



Vous êtes libres de modifier, reproduire et diffuser tout ou partie de cette brochure à condition que les libertés énoncées dans ce paragraphe s'appliquent sans restrictions à ce que vous obtiendrez, que vous n'en tiriez pas de bénéfice commercial et que vous indiquiez la source (Association les Amis de la Silence). Si vous la modifiez, indiquez-le sur la couverture.
Pour tout contact, demande... relatives à cette brochure : virginiep@altern.org

Pour joindre l'association des Amis de la Silence : secretariat-amidesilence@no-log.org

Rencontres autogérées

Créer le paradis sur Terre!



Brochure pour faciliter l'organisation de rencontres autogérées au plan logistique, décisionnel et du contenu

	Unité	14 repas Semaine 1	13 repas Semaine 2	Qté par personne (gr)	Qté totale (kg)	Appro collégiens	Appro producteur et distributeur	Prix
Soyu	Litre				12		Biocoop	
Moutarde	Kg	2			2		Biocoop	
Gros sel	kg	4			4	Virginie		
Fleur de sel					1	Virginie		
Sel fin	Kg				1		Biocoop	
Poivre	kg				0,5		Biocoop	
Curmin					0,5		Biocoop	
Curry					0,5		Biocoop	
Cannelle					0,1		Biocoop	
Sucre					10	Virginie		
Crème soja	Litre	3	9		12		Biocoop	
Pain								
Pain	Kg	50	150		200	Thierry	Farine gaec ratuze	
Herbes								
Persil, Coriandre, Basilic							Jacky dupeitt	
Herbes de provence							Biocoop	
Laurier								
Fromage							Esther	
Rocamadour	Unité	2	2	0,5	250	2*25+2*75	Marie Keirel	
Tomme	Kg	3	3	20	15		5 tomates de 2 kg	16
From pâte lactique	Unité	1	1	20	25		La terre/200g pour 10 personnes	
Fruits								
Fruits	kg	14	13	200	660		Biocoop (samedi)	
Melons		82	328		410		Robert	
Légumes								
	Kg	14	13	200	660		Rodolphe : 400	
							Jacky dupeitt: 130	
Goûter								
Miel	Kg				20		Prod local bio	
Margarine	Kg				4		Biocoop	
Petit dej								
Flocons toastés	Kg	7	7	45	39,38		Biocoop	
Lait soja	Litre	7	7	0,1	43,75		Biocoop	
Lait riz	Litre	7	7	0,1	43,75		Biocoop	

Les inscriptions, l'organisation en amont Le co-vélotage, et co-voiturage La déclaration en mairie L'annonce/ le bulletin d'inscription	p4
L'organisation de l'association : la collégiale et l'AG annuelle Extraits des statuts	p6
Le programme auto-construit collectivement : les Ateliers Exemple des ateliers du mardi	p7
Les décisions collectives : le consensus	p9
L'autogestion logistique ou la logistique autogérée Les équipes	p10
La technique De l'eau chaude! De l'ombre! Des toilettes! La gestion du compost	p12
L'économat La composition des repas Le pain Cocktail de graines germées Horaires et organisation des cuisines	p19
Textes de participants	p22
Annexes La liste des critères pour le lieu Wikipédia : la prise de décision par consensus Quantités indicatives de nourriture pour un repas pour 100 personnes Matériel de cuisine Boulanges des AmiEs de Silence 2006 Tableaux pour les économes Menus 2005 Comptes de résultats 2006 Approvisionnement 2006	p27 p28 p29 p31 p32 p34 p36 p37 p38

MENUS des rencontres des Ami-e-s de S ilence été 2005

Première semaine

JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23	DIMANCHE 24	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
Midi	Midi	Midi	Midi	Midi	Midi	Midi
50 personnes	50 personnes	70 personnes	66 personnes	85 71 personnes	71 personnes	94 110 personnes
Salade composée Pommes de terre Fromage	Salade verte + concombre Pâtes aux courgettes + razel / marjolaine Melon	Salade verte + tofu mariné grillé + concombre Quinoa et carottes Dessert de semoule vanillée et fruits secs	Salade de quinoa + tomates + concombres + courgettes + salade verte Haricots blancs vinaigrette Clafoutis prunes + brugnons	Melon Polenta + tomates + oignons + poivrons Lentilles	Melon / concombres Pâtes + sauce tomate + protéines de soja / sésame Pêches et pommes	
Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir
50 personnes	70 personnes	56 personnes				
Salade composée Pâtes + gruyère Tranches de melon	Salade verte + tomates + carottes Riz + lentilles corail Brugnon	Salade verte et prunes Croquettes riz/carottes Fromage de chèvre	Salade verte Omelette légumes + pommes de terre pêches	Soupe curry lentilles Polenta frite épicée Salade verte Salade de fruits	Pêches / nectarines Semoule aux raisins / sauce curry Courgettes à la noix de coco Cake	Riz+ azukis + sauce aux légumes Fromage de chèvre Salade de fruits

