



Le qi gong fait partie de la vie de Florence Guérin depuis de nombreuses années. Diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong et titulaire d'un CQP, Florence partage sa passion pour cette discipline plurimillénaire au travers de cours hebdomadaires classiques, mais aussi de cours adaptés aux personnes âgées et personnes à mobilité réduite.

À la belle saison, retrouvez-la pour pratiquer sur la plage (le Platié, Diélette) et en forêt (Flamanville-Les Pieux). *«Pratiquer en pleine nature permet de réellement se reconnecter au rythme des saisons et d'entrer en lien plus direct avec les énergies primordiales qui nous traversent.»*

Dates :

Plage (8€ la séance) : les mardis de 17h30 à 18h30 : 14, 21, 28 mars, 4, 18, 25 avril, 9, 16, 23 mai
 Forêt (15€ l'après-midi : alternance de marche dans le calme et d'exercices de qi gong) : 14h30 - 17h30
 25 mars, 3 avril, 6 mai, 3 juin, 3 juillet

Renseignements et inscriptions :
 06 74 86 04 32
 l-instantpresent-florence@orange.fr

www.jivavirtualcampus.com

Une plateforme de formation virtuelle, un univers magique créé spécialement pour celles et ceux qui souhaitent cheminer sur la voie de la spiritualité féminine (contenus uniquement en anglais)

Corps vivante, de Julie Delporte

Dans cet album, l'autrice retrace l'histoire de sa sexualité, alliant habilement sa plume à ses dessins très poétiques. (dispo à la Mielle du Rozel)

Love me tender, de Constance Debré

Dans un style cru, limite brutal, l'autrice interroge l'amour maternel et le droit de vivre sa vie. *«Mon boulot c'est d'attendre, de nager et de baiser les filles.»* La première phrase du livre, plante le décor. Transgression et quête de soi pour un livre qui interroge et ne laisse pas indifférent.

Les interviews de Ben Névert

Disponibles sur Youtube et notamment la vidéo avec la militante Camille Etienne et celle sur les transidentités.

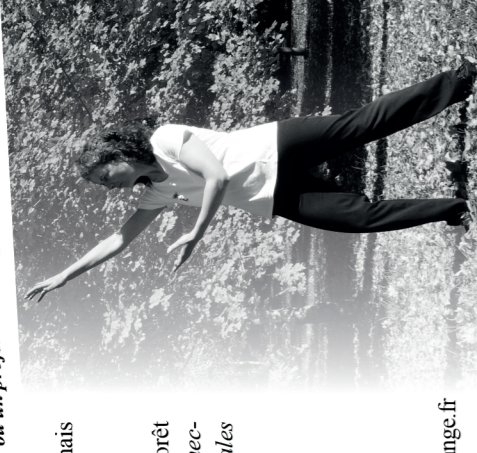
«La seule religion qui nous emmerde, c'est la religion capitaliste»

Bernard Friot invite les Français à reprendre le pouvoir sur leurs retraites, et par la même occasion, sur leur travail, en sortant de la logique capitaliste. Dans cet entretien, Salomé Saqué l'interroge sur les solutions politiques et économiques qu'il propose comme alternatives au système actuel.

BAIKAL

Cherchant à accorder deux styles distincts qui a priori ne s'y prêtent pas et associant instruments réels et électro, Baïkal et La Coinchette s'inspirent des cultures Tzigane des Balkans pour un live festif et sans détours, pouvant aussi bien être un moment de fête qu'une tribune pour les causes qui leur sont chères. De ce mélange ressort un rap à mi-chemin entre le bitume de Villeurbanne et les plaines du Kosovo.

Cotentin ATHLÉTISTAR
Une personne, un collectif, une association ou un projet LOCAL qui fait du bien !



