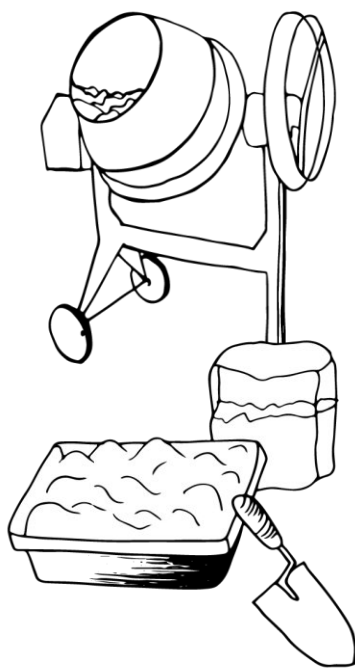


Réussir son chantier

reflexions à propos de la vie autour d'une auto-construction



Nous le constatons auprès nos clients et notre propre vécu en témoigne : un chantier prend du temps et de la place dans notre vie, et s'y installe pour un moment.

Vous voilà prévenus !

Ayant traversé quelques crises et belles aventures au cours des années de notre propre rénovation, nous souhaitons partager quelques apprentissages et informations marquantes.

Certaines sont techniques et matérielles, d'autres ont été décisives pour notre santé, physique et émotionnelle, et enfin quelques unes sont légères ou philosophiques.

On pourrait dire qu'un chantier est une expérience de vie décisive, révélatrice de notre être, source de connaissance de soi, au même titre qu'un voyage initiatique.

» Faire des choix - prendre des décisions

Noyés dans la multitude de sources d'information, de théories divergeantes et de vidéos plus ou moins savantes, nos décisions sont difficiles à prendre. Les influences de la famille et des amis viennent rajouter de la confusion.

Pourquoi les décisions au sujet de notre chantier sont-elles à ce point sensibles et imposantes ? Sans doute que l'ampleur de la tâche, le budget et les craintes techniques nous impressionnent.

2 questions peuvent nous aider à trancher :

Quel est mon objectif ?

Avancer vite - Etre économe - Ecologie/Environnement - Ne faire aucun compromis - Une maison c'est juste pour dormir - Faire au plus simple - Utiliser les matériaux que j'ai - Economiser mon temps...

Que dit le bon sens ?

Les techniques anciennes font appel au rationnel, au vernaculaire, à la logique et à la simplicité. Ces critères et valeurs ont été perdus de vue, aujourd'hui les mises en œuvre sont devenues compliquées et "techniques", utilisant principalement des produits manufacturés.

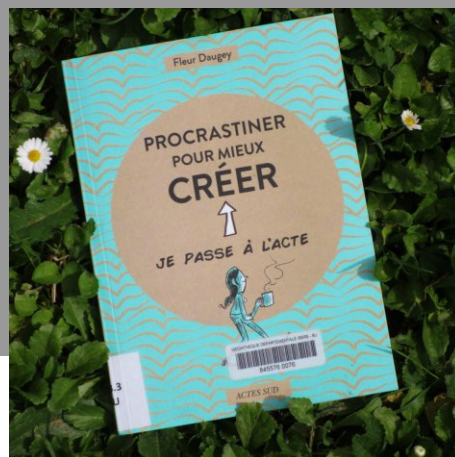
LECTURE

Procrastiner pour mieux créer, je passe à l'acte, de Fleur Daugey et illustrations de Marie de Monti, ed. Actes Sud

Célébrer la procrastination et cesser de culpabiliser. A l'aide d'études scientifiques et de références philosophiques, elle démontre que remettre au lendemain peut être une manière intuitive de laisser travailler sa créativité jusqu'à maturation.

Ce qu'on en a retenu :

Laisser le temps à la réflexion de s'affiner, de mûrir tranquillement. En discuter et être d'accord de lâcher son point de vue, chercher la simplicité. Les décisions hâtives sont rarement heureuses.





» Budget

On se trouve généralement dans l'une de ces 2 situations :

Du temps et pas d'argent : la tentation est naturelle de vouloir tout faire par soi-même, de passer des heures en trajets pour les approvisionnements par petites quantités, de perdre des journées à faire des essais de dosages ou à s'abîmer lors de travaux lourds au lieu de louer ponctuellement un engin.

Gardons à l'esprit que notre énergie/corps est une ressource non-renouvelable.

