

## Newsletter 2020/2021

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes contents de vous retrouver en 2021 après une année bien compliquée pour nous aussi. Nous avons quand même profité de ces deux confinements pour nous reposer, jardiner et créer du lien dans notre hameau.

L'année à venir marque un tournant pour nous deux car voilà déjà 20 ans que vous nous faites confiance. Et oui notre activité a 20 ans et s'est transformée au fil du temps pour arriver à maturité. Nous avons cheminé avec vous jusqu'à décliner nos séjours de jeûne autour des trois dimensions que sont la santé, la psyché et la spiritualité.

Plus que jamais nous avons à cœur de prendre soin du lien entre nous tous à travers une parole vraie et bienveillante, indispensable pour vivre une vie épanouie. C'est bien entendu grâce à vous que cette belle aventure a été possible, alors du fond du cœur merci !

### Voici nos propositions pour 2021 :

Nous avons pris un grand soin à réaliser notre calendrier, avec comme toujours **nos cures de jeûne et randonnée à raison de 2 semaines par mois**. Cette année vous y trouverez quelques nouveautés, telles qu'un atelier sur la fresque du climat, un atelier créatif de mandala, et chaque jour un jus frais de légumes et de fruits.

Nous vous recevrons **dès le mois de février** et espérons vous accueillir nombreux, pour pouvoir vous chouchouter et vous aider à prendre soin de vous.



### Dans les nouveautés et les changements :

Cette année **Charlotte**, notre belle fille, fait une pause avec ses cures de jeûne. Elle a en effet envie de prendre du temps pour se former à d'autres pratiques, pour vous proposer d'autres séjours dans les années à venir.



Pour notre plus grande joie, **notre fille Perrine et son compagnon Federico**, ont décidé après plusieurs années passées au Guatemala de venir s'installer en France. Ensemble ils **gèrent désormais la location du gîte l'Amandier** lorsque nous ne faisons pas de cures. Ils vous proposeront ainsi tout au long de l'année des séjours à thème (ex : danse et détox, zéro déchet, yoga...), organisés aussi bien par des professionnels extérieurs que par eux-mêmes. Si vous souhaitez louer le gîte, y organiser un stage ou connaître la programmation à venir n'hésitez pas à **consulter notre nouveau site : [www.amandierdrome.com](http://www.amandierdrome.com)**

Par ailleurs ils seront **vos accompagnateurs avec l'un de nous deux lors des détox itinérantes**. Au programme cette année : le sud Drôme et les Cévennes à pied ainsi que le Lubéron à vélo électrique. Nous espérons pouvoir vous repropofer le **Guatemala avec eux début 2022**. Pour voir notre programmation détox : <https://amandier.info/cure-de-7-jours/>

**Notre nouveau livre « l'appétit vient en jeunant »** est désormais disponible en format papier et digital sur le site des Editions de Phénicie. Il résume notre cheminement autour des trois dimensions du jeûne: corps, psychologie et spiritualité : [www.leseditionsdephenicie.fr/fr/home/67-l-appetit-vient-en-jeunant-9791090930292.html](http://www.leseditionsdephenicie.fr/fr/home/67-l-appetit-vient-en-jeunant-9791090930292.html)

Et pour toujours plus de confort : depuis la saison dernière nous avons équipé toutes nos **chambres individuelles de lits en 120 et 140 cm**. Les chambres doubles sont quant à elles aménagées avec des **lits en 90 cm ou 180 pour les couples**. Enfin, un **sauna extérieur en bois avec vue panoramique** vous attend pour admirer les montagnes au chaud.



Dans la suite de cette Newsletter vous trouverez un message d'espérance, un article sur l'intérêt renforcé du jeûne en cette période, deux recettes de Federico pour changer des petit-déjeuner sucrés et rester en santé.

Nous vous remercions une fois de plus pour votre confiance et avons hâte de pouvoir vous accueillir en 2021 !

Nous avons aussi créé un groupe Facebook de personnes ayant déjà jeûné à l'Amandier, afin de continuer à échanger entre nous. Pour nous rejoindre cliquez ici : <https://www.facebook.com/groups/2541024422805513>

Bonne lecture à tous !