EXTRAIT DU LIVRE «PISTER LES CRÉATURES FABULEUSES»

de Baptiste Morizot
 Que se passe-t-il lorsqu'un loup meurt ? Son corps recommence à circuler et à soutenir la vie des autres vivants. Beaucoup d'êtres vivants viennent se nourrir de la chair des autres vivants quand ils meurent. Tout une série d'animaux qu'on appelle « décomposeurs », des insectes, des bactéries, des oiseaux charognards prélèvent sa chair, s'en nourrissent, nourrissent leurs enfants et font circuler la chair du loup à travers d'autres espèces. C'est ce qu'on appelle en biologie un écosystème : les boucles par lesquelles la vie circule entre les espèces et les individus.

L'AMI TERRIEN

Tout le monde connaît la primevère (primula vulgare), une des annonicatrices du printemps. Avec ses jolies touffes des fleurs jaunes claires, que les enfants mangent pour son goût fondant et sucré. Les jeunes feuilles ont un goût de fruit de la passion ou d'amis... À vous de tester.

Cette plante toute douce dont les fleurs sont adoucissantes, les feuilles vulnérinaires, est toute entière analgésique, antispasmodique et expectorante. Elle est donc appréciée dans les mélanges pectoraux.

Donc excellente pour soulager les infections de fin d'hiver. Elle décore bien les salades et se glisse joliment dans les rouleaux de printemps.



Cette plante a développé un système de reproduction très ingénieux pour éviter de s'autoféconder. Toutes les fleurs sont équipées de pistil et d'anthères. Ils sont situés dans la partie resserré de la fleur, et chaque pied laisse accessible au pollinisateur soit ses pistils, soit ses anthères. Ainsi impossible que le pollen d'un pied ne rejoigne son propre pistil, et le bourdon portera le pollen vers des pistils accessibles d'un autre pied.



La nature est très ingénieuse...
 Tata Bota'

Soups de coeur



AGENDA du début de printemps

Pour ce numéro décalé, c'est un challenge d'avoir un agenda complet. Et il se passe tellement de choses à Localicoco qu'on vous invite à suivre l'agenda du site internet et la page facebook pour être au courant des actualités. Et pour le prochain numéro ANNIVERSAIRE, on se retrouve pour écrire ensemble à la médiathèque des Pieux le 22 avril !

SAMEDI 25 MARS
 Constellations familiales et systémiques (14h - 19h au Château du Rozel)

DIMANCHE 26 MARS
 Balades végétales : Au Fil des Saisons Épisode 10 (10h - 12h, Parking du Pôle Santé des Pieux)

Atelier Désintox de la Langue de Bois :
 Décryptage, Détournement... Auto-Défense (15h - 18h, Café Asso Localicoco, La Mielle du Rozel)

MERCREDI 5 AVRIL
 Soirée ART collectif (18h - 20h à la Mielle du Rozel)

JEUDI 6 AVRIL
 Fresque du climat (17h - 20h, salle polyvalente du Rozel)

SAMEDI 8 AVRIL
 Cycle Résilience : «La résilience, dans ma vie, c'est quoi ?» (15h - 18h, Salle polyvalente du Rozel)

DU 17 AU 21 AVRIL
 Stage photo-vélo (plus d'infos par mail à marine.broussaud@gmail.com)

SAMEDI 22 AVRIL
 Initiation Qi Gong (10h au Château du Rozel, prix libre et conscient)

Atelier d'écriture pour l'anniversaire du Cri du Coco
 (14h - 16h30, Médiathèque des Pieux)

Jeux d'écriture à la médiathèque des Pieux
 pour l'anniversaire de la gazette «Le Cri du Coco»
Venez contribuer à la rédaction du prochain numéro à travers plusieurs jeux pour s'amuser avec les mots !

Jamedi 22 avril
 de 14h à 16h³⁰ - gratuit et ouvert à tous !