De l'argent et pas le temps : le banquier n'est pas notre ami, il est avant tout notre géolier et générateur de tensions pour de nombreuses années. Soyons raisonnables et cherchons des alternatives : prêt familiaux, avances d'héritage, échelonnement des travaux, matériaux de récupération.

Organiser des chantiers participatifs et inviter des Wwoofers sont des alternatives à envisager ponctuellement.

REFLEXION

Les quatre étapes de la compétence

Nous revoilà devenu des novices, des apprentis. Comment apprend-t-on lorsqu'on est adulte, loin des bancs de l'école et d'une autorité pédagogique ?

Conceptualiser ces 4 étapes de l'apprentissage nous a permis de comprendre pourquoi parfois ça bloque.

Incompétence inconsciente : l'individu ne comprend pas ou ne sait pas comment faire quelque chose et ne reconnaît pas nécessairement cette insuffisance. Il peut nier l'utilité de la compétence. L'individu doit reconnaître sa propre incompétence et la valeur de la nouvelle compétence avant de passer à l'étape suivante. La durée qu'un individu passe à ce stade dépend de la force du stimulus d'apprentissage.

Incompétence consciente : bien que l'individu ne comprenne pas ou ne sache pas comment faire quelque chose, il reconnaît l'insuffisance, ainsi que la valeur d'une nouvelle compétence pour la combler. Le fait de commettre des erreurs peut faire partie intégrante du processus d'apprentissage à ce stade.

Compétence consciente : l'individu comprend ou sait comment faire quelque chose. Cependant, utiliser les compétences ou les connaissances nécessite de la concentration. Cela peut être décomposé en étapes, avec une forte implication consciente dans l'exécution de la nouvelle compétence.

Compétence inconsciente : l'individu a tellement pratiqué une compétence qu'elle est devenue une « seconde nature » et peut être exécutée facilement. Par conséquent, la compétence peut être exécutée tout en réalisant une autre tâche. L'individu peut être en mesure de l'enseigner à d'autres, selon la manière et le moment où elle a été apprise. (source wikipedia)

» Relationnel - social

Pas facile de jongler entre les parents/beaux-parents qui pensent avoir l'expertise et la connaissance, les relations dans le milieu du bâtiment avec leurs certitudes et les amis de passages devenus soudainement experts.

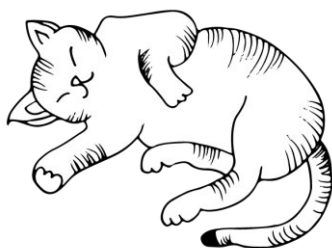
Gardez le contrôle des grandes décisions : c'est votre habitat, votre vie et vos choix. Peut-être l'occasion de faire évoluer les relations parent/enfant vers adulte/adulte ?

Sauvegarder son couple est un challenge. Nous avons pu le constater : dans les couples détruits par l'auto-construction, il n'y a souvent qu'un seul partenaire impliqué dans les travaux, l'autre est "hors pratique" et subit la situation.

Si on obtient de l'aide volontaire et bienveillante, il convient de renoncer à maîtriser chaque détail et de sélectionner des tâches adaptées à ces situations.

Réussir son chantier

reflexions à propos de la vie autour d'une auto-construction



» Se reposer

Sachant que le chantier va durer longtemps, même si au début on est très optimiste et que le tableau OpenOffice dit le contraire, il va falloir s'organiser pour disposer d'un lieu de vie propre, calme et confortable pour se reposer.

Pour certains, dont nous faisons partie, le concept de repos a longtemps été négligé. Riches de notre énergie de jeunes actifs, cette question n'était pas à l'ordre du jour et nous avons puisé dans nos réserves énergétiques.

Que veut dire se reposer ? Comment fait-on ? Evidemment, le sommeil nocturne est essentiel et une micro-sieste dans la journée est une pratique bienfaisante. Le repos réside aussi dans la possibilité de calmer notre esprit et d'être présent à ce que nous faisons, quelle que soit l'activité.

Méditation, yoga, qi gong, petites vacances... nous avons encore à apprendre sur le sujet et nos chats sont nos meilleurs maîtres !

LECTURE

Entrez dans la pratique du Qi Gong, de Ke Wen, éd. Le courrier du livre, avec le DVD des mouvements en vidéo.

Le Qi Gong fait partie des trésors de la culture chinoise, fondée essentiellement sur la conscience du souffle (le Qi) et de l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cet ouvrage permet de progresser à son rythme sur la voie de l'équilibre entre corps et esprit, quelle que soit notre condition physique.

