

NUMERO
101
2013

La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2013

**Samedi 13
et Dimanche 14 avril**

Bourse Intersel de printemps à Larnage

Samedi 11 mai

Echange de plantes du réseau jardin
chez Valérie (46), Grambois, 16 h.

**Samedi 1^{er}
et Dimanche 2 juin**

Rencontres écocitoyennes à Mérindol

Seliens ou Selistes ?

Je parle ou parfois j'écris... Bonjour, Seliens ou Selistes...

La question m'a été posée à plusieurs reprises, pourquoi Seliens ou Selistes ? Je rédige ce petit article dans la galette pour vous donner la réponse : lors des rencontres nationales a été évoqué le souhait de nombreuses personnes qui participaient à des réunions d'utiliser le mot Selien, favorisant ainsi le mot "lien" ; d'autres (à égalité) préféreraient Seliste, car pour elles, le mot évoquait l'action, le mouvement....ainsi, vous lirez ou entendrez souvent, selon la personne avec laquelle vous dialoguerez, SELIEN ou SELISTE, ou les deux.... Liberté, très chère liberté... (sourire). Et ne vous méprenez plus sur la véritable définition de ces deux jolis mots !

Evelyne



Méthode N.A.E.T.

Méthode pour réduire les allergies

J'ai fait connaissance avec cette méthode grâce à Andrée Chabaud qui recevait, par la Route des Sels, Brigitte du Sel de Tarbes, venue participer à un stage sur ce sujet. Elle a eu la gentillesse de m'inviter un soir pour que je puisse essayer ce moyen de diminuer les allergies.

L'allergie est une réponse défavorable d'un individu sur le plan physique, physiologique et/ou psychoémotionnel, à la présence d'une ou plusieurs substances.

C'est un blocage d'énergie causé par la rencontre de 2 ou plusieurs énergies contradictoires dans les méridiens d'acupuncture.

La méthode N.A.E.T. permet une reprogrammation en stimulant les racines du système nerveux sympathique et de certains points d'acupuncture, pour permettre au cerveau de traiter l'information inadaptée.

La mise en évidence des substances perturbatrices est effectuée grâce à une technique kinésiologique.

J'ai beaucoup apprécié la séance et vais continuer. Vous pouvez consulter internet pour plus d'infos sur le sujet.

<http://www.naet-europe.com/fr>

Anne-Marie 129

Texte de Charlie Chaplin

Le jour où je me suis aimé pour de vrai...
j'ai compris qu'en toute circonstance,
j'étais à la bonne place et au bon moment,
et alors j'ai pu me relaxer...

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle l'ESTIME DE SOI

Le jour où je me suis aimé pour de vrai...
j'ai pu percevoir que mon anxiété,
ma souffrance émotionnelle n'était rien d'autre qu'un signal
lorsque je vais à l'encontre de mes convictions...
et aujourd'hui je sais que cela s'appelle l'AUTHENTICITE

Le jour où je me suis aimée pour de vrai...
ou j'ai cessé de vouloir une vie différente
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue
à ma croissance personnelle

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle la MATURITE

Le jour où je me suis aimé pour de vrai...
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai cessé de faire
de grands plans, j'ai abandonné les "mégaprojets" du futur...

Aujourd'hui je fais ce qui est correct, que j'aime,
à mon rythme,

aujourd'hui je sais que cela s'appelle la SIMPLICITE

Le jour où je me suis aimé pour de vrai...
J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir,
aujourd'hui je vis le présent, là où la vie se passe, aujourd'hui
je vis une seule journée à la fois
cela s'appelle la PLENITUDE...

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter,
Du chaos naissent des étoiles

transmis par Anne-Marie 129

Atelier d'écriture chez Chica

Enfin, l'atelier d'écriture a démarré à 1-2-3, partez !

La preuve : Marielle n° 17, après la consigne, a écrit : "...l'atelier d'écriture est un désastre ambulante..... je comble les vides, je suis les consignes et je les oublie, je divague, je délire....., j'écris, oui, je vis, oui, je respire, oui..... des mots et des phrases..... je rencontre des amis etc, etc."

