

*Rapport du week-end « Se Nourrir »*

**Construisons ensemble notre vie de demain**  
**10 week-ends, 10 ateliers, de janvier à décembre 2023 sur 10 thèmes**  
**différents pour réfléchir, concrétiser et créer le monde que nous voulons**  
**tous autour de nous: respectueux, paisible, écologique, social, bienveillant,**  
**solidaire.**

**2ème atelier : 18-19 février 2023**

**Se Nourrir (physique, énergétique, émotionnel, spirituel)**

**Compte rendu**

**Samedi 18 février 2023 :**

Personnes présentes : Hélène Lerat, Alain Aupetitgendre, Isabelle Stoll, Juliette Negro, Isabelle Dupont, Olivier Thebault, Claire Roygnan, David, Jacky Forichon, Luc Ghijs.

**Dimanche 22 janvier 2023 :**

Personnes présentes : Elodie Nicolazo, Isabelle Stoll, Isabelle Dupont, Olivier Thebault, David, Juliette Negro, Marjorie Trubert, Bénédicte, Luc Ghijs

L'atelier a démarré samedi à 10h00 avec l'introduction de Luc.

Nous allons prendre le temps d'écouter comment chacun voit la nourriture dans les différents domaines dans l'avenir, dans le Nouveau Monde. Les autres écouteront avec le cœur ouvert sans jugement ni commentaire. A partir de nos visions nous pourrons entrer en profondeur avec d'autres tours de table. Car c'est notre vision qui sera le fondement de notre réflexion au cours des week-ends.

**Tour de présentation**, engagements, activités, domaines d'intérêt ou de prédilection, mots-clés d'une vision alimentaire dans le nouveau monde.

Le tour de table s'est terminé dimanche avec une nouvelle participante.

Par souci de synthèse, les différents tours de tables sont réunis en un paragraphe pour chaque personne.

Isabelle Dupont (La Berthenoux), artiste-peintre, poète, professeure de français

- Cherche l'échange, le contact, la vie
- Besoin de solidarité humaine
- Réseau de métiers pour échanger
- Vivre = se nourrir de beauté
- livre « Les nourritures terrestres » de Gide André
- Se nettoyer, pour être à l'accueil, pour être dans la Lumière, la bienveillance
- Contempler
- Revenir à l'Essentielle, aux saveurs naturels des aliments

Olivier Thebault (La Berthenoux), pépiniériste, permaculture, plantes exotiques et médicinales

- Alimentation physique et énergétique
- Ouverture vers la spiritualité
- Lien entre la nourriture physique et énergétique

- co-créer différentes façons de cultiver des légumes et plantes
- Production de bananiers, plantes médicinales indiennes, champignons,...

Claire (Neuvy-Saint-Sépulchre), avant active en spectacle vivant, CCP en permaculture

- Démarre forêt comestible et potager sur 1ha de terre
- Ecolieu comme lieu collectif pour créer l'autonomie, un réseau
-   mancipation
- expériences de jeûne
- Plantes locales comme aide sur le plan nutritif
- Commandes group  es (ex. arbres : société Peyreladas)
- Cultiver légumes en fonction du terrain, échanger des cultures, des « trops »
- Vibrations musicales pour stimuler les plantes
- L'importance de l'eau : récupération, filtration,   nerg  tiser, dynamiser

David (nomade), ancien employée dans SNCF en région Parisienne

- Décision en conscience de changer sa vie sédentaire vers plus nomade
- confrontation avec ses habitudes, ses pensées, ses comportements
- Laisser parler sa intuition
- Vivre en commun demande un travail sur soi-même afin que chacun trouve une bonne entente

Hélène (Les Archers, Le Châtelet), Un peu d'Baz'Art, Rataf

- Dynamique du sud du Berry
- La nature de la campagne
- Cherche les échanges
- Intérêts bouddhistes
- Solitaire et solidaire, entraide
- Partager les surproductions à la place de les jeter
- Actions de partage : « café partagé », « repas partagé », « boulanger partagé » : une personne paie un café, un repas, le pain de quelqu'un d'autre qui n'a pas les moyens

Alain (Faverdines), ancien agriculteur, à la retraite

- Se nourrir est d'une importance capitale pour vivre
- Biodiversité, agriculture alternative
- Soutien de nouveaux projets agricoles
- Faire avancer les choses ensemble
- Connaissance de la région, des réseaux, pour créer un lien entre les différentes besoins et demandes
- « Ma nature est créer et chercher les rencontres »
- Important : le PLAISIR de manger

Isabelle (Vicq-Exempt) Infirmière, sophrologie, zoothérapie

- Médiation animale, expérience avec l'aide de chiens et de chevaux. Permet le lien et la communication avec des enfants montrant certaines difficultés d'apprentissage, facilite le contact avec des sujets très âgés, et avec ceux qui rencontrent des troubles relationnels, (personnes autistes ou souffrances psychologiques diverses).
- Accompagnement de personnes malades et de leur famille, particulièrement en fin de vie.

