

univers SEL

Le bulletin de Carrefour du SEL

décembre
2015



Carrefour du SEL
Mairie des Mées
04190 Les Mées

Permanence
sur rendez-vous
Jacqueline N° 4
04 86 49 65 96

**L'esprit SEL est
qu'une heure de vie
a la même valeur
pour chacun:**
1h de chant =
1h aux champs =
60 grains de SEL

Le **Système d'Echange Local**, c'est une prise de conscience, c'est aussi une possibilité d'acquérir et d'échanger des savoirs, des biens et des services sans utiliser l'argent. C'est également un réseau de communication par lequel les membres d'une communauté peuvent confronter leurs offres et leurs demandes et participer ainsi à une interaction économique, éducative et sociale.

Collégiale
Jacqueline N° 4
Chrystel N° 14
Uta & Arno N° 59
Armelle N° 153
Claude N° 213
Chantal & François N° 218
Dany N° 223
Nathalie N° 282
Claudie N° 286
Roselyne N° 293
Véronique N° 307
Elise N° 332
Patricia N° 339

Maquette journal
Chantal

Edito

J'écris cet éditto en me remémorant les événements marquants de l'année.

2015 aura été empreinte des effroyables attentats de janvier et de novembre, faisant de nombreuses victimes. L'immense réaction qui a suivi montre bien que le sentiment profond de la majorité des français tend vers une France solidaire et fraternelle.

Pour exemple, dans notre région, l'accueil des migrants où chacun.e apporte sa contribution pour leur venir en aide.

partage
solidarité
fraternité
convivialité
confiance
ensemble

Notre association, le SEL, œuvre dans ce sens et nous devons tous nous sentir concernés par cet esprit de partage, entre nous et envers les autres.

Il y a plus de 500 SEL en France et nous agissons tous pour la convivialité, la confiance et le bien-vivre ensemble.

Et une petite phrase pour finir: «ceux qui luttent ne sont pas sûrs de gagner, mais ceux qui ne luttent pas ont déjà perdu. Bertold Brecht».

Jacqueline, n° 4

«Ceux qui pensent qu'il est impossible d'agir sont généralement interrompus par ceux qui agissent.»

James Baldwin



arrivés, des départs, l'entrée du restaurant, etc... 250 participants! mais aucun couac, que du bonheur. Est-ce parce que cette équipe de douze était soudée par l'amitié? Mais, aux dires des participants, c'était une rencontre particulièrement cool. Nous avons eu beaucoup de contacts avec des Dignois, des articles dans la presse. Au terme de cette rencontre, nous avons eu du mal à nous quitter; fatigués mais tellement heureux de notre succès.



Jacqueline, n° 4

Le CA remercie chaleureusement les organisateurs des SEL PACA qui se sont engagés pour la réussite de la rencontre nationale 2015. Le choix du lieu, le programme, l'accueil ont révélé une organisation superbe qui a procuré bien des satisfactions aux participants. Ils ont pu révéler leurs talents, réfléchir, se distraire et tisser des liens.

La formule est magique encore faut-il le courage de la proposer et la sagesse de la réussir. Vous l'avez fait pour le bonheur de tous et avec dévouement. Était-ce le lieu, l'endroit, l'équipe, les participants? C'était vous, que nous remercions d'avoir fortifié, magnifié «l'esprit du SEL» que nous chérissons.



Des questions se sont posées et tous ont écouté et retenu une leçon de respect et de réconciliation. Nous sommes certains de la valeur de la coopération. Vous avez beaucoup donné.

Recevez en partage l'expression du bonheur reçu. Vous avez gagné. Gardez cela longtemps en vous comme notre amitié sincère. SEL'idaire aura toujours besoin de votre énergie, puisque SEL'idaire, c'est nous.

Le CA de SEL'idaire

[La fringale de discussions, de rencontres amicales ou amoureuses, la fringale de liens authentiques en dehors de rapports mercantiles trouve ici à se rassasier dans ce maelström à l'image de la diversité des points de vue, des cultures, des histoires, des passions. Toutes les tâches matérielles sont assumées par l'ensemble des SEListes (aidés par trois cuisiniers pour les repas):

chacun est tenu de donner au moins une heure par jour de services pour la table, le nettoyage des chambres, des salles, du réfectoire, la vaisselle, le bar, etc... Cela incite au civisme, à porter son attention à son propre comportement notamment en matière de propreté.]

[Vivre une (petite) semaine au carrefour des rencontres, faite d'imprévus, d'inédits, de moments de joie, de doute, d'aléas, retrouver cette chaleur humaine parfois rugueuse, souvent joviale dans un humour partagé, sauter le pas et se sentir ensemble, est probablement ce qui fait courir les SEListes chaque année à battre la campagne pour se recharger en énergie, pour lutter contre cette société du rejet et de l'argent-roi, pour une société qui accueille et échange.