Avez-vous découvert la consigne ? Et bien c'est l'occasion de venir vous inscrire à l'atelier, plus on est nombreux, plus c'est riche, en imagination, en découvertes, en échanges... Le mieux est de venir s'essayer. Donc, on continue ce vendredi 8 mars chez Marie Rey 122 à 14h30 et ce, tous les 15 jours, chez qui propose l'accueil. Venez nous rejoindre !

Françoise 307

3 mots choisis : tambour, désastre, comble

L'atelier d'écriture est un désastre ambulante. Une ambulance qui me ramène chez moi à l'intérieur. Je comble les vides, je suis les consignes et je les oublie, je divague, je délire. Tambour battant et absent à la fois, toi tu tambourines à toutes les portes déjà grandes ouvertes. J'écris des lignes suspendues, je revis mes angoisses et mes espérances. Oubli, recul, timides esquisses, noires transparences. J'écris oui, je vis oui, je respire oui, des mots et des phrases, je rencontre des amis, chaleur, froideur, imaginaire qui surgit, couleurs de l'alphabet. Adieu mes doux secrets!

Marielle 17

Au retour d'une balade...

L'atelier "avant marche"

Au retour d'une balade, par un très beau jour de janvier, nous nous sommes réunies, cinq copines joyeuses, pour un repas partagé sur la terrasse de Cathy inondée de soleil.

Nous avons échangé sur le Sel, l'accueil des nouveaux le petit coup de rouge aidant, nous sommes parties sur des jeux de mots autour du mot "Sel". L'humeur de plus en plus joyeuse a fait surgir l'humour dégenté d'où le texte "Sel délire" qui a jailli après cette rencontre mémorable .

Cat 84 et Monique 537

Sel délire

Le Sel est une grande famille, on y trouve des séliens, des selistes pacifistes avangardistes, des selians patients, des selions champions ou des selliers pompiers.

Ils ont des qualités multiples, c'est la diversité : des selsfins ou du selgros, des celestes ou des selectes parfois des selérats.

Il y a aussi des selèbrités c'est une question de selérité dans la selébriété.

Le selfservice est de mise, ce qui permet le sellement dans le selfcontrole .

Grâce au selenium, nous maintenons les selules en forme, la selulelose en rose.

Avec sel-ci ou sel-là, selimene garde le selibat.

Pour se seller, les selaufan se réunissent à la terrasse d'un bar à n'importe quel degré selsius dans un esprit seltique et avec selestine, le selri. On s'inscrit au sel et non à la selle car selle de cheval et.....

C'est à sel qui sait !

Cat 84



Infos sur l'atelier "avant marche"

De façon à soulager Dominique Cadeau qui a pris courageusement la mission de router tous nos messages urgents ou moins urgents de SELURGE, je propose à tous les amis marcheurs de s'inscrire auprès de :

- Monique Gauthier 537 : 04 90 68 34 77 ou monique.g4@wanadoo.fr
- Catherine Aubonnet 84 : 04 90 07 35 09 ou c-aubonnet@wanadoo.fr

Cela nous permettra de modifier notre parcours plus facilement en fonction de la météo, de faire des balades surprises en fonction des informations apportées par les uns ou les autres. Il vous sera possible de demander des covoiturages entre Aix et Pertuis, car vous aurez le listing des marcheurs. Qu'en pensez vous ?

Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous les soumettre en nous répondant.

Nos marches sont ouvertes aux amis non séliens (amis, famille, rencontres...) qui pourront ainsi connaître en marchant notre démarche sélienne "privilégier le lien plutôt que le bien"

Cat 84

Des clowns et une valise de médiation en Provence

Du 17 au 23 janvier, CAP, coopérations à la paix a coordonné la tournée dans la région d'une troupe de l'Ariège avec son spectacle Riffi et Médiation : spectacle de sensibilisation à la régulation non-violente des conflits. 700 enfants de nos écoles et 160 personnes adultes et enfants, dont certains membres du sel ont bénéficié du spectacle.

Le spectacle a été conçu par l'association ARP (Association Ressources Pédagogiques pour une culture de non-violence) et tourne avec succès depuis l'an 2000. Ses acteurs, eux mêmes formateurs en gestion coopérative des conflits, en sont les créateurs. Ils se sont inspirés de situations vécues par des élèves qu'ils formaient à l'école.