Deuxième semaine

JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30	DIMANCHE 31	LUNDI 1 ^{er}	MARDI 2	MERCREDI 3
Midi	Midi	Midi	Midi	Midi	Midi	Midi
144 188 personnes	148 190 personnes	194 personnes	190 personnes	167 personnes	160 personnes	166 personnes
Galettes de flocons d'avoine Tomates / poivrons / concombre en salade Abricots	Toasts chèvre / alfa fa / raisins Boulgour + pâtes + ratatouille	Salade Haricots / pâtes / ratatouille Salade de fruits	Salade verte + chèvre Ragoût patates / carottes Salade melon / pastèque	Salade de betteraves quinoa + tomates / oignons Pâtes Fromage blanc	Taboulé au quinoa Haricots rouges + tomates / fenouil Fromage de chèvre Salade pastèque / melon	
Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir	Soir
190 personnes	150 190 personnes	~ 160 personnes				
Salade verte / champignons Boulgour + ratatouille Salade pêches melon à la menthe sauvage	Quinoa / champignons, sauce tomate / ail Bananes sauce chocolat	Soupe lentilles pommes de terre carottes céleri potimarron Riz + champignons / oignons Yaourt + raisins	Salade de crudités Dahl (lentilles corail) Quinoa sauce poivrons/oignons yaourts	Couscous Melon / pastèque	Riz + ratatouille Tofu Pastèque	

décembre 1973 relatif aux conditions sanitaires des terrains de camping et de caravanage)

"L'autorisation d'aménager un terrain destiné à l'accueil des campeurs et des caravanes, ou un terrain affecté spécialement à l'implantation d'habitation légères de loisirs, impose la mise en oeuvre des équipements sanitaires minimaux prévus par le présent arrêté."

L'assurance de l'association est nécessaire en cas de problème avec un objet lui appartenant (chapiteau...).

L'annonce/le bulletin d'inscription

On passe l'annonce dans quelques journaux amis (Silence et Passerelles eco) et on la met en ligne sur notre site : <http://amisilence.apinc.org>

L'annonce pour 2007 : Les ami-e-s de Silence proposent leur traditionnelle rencontre estivale, du 1 au 8 août. Cette rencontre se déroulera dans le Lot et Garonne, près de Villeneuve sur Lot sur la commune de Courbiac, après une semaine de préparation et montage du 25 au 31 juillet.

Le but de la rencontre ? Vivre ensemble de façon festive dans la simplicité volontaire, partager nos expériences d'autogestion et nos savoirs (alternatives, habitat, énergie, vie quotidienne, alimentation, non-violence, décroissance. ...), mettre la main à la pâte dans divers ateliers et lâcher prise... bref, croquer la vie dans la bonne humeur !

Pour cela, prévoyez dès à présent votre contribution à cette grande oeuvre... pensez à des ateliers liés à une pratique quotidienne de la décroissance et du vivre ensemble, amenez vos "trucs", vos bricolages maison, vos savoir-faire en matière de massages, arts martiaux, potager, tricot, votre groupe électrogène fonctionnant à l'huile de carotte ou votre chauffe-eau alimenté au cumulonimbus ! Si vous en possédez, vos marabout, chapiteaux, grandes tentes, yourtes ou abris bambous seront les bienvenus ainsi que vos instruments de musique...

Pour participer, merci de vous inscrire d'ici le solstice d'été (le 21 juin), cette date étant importante pour éviter de surcharger les gentils inscripteurs bénévoles.

Les tarifs : L'adhésion aux ami-e-s de Silence est de 10 euros par adulte pour l'année.

Pour la semaine de préparation à laquelle tous ceux qui le souhaitent sont invités à participer, nous nous organiserons tous ensemble pour une cuisine collective, seule l'adhésion est à régler.

Pour la semaine de rencontre, trois formules seront sans doute proposées : deux en cuisine collective (A et B) et une en cuisine autogérée (C).

- formule A : La Cuisine collective des Amis de Silence : végétarienne, avant tout locale, principalement bio et... simple.

Nous invitons les accros à apporter leurs propres réserves (thé, café, chocolat...et autres denrées rares). Pensez également à apporter une participation au petit déjeuner (le plus cher des trois repas) : miel, confiture et autres douceurs à partager...

Parce que l'argent ne doit pas être un frein, nous maintenons un tarif volontairement bas de 42 euros pour sept jours (demi-tarif pour les moins de 12 ans), qui permet de couvrir les frais de nourriture. Nous vous engageons à venir pour la semaine entière, cependant en cas d'empêchement, vous pouvez vous inscrire au tarif de 6 /jour.

Parallèlement, nous proposons un tarif petit budget pour celles et ceux qui sont un peu justes et lançons un appel solidaire à ceux qui peuvent verser plus.

- formule B : une (ou plusieurs) petites cantines va sûrement s'adjoindre à l'organisation des repas : nous vous tiendrons informés de l'évolution de ce projet !