L'organisation SEL n'est pas une panacée, n'est pas non plus un paradis dans l'enfer capitaliste mais une alternative avec ses limites et ses réussites,

professionnels. Pourtant, ce n'est pas tout de suite que je découvre que ce système est la réponse à mon voyage initiatique. Lorsque j'apprends le fonctionnement de la Route des SEL, tout devient clair. Néanmoins, le fait de penser que ce concept, qui m'est apparu comme révolutionnaire, marche très bien n'est pas suffisant: il faut le tester. Sous les encouragements de Jacqueline, j'appelle Daniel, un SEListe de la Route des SEL, qui m'accueille chaleureusement au téléphone. L'hébergement pour trois nuits est possible, un voyage à Paris aux couleurs du SEL semble faisable. Daniel me conseille de solliciter les SEL de Paris et de Paname qui sont les plus gros SEL de la région parisienne. Dans les jours qui viennent, et dans un esprit d'entreprendre au cours de mon voyage, je fais l'inventaire de toutes mes compétences, de tout ce que je pourrais offrir aux SEListes franciliens. J'envoie ainsi à ces deux SEL un tableau d'offres d'une vingtaine de lignes mettant en avant mon esprit autodidacte en informatique. Pour mes demandes? Deux lignes seulement: l'hébergement pour les nuits qu'il me restait à combler et des échanges, des rencontres et surtout des sourires. En deux jours, j'ai reçu près d'une dizaine de sollicitations par téléphone et par mail; je n'en revenais pas: des personnes qui ne me connaissaient pas et, bien souvent des personnes en âge d'être à la retraite, m'accueilleraient à bras ouverts.

Le 2 octobre, très tôt, je partis avec mon seul sac à dos et une banane: pas celle que l'on met autour du bassin, ni celle que l'on mange, mais celle que l'on

a lorsque l'on sait que l'on dépasse ses limites et que l'on découvre, de l'autre côté des barrières que nous mettent la société de consommation, la capacité de pouvoir réaliser ses rêves de voyage et de rencontres en étant fauché.

Avec cet article, je souhaite remercier chaleureusement Daniel A., Daniel H., Patrick, Faty, Mireille, Luc, Martine, Marie-Agnès, Michèle, Anneke, Sigrid et Chantal des SEL de Paris, de Paname et de Clamart pour leurs encouragements, leurs sourires et la confiance qu'ils m'ont accordée dans le cadre de ce voyage (presque) sans argent.

A bientôt!

Nicolas, n° 348

Samedi 12 septembre, journée des bénévoles

A l'initiative de la mairie des Mées qui souhaitait présenter les associations de la commune et remercier les bénévoles qui les animent, c'est parti pour une journée festive!



Rendez-vous à 10 heures pour l'installation de notre emplacement dans la salle des fêtes. Equipe au complet avec Jacotte, Elise et moi.



Affichages sur panneau, mise en place pour nos visiteurs des chaises, de la table avec les fiches d'information (voir page 12) et le quiz, élaboré par Elise, qui va faciliter le contact.

Repas partagé à midi à l'extérieur avec tous les participants des associations présentes, un bon moment de convivialité et nous voilà prêtes pour accueillir, à 14 h 30, le public. Bilan positif: six personnes intéressées et une adhésion d'un couple des Mées.

Puis à 17 h 30, tous les intervenants sont invités à la conférence-débat de Henry Etcheverry, coprésident de la

Activités et échanges



à participer (entre 6 et 12) et ont montré beaucoup d'intérêt, poser de multiples questions ...

Nous souhaitions montrer à ces enfants de 6 à 11 ans que l'on pouvait partager, échanger, plutôt que de consommer. Et nous avons voulu leur faire découvrir les trois grandes facettes du SEL. La valorisation des échanges par les «grains», les échanges de biens au sein d'une «BLE» et les échanges de savoirs, appelées «passions» pour les enfants.

Pour nous, les intervenants, cette expérience a été des plus favorables car, même si nous avons donné de notre temps, de notre énergie pour organiser et préparer ces animations, nous avons reçu énormément des enfants ! De vrais moments de plaisir partagés... Sur la dernière séance, nous avons peut-être fait découvrir à une jeune fille une passion ignorée pour la photo ! Que demander de mieux ?

Nous espérons que ce projet sera renouvelé l'an prochain et que d'autres

SEListes voudront tenter l'expérience ... Qui sait ?