La troupe met en scène, par l'entremise de clowns, nos chicanes et disputes du quotidien. Le public est sollicité par un clown médiateur avec sa valise de médiation, pour reconstruire l'amitié entre les partenaires et sortir gagnant - gagnant du conflit. Les spectateurs sont dès le début conquis par cette danse relationnelle où se mêlent couleurs, mouvement, rire et sensibilité.

Les éléments de la valise de médiation permettent d'allier le visuel l'auditif et l'action pour s'entraîner à la médiation : la nappe invite à s'asseoir pour parler (stop, je me calme, je me pose), les bulles cartonnées de bande dessinée rappellent l'ordre des étapes de médiation (que s'est-il passé ? que ressens-tu ? de quoi as-tu besoin ? solutions ?), le micro symbolique permet le tour de parole, le sac en forme de cœur avec les mots exprimant les sentiments aide à l'expression... Qu'on se le dise, la troupe est en train de préparer un nouveau spectacle adressé aux collégiens. Une autre tournée avec riffi sera peut-être programmée en juin. Pour tous ceux qui ont eu l'opportunité d'assister à l'une des représentations, ce fut un événement.

Paule France

Une pensée pas toujours tournée vers soi !

Ceci est une richesse entre humains

Ethique :

- un ou une sélienne propose un atelier nous nous inscrivons pour qu'il ou elle sache s'il y aura un intérêt ou pas avant de le mettre en route ;
- le ou la sélienne fait des propositions d'heure, de jour et de date ;
- nous faisons notre choix et nous nous inscrivons pour une heure, un jour, une date ;
- nous sommes donc tous satisfaits celui qui nous donne de son temps et celui qui va s'enrichir ;
- il serait donc sympathique de se désister en son temps pour respecter le ou la sélienne aussi généreux(se).

Merci. *Marie 122*

Recette du gâteau de pain

Lors de la réunion chez Andrée sur la route du Sel, Francis 585, nouvellement inscrit au Sel, nous a fait goûter une de ses recettes économiques délicieuses à base de pain sec, le gâteau de pain de sa grand-mère Victoria.

Ingrédients : 250 g de sucre, 250 g de pain rassis, 4 œufs, 1/2 l de lait, 2 verres à goutte de rhum, confiture en morceaux, raisins secs.

Mettre le pain en petits morceaux avec le sucre dans un plat ; y verser le lait bouillant. Lorsqu'il est froid, y ajouter les œufs battus puis le parfum. Laisser passer la nuit. Mettre la confiture et bien mélanger. Mettre dans un moule beurré. 2 h de cuisson au four. Le gâteau que vous avez mangé contenait beaucoup plus de lait (+ vanille) car Francis aime les gâteaux très onctueux (je ne mesure rien, je ne peux pas être plus précis). Je n'ai pas sucré, c'est le pot de confiture de pastèque (gingérine) où j'avais mis beaucoup de citron qui a sucré. C'est mieux avec des morceaux plus gros, ça évoque les fruits confits.

Une tasse de raisins secs avait macéré dans le rhum. Je ne fais pas deux gâteaux de pain identiques. L'intérêt est d'utiliser les restes : une brioche rassie, quelques biscuits secs, une pomme ou une poire coupée en dés, une banane trop mûre, plus exotique, des fruits confits, des figues, quelques cerneaux de noix concassés, etc... A chacun d'inventer ! Un autre exemple, après avoir utilisé de l'amande en poudre pour une pâtisserie, j'y avais mis ce qui restait, ça allait très bien.

Je ne suis pas sûr de le laisser cuire pendant 2 h, à vérifier. En tout cas, à feu doux lorsque le four est bien chaud et qu'il commence à cuire. Bon appétit !

Ateliers animés par des séliens

Numérologie
Pascal 317

Taï chi Maurice 48

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

570 Etienne, 571 Odette,
572 Zoulika, 573 Anel, 574 Serge,
575 Pierrette, 576 Lydie,
577 Marie, 578 Mô, 579 Anne
581 Marie-Pierre, 582 Sylvie
583 Marie-Christine,
584 Jacques-Olivier, 585 Francis,
586 Marie-Christine, 587 Eveline,
588 Jeanne



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 Jean-Claude (129) "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 mai 2013

Réception des articles avant le 20 avril 2013.

Réseau national des Sel

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

Route des Sels : Kariessa 287

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