Acteur de la reliance

Le Pharandol

ÉDITION N°7

Septembre 2022

Edito

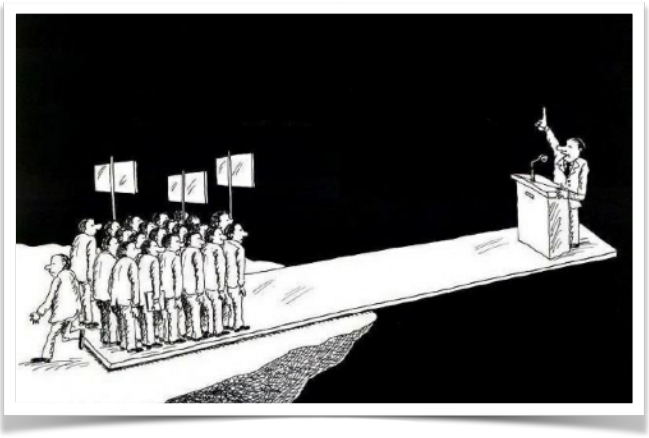
Partout dans le monde, de plus en plus d'êtres humains prennent conscience des conséquences de notre mode de vie, sur-consommateur, sur notre planète. Un mode de vie conditionné, au quotidien, par tout un système qui nous mène à nous auto-détruire.



Mais s'il est une chose que l'on constate lorsque l'on ouvre les yeux sur cette ingénierie, c'est que l'on souhaite à tout prix s'en dissocier, s'en éloigner. Et… ne plus l'alimenter.

Dans cette quête d'un monde meilleur, que nous sommes nombreux à mener, plusieurs solutions s'offrent à nous.

En premier lieu, le boycott. Mis à l'honneur les 15, 16 et 17 août suite à un appel national, il s'agit d'un moyen de choisir le monde que l'on désire financer. En effet, il nous appartient de ne plus cautionner les pratiques polluantes, esclavagistes, non éthiques et non respectueuses du Vivant.



Le boycott offre divers avantages : il permet de faire fonctionner l'économie locale, faisant vivre les petits producteurs, tout en recréant des liens que la société délite petit à petit.

Pratiqué quotidiennement et collectivement, il est également un moyen de pression sur les multinationales qui s'approprient le monopole de certains marchés, aux dépens des petites entreprises à taille humaine, et dont les lobbies et autres pratiques douteuses nuisent à notre humanité.

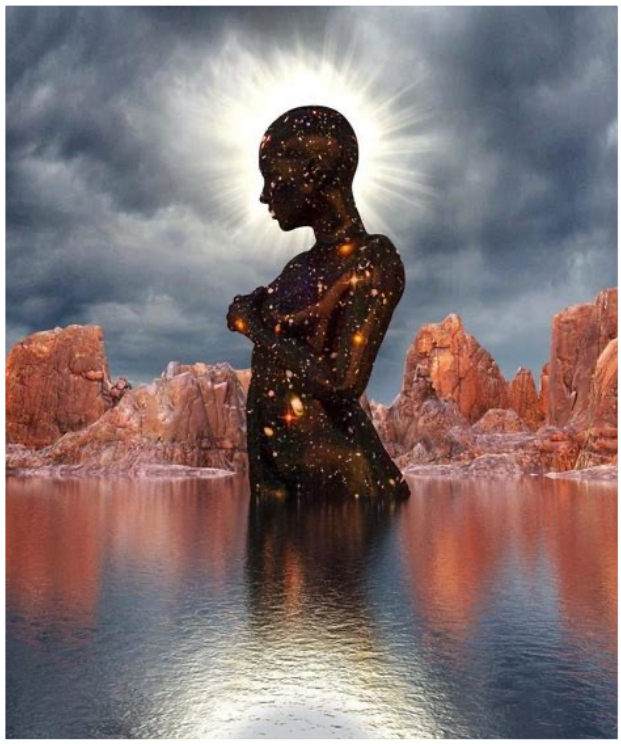
Mais le boycott nécessite une certaine organisation, notamment en terme d'alternatives pour s'approvisionner. C'est, en quelques sortes, un ré-apprentissage de notre mode de vie, afin de l'adapter aux valeurs que l'on souhaite retrouver et partager autour de nous. Et les alternatives ne manquent pas, si tant est que l'on en prenne connaissance !

C'est la raison pour laquelle nous consacrons une partie de cette édition à des fiches d'aide au boycott, cette "arme" autant défensive qu'offensive, qui est à la portée de tous.

En second lieu, notre sécurité. En pleine ère numérique, la surveillance et les fuites de données personnelles sont devenues monnaie courante. Les réseaux sociaux participent activement à nous rendre esclaves d'outils nous mettant en danger. La menace numérique est une réelle préoccupation, et ne doit pas être minimisée.



Certains d'entre nous partagent ainsi leurs compétences en terme de protection, et le collectif COLINU en fait partie. Il vous permettra, au travers de l'article qui lui est consacré, de mieux appréhender les risques, et comprendre comment s'en prémunir.



Imaginez un monde où chacun d'entre nous, individuellement, s'applique à mettre en place les mesures destinées à ne plus cautionner et subir une société mortifère, au profit d'un mode de vie axé sur la protection et la valorisation du Vivant, sous toutes ses formes.

Ce monde, c'est le nôtre : celui dont nous posons, actuellement, les fondations. Et plus nous serons nombreux à nous émanciper, individuellement, en assumant notre responsabilité personnelle, plus l'émancipation collective qui en naîtra aura d'impact.

.

Céline ■

Sommaire

Edito 1

Sommaire 3

Phare sur Le COLINU 4

Phare sur le Boycott 8

Ils sont Pharmidables 12

Art & Culture 14

Phare sur un Artiste 16

Les Trucs & Astuces 20

Guide Psycho 21

La Rubrique du Malin Pêcheur 26

Phare sur la Rainbow Family 31

Agenda & Annonces 32

Le Mot de la Fin 34

Phare sur le COLINU



COLINU : Collectif Liberté Numérique.

Plus aucun espace de nos vies n'échappe à la surveillance.

Nos ordinateurs connectés sont truffés de pisteurs publicitaires, nos téléphones sont des mouchards de poche, les caméras dans les rues commencent à observer nos démarches et analyser nos visages.



Documentaire sur la surveillance en Chine : ***"Tous surveillés : 7 milliards de suspects".*** *À retrouver sur le canal Télégram du COLINU : t.me/libertenumerique/30*

Où sont ces espaces non surveillés où nous pouvons encore parler, créer, tester, contester, être non conformes, minoritaires, libres, et tout simplement vivre ? Ils sont trop rares, trop dispersés, trop isolés, comme des poches de résistance, comme les derniers îlots d'un archipel que l'eau finira bientôt par engloutir.

Nous ne pouvons pas éternellement nous cacher derrière des capuches et des messages chiffrés. **Le moment est venu de reconquérir le monde, de libérer les réseaux et de reprendre nos libertés numériques.**

Les ordinateurs et smartphones occupent une place de choix dans nos vies et se sont rendus indispensables pour nous acquitter d'un nombre incalculable d'activités, des plus anodines aux plus importantes. Nous nous connectons au web quotidiennement, pour travailler, consommer, nous acquitter de tâches administratives, nous divertir, nous rencontrer...



***G**oogle **A**pple **M**eta **A**mazon **M**icrosoft*

Cette toile mondiale dépend, pour fonctionner, d'une myriade d'acteurs, publics et privés, qui utilisent nos données personnelles à chaque instant. Nos informations sont agrégées, croisées, corrélées, au point où notre intimité numérique est mise à nue. Nos émotions sont scrutées voire orientées, à des fins de ciblage publicitaire, nos opinions sont analysées, surveillées, parfois influencées, voire censurées. Et le soin que nous apportons à préserver notre vie privée en ligne n'est nullement une garantie, car elle dépend de plus en plus de celle de nos correspondantes.

La gestion de nos données personnelles est devenu un problème collectif, un enjeu de société.

Phare sur le COLINU



Le COLINU a pour vocation de promouvoir et défendre les libertés fondamentales dans l'environnement numérique, défendre la liberté d'expression sur internet et plus largement la vie privée en ligne des utilisateurs, se préparer au pire et créer une véritable résistance numérique; s'émanciper des GAFAM pour s'orienter vers des alternatives libres et open source.

• Le collectif est favorable au développement d'un internet **où tout le monde peut décider des règles** qui encadrent nos échanges. Il s'oppose à ce que ces règles soient fixées par une poignée d'entreprises privées ou soient appliquées de manière automatisée. Le collectif lutte pour que les États ne censurent pas nos échanges de façon autoritaire, notamment à des fins politiques. **Nous souhaitons un internet libre, décentralisé et émancipateur**.

• Le collectif lutte pour que nos données personnelles ne soient pas considérées comme des **marchandises** : pour qu'aucune entreprise ne puisse **surveiller** nos comportements et nous **manipuler** à des fins commerciales ou politiques, notamment en sélectionnant la publicité et les informations que nous recevons. Il lutte pour qu'aucune décision sur nos vies (emploi, crédit, études, etc.) ne soit prise **automatiquement** sur la base de ces données.

• Le collectif souhaite que les États ne nous surveillent pas de façon **arbitraire ou massive**, notamment à des fins **politiques**.

- Le collectif s'emploie à faire connaître des alternatives libres et open source.
- **Nous boycottons** les appareils électroniques superflus qui ne souhaitent qu'une chose, récupérer nos données personnelles pour encore mieux nous vendre d'autres objets inutiles.
- **Nous protégeons** les données personnelles, si chères aux yeux de ceux qui les traitent et les revendent.
- **Nous refusons** toute forme d'implant ou autre projet tel que les puces RFID. Attention, les nanotechnologies sont à présent injectables en intraveineuse. Soyez maître de ce qui vous est inoculé.
- **Nous refusons** le trans-humanisme. L'idée d'homme robot ou d'homme augmenté peut être séduisante mais elle est à double tranchant. Pire, elle va contre l'idée même de la vie.
- **Nous luttons** contre le déploiement des technologies utilisant des ondes néfastes pour les organismes vivants (compteurs Linky, téléphonie et réseaux 5G…).
- **Nous boycottons tous les services qui vont à l'encontre de nos libertés numériques**, les systèmes d'exploitation tels que Microsoft Windows ou Mac OS, nous préconisons les solutions telles que Linux comme Tails.
- **Nous privilégions** les outils libres open source un minimum axés sur le respect de votre vie privée, par exemple Brave ou Firefox (avec les bons plugins) ainsi que Tor pour la navigation et des hébergeurs éthiques pour vos emails, vos sites internet et vos stockages dans le cloud. Nous recommandons les logiciels référencés par Framalibre.

