



La Feuille de Chou

Marché de producteurs locaux tous les vendredis de 14h à 18h

Édito

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est le plein été, le soleil (avec un peu moins de chaleur torride), le temps des vacances, du repos. Il est alors plus facile de penser positif.

A quoi cela peut-il donc bien servir ? Cette position de vie est-elle utile ? Pourquoi entend-on souvent « sois positif » ?

Commençons par une banalité des neurosciences. Banalité peut-être, mais tout le monde n'a pas connaissance de ce fait. Qu'est-ce ?

Le cerveau ne perçoit pas la négation.

A chaque fois que l'on émet une phrase de manière négative, le cerveau ne l'appréhende pas. Il est obligé de la traduire, de la visualiser pour la concevoir.

Donnons un exemple.

Si je vous dis : « Ne renversez pas votre verre ! », que ce passe-t-il ?

Pour que vous puissiez comprendre, votre cerveau va commencer par visualiser un verre renversé.

... Vous venez de visualiser un verre renversé, non ?

Le cerveau ne perçoit pas la négation, donc quand on formule quelque chose sur la base de la négation, les représentations mentales vont à l'opposé de ce que nous voulons.

Le lien cognitivo-comportemental entraîne que la vision formulée dans le cerveau va automatiquement être reproduite par des gestes.

Vous voulez un exemple ?

N'avez-vous pas remarqué que lorsque vous dites à quelqu'un « ne bouge pas », aussitôt la personne bouge !

Et bien voilà, nous y sommes : le cerveau ne perçoit pas la négation. En prononçant, « ne bouge pas », pour comprendre le cerveau visualise « bouger » et traduit quasi-simultanément par un mouvement.

La représentation mentale est à l'opposé de ce que l'on cherche. On a l'impression que ce que l'on a formulé est clair mais, en réalité, c'est tout le contraire.

Pour faire simple, lorsque l'on veut obtenir quelque chose, il ne faut pas dire ce que l'on ne veut pas, il suffit de dire ce que l'on veut.

En disant ce que l'on ne veut pas, c'est ce que l'on va obtenir (ne bouge pas, et hop, on bouge).

Votre panier

Pour un panier

| | | |
|-------|-------|-----------------|
| 0.200 | kg | ail |
| 1.2 | kg | pommes de terre |
| 2.0 | kg | tomates |
| 1 | pièce | salade |
| 1 | botte | ciboulette |

Et selon dépôt : 0.6 kg de courgettes + 2 poivrons ; ou 450 g de haricots plats + 0.5 kg d'aubergines ; ou 0.5 kg d'aubergines + 2 poivrons

Pensez à laver vos légumes à l'eau du robinet. avant de les consommer.

La Recette de la semaine

Poêlée fondante de pommes de terre, tomates, oignon et basilic frais.

Ingrédients pour 2 personnes

6 pommes de terre nouvelles moyennes, 2 gros oignons, 2 grosses tomates, sel au céleri, 1 gousse d'ail, huile d'olive, feuilles de basilic frais.

Laver et brosser soigneusement les pommes de terre. Coupez-les en rondelles de 0.5 cm d'épaisseur. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter les pommes de terre, les couvrir d'eau. Cuire 15 minutes à feu moyen, à couvert.

Détailler les oignons en rondelles épaisses. Laver et couper les tomates en gros cubes. Hacher finement la gousse d'ail égermée. Remuer les pommes de terre, ajouter oignons, ail et tomates. Il doit rester de l'eau, sinon en ajouter un peu. Couvrir et laisser cuire 5 minutes. Puis découvrir et, sur feu vif, remuer jusqu'à ce que les oignons et pommes de terre commencent à roussir. Baisser le feu, remettre un fond d'eau, mélanger et couvrir. Laisser cuire encore 5 bonnes minutes. Vérifier la cuisson des pommes de terre avec la lame d'un couteau, qui doit s'enfoncer facilement. Terminer en saisissant sur feu vif jusqu'à absorption de l'eau, saler.

Ajouter le basilic ciselé, laisser quelques instants sur feu doux, puis servir aussitôt.



Prévisions légumes semaine prochaine

Carottes
Courgettes
Tomates



Que faut-il dire alors ?

Si nous ne devons pas utiliser la négation, demeurons positif.

Au lieu de dire « ne bouge pas », nous aurions pu dire « reste de marbre ».

Dans notre culture, on communique souvent de façon négative avec les autres, avec les gens qui nous entourent, avec ceux qu'on aime, avec nous-mêmes. C'est dommageable. On s'autoprogramme pour obtenir ce que l'on ne veut pas.

Autre exemple ?

« Je ne veux plus de problème comme ça. »

En prononçant cette phrase, je visualise tous les problèmes. Ma conscience tout entière baigne dans le problème. Je vais alors porter toute mon attention ce sur quoi ma conscience est focalisée. De façon invariable, j'augmente la conscience du problème.

Etre positif, c'est une stratégie efficace et gagnante. **En disant ce que l'on veut, on obtient ce que l'on veut.**

Faites l'essai, c'est hallucinant.

Bonne semaine à toutes et tous.

Véronique, directrice

Le coin de la chargée d'insertion

J'écris cette feuille de chou à l'aube de mes vacances, qui pointent à l'horizon.

Je tiens à remercier mes collègues encadrants-maraîchers qui ont, comme à l'accoutumée, joué "le jeu de l'insertion" et se sont organisés pour que tous les entretiens d'évaluation pour les renouvellements des contrats des salariés soient effectués avant mon départ.

Je pars donc sereinement, aucun des salariés ne se retrouvera sans contrat de travail pendant mes congés.

Merci donc à Rodrigue, Sylvain et Alix car, vous le savez, en cette période, le travail de maraîchage bat son plein, entre récolte, entretien des cultures, tuteurage des tomates et des poivrons, semis et plantation pour préparer les légumes de la saison d'automne (Et oui déjà !).

Sans oublier bien-sûr l'arrosage qui, en cette période de sécheresse caniculaire, est une activité ardue et intense.

Je remercie également, par avance, mes chères collègues Dominique et Véronique qui prendront le relais pour la gestion des absences, des arrêts maladie, des paies et des urgences pendant mon absence.

Vous l'aurez compris le travail d'équipe à Terre Solidaire est primordial et se fait toujours en intelligence. C'est agréable de travailler au sein de cette équipe soudée et bienveillante. Pour finir je souhaite féliciter Daniel qui, à l'issu de sa formation a réussi son code de la route, bravo à lui.

Je vous souhaite, chères adhérentes, chers adhérents, un bel été, et de belles vacances pour ceux qui ont la chance d'en avoir.



Belle récolte de tomate Cœur de Bœuf pour Marie-Claude : une tête de chat.

Belle Nature.

Floriane, chargée d'insertion



Auvergne - Rhône-Alpes

