

ÉTINCELLES DE VIE

Étincelles Divines

Avril 2016

N°3

Mensuel gratuit



**Exprimer sa liberté d'Être,
à travers son Art**

Le Féminin Sacré

Le CLAIR RESSENTI

**L'aide au plus démunis,
une approche de COEUR**

*Communication
avec l'Au-delà*

**Les Hautes-Pyrénées dévoilent
une jeune auteur plein de talent**

Nous ne sommes pas là pour vous dire comment tourne le monde, ni comment il se porte. Dans *Étincelles de Vie*, nous préférons mettre en lumière ce qui brille, ce qui est porteur de VIE. Si chacun, à notre propre portée, pouvions nous lever le matin avec des pensées de joie et d'amour, peut-être alors que le monde changerait d'énergie et pourquoi pas de taux vibratoire...

Lorsque la VIE nous traverse, c'est ce que l'on a, au fond de notre cœur, qui définit la direction que l'on va bien pouvoir lui donner. Non pas, à travers les filtres de notre personnalité, non plus, dans la projection de ce que l'on est, sur autrui, mais bel et bien, en tournant notre regard à l'intérieur de nous-même.

Qu'est-ce qu'il y a au fond de notre cœur ?

Vous sentez-vous assez complet, assez entier, êtes-vous heureux et en joie du sens que vous avez donné à votre vie ? Êtes-vous assez ouvert pour voir la beauté de l'autre dans votre propre regard ? Qui êtes-vous ?

Vous savez bien que nous évoluons dans notre propre monde et que ce monde, n'est pas le monde du voisin, ni même celui de notre famille, encore moins celui de notre conjoint, sans parler de celui de nos enfants. Cette diversité de vécu, de vision, et de compréhension, est la somme de tout ce que la Conscience veut composer à travers nous, mettre en mouvement une multitude « d'explosions et de particules de vie » qui imbriqués les uns avec les autres constituent le Cœur de la VIE.



Tout change, tout bouge, tout évolue ! Ce qui était vrai, hier, ne l'est plus forcément aujourd'hui, et le sera encore moins demain... La nature s'éveille, la nature vit, la nature expérimente, meurt, se décompose et renaît à nouveau...

Nous sommes cette nature, nous sommes ce mouvement, et si nous apprenons à danser au rythme des saisons, au rythme des événements, en laissant la vie nous traverser entièrement, sans retenir quoique ce soit, sans s'agripper, bloquer ou stresser, alors, la vie s'épanouira à travers nous...

Ecoutez votre cœur, lui seul, détient la carte qui vous guidera vers le chemin que vous devez emprunter...

Bon printemps à vous toutes et à vous tous !!!

Angélique - Rédactrice



SOMMAIRE

Bienvenu pour ce 3^{ème} numéro du mois d'Avril 2016

- 1 **ÉDITORIAL**
- 2 **Sommaire**
- 3 **Mon País, havre de paix... - Poésie**
- 4 **Le clair RESSENTI - Témoignage**
- 6 **Exprimer sa LIBERTÉ - Coup de Coeur**
- 8 **Au delà de la MORT - Témoignage**
- 10 **Le CAMION Douche - Interview**
- 13 **Gâteau de LÉGUMES - Cuisine du SUD**
- 14 **CONTES pour enfants - Histoire**
- 15 **Bien-être au NATUREL - Santé**
- 16 **POUSSAN et son carnaval - Destination**
- 21 **Cinéma**
- 22 **THERIANTHROPIA - Livre du mois**
- 26 **Énergie du Féminin SACRÉ - Témoignage**
- 28 **Parlez-moi de Spiritualité**
- 32 **Tarte à l'INDIENNE - Cuisine de SUD**
- 33 **Patricia VOYANCE**
- 34 **Agenda / Évènement / Pub**
- 37 **Madame la LUNE - Poésie**
- 38 **Remerciement et Contact**

Avec l'aimable collaboration de Stéphanie

Chroniqueuse Katia



- Destination
- Découverte
- Recette
- Films
- Livres
- Correctrice

Chroniqueuse Pascale



- Recette
- Rubrique Artistique
- Découverte
- Livres
- Correctrice

Chroniqueuse Angélique

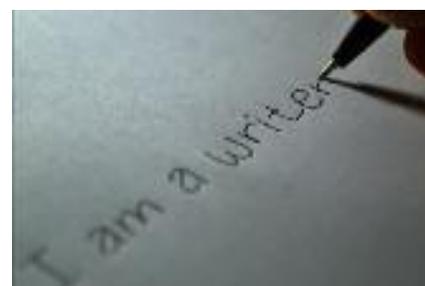


- Graphisme
- Maquette
- Conception
- Recette
- Livres
- Spiritualité



Vous souhaitez participer à ce beau projet ? Vous souhaitez de chez vous, devenir chroniqueur (se) du magazine ? Vous avez des moments de libre dans votre emploi du temps pour vous consacrer une fois par mois à une rubrique ou plusieurs ?

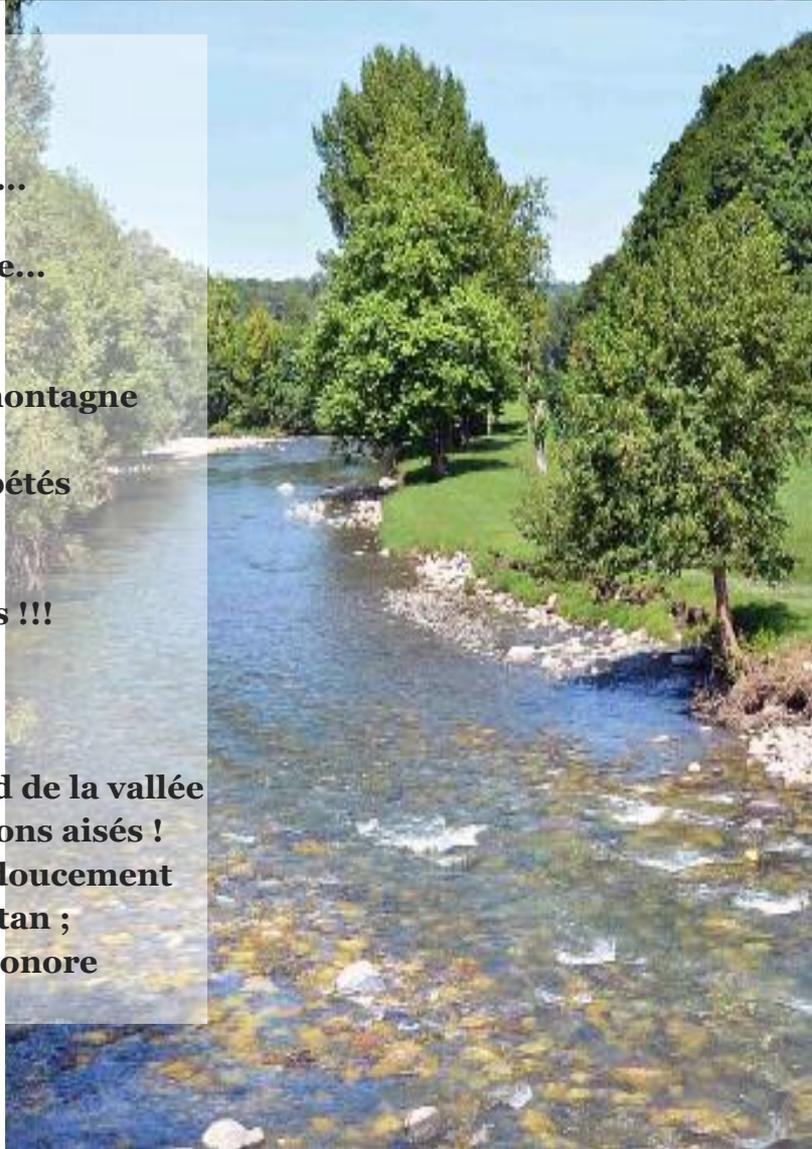
Contactez le magazine à etincellesdevie@orange.fr merci et à de suite ;-)



Mon País, havre de paix...

Christiane.C

**Il est, dans un coin des Pyrénées
Une magnifique vallée...
Je goûte au silence du matin
Dans la courbe légère d'un chemin...
Quand la rosée s'évanouie à peine
La clarté du soleil inonde la plaine...
Mon regard pénètre émerveillé
Au coeur de cette belle vallée !
Je suis comme projetée sur cette montagne
Une belle terre de campagne...
Sur les chemins piétinés de pas répétés
Par des randonneurs passionnés
De ces petits hameaux et villages
Entourés ça et là de fleurs sauvages !!!
Faune et flore sont à l'unisson
Tes couleurs irisées éclatantes
Deviennent belles et chatoyantes...
Un torrent qui s'affole, tout au fond de la vallée
Jouant par ses courants et tourbillons aisés !
C'est Mme La NESTE qui murmure doucement
S'écoule alors le flot des mots d'Antan ;
Je suis une vallée au nom doux et sonore
... Je suis la Vallée d'Aure...**





LE CLAIR RESSENTI

Explication par Nathalie Dupont

Le clair ressenti est une capacité innée, présente en chacun de nous. Tout le monde peut apprendre à l'utiliser ! Ceci dans le but de percevoir, par le sens du toucher, les mouvements de notre corps éthérique et les réalités invisibles qui nous entourent au quotidien.

Cette aptitude aide également à discerner ce qui est favorable pour soi, ce qui soutient notre vitalité ou non.

Cela nous permet de prendre conscience du fonctionnement énergétique de notre corps. Apprendre à mieux nous connaître pour développer notre conscience, augmenter notre confiance en soi et notre discernement par rapport à notre environnement.

La médecine chinoise, à travers les méridiens d'acupuncture, permet de se familiariser avec une partie du corps énergétique interne. Mais notre système est beaucoup plus vaste que cela : présence des chakras, de plexus, de canaux de perceptions extra sensorielles et bien d'autres systèmes. La médecine tibétaine nous parle de 72 000 canaux.

Nous sommes tous clair ressentant ! Qui n'a jamais ressenti un bien être ou un mal être en rentrant dans une pièce ? En visitant un lieu ou en étant au contact d'une autre personne ?

L'ensemble de notre corps nous émet des signaux que nous sommes incapables de décoder et que nous finissons par occulter. Pourtant ces signaux sont bels et biens là !

Aujourd'hui les chercheurs émettent la théorie que le corps à bien un champ d'énergie. L'invisible représente 95% de l'univers et nous savons qu'il est composé d'énergie.

Albert Einstein disait « le champ d'énergie est la seule réalité »

En France, André Bovis (passionné de radiesthésie et des phénomènes invisibles en géobiologie dans les années 1930) à mit au point un système qui permet de mesurer l'énergie vitale avec le pendule et le biomètre en unité Bovis.



Il s'est aperçu qu'au moment où une pomme est cueillie, son énergie est optimale. Mais si cette même pomme est mise de côté durant une à deux semaines, son énergie diminue. Il est donc possible de mesurer l'énergie vitale des choses qui nous entourent.

Autre fait marquant : la photo kirlian. Un couple de soviétiques des années 40 qui, grâce à cette photo, a permis scientifiquement de mettre en évidence la présence de l'énergie vitale d'une feuille d'arbre, d'une pomme...