Phare sur le COLINU

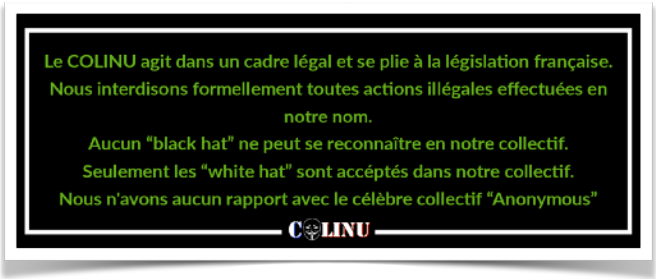
- Idem pour les téléphones mobiles. Les alternatives libres sont possibles comme **CalyxOS** ou **GrapheneOS**.
- **Nous refusons tous les projets mettant en danger nos libertés et notre humanité tels que le metaverse, les robots humanoïdes, l'IA, l'identité numérique, les puces et implants.**

Le but premier de ce collectif est de réunir experts et débutants, petits et grands, pour trouver ensemble des solutions et alternatives, libres et open source; à l'abri de la surveillance de masse et des GAFAM. Chacun peut se reconnaître dans ce collectif, en partageant son savoir et en échangeant sur divers sujets, liés à notre avenir et au numérique.

Le COLINU réunit des personnes de tous horizons et n'a pas de hiérarchie rigide ni de responsables désignés. Le collectif fonctionne sur la base du volontariat et de la collaboration des individus, dont la plupart ne se connaissent pas directement.

Soyons nombreux à agir pour notre avenir.

Si vous souhaitez vous impliquer dans le projet, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serions ravis de pouvoir échanger avec vous.



NOUS REJOINDRE

Notre site internet : colinu.vercel.app

Telegram

Telegram Messenger est une application de messagerie instantanée sécurisée hébergée dans un cloud.

L'application cliente est gratuite, libre et open source, sous licence GPLv3, disponible sur smartphone (Android, iOS et Windows Phone) ainsi que sur ordinateur (Windows, MacOS et Linux) et en tant qu'application web. Les utilisateurs peuvent échanger messages, photos, vidéos et documents sans limite de taille. La partie cliente est libre tandis que la partie serveur reste propriétaire, ce qui conduit certains cryptologues à critiquer une "sécurité par l'obscurité", jugée inférieure à la publication du système de chiffrement utilisé (ce qui permet de publier les éventuelles failles). Telegram a été créée en 2013 par les frères Nikolaï et Pavel Dourov, fondateurs de VKontakte, le réseau social dominant en Russie.

Nous avons choisi Telegram, qui n'est pas la messagerie la plus securisée, car c'est :

- Simple : Telegram est si simple que vous savez déjà l'utiliser.
- Sécurisé : Telegram protège vos messages des attaques pirates.
- Privé : Les messages Telegram peuvent être chiffrés et peuvent s'auto-détruire.
- Synchronisé : Telegram permet d'accéder à vos échanges sur tous vos appareils.
- Rapide : Telegram distribue les messages plus vite que n'importe qui ;-).
- Puissant : Telegram n'a aucune limite sur la taille de vos médias et échanges.
- Ouvert : Telegram dispose d'une API ouverte et d'un code source libre.
- Pratique : les groupes Telegram comptent jusqu'à 200 000 membres.

Cependant Telegram demande votre numéro de téléphone !

Phare sur le COLINU

UN GROUPE & UN CANAL

Le Collectif est donc présent sur Telegram. Un canal vous permet de vous instruire, de recevoir des news et d'être au courant de l'actualité du COLINU. Le groupe est relié au canal, il vous permet donc de commenter les publications du canal, d'échanger sur diverses sujets et de poser vos questions.

Canal : t.me/libertenumerique

Groupe de discussion : t.me/libertenumeriquechat

Matrix Element

Element est un logiciel libre de messagerie instantanée lié à la norme Matrix et distribué sous la licence Apache 2.0. Il est disponible via une application Web, sur PC (Windows, MacOS, Linux) et mobile pour Android et iOS. Le développement de l'application est effectué par la société New Vector Limited, qui est aussi impliquée dans le développement de la norme Matrix. Element prend en charge le chiffrement de bout en bout, le fonctionnement par groupe (appelé communauté), l'existence de salons et le partage de fichiers entre utilisateurs. L'inscription ne requiert pas de numéro de téléphone.

Matrix est un réseau ouvert pour une communication sécurisée et décentralisée, connectant plus de 47 millions d'utilisateurs sur plus de 80 000 déploiements.

Régi par la Fondation Matrix.org, le protocole Matrix est une norme ouverte avec des implémentations open source, prenant en charge un écosystème de développeurs dynamique. Element a été fondé par l'équipe derrière Matrix, dans le but de le rendre accessible au grand public.

Nous avons choisi Matrix Element car il est :

- Sécurisé et chiffré de bout en bout.
- Open source.
- Décentralisé et choix du serveur d'accueil (Element vous permet de choisir où vos messages sont stockés, vous donnant le contrôle de vos données).
- Aucune limite (appels, vidéo et messages illimités, parlez à n'importe qui, pas seulement à ceux d'Element, aucune limite de taille).
- Organisé en espaces contenant différents salons.
- Fonctionnalités semblables à Discord (bot, modération etc.).

Un espace avec différents salons

Le Collectif est donc présent sur Element. L'espace comprend différents salons classés par thèmes (général, communication, action, aide, etc.).

Notez que nous avons configuré un pont entre le groupe d'échange Telegram et le salon général sur Element. Tous les messages échangés sur Telegram seront visibles sur Matrix Element, et inversement.

Espace du COLINU : matrix.to/#/#colinu:matrix.org.



Propos recueillis par Trirsa ■

Le Boycott

Mode d'emploi

Raisons et intérêts du Boycott

« Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent plus pour que ça ne se vende pas » Coluche

Quelles raisons ?

Le **monde financier** est source de précarité, d'injustices et d'inégalités sociales, mais également d'exploitation esclavagiste (adultes comme enfants) par-delà le monde, et de destruction de notre planète par la surexploitation et le non-respect du Vivant.
Consumérisme, compétition, lobbies, états dépressifs... sont devenus les normes de nos vies.
Devons nous encore le tolérer ?

Quels intérêts ?

- **Ne plus alimenter le système** capitaliste et mondialiste
- **Affaiblir les multinationales** responsables des dégâts causés afin de les réduire, ainsi que les nombreux lobbies qui en découlent.
- **Se recentrer sur le local** : productions, artisans, solidarité et entraide.
- **Retrouver la qualité d'une consommation** non abusive, et en accord avec le respect de la nature.
- **Ne plus cautionner !**

Le Boycott permet à la fois de ne plus soutenir un système de surconsommation destructeur, mais aussi, et surtout, de choisir le monde que nous désirons, ensemble, financer !

Phare sur Le Boycott

Méthodes de Boycott

Que boycotte t-on ?

Plusieurs domaines peuvent être boycottés :

Alimentaire

=> Monsanto (agriculture),
=> Nestlé (scandales nombreux : eau, lait, travail forcé et conditions de travail déplorables), fraudes, café (Nespresso : seule une capsule sur 5 serait recyclée!), huile de palme, travail d'enfants...)
=> Coca cola (fanta/sprite*/tropico/intermarché...), Pepsi, Monster...

Médias

Mainstream possédés, et contrôlés par les ultra-riches (Groupe Bouygues, Lagardère, Rothschield, Hachette, Pinault, Vivendi, Dassault...) => ETEINDRE LA TV !

GAFAM

Google • Apple • Microsoft • Facebook • Amazon (fermeture de nombreux commerces, exploitation salariale, monopole…) • Netflix => profitent d'enfants dans mines de cobalt en Afrique.

5G

Environnement électromagnétique artificiel omniprésent (réseau électrique, box, babyphone, téléphones et autres tablettes ou PC, micro-ondes…).

Système bancaire

=> Ne payer qu'en espèces dans la mesure du possible (bannir la CB) : shunte aussi l'économie, pas de contrôle sur les achats/habitudes, fait vivre économie et circuits courts.
=> retirer argent constamment, ne rien laisser sur les comptes (si beaucoup d'économies, investir dans valeurs sûres comme l'Or).

Voitures électriques

5 fois + de matières premières pour les fabriquer, dont Lithium, cobalt... très polluants !! Pollution des sols et des eaux +++.

Vous pourrez trouver davantage d'informations sur ce site internet :
liberte-entraide.com/boycotte-a-gogo/
Et sur ce canal Telegram :
t.me/jeboycotte

Phare sur Le Boycott

Alternatives

Alimentaires :

• Beaucoup de légumes et petits fruits sont très faciles à cultiver soi-même ! Il est très intéressant de commencer à mettre en place un **potager dans son jardin**, sur son balcon, adhérer à une association de **potager partagé** ou bien même trouver des voisins qui souhaitent partager leur propre jardin.

• Lister les différents **producteurs locaux** et monter des **coopératives** et des **réseaux** pour acheter "groupé", et avoir des réductions => cela soutient directement les producteurs locaux au lieu de financer des actionnaires qui se rajoutent en intermédiaire !

• Trouver les épiceries solidaires, coopératives bio, etc.

Circuit courts !



Phare sur Le Boycott

Les G.A.F.A.M.Y. :

Pour éviter le moteur de recherche **Google** qui épie votre vie privée, revend très cher toutes vos informations d'achats, de trajet, de préférences... vous pouvez opter pour un moteur qui respect votre vie privée (Firefox, Brave…) voir même qui plante des arbres au fil de vos recherches (Ecosia).
La marque **Apple** n'est pas la seule à être controversée. Tous les constructeurs de téléphones et d'ordinateurs sont à viser. Notre consommation doit changer. Pour cela, l'achat de produits reconditionnés (Backmarket…) est déjà un premier pas intéressant ! Pour aller plus loin, la marque Française Fairphone se veut équitable, respectueuse de l'environnement et de l'humain et réparable !
Facebook n'a pas vraiment d'alternative respectueuse car du moment où l'on peut publier sur les réseaux des photos et autres informations personnelles, rien n'est plus protégé. Préférez éventuellement l'application Signal dans laquelle vous retrouverez votre répertoire et vous pourrez vous créer des groupes privés d'amis ou de familles et pourrez partager tous ce que vous souhaitez.

