



AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAÏE

N°12- Décembre 2015

Editorial

Nous venons de faire l'AG qui engage notre SEL dans sa 4^{ème} année avec la mise en place de nouveaux objectifs tout en confirmant nos réalisations de ces dernières années et toujours avec notre charte comme orientation. Tout en continuant à nous centrer sur des échanges empreints de l'éthique sociale du SEL, c'est à dire sans visée mercantile, de manière solidaire, équitable et réciproque, nous apporterons davantage d'attention à l'accueil en général et plus particulièrement aux nouveaux adhérents. Dans son article 5, la charte préconise de « s'inscrire dans une dynamique de prise de conscience de son environnement et d'éviter le gaspillage et la surconsommation ». Chacun fait pour le mieux et peut faire mieux. Dans chaque journal, nous avons introduit divers thèmes touchant à la consommation et à l'environnement ; ma proposition pour cette année est d'entrer davantage dans ces questions avec parfois l'aide de personnes extérieures au SEL qui voudront bien nous orienter dans leur spécialité. A nous tous d'apporter nos questions et nos idées, à chacun de s'accrocher à une petite chose à modifier plutôt que continuer à se laisser « traverser » par la chose, ou pire encore, à se la reprocher.

Eliane

Sommaire

P 1 : Edito et agenda
P 2, 3 et 4: BLE du 03 octobre.
P 5 et 6: Yoga du rire du 17 octobre.
P 7 et 8: Les responsabilités des dirigeants et des bénévoles.
P 9: Consommation
P 10: Billet d'humour

Ont contribué à ce numéro:

Eliane, Raphaëlle et Monique : articles et relecture.

Delphine: mise en page.

Agenda

JANVIER Le 09: Discussion, repas et BLE. Le 16: Yoga du rire à 11h. Repas sous forme d'auberge espagnole, BLE (inscription avant le 12 janvier dernier délai!!)	FEVRIER Le 06: à organiser MARS Le 05: à organiser AVRIL Le 02: à organiser
--	---



BLE DU 3 OCTOBRE

DISCUSSION : L'ACCUEIL



Connaissez-vous les deux nouvelles adhérentes de notre SEL?
Jennifer est à gauche et Raphaëlle à droite

Dans cette discussion, nous pensons d'abord à l'accueil des nouveaux adhérents puis à l'accueil que nous nous réservons d'une manière générale. Nous choisissons la définition suivante :

« L'accueil est une cérémonie ou une prestation réservée à un nouvel arrivant, consistant généralement à lui souhaiter la bienvenue et à l'aider dans son intégration ou ses démarches ».

D'emblée, Raphaëlle et Jennifer relèvent le fait qu'aucun message de bienvenue ne leur soit parvenu en dehors de celui qu'Eliane leur adresse rapidement en même temps que les offres et demandes ; elles ont trouvé délicat d'appeler elles-mêmes les autres adhérents sans les connaître. Elles en ont aperçu lors du moment passé à la fête du 15 août mais vu la nature de l'activité nous ne nous trouvions pas en situation de faire davantage connaissance. Elles trouvent qu'un message d'un ou deux adhérents, lié aux offres et demandes par exemple, serait facilitateur pour les nouveaux.

En reparlant des BLE qui sont un lieu d'échanges et bien sûr de rencontres entre adhérents, nous relevons qu'aucune BLE n'a eu lieu entre juillet et octobre. Nous reparlons inmanquablement des rencontres de chaque 1^{er} samedi du mois qui sont souvent discutées ; peu d'adhérents y viennent parfois par manque de disponibilité, par manque d'intérêt, ou parfois ... « parce qu'il n'y a personne ».

Des propositions liées à l'accueil des nouveaux adhérents:

- exploiter un de ces samedi qui suit une nouvelle adhésion pour en faire un accueil convivial autour d'un thé-café tout en procédant aux 1ers échanges,
- **retour sur l'idée du parrainage qui correspond bien à la définition** dans le sens d'aider le nouvel arrivant dans son intégration, ses démarches et sa prise de confiance,

- ajouter un item de parrainage dans la fiche d'adhésion / ré adhésion ; chacun peut choisir d'être ou non parrain ou marraine.

Une proposition pour donner de l'information sur notre SEL :

- Ouvrir une page « Facebook » à propos de ce qu'est notre SEL, y glisser des informations de nos activités et de leur suivi. Qui sait, en plus du passage d'informations nous y gagnerions peut-être des adhérents ? Renseignements pris auprès des membres du CA qui sont tous d'accord, Jennifer va pouvoir s'atteler à préparer cette page.