- Pratique “méditative centrée sur soi”. Permet une libération, progressive, profonde et durable :
  - Se relier à l’instant présent (S’ancrer dans ce qui Est”, ressenti du corps, observation des émotions, des pensées...).
  - Prendre conscience que l’état d’être, quel qu’il soit, à un “rayonnement” (un impact, une influence) sur ” l’état intérieur” et aussi sur "l’état extérieur”.
  - Percevoir le lien entre toutes choses.

Juliette (Saint-Amand), psychologue clinicienne, infirmière libérale. Rencontre les gens, se met à disposition de réseaux d'entraide et de dons à Châteaumeillant, Jardin partagé à Saint-Amand.

- Santé. Ecole Pénéloë d'aromathérapie, décodage cellulaire en fonction de la date de naissance
- Diffusion d'information sur la monnaie complémentaire La June
- Autonomie électricité
- L'importance de l'eau. Filtre Berkey.
- Développer son ressenti pour trouver sa place. Être objectif sur les forces en présence
- Expérimenter des trucs géniaux
- Ne fait pas ce qui ne lui convient pas. Ne pas se mentir. Détachement
- Vivre longtemps. Connaître la mort, l'avant cette vie et l'après cette vie
- Apaiser pour grandir. Joie pure. Paix. Alignement. Aide et service

Marjorie (Saint-Just), Balade nature, massage intuitif (chinois - tuina), L'Arbre d'Ananda

- Expérience dans des collectifs
- La paix et la joie profonde comme état d'être
- Son pouvoir personnel
- Son discernement
- Ressenti intuition
- Centrage-Ancrage

Elodie (Chezal-Benoît), L'Arbre d'Ananda

- Animation de groupes de parole
- Voyages chamaniques
- Enthousiasme
- Co-crée ensemble
- Joie du cœur

Luc (Rezay) professeur de yoga, Praticien Reiki et Reiki Karuna, Karmathérapeute, L'Arbre d'Ananda

- Rassembler des gens par différentes ateliers pour créer un écovillage et un réseau d'entraide
- Harmonie entre l'activité physique et émotionnelle
- S'ouvrir vers le plus grand, au-delà de notre égo et émotions qui limitent notre liberté fondamentale
- Augmenter notre conscience, par l'alimentation physique, émotionnelle et spirituelle

Jacky (Saint-Christophe-en-Boucherie), ancien ouvrier agricole, chantiers de rénovation avec des matériaux sains et l'entretien des espaces verts.

- Transmission Partage d'informations, de connaissances menant à l'autonomie,

- Réflexion, méditation. Jeûne, Vipasana, calmer mental. Bilan quotidien
- Recherche intérieure. Puissance mobilisée. Nourriture intérieure
- Ouvrir des portes. S'adapter en permanence.
- Connexion à l'essentiel
- Léger, fluide, harmonieux
- Simplicité, partage

Bénédicte (Bourges), praticienne de la danse libre

- Intéressée dans la co-création d'un écolieu et d'un écovillage
- Développement individuel
- rythme, danse de la vie, danser à travers la vie

Par le biais de différentes tours de tables et échanges, nous avons rassemblé des mots, phrases, qui illustrent nos visions de l'importance d'une alimentation correcte et saine dans l'avenir : alimentation physique et alimentation émotionnelle/spirituelle. Voici le résultat.

