

• N U M É R O •
100
• DÉCEMBRE 2012 •

La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2013

Samedi 12 janvier

Réunion du collectif de 14 h à 17 h
chez Chica (307) à Puyricard

Samedi 19 janvier

Galette des rois à Pays d'Aix Associations
Le Ligoures, Place Romée de Villeneuve
13090 Aix en Provence
salle 309 de 14 h à 18 h.

Samedi 16 mars

Rencontres Intersel Paca à La Ciotat

Samedi 13 avril et dimanche 14 avril

Intersel de printemps à la Ragne
Possibilité de dormir sur place

Intersel 2013

A Josselin dans le Morbihan en Bretagne du 12 au 18 août 2013

“Avec ses maisons médiévales aux toits d'ardoise qui s'étagent à flanc de coteau, et le château des Rohan qui se mire paisiblement dans l'Oust, Josselin offre d'emblée une vision des plus pittoresques. Posté à la frontière du pays gallo et du pays bretonnant, au cœur de l'ancienne vicomté de Porhôt, son site permet de découvrir un Argoat riche en ressources touristiques.” Voilà comment se définit Josselin, et encore nous ne vous parlons même pas des superbes gargouilles de la basilique !

Il a été sélectionné parmi 3 autres structures (Carhaix 56, St Grégoire 35, Le Nivot 29) en raison de ses qualités : fonctionnalité, nombre de lits, réfectoire, cuisine en auto-gestion, accès handicapés, économique,

beauté du site et contact sympathique. Que cette semaine soit porteuse d'échanges, de partages, d'expériences, d'enrichissement personnel et de détente !



Intersel à Istres, belle journée festive et studieuse

J'ai particulièrement apprécié la journée passée à Istres, dimanche 9 décembre, lors de l'intersel PACA.

Tout d'abord, un Selien ou une Selienne vous accueille chaleureusement et vous remet votre badge, une seconde vous offre un thé ou un café de bienvenue, et une autre vous fait choisir parmi la diversité des ateliers proposés, celui qui vous plaira et vous inscrit à l'heure qui vous convient ! L'organisation est parfaite.

Je vois les Seliens qui nous accueillent s'affairer, aller, venir, toujours avec le sourire, pour vous apporter le meilleur puis nous sommes invités à participer à une table ronde où sont évoqués des sujets très intéressants sur la vie des SEL.

Un débat est animé par deux jeunes seliens du Sel de Mars, très dynamiques, avec des témoignages et des échanges constructifs sur le rôle économique et social des SEL ; cette discussion ouverte a permis à tous les participants invités, certains venus de loin, (les Mées, Laragne, Trets, Velaux, Carpentras, Pertuis, Aix-en-Provence, Salon de Provence, Rognes et les régions avoisinantes) de retrouver avec bonheur des Amis et des Seliens rencontrés lors des rencontres nationales et de découvrir les nouveaux !

L'apéritif grandissime avec un atelier cuisine organisé le matin pour nous préparer des agapes d'une finesse exceptionnelle qui ont enchanté nos palais de gourmets ! Toute cette équipe organisatrice a bien mérité les applaudissements appuyés des présents qui étaient enchantés !

En quelques minutes et en douceur, les tables ont été installées et le repas partagé nous a permis de nous retrouver dans une ambiance conviviale pour continuer à parler "de notre Sel bien sûr !). Reprise des ateliers l'après midi : cours d'informatique, massage des mains, sophrologie, ateliers ludiques de pliages et décoration en papier ou de fabrication de bracelets, le lancement de la bourse d'échanges et, oh surprise, une ambiance musicale nous a accompagné et a donné à cette journée un moment festif de qualité !

A l'accordéon, Maurice suscite l'envie aux Seliens d'esquisser quelques pas de danses endiablées et la voix merveilleuse d'Irène nous transporte avec son répertoire de chansons qui nous enchantent !

Pour finir en beauté, un délicieux goûter avec chocolat chaud, bûches fruits rouges ou chocolat et crêpes faites maison, à la demande et préparés avec amour par toute une équipe qui nous a offert une belle journée où régnaient les maîtres mots des Sel ! Privilégier le lien chaleureusement et échanger !

Merci encore et grand coup de chapeau au Sel d'Istres et à tous ceux et celles qui se sont investis pour organiser cette très belle journée !

(Evelyne 171)

Soirée télévision chez Ouahiba (408) à Aix-en-Provence, samedi 24 novembre

Ouahiba nous avait donné rendez-vous chez elle à 17 h pour voir un film en CD sur sa télévision. Nous étions 6 séliens : Ouahiba, Catherine (84), Marie (122), Marie (...), Fabien (285), Gabriel (172). Film américain "The insider", "Révélations" dans sa version française, avec Al Pacino dans le rôle du journaliste et Russel Crowe dans celui du savant chimiste. Film tiré d'une histoire qui s'est réellement passée en 1999. Un savant, docteur en chimie, est employé dans une fabrique de cigarettes "Marlboro". Pour augmenter les profits financiers, le PDG et son comité directeur décident d'instiller dans les cigarettes, de l'azote, ce qui a pour effet de démultiplier l'addiction à la nicotine. Ainsi, les fumeurs occasionnels se trouvent piégés, addict à la nicotine pour leur vie entière. Le PDG propose le contrat au Docteur-Chimiste, avec une promotion et une coquette prime à la clé.