A propos des adhésions :

Il s'agit d'un moment fort ; cette circonstance donne l'occasion de se connaître davantage puisqu'on y parle des disponibilités, des ressources qui peuvent être traduites en offres et des besoins en aides diverses. Recommencer à les faire à deux adhérents ce qui rendra la place de parrain ou marraine plus aisée?

Enfin, une question à propos de l'accueil que nous nous réservons : sommes-nous assez attentifs à chacun?

Eliane

LE REPAS ET LA BLE

Un témoignage

Moment très agréable où on a appris à connaître pas mal d'autres membres du SEL, ce qui nous permettra d'échanger plus facilement avec les sélistes rencontrés. Repas sympathique, très bonne ambiance. A refaire sans modération.

Raphaëlle et Jennifer



Bienvenue aux deux sélistes du SEL Gabare ; merci à elle d'avoir fait le déplacement ! Place est faite pour des projets autour de légumes et de dahlias ; regret que nous n'allions pas de temps à autre à leurs BLE.



AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAÏE

L'heure semble à la réflexion pour les uns... est-ce que je me laisse tenter par ces légumes ou non ? Pour d'autres, la question ne devrait même pas se poser !



Michèle n'est pas peu fière de ses chayottes et elle a bien raison ! Elles sont si belles, si exotiques et si bonnes!

L'apprentissage de l'utilisation du carnet de gouttes d'eau n'est pas si évident que cela ! N'est-ce pas Christianne ?





AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE



Yoga du rire SEL DE LA SAYE



Le 17 octobre 2015

Excellent exemple d'activité interSEL ! Terre d'Adèle, Gabare, Haute Gironde, Grain de sable et Saye ! Douze adhérents représentent cinq SEL. Des personnes que l'on retrouve de la séance de l'année passée, de nouvelles personnes que l'on découvre...

Maryannick rappelle les règles et nous invite à nous mettre en mouvement en douceur, à nous préparer à faire rire chaque partie de notre corps. Nous nous centrons sur notre mâchoire, et, comme c'est drôle, il n'y a que l'inférieure qui bouge de plus en plus grâce au massage des zygomatiques endoloris au départ.

Que fait-on après s'être réveillé ? On se lave ! Et là, notre corps est content, il rit de plus en plus. Une partie de notre corps est douloureuse ? Eh bien concentrons notre attention sur elle et elle pourra se manifester autrement... et elle finira peut être par rire !

Et puis ont rit comme un bébé, un adolescent, un adulte imbu de sa personne, un vieillard catarrheux. On se déplace beaucoup, lentement et plus rapidement avec de nombreuses consignes qui appellent à rencontrer chacun de nos partenaires ; on ne se touche que pour se tenir par la main, ce qui rend les échanges de regards plus expressifs. Et on pleure, et on rit de rien et c'est bien agréable !



Entre toute une série de nouveautés, il en est une aujourd'hui : on présente sa photo de permis de conduire... et qu'est-ce que c'est tordant ! Des fou rires incontrôlables prennent place et durent, durent...





AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

Le temps passe vite ; au sol, on laisse aller son rire puis on trouve la détente avec ou sans rire. Le confort s'installe.



Puis on s'assied et c'est le moment du bilan et des questions. Tout satisfaits que nous sommes, la tendance est de se demander comment le yoga du rire pourrait être instauré dans des lieux où la douleur, la souffrance et la violence sont maîtresses. Maryannick acquiesce et nous ramène à nous, dans l'ici et maintenant. Ce n'est que plus tard qu'elle nous dira que l'objectif du yoga du rire est de ne plus représenter un besoin, de ne plus exister en tant que tel et ce, lorsque nous parviendrons tous à rire de rien...

Repus de bien être, satisfaits d'être bien ensemble, nous flirtons avec le souhait de créer un groupe régulier ; hebdomadaire ? Mensuel ? Trimestriel ? Des engagements se prennent. Maryannick fait part de sa disponibilité et rappelle que pour créer un groupe régulier d'une douzaine de personnes, il faut au moins vingt inscrits ... pour être environ douze aux séances. Il faut compter avec les divers impératifs des uns et des autres. Eliane précise que la salle est réservée pour le SEL chaque 1^{er} et 3^{ème} samedi du mois.

