

LA GAZETTE

N°4: Faire et défaire c'est toujours travailler.

Editeur responsable: Mathieu De Backer
78, rue du Rempart des Moines, 1000 Bruxelles.

Décembre 2020

Vol. 4

Chers lecteurs,

Dans ce numéro de la Gazette vous trouverez une panoplie d'articles, qui on l'espère vous feront du bien. Avec ce deuxième confinement il est important de continuer à prendre soin de nous. Encore une fois les mesures font qu'il n'est pas possible de se rassembler, ni d'aller boire un café.

L'hiver est à nos portes et il est moins évident de sortir.

Mais de toutes parts la vie continue : le Conseil des Locataires a reprogrammé des activités et voudrait se trouver un nouveau nom. L'AAA est en plein foisonnement créatif, l'atelier d'écriture travaille à une prochaine exposition, les balades en nature se poursuivent avec les courageux, de nouvelles personnes souhaitent contribuer à la Gazette.

Et c'est maintenant qu'il est important d'être là pour soi-même: tantôt doux, tantôt actif pour continuer à travailler à nos projets, sans oublier de se reposer et d'aller vers les autres car il semblerait que ça rend heureux...

Quand des émotions viennent voyons comment on peut en prendre soin, voyons si on peut rester un peu avec elles, même quand elles sont désagréables, comme on resterait avec un ami qui a besoin de notre présence.

Quand la tristesse ou la colère se pointent, faisons-leur un geste d'amitié comme on ferait une caresse à son chien ou à son animal de compagnie préféré.

La musique aussi peut nous aider ! Elle nous aide à les exprimer et nous soulage ...

La musique adoucit les mœurs...

Lisez l'article à ce propos.

D'ores et déjà on vous souhaite en cette fin d'année, la santé et tous les bonheurs possibles en 2021!

Gaia

Isabella

Gaëlle

Andrea



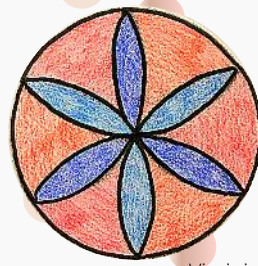
Isabella

"Emporte dans ta mémoire, pour le reste de ton existence, les choses positives qui ont surgi au milieu des difficultés. Elles seront une preuve de tes capacités et te redonneront confiance dans tous les obstacles."

- Paulo Coelho



Les Bonnes Nouvelles Du Monde



Virginie

SE DÉTENDRE...

Par le pardon

1. Pairi Daiza participe à un projet de reproduction du panda géant pour contribuer à sauver cette espèce : tout nouveau-né passe quatre ans dans le parc et part ensuite pour la Chine, où il pourra vivre libre dans la nature.
2. SNCB améliorera l'accessibilité des trains et des quais pour les personnes à mobilité réduite
3. Les Tiny houses vont bientôt arriver en Belgique (Tiny house = maisons minuscules, mais pas chères et terriblement bien aménagées, qui permettent de vivre dans tout le confort en seulement 25 mètres carrés)
4. A Paris, 50% des places de parking seront végétalisées. Et à Bruxelles ?
5. De plus en plus d'hôpitaux acceptent les animaux de compagnie des patients ou ont des espaces de détente où vivent des chats et où les patients peuvent se retrouver de manière conviviale

Plusieurs études américaines ont pu mesurer les effets bénéfiques du pardon sur le système immunitaire et la longévité. Le pardon n'est pas quelque chose que nous faisons pour les autres, **c'est quelque chose que nous faisons pour nous mêmes**. En effet, pardonner ne veut pas dire cautionner l'acte d'une personne qui nous a fait du mal, cela signifie tout simplement se libérer du poids de la blessure. Le Bouddha disait d'ailleurs **« rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un...mais c'est vous qui brûlez »**.