Afin d'éviter de soutenir les mauvaises actions **d'Amazon**, vous pouvez opter pour des libraires indépendants (https://www.lalibrairie.com/) et pour tous les autres objets du quotidien, pensez aux sites d'occasion (Le Bon coin…) cela permet de réduire la sur-fabrication d'une part, de ne pas verser une TVA de 20% à des intermédiaires d'autres parts, mais également de faire des économies !
Pour boycotter **Microsoft**, il faut chercher une alternative à chacun des produits et logiciels vendus par cette entreprise. Par exemple, vous pouvez sur votre ordinateur faire désinstaller windows afin de le faire fonctionner sous Linux. Ou bien ne pas acheter le pack office (word, excel…) et télécharger gratuitement les applications que propose Libre Office.

Concernant **Youtube**, qui a mis en place une censure sans précédent, qui supprime les petites chaines et déclasse les vidéos qui refusent certaines pubs, vous pouvez utiliser Odyssée, Crowdbunker, Vimeo, etc.

Enfin, pour boycotter **Netflix**, rien de plus simple : éteignez vos téléviseurs !

Boites mail :

Afin de ne pas être censurés jusque dans vos mail et de faire respecter votre vie privée, vous pouvez vous tourner vers des boites mails tels que : **protonmail, framasoft, infomaniak (remplace google drive), Mailo, tutanota…**

Banques :

BCF (banque citoyenne française)
Monnaies alternatives (G1) ou locales, troc, solidarité, franc libre…
Projet MOCICA : monde sans argent !

Ils sont Pharmidables



Antoine Vernier a réalisé, en août 2022, un projet qui lui tenait à cœur, qu'il a nommé "Le Marathon de l'Amour". Parti d'Angers, il a couru l'équivalent d'un marathon par jour pendant trois semaines jusqu'à rallier la ville de Davos, Je suis donc parti à sa rencontre, afin d'en savoir davantage sur ce projet atypique mêlant défi sportif et engagement citoyen.

Avant de parler plus en détails de ton marathon d'un millier de kilomètres en trois semaines pour parler du rôle de l'amour dans la société, je voudrais en savoir plus sur ton choix de vivre sans eau courante et sans électricité ?

En tant qu'agent de l'ADEME qui prône en permanence la sobriété, je me suis dit qu'il était important de faire ce choix personnel pour être cohérent avec les idéaux que je porte, et je voulais montrer à mes enfants qu'une autre voie est possible en étant acteur de sa propre vie.

Qu'est-ce qui t'a inspiré pour faire ce marathon pour parler d'amour?

On se rend tous compte qu'il y a des problèmes, qu'ils soient économiques, écologiques ou environnementaux. Il y a une forme de blocage et de peur autour de ça. Je me suis demandé comment je pouvais combiner mes différentes passions, que ce soit la course, les rencontres, ainsi que mon engagement citoyen et écologiste, et ce voyage m'est apparu comme un bon moyen d'agir. Le but, c'est que ça encourage aussi les gens que je rencontre à poursuivre eux aussi leurs rêves.

Comment as-tu organisé ton départ ?

Avant le grand départ, j'ai retrouvé plusieurs amis, pour leur expliquer une dernière fois mon projet. Quand on a peur de s'exprimer, on se renferme. L'amour donne une envie, une joie. Davos, pour moi ça évoque aussi ces personnes qui possèdent énormément et qui ont peur de perdre. C'était donc un moyen de confronter la peur avec l'amour. La peur chasse l'amour.



Dans ce projet tu as pu avoir du soutien ?

Oui, il y a par exemple Laurent Queveau, qui m'a suivi un moment, et puis j'ai surtout été assisté par ma compagne Gwenaëlle. Elle m'a suivi à bord de notre van pour assurer la logistique, pendant que je courais.

Ils sont Pharmidables

Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez retrouver les différentes informations sur le déroulement de la course sur la page Facebook "Antoine Vernier Documentaire Marathon"..

L'amour est une énergie qui t'a accompagné durant tout ce périple, et dont tu as voulu témoigner au travers des rencontres ?

Oui, à chaque étape nous avons tourné un documentaire sur les rencontres et les discussions que nous avons eues avec les gens, toujours tournées autour de l'amour et des passions qui peuvent animer chacun.

Quelles étaient les questions que tu as souhaité poser aux gens lors de ces rencontres ?

Je leur ai posé trois questions : Qu'est-ce que l'amour pour vous ? En quoi pensez-vous que l'amour puisse changer le monde ? Et qu'est-ce que vous faites pour changer le monde ? J'ai prévu d'en faire un livre et un documentaire pour montrer que nous sommes nombreux à penser que l'amour a une place capitale dans l'évolution de la société. La prise de conscience de notre nombre peut nous donner la force de croire en notre capacité de changement. L'amour est parfois vu comme une faiblesse par un monde géré de manière économique et statistique.

Oui alors que c'est l'amour et l'empathie qui donne par exemple la force aux pompiers d'affronter des situations périlleuses pour porter secours à leurs concitoyens. Est-ce que tu as des pistes pour transformer la société par le biais de l'amour ?



Il est important que les hypersensibles osent s'affirmer pour que la société évolue de manière plus humaine. Il est important aussi que l'amour et le pardon soient plus considérés. Je ne pense pas à des solutions globales, mais plutôt à des prises de consciences personnelles afin que chacun trouve en lui le bon chemin, sa manière de vivre en accord avec ses valeurs.

Pourquoi avoir choisi la ville de Davos comme destination ?

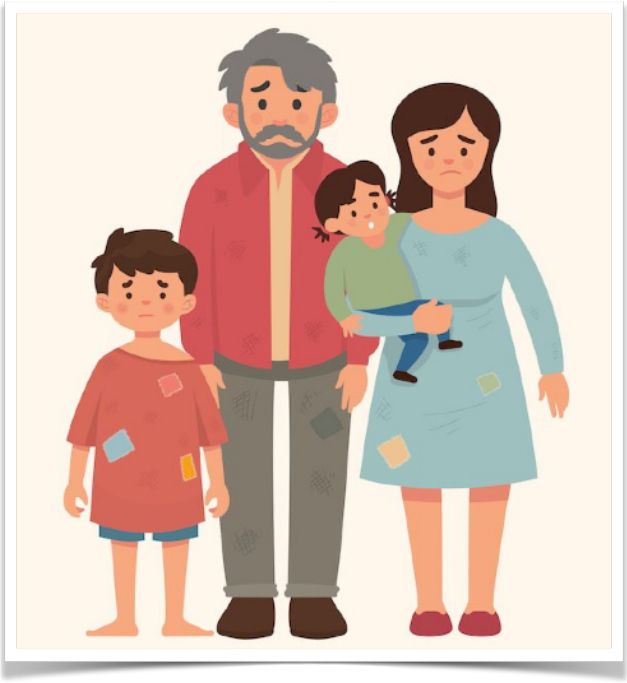
Davos est la ville où a lieu le forum économique mondial, c'est un lieu symbolique de la gestion capitaliste du monde. A un moment où l'économie est en crise, et donc plongée dans la peur, je trouvais intéressant d'y amener l'amour puisque là où il y a l'amour il n'y a plus de peur.

Qu'est-ce que tu as ressenti au moment de l'arrivée au milieu de tous ces gens qui formaient un immense cœur ?

Je me suis lové en eux, ça a été un moment très beau et émouvant.

Propos recueillis par François ■

Chapitre 11 : Sécurité



Pensez-vous qu'aujourd'hui, votre sécurité
Ne semble menacée que dans l'obscurité
D'une ruelle malfamée, sans grande salubrité ?
Il est bien d'autres domaines où vous êtes en danger.

Menace économique, lorsque tombe le salaire
Et qu'il faut calculer les dépenses journalières
Pour tenir tout le mois, sans compter les galères
Beaucoup sont asphyxiés par l'état mandataire.

Les banques piochent également dans nos économies
Nous privant de nos choix, de notre autonomie
L'argent est sans conteste la pire pathologie
De notre humanité, et de l'écologie.



Menace climatique, catastrophes qui s'enchaînent
La planète suffoque, toujours la même rengaine
Il faut faire des efforts, il faut que l'on se saigne,
Mais sommes-nous tous logés à la même enseigne ?

Privons donc les familles de chauffage l'hiver
Pendant qu'les jets privés de moults milliardaires
Multiplient leurs trajets, dans cet autre univers
Où ils développent ainsi leurs projets mortifères.

Ils nous vendront ainsi des outils de fiction
Tels que le métavers, univers d'illusions
Là-bas plus de menaces, quelle bénédiction !
Ils veilleront à sceller notre parfaite addiction.

Et tandis qu'on s'attache à cet autre avatar
Cette vie secondaire, semblant d'échappatoire
Au train-train quotidien, digne d'un abattoir
C'est notre vie toute entière que certains s'accaparent.

Art & Culture

La vie est plus facile, grâce au tout numérique
On le pense bénéfique, un bon choix stratégique
Et pourtant on récolte nos données biométriques !
Confidentialité ou scandale polémique ?



Notre santé également subit des sacrifices
Via tous nos aliments qui regorgent d'additifs
Les produits naturels ne sont plus qu'artifices
On recherche le label le plus compétitif.

Sans compter la menace invisible des ondes
Téléphones, internet, gentiment nous inondent
Impossible de trouver un coin dans tout le Monde
Qui en soit épargné, la planète en abonde.



L'air, la terre et l'eau deviennent une menace
Tant ils sont pollués de trucs bien dégueulasses
Doit-on rester inertes jusqu'à ce qu'on se lasse ?
Il est temps aujourd'hui de faire volte-face !

Notre sécurité ne dépend que de nous
Cessons de la confier à ceux qui veulent des sous
Retrouvons la confiance en notre plus bel atout
Notre solidarité nous maintiendra debout.



Pour mieux se protéger, protégeons le Vivant
Cultivons le respect, apprenons aux enfants
A aimer la Nature, et à fuir les écrans
Notre sécurité n'a pas besoin d'argent.