- formule C : cuisine autogérée : vous choisissez d'être indépendant et autonome pour vos repas. Les modalités d'organisation (sécurité, place disponible, stockage des produits etc...) dépendront des installations existantes. Il vous sera demandé une petite participation "prix libre" pour l'utilisation des installations et équipements sur le lieu.

- Attention ! Pour toutes les formules : apporter vos tentes et votre vaisselle.

- "Bienvenue à tou-te-s" ... mais nos amis les chiens ne sont pas bienvenus : Au minimum pour causes d'enfants et poules sans défenses en liberté.

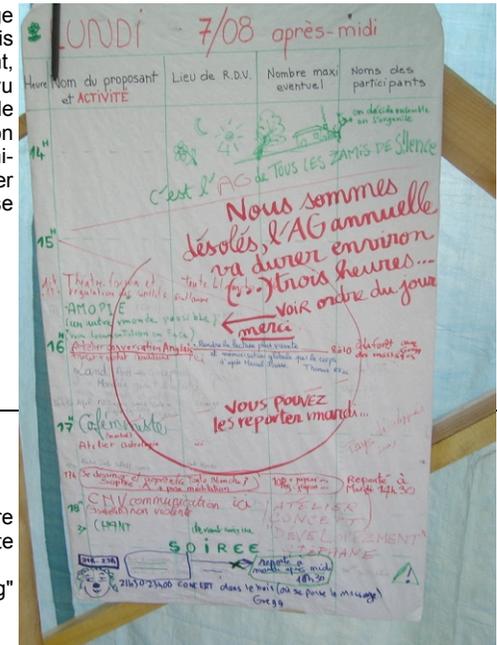
A bientôt donc pour de magnifiques rencontres à construire ensemble.

Tableau 2 /Quantités utilisées selon le nombre de personnes

	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Nb personnes	8	12	16	20	24	28	32	36	40
Pommes de terre en kg									
Riz/sarrazin coucous boulgour millet semoule maïs	2,4	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12
Pâtes en kg	2,8	4,2	5,6	7	8,4	9,8	11,2	12,6	14
Lentilles Pois cassés Pois choches Haricots soja	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8
Légumes (cuits et crus) en kg	8	12	16	20	24	28	32	36	40
Flocons (petit déj) en kg	1,8	2,7	3,6	4,5	5,4	6,3	7,2	8,1	10,8
Lait (petit déj)	4L	6L	8L	10L	12L	14L	16L	18L	20L

Le programme auto-construit collectivement : les Ateliers

La collégiale d'organisation annuelle se charge seulement des aspects logistique (lieu, abris pour les cantines et approvisionnement, douches et toilettes sèche, mais rien n'est prévu au programme : ce sont les participants qui le font. Au début de la semaine de rencontre, on fabrique de grands panneaux, un par demi-journée, avec quelques colonnes pour préciser l'activité proposée, l'horaire, le lieu où l'on se retrouve et c'est tout!



Exemple des ateliers du mardi :

Le matin

- Réaliser un assemblage en tenon-mortaise
- Exercices mouvements taoïstes
- Projet Appel pour des écovillages sans voiture (Cyclane) voir le site <http://cyclane.decroissance.info>
- Massage des organes internes "Chi Nei Tsang"



- "Des bulles dans son ressenti" : atelier sur l'écoute de ce qui surgit dans le groupe, en soi, au travers d'expériences-jeux utilisant le mouvement et le non-mouvement
- Danse voltige dans les arbres
- Les prises de décision au consensus
- Nettoyage de la citerne de la ferme
- La "tripartition sociale" selon Rudolf Steiner, projet pour la Nation Libre
- Atelier BRF chez Jacky Dupetit et sa conférence à La Terre
- Discussion sur "pouvoir, contre-pouvoir et anti-pouvoir"
- Discussion sur les luttes anti CPE avec témoignages des réflexions étudiantes au delà du CPE

Proportions :

60 % de farine

40 % d'eau

20 % de levain

- o O o -

La veille à 19 h : préparation farine et eau

Se laver les mains

Peser la farine pour la pâte et le levain, aérer la farine, préparer un nid

Préparer l'eau : mesurer, saler à 33 g/l, ajouter l'eau magique et dynamiser pour faire un tourbillon

Après le dîner : préparation levain

Chercher le(s) levain(s)

Poser sur le(s) nid(s)

Verser l'eau en faisant éclater

Scruncher et border pour mettre en forme

Verser sur la table, peau en bas

Rabattre les 4 côtés puis retourner en pliant

Partager si nécessaire

Mettre dans le(s) nid(s) et fleurir en bordant

Couvrir et mettre au chaud

Matin 7 h : 1^{ère} pétrie

Chauffer l'eau à 33 / 36 °

Verser sur le(s) levain(s) pour éclater

Scruncher et pétrir

Attendre 5 minutes

Rabattre en bordant et appuyant, fleurir

Couvrir et laisser lever au chaud

8 h 30 (maxi) : préparation du four et des moules

Allumage du four, chauffe

Graissage des moules

9 h : 2^{ème} pétrie et façonnage

Sortie des levains en décollant par dessous

Retourner sur la table, rabattre les 4 côtés, retourner en pliant

Découper les pâtons, en pesant au besoin et **GARDER UN LEVAIN**

Pétrir en tournant au fur et à mesure

Former et façonner en tendant bien

Mettre en moule, couvrir

11 h – 11h30 : cuisson

Grigner et enfourner à 240 /250° (chaleur tombante)

Mettre le moule avec l'eau dans le four

Cuire 35 minutes environ en retournant pour éviter les effets de bord

Les décisions collectives (consensus...)