TOI AUSSI PARTICIPE
 Le prochain numéro sera un numéro anniversaire prévu en mai ! Il y a une session écriture collective samedi 22 avril à la médiathèque des Pieux mais tu peux aussi écrire chez toi et nous transmettre tes mots (et tes DESSINS, on en manque franchement). Le thème est libre et l'adresse c'est toujours localicoco@hogamail.fr

On fait mine, hein ? Mais t'es quoi toi ? Masculin ou féminin ? Fais pas mine, hein ! Facho ou gauch'o ? Alterno ou collabo ? T'ê en l'air ou terre à terre ? Lesbo queer ou ascète abstinant ? Tendu du cul ou mou du genou ? Golf GT ou vieille deuch flingue ? Whisky coca ou pranayama ? All Cops Are Bastard ou All Clito Are Beautiful ? [...] Nullle part, évidemment. Quelque part au milieu, peut être. Le con de quelq'un, ça c'est sur !

Bas les masques, suffit les cases ! Y'a comme un gros bug dans la matrice et ça sent le roussi dans la tête-ci. J'ai pas lu les p'tites lignes, et d'ailleurs j'ai même pas signé de contrat. Au jeu de la vie, une porte de sortie. Pour être Soi, quelque part au delà des règles du jeu, passer entre les gouttes, loin loin loin du connu, du commun. Dans le flou artistique du non défini, du non binaire. Des 1, des 0 et des 1. Des 0 et des 1. Des programmes à déprogrammer. Réinventons le système d'exploitation ! On est tous des 0, cercles parfaits, UNiés.

Et j'exploire le Féminin d'apporter un peu de douceur dans ce monde de brut.

Et comme toujours, si vous avez d'autres idées d'activités, venez en faire profiter la communauté ! À très vite !

TU FAIS MINE...HEIN?

c'est l'histoire du nain qui feint,
qui fulmine, qui fait rien,
et de la fée qui fait rien
qu' à se blottir au creux de ses reins.

trace ton chemin,
bien profond le sillon,
Oui la fée, c'est toi qui porte le monde
alors assume et arrête de faire mine.... hein?."

C'est une histoire sans fin.
féminin sacré, sacré féminin

hey la fée qui a faim!
Sors de ton écrin,
Desserre le frein,
et puis, avec ou sans ton nain,



/// CHAQUE FEMME PORTE EN ELLE UNE GUÉRISSEUSE QUI S'ÉVEILLE ///

Pour autant, nous avons perdu nos connaissances profondes.
Le fil de l'Histoire les a gommées.
Nous les avons oubliées.

La mémoire s'est distillée au fond de nos entrailles. Nous avons caché nos grimoires,
notre magie, nos partages. Beaucoup ont été brûlés... La connexion à la nature, les
mains qui soignent, apaisent, ... qui enfantent.... Nous avons laissé et donné au temps,
au vent, le repli, le silence, l'abnégation.

Nous nous sommes tues, la grande Déesse s'est terrée en nous, a hiberné pour très
longtemps.

Malheureusement nous avons dissimulé nos connaissances, oublié la transmission
des gestes, les paroles qui donnent du sens, les symboles qui magnifient les passages.
Nous avons fermé la porte qui s'ouvre pour accueillir, soutenir, reconnaître l'autre,
notre sœur, que nous avons souvent considérée comme rivale. Bien souvent, les
mères et les filles, les sœurs et les tantes, la communauté de femmes ne se soutient
plus, chacune vivant dans sa solitude, passant les âges de la vie sans célébration, sans
transmission, sans y mettre du sens.

Cette solitude engendre la souffrance, la banalisation, le repli... la médicalisation à
outrance.

Il est temps pour nous les femmes de nous parler, de nous soutenir, de célébrer nos
lunes, nos enfants, nos amants, nos cheveux blancs.

Et si nous redonnions sa place à l'autorité naturelle du savoir qui est nôtre ?

Et si nous avions davantage confiance en nous, en notre corps, en Mère Nature, en
l'autre, en la vie ?

Et si nous accordions une place, tendions la main à la femme juste à côté de chez
nous pour partager ?