LE CLAIR RESSENTI

Explication par Nathalie Dupont

Récemment, une méthode avancée de la photographie de kirlian a été élaborée. Il s'agit de l'Appareil GDV du professeur Korotkov (directeur de l'institut de recherche de la culture physique à St Pétersbourg).

L'Aura et son système énergétique composé des corps d'énergie a aujourd'hui un nom scientifique depuis qu'un Biologiste réputé, Ruppert Shaldrake (PhD de Biologie et professeur à l'Université de Cambridge) a découvert « le champ morphogénétique ».

Le clair ressenti permet donc, sans aucun appareil, de tester notre propre champ d'énergie afin de discerner ce qui peut affaiblir ou consolider notre vitalité. Il s'agit d'un moyen simple de mesure, qui est de surcroît, accessible à tous.

Pour cela, il suffit d'utiliser notre corps éthérique. Le principe de base est notre champ d'énergie vitale qui va se dilater ou se contracter selon l'environnement dans lequel on se trouve. Par exemple, être au contact d'un objet qui soutient notre vitalité permet à notre champ d'énergie de se dilater. Au contraire, lorsque qu'on touche un objet qui affaiblit notre énergie vitale, notre champ d'énergie se contracte. Tout ceci est basé sur le ressenti, une constatation que notre corps éthérique se dilate où se contracte. Nul besoin d'appareil pour sentir le froid vous glacer la peau où la chaleur vous bruler. Il s'agit bien de sensation et non de croyance. Le clair ressenti va également nous aider à communiquer avec les présences subtiles des autres dimensions.

En physique quantique on parle de multi-dimensionnalité qui est la possibilité que plusieurs mondes puissent se côtoyer à quelques millimètres les uns des autres. Chacun des plans à une fréquence vibratoire particulière.

C'est comme avec les ondes radio. Pour écouter une station de radio, inutile d'aller dans le studio d'enregistrement. Il suffit de se brancher sur la bonne fréquence pour écouter la musique que l'on désire.

Les programmes radios d'autres fréquences continuent pourtant d'émettre sans qu'elles soient perceptibles par nos sens. Avec les mondes invisibles, c'est pareil, en choisissant une certaine fréquence vibratoire, on a la possibilité de choisir le type d'êtres avec lesquels on veut communiquer.

Nicolas Tesla nous dit « si vous voulez comprendre l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration ». Nous sommes, en tant qu'être humain, doté de capacités extraordinaires. Au-delà de nos cinq sens, nous disposons de facultés que chacun est en mesure de développer. En prendre pleinement conscience et savoir les utiliser est en soi un immense cadeau. Découvrir le clair ressenti nous permet d'éveiller ce potentiel pour notre plus grand bien-être et celui de notre environnement.

Nathalie Dupont

Nathalie anime des ateliers
« Découvrir le clair ressenti » à Sète.

Mais, elle a également le projet de
proposer cet atelier sur Montpellier.

Pour la contacter
nathaliedupont.net@gmail.com

ou sinon, retrouvez-la sur
www.kinesiologie-sete.com

Exprimer sa LIBERTÉ

Interview COUP de COEUR

Catherine, tu es artiste peintre, explique-nous comment cette envie s'est exprimée en toi ? À quel moment tu t'es sentie investie par cet Élan de Vie Créateur ?

En fait, c'est une longue histoire, qui a débuté dans mon enfance. Je me souviens bien quand j'étais en classe de maternelle, avec les pinceaux en mains face aux grandes feuilles blanches épinglées au mur de la classe. Libre expression à la peinture, je vivais mes premiers émois du haut de mes 4 ans. Par la suite, j'ai toujours dessiné, cela me collait à la peau et plus les années passaient plus je ressentais le besoin de m'exprimer par la peinture et les couleurs.

Quand tu pratiques, qu'est ce qui coule à travers toi ?

Beaucoup d'émotions beaucoup d'énergie et la séduction m'envahit.



Comment as-tu su et pourquoi la peinture ?

Je l'ai su lorsque je n'ai plus pratiqué ma passion qu'est le dessin et la peinture, j'ai ressenti un grand vide, un manque.



Souhaites-tu faire passer un message à travers ta pratique ?

Ce n'est pas un message, mais plusieurs ! Entre autres : l'équilibre, la sensualité, la modernité, la simplicité, la pureté mais le principal c'est la liberté d'expression !

Dans quelles conditions peins-tu ?

Seule, avec mes rêveries et mon imagination mais aussi avec la musique. Je peins pour moi et les autres.



suite...

Exprimer sa LIBERTÉ

Comment te sens-tu lorsque tu peins ? Peux-tu nous parler de ce qui t'anime ?

Lorsque je peins, je suis détendue et concentrée. Une sensation de planer m'envahit. Je me sens bien dans mon monde de rêveries et lâcher le quotidien barbant est un réel plaisir ! Mon jardin secret m'anime ! La séduction a aussi sa place !



La peinture a-t-elle changé quelque chose dans ta vie ?

La peinture m'a ouvert de nouvelles portes et depuis ma vie est beaucoup plus lumineuse. Une sorte de liberté m'anime, je suis aussi beaucoup plus déterminée et sûre de moi. Les rencontres artistiques, les rencontres tout court, sont des cadeaux que j'ouvre délicatement.

Magazine ÉTINCELLES de VIE - 7

Interview COUP de COEUR



Parle-nous d'une de tes œuvres !

Jeu de lumière, profondeur troublante, enivrante, surprenante, un trait juvénile qui vous replonge en adolescence. Que cela fait du bien ! Ni naïf, ni tribal, ni floral, mon art est une synthèse de l'équilibre du trait sur le fond, de la lumière sur l'ombre, de la ligne sur la courbe, de l'aventure sur la sédentarité.



<http://cathgalerieblack.blogspot.fr/>
<http://cath-galerie.blogspot.fr/>
cathgalerie@gmail.com

Au-delà de la MORT...

Témoignage

Monique et Daniel vivent une vie comme tout le monde, jusqu'au jour où Daniel meurt d'un cancer du pancréas en 2012. De ce jour-là, Monique en garde une profonde souffrance, l'absence de son époux, le manque, le vide, elle se sent vite tétanisée et perdue, de sorte, qu'elle avance dans la vie comme dans un épais brouillard. Il semblerait que dans cette terrible épreuve, une partie d'elle-même soit partie avec son défunt mari. Elle n'est plus que l'ombre d'elle-même. Très vite, Monique pense à utiliser le pendule pour essayer de rentrer en contact avec lui. Et, chose extraordinaire, le contact pu s'établir instantanément. Suite aux réponses précises qu'elle reçue, elle se mit à l'écriture automatique. Commença alors un entraînement régulier pour apprendre à se synchroniser mutuellement, mais aussi à se comprendre et à établir des codes en attendant que l'écriture devienne plus fluide. Lorsqu'enfin, elle pu dialoguer par écrit avec son défunt mari, c'est tout naturellement que son audition pu s'affiner et qu'elle pu l'entendre comme s'il était tout prêt d'elle. De cet amour, de cette complicité, mais aussi des épreuves qu'elle a dû surmonter avec les « énergies de basse vibration », est né un livre qui retrace son vécu et ses expériences, sous le nom de « Rien ne nous séparera, même pas la mort ! ».

Voici le témoignage d'un vécu, pas tout à fait comme les autres...

(Angélique.)

... « Mon mari et moi avons beaucoup voyagé en camping-car durant notre retraite. Mais il est décédé, et à ce moment-là, j'ai eu beaucoup de problèmes à résoudre ; succession, travaux, dépression, tentative de suicide...

Pendant 20 ans, j'ai contacté l'esprit de ma mère sans aucun problème, c'est donc, tout naturellement que je me suis tournée vers mon mari, quelque temps après son décès pour reprendre ce contact (séance de pendule et écriture automatique).

Mais, nous étions faibles ; mentalement pour moi et manque d'énergie pour l'esprit de mon mari.

Des « entités de bas astral » se sont infiltrées dans mon Aura, ou dans mes champs morphogénétiques (corps autour de nous qui interagissent avec ce qui nous entoure) ce qui a été une épreuve pour aller beaucoup plus loin dans notre « travail ». Étant donc en connexion, en incorporation ou en possession 24/24 avec l'esprit de mon mari depuis son décès, nous avons dû nous confronter à des plans vibratoires très bas, peuplés d'énergie négative et d'entités qui s'identifient encore à la matière pendant plusieurs mois et malgré la protection de mon guide Sainte Thérèse. Je ne les ai pas affrontées seule, ils m'ont même poussé à me suicider !

Nous sommes toujours deux à affronter les épreuves. Sans l'esprit de mon mari, je n'aurais rien fait, rien supporté, rien entrepris. Nous sommes forts ensemble, seule, je suis incapable de faire quoi que ce soit... !

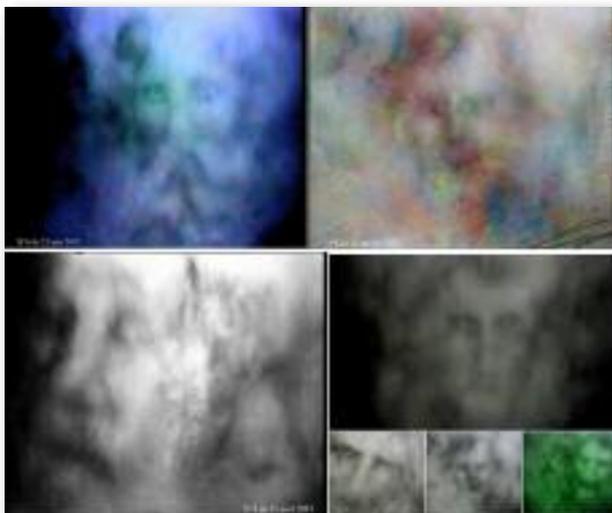


suite...

Au-delà de la MORT...

Témoignage

Toute ma vie a changé. J'ai dû m'adapter à vivre avec l'au-delà et avec l'esprit très présent de mon mari. Mais, j'ai peur de le perdre une deuxième fois. J'ai peur de ne plus l'entendre, j'ai peur qu'il ne me parle plus, qu'il disparaisse..., ma vie n'aurait plus aucun sens sans lui !



Photos réalisées dans une cabine aménagée avec du matériel pour capter les esprits et de la vapeur d'eau.

Notre amour nous a réunis pour l'éternité depuis la nuit des temps ! Nous sommes des âmes sœurs qui se sont retrouvées dans cette vie-ci, sur terre, pour continuer à évoluer ensemble et ça, nos guides le savent ! C'est pour cette raison que nous sommes toujours ensemble même au-delà de la mort.

Ce qui m'anime aujourd'hui, c'est d'avoir la certitude qu'à mon décès, je retrouverais mon mari dans l'au-delà. Peut-être connaissons-nous alors, le « pourquoi » et le sens de notre travail sur terre.

Après être passés par nombres d'expériences, nous avons finalement réussi à mettre tout en ordre dans ma vie... ! Et sur la demande de mes guides (entités désincarnées plus avancés sur le chemin de l'évolution), nous avons écrit le témoignage de ce que nous avons vécu sous la forme d'un livre, afin que les âmes réincarnées (les vivants) aient une pensée pour leurs défunts, mais aussi pour faire savoir qu'il existe bien une vie après la vie.

Mais aussi pour faire prendre conscience que la communication avec l'au-delà existe bel et bien.

