



Chroniques des Accordeur.e.s confiné.e.s

[ACCUEIL](#) [ARTICLES](#)

Chers Accordeurs et Accordeuses,

Cet espace est le vôtre pour accueillir vos textes et vos photos : comment vivez-vous cette période de confinement ?

Pour ajouter un article, connectez-vous (voir les explications dans le mail envoyé par Anaël).

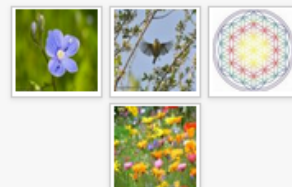
Dans l'attente de nous retrouver tous, en vrai, après cette période de confinement, bonne lecture !

(Et n'oubliez pas de consulter régulièrement l'espace membres de l'Accorderie pour voir les demandes et offres d'aide - car même si le local de l'Accorderie est fermé, la solidarité continue :-).

ARTICLES

» [Tous les articles](#)

MEMBRES



15 membres

Pour être tenu au courant des futures mises à jour du blog et y participer, inscrivez-vous:

[S'INSCRIRE AU BLOG](#)

participez au cercle de parole

Un nouveau cercle de parole par internet , initié par Isaline, aura lieu mercredi 10 juin à 20h. Le thème: "quel rapport ais-je avec mon corps". Rappel: chacun parle pour soi, ce n'est pas un débat, mais un échange qui peut nous faire avancer, pas de jugement ...

Le procédé est simple, sur le mode visioconférence. L'identifiant et le mot de passe sont envoyé sur mail par Isaline. Un ou deux clics et hop, après une petite attente, le visage de chaque participant.e apparaît sur l'écran. Ensuite, on parle à tour de rôle, suivant l'inspiration du moment ...

Si vous souhaitez participer, inscrivez-vous par tél auprès d'Isaline 06 04 46 25 81

A bientôt

Martine

04/06/2020 25 visites

0 Poster un commentaire 0 J'aime

Les cheveux blancs

Mon dernier rendez-vous chez le coiffeur datant de mi-février, comme tant d'autres...j'ai pris RV pour la semaine prochaine.

Non pas que je ressemble à un épouvantail ...ma « tignasse » me couvre depuis l'enfance, j'ai l'habitude. Et, comme beaucoup d'autres personnes aussi ...je *triche* avec moi-même ! Eh oui, voilà plus de 25 ans que le premier fil cendré puis blanc est apparu avant de se multiplier sans craindre la surpopulation ...et un peu moins longtemps que j'en dissimule le gris bien argenté par l'action de produits déifiant tous mes principes écologiques et de soins naturels ! Oh paradoxe...quand tu nous tiens.

Dès mon premier passage au supermarché après l'instauration du confinement, j'ai acheté une boîte de couleur, comme un remède à la pâleur. Las...flemme d'abord, curiosité ensuite, je ne l'ai pas utilisée et j'ai laissé faire...pour voir !

Maintenant, j'ai une idée plus précise de ce que sera mon apparence lorsque j'aurai décidé d'assumer complètement ce choix...et cela ira bien. Pas de prise de tête !

Au réveil ce matin...mon esprit vagabonde : cette histoire de cheveux blancs m'est soudain apparue comme une métaphore de ce que nous aurons vécu pendant ces semaines de confinement.

Revenus aux actes et fonctions dits essentiels, dispensés de cours de gym, à distance de nos enseignements en tous genres, privés de sortie, éloignés de nos familles et de nos amis, voire sans activité professionnelle... chacun de nous aura eu l'occasion – triste ou heureuse- de percevoir ce qui était finalement important pour lui, pour elle.

Quant à la nature, humaine, végétale ou animale, elle nous aura montré sa formidable capacité – et rapidité ! – d'adaptation et de résilience : un exemple que nous aurons envie de suivre ?

Je ne m'en cache pas, ce choix officiel de confinement est pour moi comme un vestige sorti de nos livres d'histoire, bien peu digne d'une société dite « moderne » et « développée », mais c'est là un autre débat sur lequel je ne m'attarderai pas. Pour autant, en citoyenne respectueuse de l'ordre public et de la santé de mes congénères, je m'y suis conformée autant que possible dans ma vie personnelle, associative et professionnelle.

Mais les impacts négatifs sont si nombreux... à faire dresser les cheveux sur la tête !

Alors si je dois citer ne serait-ce qu'un point positif à cette option, c'est d'avoir donné à une partie de la population l'occasion de réfléchir, ralentir, respirer, retrouver un nouveau souffle.

