

La Tchatchka

N° 84
hiver
2025

Approche de la coresponsabilité



2 octobre



18 octobre



2 novembre



8 novembre



16 novembre



23 novembre



2 décembre



9 décembre

Au menu : l'énergie !

La base de notre alimentation énergétique : le soleil - la nourriture - l'art - le sommeil - le yoga & Cie - l'eau - l'énergie universelle - etc.

Je vous offre une autre source : l'autre.

Il vous suffit de vous placer au centre de l'attention.

Je vous propose six méthodes, très efficaces, pour faire le plein !

La technique de l'intimidateur : regardez l'autre de haut, troublez-le en lui causant de la crainte, de l'appréhension. Imposez-lui du respect (après tout vous êtes riche, vous avez l'autorité, vous savez mieux).

La technique du monopolisateur : prenez la parole et gardez-là, prenez l'espace et gardez-le, prenez la compétence et gardez-là (vous êtes quand même le plus compétent, non ?)

La technique du contrôleur : ayez toujours le dernier mot, dictez votre loi, imposez vos méthodes, soyez moraliste, décidez à la place de l'autre (pour son bien), organisez sa journée.

La technique du questionneur : simple : posez une question et dès le début de la réponse, coupez la parole et posez une autre question. Faites ça aussi longtemps que possible. N'écoutez surtout pas les réponses !

La technique du plaignant : très facile aussi, il suffit de raconter sa vie sur le mode victime à quelqu'un qui passait par là - un sauveur si possible.

La technique de l'indifférent : c'est plus subtil. Fâchez-vous avec quelqu'un et au lieu de dialoguer, levez-vous et partez. Devant plusieurs personnes c'est mieux ! Vous pouvez aussi ne pas répondre aux questions qu'on vous pose pour vous connaître (attisez la curiosité). Vous pouvez aussi éviter de répondre à certains mails personnels. Ça marche à distance, on va penser à vous !

NB : Tous ces trucs ne fonctionnent pas avec n'importe qui ! Choisissez bien vos cibles !



Qu'est-ce que Sara conte ?

Aujourd'hui 21 novembre 2025, je fais la demande de devenir un.e bénévole plus engagé.e, celle ou celui que vous nommez « poteau ».

Du plus petit au très grand. De moi à nous. De la naissance à la mort, en passant parfois par la sagesse. Du masque à la métamorphose, je choisis de mener l'aventure, de faire partie de cette création. De l'équipe solo à la communauté. J'enlève le masque, timidement, et parfois je le remets.

Un trombone pour attacher ensemble. Quand les neurones se connectent pour permettre de voir. Voir. Voir autrement. Gloire. Faux-semblant. Je ne fuis pas, je reste. Je ne pars pas, je m'ancre.

La clé du cœur du monstre donne accès à la tendresse endormie. La puissance de la pleine lune me guide vers mon paradis. J'emboîte le pas, regarde en face, me révèle.

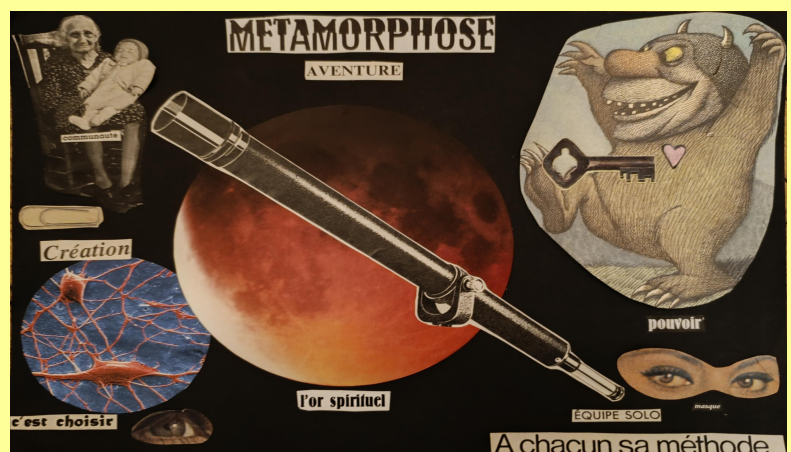
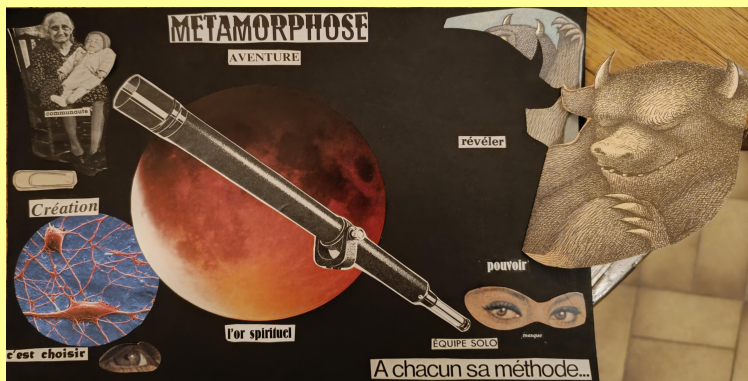
Du pouvoir au lien. Soigner. Soigner le pouvoir. Prendre soin du pouvoir.