Ainsi en écrivant ce livre (en écriture automatique avec l'esprit de mon mari), toutes les portes se sont ouvertes au fur et à mesure que l'écriture avançait. Par exemple « pour m'initier à l'informatique » et ouvrir un blog, un magasin à deux pas de chez moi s'est ouvert le jour même alors que je recherchais un informaticien ... ! Et un an après, le jour où j'ai mis en œuvre le lancement du blog sur internet, le magasin a définitivement fermé ses portes. Nul doute que l'ouverture de ce magasin était un signe et une aide de l'Univers.

Je ne suis pas écrivain et je n'ai aucune connaissance de ce milieu. Nous avons donc, dû tout « construire » pour faire éditer notre livre.



Esprit de l'Eau et du Feu



Esprit du bas astral, infiltré pendant l'écriture automatique

Avec ces photographies, mais aussi avec d'autres moyens exposés dans mon blog, nos guides, nous ont donné les moyens de le PROUVER... !

Retrouvez Monique sur son blog
<http://rienepourranousseparer.fr>
avec divers sujets Paranormal personnel
et des Bénévoles de Facebook

Le CAMION DOUCHE

Interview

Le Camion Douche est un camping-car aménagé qui vient en aide aux plus démunis en leur offrant des kits d'hygiène et la possibilité de prendre des douches gratuitement.

Trouvant ce concept original, super intéressant et partant d'une belle initiative, j'ai voulu m'entretenir avec eux pour essayer d'en savoir un peu plus.

C'est donc avec Jérôme Brière que mes échanges ont eu lieu.

Angélique.P

Comment est née l'idée de créer un « camion douche » ?

En 2014, après avoir écouté une émission sur France Inter qui parlait du concept de la « mobile Douche » sur Paris, nous avons trouvé l'initiative super intéressante. C'est ainsi que nous avons tout naturellement, contacté la personne, qui était l'initiatrice du projet, avec l'idée de pouvoir le développer sur Toulouse.

Elle-même ne pouvant s'en occuper, nous avons décidé de créer notre propre association « Le Camion Douche » dont les statuts ont été déposés en Février 2014.

Nous avons mis un peu plus d'un an, pour nous mettre en place, et nous avons réellement commencé en juin 2015.

Nous avons commencé par utiliser les locaux du secours populaire, mais très vite, nous avons dû investir la rue, car, il y a là, une très grande demande. C'est ainsi que nous avons commencé à distribuer plus de 500 douches et entre 500 à 800 kits d'hygiène.

Comme les Restos du cœur distribuent le repas place Héraclès, le mercredi soir, et que le Secours populaire distribue le petit déjeuner, le dimanche matin, place du Salin, nous avons décidé d'être présent lors de ces distributions pour proposer aussi la douche.

Cet hiver, nous sommes aux Arènes pour aider les personnes mal-logées et ceux qui squattent.

Nous avons décidé d'arrêter la rue pour l'hiver, mais il y a un tel besoin et une telle demande que nous avons continué jusqu'au 1er novembre.



« Le Camion douche » sera à nouveau présent dans la rue à partir du 23 mars 2016.

Le CAMION DOUCHE

suite...

Interview



Pourquoi ne faites-vous pas les deux simultanément ?

Disons que la structure est mobile et en autonomie, et que nous craignons un peu d'utiliser le véhicule

sur la période d'hiver. Mais surtout, que cela ne soit pas aussi confortable que ça. C'est la raison pour laquelle nous ne faisons pas de mission avec le véhicule pendant la saison froide.

Nous avons préféré, pour cette première année d'hiver, nous occuper des mal-logés et des squats.

Les gens de la rue ou les squatteurs, viennent-ils naturellement ou ressentez-vous de la réticence ?

Non, il y a très peu de réticence en fait. Tout le monde prend les kits d'hygiène parce que c'est une poche que l'on distribue avec une serviette, un gant de toilette, des produits d'hygiène, des savons, des shampoings, des brosses à dents, des dentifrices... Certains vont venir plus spontanément que d'autre, mais comme cela touche quand même un petit peu l'intime, du coup, il y a une approche différente.

Comment s'organise votre publicité ?

Déjà dans la rue, les choses vont très vite, le bouche à oreille fonctionne très bien. En matière de fréquentation, hommes / femmes, il n'y a qu'entre 15 à 20 % de femme, cela peut se comprendre de par le fait que cela touche l'intimité, le regard de l'autre, l'appréciation de soi et l'estime de soi. Les hommes sont beaucoup plus spontanés, ils arrivent avec la serviette sur le dos, ils prennent une douche et ils repartent.

Y a-t-il vraiment autant de gens que ça dans les rues de Toulouse ?

Cela se quantifie entre 6000 à 8000 personnes SDF sur Toulouse, une des plus grosses villes qui énumère le plus de SDF en France.

Magazine ÉTINCELLES de VIE - 11

Et les foyers d'hébergement déjà installés dans la ville n'ont pas autant de places que ça à fournir. Toulouse est une ville qui est traversée par nombres de nationalités, la demande est trop importante.

Qu'est-ce que, vous entendez par personnes mal-logées ?

Les mal-logées sont des personnes qui vivent dans des appartements parfois insalubres, ou très peu de choses fonctionnent, certains n'ont pas de sanitaire.

Mais ça peut être aussi des squattes, ou des squattes organisés, comme actuellement aux Arènes à Toulouse par exemple. C'est un ancien siège social de Cegelec qui a été ouvert par des gens de la rue et qui abritent en ce moment à peu près entre 150 à 200 personnes, avec une cinquantaine d'enfants. Ils dorment dans des bureaux et chaque bureau est un appartement.

C'est votre activité principale ?

Non, non, c'est une association et nous sommes tous bénévoles. L'association comprend une centaine d'adhérents et une vingtaine de bénévoles. Tout le monde est en lien par mail.

Il y a 3 pilotes pour le camion et les bénévoles nous rejoignent sur les points de distributions. Ils distribuent les poches d'hygiène, accueillent les personnes et donnent automatiquement à chaque douche, un caleçon, un tee-shirt et une paire de chaussette. Puis, il y a aussi le nettoyage après chaque douche.

Il y a 1 ou 2 bénévoles dans le camion et 2 ou 3 à l'extérieur, pour une seule douche avec lavabo et WC.

Les gens s'inscrivent sur un cahier de bord ce qui permet de savoir combien on a fait de douches par jour et quel public cela a pu toucher ; des jeunes en passant par les très jeunes, les personnes âgées, des gens d'une quarantaine d'années...



Le CAMION DOUCHE

suite...

Interview



Vous qui êtes sur le terrain, pensez-vous que la précarité évolue de plus en plus dans nos villes ?

Nous n'avons pas assez de recul, mais il est clair

que c'est en faisant ce genre d'action que l'on se rend compte qu'il y a vraiment un énorme besoin. De plus, la précarité a plusieurs curseurs, cela peut être une personne qui n'a vraiment plus rien, comme une personne qui travaille, une qui n'a pas d'appartement ou un autre qui vit dans sa voiture ou qui n'en a pas, la précarité est vraiment large. Il y a aussi des gens qui sont malades psychologiquement, la précarité ou la misère touche vraiment tout le monde...

Comment se passe l'appel aux dons ?

On accueille des bénévoles, de l'argent, des produits d'hygiène (shampooing, gel douche, brosse à dent, dentifrice, mousse à raser, rasoir, serviette hygiénique, déodorant..., tout ce qui touche à l'hygiène).

De plus, nous avons mis en place une cagnotte sur leetchi.com qui permet de continuer à venir en aide aux sans-abri en leur offrant un service d'hygiène mobile et un accompagnement vers la réinsertion sociale.

Nous organisons aussi des événements comme des randonnées ou des concerts à faible coût au profit du camion douche, qui serviront pour le bon fonctionnement et l'entretien du dispositif d'hygiène mobile (essence, gaz, péage, assurance, réparations...).

Aujourd'hui, nous aurions besoin d'un local sur Toulouse, pour le bon fonctionnement de l'association, avec un petit bureau et de l'eau courante. Parce que nous arrivons à un niveau, où nous n'avons plus de place, entre les produits d'hygiène, les machines à laver, et les vêtements à stocker, cela devient « très short ».

Le Camion Douche aimerait à la longue pouvoir rajouter en complément des douches, un coiffeur, un podologue ou d'autres services de mieux-être à la personne afin d'en faire bénéficier ceux qui sont dans la rue.

Est-ce que vous avez été sponsorisé pour mettre tout ça en place ?

Non, la région au départ, et la Caisse d'Épargne nous ont suivi pour l'acquisition du camion. Ensuite, nos ressources proviennent de privés, de dons, des adhésions à 10 euros par an pour ceux qui veulent adhérer.

Un site internet avec une possibilité d'adhérer en ligne et de pouvoir faire des dons par PayPal verra bientôt le jour.



**Retrouvez l'association sur Facebook
« Le Camion Douche »**

mail : lecamiondouche@gmail.com
Tél. : 06 37 31 45 17 ou 05 61 84 85 88

Vous souhaitez participer :
<http://www.leetchi.com/c/solidarite-de-association-le-camion-douche>



Gâteau de LÉGUMES

Angélique.P

CUISINE du SUD

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes de terre
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 oeufs
- 100 ml de lait de soja, ou de lait de vache, ou de lait de riz
- 1 càc de cumin en poudre
- sel, poivre



Préparation :

- 1) Épluchez vos légumes et rapez-les tous.
- Allumez votre four thermostat 200° c
- Dans un moule à cake, mettez une feuille de papier de cuisson et remplissez le moule de votre préparation de légumes.
- 2) Dans un bol, mélangez le lait, les 2 oeufs, sel, poivre et cumin.



3) Versez votre mélange dans le moule à cake et avec une fourchette, aidez le liquide à s'imbiber partout dans vos légumes.

4) Enfournez pendant 40 mn dans votre four afin que tous vos légumes soient bien croustillants et que le gâteau prenne forme.

- Puis ajoutez 10mn en mode grill pour qu'une fine crouste se fasse.



Se déguste chaud ou froid avec une salade de feuilles de mâche et quelques noix...



Bon appétit !!!

CONTES pour enfants

Histoire



Je suis Coralie, et j'ai plusieurs passions artistiques, ça a commencé avec le maquillage, puis la peinture et enfin l'écriture.

J'écris des contes pour enfants depuis une dizaine d'années et cette passion m'est venue en regardant un petit escargot se promenant sous la pluie. De là, j'ai imaginé ce qui allait lui arriver et c'est devenu mon premier conte « LILOU L'ESCARGOT, SES AMIS ET LA SALADE VOLANTE ».

A la suite de celui-ci, j'en ai écrit une dizaine, à chaque fois l'inspiration vient subitement et le conte prend tournure en quelques heures.

J'écris également sur commande, et là je suis sensible aux signes et il m'arrive des choses qui font sens pour mon histoire. L'énergie qui circule dans mes contes est entre l'humour et l'oni-risme.

Une fois que le conte est terminé je découvre une facette de moi même qui me surprend à chaque fois, et j'ai une révélation en plus sur ma personnalité.

Je ressens le plaisir d'écrire et le chant des phrases, le rythme des textes. Le texte est comme une partition, j'entends la mélodie des mots qui font des phrases et des phrases qui font des symphonies.