Le Docteur-Chimiste est tourmenté par sa conscience. Rabelais écrivait au moyen-âge : "Science sans conscience, n'est que ruine de l'âme". Le Docteur-Chimiste se confie à un journaliste réputé et teigneux. Celui-ci, malgré les menaces de mort auprès du Docteur-Chimiste et les menaces d'être licencié pour lui-même, va jusqu'au bout et dévoile le projet machiavélique de "Marlboro", en prime-time à la télé américaine "Canal 6". Le Docteur-Chimiste est contraint de témoigner devant la justice pour se délier de son devoir de réserve vis à vis de "Marlboro". Il perd sa femme qui le quitte, mais garde l'amour de ses 2 filles. Au cours du dîner, où les convives ont partagé des plats délicieux apportés par chacun, la conversation a été vive au sujet de ce film. Grande question : Le Docteur-Chimiste va-t-il retrouver sa femme ? Devant la satisfaction de tous les participants, Ouahiba promet de refaire une soirée télé.

Gabriel (172)

Dimanche 25 novembre 2012, Chantal et Yves Boudier avait invité les séliens à un atelier cuisine

Le matin : préparation et cuisson d'alouettes sans tête, un délice ! L'après-midi atelier dessin, modelage et jeux de société.

Merci Chantal et Yves pour votre accueil.

Gabriel (172)



Trois témoignages...

Ah là là, quelle trouvaille fantastique que ce réseau du Sel et de la route des Sels. Je suis toujours très surprise de toutes les ressources de gens sympas, disponibles, ouverts, riches, émouvants.

J'ai eu recours à la route des Sels pour un séminaire de 2 jours de constellations familiales sur Bruxelles et je n'arrivais pas, par ma faute d'ailleurs, à trouver comment contacter les sélistes de ce pays proche de mon Nord/Pas-de-Calais natal qu'est la Belgique ; et j'ai passé un superbe moment en superbe compagnie et dans un cadre des plus dépaysants avec une maison d'une âme des plus attractives. La propriétaire n'est pas en reste non plus. Natacha est à découvrir tant elle est surprenante de richesses. J'ai failli ne pas avoir d'hébergement car je n'avais pas encore compris que pour contacter les sélistes directement alors que l'adresse mail n'apparaît plus, il fallait cliquer sur "contact" en haut de la fiche du séliste. Je pensais que vue que c'était en Belgique il fallait leur téléphoner. Mes appels étaient restés infructueux. J'ai donc fait appel à la liste de diffusion de Sel d'ouverture en Belgique et un dévoué Henry m'a trouvé plein de sélistes prêts à m'héberger. Suis-je bête d'avoir douté de la puissance de mobilisation du Sel. Formidable expérience de vie que j'ai fait là et je peux vous assurer que j'en parle à tout va.

D'ailleurs, 3 Bruxellois m'ont dit vouloir s'inscrire ainsi que 2 nordistes. Donc, vive la pub pour étoffer encore plus notre vivier. Un grand merci à toi Natacha pour ton accueil, ta disponibilité et ton savoir être. Tu es quelqu'un de bien et à connaître.

Sélisement et à un de ces jours au détour des chemins de la route des sels. *Stef (59)*

Je fais partie de la Route des Sel. J'ai eu la chance de recevoir une quinzaine de personnes chez moi. Chaque fois, c'était une rencontre très enrichissante.

La plus étonnante était un couple de marionnettistes qui se produisait dans les centres sociaux, lui, était un guitariste chilien qui a joué une partie de la soirée et m'a parlé de son pays, super... J'ai aussi partagé une soirée avec une sélienne de Gap qui était accompagnée d'une amie hollandaise travaillant dans le bio. Un couple de Saint-Etienne descend chez moi tous les 15 jours, ils sont devenus des amis, je suis partie avec eux en vacances. Grâce à la Route des Sels, des liens d'amitié se sont noués. J'espère que beaucoup de séliens auront envie comme moi de partager leur lieu de vie. Le partage est riche et m'a permis de connaître des séliens que je n'aurais jamais rencontrés. *Andrée 197*

J'ai reçu dernièrement 3 cyclistes, vététistes venus faire le tour de notre cher Luberon ! Ils sont arrivés le porte-bagage chargé de victuailles, en plus de leurs affaires personnelles pour partager le repas du soir !

Le lendemain, je les ai accompagnés à vélo un bout de route en leur faisant prendre un chemin agréable qui nous a entraînés pour un dernier bain à l'étang de la Bonde. Ils ont pu grappiller quelques grains de raisin pour la route et sont repartis joyeux vers Lauris puis Merindol où ils avaient déposé leur voiture pour enfin rejoindre Nîmes. C'étaient des jeunes travailleurs voulant passer des vacances économiques et conviviales. Je fus très contente d'avoir fait parti de leur boucle et d'avoir partagé en toute simplicité de délicieux moments. Vive la route des sels ! Qu'elle s'étende le plus possible et merci aux organisateurs de permettre ces riches contacts de solidarité. *Cat 84*

La poésie des nombres...