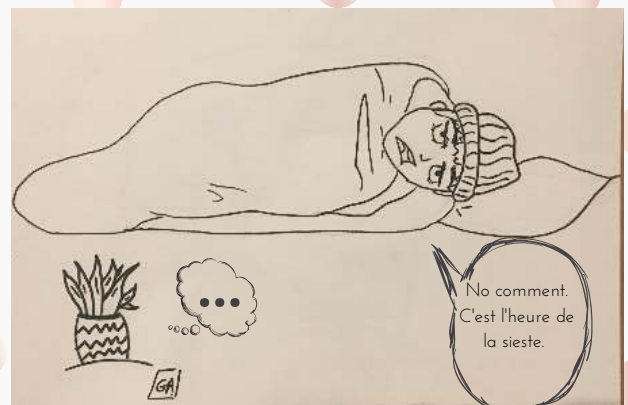
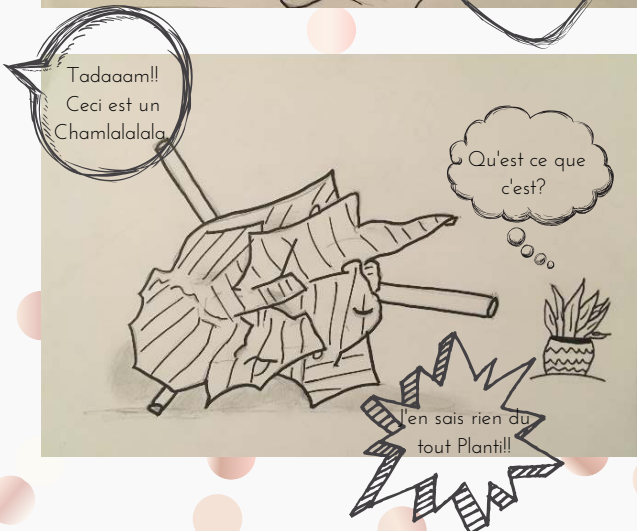
Pardonnons, non pas parce que l'autre mérite le pardon, mais **parce que nous méritons la paix**.

Des exercices de pardon existent. En voici un qui vient de la méthode Hawaïenne Ho'oponopono qui consiste à répéter le mantra suivant (des phrases, des pensées ou des formules que vous répétez afin de créer un ancrage et en retirer des bienfaits autant physiques que psychologiques et même spirituels. :

« Je suis désolé(e), je te demande pardon, merci, je t'aime »



Confinement round 2...



Bien manger

L'hiver est à nos portes, et ses envies de cocooning viennent avec lui. Le soleil se lève tard et se couche tôt, lui aussi a besoin de grasses matinées ! Cette nature au repos pourrait faire penser que la terre ne produit plus mais ce n'est pas le cas. Chaque saison a ses particularités et produit des fruits et légumes différents.

Manger Vert

Nous savons tous que manger des fruits et des légumes est bon et même indispensable pour la santé mais ce n'est pas le seul bénéfice.

Manger « vert » c'est aussi penser à l'environnement.

Saviez-vous qu'une des causes actuelles du réchauffement climatique est la surproduction et la surconsommation de viande dans le monde ? Manger plus de fruits et légumes (et même parfois remplacer la viande de votre assiette) va donc non seulement être bon pour vous, mais aussi pour la planète.

Local et de saison

De plus en plus de marchands de fruits et légumes font attention à la provenance de leurs produits et, si ce n'est pas noté dans les étalages, il ne faut pas hésiter à le leur demander. C'est important de connaître d'où viennent les aliments que nous mangeons. De plus, manger local signifie contribuer et soutenir les cultivateurs de nos régions et permettre à des entreprises plus petites de continuer à vivre de leur passion.

On a testé pour vous: l'Affili-Curry

Une recette 100% végétarienne dont les ingrédients se trouvent partout, facile à faire, qui ne demande pas beaucoup de temps et pas cher avec ça !