L'or spirituel se trouve partout, dans chaque sourire, échange, silence, repas. La nourriture de l'âme, c'est de voir, avec le cœur.

Merci.

Ci-joint, vous trouverez une photo du collage que j'ai réalisé en gardant en tête les questions : que t'offre le lieu, que peux-tu offrir au lieu, penses-tu que ce soit équilibré, quelle est ta vision de l'objectif du centre de partage.

C'est suite à ce collage que j'ai écrit le texte ci-dessus.





Je marche dans l'espace de mon silence.

J'inspire par le cœur la substance de l'instant,

Mon corps englobe l'au-delà de mes murs,

Des bouffées de conscience font vaciller l'intangible

Et la joie montre le bout de son infinitude.

L'homme ordinaire

L'homme ordinaire laisse être et abandonne l'idée qui vient.

S'il veut grandir il rencontrera maints obstacles.

S'il cherche la paix il rencontrera la guerre, s'il cherche l'amour il rencontrera la peur, s'il cherche l'harmonie il trouvera le désordre.

Il aime le monde et ne veut pas le changer, il aime sa compagne et ne veut pas la changer, il aime le souffrant et ne veut pas le changer, il aime sa vie et ce qu'il est et ne veut pas changer.

L'homme ordinaire ne cherche aucune réponse. Comme le vent dans la chanson qui le berçait enfant et dont l'harmonie lui semblait s'être égarée au gré des vagues.

L'homme ordinaire a trouvé ses propres dieux, ses propres rituels, sa propre voie et se voit heureux d'être qui et comme il est. Il porte en lui l'obscurité et la lumière et ne peut rejeter l'une pour l'autre, seulement à chaque pas, choisir.

L'homme ordinaire est cela qui est, c'est écrit sur le flanc des collines, dans le grain de blé printannier, dans le vol de l'oiseau, dans la lune pleine et le soleil couchant, dans les yeux de sa bien-aimée.

Il est l'être qui ne peut échapper à cela : il a sur le radeau placé le divan rouge et la table dorée, il contemple la rive sachant cela que le flot le mène où le flot veut le mener et que, contre cela, il ne peut rien qu'être passager.

Passager du vent, passager du temps, passager clandestin d'un monde qui ne le mènera jamais plus loin que l'océan.

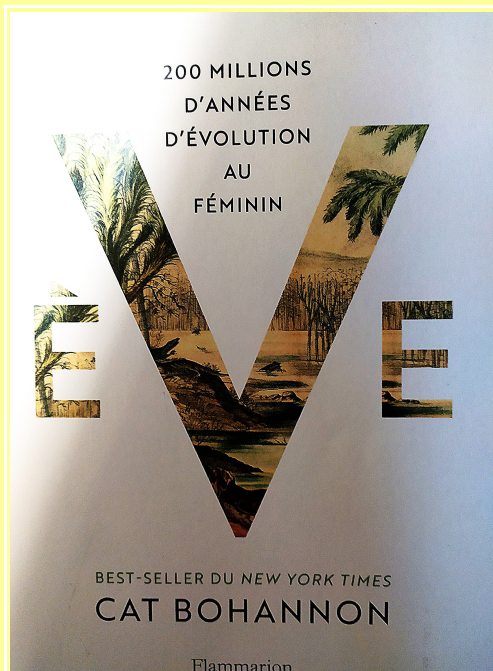
Alors il sera, au jour le jour, l'être suprême de son quotidien jusqu'au soir dernier où, fatigué mais repu il s'allongera, souriant, au pied de l'arbre de vie.