Et si nous alimentions notre féminin de nourritures divines, appropriées, douces et
bienfaitantes ?

Aujourd'hui, telles de belles endormies nous nous éveillons, et nous mettons en
marche. Des cercles naissent, des graines, des pistils s'essaient, nous butinons.

Je m'appelle Frédérique. Je suis accompagnante du féminin en chemin. J'accompagne
les femmes à cheminer vers leur guérison physique, énergétique, émotionnelle
selon les sagesses ancestrales.

Je propose des séances individuelles, ainsi que des évènements transformateurs :
cercles, ateliers, retraites.

Prochain évènement : retraite « Au cœur de notre matrice », du 7 au 10 avril
2023 à Tréauville

Se réapproprier les savoirs ancestraux féminins

Cheminer en autonomie vers la voie de la connaissance de soi

Guérir le féminin en soi : revenir à son corps, à son ventre, à sa matrice

Tous les détails sur mon site : frederiquehedouin.fr

Frédérique Hédouin : 06 73 34 76 79 / feerique.hedouin@gmail.com

/// LA FEMME QUE JE SUIS ///

N'a pas d'âge ni de corps

Elle voyage dans le temps

Et l'espace infini

Elle rencontre des êtres de lumière

Qui l'accompagnent dans le mystère

Elle aime d'un coeur pur

Tout ce qui est là
Et c'est tout naturel

Un jour elle est bleue

Et l'autre rouge

Changeante comme la Nature

Et sauvage comme un cri dans la nuit
Elle accueille et bénit le jour
Les astres

Elle sait toutes les langues
Et connaît la puissance du silence

Frida

/// LE QUIZZ ///

Y-a-t-il une rue portant le nom d'une femme où vous vivez ?

.....

A travail égal, à quelle hauteur les femmes sont-elles, en moyenne, moins payées ?

-10% / -15% / -20%

Depuis quelle année l'avortement est-il autorisé en Irlande ?

1995 / 2003 / 2018

Depuis quelle année les femmes Suisses peuvent-elles voter ?

1941 / 1968 / 1971

Vrai ou faux : une femme avait dû se faire passer pour un homme afin de courir un marathon ?

.....

Vrai ! Kathrine Switzer, est la 1ère femme ayant couru un marathon dans le cadre d'une course
engagée. Bravo Kathrine ! C'était en 1967, elle avait 20 ans, et s'est simplement inscrite avec ses
initiales de pré-noms, afin de ne pas être démasquée et ainsi pouvoir être sur la ligne de départ. Malgré
des organisateurs réfractaires, essayant notamment de lui arracher son dossard alors qu'elle courait, elle
termina la course.

Savez-vous qui est Amantine Aurore Lucile Dupin de Franceuil ?

Citardin – alias Vicomte Charles de Launay).
Il s'agit de George Sand. Elle choisit ce pseudonyme masculin, lui donnant plus de liberté, dès 1829, et a
ainsi invité d'autres autrices à faire de même (Comme Marie d'Agoult – alias Danil Stern - et Delphine de

Qui est Madeleine Pelletier ?

La première femme médecin. Elle est également connue pour ses multiples engagements politiques et philo-
sophiques Elle a notamment été une des premières femmes à porter le pantalon sans « autorisation », puisqu'il
était alors strictement réservé aux hommes. En juillet 1887, elle revendiqua ce droit auprès des députés.