Bon à savoir: Le plus compliqué lorsqu'on veut manger sans viande c'est d'apporter les protéines nécessaires à l'organisme dans son alimentation. Pour cela, il vous faudra toujours penser à associer une céréale (blé, riz, orge, avoine, épeautre, quinoa,...) à une légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots rouges, soja,...).

Bien entendu, cette recette peut aussi s'accompagner d'un morceau de viande.



Préparation:

1. Mettez une petite casserole d'eau à bouillir (pour le riz).
2. Coupez l'oignon en petits bouts. Épluchez la gousse d'ail et faire revenir le tout dans une poêle à feu doux avec un peu d'huile d'olive.
3. Lorsque l'eau de la casserole bout, y mettre le riz à cuire pendant le temps indiqué.
4. Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les carottes, et les épices. Remuez régulièrement. Couvrez et poursuivez la cuisson environ 10 minutes.
4. Ajoutez les pois chiches cuits, les champignons, le lait de coco (ou la crème). Poursuivez la cuisson environ 10 minutes.
5. Servez avec le riz, c'est prêt ! (Psst ce plat pourra se conserver facilement au frigo 2 jours)



Liste des courses pour 1 personne :

- Riz basmati 100gr
- Lait de coco ou crème culinaire 100ml (1/2 pot souvent)
- Pois chiches cuits en conserve 150 gr
- 1 carotte
- 4-5 champignons de Paris
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail

Épices : sel, poivre, curry, cumin, thym, paprika tout sera bon ! *

Ustensiles : - 1 poêle - 1 casserole - 1 couteau - 1 épluche légumes (sauf si carottes bio)

*De saison dans cette recette : carottes, oignons, champignons.

Ma santé au naturel*, mon bien être !



QUAND LA NATURE NOUS NOURRIT (GRATUITEMENT ;-))

Au-delà des aliments, la nourriture se trouve dans nos liens avec les autres et avec la nature. Préserver ces liens constitue un véritable enjeu de santé, à la fois individuel et sociétal, dans un monde de plus en plus déconnecté et individualiste. Il est temps de revenir aux sources, non ? Ne serait-ce pas la route actuelle vers un nouveau monde qui nous attend ?

Se connecter à la nature quand on habite en ville, quelles solutions ?

Prendre le soleil

Le soleil et les photons qui s'y dégagent sont une nourriture exceptionnelle pour notre système nerveux et notre système hormonal. L'exposition au soleil participe à la synthèse de la vitamine D, dont le rôle dans la fixation du calcium est essentiel. Il est conseillé de prendre le soleil au minimum 30 minutes par jours, entre 6h du matin et 17h. (La luminothérapie est d'ailleurs reconnue comme traitement officiel par la Haute Autorité de santé.)

Se balader dans le bois et la forêt la plus proche

A Bruxelles c'est possible. Il y a plusieurs bois et la forêt de Soignes est proche de stations de tram ou de bus. N'hésitons pas à marcher pieds nus, cela améliore la circulation sanguine et apporte des électrons qui nous permettent de lutter contre le stress oxydatif. (Faire des balades en forêt est officiellement reconnu par le gouvernement japonais comme une thérapie, appelée Shinrin-yoku)

Enlacer un arbre

Les arbres génèrent des substances dont deux d'entre elles, les phytocides et les terpènes, stimulent nos défenses immunitaires et augmentent notre taux de lymphocytes NK, dites « cellules tueuses ». Quand nous prenons un arbre dans nos bras, nous captions ces substances mais nous recevons aussi l'énergie électromagnétique de l'arbre.

Créer une mini-réserve naturelle à la maison.

Quand nous ne pouvons pas sortir et profiter de la nature, pourquoi ne pas laisser la nature venir à nous ? Nous pouvons créer une mini-réserve naturelle chez nous en faisant pousser des herbes aromatiques sur les bords des fenêtres, en disposant des plantes d'intérieurs pour purifier l'air de la maison, ou en choisissant des meubles en bois massif. Des tests à l'aveugle ont montré qu'on se repose mieux dans une chambre en bois.