Encore un paradoxe si l'on pense aux effets de ce virus !

Aussi, plutôt que s'arracher les cheveux à contempler le désastre, c'est à cette population qu'il reviendra de tisser les liens de solidarité essentiels au rétablissement, voire à la survie, de tous ceux qui auront été victimes directes ou collatérales de cette épidémie.

De quoi s'occuper pour un bout de temps ! Mais emplis d'espoir car comme le dit si bien un proverbe africain...ensemble, on va plus loin !

Isagahe

10/05/2020 60 visites

0 Poster un commentaire 0 J'aime

Les Accordeur-e-s se donnent des nouvelles !

Hello hello Marie !

Ça va super, merci, mes proches aussi ! J'habite à la campagne à Feigères dans ma maison (100m2) et un jardinet que je fleuris et plante les aromatiques.

La nature est à 20m donc balade sans contrôle, récolte de plantes sauvages, mâches, ail des ours, ciboulette, morille pour les plus connus et bien d'autres, ce week-end c'était pesto ail des ours, la nature est généreuse et ça remplace la salade et autre mets salés !! Sinon, j'ai un potager donc gratter, bêcher, réparation clôture, planter oignon, patate, bientôt les courges, haricots, salades... que je sème en février pour être prête maintenant, des graines que je récupère sur mes plantes de l'année d'avant... toute une organisation ! Sinon du tri/ménage de printemps comme on dit... lecture, papote avec les amis de voyage et d'ailleurs, et beaucoup de séances de magnétisme comme on en avait parlé... ça me prend 4h par jour ! Des exercices de qi gong tous les jours, chercher l'eau à la source 3km, arroser 4 fois 500m..les journées sont presque trop courtes et comme je vis déjà dans une optique d'autonomie que je réalise au mieux 50/70% j'avoue que le confinement j'adore (...) enfin du calme, l'air est pur, les voisins moins cons...

Bon ben l'AG peut être reporté, la foire des gratuits ?? Tout ça à voir selon...

Merci, prend soin de toi aussi, bisous de loin à ceux que je connais que tu as en contact, de belles pensées !

Belle soirée à bientôt

Brianne

Chère Brianne,

Merci pour ce message qui sent bon la nature avec son espace et ses ressources. Accordeuse depuis les débuts, ce que j'y ai apprécié le plus c'est la diversité des rencontres avec les Accordeurs. À chaque fois j'ai eu une heureuse surprise, intéressante et enrichissante qui dévoilait une autre façon de vivre. Ton message confirme une fois de plus les énormes ressources de l'Accorderie.

Merci encore pour cette bouffée de fraîcheur et à bientôt.
Bien amicalement
Marie

27/04/2020 81 visites

0 Poster un commentaire 2 J'aime

On joue à la marelle ?

J'ai beau être grand-mère, je ne peux m'empêcher de faire craquer les feuilles tombées à terre en automne, d'avoir envie de danser lorsque j'entends de la musique dans la rue, d'exploser les bulles de plastique des emballages...et là, vous avez vu ? Partout, on nous offre des jeux sur le bitume, au sol des magasins, à la poste !

Un trait, deux traits, trois traits....le premier qui arrive au but sans tomber au milieu des cases a gagné...la sortie !!!

Déjà, lors des élections municipales, cela m'a démangé sur le chemin des urnes : un, deux, trois...A voté ! Sous le regard perplexe mais amusé des élus..ben oui, quoi, autant égayer leur journée.

Tout cela me rappelle nos jeux de marelle, partant de la terre pour gagner le ciel.

Et si les attentes sont bien réelles, elles n'en sont pas moins bagatelle.

Isagahe

15/04/2020

0 Poster un commentaire 2 J'aime

Un tuto pour faire un masque

Un tutoriel de fabrication de masque très bien fait que Fabienne S m'a envoyé (il existe une multitude d'autres tutoriels pour fabriquer des masques mais celui-ci est bien expliqué)

Consultable ici :

[Tutoriel masque anti postillons](#)

J'en ai cousu un, il est vraiment super à porter et très facile à faire. je l'ai cousu main, n'ayant plus de machine. Je pense que c'est bien écolo que les masques à jeter, pas coûteux du tout. Un très bon plan à garder pour les accordeurs.