2 extraordinaires alignements poétiques de nombres vont se produire en plus de notre Galette 100

Premier alignement : jeudi 20.12.2012 à 20 h 12 : veille d'un changement de monde

Deuxième alignement : Vendredi 21.12 à 21 h 12 : jour de la dite fin du monde

ou :

Deuxième alignement : Arrivée de la Galette 100 le vendredi 21.12 à 12 h 21 : 1^{er} Jour d'un nouveau monde

et à l'heure de la permanence à Pertuis (qui veut dire Passage) : oui, si nous sommes raisonnables, logiques mais poètes !

Nous pouvons imaginer que la vraie fin du monde aura lieu le 23.12.2012 à 23 h 12, oui les amis ; car, à cause de la structure de notre calendrier, après cette date, nous ne pourrons plus jamais jouer avec des alignements poétiques de cette nature extraordinaire. A ce moment-là, je ne sais pas ce qu'il se passera, mais nous tous en sommes très loin. Par contre, ici et maintenant, nous pouvons imaginer et donc décider positivement, que le 20.12.2012 à 20 h 12 est, en fait, la veille d'un changement de ce monde, de la surconsommation et de l'appât du gain qui entraînent l'humanité et notre planète dans une spirale infernale où toute forme de vie est complètement menacée. Et donc, fêtons alors ce vendredi 21.12.2012 à 12 h 21 en nous réunissant amicalement, dans un élan de poésie, en déclamant, dansant, sculptant, peignant et chantant pour l'amour de la vie sur notre terre, de façon à "potentialiser" l'onde de forme de ces alignements et créer une force universelle pour la paix dans le monde. Que chacun y trouve sa forme, son geste pour éclairer nos cœurs. Bien à vous dans ce passage et cette transformation.

Guillemette 314

Aix / Pertuis ?

Suite du feuilleton

Excusez-moi d'avoir l'air de prendre ce sujet à la légère mais il en est question depuis longtemps : on peut peut-être prendre les choses avec humour !

Lundi soir, je pensais à un livre dont j'aime surtout le titre : "Du bon usage des crises" de Christiane Singer. Le titre me suffit ! Donc, lundi soir, rencontre chez Andrée Chabaud sur ce thème. Nous avons partagé nos points de vue autant en paroles qu'en bonnes choses que nous avons apportées. A la fin de la réunion, Fabien a eu une réflexion géniale. Il nous a raconté que son club de sport venait de se scinder en deux. Il y avait deux professeurs : l'un appliqué, sérieux, un peu rigide ; l'autre fantaisiste, plein d'humour, mais un peu léger en technique. Donc, formation de deux groupes, chacun suivant un professeur. Résultat au bout de quelques mois, il n'y a presque plus personne, ni dans un groupe, ni dans l'autre... Cela ne vous rappelle pas le Ying et le Yang ? L'un ne va pas sans l'autre. Richesse d'Aix : la culture, le raffinement, la musique classique... Richesse de Pertuis : l'espace, les grandes maisons, le contact avec la terre, la vie des villages... Les contraires s'attirent, chacun profitant des richesses de l'autre... A suivre... vous ne croyez pas ?

Anne-Marie 129

Autonomie des Aixois

Ce thème a été évoqué dans le point "divers" de l'ordre du jour, lors de l'Assemblée Générale du 2 Décembre 2012.

Un débat a suivi, avec bien entendu des avis très partagés. Vous êtes adhérents à Sel en Durance ; vous avez votre point de vue sur ce sujet.

1/ quels seraient les points forts pour le Sel de garder une unité Aix/Pertuis ?

2/ quels seraient les points forts pour le SEL de séparer Aix Pertuis ?

Nous vous remercions de répondre à notre sondage avant le 31 décembre 2012 soit

• par mail à :

sel.dialogue.com@free.fr

• par courrier :

Association Sel en Durance - BP 50077 - 84120 Pertuis

• en déposant votre réponse à une permanence.

Sondage "Autonomie des Aixois"

(Très simple, il vous suffit de supprimer le oui ou le non)

Êtes vous pour : oui / non

Abstention : oui / non

Votre point de vue personnel si vous le souhaitez.

**Votre réponse est importante, nous comptons sur vous !
Merci.**

En vous souhaitant une bonne fin d'année, recevez, bien chers Amis Séliens de Pertuis, d'Aix-en-Provence et des environs, nos cordiales salutations Séliennes !

Le collectif

Une nouvelle permanence à Pertuis !

- Pour ceux qui souhaitent nous rencontrer et connaître le Sel
- Pour ceux qui ne peuvent pas venir le vendredi matin
- Pour ceux qui travaillent dans la journée
- Pour ceux qui ne savent pas quoi faire !
- Pour ceux qui ont envie de se retrouver chez nos amis séliens.

Lou et Chris dans leur nouveau bar sans alcool "Le Malah" Place Mirabeau

C'est le mercredi 19 décembre à 18h30, puis tous les mercredis à partir du 9 janvier.

Nous vous attendons, n'hésitez pas à pousser la porte !

