerinage sur les lieux de la bombe. Beaucoup de touristes japonais et étrangers étaient présents.

La ville de 1 000 000 d'habitants est très moderne puisque reconstruite.

Puis, hier, jolie visite au Torii de Miyajima que l'on voit sur toutes les photos du Japon, ce Torii orange dans la mer. Torii, portique qui délimite le sacré du non sacré. Il y avait également beaucoup de gens ; ils sont en vacances pour une semaine.

Je vais quitter Hiroshima pour un petit port sur la mer du Japon, l'aventure continue !

Ici, tout est assez compliqué du fait de la langue mais je trouve toujours une personne qui parle anglais. Dans les gares tout le monde est au top mais dans la rue c'est une autre affaire et souvent, je suis perdue, ce qui me fait prendre beaucoup de temps, mais j'en ai...

Surprenant voyage tout de même, dans ce pays où tout est organisé sauf les catastrophes climatiques et nucléaires. En venant de Tokyo, il y avait une tornade, mini cyclone, le train shinkansen, le plus rapide du



monde, a dû rouler au pas. Annonce en anglais : "le typhon est sur la zone". Sympa ! Bilan : des trains arrêtés ou suspendus mais pas le mien, ouf ! une demi-heure de retard tout de même, ce qui est impensable pour mes amis japonais et, hier, tout allait bien car le ciel était bleu et le soleil brillait. Je suis encore passée au travers d'une catastrophe climatique mais le vent et la pluie soufflaient, c'était terrible !

Je vous laisse et vais reprendre le train, continuer ma route, tout va bien mais ici le niveau de vie est très très élevé et je me ruine en transports en commun et en tout... consigne et bus coûtent très cher.

Toutefois, j'adore et j'ouvre grands les yeux sur tout, toute la journée ; les petites dames japonaises me regardent et me demandent mon âge. Je leur dis que je voyage seule et là, elles ouvrent des yeux ronds, elles sont mignonnes, on dirait des gravures de mode du siècle dernier. Elles ont une chaîne attachée à leur chemisier ou leur pull qui retient leur chapeau en cas de grand vent.

Je les adore...

Je vous laisse, bises, Anne Baume

## Ateliers animés par des séliens

### Numérologie

Pascal 317

**Tai chi** Maurice 48

### Coudre ensemble

Anne-Marie 300

### Informatique

Jean-Michel 54, Daniel 119

**Reiki** Pascal 317

### Réseau jardin

Paule 72, Josiane 68, Valérie 46

### En avant marche

Catherine 84

### Atelier ponctuel de dessin et de peinture

Chantal 32, Marie 122

### Photos

Didi 12, Catherine 97

### Voix parlée Voix chantée

Guillemette 314



### Nouveaux adhérents

Monique 537, Joseph 538,  
Nelly 539, Josette 540,  
Monique 541, Géraldine 542,  
Sabine 543, Bruno 545,  
Mauricette 546, Marc 547



## Sel en Durance

**Siège social** : Maison des Associations à Pertuis

Adresse courrier :

Association Sel en Durance - BP 50077 - 84123 PERTUIS cedex

**Sites** : [contact@selendurance.org](mailto:contact@selendurance.org)

<http://www.selendurance.org>

**Secrétariat** : [selendurance@selendurance.org](mailto:selendurance@selendurance.org)

**Le collectif** : Catherine 84, Anne-Marie et Jean-Claude 129,  
Claudie 108, Marie 122, Lili 367, Chantal 32,  
Souad 301, Evelyne 171, Daniel 119

### Permanences et contacts

**Pertuis** : au café Thomas tous les Vendredi de 11 h à 12 h 15

Contact : Anne-marie 129

Le dernier vendredi du mois, chez Marie et Didi (12) à 19h (prévenir de sa venue)

**Venelles** : Tous les 4<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois de 17 h 30 à 19 h  
MJC de Venelles - Contact : Danielle 138

**Aix** : • Pays d'Aix Associations "Le Ligourès" salle 328  
le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h - Contact : Pascal 317

Une nouvelle permanence le soir, au Ligourès :  
le 4<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois de 19h à 21h, salle 329

### Comment se procurer la Galette ?

- Par Courriel et aux permanences
- Sur le site <http://www.selendurance.org>
- Par courrier, Fabien (285)

**Offres et Demandes** : Marie 122, [sel.o.d@free.fr](mailto:sel.o.d@free.fr)

**Offres et Demandes urgentes** : [selurge@gmail.com](mailto:selurge@gmail.com) : Dominique 5

**Horselinfo** : Jean-Claude (129) [horselinfo@gmail.com](mailto:horselinfo@gmail.com)

**Communication citoyenne** : [sel.dialogue.com@free.fr](mailto:sel.dialogue.com@free.fr) est remplacé  
par un blog : <http://www.selendurance.org/seldialogue/>

**Secrétariat** : Claudie (108) liste adhérents + transfert infos mail  
Chantal (32) et Catherine (84) "photocopies"

**La Galette** : mise en page : Valérie 46, préparation, relecture :  
Anne-Marie et Jean-Claude 129, Pascal 317, Marie 122, Claudie 108

**Prochaine Galette** en juillet 2012

**Réception des articles** avant le 30 juin 2012.

## Réseau national des Sel

**Route des Sels** : Fabien 69

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

**Eco-transport** : [selidaire-ecotransport@yahoo.com](mailto:selidaire-ecotransport@yahoo.com)

**Sel'idaire** : <http://www.selidaire.org>

## Envoi d'articles pour la Galette

**Contact** : Valérie 46

**Email** : [vmargaillan@wanadoo.fr](mailto:vmargaillan@wanadoo.fr)