Belle journée
Martine GD

14/04/2020 108 visites

0 Poster un commentaire 0 J'aime

Concert entre voisins

Vendredi dernier nous avons fait notre 3ème concert - balcon entre voisins. C'était génial! On a joué environ une heure, avant d'être stoppés par la police (tout en douceur, avec la coopération de chacun - musiciens et spectateurs), car malheureusement cela a fini par créer un attroupement. Mais c'était un vrai moment de bonheur et de partage!

Anaël et Nemat

La video [ici](#)



14/04/2020 113 visites

3 Poster un commentaire 3 J'aime

jeu: chasse aux oeufs de Pâques

chasse aux oeufs virtuelle au jardin Botanique de Genève
<https://www.geneve.ch/fr/chasse-oeufs-virtuelle>

Martine GD

12/04/2020 76 visites

1 Poster un commentaire 1 J'aime

cercle de parole

Aujourd'hui nous nous sommes retrouvées pour ce cercle en ligne (si si c'est possible !)
Pour moi c'était un moment très riche, je ne connaissais pas toutes les participantes mais c'était bon de pouvoir parler de ce qui se passe pour moi et d'entendre les autres. Cela me permet de clarifier mes pensées et d'avoir de nouvelles idées et c'est vraiment sympa de se retrouver et d'échanger à plusieurs !

Nous avons décidé de nous retrouver dimanche prochain à 14h30 pour explorer un autre thème "Quel rapport j'ai avec mon corps"

si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas à me contacter vous trouverez mon contact sur le site de l'Accorderie.

Isaline



12/04/2020 86 visites

2 Poster un commentaire 2 J'aime

Cours de qi gong

Bonjour à tous, j'espère que vous allez tous bien ainsi que vos proches. 1 nouvelle vidéo d'exercices de qi gong, gymnastique douce de bien-être et de santé (selon la Médecine Traditionnelle Chinoise) été postée sur le site de l'école Sakura- Si vous avez des difficultés pour faire l'exercice avec les jambes qui commence à 36'25, vous pouvez lever moins haut les jambes et vous tenir à 1 meuble solide (table, commode ...). N'hésitez pas à partager ce lien. Bon courage et prenez bien soin de vous. Bises, Rose-Ange
ecolesakura.com



07/04/2020 84 visites

1 Poster un commentaire 1 J'aime

Vivant Printemps !

Présent,
Prendre le temps,
Plus d'un instant,
Pour le Printemps.

Un sourire à la Vie !
Quand bien même en sursis !
Elle nous invite ainsi !
Merci !

Isabelle L.
Ce petit bouquet composé de
fleurs cueillies en bas de mon
immeuble m'a inspiré ce petit
poème dédié au vivant. 😊



04/04/2020 115 visites

3 Poster un commentaire 3 J'aime

Edition spéciale

20h00, le journal télévisé et, comme chaque jour depuis mi-mars, "Edition spéciale" !
Est-ce qu'au bout de 3 semaines on peut considérer que cela devient une édition ...normale ?

Chaque soir, le décompte supposé des malades, celui des morts, celui des "rescapés" timidement annoncé, le rappel des consignes...les nouvelles règles, celles qui ont changé, les avancées - ou pas - médicales, les rétro-pédalages, les *news*, les *fakes*, les comportements crapuleux, les actes de bravoure et...OUF...la SO-LI-DA-RITE !

Et le reste alors ? TOUT le reste ?

Plus de guerre en Syrie, de sida, de maladies orphelines, de rougeole tueuse d'enfants ou de nuage de sauterelles annonciateur de famine en Afrique, de misère sociale ou éducative, d'incendie dévoreur de forêt, d'environnement massacré, de pratiques commerciales abusives, de...de...?

STOP !

Ce n'est pas que l'on voudrait notre lot quotidien de malheurs ; cette épidémie-là, nous ne la connaissons pas, elle nous inquiète, voire pire pour certains, il faudra du temps pour l'apprivoiser.

Juste se souvenir que la terre continue de tourner, avec ses chaos, ses ratés et ses réussites, ses petits "miracles" aussi.

D'ailleurs, à quand une "Edition spéciale" SUCCES, TROUVAILLES, CREATIVITE... ?

La liste peut-être non exhaustive ! Et, heureusement, il y a, aussi, des journalistes qui en parlent !

Un bon plan lecture pour les Accordeur-e-s : www.reportersdespoirs.org

Isagahe

03/04/2020 108 visites

0 Poster un commentaire 1 J'aime

Yoga et Qi-Gong chez soi

Bonjour!