Amitiés séliennes

Un chantier solidaire, ça vous dirait ?

Je voulais vous faire part d'une expérience vécue, cette année, au mois d'Avril. J'ai décidé de consacrer une semaine de mes congés annuels (pourtant si précieux, puisqu'encore en activité et même "hyper-activité") à donner un coup de main à Charlotte et son compagnon Richard dont je connais très bien les valeurs humaines qui sont les miennes et sans doute aussi les vôtres, séliens et transitionnels...

Je savais pertinemment que les quelques euros que je pourrais leur faire économiser n'iraient pas dans une bagnole de luxe ou un écran plat mais encourageraient leur accueil, leur écoute des autres, leur vie solidaire qui les caractérise tout en leur permettant d'équiper leurs granges en matériaux sains, non polluants, respectueux de l'environnement.

Amoureux des grands espaces, ils ont décidé de retaper des granges perchées en montagne, dans un cadre sauvage et grandiose, une vie simple et rustique. Si cela a été l'occasion de dormir à -1° dans une grange sans chauffage (et sans avoir froid), de se passer de télé, de voiture, d'internet, d'euros, de viande, d'objets superflus et du confort habituel...

Cela a été une grande et magnifique expérience humaine, d'abord, tout partager avec nos hôtes, le quotidien, les travaux, les repas, les soirées, les fou-rires...

Ensuite faire connaissance avec les autres participants, surtout Lou et Chris : dire que nous avons été voisins pendant si longtemps et juste à se dire "bonjour, bonsoir" pendant toutes ces années, cela a été un réel plaisir de faire équipe avec

eux et de se laisser irradier de leur philosophie de la vie. Bien sûr, nous avons retroussé nos manches, tous les jours (au grand désespoir de nos hôtes qui voulaient aussi nous faire randonner et découvrir les environs), motivés, nous avons même plusieurs fois refusé les jours de pause. Trop heureux d'abattre le boulot, qu'à plusieurs nous faisons aisément et qu'il eut été plus difficile, voire infaisable, de faire à deux : débardage de gros troncs coupés pour ensoleiller le potager (bio), décaissage des murs intérieurs (par mauvais temps) et par beau temps, plantations dans le potager, etc. Actuellement, lambris et parquets au programme, avec isolation, s'il y a des volontaires, vous êtes les bienvenus ! J'oubliais de vous dire que c'est monsieur qui cuisine divinement bien et bio et qu'il nous a tous bien régales. Charlotte est une spécialiste de la soupe d'ortie, vous y apprendrez aussi tout ce que la nature recèle de comestible et les vertus des ces mets. Voilà une bonne occasion de vous vider le cerveau de toutes les saloperies habituelles, je suis sûre que vous reconsidèrerez autrement votre vie actuelle.

ATTENTION, ce séjour n'est pas sans conséquence, il serait même à prescrire pour beaucoup d'entre-nous !

Voilà une petite idée de vacances originales et c'est tellement bon pour le moral que j'avais envie de partager ça avec vous.

Tél. de Charlotte et Richard : 06 51 85 57 73

Louissette N°14

Demander de l'aide, pourquoi c'est difficile ?

"Aides-toi, le ciel t'aidera." Cette citation de Jean de La Fontaine est inscrite à l'encre indélébile dans nos esprits. Dans notre société hyperindividualiste qui célèbre l'autonomie comme valeur suprême nous traduisons par "Tu ne dois compter que sur toi-même". Nous ne savons pas demander un coup de main ponctuel pour déménager ou planter un clou quand on est maladroit. Se sentir redevable, se mettre à nu. "Je ne peux pas payer un déménagement", "J'ai le vertige", "Je ne comprends rien à ce dossier" Cet aveu est trop douloureux, à fortiori quand, au plus mal, nous avons besoin d'être épaulés.

Risquer d'être rejeté. Il y a ceux aussi qui n'osent demander de peur de déranger. Ce blocage vient souvent d'une enfance où la personne avait la sensation d'être en trop, de ne pas avoir de place dans la famille. Ou bien ses parents étaient trop submergés par leurs propres difficultés pour pouvoir se soucier de leurs besoins. Devenus adultes, nous devrions pouvoir réaliser que nos amis sont assez grands pour dire non s'ils ne sont pas en mesure de nous aider. Mais ce "non" nous le redoutons encore plus. Aussi nous nous faisons un cinéma intérieur, anticipons le refus alors que nous n'avons même pas formulé notre requête. Pourquoi tant d'angoisse ? Il devient plus facile d'appeler au secours en prenant conscience que la plupart des humains aiment rendre service et sont plutôt contents d'être sollicités. La vie en société, c'est aussi le plaisir de l'échange et de l'entraide. Quand nous réussissons à améliorer le sort des autres, nous nous sentons utiles, fiers, plus aimables. Et n'oublions pas que les services que nous demandons, nous aurons sûrement l'occasion de les rendre : le principe de notre Sel.

Marielle

La solution Magnésium

Grâce à Persa Ory, sélienne, et son association "Les oliviers d'Orphéas", nous avons assisté avec quelques séliens et autres personnes à une conférence de Marianne Mousain-Bosc à la Tour d'Aigues

Le magnésium a été oublié !