ACTUALITÉS DES AFFILIÉS

LE CONSEIL DES LOCATAIRES

Le Conseil des Locataires Housing First est un groupe ouvert, qui se réunit une fois par mois, tous les **premiers vendredis du mois à 15h30**, à l'Espace 51.

On rêve de projets d'activités et on les réalise ensemble. Le groupe est ouvert à tout le monde, on y vient comme on est. Le dernier conseil était riche en participants et en proposition! Nous avons notamment discuté de l'organisation du futur **CINÉ-CLUB**, d'un **Repas** pour remercier les enfants de l'école de Watermael-Boistfort, de la prochaine **Balade** et de la visite du **MUSÉE DE L'AFRIQUE**. Plusieurs dates de rencontres ont été prises.

Plus on est, plus on rit!

N'hésite donc pas à nous rejoindre ou à nous contacter pour te tenir au courant des activités.



Le COOP: Quai Demets 23, à Anderlecht (arrêt Delacroix)



AAA

« Fais ton cinéma » le titre et slogan de cet atelier audiovisuel prend forme, des formes.

Nous partions de poèmes lus de manière enjouée par les participants, enchantés de pouvoir réciter les poètes avec qui certains s'étaient construit un univers onirique dès leur jeunesse. De cette proposition, une manière de filmer a été expérimentée. La caméra et son micro indépendant ont pu capter la parole sous deux angles. De ce dispositif, des envies et des manières différentes de se raconter ont émergées. La première, face caméra, permettant l'affirmation de soi tout en lumière, la seconde garantissant l'anonymat en se donnant la liberté de se décharger d'un poids.

Le re-confinement nous a permis d'explorer plus en détail les récits qui se construisent, en accompagnant les auteurs de manière individuelle dans des lieux de leur choix. Que ce soit dans la cuisine de son lieu de vie, devant le palais royal à Laeken ou la fontaine du parc de la porte de Hal, tous expriment l'envie de témoigner d'une existence dans le monde.

Nous continuons, donc, les tournages de chaque projet de manière individuelle jusqu'à la fin décembre. L'atelier en groupe se déroulera le jeudi 7 janvier où nous échangerons à partir des expériences de chacun et envisagerons les montages. Une première période de l'atelier se clôturera fin janvier et il y aura probablement des films à voir.

Les nouveaux participants sont les bienvenus le jeudi 7 janvier 14h au COOP également. Ils pourront se faire une idée concrète de ce qui s'est construit jusqu'à présent.



L'espace 51: Rue Thieffry 51, à Schaerbeek (arrêt Côteaux)

Rêves illuminés d'enfance

Les godasses dans la neige et les yeux vers les étoiles; il rêvait là, adossé à un arbre.

Son monde était infini, merveilleux, rempli de silence et de craquements du blanc manteau sur les branches des sapins.

Il humait profondément l'air froid; soufflant la buée par sa bouche ouverte, tout en regardant les lanternes de la voûte céleste vibrer, s'éteindre et s'allumer.

Il voulait voir l'au-delà, infini.

Il espérait qu'une image grève soudainement la toile ou sentir le divin en lui pour combler un immense vide qui l'envahissait si souvent.

La solitude le gagnait, tantôt apaisante, tantôt bouleversante et il se demandait: pourquoi suis-je là, que vais-je faire plus tard?

A cette question il répondait: oui j'ai envie d'être...mais il doutait à force d'entendre: mais tu rêves. La tête, c'est sur

les épaules qu'on la porte. Tu vas salter tes godasses, de plus la nuit c'est fait pour dormir.

A l'automne de sa vie, enfin il sait que plus personne ne peut l'empêcher d'écrire.

Son amour pour la nature est intact et il a décidé d'essayer d'aimer les autres envers et contre tout, jour après jour.

MM

Texte d'expression libre issu de l'atelier d'écriture animé par Isabella qui se tient tous les vendredis à 10h à L'Espace 51.

