

Petit manuel de savoir-être

Guide pratique pour la vie à Flores de Vida version 26/05/2011

Bienvenue à toi, qui vient d'arriver à Flores de Vida !

Voici un peu de lecture pour te donner quelques éléments sur le fonctionnement du lieu.

Il n'est pas nécessaire d'essayer de tout retenir. Il suffit de le lire, et il en restera toujours quelque chose au moment opportun. Certaines informations peuvent te paraître superflues ... l'expérience prouve qu'elles ne le sont pas pour tout le monde.

Ce manuel est destiné à être transformé au fil des expériences, selon l'évolution du lieu.

Toute remarque ou question favorable à son évolution est bienvenue.

Sommaire :

Les espaces de vie

Les espaces intérieurs

La yourte jour

Le rangement et le propreté

Réchauffer la yourte

La yourte nuit

Dormir dans la yourte

La "fripe"

Le matériel de couchage

Les activités diverses

Le Yoga Kundalini

La nourriture

Qu'est ce qu'on mange ?

Quand est ce qu'on mange ?

Le cuit

Où je trouve les aliments ?

Le cru et l'hygiénisme

La première expérience

Les motivations

La détoxination

Des principes simples (mais pas toujours évidents héhé !)

Manger quand on à faim

Les associations alimentaires

En résumé

La nourriture, le collectif et moi

Le quotidien

L'eau potable

Les déchets et le recyclage

Le compost

Les toilettes sèches

La douche

Lessive et vaisselle

Les produits de nettoyage (savon, shampoing, lessive...)

La rivière et les espaces aquatiques

Les activités extérieures

Les horaires, les rythmes et l'organisation du temps

Les outils et les matériaux

Le potager

Les arbres et la cueillette

Les relations humaines

Le cercle de parole

La colère

Éléments de fonctionnement

Les véhicules

Les produits indésirables

Les tables et les chaises

A propos de la douche froide

Le début de journée

Les chiens et les chats

A quoi ça sert, tout ça ?

Les espaces de vie

Les espaces intérieurs

La Yourte Jour

Comme son nom l'indique, la yourte jour (la rouge) est celle qui nous accueille durant la journée !

Le rangement et la propreté*Prendre soin de l'espace*

J'imagine que la première chose qu'on vous a demandé avant de pénétrer dans la yourte c'était d'enlever vos chaussures et de mettre des vêtements propres ! Oui parce qu'autrement...la yourte se salit très rapidement (terre, paille, poussières...)

En effet, il n'y a pas d'aspirateur à Flores de Vida, ni machine à laver, alors pour faciliter et réduire les tâches ménagères nous avons choisi de mettre en place ce système :

Nous avons chacun un ensemble de vêtements "spéciaux yourte" dont nous nous servons exclusivement pour la vie dans la yourte. On peut en profiter pour choisir des vêtements souple et décontractés qui seront adaptés pour le yoga.

Cela peut sembler ennuyeux au départ, mais ça l'est beaucoup moins que de passer d'avantage de temps à broser et secouer les tapis !

Merci, donc, de prévoir des vêtements propres qui ne seront utilisés qu'à l'intérieur.

Un petit détail : le tapis d'entrée sur lequel nous laissons les chaussures est généralement pas très propre (pour ne pas dire plus), même si on le secoue régulièrement. Si on y marche en chaussette dessus, lorsque l'on quitte ses chaussures ... on ramène plein de terre et autre dans la yourte.

Pour le ménage nous disposons donc de la pelle et la balayette mais aussi d'une brosse très efficace pour broser les tapis. Nous pouvons aussi les secouer à l'extérieur. Les moutons de poussières et autre résidus biodégradables sont jetés dans le pot à compost.

En ce qui concerne les activités qui sont susceptibles de tâcher ou d'abîmer les matériaux et tissus de la yourte (repas, transfert de liquide, aquarelle etc...), nous utilisons comme support la nappe en plastique ou la plaque métallique devant le poêle à bois.

L'espace est organisé de manière à ce que chaque chose trouve sa place.

Naturellement, nous apprécions que la yourte reste rangée afin que l'espace reste agréable à vivre pour chacun.

Il est important également de ne pas laisser de vaisselle sale. Je mange, je fais la vaisselle, et je peux passer à autre choses en laissant un espace clair. (Le mieux c'est encore de ne pas salir de vaisselle : croquer une carotte ne salit pas d'assiette).

Ah oui ! Nous avons aussi des visites intempestives de souris ou d'insectes, alors SVP ne laisser pas traîner les aliments dans la yourte.

PS : Les agrumes ne les attirent pas.

Il est important de fermer soigneusement les bouches afin que les fourmis n'y aient pas accès.

Il est possible de recharger ton téléphone portable, mais merci de le laisser éteint.

Réchauffer la yourte

Quand nous avons besoin de réchauffer le yourte, nous utilisons le poêle à bois, qui permet également de chauffer l'eau sur la plaque métallique.

Le bois se trouve dans la caisse, juste à sa droite et sur l'estrade à sa gauche.

Lorsqu'il n'y a plus de bois, nous allons en chercher dans la cabane qui se situe derrière la yourte.

Le poêle à bois est constitué d'un bac de récupération de la cendre, qui est utilisé pour les cultures ou la lessive de cendre. Lorsque ce bac est rempli, nous le vidons dans un seau destiné à cet usage et conservé à l'abri de la pluie. Le bac se vide à l'extérieur (on ne rentre pas le seau de cendre dans la yourte pour y vider le bac, ça fait trop de poussière).

Sous le poêle à bois nous trouvons : du papier journal, des allumettes et un briquet.

Des outils pour faire tomber la cendre dans le bac et déplacer le bois à l'intérieur : Prendre soin de poser le bois suffisamment stable et éloigné de la vitre pour éviter les mauvaises surprises. La pelle et la balayette peuvent être utiles pour maintenir propre la plaque métallique qui est au sol devant le poêle.