<p style="text-align: center;"><b>Alimentation physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon corps physique a besoin de force et de légèreté</li> <li>• Une alimentation naturelle et vivante</li> <li>• Vivre et mourir en bonne santé</li> <li>• Huiles essentielles</li> <li>• Plantes naturelles pour s'aider énergétiquement (ex. Kounzea, Fragonia)</li> <li>• La nature est déjà dans la résilience, c'est l'humain qui doit suivre</li> <li>• Mettre en place différents aliments afin de travailler en symbiose</li> <li>• Produire des plantes médicinales, des graines germées,...</li> <li>• Créer lien avec les autres producteurs (laitier,...), compléter notre production par les échanges, les rencontres...</li> <li>• Jardin partagé</li> <li>• Attention au gâchis !</li> <li>• Cafés, repas partagés, suspendus</li> <li>• Nourriture terrestre, se nettoyer pour s'alléger, contempler la nature</li> <li>• Retourner à l'essentiel des aliments</li> <li>• Production 95 % local, dont 80 % en autonomie (sur place ou en réseau) et 15 % en échange. 5 % vient de plus loin ou d'importation</li> <li>• Manger lentement → besoin de moins de quantité, plus vite sentiment de satiété</li> <li>• Miam O' Fruit (France Guillan)</li> <li>• Diminuer le nombre de repas de 3 à 2 voir 1 pour les plus courageux.</li> <li>• Economique, repos pour le système</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selon les saisons, cycles de la nature, on trouve ce dont on a besoin</li> <li>• Miam O' Fruit (France Guillan)</li> <li>• Connaissance nature et plantes sauvages</li> <li>• Transformation des plantes (sécher, saumur, farine de glandes de chênes, stériliser, confitures,...)</li> <li>• Commandes groupées</li> <li>• Plantation d'arbres fruitiers</li> <li>• Création d'une symbiose entre jardiniers</li> <li>• Musique = vibrations pour les cultures</li> <li>• Importance de l'eau</li> <li>• le jeûne nourrit, purifie, libère, ouvre les sens, redécouverte du goût à la reprise</li> <li>• Bases de l'alimentation</li> <li>• Ethique</li> <li>• Manger moins et en conscience</li> <li>• Répartition humain/animaux</li> <li>• Implication collective</li> <li>• Elargir au-delà de l'autarcie et autonomie personnelle</li> <li>• Nanti</li> <li>• Corps physique a besoin des aliments authentiques, nutritifs</li> <li>• Ayurveda : médecine qui cherche plutôt à éviter les maladies : prévention et guérison. Approche holistique !</li> <li>• Stocker les légumes (low tech)</li> <li>• Jeûner de différentes façons ( repas, jour, plusieurs jours,...)</li> <li>• Circulation des énergies</li> <li>• Respect</li> <li>• Un lieu sacré, moments de silence, un</li> </ul>
--	--

<p>digestif, écologique, moins de produits sucrés, gluten,...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservation, naturelle</li> <li>• Culture de chanvre, quinoa</li> </ul> <p><b>Alimentation émotionnelle et spirituelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon esprit et mon âme ont besoin de liberté</li> <li>• Mon coeur a besoin d'Amour</li> <li>• Mon intellect a besoin d'expérience</li> <li>• Mon corps physique a besoin de force et de légèreté</li> <li>• Des découvertes et rencontres sont aussi de la nourriture</li> <li>• Alimentation divin</li> <li>• Alimentation spirituelle, nourrir son âme, les émotions, lien social</li> <li>• Chemin initiatique, être dans l'échange</li> <li>• Nourriture sacrée, spirituelle</li> <li>• Reconnaître nos émotions</li> <li>• Corps énergétique : tout ce qui est vivant (plantes, aromates, etc)</li> <li>• Manger en conscience</li> <li>• Avoir des repas en silence</li> <li>• Manger cru rend le mental calme, paisible</li> <li>• Corps physique et émotionnel son liés</li> <li>• Faire le tri parmi ce qu'on veut lire, entendre, voir</li> <li>• Lien avec la nature et le divin</li> <li>• Permettre à chacun d'avoir son espace de ressourcement</li> </ul>	<p>jardin, des arbres...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des jeux, de l'humour</li> <li>• S'engager dans un travail de libération émotionnelle et développement personnel</li> <li>• Lieu de douceur et de contact, oser s'embrasser</li> <li>• « Il faut tout un village pour élever un enfant »</li> <li>• Liberté spirituelle</li> <li>• Développement de ses compétences en liberté par le commun</li> <li>• Liberté de choisir du temps pour soi-même</li> <li>• Moments de rituels</li> <li>• Temps de vivre</li> <li>• Activités en groupe en silence</li> <li>• La force du groupe peut être stimulante</li> <li>• Continuer à évoluer par la lecture, conférences, ateliers, visios etc par des personnes spirituellement évoluées</li> <li>• Voir l'Amour inconditionnel dans la nature</li> <li>• Embrasser les arbres</li> <li>• Pratiques des exercices d'harmonisation comme le yoga, Qi gong, Tai Qi, Danse libre, Art, Art thérapeutique, CNV, exercices de développement multidimensionnel, etc.</li> </ul>
---	---

Samedi dans l'après-midi nous avons eu la visite de quelques acteurs locaux qui ont une activité agricole à ou autour Rezay. Voici l'analyse de leur partage :

**Françoise et Thierry Pahaut-Joubert** (Rezay) élevage de brebis, transformation lait en fromage et laine en vêtements

- 40 brebis, béliers et chèvres.
- Rêve : créer un labo pour la production de fromage
- Françoise a créée un collectif avec 2 autres personnes pour lancer la transformation de la laine de brebis et moutons en chausson, chaussettes, et autres dans l'avenir. La transformation se fait dans le sud de la France, car une petite filature coûte environs 60,000 euros, une investissement trop important pour le groupe.
- Mode élevage en préservation de l'environnement et avec respect pour l'animal (non abatage)
- Formation dans le métier par la pratique et l'expérimentation des choses