L'idée première de la mise en place de l'AG quotidienne était d'avoir régulièrement un moment/lieu de décisions collectives, histoire d'éviter ce qui se passait jusque là, à savoir que c'étaient les membres de la collégiale qui décidaient de pas mal de choses, même pendant les rencontres.

Une AG a donc lieu après le repas de midi pour aborder la gestion collective, avec un ordre du jour (annoncés la veille à la criée) et une durée limitée (1 h).

Pour qu'une question soit abordée il fallait l'inscrire la veille sur le panneau prévu à cet effet pour que l'on puisse y réfléchir avant (ça c'est pour la théorie...en fait l'ordre du jour se faisait sur place. C'est quand même mieux si il est fait en début de réunion). Une personne est chargée de donner la parole à ceux qui l'ont demandé, une autre personne est gardienne du temps et de l'ordre du jour, une personne est chargée de noter les accords et désaccords...

Parfois des points trop "gros" ont fait l'objets de débats, et ont été renvoyés pour l'AG finale annuelle (pour que plus de débats aient lieu au cours de la semaine).



Prise de décisions par accord consensuel : tout le monde doit être d'accord, s'abstenir ou s'opposer sans bloquer, mais si l'un des participants refuse la décision, elle ne peut être prise (cf.annexes Wikipédia : la prise de décision par consensus).

Pain 35 kg (soit 180 kg par jour pour 600 personnes pendant le village)
 Beurre 2,5 kg ?
 Huile 1,5 : pas assez
 Vinaigre cidre 0,5 litres : pas assez
 Soyu
 Sucre (y compris desserts) 2kg : trop
 Lait (boisson + cuisine : y compris desserts et petit dej) 50 litres : grave trop
 Gros sel 0,6 kg : trop
 Sel fin 0,15 kg : trop
 Moutarde

Amis de Silence 2005

Ratios alimentaires végétariens. N'oublions pas que tout change en fonction du public et de la météo.
 Ex: Les travailleurs physiques de la 1ère semaine nécessiteront des quantités supérieures surtout s'il fait froid. Les proportions féculents fruits et légumes pouvant varier du simple au double en fonction de la météo. Les enfants sont à -50%.

Par personnes, pour un repas, prévoir :

légumes : 100 à 200 g selon le légume

glucide : 60 à 80 g selon le glucide (sauf pommes de terre : 200g)

légumineuse 50 à 70 g selon la légumineuse

crudité 100 à 200 g selon la crudité

fruit 200g

Pour ne pas se prendre la tête trop fort s'allouer une marge de 10% mini en produits secs (oléagineux, pâtes, riz....) et non périssable et ne pas oublier que l'on peut le racheter à l'association si l'on avait trop commandé à condition de ne pas attendre le dernier jour car beaucoup sont partis!

Cuisine des Radies Noires (Montpellier) :

150 g de légumes

30 g de glucide (sauf pdt 200 g et pâtes fraîches 60 g)

50 g de légumineuses

65 g de crudités

! Normalement, pas de glucides et de protéines/légumineuses au même repas : doubler les quantités par repas et alterner?

Cuisine de la Tambouille (La Rochelle) :

100 g de légumineuses

125 g de crudités

100 g de glucides (riz pâtes, céréales graines...)

100 g de légumes

économat en annexes) À chaque repas, humidifier les linges sur les salades.

Chacun fait la vaisselle de ses couverts à la fin du repas (ou quand il veut) dans des bacs remplis par l'équipe « eau » (bon à la fin du repas, y'a plus de chances que l'eau soit chaude, hein).

Le feu

En général en plein été, on organise un espace « feu » où on en fait un le soir pour y voir et pour l'aspect convivial (même s'il ya de la lumière en cuisine et sous le chapilopin) et où on autorise les fumeurs à ...fumer..!



Les jeunes participants

Des animations en fonction des bonnes volontés, exactement comme pour le reste des ateliers / propositions.

On essayait de leur "réserver" une grande tente, mais ça dépend de ce que les participantEs amènent comme espaces supplémentaires.



Il y a de nombreuses façons, pour un groupe, de prendre des décisions, et aucune d'elles n'est parfaite. La plupart d'entre nous ont été élevés dans une culture qui considère que la démocratie occidentale est la meilleure, et que le vote est le seul pouvoir qui peut servir aux genTEs. Il apparaît pourtant une grande désillusion quant aux potentiels de ce système pour une collégialité dans la prise de décision, et encore plus, à une plus grande échelle, pour changer quoi que ce soit dans le système. La démocratie devient le système qui permet soit d'élire un gouvernement, soit un exécutif ou comité de pilotage, qui prend toutes les décisions, et déçoit trop souvent.