EXTRAITS DES ACTIVITÉS PASSÉES

Parce que Affiliation c'est avant
tout...



Un peu de concentration...
(quand même)

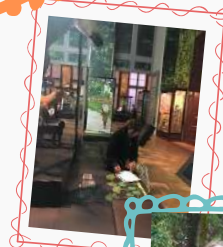
Et surtout, beaucoup de découvertes et d'amusement.

Merci à tous!

Et pour ceux qui voudraient se joindre à nous, n'hésitez pas!

Isabella : 0485/08 36 04, Gaëlle 0487/01 57 46 et Andrea 0485/39 77 28.

Que des belles
personnes



Des collègues trop
sympas

Place à la musique...

Salut à toi ami, ami.e affilié.e !

C'est notre première rencontre, je me présente : Juan McJukebox, le prophète du bon son ! Tu l'auras deviné, ici on va parler musique. Celle qui nous apaise ou nous emballe, fait écho à nos émotions, la bande son de notre quotidien. Mon credo : un son pour chaque occasion ! J'ai une idée pour mettre en musique cette belle Gazette : une édition, un thème, trois chansons. De quoi t'emmenner en balade dans mon univers musical, tu verras on est bien ! Et qui sait, peut-être que tu me rendras la pareille bientôt.

Je regardais dehors ce matin, le mois de décembre qui nous tombe dessus. Je me suis dit : vivement l'été... Pas gagné hein ? Alors hop, on va mettre un peu de soleil dans la morosité ambiante, bronzer un bon coup par les oreilles. C'est parti ?

Atmosphère

Sunshine. Tout est dans le titre : quoi de mieux pour se remettre d'un réveil difficile que sortir profiter de l'été qui arrive ? Même pas besoin d'écouter les paroles, il suffit de fermer les yeux et se laisser guider par le son pour sentir le soleil réchauffer sa peau.

Swing Original Monks

Caminito. Coincé.e.s qu'on est chez nous, voilà de quoi nous faire voyager un peu : je t'emmène dans les Andes équatoriennes, avec la cumbia endiablée des Monks. Caminito raconte le voyage vers l'inconnu, le chemin de vie qui s'ouvre devant nous - à parcourir en dansant bien sûr !

Seed

Aufstehn. Qui a dit que l'allemand n'était pas une langue musicale ? Voilà de quoi te faire changer d'avis avec ce reggae des matins qui chantent par les berlinois de Seed. La recette au saut du lit ? Du café qui réveille les morts, la radio allumée et une balade au bord de l'eau.

Envie de découvrir la playlist entière, de partager ton propre répertoire de sons ensoleillés, ou de proposer un thème pour la prochaine édition ? Ecris-moi donc : 0473 33 55 34



Gaëlle

QU'EN DITES-VOUS?

C'est l'oeuf?... 

Ou la poule? 

Dans la série d'articles sur le travail, nous poursuivons avec l'ouvrage « Salaire, prix et profits », texte de Karl Marx né d'une discussion à l'occasion de la Première Internationale de 1862.

Marc nous a conseillé de lire cet ouvrage dans lequel Marx décrit la valeur du travail dans le mode capitaliste de la seconde moitié du XIX^{ème} siècle.

Dans ce texte il définit les concepts qui lui permettront par la suite de modéliser le système économique capitaliste, dans le premier volume du « Capital » .



Il nous invite d'abord à nous intéresser à la notion de **valeur** et de **marchandise**.

Par exemple j'ai une baguette de pain et j'aurais besoin d'une fourchette. Pour savoir si je peux échanger ma baguette contre une fourchette j'ai besoin de connaître sa valeur d'échange.

La valeur d'échange d'une baguette ne dépend pas, selon Marx, de la matière dont elle est faite, de son poids ou de son utilité mais bien de la quantité de travail et de moyens employés à la produire. Il appelle cela la quantité de travail abstrait. Ce travail se traduit par une valeur en argent, qui sera la valeur d'échange de la marchandise.