Dominique et Pierre

### **Mot d'espérance de l'Amandier**

#### **Adopter une parole vraie et bienveillante pour une bonne communication**

*« Ce que la parole abîme, la parole le répare, et il n'est jamais trop tard pour reprendre ce que l'on vient de prononcer, pour améliorer, atténuer, corriger, récuser ce qui vient d'être dit. Oui, si les mots peuvent blesser, les mots réparent et sauvent. Selon un proverbe portugais, « une bonne parole éteint plus de feux qu'un baquet d'eau ».*

Il nous tenait à cœur de vous partager ces paroles du pédopsychiatre Gilles Marie Valet, extraites de son recueil « Dites pas ci, dites cela » et parues dans le journal « la Vie » ; car ce texte vient confirmer l'importance du partage en écho que nous vous proposons en fin de cure. Ces échanges sont source d'harmonie et de relation plus authentique.

#### **Jeûner en cette période si particulière, par Dominique**

Suite à la période chaotique que nous venons de traverser, nous avons plus que jamais besoin de douceur et de réconfort pour retrouver la paix. En effet nous avons plus ou moins vécu tout au long de 2020 l'inquiétude, le manque de lien humain, la peur d'être contaminé... tout ce qui nous empêche de vivre en paix. Cette paix est à cultiver à la fois dans nos relations aux autres, et avec l'aide de notre spiritualité.

Nous vivons dans un monde souvent agité alors pour trouver cette paix nous avons besoin de nous extraire de notre quotidien, de trouver un lieu en pleine nature où nous serons chouchoutés, pris en charge... un lieu de retraite pour s'ouvrir au recueillement.

A l'Amandier nous vous proposons de vivre une semaine au calme et en sécurité, afin de vous alléger au sens propre comme au figuré pour vous permettre de vous recentrer sur ce qui importe vraiment. Comment vous désencombrer ? Regardez ce dont vous pouvez vous passer pour vivre une vie plus simple, davantage en accord avec qui vous êtes. L'écrivain Edouard Cortès, parti à pied entre autres jusqu'à Jérusalem, a ainsi choisi de n'emporter avec lui que ce qui pouvait l'aider à grandir ; ce qui lui a donné des ailes et a favorisé sa vie intérieure. Il dit : « Le dépouillement remet chaque chose à sa place y compris l'humble pèlerin qui ne détient rien qui ne lui soit donné ». Jeûner permet alors de se questionner sur comment devenir plus frugal, comment consommer moins pour mieux jouir de la vie.

Le silence est aussi un de nos temps forts à l'Amandier, il invite à se retrouver. Dans le silence nous pouvons nous rappeler notre intention. Comme l'écrit Reza Moghaddassi dans « La soif de l'essentiel » : « De même qu'il faut au peintre la virginité d'une toile blanche pour commencer à dessiner, de même qu'il faut à l'orateur un silence pour commencer à parler, tout ce qui, dans notre vie, est digne d'être accompli, suppose

un silence, c'est-à-dire une mise en présence, une intention et une attention ». De même, pour Tich Nhat Hanh il est important de vivre l'instant en pleine conscience, ce qui peut se traduire par exemple par habiter ses pas lors de la marche et sentir ses pieds solidement ancrés dans la terre.

Jeûner c'est aussi se retrouver, se rassembler. David Le Breton, sociologue, souligne que nos activités quotidiennes nous éparpillent. Il dit : « Nos vies sont dispersées, morcelées, hachées par un rythme effréné qui nous impose de courir d'un rendez-vous à l'autre tout en répondant instantanément aux mails, aux SMS et aux sollicitations des réseaux sociaux. Plus personne ne sait où il en est. Si l'on éprouve ce vertige c'est que l'on s'est quitté ». Le jeûne et la marche, permettent de retrouver le nord pour se reconnecter avec l'essentiel. Cela passe par les sensations du corps et le redéploiement des sens. Le jeûne libère l'enfant enfoui en soi et permet souvent d'éprouver des émotions inconnues ou oubliées.

Il devient alors possible de s'émerveiller face au miracle de notre existence, de voir de la singularité, de l'originalité dans toute chose car l'émerveillement est un acte de résistance qui donne du sens à notre vie. Le merveilleux est partout, dans la nature, dans les relations humaines... chaque humain étant unique. Nous avons reçu non seulement la vie, ce don si précieux, mais aussi un talent singulier que nous devons partager avec d'autres. Lorsque nous sommes en capacité de nous émerveiller nous pouvons plus facilement dire merci. Or, la gratitude est non seulement l'un des socles du savoir vivre ensemble mais aussi une posture spirituelle.