Il a une action directe sur le système nerveux central :

- il nourrit le cerveau ;
- il module les neurotransmetteurs ;
- il facilite le passage des circuits nerveux ;
- il fortifie les synapses (articulation entre les neurones).

Il est indispensable à la neurotransmission, il améliore les fonctions de la mémoire donc facilite les apprentissages, évite l'accélération du vieillissement cérébral.

Il a aussi une action sur les gènes. Il est conseillé aux femmes enceintes d'en prendre afin d'éviter les convulsions et autres maladies génétiques.

Il agit sur les muscles, la mitochondrie (élément de la cellule porteuse de l'énergie), évite les crampes.

Il a une action sur les enzymes.

Signe de carence : cholestérol, douleurs articulaires, trouble du sommeil, fatigue, arrêt du développement, anomalie de la fonction intestinale, tendance au stress, trouble de fixation de l'attention scolaire.

Des causes génétiques entraînent une anomalie du transport du magnésium dans les cellules. Signe : des troubles de l'humeur, sensibilité accrue au stress, spasmophilie, fatigue, état dépressif.

On peut sevrer le tabagisme avec du magnésium.

Certaines maladies peuvent être améliorées avec le magnésium comme la maladie de Parkinson, l'autisme (carence de magnésium décelée chez la mère et l'enfant), la mucoviscidose.

L'hyperactivité de l'enfant peut provenir d'une carence en magnésium. Essayez le traitement avant l'emploi de stupéfiants comme la ritalyne ...

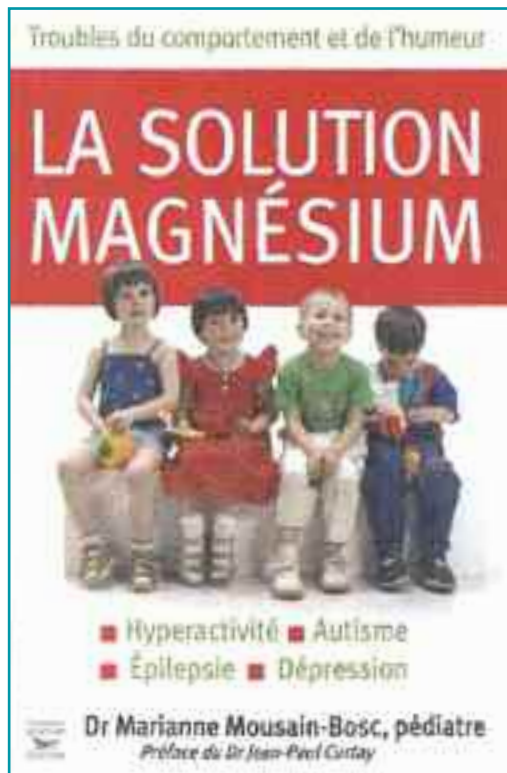
Il améliore l'hypertension artérielle, la musculation de l'intestin donc le transit intestinal.

En cas de compétitions sportives ou de longues périodes d'examen, il est conseillé de prendre du magnésium.

Les adolescents qui se nourrissent mal peuvent être carencés en magnésium entraînant un état dépressif.

Le médecin pourra prescrire une analyse de sang qui permettra de mettre à jour le déficit. Il y a des indications pour le dosage de magnésium à prendre dans le livre ("Trouble du comportement et de l'humeur, la solution magnésium" Dr Marianne Mousain-Bosc - Editions Thierry Souccar). Plus particulièrement pour les enfants, il est possible de prendre contact avec le Dr Marianne Mousain-Bosc.

Cat 84



Le rêveur, un garçon qui espère *John Baldessari*

Je vous écris cette lettre
Que vous ne lirez qu'officiellement peut-être
Mais je n'aurai pas perdu ma matinée
Si grâce à elle une belle idée pouvait naître.
Si vous donnez à manger aux affamés,
Un toit à ceux qui n'en n'ont pas,
Un nid aux oiseaux sans abri,
Si vous gommez dans les dicos
Les méchants et les gros mots :
Tristesse, détresse,
Soucis, larmes,
Gommez les !
Vous le pouvez.
Si vous cassez les jouets des grands,
Les fusils, les canons et les avions méchants,
Si vous inventez un parapluie anti-misère,
Si vous pensez un peu plus à notre brave terre,
Que vous repeignez l'essentiel
Aux couleurs de l'arc en ciel
Pensez à virer les mots :
Mentir, pâlir,
Et si vous inventiez un passeport terrien
J'ai des idées, vous les moyens.

Andrée CHABAUD

Tanshum-ânes

Le saviez vous ? l'idée est venue à une équipe de volontaires courageux et aventuriers de conduire ses plus chers compagnons vers de beaux pâturages.