La valeur d'une marchandise est donc donnée par la valeur du travail humain nécessaire à la produire.

Associée aux moyens de productions et aux conditions sociales nécessaires, cette valeur constitue la norme autour de laquelle le prix de cette marchandise va osciller.

Quand un chef d'entreprise vend sa marchandise plus chère que ce qu'à coûté sa production, il va produire une plus-value.

Mais dans la théorie de Marx, ce qui va produire la plus-value, n'est pas le bénéfice fait sur le coût de production mais bien sur l'exploitation de travail lui-même.

Prenons le cas d'un ouvrier qui aurait besoin de travailler 6 heures par jour pour produire ce dont il a besoin pour subsister (l'équivalent de 50 €) .

Comme c'était la règle à l'époque, le chef d'entreprise va le faire travailler 12 heures d'affilé et le payer 50 €. L'ouvrier gagne ainsi ce qui est nécessaire à sa subsistance et le chef-d'entreprise avec les 6 heures de travail non nécessaire de cet ouvrier, fera une plus-value qui sera la base du processus qui va faire grandir le capital. « Le travailleur » dit Marx « a travaillé une moitié de la journée pour lui-même et l'autre moitié pour le capitaliste», qui va tenter d'augmenter encore la plus-value qu'il peut retirer de son activité.

Pour produire de manière continue, le chef d'entreprise doit maintenir un capital constant, et pour cela il doit continuellement retransformer une partie de ses produits en moyens de production (investir dans des nouvelles machines, engager plus d'ouvriers ...). Il va pouvoir ainsi augmenter sa production et accumuler du capital.

Avec le gain obtenu par le travail non-payé de ses ouvriers il va pouvoir investir à nouveau dans des moyens de productions plus performants, devenir plus concurrentiel sur le marché, faire disparaître les concurrents plus faibles...etc. Ils peuvent se créer ainsi des situations de monopole et de centralisation du capital.

Avec le temps, les machines remplacent les êtres humains, les tâches ont besoin de moins de qualification et moins de forces de travail sont nécessaires pour assurer la même production. On peut ainsi employer des femmes et des enfants à moindre coût, le chômage augmentera encore et il se créera une « *armée industrielle de réserve* » dit Marx, plongée dans une misère profonde.

Dans son analyse, Marx nous dit que la valeur de la marchandise tend à diminuer peu à peu, il faut de moins en moins d'ouvriers pour produire le même capital, ce qui provoquera à terme et de manière cyclique les crises du capital (qu'il développera dans le tome 3 du « Capital »).

Marx nous offre ici une manière intéressante de voir les tenants et les aboutissements de ce qui régit notre économie, qui - on ose l'espérer - a besoin et est en train de se repenser.

Le conte

Le Tambour Magique

Un jeune soldat s'en revenait de guerre. Il était pauvre et ne possédait que son tambour pour toute richesse.

Mais il était quand même heureux, car il revenait chez lui après de longues années. On l'entendait jouer de loin : rataplan, plan, plan.

Après avoir longtemps marché, il rencontre une petite vieille.

- Beau soldat, donne-moi un sou.

- Je t'en donnerais deux et même une douzaine, si j'en avais, grand-mère.

Mais vraiment, je n'en ai pas.

- Tu en es sûr ?

- J'ai fouillé mes poches toute la matinée et je n'y ai rien trouvé.

- Regarde encore, regarde bien.

- Dans mes poches ? Je veux bien essayer de nouveau pour te faire plaisir, mais je suis certain que... Tiens, qu'est-ce que c'est que ça ?

- Un sou. Tu vois que tu en avais.

- Je te jure que je ne le savais pas. C'est incroyable ! Tiens, je te le donne volontiers, car je pense que tu dois en avoir plus besoin que moi.

- Merci beau soldat, dit la petite vieille. Moi aussi, je vais te donner quelque chose.

- Vraiment ? Mais je ne veux rien.