Habituellement, lors d'un vote démocratique, à n'importe quelle échelle, une minorité importante est mécontente du résultat. Et même si cette minorité accepte la décision prise, parce qu'elle accepte la « règle du jeu », elle résistera activement ou essaiera d'atténuer les conséquences de cette décision jusqu'à la prochaine opportunité de vote.

Le compromis est une autre méthode pour prendre une décision, habituellement par la négociation. Deux parties, ou plus, annoncent leur position respective et la changent petit à petit, par des concessions mesurées. La négociation peut conduire à une insatisfaction des deux parties, car personne n'est totalement satisfait.

A côté de ça, le consensus est un moyen de prendre une décision qui fait appel à la créativité de chacun. C'est un processus dans lequel aucune décision ne peut être prise tant que tous les participants ne l'acceptent. Ca peut être long à mettre en place, car le consensus est le produit patient de toutes les meilleures idées et volontés dans un groupe, dans un esprit de cohésion et d'équilibre. Les minorités sont entendues au cours du processus, et pas seulement à la fin : la décision est élaborée collectivement.

Mise en place du processus

Il y a de nombreuses façons pour trouver un consensus, mais nous vous proposons cette procédure simplifiée, pour comprendre les mécanismes.

1. Le problème, ou la décision à prendre, est défini et nommé. Cette étape préliminaire aide à séparer la problématique à traiter des enjeux personnels.
2. Faire fuser toutes les solutions possibles (brainstorming) pour résoudre le problème ou répondre à la question. Les écrire toutes, même les plus folles.
3. Se réserver un moment dans le processus pour les questions diverses et la clarification de la situation.
4. Discuter et débattre des propositions écrites, les modifier, les regrouper, et en faire une liste, la plus courte possible. Lesquelles sont les préférées du groupe ?
5. Bien expliquer toutes les propositions, et leurs différences pour que tout le monde comprenne bien (on peut utiliser là l'ancienne méthode qui consiste à donner un temps égal à quelqu'un qui est pour et quelqu'un qui est contre la proposition pour s'exprimer).
6. Discuter les « pour » et les « contre » de chaque proposition. Faire en sorte que chacun puisse s'exprimer (tour de table, petits groupes...).
7. S'il y a une opposition majeure, recommencer au point 6. Il est parfois nécessaire de recommencer au point 4.
8. S'il n'y a pas d'opposition majeure, faire état de la décision et voir s'il peut y avoir un accord.
9. Reconnaître les objections mineures et incorporer des petits amendements.
10. Discuter de la proposition, et vérifier le consensus.