La yourte nuit

La yourte nuit (la blanche au dessus de la rouge) sert de dortoir en saison froide, c'est aussi un espace qui nous offre son calme lorsqu'on a besoin de plus de tranquillité ou d'intimité.

On y trouve aussi des vêtements que l'on peut emprunter, dans les bidons bleus, ainsi que des couvertures.

Le maintien de la propreté fonctionne de la même façon que dans la yourte jour.

Il y a de la lumière : tu trouveras l'interrupteur à l'opposé de la porte d'entrée.

Dormir dans la yourte

Lorsqu'on dort dans la yourte, selon ses besoins, on peut se servir des matelas et couvertures disponibles.

Une lampe de poche peut être utile à côté de soi !

Naturellement, nous apprécions que le sommeil de chacun soit respecté et que la yourte reste un espace agréable à vivre.

Le matériel de couchage

Duvets, draps, et matelas de camping (et serviettes de toilette) ne sont pas fournis.

Des couvertures sont disponibles en complément du duvet, ou à utiliser avec des draps, mais pas comme « sac de couchage ». Et elles sont à utiliser uniquement à l'intérieur des yourtes et tentes. Il est exclu de s'en servir pour aller faire une sieste dans l'herbe.

Merci de secouer et plier les couvertures lorsque tu n'en a plus besoin, et si possible les laisser un moment au soleil avant de les plier, si le temps le permet. Il est très important de refermer soigneusement les bidons à couvertures afin d'éviter que l'humidité et les petites bêtes s'y installent.

Il est indispensable de mettre une taie à l'oreiller que tu utilises pour dormir : la taie est beaucoup plus facile à laver que le coussin !

La "fripe"

Il y a en effet, de nombreux vêtements disponibles dans les bidons bleus.

L'affectation des vêtements est inscrit sur chaque bidon. Les bidons sur lesquels est inscrit "travail" contiennent les vêtements adéquats pour les activités d'extérieur salissantes. Puis il y a d'autres pantalons, pulls, chemises etc..., en meilleur état que l'on peut porter en ville où à l'intérieur des yourtes.

Il est très important de refermer soigneusement les bidons afin d'éviter que l'humidité et les petites bêtes s'y installent (oui oui, c'est une redite !)

Attention à ne pas remettre de vêtement humides dans les bidons.

Des bottes en caoutchouc et des gants de travail sont disponibles à l'atelier.

Nous prenons bien soin des affaires qui nous sont prêtées et les rendons propres. Tu peux aussi, en partant, les donner à Nat' pour lavage en machine, après les avoir éventuellement secouées, vidé les poches et mises dans un sac plastique.

Les activités diverses

La yourte jour est un espace polyvalent ! Elle se prête très bien à l'accueil d'ateliers et d'activités diverses tel que la danse, la musique, la lecture où encore le macramé etc... mais chaque fois que c'est possible les activités ont lieu à l'extérieur, sur les rochers ou sous les oliviers.

Le Kundalini Yoga

Nat' propose des séances de Kundalini Yoga, de 7h00 environ à 8h30/9h00 dans la yourte en saison froide/fraiche (d'octobre à mai), et en fin de journée à l'extérieur en saison chaude.

Nous pratiquons également parfois du Do-in, des exercices Taoïstes ou des « passes magiques » de Castaneda.

Libre à chacun de participer ou pas, que ça soit décidé à l'avance ... ou dû à une panne d'oreiller.

Nat' se réserve également la liberté de ne pas être là pour animer la séance du matin (il y a des fiches disponibles pour le Kundalini Yoga)

Libre également à qui le veut de proposer un atelier de Yoga ou bien d'autre pratique.

Le Kundalini Yoga est une pratique qui permet une meilleure circulation des énergies et un renforcement global du corps.

La nourriture

Qu'est ce qu'on mange ?

Ici, nous faisons de notre mieux pour nous nourrir principalement des ressources du lieu (essentiellement cru), puis, selon les besoins et la saison nous complétons nos menus de différentes manières :

- Les cueillettes dans les vergers abandonnés, qui nous permettent de récolter de grosses quantités de fruits mûrs gratuitement (ex : caroubes, kaki)
- Le glanage dans les exploitations alentours (cad ramasser les fruits tombés au sol).

Il convient de s'assurer dans ces cas que le propriétaire du champ n'y voit pas d'inconvénient. Les bons rapports avec le voisinage sont très importants, et il est judicieux de garder à l'esprit que nous ne sommes pas en « pays conquis ».

- L'achat d'aliments biologiques et si possible locaux (ex : oranges, citrons)

La diversité des aliments et les quantités sont très variables, parfois c'est l'abondance, parfois il y a moins. Mais c'est de plus en plus souvent l'abondance !

A Flores de Vida, les amandiers, oliviers et figuiers nous offrent leurs fruits en abondance. Au potager, nous trouvons aussi diverses variétés de légumes selon les saisons sans oublier les plantes sauvages comestibles en abondance sur le terrain.

En ce qui concerne les plantes sauvages comestibles, cela implique de savoir reconnaître les espèces qui peuvent être mangées. Pour les identifier, nous pouvons nous aider des livres de la bibliothèque "L'herbier des plantes sauvages" ou encore l'"Encyclopedie visuelle des plantes sauvage", et, bien sûr, demander au copains.

Nous n'avons pas encore de livre spécifique sur les plantes sauvage comestible de la région. A bon entendeur, la création d'un herbier des plantes locales comestibles serait bienvenue).

Quand est-ce qu'on mange ?

Quand on a faim !

Fondamental : *l'envie de manger n'est pas la faim !*

Nous mangeons généralement par habitude, gourmandise, pour combler nos manques affectif ou masquer notre ennui. Les nausées, vertiges, faiblesses et autres désagéments ne sont pas des signes de faim, mais des symptômes de processus de nettoyage en cours. Plus les symptômes sont forts, plus ça signifie que les besoins de nettoyer sont pressants. La vraie faim, qui est en fait un signal du corps disant : « C'est bon, je suis prêt à recevoir de la nourriture et effectuer une digestion » ne provoque aucun désagrément, au contraire, et c'est même une sensation plutôt agréable (si l'on sait que l'on peut y remédier facilement).