Bernadette les connaît tous par leur nom avec leur différence de comportement (elle a été institutrice), pourtant certains se ressemblent, même robe avec la croix de Provence et même yeux doux. Certains propriétaires profitent de l'occasion pour mettre leurs ânes en "colonie". Ils sont vachement contents quand ils retrouvent leurs quadrupèdes : ils sont minces, la croupe bien musclée, le poil brillant et le regard rieur (ils sont souvent obèses au départ car trop "gâtounés" par leur maître). La rando est longue. Ils ont appris à vivre en société, à marcher en groupe, à franchir des ponts, grimper des talus empierrés, sauter des troncs (même plus peur !). Départ de 27 ânes de Rians dans le Var, leur lieu d'habitation, vers les vertes prairies des Alpes. Leur job annuel est d'accompagner des familles à découvrir les plaisirs de la nature mais l'été ce sont les vacances car l'herbette ne pousse plus en Provence.

Un camion transportant la gazinière et la batterie de cuisine, tirant un van avec tentes, matelas, chaises, tables s'occupera de l'intendance, mené par chauffeur et cantinière volontaires à tour de rôle !

Aux étapes de fin de journée, souvent près d'un cours d'eau, on peut s'asseoir à table. Tout est prévu, apéro compris. Bruno, le compagnon de Bernadette te prête le gonfleur pour ton matelas pneumatique car quand t'arrives, t'es à bout de souffle. Ils avancent vite ces bestiaux : soit ils broutent et il faut les faire avancer avec une badine (petite branche feuillue ramassée au passage, attention de ne pas se la faire brouter !), soit ils trottaient pour rattraper les copains et toi aussi tu dois les rattraper, pas le temps d'enlever ta veste ou de faire pipi !

Les passages sur route sont épiques !

Il faut persuader les ânes à ne pas franchir la ligne blanche, donner l'autorisation aux automobilistes de passer pour doubler la caravane. Ils sont ravis pour une fois et photographient à qui mieux mieux tous ces dos d'ânes qui les font ralentir ! Le voyage dure 15 jours au total. Toutes les étapes sont organisées rondement : parc à ânes installé dans un coin herbeux, salle à manger pour les bipèdes, sous une tente si la météo annonce des orages. Un agriculteur nous accueille avec gentillesse, quelquefois on a la grange avec la douche chaude. Le reste du temps, c'est toilette de chat dans la rivière car il fait frisquet à 6 h du mat et en plus il faut plier sa tente Quechua... ça peut prendre du temps, pas pour déplier, elle se jette mais la remettre dans le sac, c'est une autre paire de manches. Donc, régime lingettes pour Cat.

L'arrivée, on se la fait en chantant à saint Christophe-en-Oisans après 300 km à pied de chemins variés, soudant ainsi la joyeuse caravane qui aura franchi la Durance, la montagne de Lure, Luce la croix haute, la Mure, le massif du Taillefer... et la remontée de la vallée de La Bérarde. Le retour se fera en camion fin octobre. Si vous voulez connaître ces ânes et leurs sympathiques maîtres, voici le lien : Provencanes83@orange.fr

Vous pourrez faire ballade ou randonnée aidés par ses gentils porteurs. Si vous avez des enfants ou petits enfants, ils seront ravis et marcheront facilement en leur compagnie. Pour moi, cela restera un plus grand souvenir que ceux d'avoir traversé l'atlantique en voilier ou franchi le Kilimanjaro.

Cat 84

Poisy, août 2012, autres témoignages...

Marie 122

Curieuse je suis et je le resterai. Je suis partie de Pertuis qui tient son nom d'une racine latine "pertus" signifiant trouée, passage et voilà que j'arrive à Poisy qui tient son nom du patois "Poë" qui veut dire puits. Je passe de trou en trou, personne ne s'en est rendu compte.

Chez moi, je suis dans l'eau et là-bas je suis en "haut". Je suis passée de 300 mètres à 530 mètres environ d'altitude. J'ai vu le Mont-Blanc et sa neige. L'ultra était : pas de route, pas de véhicule, le bon air, le soleil et la nature. J'ai participé à 2 bénévolats, quatre ateliers : du corps (Méthode Padovan), à l'informatique (site du Sel de Valence et ses possibilités), au stage de clown (je l'ai fait), la danse de la Vie (avec Yola - un délice, la paix) et puis j'ai lu, beaucoup lu...

Cat 84

Je reviens de la semaine internationale près d'Annecy où j'ai vécu intensément. Les ateliers y étaient multiples, se déroulant toute la journée. Il fallait faire des choix rapides entre des partages de savoirs fort intéressants et participer à des forums de discussions pour avancer dans la mission du Sel, les actions possibles afin de pouvoir sortir de cette impression de subir ou d'être victime de cette société. J'aimerais vous faire partager plus en détails ces nouveaux horizons. J'ai du pain sur la planche. Voulez vous le partager ?

Anne Marie 129

J'aime beaucoup aller aux Rencontres Nationales, temps fort des Sels. Elles permettent de rencontrer des gens très motivés, et très intéressants dans des tas de domaines. C'est souvent difficile de faire le choix !

J'ai participé aux séances de travail sur la Charte. Les Sels Paca ont à "travailler" deux articles du brouillon de la future Charte. Nous en reparlerons sur la Galette.

Nous avons longuement délibéré au cours de l'Assemblée Générale de Sélidaire : est-ce que Sélidaire doit continuer à exister ? De quelle façon ? Pour quoi faire précisément ? Le débat a été suivi d'un vote des nouveaux élus.