Ch.

Poteau sauteur



*à la fin tout va bien, si ça ne va pas bien
c'est qu'on est pas à la fin*



Eve gynécologue

Les premières Eves, c'était au temps des dinosaures. Genre mulot ovipare. Quelques millions d'années plus tard, Eve genre écureuil montant aux arbres, est devenue vivipare. Passe passe le temps, la voici primate - genre chimpanzé. Jusque là pour accoucher pas vraiment de problème, le corps, sa morphologie est conçue pour ça.

Mais voilà que Eve quitte la lignée chimpanzée et descend de l'arbre pour aller marcher sur deux pattes. Et c'est là que 1) ça se gâte, que 2) l'Homo sapiens (nous) peut se profiler à l'horizon.

La marche bipédique, la position verticale, ce n'était pas prévu dans le scénario évolutif. Conséquence, pour accoucher, ça devient difficile, délicat, dangereux.

Connaissez-vous une espèce qui a besoin de gynécologue, de sage-femmes pour accoucher ? La notre est unique ! C'est là le miracle de l'évolution : les hominidées, les Eves de jadis s'entraidaient pour les accouchements. Sans cet élan, la lignée des hominidés auraient disparue.

« L'arrivée des sages-femmes fait partie des moments de l'histoire homininée où nous pouvons vraiment dire : « Voilà quand nous avons commencé à devenir humains. »

Eve et la ménopause

Connaissez-vous une autre espèce chez laquelle les femelles arrêtent de procréer et continuent à vivre encore quelques dizaines d'années ? Tous les animaux donnent naissance jusqu'à la fin de leur vie. Si Eve ne possédait pas cet « outil » comment aurait-elle transmis son savoir gynécologique, comment aurait-elle eu le temps, la disponibilité pour transmettre son savoir, comment aurions-nous pu avoir une Histoire ?

Voilà selon Cat Bohannon deux clefs inattendues et fondamentales pour comprendre Eve. Elle nous raconte aussi le pourquoi des règles, le rôle (surprenant) du placenta, la magie du lait, ...

Eve et le sexisme

Et pour finir elle parle du sexisme comme existant depuis quasi toujours. Il s'est

installé peu à peu parce qu'il était nécessaire à la survie de l'espèce mais : « si une série de comportements qui ont été bénéfiques commencent à diminuer l'aptitude d'un groupe, le changement de ces comportements n'est qu'une question de temps (..) un jour ou l'autre ces comportements seront éliminés que ce soit à la suite d'un changement culturel au sein du groupe en question ou de l'extinction de cette sous-population - or « le sexisme moderne nous apporte moins de santé, de richesse et de sagesse ». *Ou bien les comportements changent ou bien toute l'espèce s'éteint.* »

« .. tout le pouvoir que les hommes ont pu exercer sur les femmes est une chose que nous leur avons donnée. Nous avons oublié, c'est tout. Nous avons oublié que nous pouvons cesser de le faire. »



Frohe Weihnachten und bis bald

*Quand tu as compris la cause ultime des malheurs du monde,
tu sais ce qu'il te reste à faire.*



on ne peut pas savoir si le parachute va s'ouvrir
avant d'avoir sauté

aimer n'a pas de complément d'objet

« je ne veux plus de la pomme »
Adam.

Les moustiques sont les principaux pollinisateurs
du chocolat ! Plus de moustiques plus de chocolat !

L'expression "**l'intelligence est insipide sans l'altruisme**" signifie que l'intelligence, même brillante, perd de sa valeur ou de son sens si elle n'est pas accompagnée d'une dimension humanitaire ou d'un souci pour les autres.

En d'autres termes, cela suggère que la capacité à comprendre, à analyser et à résoudre des problèmes n'est pas suffisante en elle-même. Pour que l'intelligence ait un véritable impact, elle doit être utilisée de manière constructive pour le bien des autres et de la société. L'altruisme, qui implique de se soucier du bien-être d'autrui et d'agir pour le bénéfice collectif, donne une dimension éthique et morale à l'intelligence.

Ainsi, cette phrase nous incite à réfléchir à l'importance de combiner nos capacités intellectuelles avec des valeurs humaines et un engagement envers les autres, soulignant que l'intelligence fait partie d'un ensemble plus large de qualités qui mènent à une vie significative et enrichissante.