Réponses aux questions 2, 3 et 4 :

10% - 20% - 1971



Illustration de Margarita Kukhina

LA VULNÉRABILITÉ

Faillie - Point de suture - Cicatrice

Quelque chose s'est ouvert
Est venu déchirer le silence

Comme le cri d'un nouveau né

Qu'on arrache au ventre

De la Terre - Faillie
Quelque chose se referme doucement
Avec le temps et les larmes

Qui apaisent le souvenir
De la Mère - Point de suture
Quelque chose vit sous la surface

Et gémit et bondit

«Écoutez moi, j'ai encore des choses
à dire»

C'était trop tôt pour refermer la plaie

Je veux vivre encore la douleur
Et la vivre à en connaître l'Amour -
Cicatrice
Car il est là et il raconte

Les mots les maux d'une autre voix

Alors je tends l'oreille

/// LE TEST DE BECHDEL - WALLACE ///

Ce test vise à mettre en évidence la sur-représentation des protagonistes masculins ou la sous-représentation de personnages féminins dans une œuvre de fiction.

Il repose sur 3 critères :

1. Il doit y avoir au moins deux femmes nommées (nom/prénom) dans l'œuvre ;
2. qui parlent ensemble ;
3. et qui parlent de quelque chose qui est sans rapport avec un homme.

Le test est nommé d'après la dessinatrice de BD américaine Alison Bechdel.

ET LE SYNDROME DE LA SCHTROUMPFETTE ??

C'est celui de la sur-représentation (volontaire ou inconsciente) des protagonistes masculins dans les œuvres de fiction au détriment des protagonistes féminins.

Le classique : une bande de copains et une seule femme au milieu d'eux tous...

L'expression Smurfette principe a été proposée par la critique américaine Katha Pollitt dans un article du New York Times d'avril 1991 :

« *Les séries télévisées récentes ont souvent seulement des personnages masculins, ou sont organisées selon ce que j'appelle le syndrome de la Schtroumpfette : un groupe de copains, accompagnés d'une seule femme, en général définie de manière stéréotypée... Le message est clair. Les garçons sont la norme, les filles la variation ; les garçons sont centraux quand les filles sont à la périphérie ; les garçons sont des individus alors que les filles sont des stéréotypes. Les garçons définissent le groupe, son histoire et ses valeurs. Les filles existent seulement dans leur relation aux garçons.* »

En terme de garçons au centre et filles en périphérie, les travaux d'Edith Maruejols sont intéressants. Elle est « géographe du genre ». Par exemple, dans une cour de récréation, les garçons occupent le centre avec le terrain de football et les filles jouent en périphérie...
<http://www.genre-et-ville.org/comprendre-les-inegalites-dans-la-cour-decole-par-edith-maruejols/>

/// LE FÉMININ ///

Le féminin est une construction sociale basée sur des caractéristiques physiques.

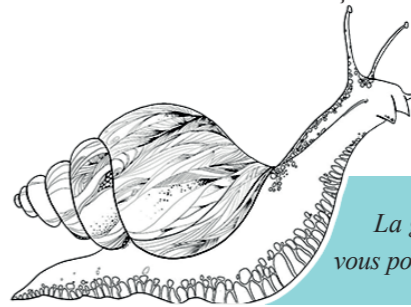
Le féminin est un ensemble de qualités, et de défauts que l'humain veut attribuer aux personnes qui ont des ovules.

Le féminin c'est l'empathie et la fourberie, c'est la gentillesse et la vénalité, c'est le rond et le mou, c'est le froid et le sombre, c'est les émotions, souvent trop ou incontrôlé.

C'est l'opposé du masculin, c'est à dire qui a des spermatozoïdes.

Et tout ça c'est dans nos têtes, un peu de concret mais beaucoup de fantasmes, de constructions sociales qui sont lourdes à porter. Qui peuvent parfois même être dangereuses. Car si on ne rentre pas dans le rang, et même des fois en rentrant dans le rang, on peut mourir, on peut en souffrir au quotidien.

Alors si nous détricotions nos clichés, pour donner le féminin à qui a des spermatozoïdes, pour accepter qu'avoir des ovaires n'oblige pas au féminin. Et qu'on peut avoir en soi toutes les nuances de féminin et de masculin que l'on veut.



*La gazette est éditée par l'association Localicoco
vous pouvez nous trouver sur www.localicoco.fr & FB*

iel