Et c'est tellement bon de manger lorsque l'on a vraiment faim !

Nous n'avons, donc, pas tous faim au même moment, et donc manger ensemble n'a pas beaucoup de sens. C'est un peu comme si on disait qu'il y a un moment défini pour aller ensemble aux toilettes ! C'est un moment de partage, un moment convivial, dira-t-on ...cela peut-être aussi un moment pour se retrouver soi-même, se recentrer et ainsi profiter pleinement de sa nourriture.

Les moments de partage peuvent se faire autour d'autres choses que de la nourriture. Nous pouvons chanter ensemble, danser, méditer, rire, nous promener ...

A toi de gérer tes besoins, donc, de récolter ce qui t'intéresse, et éventuellement de préparer ce que tu veux.

Le cuit

Si tu as besoin de faire cuire quelque chose, tu peux le faire sur le poêle lorsqu'il est allumé en hiver, ou bien au four solaire lorsque le temps le permet. La seule cuisson « valable » est la cuisson à l'eau, pour les céréales (ou une soupe), ou à l'étouffé, avec juste un peu d'eau au fond de la casserole. Les casseroles que l'on met dans le four ne doivent pas comporter d'éléments en plastique (poignées, par exemple) : tout métal ou verre pyrex.

La goutte d'huile éventuelle ou les épices se rajoutent dans l'assiette.

Le gaz est utilisé en principe uniquement pour la tisane du matin (ou le bol d'eau chaude), lorsque le poêle est au repos).

Où je trouve les aliments ?

Les aliments sont stockés à plusieurs endroits. Il y a les aliments qui sont dans la crudine (ou dans la yourte en hiver), ceux qui sont stockés dans la réserve extérieure, ceux qui sont dans la cave (accès limité), et ceux qui sont au potager. Fais-toi expliquer, si cela n'a pas encore été fait, où se trouve tout cela et comment utiliser, afin d'être autonome.

Le cru et l'hygiénisme

« Dieu a inventé les aliments, et le diable a inventé la cuisine ».

Flores de Vida est un lieu qui sort de l'ordinaire parce qu'il offre cette possibilité de faire l'expérience d'une alimentation différente. En effet l'alimentation crudivore est loin d'être très répandue, en particulier parmi les lieux d'accueil WWOOF.

L'alimentation crue et hygiéniste, par sa composition et sa simplicité, permet au corps de répondre davantage à ses besoins et engendre également une phase de détoxination qu'il est important de comprendre avant de se lancer dans cette aventure.

L'alimentation crudivore se définit par l'ingestion exclusive d'aliments crus ou, pour certains, dont la cuisson ne dépasse pas 40°C.

L'instincto-nutrition est un mode d'alimentation crudivore dans lequel on utilise l'instinct alimentaire naturel pour sentir de quels aliments nous avons besoin et en quelle quantité. Afin que l'instinct fonctionne, les aliments ne sont ni transformés, ni mélangés.

Quant à la nutrition hygiéniste, il s'agit de se nourrir dans le respect de certains principes, évalués selon un ensemble de connaissances concernant les besoins du corps, ses capacités d'assimilation et ses rythmes.

Donc, ici, tu trouveras une alimentation végane (pas de produits animaux), essentiellement crue, et simple (pas de « cuisine », et le moins de mélanges possibles).

La première expérience

Les motivations

Le cru est une excellente façon de nettoyer son corps et de lui offrir une nouvelle légèreté et une nouvelle vitalité.

Manger cru permet aussi d'alléger son esprit, et de se sentir différent dans son corps, vivre de nouvelles sensations intérieures.

Quelques informations pour comprendre...

Les aliments cuits fatiguent l'organisme du fait que les enzymes qu'ils contiennent naturellement lorsqu'ils sont crus sont détruits pendant la cuisson. Le corps a alors besoin d'en fabriquer de lui-même, ou d'aller puiser dans ses réserves (muscles, os ...). D'autre part, les aliments cuits provoquent dans le corps une augmentation des globules blancs, c'est à dire une réaction immunitaire qu'on appelle la "leucocytose". Cette réaction nous indique que le corps ne reconnaît pas les aliments cuits et les considère alors comme des corps étrangers dont il faut se défendre, ce qui implique une perte d'énergie considérable, à chaque digestion d'aliments cuits.

D'autre part la cuisson engendre la transformation de certaines molécules des aliments en "molécules de maillard et acrylamides", cancérigènes...

Il est clair que si on ne mâche pas correctement, les aliments crus deviennent plus difficiles à digérer car l'estomac a plus de difficultés à attaquer les morceaux.

Il est bon ici de se rappeler que l'estomac n'a pas de dents et que c'est notre job de lui mâcher le travail.

Quand on mange cru, l'énergie que l'on attribue habituellement à la digestion des aliments cuits et à l'élimination des toxines provenant de cette alimentation est alors redistribuée à l'ensemble des fonctions du corps. Génial ! Mais avant ça...

La détoxination

Lorsque l'on mange cuit (et « compliqué »), c'est comme si l'on ingérait quotidiennement une dose de poison, ce qui finit par surcharger le corps et réduire ses capacités à se nettoyer. Ainsi lorsque l'on passe à une alimentation saine, le corps entame un processus de nettoyage que l'on appelle *la détoxination*.

La détoxination peut se manifester de façons variées (diarhrées, fatigues, crise d'élimination, exaltation émotionnelle ou « coup de blues » etc...) et pour une durée variable selon les personnes. A ce moment là, il est important de respecter son rythme, s'accorder le repos nécessaire. Autrement le corps s'épuise et la détox se prolonge.

Tu trouveras plus d'information dans la bibliothèque.

