



## Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Comment réussir à rebondir et à surmonter les épreuves de la vie ?

Difficile question en soi : cependant la psychologie et le développement personnel peuvent nous aider à comprendre que nos positions de vie sont de puissantes aides pour avancer... ou pas.

Avez-vous déjà entendu parler de résilience ? En psycho, c'est la capacité de faire face aux événements douloureux sans en être affecté ad vitam aeternam.

Les personnes qui ont un faible pouvoir de résilience auront tendance à se fixer sur leurs problèmes, à se « victimiser ».

Certains scientifiques ont montré que le pouvoir de résilience peut dépendre de la quantité de sérotonine et de dopamine que nous sécrétions. Ce sont des neurotransmetteurs. On les appelle aussi les hormones du bonheur. La communication passe par elles : si elles sont déficientes, alors, l'individu se sent mal, n'est pas apte à réagir aux événements.

Serait-ce alors à dire que tout est purement chimique ? Serait-ce à dire que certains d'entre nous sont nés avec une moindre capacité pour développer sérotonine et dopamine ?

Peut-être ... ou pas ! Je ne suis pas qualifiée pour répondre à cela.

En revanche, ce qui m'est permis d'écrire, c'est que psychologie et développement personnel peuvent nous permettre de nous adapter, de réagir et d'évoluer vers la réussite.

Ainsi, les personnes résilientes ont la faculté, la facilité de dépasser leurs problèmes en puisant en elles une énergie intérieure.

Ce n'est absolument pas être dans le déni, faire semblant, ne plus ressentir d'émotions, non, c'est simplement l'envie d'être bien avec soi-même. Pour cela, nous pouvons nous faire aider pour arriver à défaire nos nœuds d'anxiété... Et, lorsque l'on a réussi à se fixer un objectif, nous sommes en capacité de l'atteindre car la résilience est favorisée par des atouts que chacun de nous possède :

- Communiquer
- Avoir des valeurs
- Remercier
- Pardoner
- Vivre chaque moment présent
- ...
- Avoir de l'humour

En changeant nos attitudes, nous pouvons voir les événements sous un autre jour, et avancer.

Etre demandeur d'emploi, avoir des difficultés financières, de logement... n'est qu'une étape de la vie.

En agissant sur le problème, nous le faisons évoluer.

Si nous pouvions en prendre conscience, nous favoriserions des sorties positives, les sorties pour l'emploi...

Résilience un bien joli terme pour cet édit.

Bonne et belle semaine à tous.

Véronique, coordinatrice

## RAPPEL

Concert HANOU 6

Ce samedi à 20h30

À COISE

## Votre panier

Pour un Grand panier

2 kg	Pommes de Terre
1 kg	Navets nouveaux
1,5 kg	Epinards
300 g	Oignons blancs
2	Salades
1	Bouquet de persil

## La Recette de la semaine

### Tarte navet emmental et persil

Préparation : 35 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 1 kg de petits navets
- 1 bouquet de persil plat
- 25 cl de béchamel
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étaler la pâte brisée sur un moule à tarte, puis la faire précuire 15 minutes.

Peler les navets, puis les détailler en rondelles et les faire cuire 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

Réchauffer le béchamel puis incorporer le fromage et la moitié du persil haché.

Recouvrir le fond de tarte de béchamel et disposer dessus les navets coupés en rondelles.

Mélanger les jaunes d'œufs avec la crème et le reste de persil puis verser sur la tarte avant d'enfourner pour 40 minutes de cuisson.



Prévisions légumes  
Semaine prochaine :

Pommes de terre  
Epinards  
Navets



## Le coin de la chargée d'insertion

La semaine dernière, nous avons eu, sur 2 matinées, la visite de 8 jardiniers des Triandines pour l'évaluation des compétences de jardiniers avec Charlotte, formatrice au CFPPA. Ils ont tiré au sort des activités, préparées au préalable par Bérenger, et ont rejoint l'équipe de Terre Solidaire, déjà en place. Plantation, préparation de commandes, semis, binage.... Ils ont à leur tour, tous réussi leur évaluation et sont repartis satisfaits de l'accueil. Rendez-vous pour les 18 jardiniers (10 de Terre Solidaire et 8 des Triandines) au mois de juin pour la remise des attestations officielles au CFPPA de la Motte Servolex!

Cet échange avec les Triandines est aussi l'occasion, pour les salariés, de communiquer entre eux et de comparer les 2 structures. Ainsi, le terrain plat de Terre Solidaire est fort apprécié des jardiniers à contrario de celui, très pentu des Triandines. De même, la pause de 10 heures préparée quotidiennement par Simonne, maîtresse de maison du centre d'hébergement, et des hébergés, est fortement appréciée des visiteurs.

Par ailleurs, nous souhaitons une bonne continuation à Moïse et Julie qui ont terminé leur contrat d'insertion en ce mois d'avril. Isabelle L quitte également Terre Solidaire le 30 avril pour un CUI de 1 an (Contrat Unique d'Insertion) au collège d'Aiguebelle à temps complet. Un contrat à proximité de son domicile, plus long et plus important en terme de nombre d'heures hebdomadaires. Bonne chance à elle et de la réussite dans ses projets !

Floriane Chargée d'insertion

Pour vos futurs reports de paniers, merci de bien vouloir nous avertir au plus tard le dimanche soir par mail ou messagerie téléphonique.



Tous ces jolis légumes vont garnir vos prochains paniers

## Infos importantes pour vos prochaines livraisons :

Judi 30 Avril (à la place du vendredi 1er Mai)

Judi 07 Mai (à la place du vendredi 08 Mai)

Pas de livraison de paniers Vendredi 15 Mai (Pont de l'Ascension, prévu au contrat)