Céline ■

Phare sur un Artiste



Bonjour Riccardo, tu nous as généreusement offert 4 de tes merveilleuses compositions en lien avec les 4 éléments, Terre-Air-Feu-Eau, Hymne à la nature. Un grand merci à toi :) Alors, qui es-tu ?

A la question "qui es-tu ?", je ne peux répondre que ceci : je suis un être sensible parmi d'autres, et comme les autres, j'expérimente la vie. Si cette définition me convient, elle peut sans doute surprendre les lectrices et lecteurs, alors je vais vous raconter mon histoire si vous le permettez.

Je suis né en région parisienne il y a environ 53 ans, dans une famille dont les origines géographiques sont étendues : Italie, France, Egypte, Turquie, avec des cousins dans 4 continents. Nous sommes juifs mais pas vraiment pratiquants. Nous sommes mélomanes mais pas vraiment musiciens. Ce que nous sommes vraiment c'est une famille, et j'apprécie immensément la chance d'en faire partie.

J'ai appris la musique à l'âge de 8 ans avec une professeure de piano à la maison, que je remercierai chaque jour jusqu'à mon trépas. J'ai appris les sciences et l'électronique dans le système scolaire français, j'ai appris l'anglais avec ma mère, et j'ai appris l'informatique avec mon père. J'ai commencé ma carrière comme informaticien, je programme depuis environ 40 ans et certainement encore pour quelques années.

Vers les années 2005, j'ai pris conscience que, malgré les apparences, l'informatique et la technologie moderne ne nous apporteraient pas le bonheur.

Oui, la technologie apporte beaucoup d'avantages : on va plus vite, on va plus loin, on utilise moins de papier, on reste en contact avec notre famille éloignée, on découvre les secrets de la nature, on peut vendre un produit dans le monde entier, la connaissance et les sciences sont disponibles même au fin fond du désert, on va sur la lune, on peut même l'utiliser pour faire la révolution, etc.

Mais la technologie nous enferme dans un fonctionnement standardisé, elle nous soumet aux grands groupes industriels et aux gouvernants, elle nous fait perdre beaucoup de temps en activités futiles, elle rend tout compliqué en particulier pour les personnes âgées ou fragiles, elle détourne notre regard des gens autour de nous pour nous attirer vers des événements à l'autre bout du monde, elle fait disparaître les emplois, et je pleure quand je vois une maman parler à son téléphone pendant que son petit tout à côté réclame son attention.
Au fond si l'on y réfléchit bien, la technologie n'a amené qu'une seule chose : "aller plus vite", tout se résume à cela. Plus vite veut dire plus loin, plus fort, plus puissant, plus complexe, plus, plus, plus, plus... mais pas plus heureux.

J'ai donc décidé de changer de métier car je ne voulais plus être artisan d'un monde d'illusions. Ce n'était pas possible à ce moment-là pour diverses raisons personnelles. Il m'a fallu attendre 2021 pour commencer une formation longue d'Art-Thérapie à l'INECAT, à Paris, école

que je recommande vivement pour la qualité de son enseignement et la bienveillance de son équipe pédagogique. Je ne suis encore qu'un jeune étudiant, mais déjà très enthousiaste.

Pendant tout ce temps je n'ai jamais quitté la musique, durant mes études j'ai joué avec les copains, au boulot j'ai trouvé des collègues musiciens, plus tard j'ai repris les cours de Piano.

Et comme je suis paresseux pour lire les partitions, j'ai appris à les écrire. J'ai composé de nombreuses pièces qui sont maintenant publiées chez Edita.

Enfin, depuis plus de 10 ans, je pratique la méditation telle qu'elle est enseignée par les maîtres bouddhistes tibétains. J'ai reçu une formation pour guider la méditation, et pour donner de petits enseignements de base sur la philosophie bouddhique. C'est un enrichissement de tous les jours que j'aime partager.

Je vis maintenant à Tours et je participe au réseau Solaris-France dont Le Pharandol a parlé en juin dernier. Solaris-France c'est l'étincelle qui peut enflammer le cœur du genre humain.

Ce qui m'anime ? On pourrait dire que mon carburant c'est la créativité, rarement conformiste, toujours avec bienveillance, toujours en recherche d'harmonie. Quand j'ai un projet qui aboutit, j'en commence un autre. Je suis un créateur. Mes créations ne sont pas toujours réussies, peu importe.

Mon fil rouge c'est l'harmonie, dans les relations, dans mon travail, dans mes musiques, dans toutes mes actions. Quand l'harmonie manque, j'essaie toujours de la rétablir, pour le bien de tous.

Peux-tu nous parler de l'Hymne à la nature ?

En 2018 je suis allé visiter mon frère à Montréal au Canada, et il m'a emmené dans un lieu où l'on pouvait rencontrer la culture des "Natives", les indiens d'Amérique comme on dit ici, en particulier la communauté Abénaki.
J'en suis revenu avec une de leurs merveilleuses flûtes en bois :



J'ai écrit quelques pièces avec cette flûte dans mes "Emotions en musique" (voir sur mon site). Puis j'ai essayé de jouer quelque chose de plus profond, d'un peu moins classique. Après avoir créé une première pièce, je lui ai donné le titre de "Terre" et j'ai décidé d'écrire tout un cycle qui s'appelle maintenant "Hymne à la nature". J'ai composé et enregistré les quatre éléments : terre, air, feu, eau. Ensemble harmonieux enseigné par nos ancêtres.

Depuis la révolution industrielle, il y a plus de deux siècles, nous n'avons cessé de construire des machines de plus en plus puissantes, de plus en plus complexes, de plus en plus polluantes et de plus en plus aliénantes. Nous nous sommes éloignés de la nature à tel point que les agriculteurs plantent des végétaux stériles, que des millions d'animaux sont torturés chaque jour, que notre nourriture est morte et empoisonnée, que le monde sauvage est en train de disparaître et que les relations humaines sont électronisées.

Or, "nous sommes" la nature, nous ne sommes pas séparés d'elle. En l'ignorant nous nous ignorons nous-même, en la détruisant nous nous détruisons nous-même.

Un hymne à la nature c'est un hymne à l'être humain. La nature est merveilleuse et cruelle à la fois, l'être humain aussi. Ce dont nous avons besoin, ce n'est ni de l'édulcorer, ni de la rejeter, nous avons simplement besoin de l'accueillir.

Accueillir la nature c'est le message de ces quatre musiques. Et les enfants-phare en seront les messagers, s'ils le veulent bien. C'est un grand honneur pour moi que vous acceptiez ces musiques.

Si tu avais une baguette magique, que souhaiterais-tu pour un monde meilleur ?

Si l'on pouvait ouvrir les yeux ! Voir le monde tel qu'il est vraiment, voir la nature avec ses richesses et ses tempêtes, voir les humains avec leurs forces, leurs souffrances et leurs errances, reconnaître le bon chemin, faire les bons choix sans jugement égocentrique, et surtout, surtout, voir nos propres fonctionnements intérieurs car c'est la clé du changement.

Ma baguette magique s'appelle "Clarté". Les tibétains nous enseignent que l'éveillé est à la fois clarté et bienveillance. L'infinie clarté nous permet de voir la réalité sans voile, et cette connaissance pure devient générosité par une infinie bienveillance.

Nous n'avons besoin de rien d'autre car tout le reste viendra de cela.

As-tu des projets à venir ?

Professionnellement, je souhaite m'établir en tant qu'Art-Thérapeute et Médiateur artistique en relation d'aide. Ce sera probablement en 2025. Rencontrer des être humains, et voir une belle lumière dans leurs yeux, comme cela peut m'arriver parfois dans mes stages de médiation artistique en relation d'aide, c'est une belle récompense qui justifie tous ces efforts.

Au niveau artistique, après avoir publié trois volumes des "Notes Poétiques" pour piano, et un volume "Rêveries" pour saxophone et piano, je travaille sur la publication d'un nouvel ouvrage pour piano débutant en collaboration avec l'Association Végétarienne de France pour défendre le droit de vivre des animaux d'élevage. Je mélange ma passion avec mes convictions, en rêvant que les deux s'enrichissent mutuellement, que cet ouvrage donne envie aux végétariens d'apprendre le piano, et aux pianistes de devenir végétariens.

Bien sûr je souhaite que toutes ces musiques soient diffusées et appréciées. Rien ne me ferait plus plaisir que de trouver mon nom dans des courts-métrages, des concerts, des enregistrements.

Je précise que toutes mes musiques sont libres de droits, je ne réclame pas de droits d'auteur. Je ne souhaite pas vivre de ma musique mais vivre avec la musique. Elles sont soumises à la licence créative commons CC BY-ND 3.0 FR qui dit que l'on peut utiliser la musique sans verser de droits d'auteur, mais en mentionnant l'auteur et le type de licence sur tous les supports de concerts, d'enregistrement, etc. où elles sont utilisées.
Les partitions par contre sont soumises aux droits d'éditions, l'éditeur ayant besoin d'argent pour vivre.

Phare sur un Artiste

Quel message aimerais-tu transmettre aux personnes qui te liront ?

Nous avons tous, sans exception, une lumière au fond de nous, même si elle n'apparaît pas toujours. Cette lumière c'est celle de l'amour pour soi et pour les autres.

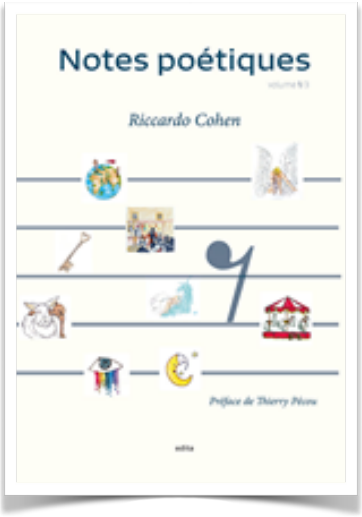
J'aimerais convaincre les lectrices et les lecteurs qu'ils ont eux aussi cette lumière au fond d'eux-même, et qu'il n'y a pas besoin de l'acquérir, ni de la travailler, elle est déjà là, il faut juste apprendre à lever les voiles pour la découvrir.