- Coût de la tonte de 2 € et la laine est vendu à 1 € le kg. Jacky donne l'info de marchés de laine à Châteaumeillant et à Bouesse (Indre) pour une transformation de la laine en isolation.
- Une partie de la laine (fesses et cou) peut être utilisé pour mettre au pied des arbres, mais il faut être prudent, ça peut brûler le tronc de l'arbre.
- Il faut 4 à 5 brebis par ha pour l'entretien du pré, en fonction de la qualité de l'herbe
- Espérance de vie d'un brebis : 10 à 15 ans
- L'idée est mis en avant de créer un labo en commun avec plusieurs éleveurs.
- Voici les données de leur activité : Françoise et Thierry Pahaut-Jaubert, 1045 Chemin des Chères, 18170 Rezac – 06 72 54 28 11 – [pahautfrancoise@hotmail.fr](mailto:pahautfrancoise@hotmail.fr) – FB « Le Vallon des brebis » et « Les laineuses des bouchures »
- Luc a mis en avant l'idée que l'avenir sera pour ceux qui osent sortir de leur individualité pour co-crée, collaborer en forme de coopérative, communauté, etc

### **Mathieu** (Saint-Christophe-en-Boucherie) Maraîchage bio en permaculture « Au Bio Jardin »

- 3 personnes sur une ferme de 1,5 ha
- maraîchage est intéressante pour une autonomie alimentaire, une bonne santé physique et psychique par le lien avec la nature, la terre, l'environnement
- Nourrir sa famille + activité commerciale
- Biodiversité
- Livre « Le jardin de Gaïa » de Toby Hemenway
- Recréer l'abondance nature même sur des terrains pauvres
- Contribuer aux problèmes climatiques
- Leur exploitation est une antenne de formation de la ferme Sainte-Marthe
- Idée : activités culturelles autour le jardin
- Rendement en serre est de 50€/m<sup>2</sup>, hors serre ± 20€/m<sup>2</sup>
- Production annuelle : 20,000 à 30,000 kg sur 4000m<sup>2</sup>
- ± 100 clients, avec une vente de ± 300kg par personne
- Estimation de la surface nécessaire pour nourrir 1 personne une année est de 150m<sup>2</sup>
- Utilisation de purins, d'engrais, d'amendements du façon préventif et curatif

### **Végétarisme**

Pour finir la partie de l'alimentation physique, nous avons abordé le sujet du végétarisme. Voici ce qui a été dit sur ce sujet :

- En fonction du groupe sanguin il y aura un besoin de protéines (animales). Groupe A correspond est de nature végétarien, groupe O aurait besoin de viande et poisson (avec modération)
- Respect pour les différents régimes
- Ouverture
- Flexibilité
- Tout être vivant à droit à sa vie => non-violence
- Sensibilité à la souffrance animales
- Chaque animal est une manifestation de l'amour inconditionnel. L'humain peut apprendre cet amour inconditionnel par l'observation des animaux
- proposition : végétarisme dans les actions/repas collectifs, acceptation de la consommation de produits animales en cadre familiale, privé
- Devenir conscient de l'élevage et l'abatage. Ceux qui veulent manger du chair animal, doivent aussi les élever, soigner, nourrir, abattre ?

- Manger en conscience, avec gratitude, pour les animaux ET pour les plantes. Remercier les plantes, légumes, animaux, toute nourriture, par son coeur, par sa conscience
- Manger du chair mort des animaux cause une baisse d'énergie chez l'humain
- le système digestif de l'humain n'est pas adaptée à la consommation de viande

### **Pour conclure**

Le week-end a été caractérisé par une ouverture d'esprit et une acceptation inconditionnelle des différentes opinions, avec une bienveillance quand des discussions plus agitées se manifestaient. Une recherche d'un consentement dans ces cas s'est installée automatiquement sans aucun effort. Des courts moments de silence et d'introspection ont rendus le week-end très apprécié et riche. Bien qu'échanger pendant 2 jours reste une activité intense, chacun(e) a quitté le lieu dimanche soir dans un bon esprit et une satisfaction du résultat.

Fin des journées entre 17h et 17h30

Un grand merci à tous les participants et participantes.

Dans l'atelier suivant du 25-26 mars nous aborderons le thème de «**l'Accompagnement de l'humain**», avec entre autre l'idée de créer une école alternative. Plus de détails seront envoyés début mars.

*Rédaction du compte rendu : Luc Ghijs*

*Contrôlé et/ou commenté par : Elodie, Hélène,*