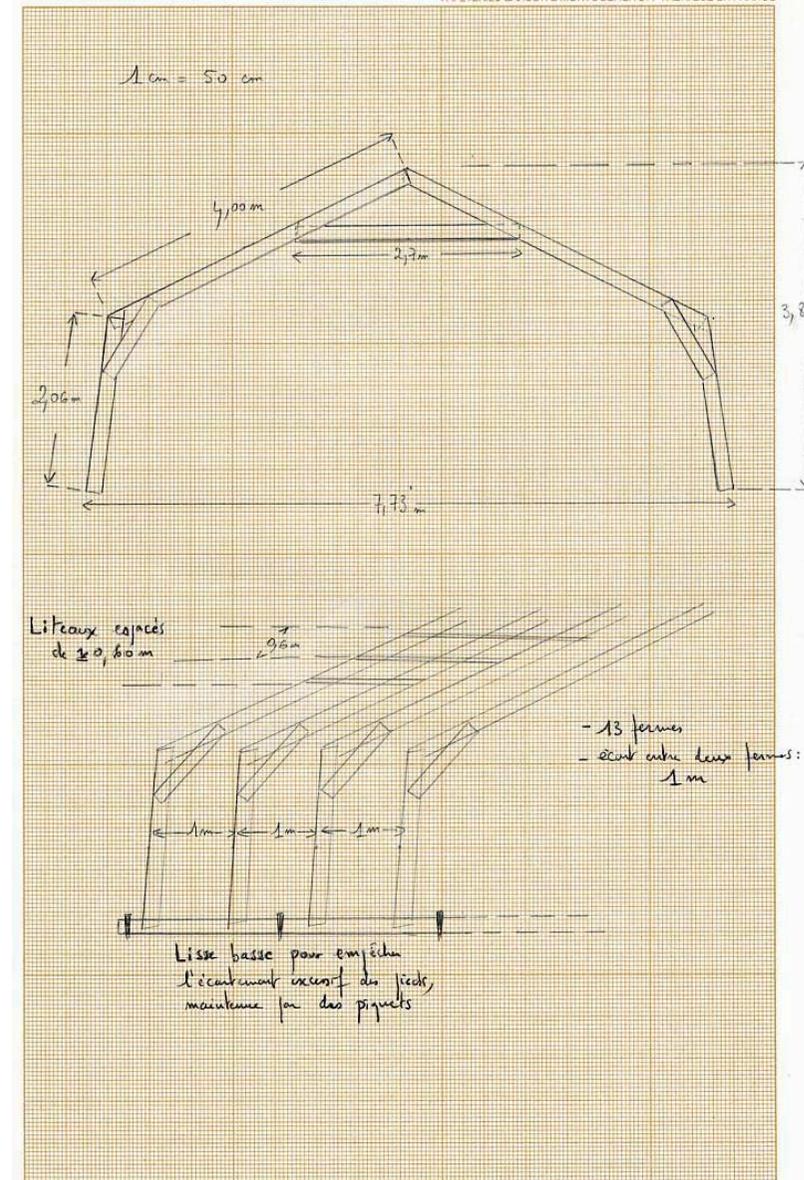
Le droit de veto

Le droit de veto, détenu par chacun sur une proposition du reste du groupe, est la pierre angulaire de la méthode du consensus. La « permission » de chaque membre du groupe est indispensable pour prendre une décision, c'est pourquoi écouter et répondre à tous les participants et prendre en compte tous les avis devient la préoccupation du groupe dans son ensemble.

Ce qui fait que le résultat n'est pas seulement un groupe plus égalitaire, mais aussi un groupe plus « satisfait », dans lequel chaque membre a une chance de se sentir important au sein du groupe. Les

Le Chapilopin des Ami(e)s de Silence :

Chaque ferme est constituée de : 2 planches de 4,00 m, 2 planches de 2,06 m, 2 planches de 1,10 m, 1 planche de 2,70 m et a 13 fermes, soit 26 x 4,00 m, 26 x 2,06 m, 26 x 1,10 m, 13 x 2,70 m. Auxquelles s'ajoutent les tasseaux de 3,06 m (une trentaine environ), ainsi que les liteaux de couverture, et les planches qui assurent, au niveau de la traverse haute, la liaison et le maintien entre les fermes.



Plus encore les quelques planches qui forment une lisse basse au sol, et qui permettent d'éviter un écartement excessif des pieds de chacune des fermes. Elles sont maintenues en place par des piquets enfoncés dans le sol.

collective, si le lieu permet un certain variabilité du nombre (par exemple jusqu'à 400 personnes). C'est le chiffre des demandes de cette année, et franchement je ne vois pas, si cette condition est respectée, à quoi ça sert de passer du temps à courir après les inscrits.

Ca m'emmena à parler du prix libre, qui débarrasse aussi du travail de récupération des paiements : une caisse est simplement posée à l'entrée de la cuisine, et chacun y dépose, en une fois ou à chaque fois, le prix de son repas. Généralement le prix de revient est affiché, il tourne souvent autour de 2 euros en végétarien local et bio. Si la caisse ne s'équilibre pas, il suffit d'afficher un petit tableau d'information sur les entrées et le coût de revient de chaque repas, et les finances affluent, tout le monde prenant conscience de sa responsabilité, et participant selon ses moyens.

Valeurs

il y a aussi quelque chose que j'aurai aimé porter au cours de ces rencontres, comme on rappelle les valeurs d'écologie, de solidarité et de non-violence, c'est l'attention que j'aimerai qu'on porte à des valeurs telles que le rejet du sexisme, du racisme et de l'homophobie. Pour ce qui est du racisme, la problématique est simple, presque tous blancs, sauf quelques enfants, on peut se poser des questions sur l'amont du phénomène...Concernant le sexisme, je trouve le niveau de prise de conscience des rencontres assez faible (bien que plus élevé qu'ailleurs). Ça se traduit surtout au niveau des prises de paroles (les prises de paroles masculines sont d'une fréquence et d'une longueur infernales, messieurs apprenez à vous auto-censurer pour respecter la parole d'autrui). Concernant l'homophobie, j'ai été choquée par l'introduction à un atelier qui évoquait la possibilité qu'un désir d'enfant sexué chez des parents (désir d'avoir une fille par exemple) puisse être à l'origine de l'homosexualité chez un garçon (et vice versa). Et question sexisme, quand on ne peut pas traverser le camp avec un jerrican plein une seule fois jusqu'au bout, on peut se demander si vraiment on ne serait pas très faible finalement...!!! dans la même veine, j'ai eu toutes les peines du monde à terminer une activité manuelle : enthousiasme, spontanéité et aisance à l'action (je peux faire quelque chose? hop je le fais et je vais deux fois plus vite) ou assistantat (tu veux que je t'aide/le fasse, tu vas te brûler, laisse, essaie avec ce couteau, ou celui là, t'es sûre? tu veux pas que je t'aide...ect...argh) sont les deux mamelles de la mainmise sur certaines activités par certains hommes. Bon j'arrête là avec le sexisme, tout le monde était adorable quand même...