En résumé : plus on simplifie, mieux on se porte ! Nous mangeons trop, trop riche, et trop compliqué.

Notre corps a besoin d'aliments simples et faciles à digérer. Il a également besoin d'eau pure (naturelle, ou filtrée et dynamisée), d'air et le soleil, d'exercice, de repos, de rire, de danse...

Les aliments crus sont plus faciles à digérer (si on mâche bien), riches en vitamines et enzymes divers.

Eventuellement une petite céréale de temps en temps, cuite le plus simplement possible, et la vie est belle ! Et les papilles se réveillent. On retrouve le goût véritable des fruits et des légumes. Le corps s'allège, la tête aussi...

Manger cru, simplement et en conscience permet de se connecter à l'énergie de ce que l'on mange, de découvrir des saveurs, et de profiter pleinement des éléments contenus dans les aliments. Cela nous aide à nous reconnecter à nous-même et aux besoins réels de notre corps. Et plus nous sommes connectés à nous-même, moins nous avons besoin/envie de choses compliquées et d'excitants.

La viande et les produits animaux sont bien évidemment totalement superflus.

- ❖ ***Le matin est pour notre organisme une période d'élimination des déchets.*** Or, au niveau cellulaire, le corps ne peut à la fois assimiler et éliminer. Donc, si on lui donne une digestion à réaliser il va cesser l'élimination. Nous allons ainsi rester avec nos toxines, que le corps va stocker où il peut : tissus, articulations, graisses...et nous nous encrassons peu à peu. Nous avons, par contre, la possibilité de faire un bon petit nettoyage quotidien : ***au réveil un***

verre d'eau ou de tisane (mais pas de thé noir ni café), chaude ou à température ambiante (mais pas glacée) sans sucre ni miel, et puis attendre d'avoir vraiment faim avant de manger quoi que ce soit. La vraie faim n'apparaîtra pas avant 1 à 2 h, mais dans tous les cas il est bien d'attendre au moins $\frac{1}{2}$ h.

❖ Pour une digestion facile et optimale : **un seul type d'aliment à la fois**. Chaque type d'aliment nécessite un processus de digestion et un PH différent. Si on mélange tout, c'est le bazar ! Le système digestif ne sait pas comment s'y prendre, et cela produit des fermentations indésirables et des toxines. En gros, cela donne :

- fruits
- légumes, céréales et oléagineux
- melon et pastèque

Il vaut mieux, donc, ne pas mélanger les 3 lignes ci-dessus. A noter que la tomate est un fruit, et que le jus de citron (fruit) dans la sauce salade est fortement déconseillé. Dans les fruits, on peut également faire la distinction entre : fruits doux, fruits mi-acides et fruits acides, mais ce n'est pas le plus important.

❖ **Attendre d'avoir vraiment faim avant de manger.**

Etant donné que nous n'allons pas avoir forcément faim au même moment, et pas avoir forcément envie de manger la même chose, les repas communs deviennent inutiles. Et c'est tellement simple de manger 2 ou 3 tomates cueillies au potager lorsque la faim nous prend !

❖ Manger tranquillement et bien mastiquer. Le repas n'est pas un bon moment pour discuter...raison de plus pour manger seul tranquillement. « Faire alchimie avec les dents », disait Rabelais. Se nourrir est un acte personnel. Nous pouvons très bien nous retrouver pour discuter, chanter, danser,... sans que ça soit autour de la nourriture.

❖ A noter que les fruits se digèrent beaucoup plus vite, on peut très bien manger une pomme et remanger autre chose 1h plus tard (mais 1 kg de pommes va demander un peu plus de temps). Par contre après des légumes, même crus, ou des graines germées, surtout si tu as mis un assaisonnement et si on t'es fait une bonne assiette, il va tout de même falloir attendre 3 à 4 h avant de pouvoir remanger. Mais si tu écoutes ton corps, pas de soucis, tu n'auras pas faim avant plusieurs heures.

La nourriture, le collectif et moi

❖ Lorsque je prend de la nourriture, je pense aux autres personnes du collectif Il y a donc :

- Les aliments que nous avons en quantité (qui peuvent varier suivant les périodes), et que donc je peux consommer autant que je veux (mais je ne suis pas obligé de m'en rendre malade).

- Amandes, olives...

- Les fruits et légumes produits sur place, en période de production, ou ayant fait l'objet d'un échange avec un voisin.

- Les aliments qui sont en quantité plus réduite et qui demandent un peu de parcimonie dans notre consommation.

- Les fruits et légumes achetés dans des circuits commerciaux

- Et puis aliments « de luxe », à savoir apprécier et consommer avec modération :

Choucroute, figes sèches ... qui sont produits sur place et ne coûtent pas cher mais dont la fabrication nécessite du temps. (Il peut être beaucoup plus rapide de manger 1kg de figes sèches que de les préparer)

❖ Si je vois qu'il reste 4 pommes, je ne suis pas obligé d'en manger 3 ! Par contre s'il y en a des stocks énormes, et qu'elles commencent à s'abîmer, je peux en manger 2 kg si j'en ai envie.

- ❖ Consommer en priorité les fruits ou légumes qui commencent à s'abîmer. Et s'il est trop tard pour les récupérer, ils sont à mettre au compost (si on les laisse avec les autres ils vont provoquer leur décomposition)
- ❖ Il est très important, à cause des fourmis et autres visiteurs, de fermer soigneusement les bocaux et boîtes.
- ❖ Merci de ne pas laisser traîner de vaisselle sale. Dans un collectif, si chacun laisse traîner un petit peu, cela fait au final beaucoup de bazar. Chacun lave son assiette et range ce qu'il a sorti.

Et s'il t'arrive de terminer un plat ou un pot de graines germées, tu peux également le nettoyer ... et remettre des graines à germer.

Le quotidien

L'eau potable

Flores de Vida, n'est pas alimentée en eau par la ville. Nous buvons l'eau de la fontaine de Maella, ou du système d'irrigation après l'avoir filtrée.