Jean-Claude a beaucoup travaillé avec l'équipe de Tim, pour l'informatisation des offres et demandes.

A coté de ces sujets importants pour les sels : ballades, activités sportives, ateliers de développement de soi, jardinage... Merci aux organisateurs !

Marielle 17

J'ai fait des rencontres de personnes très chaleureuses : un monsieur très gentil m'a offert un thé délicieux après m'avoir fait découvrir un site de faille géologique, une dame née en Tunisie m'a offert son regard pur (et militant !)

Frank 8

J'ai fait de belles rencontres, visité un château avec les Allard, participé à quelques ateliers d'écriture, tenu le bar (bon lieu de rencontre !). Je fus content de cette semaine bien organisée. Si cela se refait, bienvenue sera la prochaine !

Claudie (108)

Poisy : mes premières journées nationales ! J'y suis allée avec la ferme intention d'y trouver un lieu d'échange d'idées qui me permettrait une nouvelle réflexion et l'amorce de projets qui pourraient dynamiser notre Sel. Et je n'ai pas été déçue ! Dans la multitude des propositions d'atelier j'ai choisi de suivre les ateliers proposés par Tim Anderson et l'équipe de Community Forge. L'intitulé me convenait parfaitement : "Comment les Sels peuvent-ils devenir moteur d'une dynamique locale solidaire ?"

Une série d'atelier a donc été proposée aux sélites afin de réfléchir et co-construire la démarche qui permettrait cela. Des échanges riches, des outils de communication et d'organisation, des engagements à la fin de la session voilà qui me dynamise et nous permettra de faire des propositions concrètes lors de nos prochaines réunions ! (Je dis "nous" car nous sommes plusieurs du Sel en Durance à avoir participé à ces ateliers !).

Pas déçue non plus par la bonne ambiance, les moments de détente agréables et l'animation camping "Sel en Durance & Co" ! J'y retournerai !

Chantal 32

"Vacances studieuses" ? La preuve :

1/ J'ai appris ce qu'était une monnaie complémentaire à travers un exemple concret. Un jeune américain a décrit son projet puis sa réalisation dont l'objectif était de faire nettoyer, par ses habitants, un village "bidonville" du Kenya envahi par les détritiques (car pas de routes d'accès), ceci en introduisant une monnaie complémentaire locale. L'expérience a duré un an : 10 000 tonnes de détritiques ont été ramassées, triées et acheminées (à l'aide d'ânes) vers un circuit officiel. Cette monnaie locale acceptée par certains commerçants a également permis d'accroître les transactions commerciales et de dynamiser l'économie locale.

2/ J'ai découvert ce qu'était le J.E.U. : Jardin d'échanges universel.

3/ j'ai pris connaissance des difficultés de Sélidaire.

4/ Je me suis informée sur la méthode Padovan.

5/ J'ai chanté des chansons traditionnelles italiennes avec Juliana. Que du plaisir !

6/ J'ai visité Annecy.

Et puis j'ai regardé fabriquer des cerfs-volants, sauter avec 2 cordes, sculpter du béton cellulaire... et encore plein d'autres choses.



Khariessa

Chouette ! Nous allons revoir des personnes rencontrées en 2011 et découvrir des inconnus !

Pour la petite histoire, certains de notre Sel avaient eu, l'an dernier, l'idée de s'intituler "Jet-sel". Jet-sel oblige, nous nous sommes fait connaître et "remarquer" par une grande banderole face à notre campement ; si nous avions désiré la tranquillité... Ce ne fut pas le cas !

Nous étions "naïvement" sur un grand lieu de passage... Normal ! Puisque "pertus" en latin signifie : ouverture !

Donc : défilés permanents, lieu d'accueil pour les cafés ou autres, soirées musique, rigolades, discussions etc.

La solitude n'existe pas à la Jet-sel !

Bien sûr, les ateliers divers comme une auberge espagnole, nous invitaient : tourisme dans cette incontournable ville d'Annecy, randonnées, gorges, châteaux... Ateliers d'humanités, de militantisme civique pour les plus enfiévrés.

J'ai moi-même, hormis notre suite jet sélienne, rencontré, dans l'intimité d'un long moment, une femme handicapée polio merveilleuse, généreuse, humaine et éclairée. Ce fut une vraie vivance empathique.

J'ai aussi rencontré un homme de 85 ans alerte et tellement jeune qui ne tarissait pas sur les découvertes astrophysiques, quantiques et bien entendu sur les univers et multivers.....

En outre une sélienne d'Annecy nous a amenés, Franck et moi au Casino (histoire de s'encanailler sur des jeux improbables) ! Vous espérez peut être que l'on rapporte le trésor ! Nous verrons ; les étoiles filantes de la Jet-Sel vous le diront !

Andrée 197

J'ai passé une semaine très agréable à Poisy. C'est avec un grand plaisir, que j'ai retrouvé les seliens connus les années précédentes. J'ai apprécié l'après-midi passée avec une indignée d'Annecy qui lutte contre la puissance de l'argent roi. Avec Xavier, le travail sur la charte était très enrichissant. J'ai pris mon bain de jouvence intellectuelle avec la conférence sur la monnaie par la personne d'un certain âge.