Calinorévolution

L'expérimentation de la calinorévolution est un autre aspect central des rencontres pour moi. J'avais commencé dans le péri-gord, par un chat-calin, et la remise en route fut assez facile cette année, quoique les habitudes de contacts mettent un certain temps à s'adapter, quelques jours où on n'est pas totalement à l'aise avec le corps des autres, et se réhabituer à savoir bien ressentir quand c'est juste de le faire ou d'arrêter, du point de vue de l'envie (se faire plaisir ou faire plaisir à autrui...), de la demande (il faut parfois savoir passer par la parole, pour demander si ça convient à l'autre, ou pour refuser quand on n'a pas envie). La nourriture que ça procure est très étonnante... En plus, on n'est pas dépendants d'une seule personne, ce qui rend les choses beaucoup plus faciles et harmonieuses que dans la relation de couple par exemple, où si l'autre n'a pas envie de faire un câlin, on est tous seul avec sa frustration.

Extérieur

j'ai personnellement pris beaucoup de plaisir à accueillir trois ou 4 groupes de gens visiblement -yeux exorbités, bouche ouverte...- extérieurs au camps et à leur expliquer brièvement notre organisation...ça m'a fait penser que j'aurai envie de s'ouvrir sur l'extérieur au moins une fois durant les rencontres, sous la forme d'un repas partagé, ou d'un marché suivi d'un bal folk comme à brocéliande...ça me paraît important. V

Pendant ce temps les 13 fermes auront été fabriquées et le montage proprement dit peut commencer (voir photos).

Il est très utile de disposer de une (deux c'est mieux) échelles ou plutôt grands escabeaux, le toit d'une voiture pouvant faire l'affaire; il faut en effet une personne qui assujettisse les fermes les unes aux autres à l'aide de planchettes, liteaux ou autre. En effet, si le chapilopin une fois monté et assujetti est très résistant, il est à l'inverse très fragile au début de son édification. En fait il se rigidifie à mesure de sa construction. Il convient donc d'être particulièrement prudent, surtout au début.

Il est conseillé, pour l'élévation des fermes de disposer de deux cordes orientées en sens inverse l'une de l'autre mais toutes deux fixées sur la traverse principale de la ferme : l'une pour tirer et l'autre pour retenir. Dès la mise en place de la deuxième ferme il est important de les assujettir au moins sommairement, au moins au niveau de la traverse centrale (une visseuse électrique est des plus utiles en ce cas).



Les fermes ayant été élevées et assujetties les unes aux autres il ne faut pas oublier, à chaque extrémité du chapilopin de prévoir des renforts. Il peut s'agir de planches solides faisant office d'arc-boutant, ou de forts piquets retenant une corde qui passe d'un bout à l'autre de la structure en faisant des tours morts autour de certaines des traverses hautes, le tout étant mis en tension.



venais de tester à petite échelle était ce que je cherchais dans ma vie en bien plus grand. Accepter la possibilité de "perdre" ne signifie pas que ce sera le cas. Les doublons n'étaient-ils pas tout simplement le superflu ?

Sinon, j'ai beaucoup apprécié ces moments de discussion parfois très intime avec les un-e-s et les autres. Que de richesse !

J'ai un peu regretté l'absence de soirée contes ou théâtre, que j'avais bien aimé l'an dernier - mais heureusement il y avait d'autres soirées, intimiste ou plus festives.

Bien aimé aussi les "tas", les câlins, les cercles pour nous centrer à la boulange, les cercles où l'on chantait, tous ces moments magiques où le mental se calme.

Coup de c(h)oeur spécial pour le tube de l'été composé par Fabrice : miam ! Il me revient en tête de temps à autre, toute seule devant mon assiette, mais il n'a plus tout à fait la même saveur qu'ensemble pendant les rencontres. Va savoir pourquoi...

Autre coup de coeur pour nos hôtes, qui nous ont reçu avec énormément de gentillesse et se sont intéressés à nous.

J'arrête là ces quelques cartes postales du causse. Ma conclusion personnelle est que c'était vraiment réussi, et que ça m'a donné l'envie de remplir pour la préparation de l'an prochain, pour les 25 ans de Silence. Pour profiter de l'expérience acquise et essayer d'améliorer ensemble ce qui peut l'être. Bises S

voici ma petite contribution a ce beau temoignage...

Par T pas steak toujours

je me souviens des cloches des chèvres qui tintent pour annoncer la traite du matin et qu'il est déjà l'heure de se lever , Erwan est déjà passé il y a quelques minutes et m'attend sans doute à la boulangerie et puis miam , une chanson , un leitmotiv une attitude de vie miam!!

Les doigts luisants d'huile, les figures et les rires barbouillés de poussière , d'amour de rêverie, les doigts dans la salade avec les mains , le fromage de chèvres frais avec les doigts et la pastèque qui n'en fini pas de "juter".... et puis miam, Fabrice qui arrive enfin avec sa guitare , la communion, le partage avec Jean Francois, avec Marie qui vient au petit matin m'apporter une faisselle de chèvre dans le but de m'amadouer et de repartir avec un pain (comme si il me fallait une raison pour lui offrir du pain...et oui je me suis laissé corrompre...) avec tous les amis, avec des galettes , avec le cercle de la boulangerie et tous les copines et copins boulangers qui ont volontiers accepté de rentrer à fond dans mon délire de cercle, de confrérie, qui n'ont pas eu peur de faire silence avant de se mettre à pétrir le pain du jour, un levain de paix.