Le filtre doit être régulièrement rempli pour que l'eau soit toujours disponible. Il suffit de verser l'eau d'un bidon de 5L en partie haute du filtre. Attention ! Si le volume d'eau non filtré dépasse l'espace disponible en dessous... ça déborde !

Les déchets et le recyclage

Il y a 4 types de déchets

Le compost pour tout ce qui est organique

La poubelle à papier pour tout ce qui se brûle*, derrière le poêle..

La poubelle recyclable pour le recyclage industriel : sacs plast non réutilisables, emballages ...

Les sacs plastiques et papier qui peuvent encore servir vont dans un sac à part.

Et puis la **Poubelle ultime** pour tout ce qui ne va pas dans les autres. Cette poubelle est vidée très rarement (environ 1 fois par mois). Merci de faire attention à ne pas y mettre de matières organiques ou humides qui vont pourrir ou moisir.

* Les mouchoirs papier vont au compost, mais il a des mouchoirs tissu disponibles (lavables et réutilisables, donc). C'est tout de même plus écologique que des mouchoirs à jeter. Merci de les rendre propres.

Le compost

Grâce au compost, nous transformons *tous nos déchets biodégradables* en terreau. Celui-ci sera, à son tour, utilisé pour enrichir la terre et ainsi favoriser la croissance des plantes.

Toutes les épluchures épaisses, telles que celles des avocats ou des agrumes, sont découpés en morceaux (max environs 6cm²) avant d'être compostés, autrement ils mettent trop de temps à se dégrader par rapport au reste.

Les coques de noix et d'amande sont aussi mises au compost (ou au feu en hiver).

La douche

Il y a deux espaces pour se laver : La casa en paille, qui est bien confortable durant la période froide et l'espace d'en face, derrière le paravant, qui est utilisé en saison chaude.

Pour nous laver, nous utilisons l'eau de l'Ebre, un fleuve à proximité de Maella. Nous remplissons les citernes avec cette eau. Et pour la douche , nous remplissons les seaux à la citerne.

Il est sympa de faire en sorte que l'un des seaux noir de la douche soit toujours rempli d'eau pour la personne suivante.

Il est judicieux de laisser propre la palette en bois qui sert de bac douche : pas de chaussures sur la palette, donc.

L'eau rejetée de la douche est utilisée pour arroser des légumes.

Pour nous laver, si nous avons besoin de produit spécifique, nous prenons soins d'utiliser des produits qui soient le plus écologique possible. Et pour ceux qui sont disposés à pratiquer Amaroli, sachez que l'urine est aussi un très bon savon/shampoing (Voir le livre "Amaroli" de la bibliothèque). Merci de ne pas mettre de savon dans les seaux d'approvisionnement en eau, ou, le cas échéant, de rincer le seau.

Lessive et Vaisselle

Les lessives se font dans les seaux du coin douche avec de la lessive de cendre (dont on peut trouver la recette sur le site de Flores de Vida ou sur le pc), ou du savon de marseille.

On peut verser l'équivalent d'1/2 verre de lessive pour un seau de vêtements.

On peut étendre les vêtements à l'étendage qui est à coté de la yourte nuit. On peut éventuellement étendre à l'intérieur de la yourte, en hiver, mais il faut que les vêtements soient déjà bien égouttés.

Le coin vaisselle est à côté de la crudine. Il y a également un point d'eau à l'intérieur, mais tant qu'il fait beau, il vaut mieux utiliser celui qui est à l'extérieur.

Les eaux rejetées peuvent être utilisées pour arroser des légumes (mais en été pas au moment où ils sont en plein soleil car cela leur fait un trop grand choc).

Les produits de nettoyage (savon, shampoing, lessive...)

Ils se retrouvent dans l'eau du système de phyto-épuration ou dans la terre.

Nous n'utilisons que des produits absolument naturels : lessive et produit vaisselle (pour le peu que l'on utilise) à base de cendre (fabrication maison), et savon « de Marseille » biologique.

Merci donc de n'apporter que des produits biologiques.

La rivière et les espaces aquatiques :

Pas de savon directement dans l'eau (même biologique). L'eau n'est pas un endroit propice au recyclage des polluants, quels qu'ils soient. Pour se faire un shampoing à la rivière, il vaut mieux prendre un seau et se rincer les cheveux sur une zone « terrestre », où le savon (écologique !) sera plus facilement transformé en éléments fertilisants.

Les toilettes sèches

Il y a deux toilettes sèches, un en face de la yourte nuit et l'autre à coté du studio.

Nous nous servons d'un seau sur lequel est posé un abbatant. Pour recouvrir nos déjections, nous utilisons des feuilles d'oliviers, disponibles dans les bidons bleus.

Lorsque le seau est plein, nous le vidons dans l'un des bacs de compostage situé à proximité de chaque toilette (lorsqu'un bac est plein, nous remplissons l'autre) puis nous recouvrons le tas avec de la paille.

Le sceau est également essuyé rapidement avec une touffe de paille et le fond est bordé de paille propre afin de faciliter les vidanges .

Une fois composté, tous nos cadeaux serviront à nourrir la terre.

Autrement si vous préférez faire vos besoins dans la nature (en particulier pour l'urine), welcome, cela allègera les vidanges du sceau =). Bien sûr, prenez soin de choisir un espace où ça ne risque pas d'être gênant. L'idéal c'est sur la paille qui entoure les arbres : ça aide au compostage de la paille, et il n'y a pas d'odeurs désagréables.

Votre urine peut aussi participer à la fertilisation de la spiruline ! En effet nous récupérons l'urine saine, c'est à dire, exempte de toxine (non-fumeur, pas de contamination aux métaux lourds = plombages, vaccins, pas de médicaments, pas de détox...).

Les activités extérieures

Les horaires, les rythmes et l'organisation du temps

Il y a les besoins du collectif ... et il y a les besoins personnels.