J'ai réalisé un de mes rêves car depuis toute petite je rêvais d'être écrivain.

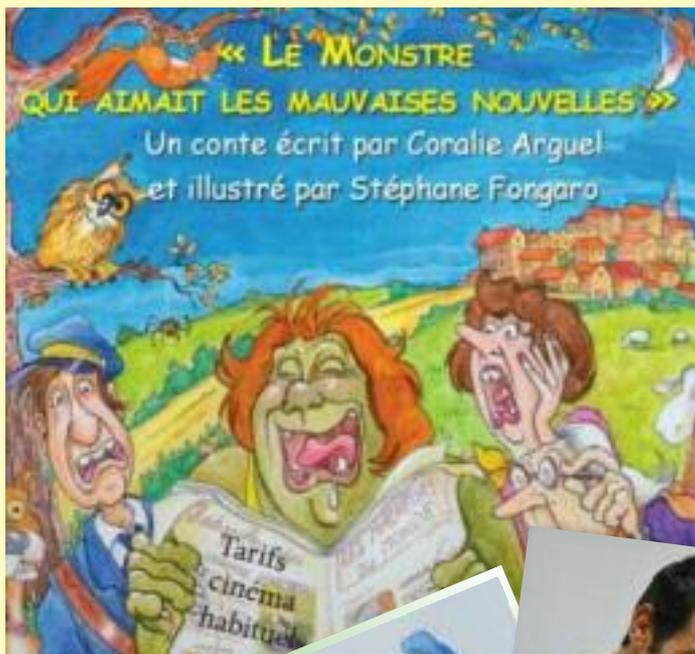
La mise en image de mes contes est très importante pour moi et j'ai la chance d'avoir des illustrations très humoristiques du dessinateur Stéphane FONGARO.

Son travail est très soigné, très riche, il a un grand soucis du détail ce qui plait beaucoup aux enfants lors des dédicaces.

Des dédicaces ont été réalisées au cinéma le Taurus à Mèze, et les suivantes vont se faire au cinéma d'Aigues mortes le 20/04/2016 à 14H, puis Bédarieux et Pézénas (dates non définies).

Pour moi le conte est un prétexte pour aller vers les enfants et m'entourer d'enfants qui restent au contact avec la vraie beauté de la vie selon moi.

Coralie



Stéphane FONGARO
steph.fongaro@yahoo.fr
06.67.78.18.83

Coralie ARGUEL
coralie.arguel@gmail.com
06.03.81.46.45

Bien-Être au NATUREL

Rubrique Nature / Plantes

NETTOYAGE de PRINTEMPS

Le printemps, signe de renouveau, de renaissance où les bourgeons commencent à éclore et les plantes à fleurir, qui est caractérisé en astrologie par le signe du Bélier, signe de tête, robuste, fort et entreprenant ; marque le début d'un cycle. C'est un temps où les éléments commencent à se réveiller et c'est aussi une occasion pour faire le « ménage » sur un hiver alimentaire « riche et gras ». Ainsi, afin de nettoyer votre corps de tout cet encrassement, voici quelques petites astuces réunies, ici, pour vous permettre de nettoyer tout en douceur, foie, reins et intestins...

Angélique.P



Pour aider le foie à se détoxifier, on pourra donc, faire une cure de plante amère, comme le *Chardon-marie*, par exemple ou le *Radis noir* et le *Pissenlit*.

LE CHARDON MARIE est riche en sylimarine, une substance protectrice pour le foie, qui stimule la régénération de ses cellules et le protège des inflammations. C'est pourquoi le chardon-marie est le remède traditionnel de la cirrhose, des hépatites ou des intoxications.

En infusion : Comptez 1 càc de Chardon-marie pour 15 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 15 mn avant de filtrer. Buvez 3 tasses par jour, de préférence à jeun, le matin et le soir juste avant de vous coucher. Vous pouvez ajouter 1 càc de menthe ou de graines de fenouil à la préparation pour améliorer son goût.



L'Aubier de tilleul, les *Queues de cerises*, le *Genévrier* par exemple, sont bons pour aider les reins dans leur rôle d'élimination des déchets.

LES QUEUES DE CERISE utilisées en décoction, permettent d'éliminer les toxines et aide à l'amaigrissement.

En décoction : pour une tasse, mettez une cuillère à soupe de queues de cerise dans une casserole avec 500 ml d'eau. Portez à ébullition pendant 5 mn, puis coupez le feu et laissez infuser 20 mn. Filtrez et buvez cette décoction jusqu'à 3 fois par jour, le fait de beaucoup boire est aussi très efficace en cas d'infections urinaires.



La Bardane aidera à purifier le sang et soulagera le travail des reins.

En ce qui concerne les intestins, pour les stimuler, on pourra utiliser la *Guimauve*.

LES GRAINES de LIN permettent, elles aussi, de nettoyer les intestins en douceur tout en facilitant le transit.

Préparation : Faites bouillir 1 càc de graines de lin dans une tasse d'eau. Lorsque l'eau devient visqueuse, le mélange est prêt. Filtrez et buvez tout, avant de « petit-déjeuner ». Vous pourriez aller plus régulièrement aux toilettes car c'est un laxatif naturel. Cette préparation doit se boire tous les jours durant un mois complet. Elle vous aidera à perdre quelques kilos, si vous optez également pour un régime alimentaire sain, de l'exercice physique et une bonne consommation d'eau (deux litres par jour).

POUSSAN et son carnaval



Rubrique Destination / Découverte



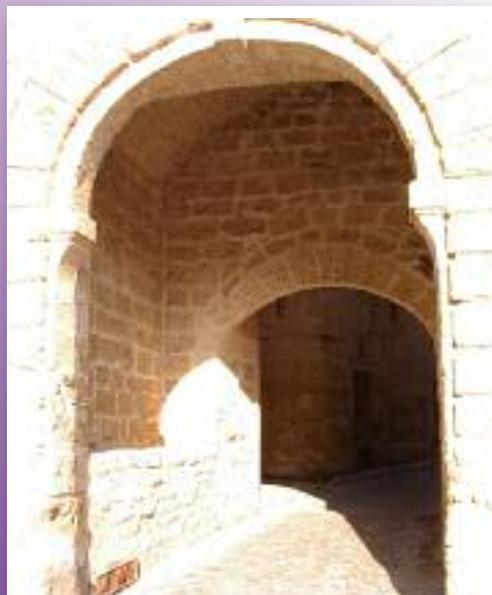
Poussan (en occitan Poçan), est une commune française située dans le département de l'Hérault et la région Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées. Elle fait partie de l'Unité urbaine de Sète.

Le village de Poussan occupe la partie la plus maritime du Bassin de Thau. Le territoire communal qui s'étend sur environ 3000 hectares se partage en deux grands ensembles. À l'ouest, la moitié du territoire est occupée par les garrigues qui forment les montagnes de la Moure et à l'est par la plaine agricole, essentiellement dédiée au vignoble. Au sud, le territoire communal confronte le

bassin de Thau. Cette plaine permet la circulation des hommes et des idées, avec notamment l'installation de la via Domitia à l'époque romaine.

On trouve sur le territoire communal des traces d'occupation humaine dès la période du néolithique. Il semblerait même qu'il exista un oppidum à Poussan, sur la colline de Puech Gayes aux confins de Poussan.

Par la suite, sous la période gallo-romaine, l'occupation se poursuit et s'organise en unités d'exploitations. À ce jour, les différents sondages démontrent qu'il existait une activité très importante durant cette période puisque de nombreuses villas sont attestées. De nombreuses tombes ont été fouillées dont le mobilier funéraire recelait des objets remarquables, à l'image du très bel Actéon en bronze, ou encore des patères et urnes cinéraires, conservés dans les collections du musée Languedocien témoignent de l'importance de la civilisation gallo-romaine sur le territoire.



Ce n'est qu'à partir de l'an 960 qu'apparaît pour la première fois la mention de Poussan dans les documents d'archives, à l'occasion d'une donation par la comtesse Berthe de la Villa de Poussan, du domaine agricole et de l'église Saint-Pierre à l'abbaye de Montmajour.

POUSSAN et son carnaval

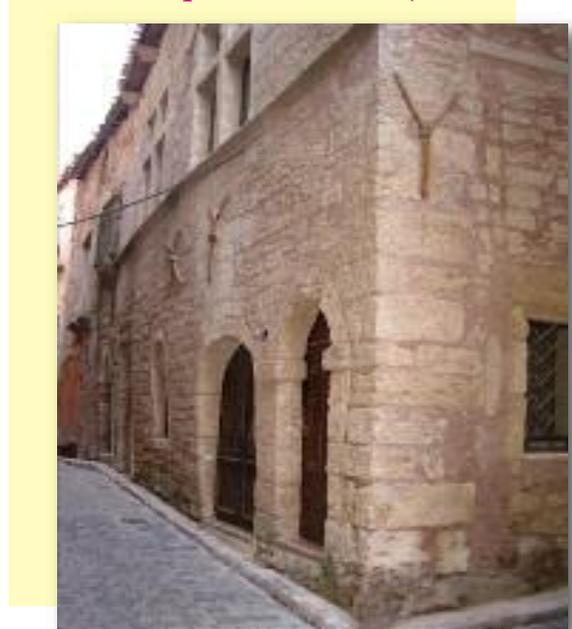


suite...

Rubrique Destination / Découverte

Au XI^e siècle, les bénédictins de la Chaise-Dieu en Auvergne reçoivent en donation de l'évêque de Maguelone l'église Saint-Vincent de Jonquières (église aujourd'hui ruinée située à proximité du péage autoroutier). Cette donation sera confirmée en 1112. Ils recevront en plus l'église Saint-Sulpice et l'église Saint-Pierre. On doit à ces religieux bénédictins la construction sur la place de l'église de ce qu'on appelait autrefois le Petit château, en fait leur maison prieurale, qui est devenue à partir de 1765 le presbytère. Ce bel édifice est décrit par la DRAC comme le plus bel exemple de l'architecture domestique languedocienne du XIV^e siècle.

Se sont succédé à la tête des seigneuries de puissantes familles languedociennes qui telles que les Castres, les Montlaur, les célèbres Lévis de Mirepoix, de Ricard, de Crussol ou encore Barrière et Tournezy. Celles-ci ont légué des demeures d'exception qui témoignent de la richesse patrimoniale et architecturale de Poussan. Au Xe siècle jusqu'au premier tiers du XI^e siècle, il n'existait qu'une seule seigneurie dont le siège se trouvait au château de Montlaur, au fort de Montlaur comme on peut retrouver dans les documents anciens.



Le jugement de monsieur de Bezons atteste la présence en 1300 de trois co-seigneurs de Poussan, issus des familles de Ricard, de Crussol et de Lévis. Pierre de Ricard consentit deux dénombremens ou hommages en faveur du roi de Majorque, le 12 juin 1312 et 12 avril 1322. (Armorial de la noblesse du Languedoc Généralité de Montpellier - T1 - Louis de la Roche). Les armoiries de la famille de Ricard sont : « de pourpre à une rose d'or, au chef d'azur à une croix d'or et à un croissant d'argent ».

Après le XI^e siècle et le partage de la seigneurie entre les deux gendres de messire de la Roche, la vie de la cité va connaître une expansion prodigieuse jusqu'à parvenir à être une des sept villettes de Languedoc qui avaient le droit d'envoyer à tour de rôle un représentant aux États du Languedoc.