Cette rencontre était très riche. Merci à Cathy pour la méthode Padovani. Des idées, des rencontres, l'impression de faire avancer la société vers plus de sérénité : c'est l'Intersel national !

Gabriel 172

Semaine sublime à Poisy en Haute-Savoie pour les rencontres nationales des Sels. De la verdure ! Des champs d'herbe verte ! Des vaches dans les prés ! Le massif du Mont Blanc couvert de neige, trônant majestueusement à l'horizon !

Un lycée agricole magnifique et des volontaires des Sels d'Annecy pour nous accueillir. Des ruelles fleuries dans Annecy, des crêpes, des glaces, et des gâteaux aux myrtilles de Savoie délicieuses (hors programme Sel). Bref, une semaine de dépaysement total, une semaine de vraies vacances ! Merci les Sels.

Evelyne 171

Je souhaite à tous les Serliens ou Sexistes de vivre une semaine aussi exaltante que celle que j'ai vécue à Poisy. L'accueil, l'ambiance, la convivialité, les échanges humains, les liens d'amitié, la solidarité, les ateliers de réflexions intellectuelles ou ludiques, les spectacles, les conférences, les bourses ! Un vrai festival unique d'une telle richesse ! Je suis rentrée comblée la tête remplie de souvenirs heureux d'avoir participé et choisi les programmes qui m'ont capté. J'ai découvert, une fois de plus que cette "grande famille sel" s'est investie humainement et merveilleusement pour nous donner le maximum.

La diversité des ateliers parfois dans une seule journée nous obligeait à choisir, on voulait être partout tant l'offre était abondante et attractive ! J'ai assisté à des ateliers qui m'ont appris tant de choses notamment sur "comment les SEL peuvent devenir moteur d'une dynamique locale solidaire ?", les monnaies complémentaires et l'expérience de l'association Sève, comment communiquer au sein des Sels, le travail fondamental sur le renouveau de Sélidaire, le professionnalisme de l'animateur et l'enthousiasme des participants qui ont fait des propositions et permis de fixer les grandes lignes et les objectifs et élire de nouveaux membres dont le rôle est essentiel pour faire revivre Sélidaire qui représente tous les Seliens. La grande réflexion sur la charte... et, sans oublier l'atelier de la méthode Padovani, celui du jeune David qui demande une suite, sa fougue et son savoir nous ont subjugués et les interventions étaient judicieuses ! Tous les comptes-rendus de ces ateliers et il y en a beaucoup d'autres sont sur le site, chacun peut en profiter ! Je souhaite également parler des ateliers ludiques, atelier d'écriture, la danse de la vie avec Yola, le yoga du rire, les danses et les chants, en cœur, où nous étions accompagnés par notre célèbre guitariste... théâtre, voix en mouvement, réaliser manuellement une sculpture en siporex, un mot sur Jean, notre râleur matinal grinçant et plein d'humour qui nous fait tant rire ! Et pour finir ce spectacle extraordinaire qualitativement où nous avons découvert le talent de tous nos amis Seliens. Aussi, un grand merci à tous, les organisateurs, Valérie, Marc, Tim, tous les intervenants dans toute cette grande, lourde et formidable organisation, les animateurs de tous les ateliers qui nous ont permis de réfléchir, se faire plaisir, rencontrer des êtres authentiques et échanger avec cet "esprit Sel" qu'il faut privilégier, alors vive "les Séliens ou les Sélistes" !



Ateliers animés par des séliens

Numérologie
Pascal 317

Taï 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

Voix parlée Voix chantée
Guillemette 314

Communication constructive
Paule-France 88, Agnès 182



Nouveaux adhérents

Françoise 556, Raymond 558,
Cécile 559, Rose-Marie 560,
Stéphanie 561, Charlotte 562,
Nathalie 563, Frédéric 564,
Christelle 566, Hélène 567,
Dung 568, Patrice 569



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
<http://www.selendurance.org>

Secrétariat : selendurance@selendurance.org

Le collectif : Agathe 298, Anne 407, Anne-Marie 129, Catherine 84,
Claudie 108, Daniel 119, Evelyne 171, Monique 537

Permanences et contacts

Pertuis : au café Thomas tous les Vendredi de 11 h à 12 h 15
Contact : Anne-marie 129

Le mercredi à 18h30 au bar "Le Malah" Place Mirabeau

Venelles : Tous les 4^{ème} 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^{er} mardi du mois de 17 h à 19 h - Contact : Pascal 317

Comment se procurer la Galette ?

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

Offres et Demandes : <http://www.selendurance.org>
puis site des Offres & Demandes

Offres et Demandes urgentes : selurge@gmail.com : Dominique 5

Horselinfo : Jean-Claude (129) horselinfo@gmail.com

Communication : Evelyne (171) sel.dialogue.com@free.fr

Secrétariat : Claudie (108) liste adhérents + transfert infos mail
Anne (407) 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 mars 2013

Réception des articles avant le 20 février 2013.

Réseau national des Sel

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

Route des Sels : Fabien 69

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

Eco-transport : selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr

Envoi d'articles pour la Galette

Contact : Valérie 46

Email : vmargaillan@wanadoo.fr