Il est attendu de toi de t'impliquer activement dans le projet, dans la mesure de tes capacités du moment, que tu sois là pour quelques mois ou seulement quelques semaines.

Ce qui signifie que c'est à toi de gérer ce que tu peux faire chaque jours. Tu peux avoir par moment besoin de plus de repos et à d'autres moments être débordant d'énergie et d'envie créatrice.

Il y a les moments de chantier nécessitant la présence de tous, et des moments où il y a quantité de petites activités un peu partout.

Les jours où tu sais ce que tu peux faire, comment le faire, et que tu peux le faire seul, le moment de la journée que tu choisis pour le réaliser est celui qui te convient. Bien sûr, mieux tu connaîtra le lieu, les outils, les techniques et sera autonome, plus tu disposera de liberté.

Lorsqu'une nouvelle activité est mise en route, il est par contre souhaitable que tu sois là au démarrage, afin d'avoir toutes les informations nécessaires à sa réalisation.

Les jours où un chantier collectif est prévu, c'est tout de même bien que tu y sois. Si ça ne t'es vraiment pas possible, il est important que tu le dises, si possible avant.

La chaleur et le froid sont également à prendre en compte dans les activités. En hiver c'est plutôt « journée continue » de 10h à 16h afin d'utiliser au maximum la période la plus agréable pour être dehors. En été, c'est plutôt de 7h (voire 6h) à 12h car après c'est trop chaud et on se fatigue inutilement.

Il y a, en principe, un jour de repos par semaine, qui est mobile et dépend des chantiers en cours, du temps, des travaux à terminer, des urgences ...

Si tu as besoin de plus de temps de repos, ou même de prendre plusieurs jours, c'est toujours possible, et il est important d'en parler.

Il s'agit de trouver un équilibre entre le collectif et le personnel, gardant à l'esprit que si personne ne fait rien ça ne marche pas, mais que si tu fais les choses à contre-cœur, en te forçant, ça ne marche pas non plus.

Et surtout : de la communication, encore de la communication !!!

Les outils et les matériaux

Merci de remettre les outils ou tu les as trouvés, ou éventuellement de les remettre à leur place s'ils n'y étaient pas. C'est, d'une part, pour que celle ou celui qui en aura besoin après toi sache où les trouver. Mais c'est aussi, au niveau personnel, terminer un cycle d'action : « je prévois de faire quelque chose, je le réalise, et je finis. » Le projet est mené à terme, l'expérience est intégrée, et je suis prêt à passer à autre chose.

Il est fondamental d'utiliser les outils pour l'usage pour lequel ils ont été prévus : on n'utilise pas un ciseau à bois comme tournevis, ni une hachette comme binette !

Avant d'utiliser des planches ou des matériaux divers, assure-toi qu'ils n'ont pas été réservés pour un usage spécifique.

Le potager

Merci, avant de cueillir quoi que ce soit, de demander qu'il vous soit montré ce qu'il est possible de récolter, et comment le récolter.

Dans le potager, fais attention où tu marches car les légumes se confondent parfois avec l'herbe.

Les arbres et la cueillette

Pour cueillir des fruits sur les arbres, il convient de ne pas tirer sur les branches, qui peuvent casser. Si les fruits sont trop hauts, on peut prendre un échelle ... ou les laisser aux oiseaux. Monter dans l'arbre implique également de faire très attention à ne pas casser de branche.

Lorsqu'il y a une cuvette et de la paille autour de l'arbre, on peut marcher sur la paille et le mulch, mais il vaut mieux éviter de marcher sur le bord de la cuvette afin de ne pas l'aplatir.

Merci également de ne pas cueillir de fruits verts « juste pour voir ». Si chaque personne qui passe cueille un fruit uniquement pour s'apercevoir qu'il n'est pas assez mur et le jette, ce la peut finir par faire beaucoup de perte, au bout du compte.

Il n'est pas utile de laisser les coques d'amandes au milieu des allées : on peut, par exemple, les mettre au pieds des arbres, ça fait moins désordre.

Les pierres utilisées pour casser les amandes sont également à « ranger » au pieds des arbres en bordure de terrasse. Au milieu des terrasses, elles peuvent endommager les lames du gyrobroyeur, lorsqu'on passe avec ledit outil pour couper l'herbe. Et si tu vois des pierres au milieu, tu peux les mettre de côté (même si ce n'est pas toi qui les y a mises).

Les relations humaines ... *Prendre soin des gens*

Les relations humaines sont précieuses et sont donc à manipuler avec le plus grand soin. L'écoute et la compassion sont des éléments fondamentaux nécessaires à une bonne entente, mais également la capacité à se positionner et, le cas échéant, savoir dire « non », gentiment mais fermement. C'est toute une alchimie qui se développe lorsque plusieurs personnes passent plusieurs jours ensemble, une alchimie fabuleuse et passionnante, mais qui demande du soin, de l'attention et de la bienveillance.

L'autre est un autre moi-même.

In lak'esh. « Je suis un autre toi »

Le cercle de parole

Le cercle de parole permet d'ouvrir un espace afin que chacun puisse s'exprimer.

Je crois que la communication est une des clefs les plus importantes pour le bon fonctionnement de la vie en collectif.

Un cercle de parole est une invitation à exprimer ses besoins, ses émotions*, mais c'est aussi une occasion de partager des idées, des opinions, et éventuellement d'aboutir à une prise de décision collective.

Dans un cercle de parole, nous sommes assis en cercle, afin que chacun puisse être vu et entendu par tous les autres.

La parole est proposée à celui ou celle qui détient *le baton de parole*. Bien sûr, nul n'est obligé de parler, et lorsque j'ai le baton de parole, je peux simplement le faire passer à mon voisin si je n'ai pas envie de parler.

Lorsque je n'ai pas le bâton de parole, je suis invitée à écouter celui ou celle qui s'exprime. Et jusqu'à ce que le bâton de parole se retrouve dans mes mains, j'ai aussi la possibilité de réfléchir à la manière dont je peux formuler au mieux ce que j'ai à dire.