- Si. Je vais t'apprendre un tour de magie. Voilà : chaque que tu battras de ton tambour, tout le monde se mettra immédiatement à danser.

- Merci, grand-mère. C'est vraiment un tour épatant.

- Attends, je n'ai pas fini : tout le monde devra danser et ne pourra s'arrêter que si tu cesses de jouer.

- Très bien ! Je ne sais pas encore ce que je ferai de ce tour de magie, mais je sens que cela me servira.

- Cela te sera très utile, tu verras. Adieu, beau soldat.

- Adieu, grand-mère. >>

Et le petit soldat reprend le chemin de sa maison. Il marche longtemps encore... Tous à coup, trois brigands surgissent de la forêt.

- La bourse ou la vie !

- Faites donc, prenez la bourse. Mais je vous préviens : elle est vide.

- Les mains en l'air ou tu es mort !

- J'obéis, j'obéis, messieurs les brigands.

- Où mets tu ton argent ?

- Moi ? J'en mettrais même dans mon chapeau.

Les brigands regardent dans le chapeau : il n'y a rien.

- De l'argent ? J'en mettrais même dans mon oreille.

Ils regardent dans l'oreille : toujours rien.

- Je vous dis que j'en mettrais même sur le bout de mon nez si j'en avais. Les brigands regardent, cherchent, fouillent. Ils ne trouvent évidemment pas le moindre centime.

- Tu es vraiment un gueux, dit le chef des brigands. Eh bien, tant pis, nous allons prendre ton tambour.

- Oh ! Oui, prenez-le, soupire le petit soldat. J'ai de la peine à m'en séparer, car il m'a longtemps tenu compagnie, mais si vous le voulez vraiment...

- Oui, nous le voulons.

- Avant de l'emporter, laissez-moi vous jouer un air. Vous saurez ainsi vous en servir, d'accord ?

- D'accord... Vas-y, joue.

- Voilà, voilà, dit le jeune soldat.

Moi, je joue, et vous... (Rataplan, plan, plan) et vous, vous dansez ! Il fallait les voir danser, ces trois

gredins. On aurait dit trois ours sur un champ de foire. Tout d'abord, cela les amusa. Ils riaient et plaisantaient.

- Courage, jeune soldat ! En avant pour une valse !

- Et maintenant, la polka, petit soldat.

- Et va pour un mambo !

Peu après, ils se mettent à souffler bruyamment. Ils essaient de s'arrêter, mais ils n'y parviennent pas. Ils sont fatigués, hors d'haleine, la tête tourne. Mais le tambour magique les contraint de danser, de danser, danser...

- Au secours !

- Dansez !

- Pitié !

- Dansez !

- Grâce !

- Dansez, dansez !

- Assez, Assez !

- Je peux garder mon tambour ?

- Garde-le... Nous ne voulons plus être mêlés à ta sorcellerie.

- Vous me laissez partir ?

- Tout ce que tu veux, pourvu que tu arrêtes de jouer.

Mais le soldat prudent ne cesse de jouer que lorsqu'ils les voient tomber par terre sans force et sans souffle.

- Voilà, comme ça, vous ne pourrez pas me courir après.

Et il se sauve à toutes jambes. Par précaution, il donne de temps en temps, quelques coups de baguettes sur son tambour. Aussitôt, les lièvres dans leur terrier, les écureuils sur les branches, les chouettes dans leurs nids, réveillées en plein jour, se mettent à danser...

Hardiment, le brave soldat poursuit sa route pour rentrer chez lui...

Histoires à la courte paille,

Gianni Rodari

Remerciements

Un super giga grand merci aux écrivains, illustrateurs et pour les photos de cette Gazette : Andrea, Marc, Gaia, Tannis, Chris, Virginie, Isabella, Robert, Gaëlle, Carlos, Mathilde, Stephanie et Michel.

Si l'envie vous vient de participer à la création de ce journal, sous quelle forme que ce soit, Vous êtes plus que les bienvenus. N'hésitez pas à nous contacter.