Et puis les enfants qui avaient investi joyeusement la tente , qui n'ont pas hésité a me fiche dehors de "MA" tente en m'annonçant que c'était désormais leur lieu et les petits drames de pains du goûter les guêpes à la confiture du petit déjeuner (sauf la crème de marrons à en croire la statisticienne au regard perçant Elisa).

Et puis quoi, des cheveux , des visages, des figures des petits matins tout tranquille en forme de lever de soleil voilé , Mehroud toujours le premier debout qui allume le feu pour la chicorée du matin et puis l'AG en pente douce, sans trop de heurts(!), une énergie nouvelle qui naît.

Tout se boucle, la nuit tombe, l'énergie décroît, la graine de silence retourne en terre pour germer à nouveau, plus forte, plus vivante plus explosive de sève et de suc l'année prochaine, la graine de silence va attendre dans la douce terre, l'humus accueillant de toutes nos bonnes volontés mais déjà le cercle se reforme, l'ami Yohann me rejoint ces jours et à deux nous accomplissons l'unité du cercle.

Les rejetons sont vivaces et entêtés, du silence germe la lumière qui éclairera à nouveau cette fin d'année si telle est notre volonté.

Merci "ce matin , sur mes lèvres un seul mot MERCI tout droit jailli de mon coeur"

Et oui, Virginie me demandait mes impressions, comme cela à chaud il y a déjà un mois.

Comment traduire , comme cela , ce qui vous reste pendant des mois dans la tête. Que du bon, bien sûr. Déjà pour mes deuxième rencontres de Silence avec ma fille Claire de 8 ans, je peux vous assurer que durant plus de dix jours, ce fut la décroissance totale : mon quota journalier d'eau de 1,5 litres ne fut à peine utilisé pour la toilette et bien sûr je ne m'en porte pas plus mal aujourd'hui à l'heure où je vous en parle. Je dirais même que sincèrement avec ma barbe de "pirate" ma

Des toilettes!



Ou 4 piquets de bois et du tissu autour, ou deux ou trois ballots de paille...



Avec des poubelles grand format et du bois pour faire les cuvettes.

Demander la sciure (exempte de traitements et pas de bois exotique : ça pue) aux scieries locales (en même temps que des chutes pour faire diverses constructions, tables bancs, toilettes, douches...)

Un espace est réservé pour que les personnes qui se font à manger de manière indépendante puissent poser leurs affaires, leurs gaz et faire à manger. En 2006, les deux cuisines avaient la même taille et étaient accolées.

La cuisine des « autonomes », en 2006, qui se font souvent à manger collectivement, mais de manière spontanée...



La cuisine « collective » en 2006



L'économat

Cuisine collective végétarienne (bio-locale), libre pour les autonomes avec incitation au végétarisme, et dans le respect des végétariens (pas de cuisson de produits carnés dans les lieux collectifs).

La composition des repas

fruits le midi et le matin

produits laitiers 1 fois par jour

oeufs 2 fois par semaine

Quantité par personne :

Matin : proposer des céréales à la place du pain, en particulier pour des raisons économiques :

moitié pain - moitié céréales

- pain : 120 g (2 grosses tartines)

- lait animal : non

- Lait végétal : 100 ml

- céréales (muesli de base de céréales toastées) : 50 g ?

- Raisins secs : 10 g ?

- Fruit 200 g

Chacun-e amène l'équivalent de ce qu'il va consommer durant son séjour, que ce soit en thé, café, chocolat, en erzatz ou en infusion. Ainsi pas besoin de prévision, et pas de coût non plus comme l'entraînerait l'achat d'erzats. Si jamais il manque, on fait un atelier-sortie plantes à infusions et fabrication de chicorée. Idem en confiture et/ou miel (ss ogm ou bio). Ainsi pas besoin de prévision, et pas de coût non plus. Si jamais il manque, on fait un atelier-confiture (prévoir du sucre) et on prévoit un peu de marge en achetant un peu de miel localement au cas où.

Midi

légumes et crudité : 200 g

glucides : 60 g (sauf pom de terre : 200g)

légumineuse 40 g

fruit 200g

Soir

légumes et crudité : 200 g

glucides : 60 g (sauf pom de terre : 200g)

légumineuse 40 g

+ pain, fromage le cas échéant, oeuf le cas échéant

Penser à prévoir que les repas puissent être végétaliens (pas de laitage incorporé dans les plats).
Végétalisation de recettes : quand on enlève la viande, faut rajouter 1/3 de céréale/féculent.

Le pain

Entre 18 et 35 kg de pain pour 100 personnes par jour,
18 kg dans le cas où on n'en met qu'au petit dej
35 kg pour du pain à tous les repas

100 g de pain par repas par personne, donc par jour pour 100 personne ça donne 30 kg