Une semaine de jeûne peut ainsi être l'occasion de nous découvrir dans notre dimension unique, fraternelle et même de faire un travail d'assainissement dans nos relations. Certains jeûnent par solidarité pour dénoncer des injustices, alors pourquoi ne pas dédier par exemple une journée de la semaine à quelqu'un ?

Toute expérience de jeûne demande de partir avec envie, mais parfois le découragement est là avec l'envie de faire demi-tour vers nos consolations habituelles ; mais lorsque la semaine se termine nous sommes détendus, nous avons l'impression de refaire connaissance avec nous-mêmes et d'avoir trouvé cet espace de paix à l'intérieur de nous. La confiance nous emplit...

Alors rendez-vous dès la semaine du 5 au 11 février 2021 !

En attendant nous vous souhaitons un début d'année dans la douceur, pétillante de santé et pleine de bon sens pour toute l'humanité.

### **Les recettes de Federico pour un petit-déjeuner salé, sain, et délicieux**



#### **Tortillas**

*Temps de cuisson : 20 minutes*

*Portion : 4 galettes*

La veille, mélangez 50 g de farine de maïs, 50 g de farine de blé et 1 càs de sel ; ajoutez de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte douce et homogène. (Normalement le taux d'hydratation est de 60%, donc 60 g d'eau) couvrez avec du film alimentaire et laissez au frigo toute la nuit.

Pour les cuisiner : faites des boules de 5 cm de diamètre, approximativement. Sur le plan de travail, placez votre première boule de pâte entre deux films alimentaires pour éviter l'adhérence de la pâte. A l'aide d'une assiette, écrasez lentement la boule jusqu'à obtenir une galette plate d'environ 10 cm de diamètre.

Pour la décoller, retirez le film d'en bas et posez la galette sur votre main, puis retirez le film d'en haut. Placez-la galette sur une poêle à température moyenne et attendez qu'elle devienne ferme et facile à décoller (3 minutes approximativement). Retournez la galette et répétez le geste de l'autre côté.

Versez un peu d'huile sur une feuille de papier essuie-tout et passez-la sur le fond de la poêle avant d'atteindre la température moyenne.

*Info nutritionnelle* : Les tortillas sont une bonne source de fibres, de calcium, et de vitamines B (excellentes pour notre système nerveux et notre peau)

*Conseil* : pour compléter votre petit déjeuner, accompagnez les tortillas de fromages frais tels que la feta ou la ricotta, des œufs et des avocats.

### **Les Haricots rouges, noirs ou blancs.**

*Temps de cuisson* : 45 minutes.

*Portions* : pour 3 personnes

La veille, faire tremper 100 grammes de haricots dans 2 fois leur volume d'eau et ajoutez une 1/2 cuillère-à-café de bicarbonate de soude pour attendrir la lectine et rendre le plat plus digeste.

Le lendemain, égouttez les haricots et rincez-les avant de les introduire dans la cocotte-minute. Recouvrez-les d'eau jusqu'à les recouvrir sous un doigt d'eau environ. Si vous avez une digestion difficile, ajoutez ¼ d'une cuillère-à-café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson. Fermez la cocotte, augmentez le feu et une fois la température de pression atteinte, laissez cuire à feu doux et constant pendant 45 minutes. Après cela, ouvrez la cocotte et vérifiez que les haricots soient tendres. Si ce n'est pas le cas, redémarrez la cuisson 15 min de plus, toujours en vous assurant que les haricots soient recouverts d'eau.

Pendant ce temps, faites chauffer une cuillère-à-soupe d'huile d'olive dans une poêle ; ajoutez un oignon et demi coupé en grosses lamelles et faites-les dorer complètement.

Dans un mixer, versez les oignons avec 15 cl de crème de soja liquide ; du thym et du sel pour assaisonner. Enfin, mélangez les haricots tendres dans la crème d'oignon légèrement parfumée au thym.

*Info nutritionnelle* : Les haricots représentent une source de protéines végétales, riche en fer et avec un index glycémique bas.