Si je ne comprend pas ce qui vient d'être dit par celui ou celle qui s'exprime, si j'ai besoin de poser une question de précision ou d'éclaircissement immédiat, je peux *demandeur une plume* à la personne qui parle. Il suffit de lever la main et dire "Plume !". Alors la personne qui parle peut dire oui ou non selon qu'elle préfère terminer ou répondre à la plume. La plume est aussi un bon moyen de signaler que l'on s'éloigne du thème proposé ou bien que le temps de parole ne semble pas bien réparti (il arrive que la parole soit monopolisée sans que l'on s'en rende compte ou bien que l'on dérive vers un hors sujet).

Dans le cercle de parole, il est essentiel de parler de soi, de son vécu, son ressenti, ses émotions, et surtout de ne pas parler « sur » l'autre.

De cette façon la parole de chacun est respectée et nous sommes invitées à faire de notre mieux pour nous exprimer clairement et justement.

Le cercle de parole peut être impulsé par une personne qui souhaite réunir le collectif pour aborder un thème particulier ou même sans qu'il y est de sujet défini. Il est aussi envisageable de "programmer" un cercle de parole régulier si on préfère, par exemple un cercle tous les trois jours ou bien après chaque nouvelle arrivée...

Les échanges qui ont lieu lors des cercles de paroles s'avèrent très favorables à l'amélioration du fonctionnement du collectif et ça facilite aussi la compréhension mutuelle et l'harmonie dans le groupe.

Donc, si tu sens qu'un cercle de paroles pourrait être bienvenu, n'hésite pas à en proposer un.

*Nous disposons d'une fiche technique du processus de CNV (Communication Non Violente) qui propose une façon d'exprimer clairement ses sentiments et ses besoins avec une liste de vocabulaire pour trouver les mots justes si besoin.

La colère

Il peut arriver que l'on soit en colère. Ce n'est pas grave, ça peut arriver à tout le monde, et il n'est certes pas souhaitable de garder cela à l'intérieur. Il n'est pas non plus bienvenu de la décharger sur quelqu'un d'autre, même si c'est sur la personne supposée être responsable de notre colère.

Notre colère nous appartient en propre et n'est jamais due à un événement extérieur. On peut, certes, être agacé par un comportement ou une action déplacée, mais si ça nous porte à ébullition, c'est qu'il y a autre chose derrière, et que l'événement nous a permis de prendre contact avec une colère que nous portions déjà en nous, souvent inconsciemment. Il ne peut rien venir de bon d'une parole dite ou d'une action réalisée lorsque l'on est « hors de soi ». L'expression parle d'elle-même : « hors de soi » = « sans conscience », ce qui n'est certes pas une manière d'évoluer vers plus de conscience.

Donc, le cas échéant :

1. aller faire un tour pour se calmer, respirer profondément ou faire « le tigre » (demander le mode d'emploi à l'accueil !)
2. proposer à la personne qui a été le déclencheur (et qui ne s'est peut-être rendu compte de rien !) de faire le point tranquillement et essayer de comprendre les 2 points de vue.
3. si le conflit n'est pas résolu il est possible de faire appel à un(e) médiateur(trice), voire d'inviter le groupe à un cercle de parole.
4. remercier la vie de nous proposer une occasion d'avancer dans la découverte de nous-même

Éléments de fonctionnement

Les véhicules

L'idée est de laisser l'espace libre d'engins motorisés, de bruits de moteurs, de portières qui claquent et de fumées d'échappement. Les voitures ont donc leur espace parking et il n'est pas souhaitable qu'elles viennent circuler sur le lieu, exception faite, bien sûr, s'il y a des choses à charger ou décharger.

Merci ensuite de la mettre au parking.

Les produits indésirables

Certains produits et habitudes nocifs pour le corps et l'esprit ne sont pas les bienvenus à Flores de Vida :

Tabac, alcool, drogues diverses, viande et dérivés, poisson et dérivés (avec une attention particulières sur la non-présence de ces cinq produits), laitages et œufs, et dérivés, pain, biscuits et gâteaux divers, fritures et graisses cuites, thé noir, sucre, café, sel et chocolat.

Les effets indésirables liés à ces divers produits, différents pour chacun, seraient trop longs à développer ici. Il suffit pour l'instant de savoir que ces produits sont non seulement nocifs, mais, de plus, terriblement addictifs (on se demande bien pourquoi ...), et que la seule manière de s'en débarrasser, est de ne pas en prendre, et ne pas en avoir à disposition. Ce n'est qu'au bout d'un certain temps de sevrage que l'on commence à percevoir leurs effets.

Juste un petit mot pour le sel, que l'on ne considère généralement pas comme une drogue, mais qui, en fait, est un excitant rendu indispensable par l'utilisation du sucre. C'est le fameux équilibre yin/yang que l'on retrouve ici. L'excès de yin (sucre) nécessite l'excès de yang (sel), et vice-versa. (Il ne s'agit pas ici du sucre que l'on trouve naturellement dans les fruits, mais du sucre concentré artificiellement, qu'il soit blanc, roux, et qu'il provienne de betterave, canne à sucre, céréales ou même fruits. C'est la concentration qui est nocive). Pour en revenir au sel, il durcit les tissus, les vaisseaux sanguins, et dénature le goût des aliments. Et lorsqu'on le supprime, on redécouvre peu à

peu la vraie saveur des aliments. Nous avons besoin des sels minéraux que nous trouvons dans les fruits et légumes, et pas uniquement de chlorure de sodium

Il est bien entendu question ici de ce qui se passe sur le lieu même. Ce que tu fais en dehors ne regarde que toi. Il ne s'agit pas de se cacher, ni de « se la jouer », mais de créer un espace libre de produits et habitudes pervers, et ne pas s'entraîner les uns et les autres à « se laisser aller ». Et découvrir le bien-être et la liberté qui prennent place en nous.