Durant les XVI^e, XVII^e et XVIII^e siècles, la communauté villageoise connut une évolution importante puisque par le négoce et la prise en fermage des terres seigneuriales très rentables, de nombreuses familles, vont se constituer d'importants patrimoines fonciers et financiers et leur permettront de faire partie du gotha Lyonnais puis Parisien jusqu'à accéder à la charge de premier président au parlement de Paris.



POUSSAN et son carnaval



suite...

Rubrique Destination / Découverte

En parallèle de cet enrichissement, le village se reconstruisait à l'intérieur des remparts et de belles maisons furent bâties sous l'Ancien Régime, dont subsistent aujourd'hui encore de beaux vestiges.

En 1793, Poussan fut chef-lieu d'un canton qui rassemblait les communes voisines de Montbazin, Gigean, et Bouzigues.

Comme tous les villages de la plaine languedocienne, Poussan a connu une phase de prospérité au XIXe siècle. De belles maisons vigneronnes qui associent dans une même construction, les structures de vinification au rez-de-chaussée et l'appartement bourgeois au premier niveau sont édifiées le long des axes faubouriens. Le long de ses avenues, s'alignent de surprenants édifices qui témoignent de la richesse de cette commune jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.

Aujourd'hui, Poussan est en train de redécouvrir son passé prestigieux, ses maisons bourgeoises malmenées par le temps. Mais il n'est pas trop tard, avec ses chefs d'œuvre que sont les châteaux de Montlaur, de Malbois, de la Garenne et l'ancienne maison prieurale, ses remparts en appareil en bossage du XIe siècle qui courent sur près de deux cents mètres et la beauté de son cadre naturel constitué par son écrin de garrigues, cette commune est incontestablement le fleuron des villages situés sur le pourtour du bassin de Thau.



(source Wikipédia)



POUSSAN et son carnaval



suite...

Rubrique Destination / Découverte

POUSSAN et ses traditions :

Voilà 44 ans que j'habite ce village qui est passé de 1800 habitants à mon arrivée, à un peu plus de 5000 aujourd'hui ! Une belle évolution, pas toujours à notre goût, mais nous avons su préserver nos traditions.

La fête locale début août, la foire de la Sainte Catherine qui se tient comme son nom l'indique autour du 25 novembre. Il y a quelques années, cette foire avait lieu le 25 novembre, quel que soit le jour, c'était une grande et belle foire où les vigneronns pouvaient acheter leur matériel, les mamans achetaient les bonnets et les gants de leurs enfants, en ces temps, peu de personnes allaient dans les supermarchés, c'était la grand'foire et tout le monde l'attendait avec impatience. Le maire offrait même « la journée du maire » il n'y avait pas classe, c'est dire l'importance de cet événement ! Aujourd'hui, cela se passe systématiquement un dimanche pour permettre plus de fréquentation, mais cela a un peu perdu de son prestige.

Mais de toutes ces traditions, la plus importante de toutes est bel et bien le Mardi Gras, ou Carnaval !



A partir de Novembre, les festivaliers attaquent les chars, en fabricant à la main des tonnes de fleurs en papier de soie. Ils imaginent et conçoivent leurs chars, collent les fleurs sur les structures... Un grand moment de partage et d'engouement.

Les festivités débutent le samedi avant le mardi gras !

Le dimanche, c'est la grande sortie des chars, tous plus beaux les uns que les autres, suivis de leurs concepteurs festifs, et de Penà (groupe musical). En cas de mauvais temps, le corso est reporté, mais en 40 ans cela n'est pas arrivé très souvent.

Le lundi, s'en suit un bal masqué pour les enfants, et les adultes prennent le relais, dans une joyeuse ambiance.

Le mardi gras, est fêté le branle de la Chemise, où les hommes et les femmes doivent sortir et danser à la tombée de la nuit. Hommes et femmes s'habillent en chemise de nuit blanches, bien souvent précieusement conservées dans les maies des ancêtres.

Bonnet de nuit sur la tête, la tradition voulait qu'on ait une bougie allumée entourée de papier huilé blanc ou rouge selon la couleur politique. Le but était de brûler la queue postiche accrochée à la chemise de la personne de devant. Tous sautillaient pour éviter de se faire griller.



POUSSAN et son carnaval

suite...

Rubrique Destination / Découverte



Aujourd'hui, cela se passe toujours ainsi, dans une joyeuse farandole qui se pratique d'un pas sur l'autre en sautant et qui démarre sur la place du marché et s'éternise dans les petites rues médiévales du village. Ici point de course effrénée, mais bel et bien une tradition respectée.

L'histoire racontée par la chanson parle d'un seigneur qui a voulu punir les poussanais, il y a 200 ans. « Dis moi Jacou, Dis moi Marguerite... Diga me Jacou, Diga me Margarita per de qu'avetz més la camisa polida... ».

Et enfin le mercredi, la troupe de théâtre locale, juge le paillasse et le met à mort en le brûlant sur la place du village.



Mais en dehors de ses traditions, Poussan est un beau village en circulade, dans lequel il fait bon vivre et dont la proximité des étangs et de la mer se prête bien au tourisme.

Pascale.P



CLOSER to GOD

Katia.B

Rubrique CINÉMA

Pour un film catégorisé science-fiction, thriller, il y a de quoi dissenter. Il s'agit d'une production Américaine sortie en 2014, du réalisateur Billy Senese. Je ne pense pas qu'il faille s'attarder sur le pédigrée.



La thématique du film tourne autour du clonage humain. Clonage clandestin puisqu'aucune autorisation n'est délivrée et surtout aucun contrôle éthique. Pour cause, ce sont des fonds privés qui ont financés les recherches du docteur Reed. La commission privée, dont fait parti le docteur, décide de rendre publique la naissance d'Élisabeth. La réaction des groupes religieux, du système judiciaire... ne se fait pas attendre. Les ultra-religieux investissent les abords de l'hôpital et de la demeure du docteur à grand renfort de slogans. Quant au Dr Reed, il doit faire face à une ambiance familiale malmenée, à ses remords et surtout à un secret bien gardé.



Ce que je retire de ce film est assez simple. Nous avons tendance à affubler de reproches et de maux les scientifiques qui exercent trop loin leur art en génétique. Cependant, ne peut on pas simplement les considérer comme des outils qu'utilise les actionnaires des lobbys pharmaceutiques et de la recherche ? Qui est le plus responsable et préjudiciable ? Le donneur d'ordre ou l'acteur ?

Venons en aux groupes religieux. Ce film représente certains groupes religieux américains comme étant bornés, aveugles, sourds et surtout avec un relent sectaire particulièrement pour une conscientisation à la française. Au cours du film, je m'apercevais qu'ils faisaient basculer mon antipathie du début, pour les méthodes du scientifique, vers la sympathie mais surtout vers l'accréditation. Dans leur méthodes, leur propos et le dénouement final, le protagoniste leur montre qu'ils sont très loin de Dieu malgré leur sentiment de parler en son nom. En effet, les acteurs des groupes religieux du film ont des procédés proche de l'intimidation. Adieu la pilule, vivent les maternités successives et non désirées, la vie ce n'est pas du Tex Avery. Le film montre en partie finale qu'un scientifique sombrant de par sa profession dans la perversité du border line, peut néanmoins faire preuve de retenu et de morale sur certains sujet et notamment l'euthanasie.

La complexité de l'humain n'est pas si complexe tout compte fait ! Le sujet est intéressant puisqu'il assène un coup de pieds aux préjugés, mais surtout à nos visions manichéistes. Cependant, le visionner demande une bonne assiduité. En effet, nous sommes bercés entre le présent et le passé retraçant bride par bride ce secret si bien gardé. Les plans sont inquiétants, on ressent le mal être du protagoniste et l'apparition d'hélibeth dans son univers familial n'arrange rien. Pour les âmes maternelles, il est difficile d'entendre ces cris de nourrisson souffrant. Pour moi, cela m'a déplu mais au vu du sujet il est difficile de passer outre. Il repositionne la place de l'humain mais surtout la place et le concept de La Personne.

Ce n'est pas un film de série Z mais je campe sur ma position, à ne voir qu'une fois pour le sujet traité. Car effectivement il soulève en parallèle d'autres problématiques d'ordre éthique telles que les bébés-médicament, le sexing... Il ne faut pas oublier que le génétiquement modifié touche de nombreux secteurs comme l'agroalimentaire, l'entomologie...

Je reste persuadée que la nature évolue sans ingérence scientifique ou religieuse. N'oubliez pas que cela reste néanmoins un film de science-fiction, sans grande transcendance.

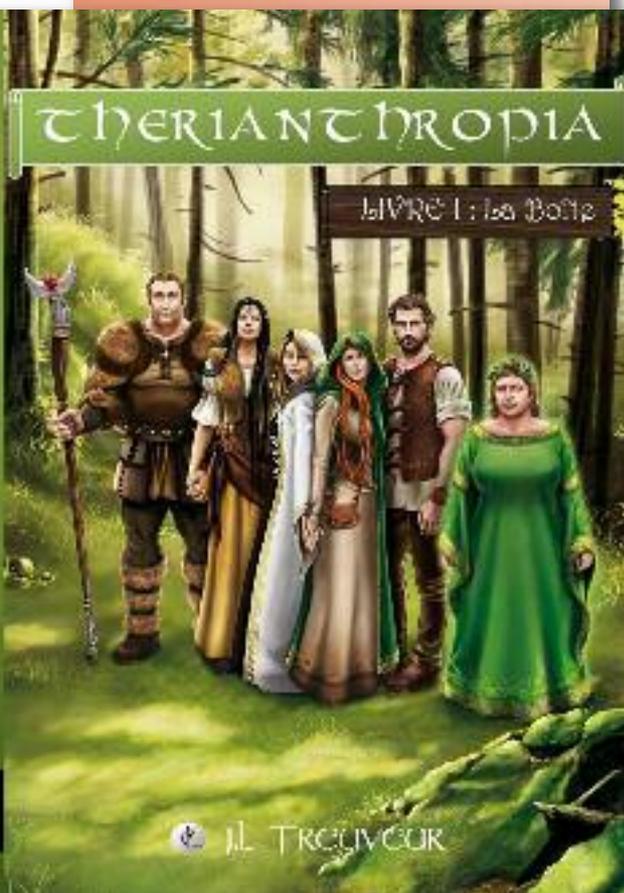
THERIANTHROPIA

Le livre du mois

Jessica de son pseudo J.L. Treuveur, qu'elle signe de sa plus belle plume, est un jeune auteur d'une saga Fantasy.

Un tantinet réservée, douce, très sensible, intuitive et très réceptive, Jessica, nous transporte et nous enchante. Son regard transperce les âmes les plus récalcitrantes, et leur permet, comme par magie, de s'ouvrir à son imaginaire. À fleur de peau et avec une pudeur qui n'égale que sa beauté, Jessica offre à notre interview tout ce qu'elle EST.

C'est donc avec joie, que je vous invite à entrer dans son monde féerique...



THERIANTHROPIA

suite...