Un prochain rendez-vous est fixé pour le 16 janvier. Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire et en parler autour de vous !

Je relate un court aparté avec Maryannick : on se dit fatigué après une séance de yoga du rire et c'est bien possible puisqu'on travaille beaucoup sur la respiration et que nous n'y sommes pas habitués. Peut-être aussi que l'on tend à confondre grande détente qui fait qu'on est vidé des préoccupations habituelles et fatigue. Importance du sens des mots qu'on utilise habituellement, et qui sont susceptibles de véhiculer des émotions désagréables ou, au contraire, agréables. C'est « suivant – selon » comme on dit chez moi.

La journée continue avec le repas où diverses préparations ont été appréciées, puis une BLE où nous avons navigué entre l'intérieur de la salle qui a conservé la douce ambiance et l'extérieur vivifiant où divers objets et légumes étaient installés à l'ombre ou au soleil.

Eliane



Les responsabilités des dirigeants et des bénévoles

Etre responsable c'est être susceptible d'avoir à répondre de ses actes et/ou non-actes et des conséquences de ceux-ci. L'implication peut concerner la personne morale (association), l'occupant d'une fonction (dirigeant, bénévole,...) ou encore la personne physique. Responsable de qui ? de quoi ? :

- des autres, de leur intégrité physique et morale, de leurs droits, de leurs biens
- de ce qui est confié (personnes, biens, mandat)
- du respect de la société et de l'environnement
- du respect de l'Autorité.

La responsabilité civile est le fait d'être responsable des dommages causés à un tiers, personne physique ou personne morale. C'est sur la jurisprudence (interprétation des lois et règlements) qu'un juge se basera pour évaluer si ces dommages entraînent la responsabilité civile de l'association ou une responsabilité individuelle. Stipuler une « règle » dans les statuts d'une association ne dédouane pas de sa responsabilité mais peut l'atténuer. La victime doit donner la preuve du dommage en prouvant le fait générateur, le préjudice réel et le lien de causalité. Le préjudice peut être matériel, physique ou moral. La jurisprudence se traduit par l'évaluation du dommage et la condamnation à verser des dommages et intérêts.

Il existe différents types de responsabilités civiles :

- la responsabilité civile contractuelle (inexécution de tout ou partie du contrat, qu'il soit écrit ou non)
- la responsabilité civile délictuelle (notion de faute, de manquement à une obligation)
- la responsabilité spécifique des dirigeants.



Tout le monde est susceptible de voir sa responsabilité engagée, même un bénévole non adhérent. Elle peut être atténuée selon le rôle mais tout dépendra du juge. Une association à but non lucratif n'est pas moins responsable qu'une entreprise ou qu'une personne. L'on distinguera la responsabilité civile de la responsabilité pénale.

Les acteurs susceptibles d'être tenus pour responsables sont l'association (dirigeants, préposés), les personnes physiques ou encore la victime elle-même. Il faut donc toujours être vigilant sur le respect des clauses contractuelles (obligation d'information, de sécurité et surveillance, d'entretien, de moyens et de résultats), l'obligation de prudence et de diligence et le respect de la réglementation.



La responsabilité pénale est le fait d'avoir commis un crime, un délit ou une contravention à l'égard de personnes physiques ou morales. La responsabilité de la personne morale n'exclut pas celle des personnes physiques. On parle de crimes, délits et contraventions contre les biens, contre la Nation, l'état et la paix publique ou contre les personnes, notamment l'atteinte à la vie de la personne humaine, la mise en danger ou l'atteinte à l'intégrité physique ou psychique.

L'engagement de la responsabilité pénale se traduit par une peine et la condamnation à payer une amende, au regard du Code Pénal. L'implication de la responsabilité peut être volontaire, involontaire, directe ou indirecte (complicité active ou passive). Les crimes et délits résultent en général d'une intentionnalité mais il y a aussi délit en cas d'imprudence, de négligence, de manquement à une obligation de prudence, de manquement à une obligation de sécurité prévue par la Loi ou le règlement, d'absence de diligence normale.

La responsabilité pénale peut se voir aggravée selon la nature des missions ou fonctions, les compétences, le pouvoir et les moyens. De même elle peut aussi être atténuée lorsqu'il y a contrainte, bonne foi et obligation de moyens, respect de la réglementation et de l'autorité ou encore en cas de forces majeures.