J'aimerais convaincre les personnes qui me liront de regarder les autres en pensant qu'il y a aussi cette lumière dans ces autres, car voir la lumière dans l'autre c'est lui donner l'opportunité d'éclairer sa vie.

Où peut-on découvrir ton talent, tes œuvres ?

Mes partitions sont publiées sur le site d'Edita :

Notes poétiques :



fabriquedelivres.fr/produit/notes-poetiques-vol-1/

fabriquedelivres.fr/produit/notes-poetiques-volume-2-3/

fabriquedelivres.fr/produit/notes-poetiques-volume-3-3/

Rêveries :

fabriquedelivres.fr/produit/reveries/

Et toutes mes musiques peuvent être écoutées sur mon site, en commençant par **Hymne à la nature** :

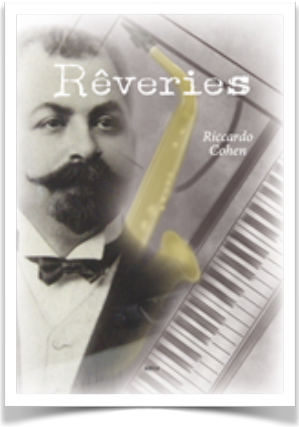


riccardo-cohen.fr/hymnealanature.php

Emotions en musique :

riccardo-cohen.fr/emotions.php

Rêveries :



riccardo-cohen.fr/reveries.php

Notes Poétiques :

riccardo-cohen.fr/notespoetiques.php

Je suis certain que vous en ferez bon usage. Merci d'avoir lu mon récit.

Propos recueillis par Mary Colibri ▪

Les Trucs & Astuces

Soins Grippe ou Covid

Si vous êtes surpris par une grippe saisonnière ou un «variant» de la COVID-19, prenez ce traitement radical et efficace à 150% (conseil expérimenté de ma petite sœur qui est aromathérapeute) :

Mélanger dans un flacon de 60ml de teinture mère, de cynorhodon, ou propolis ou échinacée
- 100 gouttes d'HE citron (citrus limon) (HE = Huile Essentielle)
- 25 gouttes d'HE de girofle (Eugenia caryophyllus)
- 50 gouttes d'HE de thym à linalol (thymus vulgaris ct linalol)
- 25 gouttes d'HE de cannelle de Ceylan ou de Chine (Cinnamomum zelanicum ou Cinnamomum cassia)
- 25 gouttes d'HE d'origan compact (Origanum compactum)

Les HE vont se diluer dans l'alcool de la teinture.

Selon le poids que vous faites, voici la fourchette : 10 gouttes si entre 50 et 60 kg – 15 gouttes si entre 70 et 85 kg – 25 gouttes au-delà. Si moins de 50 kg 7 gouttes.

Avant chaque repas (c'est très important) mettre le nombre de gouttes dans un verre et remplir le verre d'eau tiède puis boire le tout. Ne pas dépasser 8 jours de ce traitement car le foie doit gérer ce mélange, il faut faire des pauses.

Le virus ne résiste pas bien longtemps à ce remède ! Le test a été réalisé avec beaucoup d'efficacité.

Ensuite pour drainer le foie vous allez utiliser la tisane de romarin (feuille) et citron 25 g de romarin pour 1⁄2 litre et 1 citron entier coupé en rondelles (décoction) 15 mn d'ébullition et 10 minutes d'infusion à suivre 1⁄2 litre par jour pendant 10 jours le matin.



Avec ce traitement, tout Coronavirus qui traîne dans votre environnement sera neutralisé ! Les traitements efficaces, peu coûteux, existants et qui soignent réellement bien, sont interdits en France (l'Ivermectine, l'Hydroxychloroquine/Azithromycine, y compris l'Artemisia Annua…) alors que ce mélange utilise des huiles essentielles qui se trouvent facilement à la vente.

Jean-Yves

Mettre de la Vie dans Sa Vie !

Par Mary Colibri

Astuce Rentrée Sereine

3 Astuces pour se motiver à travailler au retour des vacances d'été

1 Se créer un environnement de travail motivant

Astuce indispensable pour une rentrée au Top !
Vous créer un environnement de travail dans lequel vous avez envie de passer du temps est primordial.
Un environnement agréable, attractif, bien rangé, nous met dans un état d'esprit positif et nous donne de la motivation pour nous mettre au travail beaucoup plus facilement. Un espace où vous vous sentez bien, vous permettra de mieux vous concentrer, d'être plus motivé et efficace !! Idéal pour un retour de vacances gagnant.

2 Adapter vos tâches en fonction de votre Energie

Connaissez-vous vos niveaux d'énergie dans votre journée ?
Il est intéressant de les connaître pour adapter nos actions, nos tâches, notre travail et être bien plus efficace, productif et motivé !
VERT : Je suis au Top, je peux me concentrer facilement, résoudre des situations difficiles, être créatif, solutionner des problèmes complexes…
ORANGE : En forme, je peux effectuer des tâches, lire avec concentration, participer à une réunion activement, être efficace dans ce que j'aime.
ROUGE : Petite forme, je peux effectuer des tâches simples, qui ne me demande aucune concentration, lire des choses simples, écouter des choses sans trop d'attention, ne gérer aucune situation difficile…
Alors, ça marche comment pour vous ?

3 Programmez-vous des moments de détente au travail

Eh oui étonnant non !! Et pourtant c'est un rituel qui vous permettra d'être bien plus motivé, efficace et productif durant vos journées de travail.

Après 2 ou 3 semaines de déconnexion, la reprise peut être un peu difficile. Prévoir des moments de détente, de pause dans votre journée, vous permet de recharger vos batteries, de donner à votre cerveau du carburant de bien-être et de motivation, d'adoucir votre quotidien professionnel.

Prenez un temps de pause, régulièrement dans votre journée (lecture, méditation, respiration, petite balade extérieure, boire un thé ou votre boisson préférée…) et vous verrez tous les bienfaits que cela vous apportera au bureau mais pas que !!!

BONUS Pomodoro

Une méthode de gestion du temps, que je trouve géniale, pour garder une bonne concentration et être focus sur nos tâches professionnelles ! A utiliser sans modération à votre retour de vacances pour booster votre motivation !

Mary Colibri



L'HYPERVENTILATION

La séance d'hyperventilation procède par une technique de respiration en trois temps.

Le premier niveau du corps qui est abordé est un niveau fonctionnel c'est-à-dire une procédure de relaxation profonde.

Le deuxième niveau est atteint au moment où se produisent les manifestations émotionnelles et pulsionnelles.

Un troisième niveau active la redécouverte du sens du plaisir. Le corps retrouve ses sensations de plaisir. Il est possible de renouer avec la réalité de sa sensualité. La personne redécouvre, comme toujours présente en elle, la sensation du corps dans sa capacité au plaisir, alors que son état, devenu habituel, l'avait conduite à une régression à ce sujet, pour X raisons.

Un quatrième niveau peut éventuellement être atteint dans une séance. C'est le niveau transfonctionnel. La personne découvre à ce niveau-là, qu'habite en elle une ressource d'énergie sécurisante qui l'entraîne à comprendre comment l'harmonie de la vie peut s'organiser en elle.

Cette technique émotionnelle utilise principalement le phénomène naturel hyperventilatoire.

Une préparation est nécessaire pour la description détaillée de la procédure et pour l'avertissement du patient à propos des phénomènes éventuels qu'il pourra rencontrer en cours de séance et auxquels il n'est sans doute pas habitué.

Cette utilisation de l'hyperventilation se fait dans un accompagnement expérimenté du thérapeute. Il est important de souligner que cette façon d'utiliser l'hyperventilation reste toujours continuellement sous le contrôle du thérapeute au point que l'ayant induit par sa procédure psychothérapeutique, il peut aussi à tout moment l'arrêter. L'expérience de centaines de protocoles conduits dans cette approche pneumatanalytique l'atteste.

Il ne faudrait surtout pas confondre un tel phénomène hyperventilatoire avec le syndrome d'hyperventilation largement décrit dans la science médicale. Celui-ci est un épisode spontané, simple mécanisme de défense de la personne, généralement faisant suite à un choc émotionnel trop intense. Les conséquences négatives de tels épisodes spontanés, suite à l'alcalose résultant de l'hyperoxygénation du sang, ne sont pas tant dans la nature même de ce qui se passe mais dans l'effet paniquant qu'ils engendrent du fait justement de leur spontanéité.

Un tel phénomène soudain, éruptif, inattendu, inconnu de la personne et de son entourage, a des chances en effet, de provoquer une forte poussée d'angoisse et de précipiter la personne dans les symptômes caractéristiques décrits par la littérature médicale et que nous allons récapituler dans le point suivant.

Une décompensation psychique, à la suite d'une telle crise émotionnelle aiguë, non préparée et non-contrôlée par l'accompagnement, a généralement lieu et entraîne, dans ce cas, une intervention qui mettra fin au phénomène jugé à juste titre, comme un syndrome.

La décharge émotionnelle obtenue dans une hyperventilation programmée trouve, quant à elle, un apaisement immédiat dans la confiance transférentielle de l'accompagnement psychothérapeutique.

Si l'expression de l'affect négatif a lieu, il y a simultanément la libération d'une grande quantité d'énergie. Cette énergie retrouvée permet au patient de reprendre confiance en lui-même.

Guide Psycho



Rappelons que le syndrome d'hyperventilation est appelé ainsi parce qu'il engendre éventuellement des étourdissements, une sensation d'irréel, des engourdissements, des démangeaisons, des tétanies, des douleurs à la poitrine, aux poignets, des palpitations, de la dyspnée, des maux de tête et parfois une sensation de froid intense ou de chaleur intense qui déclenche des idées de mort, parfois des pertes de connaissance, évanouissements ou états de conscience modifiés intermédiaires, comme l'hypnose.



L'alcalose étant une chute soudaine d'acide carbonique survenue à l'occasion d'une hyperoxygénation provoquée elle-même par une crise émotionnelle brutale, est à l'origine de ces symptômes caractéristiques du syndrome hyperventilatoire.

Une hyperventilation contrôlée se déroule naturellement sur une période moyenne de 40 à 45 minutes.

L'alcalose survenue à la suite de l'expulsion de l'anhydride carbonique provoque, après la phase de l'apparition éventuelle des symptômes classiques, une décharge émotionnelle, une revitalisation, une détente, une relaxation.