Le livre du mois

Âgée de 34 ans, Jessica se dit ordinaire, mais sous ce petit regard empreint de sensibilité, elle m'avoue ne pas trop aimer parler d'elle. Elle préfère parler de sa passion. Néanmoins, elle rajoute, qu'elle a passé beaucoup de temps à faire des choses qui ne lui ressemblaient pas et qu'un événement déclencheur dans sa vie lui a permis de réaliser ses rêves, ses désirs et d'aller jusqu'au bout de ce qu'elle pensait être juste pour elle. Il s'agissait donc de se réaliser complètement.

« A la base, ce qui a déclenché vraiment le désir d'aller jusqu'au bout, c'est un rêve que j'ai fait ! ».

Jessica a effectivement pendant son rêve reçu toutes les informations dont elle avait besoin pour se mettre à l'écriture. Comme elle dit « suite à cela, tout a été clair dans ma tête. Je savais exactement ce que je devais faire, ou je devais aller, comment je devais écrire mon histoire... ».

Tout s'est donc enchaîné naturellement !

Elle souhaite écrire 5 tomes et a la trame globale dans sa tête, comme déposée là, en attente de...

Elle précise, que ça a été une impulsion, et qu'elle avait le sentiment profond que c'était la bonne voie. Elle souhaite rajouter qu'elle est très inspirée par la vie et par ce qu'elle vit au quotidien, et que lorsqu'elle écrit, cela vient tout naturellement.

Mais, Jessica, n'est pas à son premier essai. En effet, depuis ses huit ans, elle écrit, art qui lui permet de s'exprimer. Émotive, elle avoue n'être pas très à l'aise avec la parole et que de « tout coucher sur papier » comme elle le dit, lui permettait et lui permet encore de libérer tout ce qu'elle a à l'intérieur et de s'exprimer sincèrement et totalement.

En fait, elle a pris conscience très tôt qu'elle n'avait pas envie de passer à côté de sa vie, de se plier à ce que l'on attendait d'elle, ou à ce qui était raisonnable pour elle. Elle rajoute qu'il faut aller vers ce pour quoi on est fait, ne pas regretter et se contenter de choses simples. Parfois, les désirs de grandeurs, à essayer d'avoir ou d'amasser plein de choses, nous font passer à côté de l'essentiel qui est de se concentrer sur soi et sur sa propre réalisation intérieure.

« Savoir ou sont ses priorités ! ».

Ainsi, en partant de ses convictions et suite à son rêve, l'écriture du premier tome de son livre THERIANTHROPIA a été rédigé en 4 mois avec une fluidité déconcertante, comme si tout était déjà écrit d'avance dans sa tête.

Afin de donner le maximum de ce qu'elle EST, elle a souhaité faire appel à une illustratrice professionnelle pour sa toute première couverture.

« Il y a beaucoup de moi dans ce livre, c'est une œuvre très personnelle. C'est très imaginaire, on arrive à bien s'évader et en même temps, il y a beaucoup de symboles et de

métaphores qui sont très forts et très importants pour moi, et qui font partis de ma vie et de mes expériences. »

Jessica est pleine de sensibilité et de douceur, elle véhicule une énergie apaisante, mais robuste et c'est à son image que les personnages de son roman ont été illustrés.

Les protagonistes ont une rondeur qui dévoile quelque chose de très enfantin et en même temps de très adulte, et qui nous projette vers une forme « d'imagination enrobée et cotonneuse » dans laquelle on a envie de se plonger sans revenir...



THERIANTHROPIA

suite...

Le livre du mois

L'illustratrice a su accrocher le regard du lecteur, en lui dévoilant l'âme des personnages et de l'auteur. Une illustration remarquable grâce à la richesse d'un trait finement exploité et grâce à sa beauté intérieure révélée par la mise en évidence d'une Aura mystérieuse, d'une luminosité qui touche en plein cœur.

Jessica a, pour son premier tome, tiré seulement 200 exemplaires (exemplaires limités avec cette couverture), qu'elle vend exclusivement dans les Hautes-Pyrénées. Elle envisage, cette année, la vente en format numérique pour avoir une portée plus globale.

Au-delà des 200 exemplaires, elle a choisi de ne représenter sur la couverture, qu'un seul personnage par livre, comme pour le second tome et les autres à venir, afin que cela suive une trame commune.

Ce n'est pas évident de vivre de sa passion et Jessica ne peut prétendre encore en vivre. Il faudrait que cela prenne beaucoup plus d'ampleur. Pour l'instant, les bénéfices de ses ventes servent à l'édition du second tome et elle a à cœur de satisfaire ses lecteurs.

THERIANTHROPIA, c'est donc un livre Fantasy avec un personnage principal qui se cherche et qui va suivre une quête initiatique. *« Ce personnage est une Dryade, une fée qui est sensiblement liée à son arbre. La dryade est attachée à ses racines. Elle est discrète et protège la nature. A l'inverse de l'Hamadryade, la dryade n'est pas prisonnière de son arbre, mais lorsqu'il meurt, en principe, elle meurt avec lui. Elle est donc étroitement reliée à la nature. »*

Jessica rajoute que, pour elle, la nature, c'est très important, parce que d'une, elle aime la nature, mais aussi parce qu'elle pense que

l'homme est relié à la nature même s'il n'en est pas toujours conscient.

De la même façon, qu'elle pense que toutes les êtres vivants sont reliés entre eux et ne forment qu'un tout.

Ainsi, pour expliquer un peu le contexte de son premier livre, sans trop en dévoiler non plus, Jessica nous explique que le schéma de son héroïne est différent par le fait qu'au début de son histoire, elle pensait posséder déjà tout. Une vie parfaite en somme.



Mais, comme dans tout bon roman Fantasy, il n'en est rien et la quête initiatique prend alors tout son sens. La dryade va ainsi se retrouver sur un chemin très difficile et va devoir se relever, et se reconstruire.

Autour d'elle, en parallèle, évoluent d'autres personnages que l'on distingue bien.

Et, à aucun moment, on a l'impression de s'y perdre, car justement, la façon dont l'histoire a été écrite, permet de faire la

différence et de donner du poids à chacun d'entre eux.

Tous sont liés à la Dryade, d'une façon ou d'une autre, mais ils ont chacun leur propre histoire et leur propre destinée.

L'histoire se passe dans un monde de six îles qui représentent les éléments dont l'air, le feu, l'eau, la terre, le sang et la glace. Chaque île à son propre élément, son propre symbole, ses propres paysages et elles sont toutes différentes avec une ambiance très magique.

Au fil de notre entretien, une question me brûle les lèvres, et je décide donc de lui demander si lorsqu'elle écrit, elle n'est pas habitée ?

De son regard profond et intense, elle m'avoue que oui, un peu.



THERIANTHROPIA

suite...

« J'ai une inspiration particulière, c'est comme si j'étais connectée à l'âme de mon arrière-grand-père. Lui aussi écrivait, et il voulait se faire publier, mais il n'a jamais réussi même en ayant écrit 5 livres. Ainsi, j'ai toujours l'impression lorsque j'écris qu'il est derrière moi. »

Nous y voilà...

Jessica porte en elle une œuvre inachevée familiale et ancestrale qu'elle se doit aujourd'hui d'honorer et de réaliser, et qui vient se confondre et se mélanger avec son propre désir à elle, de réalisation, 5 livres pour l'arrière-grand-père et 5 tomes pour Jessica. Par cet élan, son arrière-grand-père, la soulève, la conforte, la transporte et lui donne l'élan d'aller jusqu'au bout de ses rêves. Cela donne plus de poids et de valeurs à son histoire, du coup, consciente de cette présence, Jessica a souhaité lui rendre hommage dans son livre, en le personnifiant par un arbre. Incarnant les racines familiales bien ancrées dans la terre, et la nature qui s'élève à travers le feuillage épanoui.

De tout cela, Jessica reste les deux pieds sur terre et s'accorde des impératifs afin de ne pas dévier de sa route principale.

Elle souhaite publier 1 livre par an, le premier est sorti en 2015, le second sortira en 2016 et ainsi de suite, pour épargner le plus possible l'attente de ses lecteurs.

Elle fait aussi beaucoup de recherches en parallèle, privilégiant la cohérence de ses histoires.

« Cela me permet d'avoir une base et de ne pas avoir l'impression de raconter n'importe quoi. Je fais aussi beaucoup de recherches au niveau des pratiques occultes, magie, alchimie, tout ce qui concerne généralement l'ésotérisme. Je suis un peu perfectionniste », nous dit-elle.

À la fin de notre interview, je lui demande quand même si le nom de son livre a une origine et s'il veut dire quelque chose.

Le livre du mois

Elle me parle de « Thérianthropie », c'est la faculté de se transformer, à son gré, en humain ou en animal. Ainsi, les personnages de son histoire sont pour la plupart des Thérianthropes et Thérianthropia, c'est leur terre. Elle rajoute que cette terre, c'est finalement, sa terre à elle, c'est son cocon, son univers, c'est un symbole fort.

L'interview s'achève sur une note agréable, légère, et en même temps hors du temps, comme si nous avions dû nous extirper de la bulle dans laquelle nous nous étions enfermées pour faire la connaissance de Jessica et de son monde intérieur.

Son mot de fin est pour tous ceux qui ont un rêve « *soyez vous-même ! Ne tenez pas compte de ce que les autres pensent de vous, parce que cela ne peut que vous freiner, et qu'au final, cela peut vous empêcher de faire ce que vous voulez. Vivez pour vous, avant de vivre pour l'autre car c'est en étant vous-même heureux que vous pouvez rendre les autres heureux.* »

Merci Jessica pour tant d'authenticité...

Angélique.P



Retrouvez Jessica sur

<http://therianthropia.weebly.com>
<https://m.facebook.com/jltreuveur/>
<https://twitter.com/JLTreuveur>
et par mail : isilcarabosse@gmail.com

Énergie du Féminin Sacré

Témoignage



Je m'appelle Elodie Deschamps.

J'accompagne les femmes avec les énergies du Féminin Sacré

(Marie-Madeleine,

Marie...) à retrouver leur

essence et les qualités de leur Déesse intérieure. Pour cela, en tant que messagère et guérisseuse du Féminin Sacré, je les aide avec des soins et des pratiques que je leur transmets à s'honorer et s'aimer pour accueillir avec douceur et amour les parties d'elles qui ont besoin d'être pacifiées. Et je les aide aussi à connaître leurs talents et leur mission de Vie, pour qu'elles réalisent leurs rêves et qu'elles soient dans leur alignement.

J'ai découvert cette puissance des cœurs des femmes qui se rejoignent pour explorer ensemble leurs vulnérabilités, et se reconnecter avec leur Déesse intérieure. De plus, j'ai suivi des enseignements en énergétique pendant 5 ans, en lithothérapie, radiesthésie, channeling, magnétisme, plantes sacrées... dont une année sur l'enseignement du Conseil des anciennes des 13 lunes (13 mères originelles) qui m'a permis d'aller en profondeur pour développer mes qualités du Féminin Sacré. En plus de tout le chemin de guérison personnel que je faisais avec des thérapeutes, j'ai reçu beaucoup d'enseignements directs des guides (des pratiques de guérison) que j'ai expérimenté sur moi et que je transmets désormais aux femmes.

Faire ce métier nécessite un alignement constant et beaucoup de vigilance avec soi-même pour être centrée au niveau du Cœur.