Elise, n° 332

Atelier de création d'étoiles

Certains disent que: «La main est la partie visible du cerveau», qu'elle est «l'outil de la pensée de l'homme.» Kant D'autres disent: «Il y a des machines qui remplacent la main et d'autres qui remplacent l'intelligence. Pour remplacer l'âme, il n'y en a pas encore. On n'a encore rien trouvé de mieux que la main, c'est sûr: l'âme, elle, vous descend tout droit dans les mains, c'est fait pour.» Elsa Triolet

Aussi, les mains sont le siège d'un très grand nombre de méridiens vitaux qui se terminent à l'extrémité des doigts. Ainsi, pour moi, faire travailler ses mains c'est «se bouger tout entier» ! ...s'appliquer à coller un bout de papier sur un axe précis, c'est trouver cet axe en nous;

choisir telle ou telle couleur, c'est se lier sensiblement à ce qui nous entoure; travailler des formes géométriques, c'est se rappeler notre perfection... même s'il y a parfois des doutes...

Bref, proposer cet atelier de création d'étoile en papier vitrail, c'était: proposer d'appréhender les fêtes de Noël, non pas comme un mouton consommateur, mais comme un être entier et réveillé dans ce drôle de monde !

Ce que je retiens de cet atelier: c'est qu'il y a autant de manière de s'investir, de s'engager, de se concentrer, de s'appliquer à plier des bouts de papier, qu'il y a d'individu... comme une adhésion au SEL par exemple! ... et que ça s'appelle la «précieuse liberté» !

Camille, n° 347

Avec le solstice d'hiver, nous allons fêter le renouveau de la lumière. Mais comment réchauffer nos gentilhommes d'ici le printemps? Camille a organisé un atelier «étoiles» pour nous y aider.

Nous nous sommes retrouvées à quatre autour de Camille (NB: oui, le féminin était unanimement représenté). Sa chaleur et sa gentillesse ont eu raison de nos appréhensions. Après deux heures de pliage, collage, nous avons nos trophées. Et quoi de mieux qu'un gâteau et une boisson pour terminer l'après-midi.

Maison décorée, le givre restera dehors.

Roselyne, N° 293

Expérience

Stage de conduite Centaure

Monter dans sa voiture et prendre la route, ou plutôt la partager, quoi de plus banal ? Notre assureur préfère prendre ses précautions. Considérant que notre âge avancé assorti de neurones plus ou moins poissonneuses est susceptible de faire de nous des dangers publics, il nous offre un stage de remise à niveau au centre Centaure, à 8 km à l'ouest d'Aix-en-Provence.



Deux par deux nous prenons place dans les Clio flambant neuves du centre. Nous allons être confrontés à des situations à risque pour acquérir et améliorer des automatismes. Premier exercice : que faire si on aborde trop vite un virage et que la voiture dérape de l'arrière (survirage) ?

Le revêtement de la piste est superglissant et on l'arrose copieusement pour qu'il le soit encore plus. Les pneus arrières de nos petits bolides étant complètement lisses, pour déraiper, sûr que ça va déraiper ! L'excitation nous gagne, on va au moins bien s'amuser.

Par radio, notre instructeur nous demande d'entrer dans le virage à 30/35 km/h avec comme remède au dérapage par l'arrière : débrayer et contrebraquer. Le contrebraquage on connaissait, mais

Malgré leurs efforts frénétiques, tous les stagiaires partent en tête-à-queue, ou se font éjecter latéralement de la piste s'ils arrivent à garder la voiture en ligne. La démonstration est parlante, 30/35, c'est trop rapide. Sur route, ce pourrait être l'accident. Finalement, la bonne vitesse est 20/25 km/h. Avec un contrebraquage bien dosé, toujours en débrayant, tout le monde franchit le virage en restant sur la piste, en dessinant de belles glissades.

Au-delà de 45°, un survirage n'est plus rattrapable. Ce n'est plus une perte d'adhérence mais carrément une perte de contrôle. Il n'y a plus qu'à écraser le frein en implorant Saint-Christophe qu'il n'arrive rien en face et qu'on va rester sur la route.

Pour le deuxième exercice, on va simuler un choc latéral ou l'éclatement d'un pneu. On s'engage à 30 km/h sur une autre piste-patinoire en passant sur une grande plaque tournante qui déséquilibre la voiture. Il faut ensuite se faufiler entre deux bottes de paille. La difficulté c'est qu'il faut contrebraquer plusieurs fois en sens inverses et avec un timing précis sinon, c'est le tête-à-queue violent. C'est très amusant. Hélas, malgré des passages répétés, certains stagiaires ne réussissent pas le test. Pas bon pour le moral.