Ke Wen présente une méthode innovante, alliant la quintessence du Qi Gong traditionnel et une pédagogie claire et compréhensible grâce aux vidéos très agréables à suivre.

Ce qu'on en a retenu :

La sensation de faire revivre son corps engourdi, intégrer progressivement les mouvements et ressentir peu à peu le flux de l'énergie. Une découverte décisive vers l'attention que nous portons aujourd'hui à notre corps. Le considérer comme une partenaire de vie à respecter et écouter et pas seulement comme un objet véhiculé.



» Santé

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) propose une vision holistique de la santé et met en lumière la capacité du corps à s'auto-guérir tout au long de notre vie. Notre corps est capable de vivre en bonne santé pendant 120 ans. Oublions la fatalité de la maladie, cessons de nous dire vieux après 50 ans et refusons les pathologies dites liées à l'âge.

La MTC considère l'alimentation, la respiration et la pensée comme les piliers de notre santé, pas étonnant que notre civilisation soit si mal en point...

Il est temps de prendre soin de ses organes et de connaître leurs fonctions organiques et énergétiques. Considérer les signaux d'alarme que nous adresse notre corps et d'agir en conséquence pour rectifier le tir en modifiant nos habitudes.

Prenons notre santé en main car nous sommes capables de bien plus que le discours conventionnel veut nous enseigner. La maladie ne nous tombe dessus, c'est le résultat d'années de mauvaises habitudes alimentaires, de sommeil négligé, de troubles émotionnels et du déni des signes symptômes de notre corps physique.

LECTURE

La médecine traditionnelle chinoise pour les nuls, pour prévenir plutôt que guérir les désordres du corps et de l'esprit, de Jean Péliissier, éd. Pour les nuls

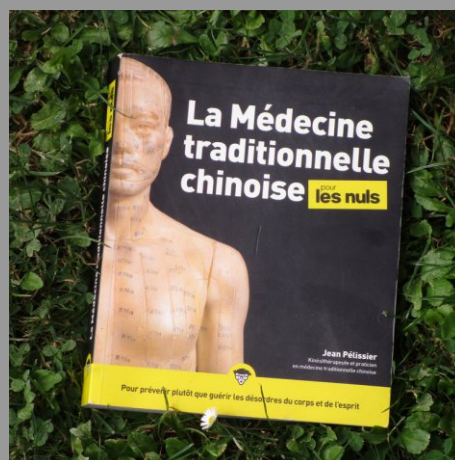
Le corps n'a pas été créé pour tomber malade, mais pour s'autoguérir en permanence. Voilà le principe premier de la MTC : prévenir plutôt que guérir les désordres du corps et de l'esprit.

Découvrez : Une médecine ancestrale de longue vie. Les disciplines de la MTC : acupuncture, digipuncture, moxibustion, massages. Les notions de méridiens, d'énergie, de Yin et de Yang, et tous les points énergétiques. La diététique, la respiration et la pratique du qi gong.

Ce qu'on en a retenu :

D'une approche un peu ardue, la MTC dévoile progressivement ses clés et les analogies avec la nature permet une meilleure compréhension.

Les massages, la diététique, la respiration et la digipuncture sont les techniques que nous utilisons maintenant au quotidien, un peu hésitants mais persuadés de leur efficacité. Le recours à un praticien semble essentiel à une "remise en forme des organes" par l'acupuncture, la pharmacopée et un regard global et acéré de notre personne.



REFLEXION

Bien boire, c'est tout un art !

Le thé chinois, qu'il soit vert, noir ou oolong, est un elixir de longue vie. Il n'a pas d'action agressive sur le foie, n'excitera pas votre esprit et ne vous empêchera pas de dormir.

Tout est question de dosage : une bonne pincée dans 1/2 litre d'eau, à réinfuser 2 à 3 fois dans la journée. On boira chaud tout au long de la journée par petites tasses, 1 litre à 1 1/2 litre par jour.

Lorsqu'on prend une boisson froide, le corps doit d'abord chauffer cette masse de liquide à 38°C ce qui nécessite une déperdition d'énergie considérable. Il en est de même pour l'alimentation : on digère mieux les aliments chauds.

» Taoisme interne

Méditer, au sens propre, signifie apaiser le mental, par l'assise silencieuse ou le recours au mantra. L'approche du système taoïste interne est différente. Elle n'est pas fondée sur l'absence de pensée mais sur la circulation de l'énergie, du chi, selon certains trajets dans le corps.