Les tables et les chaises

Cela peut certes sembler un détail superflu ou une lubie, mais vivre sans tables ni chaises change beaucoup de choses dans la manière dont nous vivons le monde.

Ce sont des inventions occidentales. Tous les peuples indigènes, tout autour de la terre, vivent au sol. Les tables nous séparent les uns des autres et les chaises nous séparent du sol. Mets une table dans une pièce, et l'espace est bloqué. Enlève la, et l'espace respire. Les chaises sont une invention de l'esprit individualiste occidental : chacun son espace !

Idem pour les fauteuils et canapés. Il faut avoir vécu le bonheur d'une soirée entre amis, tous assis au sol sur des tapis et coussins, certains serré(e)s les un(e)s contre les autres, les un(e)s couché(e)s...

Et imagine un feu de camp avec des chaises !

Il peut certes être inconfortable au début, lorsque l'on a passé sa vie sur une chaise, de rester longtemps assis au sol. On peut adapter avec des shoggis (petits sièges Japonais où l'on est assis à genoux sans que les genoux ne portent le poids du corps), des coussins... Et puis si l'on est raide, c'est qu'on a bien besoin de faire du yoga, de manger plus simple, assouplir le système corporel ... et mental.

A propos de la douche froide

Il est extraordinaire de commencer la journée avec une douche froide qui va dynamiser les systèmes circulatoire et nerveux. Ça agit sur le système circulatoire et le cœur. En énergétique chinoise le cœur est relié à la joie. La douche froide va donc participer à retrouver la joie en nous.

Et plus nous avons contacté la joie en nous, plus il est facile de prendre une douche froide.

On peut commencer par faire juste le visage et les avant-bras, et puis, petit à petit, au fur et à mesure que l'on en ressent les bienfaits, oser de plus en plus.

La douche froide fait partie intégrante des techniques yogi (Ishnan)... délirant au premier abord, mais l'essayer c'est l'adopter !

Le début de journée

Il y a une grande énergie dans la nature au moment du lever du jour. Lorsque le soleil arrive c'est toute la nature qui se réveille, les animaux, les plantes, la terre... imagine les énergies mises en jeu !

Lorsqu'on se lève avec le jour, on profite de cette énergie qui va impulser toute notre journée. Le moment le plus intense est même dans l'heure qui précède le lever du jour (il est bien question du lever du jour, le soleil pouvant, suivant le relief arriver plus ou moins longtemps après). Quand on l'a expérimenté en conscience, on ne l'oublie plus.

Le temps qui précède le lever du jour est le moment idéal pour méditer et/ou faire du yoga.

Les chiens et les chats

Les chiens posent trop de problèmes de gestion (abolements, agressivité, pipi partout, crottes...) pour que nous puissions les accueillir.

Les chats, quand à eux, sont de grands prédateurs de lézard, d'oiseaux et d'écureuils, et ne sont pas non plus souhaités sur le lieu.

Merci donc de venir sans eux, et merci pour ta compréhension.

A quoi ça sert, tout ça ?

C'est un certain cheminement qui est proposé. Un cheminement vers plus de cohérence, de joie, de conscience, de bien être et de clarté d'esprit.

Certes, suivant le parcours de chacun, il peut falloir du temps pour intégrer tout cela.

Il faut laisser les choses venir petit à petit, sans se faire violence et il ne s'agit pas de devenir des «Anastasia» du jour au lendemain. Il faut juste avoir envie, et cheminer tranquillement.

(Anastasia est une Shamane de Sibérie qui vit seule dans la taïga, se nourrit de quelques baies cueillies ça et là, n'a pas de maison et ne fait pas de feu : à lire absolument si ce n'est déjà fait)

Certains éléments de ce «petit manuel» peuvent paraître superflus et d'autres pas assez développés ou pas à leur place. Ils font toutefois partie d'un ensemble et s'articulent les uns avec les autres. Il y a dans la vie une circulation permanente de l'attention portée à soi-même, aux autres, aux objets, à l'environnement, la nature... Il y a des éléments qui sont du ressort de la vie en collectif, d'autres de celui de la vie à la campagne, d'autres qui concernent plus l'espace personnel.

Flores de Vida, c'est tout cela. La conscience qui s'élargie s'ouvre à un champ de plus en plus vaste. Les pratiques corporelles aident à rentrer dans un processus de mieux-être, et un retour à une alimentation plus simple favorise l'assouplissement du corps et fait que les pratiques corporelles sont plus aisées.

Nous avons besoin de moins de sommeil et les problèmes corporels disparaissent petit à petit.

Les activités de la ferme deviennent un jeu et une expérimentation permanente.

Et il est plus facile d'être joyeux quand le corps est souple et léger, et ainsi de suite...

L'intérieur et l'extérieur sont intimement reliés et on peut agir sur l'un en agissant sur l'autre, et vice-versa.

Cette démarche n'est certes pas la seule possible, ni la meilleure. C'est juste celle qui est proposée ici.

Il existe d'autres cheminements et il existe d'autres lieux. A chacun de trouver ou de créer l'espace qui lui convient.

Flores de Vida est une invitation à expérimenter un certain mode de vie, une certaine manière de vivre le monde. C'est une invitation à expérimenter le changement. C'est une grande aventure !

Flores de Vida se construit peu à peu, au fil des jours. C'est une œuvre collective à laquelle tu es invité à venir apporter ta pierre, ta touche personnelle.

Nous avons décidé d'employer uniquement les ingrédients susceptibles d'améliorer notre création, laissant de côté ceux dont nous n'avons pas besoin.

Qu'avons nous de mieux à faire dans la vie qu'être heureux ?

Bienvenue à toutes celles et ceux qui ont envie de goûter l'expérience, pour quelques jours, quelques semaines, quelques mois ... et plus si affinités.

Sois heureux.

www.floresdevida.com

hola@floresdevida.com

50710 Maella, Aragon (Espagne)