Pour le troisième exercice, nous prenons nos propres véhicules. La piste est droite, aussi glissante que les deux autres. A l'improviste des jets d'eau verticaux surgissent devant la voiture et il faut freiner à temps pour s'arrêter

Expérience

avant cet obstacle liquide. Personne ne réussit.

Au deuxième passage, l'instructeur nous demande d'être en avance d'un réflexe, c'est-à-dire d'avoir déjà le pied sur le frein avant le déclenchement du niagara. Et là, tout le monde stoppe à temps. En étant prêts, on a gagné sur la distance d'arrêt. Application dans la vraie vie: quand on approche d'une intersection où attend un véhicule dont on n'est pas sûr des intentions. (Attention! Un véhicule prioritaire qui s'arrête ne perd pas sa priorité!!! S'il nous redémarre sous le nez, il est toujours prioritaire!!! Idem pour les piétons.)

Toujours avec nos véhicules, nous revenons maintenant au virage-patinoire en essayant de le franchir de plus en plus vite pour aller «chatouiller la limite». Cela permet de tester les réactions de notre voiture. Est-elle sur-vireuse, sous-vireuse ou plutôt neutre? Si elle est sur-vireuse quel angle de contrebraquage lui faut-il? Comment se comportent nos pneus d'été ou d'hiver sur le glissant? Très instructif.

Ces passionnants exercices sur piste sont entrecoupés de séances en salle où sont examinées les multiples occasions de provoquer le destin au volant, fruit de l'expérience de notre assureur. Voici les plus courantes et leurs remèdes dictés par le simple bon sens.

Ne pas vérifier la pression et l'état de ses pneus: d'une température normale de 60°, un pneu sous-gonflé peut monter

à 120° ou davantage avec décollement de la bande de roulement ou éclatement. C'est l'une des principales causes d'accident sur autoroute.

Chercher à résister à la somnolence qui nous gagne au lieu de faire une pause de vingt minutes: également redoutable et fréquent sur autoroute. On évoque le cas d'une conductrice qui a détruit sa voiture alors qu'elle n'était plus qu'à une minute de chez elle.

Vouloir à tout prix être à l'heure à un rendez-vous. Conduire en état de stress.

Monter dans sa voiture sans arrêter son portable: 135 euros, moins trois points, un champ visuel diminué de 50% et un risque d'accident multiplié par 3.

Ne pas respecter les distances de sécurité: de nombreux accidents auraient été évités si les véhicules impliqués ne s'étaient pas suivis de trop près. Le Code de la Route nous demande pourtant de maintenir deux secondes d'écart avec le véhicule qui nous précède. Soit 28 mètres à 50 km/h, 39 m à 70, 50 m à 90 et 72 m à 130. Ces distances sont à doubler sur route mouillée. Si un véhicule nous colle à l'arrière, un comportement hexagonal fort répandu, notre instruc-

teur nous conseille de ralentir pour augmenter la distance de sécurité devant afin d'éviter d'avoir à freiner brusquement en cas de ralentissement, et de nous débarrasser de l'inconscient en l'aidant à nous dépasser dès que possible.

Ne pas être attentif à sa conduite: quitter la route des yeux (réglages de la clim, du GPS, de l'autoradio, allumage d'une cigarette, tentative de calmer un enfant ou un toutou turbulent). Désactiver le son du GPS, ce qui oblige aussi à ne plus regarder la route pour pouvoir le consulter. Attention aussi aux conversations avec nos passagers, qui sont très génératrices d'inattention. Si nous devons subir une intervention chirurgicale délicate, apprécierions-nous que le chirurgien et l'anesthésiste bavardent de tout et de rien sans rapport avec leur boulot? Sur la route une situation à risque peut survenir à l'improviste.

Un tiers des conducteurs n'a pas une bonne vue lointaine. Ajoutons les distraits chroniques, les imbibés au-delà de 0,5 g d'alcool, les bourrés de médicaments et les amateurs de substances euphorisantes. On a pourtant bien envie que ces braves nous voient arriver en sens inverse. Bizarrement, la France est un des derniers pays d'Europe à ne pas imposer l'allumage des feux de croisement le jour. Heureusement la généralisation progressive des feux de jour automatiques va y remédier.

Ne pas adapter sa vitesse aux conditions changeantes et au profil de la route souvent à géométrie variable: bien que la culture de la vitesse soit bien an-

«La difficulté n'est pas de comprendre les idées nouvelles, mais d'échapper aux idées anciennes.»

John Maynard Keynes



Recette

Pêches au thon (une entrée pas trop chère)

créée en France, modulons sans cesse notre allure.