Moyens de prévention : vigilance, attention, bienveillance, analyse des risques et leur prévention, prudence, diligence, respect des engagements contractuels et quasi-contractuels, respect des obligations de sécurité, respect des Lois et règlements ; ils renvoient à une attitude, une façon de faire, que l'on résume parfois en « obligation de moyens ».

Les assurances doivent assurer la responsabilité civile personnelle, celle des dirigeants d'association et l'assistance juridique. Il est conseillé de revoir régulièrement son contrat d'assurance. Il est bon de voir son assureur une fois l'an pour vérifier que tous les risques sont bien pris en compte, faire un point, obtenir un avis, des conseils. Il faut prévoir toute éventualité.

Du point de vue du Ministère :

« Les associations sont tenues d'assurer leur responsabilité contractuelle et délictuelle, les dommages causés à leurs membres ou à des tiers et la protection de leurs bénévoles. Quand ces derniers assument des responsabilités particulières, elles doivent souscrire des assurances obligatoires ou leur proposer une assurance appropriée, selon les cas. »

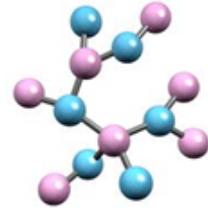
Le Code Pénal et ses articles peuvent être consultés sur <http://www.legifrance.gouv.fr/>

Raphaëlle



Consommation

Les nanoparticules in *Alternative Santé*, sept. 2015, n° 27



Elles sont partout, dans les aliments, les vêtements, les jouets, les articles de sport, et plus elles sont petites plus elles sont dangereuses car elles peuvent traverser tous les organismes fongiques, végétaux, animaux, microbiens et humains. Elles sont quasi toutes toxiques et s'attaquent à notre organisme sans que nous nous en rendions compte! Bien que les dommages irréversibles qu'elles causent soient documentés depuis 2000, elles n'apparaissent pas dans la liste des ingrédients de produits. On nous dit qu'il s'agit d'un bricolage d'atomes à moindre coût pour les industriels et que les lobbies l'emportent sur les principes de précautions sanitaires.



Elles inondent le marché depuis les années 80 sans contrôle ni traçabilité. Et le consommateur n'est pas informé de leur présence ; on nous dit qu'il n'est pas possible de sortir du supermarché sans avoir un chariot qui en soit chargé. Elles sont utilisées dans les farines anti grumeaux, les yoghourts pour qu'ils soient plus blancs, le sel fin blanc et bien d'autres aliments.

La France a mis en place une obligation de déclaration du recours aux nanoparticules et quelques rares produits nous en donnent l'information pour le moment.

Comment s'en prémunir ? Elles ont envahi notre environnement ! On peut fuir les produits aux « super propriétés » de nettoyage, de conservation, de résistance, d'imperméabilité, d'onctuosité, de texture innovante. Privilégier les circuits courts, la fabrication artisanale. Le bio n'est pas une garantie et seul le label AB a signé une charte éthique de non utilisation des nanoparticules.



Eliane



Billet d'humour

Variation sur les légumes

« Cinq fruits et légumes par jour à la Bourse »

« Vos comptes, c'est la fin des haricots, vos placements ont fait chou blanc. Dans quelques jours vous n'aurez plus un radis, il ne vous restera plus qu'à prendre un avocat pour éviter la faillite », m'a dit hier mon homme d'affaire.

J'en avais gros sur la patate. J'avais plutôt l'air d'une courge mais j'ai quand même ramené ma fraise. Car j'ai toujours eu la pêche, même si je me rendais compte que j'avais travaillé pour des prunes.

« Hé, banane, arrêtez vos salades. Même si les ennuis sont pour ma pomme, les placements c'est bien vous qui me les avez mitonnés aux petits oignons, non ? Vous avez un pois chiche dans la tête ! Si les carottes sont cuites, si je n'ai plus d'oseille, c'est que vous avez trop fortement pressé le citron, voilà tout ! »

Il est devenu rouge comme une tomate, tenant des propos mi-figue mi-raisin. J'avais envie de lui coller une bonne châtaigne dans la poire. Il était maigre comme une asperge et j'aurais facilement pu transformer son nez en pomme de terre et ses oreilles en choux fleurs. Mais je me suis dit que j'étais bel et bien le cornichon de l'histoire et que si l'on devait finir par me porter des oranges sous les verrous, ce serait vraiment la cerise sur le gâteau ».

Trouvé par Monique



Bonne fin d'année à tous!