La chute du CO2 dans le sang (alcalose) provoque une augmentation du PH du sang avec la rupture de l'équilibre calcium/ potassium responsable des tétanies. Il est également remarquable que ces phénomènes périphériques accompagnant l'hyperventilation disparaissent très vite dans la pratique des séances.

L'hyperventilation a lieu sans aucune des manifestations habituelles liées à ce phénomène (après trois à quatre séances). Ce qui est remarquable, c'est que très rapidement, dans la poursuite des séances, la personne, très souvent, ne passera même plus par les phases et les symptômes de l'hyperventilation. Dès qu'elle se mettra à respirer les yeux fermés, elle entrera dans l'état modifié de conscience qui est l'objectif recherché à travers la pratique hyperventilatoire. Et ceci montre bien la différence importante qui existe entre cette technique hyperventilatoire et le syndrome d'hyperventilation.

Lorsque l'hyperventilation a lieu, celle-ci provoque un travail du diaphragme qui entraîne un drainage du sang contenu dans les viscères tout en allégeant le rôle du cœur.

L'afflux de sang crée un massage des masses cellulaires du cerveau. L'alcalose ayant entraîné une diminution du débit sanguin cérébral par vasoconstriction, provoque par répercussion une consommation d'oxygène plus importante du cerveau.

Paradoxalement, cette consommation augmentant, une hypoxie a lieu (c'est-à-dire une baisse d'oxygène).

Le cortex particulièrement sensible à l'anoxie réagit avant le système limbique. Or, nous savons aussi que le cortex exerce un contrôle sur les centres des mémoires dites "archaïques", "traumatiques", "conflictuelles".

Guide Psycho



La pression intracrânienne ayant diminué par vasoconstriction, les centres de mémoires archaïques, traumatiques, conflictuels fonctionnent tout à coup, levant le contrôle du cortex dans un surgissement de la vie instinctive, des émotions refoulées, et des souvenirs traumatiques enfouis.



Le thérapeute accompagne son patient essentiellement par sa présence, sa parole rassurante, et le contact gestuel. Selon l'intuition du moment, il peut également inviter celui-ci à exprimer verbalement son ressenti.

De cette manière, l'accompagnement permet au patient d'accueillir les différentes sensations de douleurs qui se présentent et de les traverser par le souffle.

Le stressé croit spontanément à l'actualité des douleurs qui pourtant sont anciennes. Elles sont liées à des événements précis qu'il a vécus.

Ces douleurs peuvent être encore l'expression d'un trauma opératoire ou des suites d'autres interventions, accidents, etc.

Le thérapeute lui fait remarquer que c'est le moment d'accueillir toutes ces douleurs qui sont les traces résiduelles des différentes agressions subies.
Certaines de ces douleurs ne sont plus actuelles, et le fait de les accueillir signifie leur donner un sens structurant pour l'harmonie de l'unité psychosomatique de la personne.

Une mémoire douloureuse réactivée et ressentie au cours de la séance indique que ce mal était resté là en attente comme un corps étranger non-intégré à la personne, élément déstructurant, constituant une source maligne de perturbation psychosomatique, souvent un processus de différenciation non réalisé.
La souffrance vient exprimer un contenu psychique encore non identifié et non différencié. Ce processus de réactivation de mémoire est une prise de conscience ou plutôt s'accompagne d'une prise de conscience pour la différenciation.

Les affects doivent être gérés par l'individu dans ce sens que celui-ci devra les intégrer dans son histoire. Tant qu'une personne se contente de fuir ce qui l'agresse ou ce qui l'a agressée dans le passé, elle se met dans une situation non-structurante, elle est dans le refus et donc dans la fuite en avant qui ne règle pas son problème resté comme problème au cœur de sa nature blessée. Le mal continue à agir, a priori au moins jusqu'au moment où il a été identifié comme mal et intégré à la place biographique qui est la sienne.

L'intervention psychothérapeutique doit être considérée comme un travail d'élaboration à propos du "désir essentiel" et à propos "des désirs" qui peuplent les motivations du comportement humain.

La pneumatanalyse sert au développement personnel et implique, comme je l'ai montré, une introspection signifiant une connaissance de soi permettant une libération par apprentissage consécutif à renoncer à ses peurs. Il est normal qu'il y ait crainte ou appréhension.

Guide Psycho



Il y a une illusion possible : l'instantanéité "magique" du changement.

On ne peut pas vouloir changer et être tout à fait le même en même temps.

Le thérapeute a l'initiative de la conduite, il peut être amené à utiliser d'autres approches au cours de la procédure psychothérapeutique ; il peut mobiliser le corps et le langage verbal.

Il y a une mise en question du système de croyance. Il est nécessaire de savoir que la pneumatanalyse peut entraîner une révolution dans les habitudes et les comportements.

Certaines personnes ne sont pas prêtes pour les grands bouleversements émotionnels que cette thérapie peut déclencher. Il est donc nécessaire de vérifier les possibilités de la personne qui est volontaire pour ce type d'expérience.

Il faut savoir si le fait d'être coupé de son corps est supportable car il ne faut pas provoquer une angoisse inutile par-dessus le stress.

Le stress s'accompagne souvent de dépressions, d'angoisses, de douleurs émotionnelles intenses.

Un lien de confiance entre patient et thérapeute est absolument nécessaire.

Le thérapeute doit indiquer les effets psychologiques et physiologiques qui seront déclenchés par l'hyperventilation. Le cadre va aider à créer cette situation de confiance : on utilise des matelats-plats, couvertures, semi obscurité, endroit calme. On se sent libre de crier, de pleurer, de faire du bruit. On ferme les yeux. Les yeux ouverts témoignent de peurs profondes. Des kleenex sont à portée de mains, ainsi qu'une cuvette.



1 - Au départ : on respire comme à l'habitude. Il y a un retrait progressif des préoccupations du quotidien.

2 - On inspire et expire par le nez.

3 - On passe à la respiration par la bouche (inspire/expire) afin de favoriser le "lâcher-prise".

4 - On passe à une série de respirations amples, avec le maximum d'air : "tout ce dont tu as besoin" ; c'est un acte thérapeutique. L'amplitude doit être liée. Il n'y a pas de pauses entre les inspires et les expires.

5 - On augmente la cadence respiratoire. Le thérapeute est là qui accompagne par la voix, l'encouragement, le geste, l'exemple.

L'hyperventilation a lieu : paralysie caractéristique, engourdissement, bouche en cul-de-poule, lourdeur dans les mains, les poignets, bras, pieds, jambes... vertiges, tensions, paralysie, contractions, tétanie, alternance de froid/chaud.

L'intensité du souffle qui accélère se fait par un rythme qui devient en soi incontrôlé.

Les émotions surgissent.

Peurs, sanglots, mouvements, larmes, cris, douleur, colère, désespoir, tremblements, frissons, grandes chaleurs, manifestations de type : pulsionnel - organique ou émotionnel...



Apparaissent éventuellement des souffrances physiques ; poignets serrés ; mains écrasées ; couteaux ; des lances ; des liens... Il y a modification de la perception et impression de grandissement...

On peut remarquer une conscience lucide et profonde de tout ce qui se passe.

Les grandes douleurs physiques sont plus fréquentes chez les hommes que chez les femmes.

La consigne est donnée que dans la douleur il ne faut pas lutter : accueillir complétement la douleur et la traverser par le souffle. On s'aperçoit que par le souffle, la douleur disparaît tout aussi subitement qu'elle est apparue. Lorsque le lâcher prise a lieu il y a reconnaissance de sa faiblesse, le besoin de secours... Surgit une lumière, le calme, l'amour, la certitude, une respiration naturelle qui revient.
Les réactivations des mémoires de douleurs passées ne s'accompagnent pas, cependant, de souffrance. Tout en ressentant les anciennes douleurs, la personne n'en souffre pas ! C'est une expérience assez déconcertante lorsqu'on la vit pour la première fois !

Phénomène d'hypoventilation

La respiration est quasi éteinte : c'est une phase de surgissement des images de rêve.

C'est un état de veille et de sommeil, dans lequel ont lieu des expériences proches de la méditation avec des impressions de lumières, de formes, de sentiments profonds et doux.

Phase de retour

On sent une lourdeur, ou une légèreté : la relaxation très profonde induisant un sentiment de bien-être.

On sent aussi : des vibrations, des sons, des harmonies, des lumières, des couleurs, des sentiments érotiques harmonisants, des sensations au niveau des parties érogènes, et du plexus solaire. On remue les doigts, on ouvre les yeux, on s'étire, on sourit et on se met à parler le visage détendu, serein, rajeuni.

La personne livre au thérapeute tout ce qui lui vient à l'esprit, dans un parler simple et vrai qui contraste avec les complexités habituelles en dehors de cette condition particulière d'expérience thérapeutique…

On peut taper des pieds, recevoir un rapide massage, regarder et décrire ce qu'on voit. Marcher, se promener, reprendre contact avec la réalité.

Dans les moments qui suivent ce protocole, l'inconscient est très présent. On ressent une grande ouverture au niveau du ventre et du coeur.

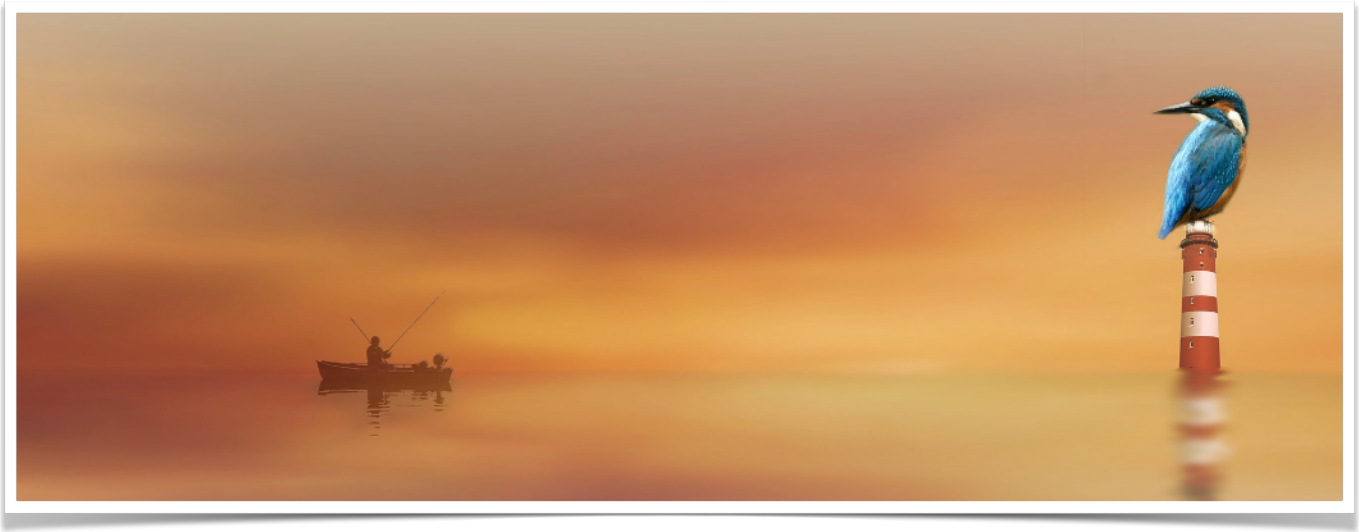
La notion de temps est bouleversée. On a vécu une rencontre en direct avec son Moi inconscient réel. Cette rencontre s'est faite dans le non jugement. La connaissance acquise de soi-même, engendre la confiance en soi-même, car la connaissance de soi entraîne toujours une libération de ses peurs et de ses inhibitions.