Ne pas être à jour avec le contrôle technique: en cas d'accident l'assurance remboursera les dégâts occasionnés à un tiers. Mais sur rapport de l'expert, l'assureur peut refuser de payer pour nos propres dommages si le véhicule n'est pas en bon état, même avec un contrat tous-risques. Ouille!

Stationnement en épi: très prévoyant, notre assureur nous conseille de nous garer si possible en marche arrière pour pouvoir repartir en marche avant avec une bonne visibilité de 180°. En effet en cas de choc en marche arrière, on prend 100 % des torts. Aïe! Notre beau-frère et un autre usager ont cassé tous les deux leurs voitures. Garés dans deux épis opposés, ils sont sortis en marche arrière en même temps. Boum!

Merci à Groupama et à l'excellent et amical instructeur du centre Centaure pour cette très instructive, efficace et fort amusante journée. Centaure Provence-Méditerranée: autoroute A8, aire de Ventabren Nord. A l'ouest d'Aix-en-Provence. 04 42 28 97 77.

Uta et Arno n° 59

«Il n'est pas besoin d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer.»

Guillaume d'Orange

Ingrédients (pour 6 personnes)

1 grosse boîte de thon au naturel
1 grosse boîte de demi pêches
mayonnaise
persil
salade
sel
poivre

Préparation

101 Mélanger le thon avec la mayonnaise et le persil.

101 Égoutter les demi-pêches et remplir le milieu de la préparation thon.

101 Présenter sur une grande assiette sur un lit de feuilles de salade ou un mesclun.

101 Pour faire plus chic, on peut couper les pêches en petits cubes et en installer la moitié au fond d'une verrine, recouvrir avec le mélange de thon et terminer par le reste des cubes de pêches; décorer avec une ou deux feuilles de persil ou deux ou trois tiges de ciboulette et/ou un peu de paprika.

101 Servir frais.



Marchés

Calendrier des bourses et rencontres InterSEL

Assemblée générale annuelle Carrefour du SEL

Samedi 16 janvier 2016, accueil à 9h30, Maison des Associations des Mées

Permanence Carrefour du SEL

jeudi 28 janvier 2016, à 18 h, petite salle de la Mairie des Mées (tout de suite à gauche en entrant)

InterSEL PACA d'hiver 2016

Samedi 16 janvier à Carpentras, organisé par Le BeauSEL

InterSEL PACA de printemps 2016

date à déterminer, organisé par SEL en Durance autour de Pertuis, Aix-en-Provence

InterSEL PACA d'été 2016

10, 11 et 12 juin 2016, à Rognes, organisé par CrocoSEL

InterSEL PACA d'automne 2016

en septembre, à Valréas, organisé par SEL'eil 84-26

Notre adresse de courriel
carrefourdusel@sfr.fr

La collégiale de Carrefour du SEL vous souhaite de joyeuses fêtes et une excellente année 2016

Extrait du document des principes du SEL distribué au cours des permanences



Bienvenue

aux nouveaux adhérents à notre SEL

N° 342 Jeanne-Marie Garnier – N° 343 Nicole Godia – N° 344 Françoise Gagnard – N° 345 Marie-Christine Raphet – N° 346 Nadia Suez – N° 347 Camille Duclos – N° 348 Nicolas Cucchiatti – N° 349 Blandine Hazart et Daniel Maire

Permanences Carrefour du SEL

Nous avons organisé, au cours de cette année, une permanence par mois dans la salle de réunion de la mairie des Mées. Sceptiques au début, nous avons néanmoins constaté que ces rendez-vous

étaient bien fréquentés et nous y avons fait plusieurs adhésions. La prochaine aura lieu le jeudi 28 janvier 2016 à partir de 18 h et sera suivie de permanences mensuelles tout au long de l'année.

Vous savez faire des choses et vous seriez prêt(e) à les expliquer à d'autres.

Vous avez trop de légumes dans votre jardin, vous aimeriez les échanger contre autre chose.

S E L

=

Système
d'Echange
Local

Vous pourriez apprendre à des jeunes (et moins jeunes) ce qu'ils ne savent plus faire aujourd'hui.

Vous avez besoin d'un coup de main mais vous ne voulez pas toujours demander à vos voisins même s'ils sont très gentils.

Vous avez mal au dos, quelqu'un peut vous aider à cueillir vos fraises ou vos légumes.

Pour changer... échangeons
(sans argent)
des savoirs, des biens et des services ou organisons des rencontres, des sorties et loisirs dans un esprit de convivialité et de solidarité.

«En vérité, vous ne devez rien à quiconque. Vous devez tout à tous.»

Khalil Gibran