Et le koan pour l'hiver :

Les plantes ne fleurissent pas toute l'année.

Spiritualité

Humanisme

Écologie

La Tchatche

N° 77
printemps
2024

La Tchatche est
le trimestriel du
Centre de
Partage !

Il vous est
envoyé par mail,
il est accessible
sur le site.

Qu'est-ce qui
vous empêche
d'y insérer un
texte, un dessin,
une photo, une
opinion
argumentée,... ?

cdp.tchatche@mail.com

Introverti

Otroverti*

Extraverti

Un otrovert est une façon plus récente de décrire les personnes dont l'énergie sociale dépend principalement de leur connexion avec les autres. Au lieu d'être énergisé ou drainé par la taille d'un groupe ou le type d'environnement, un otrovert répond à la qualité de la relation. Quand ils sont avec des gens avec qui ils font confiance, comprennent et se sentent en sécurité, ils peuvent être très bavards, très expressifs.

Ils peuvent rire facilement, partager des histoires, commencer des conversations et montrer confiance en eux. Cependant, lorsqu'ils sont avec des gens qu'ils ne connaissent pas bien, ou lorsqu'ils sentent une tension ou un jugement, leur personnalité change. Ils peuvent devenir silencieux, prudents, distants ou même timides. Ce changement ne se produit pas parce qu'ils sont introvertis ou anxieux. Cela arrive parce que leur réconfort vient de la familiarité et de la sécurité émotionnelle.

Les personnalités qui pourraient ainsi se reconnaître dans le profil "otroverti" seraient celles qui ne ressentent pas cette soif d'appartenir à un groupe. Ce sont des personnes qui aiment profondément être seules mais ne sont pas isolées. En revanche, l'idée d'appartenir à une "tribu" sociale ne leur plait pas. Elles se sentent mal à l'aise en groupe et sont réfractaires à toute activité collective nécessitant des pensées de "ralliement". Dans un groupe, les otrovertis se placent ainsi dans une posture d'observateurs qui ne participent pas.

Cela peut leur créer des soucis, notamment dans une vie professionnelle marquée par la réunionite aigue ! En effet, le jeu social d'une entreprise leur sera souvent insupportable et ils préféreront de loin travailler seul plutôt qu'en équipe.

Il s'agit avant tout d'une manière d'être singulière, marquée par une indépendance sociale profonde qui conditionne les relations aux autres. Un rythme intérieur indépendant, imperméable au groupe

"Un otroverti peut se mettre en phase et se connecter puissamment à l'esprit d'une autre personne. Cependant, il ne peut pas comprendre comment un groupe pense collectivement."

Une grande maîtrise soi et de fortes convictions personnelles : cette posture leur permet d'être véritablement ce que le professeur appelle des "libre penseurs". Marqué par ce plaisir à être seul avec soi, l'otroverti est ainsi entièrement libre vis à vis de la bien-pensance et de la bienséance sociale. Il est ancré dans sa propre vision des choses et ne craint pas le regard ou le jugement des autres, préférant des relations solides.

" Lorsque vous n'avez aucune affinité avec un groupe particulier, votre estime de soi ne dépend pas de son approbation. Vous pouvez nouer des liens profonds dans vos relations individuelles sans être obligé de suivre les règles du groupe ni de vous soucier de ses intérêts."

Etre otroverti permet, en effet, de se faire ses propres opinions sur toutes sortes de choses sans chercher à plaire. Cela permet de développer une connaissance riche de qui l'on est et de ce que l'on veut. Ce recul vis à vis du jeu social permet d'avoir une grande maîtrise de l'absurdité humaine qui est un véritable atout pour trouver la paix intérieure.

"Les otrovertis compensent leur incapacité à s'intégrer par une grande sensibilité et une capacité d'empathie hors du commun," explique le professeur. Nous n'avons donc pas affaire à des personnalités distantes ! Au contraire, les otrovertis prennent plaisir à pouvoir échanger de manière authentique et profonde en tête à tête avec une personne.

"Etre otroverti, c'est préférer la qualité à la quantité dans l'amitié."

En effet, aimer la solitude et être à l'aise avec soi ne signifie pas ne pas avoir d'amis. Au contraire, ce sont des personnalités fiables amicalement, qui aiment aider sans rien attendre en retour. Des amis idéaux, en sommes !

Rami Kaminski

* ils existent, j'en ai rencontré un !