Avant d'en arriver-là, j'ai œuvré dans les métiers du spectacle où j'ai accompagné des artistes comédiens, circassiens... sur des missions de communication et d'administration. J'ai repris un Master 2, à 30 ans en accompagnement à la création d'entreprise, j'ai travaillé dans des coopératives de l'innovation sociale et l'économie sociale et solidaire dans lesquelles je me suis passionnée pour les démarches d'intelligence collective, la concertation, la facilitation de groupe...

Et dans le même temps depuis 9 ans, je chemine sur la Voie du Cœur et de l'écoute intérieure. J'ai commencé les cercles de femmes en 2011 dans lesquels j'ai beaucoup appris de cette sororité.

J'avais à cœur d'avoir fait un travail en profondeur de pacification de mon être pour prendre cette place. Comme beaucoup, j'ai pris mon épée dorée pour combattre et négocier avec mon mental, et surtout j'ai pris beaucoup de temps pour chouchouter mon enfant intérieur.

J'ai surmonté les épreuves en essayant d'être le plus souvent à l'écoute de ma voix intérieure et par les liens de cœurs très, très fort avec mes Sœurs des cercles de femmes ! Et aussi en recevant beaucoup d'énergie et de messages des guides qui m'accompagnent : à la Ste Beaume, à La Madeleine, au Sacré Cœur... Gratitude !!!

Énergie du Féminin Sacré

suite...

Aujourd'hui, j'ai un cabinet partagé avec d'autres thérapeutes, dans un Centre de Développement personnel à Montpellier, à La Villa Lise.

C'est super, d'accueillir et de faire des soins dans un lieu dédié au bien-être, avec une belle harmonie et une belle décoration, un certain confort et de pouvoir le partager avec d'autres thérapeutes.

Je suis de plus en plus heureuse dans ma vie et j'ai de plus en plus envie de partager et de transmettre les qualités du Féminin Sacré dans les accompagnements énergétiques.

Le fait d'avoir un cabinet dans un centre de développement personnel me permet d'accueillir une plus grande diversité de femmes (avant j'avais un cabinet dans ma maison).

Avant de faire ce métier, pendant 5 ans, j'avais d'abord envie d'apprendre à bien me connaître pour ensuite accompagner mes frères et sœurs. Alors j'ai suivi mes intuitions pour pacifier mon être.

Les enseignements en énergétique, pratique de soins en magnétisme, radiesthésie m'ont beaucoup aidé à prendre confiance en moi et à être dans le moment présent pour laisser la place à la réceptivité et à la présence nécessaires pour faire ce métier.

Pendant le parcours de pacification de mon être, j'ai vécu un arc-en-ciel d'émotions comme les peurs, les colères, les tristesses et les larmes qui m'ont amené à retrouver beaucoup de Joie !

J'ai beaucoup apprécié les enseignements que j'ai reçu, j'étais heureuse d'apprendre, d'expérimenter les techniques de soins, de purification, de protection et surtout, j'ai eu beaucoup de plaisir et de joie à partager avec les autres « étudiants » qui sont devenus des amis.

Témoignage

L'élan de vie qui me traverse, c'est L'Amour Universel, la Paix, l'envie de partager et de transmettre les idées du Féminin Sacré (coopération, amour de soi)... et de m'amuser, je peins, je chante, je danse et je continue à tisser des liens avec ma toile d'Amour de la sororité en participant à des cercles de femmes !

Aujourd'hui, je suis joyeuse, créative et j'ai élan de partager et de tisser des toiles d'Amour.

Ce qui me mets en joie c'est lorsque je vois les transformations et la beauté des femmes que j'accompagne en soins féminins sacrés.

Je les remercie pour tous leurs retours, et pour les petits mots sur le livre d'or de mon site web.

J'ai un dernier mot à faire passer, « le plus important pour moi est la compassion, mais aussi, accepter toutes

les parts de Soi et apprendre à s'aimer et à s'honorer tel qu'on est.

C'est la clé pour être en véritable Amour avec Soi et toute l'humanité ! »

Merci,



Pour retrouver Élodie sur son site :

<http://etoilederoche.fr>

par mail :

elodiedeschamps@yahoo.fr

Sa page facebook :

[elodie.deschamps2](https://www.facebook.com/elodie.deschamps2)

Élodie vous accueille pour les soins énergétiques à Montpellier à La Villa Lise, Centre de Développement Personnel

PARLEZ-MOI de SPIRITUALITÉ...

Rubrique QUESTIONS/ RÉPONSES
par Angélique.P

En questionnement ?
Venez poser votre question sur
etincellesdevie@orange.fr

Mon ami et ex-conjoint, avec qui je m'entends très bien, entretient une relation amicale par téléphone, depuis peu avec une ex à lui d'il y a plus de 25 ans. Cela ne me faisait rien, jusqu'à ce que je ressente un changement dans son énergie et dans son comportement. J'ai l'impression qu'il minimise sa relation et qu'il me ment sur la fréquence de leur contact. Du coup, je me sens trahie et cela me fait tellement mal, que c'est invivable. Comment puis-je dépasser tout cela ?

Ahhhh... l'Amour !!!

Ce sentiment qui élève autant qu'il fait mal...

Posez-vous 5 mn. Fermez les yeux ! Tournez votre regard à l'intérieur de vous. Au niveau de votre cœur, prenez connaissance de ce qui s'y passe.

Sentez, votre cœur. Comment est-il ? Coincé, compressé, vous avez mal ?

Vous avez l'impression de sentir comme un poids qui vous écrase ? Vous avez l'impression qu'un énorme étau s'est refermé sur vous ?

Vous vous sentez blessée, trahie ? Vous souffrez ? Vous pensez qu'il vous ment ?

Tout crie à l'intérieur de vous et vous vous en voulez peut-être de ne pas avoir été plus vigilante ?...

Qu'en est-il réellement ?

Qu'elle est réellement la souffrance que cette expérience vient titiller en vous ?

Prenons pas à pas ce que vous énoncez, si vous le voulez bien.

« Mon ami et ex-conjoint, avec qui je m'entends très bien, entretient une relation amicale par téléphone, depuis peu avec une ex à lui d'il y a plus de 25 ans... ».

Parfait, vous entretenez une relation amicale très forte, à priori avec votre ex, qui lui de son côté, entretient une autre relation avec une autre ex...

Il semblerait qu'après votre rupture, vous ayez réussi à conserver un certain lien amical qui vous unissez différemment de votre relation amoureuse, mais qui pourrait montrer que le lien n'a jamais été coupé... Le fait que vous énonciez que c'est « mon ami » suppose que vous vous l'êtes approprié. C'est le vôtre, il est à vous et pas à quelqu'un d'autre ! Cela suppose qu'inconsciemment ou que consciemment, vous vous êtes enchaînée à lui et lui à vous. Peut-être que vous êtes encore reliés, chakra à chakra, dans une même bulle, et que rien ne vient vous différencier et que vous agissez encore comme un couple même si vous n'expérimentez plus les côtés agréables de la relation ? Peut-être même, êtes-vous encore en symbiose (comme la majeure partie des couples), qui croit qu'une relation amoureuse, c'est de s'imbriquer l'un dans l'autre, être lui, être elle, sentir, bouger et vivre de la même façon et sur la même fréquence, pour n'être plus qu'une seule entité ?

« Cela ne me faisait rien, jusqu'à ce que je ressente un changement dans son énergie et dans son comportement. »...

Tant que l'autre agissait comme d'habitude, par rapport aux « règles » que vous vous étiez fixées dans cette union et qu'il ne dépassait pas trop le cercle dans lequel vous vous étiez enfermés, peut-être avez vu des choses, mais qui étaient sans grande importance.

PARLEZ-MOI de SPIRITUALITÉ...

Rubrique QUESTIONS/ RÉPONSES

par Angélique.P

*En questionnement ?
Venez poser votre question sur
etincellesdevie@orange.fr*

Peut-être que vous avez jugé à ce moment-là, que cela ne vous mettez pas en danger, et que cela ne valait pas la peine que votre conscience s'en empare ? A partir du moment, ou « l'autre » est sorti du cercle qui vous enfermait tous les deux, tout en gardant un pied dedans, cela est venu ébranler tout votre être, l'alarme s'est déclenchée. A ce moment-là, vous avez sentie qu'il ne vibrait plus avec vos codes échangés jadis et qu'il avait donc changé.

« J'ai l'impression qu'il minimise sa relation et qu'il me ment sur la fréquence de leur contact. »...

Pour s'en défendre, votre ami et ex-conjoint, semble vouloir calmer le jeu et vous rassurer en vous disant que peut-être, ce n'est pas si important, ni aussi fréquent, que ça en a l'air, ou que ce que vous pouvez l'imaginer. Peut-être est-ce vrai, ou peut-être pas ? C'est son histoire et ce qu'il veut en faire avec, ne vous appartient pas, donc, pas besoin d'extrapoler ou de commenter. Nous sommes ici pour éclaircir ce que vous ressentez et non pour savoir ce que l'autre a fait. Par ses dires ou ses agissements, peut-être veut-il vous montrer qu'il n'y a aucun souci à avoir, peut-être vous connaît-il bien et peut-être veut il éviter de déclencher de quelconques émotions perturbatrices qui pourraient mettre à mal votre relation amicale ? Tout est possible dans la tête de l'autre. N'oubliez pas, l'autre est l'objet de votre karma, avec lequel vous allez pouvoir avancer et travailler sur vous, le parfait réceptacle, le parfait miroir de ce qui se trame à l'intérieur de vous. Bénissez-le pour ce qu'il est et quoi qu'il vous fasse vivre, vous allez pouvoir mettre à jour une souffrance qui ne demande qu'à sortir.

Et, puis, n'oubliez pas, il est aussi un autre, avec sa propre éducation, ses propres conditionnements, son propre passé, etc..., et de ce fait, il a une autre façon de réagir à ce qui se trame. Peut-être que pour lui, cela n'est pas important ? Peut-être qu'à l'inverse, il le vivrait très mal aussi ? Mais pour l'instant, vous êtes le protagoniste qui souffre et nous allons essayer d'en découvrir le sens.

Vous pensez qu'il vous ment, qu'il n'est donc pas honnête avec vous. A quelle expérience passée cela pourrait ressembler ? Le fait de mentir, suppose que l'on travestisse la vérité pour en éviter les conséquences, soit pour se protéger, soit pour se donner une bonne conscience, bref, quelle que soit l'émotion, demandez-vous ce que le fait d'être devant un mensonge, génère à l'intérieur de vous ? Le mensonge maintient l'autre à l'écart, on ne partage plus, l'autre conserve une petite partie de son intimité ou de sa vie secrète, on est évincé de quelque chose... Selon votre propre histoire à vous, y a-t-il dans votre vie passée une similitude avec cela ? Vous êtes-vous sentie évincée de la vie de quelqu'un à un moment donné ? Vous sentez-vous comme abandonnée ? Mise de côté ? On ne s'intéresse plus à vous ? A quoi cela vous ramène t'il dans votre histoire ?

Voyez toutes les questions que l'on doit se poser pour essayer de comprendre réellement ce qui se vit à l'intérieur de vous. Si nous avons été face à face, vous auriez pu me guider par vos réponses afin que je vous aide pour mettre à jour ce qui vous chagrine, mais, je pense que ces réponses peuvent déjà vous aider dans votre propre travail de conscientisation.

PARLEZ-MOI de SPIRITUALITÉ...