La thérapie individuelle est recommandée pour une personne souffrant d'inhibition forte, de timidité chronique et qui redoute la rencontre avec un groupe. L'intervention individuelle est aussi recommandée lorsqu'elle croit avoir besoin de confidentialité.

Il est préférable de rencontrer sa peur là où elle est, plutôt que dans un endroit et contexte trop fort ou paradoxalement trop rassurant.

Jean-Yves Jézéquel

La Rubrique du Malin Pêcheur



LA COMMUNE DE PARIS : UNE REFERENCE POUR LA FRANCE

Le 4 septembre 1870, le Parlement proclamait la 3ème République. Paris se trouvait assiégée, suite à la défaite de Sedan et à la capture de Napoléon 3, par l'armée Prussienne. Les parisiens organisaient la défense de Paris et se battaient durement contre les envahisseurs.

Pendant ce temps, le chef du Gouvernement provisoire de la 3ème République, Adolphe Thiers, avec tous les corps constitués, s'enfuyait de Paris pour se réfugier à Versailles.

Le 18 mars 1871, une première émeute éclatait sur la Butte Montmartre, car le peuple n'en pouvait plus des trahisons des politiques, des injustices sociales, des maltraitances, des violences dont il faisait régulièrement les frais depuis au moins 1848.

La "Commune de Paris" commençait alors son parcours de luttes et sa nouvelle révolution sociale.

Le Gouvernement de la défense nationale s'était entre-temps réfugié à Bordeaux. Les parisiens, abandonnés et seuls, résistaient au siège de Paris, contre les armées prussiennes. Le Gouvernement ayant signé l'armistice, les Prussiens obtenaient le droit de défiler le 1er mars 1871 dans les rues de Paris ! C'était une trahison de trop, après le prix payé par les parisiens !

Le peuple Français et la Commune de Paris se sentant gravement trahis et humiliés par les responsables politiques incapables de défendre le pays, allaient réagir contre leurs "représentants" !

Le Parlement réfugié à Bordeaux rejoignait les corps constitués à Versailles. Dès le lendemain, le Gouvernement levait, sans préavis, le moratoire sur le remboursement des effets de commerce et des loyers qui avait été instauré au début de la guerre. Il supprimait aussi l'indemnité due à la garde nationale (30 sous par jour).

Or, à Paris, la garde nationale rassemblait 180 000 hommes issus de la petite bourgeoisie et du monde ouvrier : tous des hommes qui s'étaient portés volontaires pour défendre la capitale contre l'ennemi.

Grâce à la libération de 60.000 soldats prisonniers à Sedan, suite à l'armistice avec les Prussiens, Thiers décidait d'entrer dans

La Rubrique du Malin Pêcheur

Paris pour y récupérer 227 canons financés par les Parisiens à l'occasion de la défense de la capitale.

La garde nationale les avait disposés sur les buttes de Montmartre et de Belleville pour les mettre hors d'atteinte des Prussiens, au moment où ceux-ci avaient été autorisés par les incapables politiques à entrer dans Paris pour le défilé des "vainqueurs".

Le samedi 18 mars, Thiers envoyait une colonne de 4000 soldats avec l'ordre de récupérer ces fameux canons appartenant aux parisiens.

Le peuple de Paris sonnait alors le tocsin. La foule s'assemblait rapidement. Les soldats se dispersaient ou se ralliaient au peuple.

Le Général Lecomte, qui commandait l'une des brigades envoyées par Thiers, était fait prisonnier.
Un autre général, Clément-Thomas, était arrêté à son tour par les émeutiers ; on lui reprochait d'avoir participé à la répression de juin 1848.

Les deux hommes aux ordres de Thiers seront finalement exécutés par la foule.

Des émeutes se produisaient au même moment dans d'autres quartiers de Paris.

Les Parisiens, se sentant abandonnés par la République, allaient organiser des élections avec la proclamation de la Commune de Paris, le 28 mars 1871.

Les "Versaillais" assiégeaient Paris à leur tour. Ils avaient en face d'eux une dizaine de milliers de fédérés déterminés.

Les pro-gouvernementaux devaient conquérir les barricades une à une.



Les combats de rue feront au total 4000 tués dont 877 du côté des troupes versaillaises.

S'ajoutaient à ce bilan, les victimes de la répression car, des "liquidateurs", infiltrés dans les rangs des communards, tuaient méthodiquement les individus considérés comme dangereux suspects.

Une vingtaine de "cours prévôtales" jugeaient hâtivement les hommes et les femmes pris les armes à la main et les faisaient fusiller sur place…

Les Communards ripostaient en faisant fusiller environ 80 otages pro-gouvernementaux. Ils allumaient des foyers d'incendie pour empêcher la progression de la répression.

Le bilan total de la "Semaine sanglante" sera d'environ 20 000 victimes auxquelles il faudra ajouter 38 000 arrestations arbitraires. Le Gouvernement Thiers de la 3ème République aura fait la même chose que la guillotine sous la Révolution de 1789 !

À cela s'ajoutaient les sanctions judiciaires. Les tribunaux prononceront jusqu'en 1877 un total d'environ 50 000 jugements. Il y aura quelques condamnations à mort et près de 10 000 déportations. Parmi les déportées qui rejoindront les bagnes de Nouvelle-Calédonie figurait une célèbre institutrice révolutionnaire, Louise Michel.

La Rubrique du Malin Pêcheur

Chacun connaît en France, le célèbre tableau de Jannin qui immortalise la deuxième Révolution française, dite de la Commune, une révolution contre les injustices sociales et la trahison des politiques, déclenchée en 1871 et ayant pris fin du 22 au 28 mai 1871 à l'occasion d'une répression sanglante dirigée par le président de la Troisième République : Adolphe Thiers.

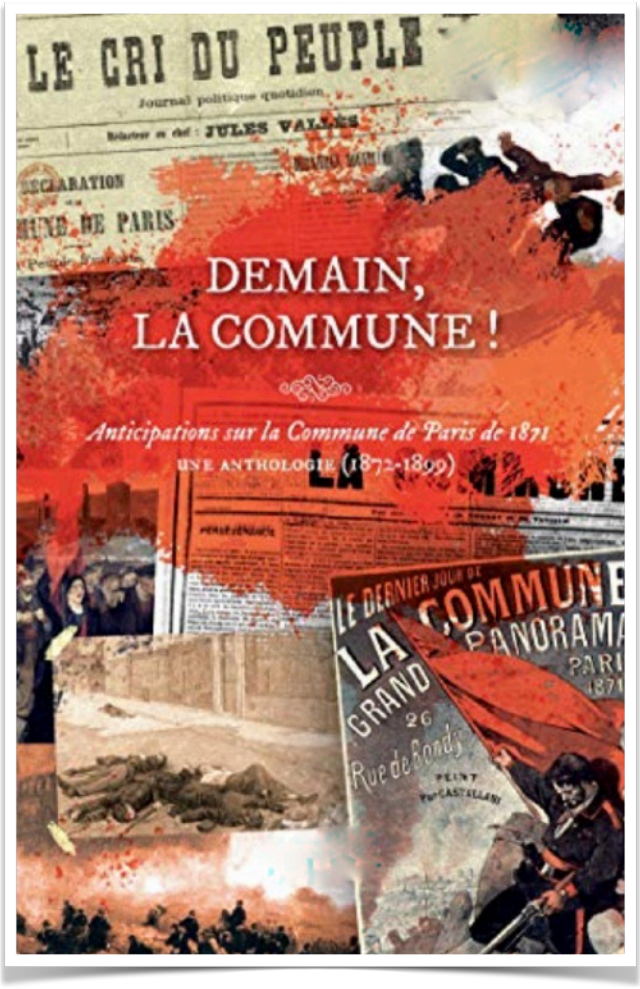


La grande Révolution n'avait pas créé les conditions d'une démocratie s'inspirant des principes de la Déclaration des droits de l'homme : liberté, égalité, fraternité ! Le peuple français avait dû recommencer une « seconde » révolution ! Avant la Commune il y avait déjà eu deux épisodes extrêmement forts de la révolte pour plus de justice sociale : c'était la Révolution de Juillet 1830 et la Révolution Française de 1848.

En 1870, Louise Michel était élue présidente du Comité de vigilance des citoyennes du XVIIIe arrondissement de Paris. Très active pendant la Commune de Paris, Louise Michel faisait partie de la frange révolutionnaire la plus radicale et se portait même volontaire pour aller seule à Versailles tuer Adolphe Thiers. Sa mère ayant été arrêtée et menacée d'être exécutée pour faire pression sur elle, Louise Michel se rendait pour la faire libérer. Surnommée la Vierge Rouge, elle était condamnée à la déportation à vie et envoyée en Nouvelle Calédonie où elle restera jusqu'en 1880. C'est sans doute au contact de Nathalie Lemel, une des animatrices de la Commune, déportée avec elle, que Louise Michel deviendra anarchiste (le sens politique d'anarchiste, n'est pas celui qu'on donne vulgairement et habituellement à ce terme aujourd'hui).