Pour faire un peu de yoga à la maison pendant le confinement, ces vidéos m'ont été recommandées:

https://www.youtube.com/watch?v=9_1bSchCWIU

<https://www.youtube.com/watch?v=6v6E2S-pWiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=FEZxkAF2ivk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfQJWtlhyD4>

Je vous souhaite patience et courage!

Véronique D

Et pour le Qi-Gong, Rose-Ange nous propose ces liens-là, ainsi que d'autres disponibles sur le site de l'école Sakura!

https://www.youtube.com/watch?v=dXgBo--_jsl&feature=youtu.be

<https://www.youtube.com/watch?v=zaIFP8Kgb3s&feature=youtu.be>

31/03/2020 121 visites

1 Poster un commentaire 2 J'aime

J'aime 0

Tweeter

PARTAGER    ...

Soudain...le cri !

Dans la jungle, terrible jungle ...de Beaumont, le soir venu, fort tard, alors que j'étais dans la salle de bain, soudain, des ...rugissements ???

La bise étant venue, cette fois-ci ce ne sont pas les encouragements aux sportifs du Tournoi de Pentecôte qui sont arrivés jusqu'à mes oreilles étonnées, mais bien le cri de la lionne appelant son mâle : puissant ! dingue ! incroyable !

Si je n'avais pas su qu'un cirque était resté coincé là...quelle nouvelle inquiétude aurais-je pu imaginer ?

La pauvre, si près de son lion et si empêchée...un peu de "magie" peut-être pour que, dans quelques mois, un lionceau nommé *Coronna de Beaumont* voit le jour ?

Un souhait, soudain : qu'ici cet épisode reste le seul à "déplorer" dans les souvenirs de ces biens inquiétantes journées.

Isagahe

31/03/2020 96 visites

2 Poster un commentaire 1 J'aime

Merci aux soignants !

ne video de la télévision suisse romande d'un slameur pour remercier les soignants.

Belle journée à tous

Martine GD

"Ils soignent", le slam de Narcisse

31/03/2020 83 visites

0 Poster un commentaire 3 J'aime

Le confinement ou la vie

Mon chat Papou venait d'être sevré lorsque je suis allée le chercher à la SPA. Je ne l'ai pas laissé sortir de la maison pendant ses 2 premières années, afin qu'il ne se fasse pas écraser par une voiture, comme les chats qui l'ont précédé. Maintenant, il a 14 ans. Il vit avec moi en appartement, en pleine santé. Par ces temps de confinement, je reste enfermée, comme il se doit, sauf exception. Mon chat m'a inspiré ce poème, à partir des sons contenus dans le mot "coronavirus"

Corps à virus

Qui l'eusse cru? Le coronavirus est là

C'est le confinement ou la vie

Rusons, ne nous laissons pas abattre

C'est bon pour les corps aux pieds

Lire, écrire, voilà la solution

Et rire, si possible

Le chat ronronne sur mon lit et me dit à l'oreille

Na! A ton tour de tourner en rond

Finis de courir dehors

Si tu cours, tu auras droit à une couronne...

Parfois je sors rapidement, lorsque je ne peux faire autrement, en gardant bien les distances, et en me lavant bien les mains avant de sortir et en rentrant à la maison.

J'espère que je recevrai une couronne ... de lauriers!

A votre tour de laisser courir votre plume sur le papier ...

Martine GD



30/03/2020 94 visites

0 Poster un commentaire 1 J'aime

Musique-balcon

Samedi 28 c'était **carnaval à la maison!**

On a fait du bruit sur des casseroles, puis s'en est suivi un concert-balcon rock de 2h30 avec les voisins (guitare et chant sur un balcon, basse sur un autre, percussions en dessous ! C'était tellement bien qu'on a presque créé un attroupement dans la rue... oups! Anaël et Nemat S.

La video [ici](#)



30/03/2020 114 visites

6 Poster un commentaire 3 J'aime

Plein d'idées pour occuper les enfants

Bonjour à tous !

Si comme moi vous avez des enfants (les miennes ont 7 et 9 ans), vous avez sûrement reçu de nombreux emails sur 'comment les occuper pendant le confinement'.

Je vous partage la liste que je préfère :

[liste collaborative]
Comment occuper ses
enfants à la maison grâce
aux contenus géniaux que
l'on peut trouver sur le Net ?

Belle journée à tous !
Isabelle N

30/03/2020 96 visites

0 Poster un commentaire 1 J'aime