Rubrique QUESTIONS/ RÉPONSES
par Angélique.P

*En questionnement ?
Venez poser votre question sur
etincellesdevie@orange.fr*

On continue...

« Du coup, je me sens trahie et cela me fait tellement mal, que c'est invivable. »...

Qu'est-ce que le sentiment de trahison, si ce n'est qu'un sentiment que l'autre vous a pris quelque chose, est-ce le cas ? Avez-vous l'impression qu'il vous a réellement pris quelque chose en ayant une relation amicale avec une autre que vous ? Certains vont se sentir trahis parce qu'ils vont avoir l'impression que l'autre leur a pris cette confiance aveugle qu'ils avaient en leur partenaire ? Est-ce votre cas ?

Vous êtes-vous sentie rejetée ? Pour ressentir un rejet, il faut avoir installé au préalable une relation d'amour et de dépendance, ce qui a été et est encore le cas, est-ce que je me trompe ? Mais peut-être que vous avez aussi ressenti une certaine forme d'abandon ? Vous vous sentez mise de côté, laissée pour compte, vous ne participez plus entièrement et totalement à la vie de votre ex-conjoint ? Y a-t-il une forme de jalousie du fait qu'il ait pu trouver quelqu'un à qui se confier différemment qu'avec vous ? Que vous ne soyez plus la seule qui compte à ses yeux ? Que vous soyez plus son seul centre d'intérêt, son seul univers, sa seule raison de vivre... ? Il s'est peut-être détourné d'une forme de complicité que vous aviez ensemble, mais, après tout, chacun est libre.

Cette souffrance, pouvez-vous l'extirper de votre cœur et lui demander ce qu'elle attend de vous ? Attendez vous de l'autre qu'il vous aime plus que vous ne vous aimez ? Et si cette expérience vous demandait de libérer les liens sclérosants d'amours/amitiés envers l'autre pour que vous puissiez vous recentrer vous apportez à vous-même tout cet amour ?

La douleur que vous ressentez existe bel et bien.

Laissez-là vous traverser, vous inonder, vous embarquer, vous terrasser. Ne la retenez pas ! En la retenant et en essayant de faire en sorte qu'elle ne vous chamboule pas totalement et complètement, vous vous crispez de l'intérieur et vous ne faites que l'aggraver. Laissez-là partir de la même façon qu'elle est apparue. Vous n'en mourrez pas...

Essayez de détourner votre conscience de ce qui s'est passé, cessez de repasser en boucle ce qu'il a dit ou pas, ce qu'il a fait.... Une fois que vous aurez compris que ce n'est pas lui qui vous a trahi, rejeté, ou abandonné mais que se sont vos blessures d'enfants n'ont cicatrisées qui s'expriment à travers ces expériences, peut-être alors pourrez-vous avoir un autre regard sur cette relation.

Laissez faire les choses et accordez-vous le temps nécessaire à la cicatrisation.

Et, si par cette blessure souffrante, vous projetiez simplement tout ce que vous avez pu reprocher à votre maman ? Ainsi, ce que vous ressentez, n'appartient peut-être pas à votre ami mais à vous-même, à ce que votre maman a pu vous faire vivre dans votre jeunesse? Ainsi, ce n'est plus votre ami que vous avez en face mais votre maman... à vous de voir !!!

Pour finir, sachez juste une chose : l'Amour, quel que soit les formes qu'il prend, couple, amical parental ou autre, doit être un sentiment libérateur, qui élève les êtres, qui met en joie, qui n'enchaîne pas mais qui donne, qui ne demande rien, qui n'espère rien...

On n'obtient pas l'Amour, on est l'Amour.

PARLEZ-MOI de SPIRITUALITÉ...

Rubrique QUESTIONS/ RÉPONSES
par Angélique.P

En questionnement ?
Venez poser votre question sur
etincellesdevie@orange.fr

« Comment puis-je dépasser tout cela ? »...

Vous pouvez déjà commencer par essayer de rassurer les parties de vous qui souffrent, en fermant les yeux et en imaginant serrer dans vos bras, l'enfant en vous, celui qui se sent blessé par tant d'incompréhension. Aimez-le, rassurez-le, protégez-le, chouchoutez-le, il ne se sent plus nourri, alors donnez-lui vous-même cette nourriture qui à cet instant vous fait tant défaut. Parlez-lui, établissez un lien d'Amour avec l'enfant intérieur en souffrance et revenez-y régulièrement...

Dîtes-lui que vous comprenez ses ressentis, que vous compatissez mais qu'à présent, vous êtes là pour prendre soin de lui. Demandez-lui de quelle manière vous pouvez l'aider pour qu'il se sente mieux. Vous serez surprise de sa réponse. Peut-être a-t-il juste besoin que vous clarifiez les choses avec votre ami, peut-être a-t-il simplement besoin que vous sortiez et rencontriez d'autres personnes pour égayer vos journées, peut être que l'Amour que vous vous donnez à cet instant précis, suffit à le rassurer et qu'il n'a besoin de rien d'autre...

Voyez ce qui vous correspond le mieux et commencez à vivre cette relation en étant libre et totalement libre...

Merci

Tarte à l'INDIENNE

Angélique.P

CUISINE du SUD



Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 pâte feuilletée
- 4 grosses carottes
- 2 courgettes
- 4 têtes de brocolis
- 2 oignons
- 30 grs de crème fraîche légère liquide
- 4 oeufs
- 2 càc de curry en poudre
- 2 càc de coriandre fraîche ou en poudre
- 1 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

1) Une fois épluché, coupez carottes et courgettes en julienne. Coupez les têtes de brocolis en petits morceaux. Émincez les oignons en lamelle.

- Dans un wok, faites revenir dans 1 càs d'huile d'olive, tous les légumes pendant 3/4 mn à feu doux. Ajoutez le curry, remuez...

2) Dans un petit saladier, battez les oeufs, ajoutez sel, poivre et coriandre ainsi que la crème fraîche. Mélangez-le tout.

- Dans un plat à tarte, déposez votre pâte, faites des trous à la fourchette (pour que la pâte ne gonfle pas) et garnissez-là avec la préparation de légumes.

- Versez par-dessus le mélange d'oeufs et de crème battue.



Faire cuire dans un four thermostat 6
180° pendant 30 mn.

- Servez chaud, accompagné d'une salade verte, ou d'une salade de pommes coupées en dés, ou de mangue, ou les 3 mélangés.

Dans un bol, fouettez 1 càs d'huile d'olive avec du jus de citron vert, du sel et du poivre, un peu de coriandre. Versez la vinaigrette sur les mangues ou pommes. Dégustez...

Patricia Voyance



Une question, une voyance...



Contactez Patricia au 06 85 79 26 25



**ou sur son site internet à
<http://www.patriciavoyance.net>**

Patricia propose d'animer une rubrique voyance. Elle répondra gratuitement à UNE SEULE et UNIQUE question, aux 5 premières personnes qui auront envoyés toutes les informations par mail à etincellesdevie@orange.fr.

Il lui faut votre nom et prénom, une photo, votre question et 4 chiffres entre 1 et 5 que vous pouvez réutiliser plusieurs fois.

Maman de 2 enfants et mariée depuis 2008, je souhaiterais savoir si je fais bien de rester avec mon mari car je ne suis pas totalement heureuse ?

Mes chiffres sont : 3242

Merci pour votre réponse.

Réponse de Patricia :

Virginie ne restera pas avec son mari, trop d'inconstance... elle prendra une décision.

Célibataire depuis plus de 18 mois, vais-je rencontrer quelqu'un afin de pouvoir construire une relation sérieuse ?

Mes chiffres sont : 4234

Merci pour votre réponse.

Réponse de Patricia :

Oui, Sandra, rencontrera un homme, et il y aura beaucoup d'échanges d'écrits entre eux.

Est-ce que j'aurai un deuxième enfant cette année ?

Mes chiffres sont : 4253

Merci pour votre réponse.

Réponse de Patricia :

Pour la question de Marie-Josée, cela va être difficile, pour moi, c'est non !

PASCALE PATISSIER PRÉSENTE
RÊVES DE FEMME

DU 4 AVRIL AU 29 AVRIL

VERNISSAGE VENDREDI 8 AVRIL
À PARTIR DE 18H30

CAVEAU DES TERROIRS
DE LA VOIE DOMITIENNE

CHEMIN DES ROMAINS
COURNONSEC
04 67 68 67 50

PASCALEPATISSIER.FR | PATISSIERPASCALE@ORANGE.FR

Agenda / Evènements / Pub

PATRICIA VOYANTE MAGNETISEUSE
ARRET DU TABAC
<http://www.patriciavoyance.net>

Tél: 06.85.79.26.25



Sandro COUSSEAU
Commercial indépendant

- Construction.
- Rénovation.
- Immobilier.
- Cuisine.

06 89 91 40 48
sandro65@orange.fr



PYRENEA 65 **PYRENEA 65**

Biato
AUDIT - ACCOMPAGNEMENT - CONSEIL - FORMATION
EN RESTAURATION

Katia DAGUERRE
tel : + 33 6 60 07 50 82
email : contact@biato.fr

AUDIT

ACCOMPAGNEMENT À LA CARTE

CONSEILS DE PROXIMITÉ

FORMATIONS PERSONNALISEES

481 route de Vergognari
40190 SAINT GEIN
SARL, siret n° B15 257 373 000 10

Biato
AUDIT - ACCOMPAGNEMENT - CONSEIL - FORMATION
EN RESTAURATION

 www.facebook.com/biato




Les ateliers de « À la découverte de son potentiel créateur » vous propose des ateliers de peinture principalement, mais aussi d'écriture, de collage... tous les mercredi après-midi de 13H45 à 15H45 (d'autres créneaux sont possibles sur demande).
Renseignements au 06 73 73 84 85 ou à patissierpascale@orange.fr
Lieu : POUSSAN (34)

LOUNGE
coffee/tea

Produits artisanaux - Thé - Café
Confitures - Chocolats - Accessoires

0562464339
CC Le Méridien IBOS

Ouvert du lundi au samedi 9h30 à 20h15

www.loungecoffeetea.fr



VOYAGE au MAROC

**Randonnées au Maroc pour le mois de Mai 2016.
Prix très attractif !**

Renseignements auprès de Patricia au 06 85 79 26 25



Madame La LUNE...

Christiane. C

Le ciel est ton écrin
Ton clair de Lune efface mon chagrin...
De ton regard si mystérieux
Tu scintilles dans les cieux !!!
De tes états d'âme, quelque fois
Alors surgissent des insomnies en moi...
Tu m'envoûtes par ta splendeur
Et je m'assoupis dans ta lueur.
Ephémère est la vie
Pourtant je rêve à l'infini !!!



**Merci à tous les intervenants pour leurs témoignages,
merci aux lecteurs...**

**Si vous voulez, vous aussi témoigner,
envoyez-nous une demande à :**

etincellesdevie@orange.fr

**Si vous voulez nous suivre, n'hésitez pas à vous inscrire
à la newsletter du site internet :**

<http://etincellesdevie.wix.com/magazine>

ou sur la page Facebook à :

<https://www.facebook.com/etincellesdeviemagazine>

MERCI ;-)

**Le magazine N°4, du mois de mai 2016 sortira le 15 mai,
alors si vous voulez être prévenu, inscrivez-vous sur le
site internet, merci.**