Accueillie par la foule à Paris, Louise Michel reprend son activité militante. Elle donne des conférences, intervient dans des meetings, défend l'abolition de la peine de mort, les ouvriers et les chômeurs. En 1888, Pierre Lucas, un extrémiste, attente à sa vie en la blessant à la tête, mais elle témoigne au procès de celui-ci pour qu'il n'aille pas en prison.
Lassée par les calomnies et le manque de liberté d'expression, Louise Michel s'installe à Londres en 1890 où elle gère une école libertaire. A la demande de Sébastien Faure, elle revient en France en 1895. Arrêtée à plusieurs reprises lors de manifestations, elle est emprisonnée pendant trois ans avant d'être libérée sur l'intervention de Clémenceau.
Louise Michel meurt d'une pneumonie à Marseille au cours d'une tournée de conférences dans le sud de la France.

La Rubrique du Malin Pêcheur



Sa santé était usée par la déportation, les conditions climatiques, la mauvaise nourriture et les incarcérations successives. Une foule de 120 000 personnes l'accompagnait lors de ses funérailles jusqu'au cimetière de Levallois. Louise Michel a appartenu à un atelier maçonnique dissident du rite écossais dans l'Obédience du "Droit Humain" : une loge porte son nom à Paris 13.

Aujourd'hui, la maçonnerie a à son tour trahi gravement sa Constitution, le peuple Français et la mémoire de ses membres qui avaient donné leur vie pour leur pays et son idéal de justice sociale.

CONCLUSION

En 1871, commentant la Commune de Paris, Karl Marx écrivait :

"La Commune ne fut pas une révolution contre une forme quelconque de pouvoir d'État, légitimiste, constitutionnelle, républicaine ou impériale. Elle fut une révolution contre l'État comme tel, contre cet avorton monstrueux de la société (…) Elle ne fut pas une révolution ayant pour but de transférer le pouvoir d'État d'une fraction des classes dominantes à une autre mais une révolution tendant à détruire cette machine abjecte de la domination de classe. "

Aujourd'hui, on dirait : "elle fut une révolution contre 'l'Etat profond' opposé à l'Etat Nation !" Le personnel politique et la professionnalisation de la politique avaient créé une caste de dominants régnant sur des dominés, n'hésitant pas à trahir les dominés lorsque cela servait leur survie et non les intérêts du bien commun !

La situation n'a pas changé, elle s'est même aggravée : la caste stato-financière mondialiste au pouvoir n'a pas hésité à programmer un massacre de masse, par prétexte sanitaire interposé, organisé par une propagande mensongère



exceptionnelle, cautionnant l'injustice sociale, les abus de pouvoir de toutes les sortes, la répression spectaculaire des récalcitrants et cela depuis la révolte des Gilets Jaunes en octobre 2018…



Aujourd'hui, le peuple Français devrait recommencer une troisième ou en réalité une cinquième révolution, afin d'accomplir le projet de la Déclaration des Droits de l'Homme, en créant des Assemblées constituantes fondamentalement consacrées à la réécriture d'une Constitution, (incluant le RIC : Referendum d'Initiative Citoyenne) en accord avec la volonté démocratique du peuple devenu enfin "souverain" ! La France a connu des libertés publiques importantes, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, mais jamais la démocratie au sens vrai de ce mot. Aujourd'hui, depuis l'adoption de la "Constitution européenne", imposée aux Français par Sarkozy en 2008, les citoyens ont découvert une forêt de sens interdits dressée devant eux se rajoutant à la perte exceptionnelle des libertés publiques. La France est bien devenue une dictature dans laquelle règne le fascisme ultra libéral dans lequel le peuple n'a plus rien à dire…

Si les Parisiens se sont mobilisés pour défendre l'idéal de la Déclaration des droits de l'Homme et du citoyen du 26 août 1789, ils ont démontré que la justice sociale, la liberté et la solidarité étaient devenues les grandes valeurs de la France !

Face à l'impréparation du peuple pour se défendre des pervers au pouvoir avec leurs "liquidateurs" clandestins, une police milice aux ordres de l'Etat mafieux, la légitimité de la résistance révolutionnaire avait été mâtée dans le feu et le sang des massacres abominables commandés par Thiers, sans état d'âme…

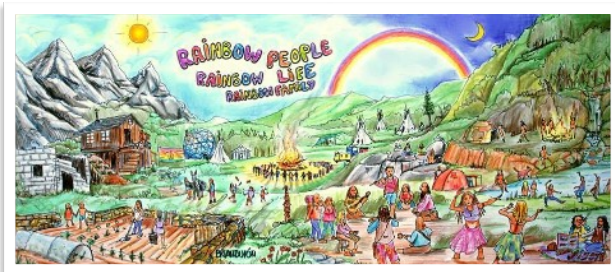


Cela nous apprend que l'exemple des habitants du Chiapas au Mexique est sans doute à prendre au sérieux, en l'adaptant à la situation des Régions françaises, des communes et du pays tout entier…

C'est en utilisant la force du dominant sur le dominé que le dominé peut retourner cette force contre le dominant !

Jean-Yves Jézéquel ■

Phare sur la Rainbow Family



La Rainbow Family est un mouvement alternatif international qui s'organise autour de valeurs telles que le respect du vivant, la gratuité, la bienveillance, le partage et l'autogestion. Il n'y a ni leader, ni porte-parole officiel, les rassemblements s'appellent des Rainbow Gathering et peuvent réunir plusieurs dizaines de milliers de participants durant un mois, en allant d'une nouvelle lune à la suivante. C'est la plus grande non-organisation de non-membres du monde.

L'organisation des rencontres



Quand on arrive sur les lieux d'un rassemblement, perdu en pleine nature, on est accueilli chaleureusement comme un membre de la grande famille humaine. C'est cet esprit de réel souci de l'autre qui est le plus représentatif du mouvement.

Durant un mois, les repas sont préparés en commun et distribués gratuitement à tous les membres, dans un esprit de partage et de communion.

Chacun est libre d'exprimer qui il est, dans la danse, la musique et les rires, comme dans le silence, le repos et la méditation. Toutes les activités proposées le sont de manière totalement gratuite de manière à retirer toute notion d'argent durant cette période de vie en commun. On y partage savoirs et connaissances, à propos techniques de respiration, de relaxation, de massage, à propos des plantes sauvages, de l'alimentaire et médicinal, de fabrications sauvages de paniers, de tissages, ou encore de cabanes.

Participer aux rencontres



Tout le monde est le bienvenue du moment qu'il ou elle partage l'idéal de partage et de respect du vivant. Bien que le mouvement s'est développé par le bouche à oreille, loin des réseaux, il existe cependant différents groupes facebook non officiels pour faciliter l'accès aux informations sur les prochains évènements.

Lien : rainbowfamilyfrance.wordpress.com/

François ■

Agenda & Annonces



Agenda & Annonces

MILLENIUM

STRATÉGIE M.H.E

ManifestActions de Soins et de renforcements

17 et 18 sept 2022

Est-ce que la santé se limite à attendre d'être mal pour se soigner médicalement ?

Parce qu'il existe beaucoup d'autres moyens de prendre soin de soi et se guérir,
que les consultations médicales conventionnelles (prise en charge et diagnostics à retardement,
parfois mauvaise écoute des praticiens qui sont débordés par des conditions de travail inhumaines...),
nous vous invitons à découvrir, aux 4 coins de France, des praticiens soignants qui mettront
leurs compétences à votre service le temps d'un week-end.

De précieux conseils pourront même être délivrés à ceux qui souffrent de maladies chroniques
et d'effets indésirables de traitements pharmaceutiques "ordinaires",
afin d'offrir une nouvelle approche thérapeutique.

Vous pouvez prendre connaissance des lieux de ces ManifestActions ici : millenium-strategie-mhe.com

Mieux encore, afin de généraliser ces évènements, si vous souhaitez vous aussi **proposer des ateliers de soins et renforcements**, vous pouvez contacter l'organisation :

t.me/manifestactions/1348



Millenium@mailfence.com

La santé n'est pas une option, elle doit être accessible à tous
et elle ne se limite pas au "symptomatique".
Venez ré-apprendre, avec nos praticiens,
à prendre soin de vous.

Le Mot de la Fin

Depuis le début de nos publications dans ce journal Le Pharandol, nous nous sommes engagés sur un sentier "des douaniers", frôlant les falaises abruptes et criques ventées…

Nous poursuivons notre route, avec application et détermination. Peu à peu, nous examinons les "raisons profondes de la colère" et celles d'une stratégie d'émancipation qui se précise !

Dans ce numéro de Septembre 2022, les Enfants-Phare se sont enfoncés davantage dans la profondeur de ce chemin alternatif de vie et ils ont illuminé le paysage de ce qu'est la souveraineté retrouvée, l'autonomie, l'émancipation par l'organisation du boycott, son état d'esprit, sa faisabilité et son envergure concrète. Nous avons découvert, ensemble, que passer par le système capitaliste ultra libéral n'était pas obligatoire !

Expérimentons notre capacité naturelle à vivre autrement et à vivre bien !

Pour nous contacter :

Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare

lesenfantsphare@lappeldularge.org

lappeldularge.org/les-enfants-phare/

facebook.com/groups/lesenfantsphare/

A : Pharagrammeur *(gérant du canal Telegram + site internet des Enfants-Phare)*
Céline : Phare-à-"on" *(facilitatrice du "nous collectif", cohésion)*
François : Phare-Dé
Happy : Pharabloggeuse et Pharastucieuse *(co-gérante du blog lappeldularge.org et boîte à idées et astuces des Enfants-Phare)*
Jean-Yves : le PhareOuest de l'info *(écrivain inspiré des Enfants-Phare)*
Marie : GraPhariste Pharefadet *(infographiste, mise en forme du journal)*
Mary Colibri & Philippe : la team Phare-Events *(binôme de choc des Enfants-Phare, Evènementiel)*
Monika Yoda : Phare-à-fossettes *(rédactrice souriante des Enfants-Phare)*
Nina : Pharefouilleuse *(la dénicheuse de vérité et émancipatrice)*
Paul : Phare à Peau-Pierre Paul-Yvalent *(aspect visuel et agencement du site des Enfants-Phare)*
Sebastien : PrograPhare *(programmeur/développeur des Enfants-Phare)*
Trirsa : Gyrophare (*sécurité numérique)*