Le secret de la circulation du chi révélée aujourd'hui est pratiquée depuis de milliers d'années, apportant à ses pratiquants d'extraordinaires améliorations dans leur corps et leur existence en général.

Au fil des années, nos circuits énergétiques subissent des blocages par suite de tensions physiques et mentales. Ces blocages amènent en général à la fatigue, la faiblesse, une mauvaise santé et au vieillissement prématuré.

Par la pratique de l'Orbite Microcosmique, on fait circuler l'énergie dans les 2 canaux principaux de notre corps : le canal de fonction et le canal gouverneur qui forment une sorte de circuit ascendant le long de notre colonne vertébrale en passant par le haut du crâne, puis descendant sur le devant du corps.

Réussir son chantier

reflexions à propos de la vie autour d'une auto-construction

Ce courant énergétique traverse les organes vitaux et le système nerveux, apportant aux cellules le nectar nécessaire à leur croissance, à leur fonctionnement et à leur guérison.

Voici pour la base de l'enseignement. D'autres pratiques taoïstes vont la compléter : les sons guérisseurs, le yoga interne, la sexualité masculine et féminine...

LECTURE

Energie vitale et autoguérison, secrets taoïstes pour rajeunir et guérir, de Mantak Chia, éd. J'ai lu

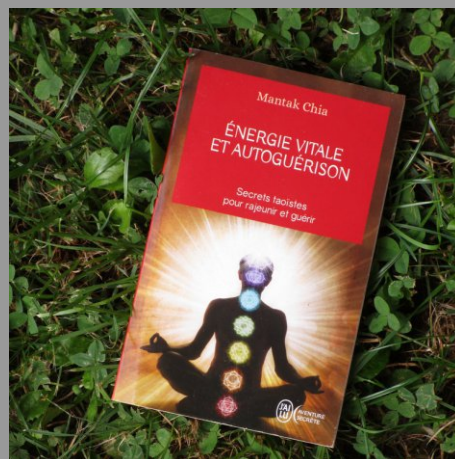
Maître taoïste reconnu, Mantak Chia présente dans ce livre une tradition vieille de plusieurs millénaires pour éveiller et faire circuler le chi.

Le chi, ou énergie vitale, est cette force primordiale de vie que nous possédons tous et qui influence notre santé et notre vitalité.

A l'aide d'exercices simples à pratiquer chez soi, Mantak Chia nous initie à des techniques énergétiques longtemps tenues secrètes pour libérer les tensions internes, rajeunir et restaurer la santé.

Ce qu'on en a retenu :

Ce livre est une révélation sur notre chemin, une forme de libération de savoir que notre vitalité est en notre pouvoir et accessible par des pratiques simples et concrètes. La puissance de la pratique taoïste recèle de merveilleux secrets, dévoilés par Mantak Chia dans ses nombreux ouvrages.



» Transmission

La transmission des savoirs a été à la base de la création d'Alliance 4 : lorsque nous avons eu connaissance, par un stage chez Canosmose, des techniques de construction en chaux et chanvre, nous avons été profondément touché par ces matières et l'approche vivante de la construction du procédé. Nous avons presque terminé notre rénovation de façon conventionnelle et nous demandions : Pourquoi n'avons nous jamais entendu parler de ça ?

Nous avons alors tout recommencé notre chantier et simultanément lance la diffusion des informations et des produits.

Parlons de nos trouvailles et de nos déclics, ça peut servir !

LECTURE

Libérez votre créativité, la bible des artistes, de Julia Cameron, éd. J'ai lu

Donnez-vous enfin la permission d'exister et de créer. Avez-vous renoncé à vos rêves d'enfant et d'adolescent ? Vous laissez-vous influencer par vos peurs et votre raison ? Plus l'écart se creuse entre notre Moi créateur et notre Moi rationnel, plus notre goût de vivre s'émousse. En levant nos blocages, nos mauvaises habitudes et nos inhibitions, on libère une vitalité et une créativité inestimables. Grâce à un programme en 12 semaines et de nombreux exercices, ce livre montre le chemin de l'élan créateur et libérateur.

Ce qu'on en a retenu :

Arrivé dans ma vie à une période de confusion, ce livre m'a donné des outils d'introspection (écriture intuitive, visualisation, définir ses besoins, identifier ses démons...) pour avancer et davantage faire confiance à mon intuition.

