

LDVA La  
ferme du  
lama bleu

# La voie du lama

## N°35

Numéro 35

Juillet 2013

DANS CE NUMÉRO :

La semoule sucrée	1
Stoïcisme	2
Stoïcisme suite et fin	3
Les anniversaires à La ferme du lama bleu	4
Entretien et aména-	4
Vive la climatisation naturelle	5
Le sport à La ferme du lama bleu	5 6

*Bravo les jeunes, vous avez réussi avec brio votre année et nous sommes (la plupart du temps) fiers de vous. Vos efforts, votre persévérance et votre détermination ont porté leurs fruits et nous ne pouvons que vous féliciter pour vos accomplissements. Nous sommes conscients que vous avez dû faire face à des moments de doute, de frustration et de stress tout au long de cette année. Vous avez su relever ces défis avec courage et détermination. Et même si nous vous avons parfois "engueulé" pour votre manque d'organisation ou pour avoir procrastiné, sachez que nous le faisons avec le souci de vous voir réussir et de vous préparer pour l'avenir. Notre rôle est de vous guider, de vous encourager et de vous soutenir dans votre cheminement. Nous croyons en vos capacités, en votre potentiel et nous serons toujours là pour vous soutenir dans vos projets. Alors continuez sur cette voie, faites preuve de curiosité intellectuelle, d'ouverture d'esprit et de persévérance. Cependant, la vie ne se résume pas uniquement aux études, il est important de trouver un équilibre entre le travail et les loisirs. Profitez de vos vacances pour recharger vos batteries, explorer de nouvelles passions et vivre des expériences enrichissantes. Nous avons confiance en votre capacité à réaliser de grandes choses et à contribuer de manière positive à la société. Encore une fois, bravo pour votre réussite et merci de nous donner l'opportunité d'être fiers de vous. Nous avons hâte de voir ce que l'avenir vous réserve et de continuer à vous accompagner dans votre développement. Bonne continuation à tous !*

.../... Kiki

### La semoule sucrée : ... ..



S'il est parfois difficile, pour certains jeunes, de leur faire manger des légumes, les desserts ont beaucoup plus de suc-

cès. Je vous partage la recette de la semoule sucrée, un dessert simple à réaliser et très apprécié de la plupart des jeunes du lieu de vie.

#### Ingrédients :

1L de lait  
80g de sucre  
120g de semoule fine  
1 sachet de sucre vanillé (ou 200g de chocolat)

#### Préparation :

Faire chauffer le lait.  
Ajouter le sucre, le sucre vanillé (ou faire fondre le chocolat dans le lait) puis la semoule et remuer.

Continuer de faire chauffer la préparation tout en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Laisser ensuite refroidir. Vous pouvez la manger tiède ou froide.

Pour plus de gourmandise et une jolie présentation, vous pouvez verser la préparation dans des verrines transparentes en y ajoutant quelques morceaux de fruit et de la crème fouettée par exemple.

Bonne dégustation !

# Stoïcisme : ... ..

Il m'arrive souvent de discuter avec Louis de philosophie. Louis est un jeune très intéressant qui se passionne pour ce genre d'exercice et qui a compris que l'art et la philosophie est un socle qui permet de poser sa vie et d'y construire l'œuvre d'art de son choix.  
« L'art est la preuve que la vie ne suffit pas ».  
(Cesare Pavese)

Je cite souvent les Stoïciens qui m'aident à relativiser et à donner de l'importance uniquement à ce qui est important. Trouver l'essentiel c'est s'apercevoir de l'inutilité de ce qui nous manquait.

Ce qui peut paraître séduisant et bien pertinent, c'est cette idée que le bonheur ne dépend que de nous. Pour les stoïciens, on y arrive en n'accordant de l'importance qu'aux choses que l'on contrôle.

Et parmi les rares choses que l'on contrôle, il y a son propre jugement, ses émotions, son évaluation.

Lâcher prise, ce n'est pas se livrer complètement au hasard, tout abandonner et devenir indifférent. C'est prendre acte des choses qui ne dépendent pas de nous et arrêter de s'y accrocher.

La seule vie qui nous est donnée est celle-ci. L'âme ne survit pas à la mort.

Nous avons deux vies ; la deuxième commence lorsque l'on s'aperçoit que l'on n'en a qu'une ( Je ne sais plus qui a écrit ceci, on a qu'à dire que c'est Confucius ça fait sérieux)

Pour les stoïciens, le problème qui est à l'origine d'à peu près tous nos malheurs, c'est qu'on ne se supporte pas soi-même. Ceux qui sont en constant mouvement, sans cesse à changer de lieux, d'activités, à se divertir, à s'étourdir, cherchent à se fuir eux-mêmes. Mais on ne se fuit pas, on n'échappe pas à soi, Fuir en ligne droite alors que la terre est ronde c'est idiot. C'est comme se remplir de satisfactions alors qu'on est un entonnoir.

« Le pauvre n'est pas celui qui a peu, mais celui qui en veut toujours plus », aurait dit Sénèque. Le philosophe était lui-même très riche. Il se serait « exercé » à vivre comme un pauvre, mais sans pour autant renoncer complètement à sa fortune, ce qui lui a d'ailleurs été abondamment reproché. J'ai toujours recherché l'accumulation d'expériences à l'accumulations de richesse et cela ça n'a pas de prix.

« Les attachements, les craintes suscités par la possession, ou son illusion, empêchent de faire un bon usage des choses, alors que le renoncement à la possession libère le bon usage et ouvre la voie à une forme supérieure d'attention aux choses » Epictète . Je n'en suis pas à son niveau mais il est vrai que je ne m'attache pas du tout au bien matériel et cela me rend très libre et léger.

Cela dit, je ne pense pas qu'on puisse trouver une sorte de consolation dans le stoïcisme quand on est frappé par des coups durs [social, économique, financier, familial, physique, etc.

Gérer ses colères, Il y a des colères justes, Et ça peut être satisfaisant d'être en colère. Mais la colère n'est jamais agréable. Elle demande du lâcher-prise. On est en colère contre les gens qui on peurs, ceux qui fuient qui trichent. On est en colère contre le gouvernement et les autres autorités etc.... On cherche des coupables, des responsables. Ce sont les émotions qui nous rendent malheureux. Pas les faits. Les stoïciens disent que la colère est une émotion qui doit être harnachée dès son apparition, car une fois libérée, elle grandit et ne répond plus à la raison.

Je comprends je suis d'accord mais fasse à la bêtise et la méchanceté ce couple inséparable qui nous encercle je ne sais pas encore faire.

Content Louis de discuter avec toi d'art et de philosophie. Tu es rempli de qualités. Reste plus qu'à les bosser.

.../... Pascal Bejeannin



## **Stoïcisme suite et fin : ... ..**

Selon moi, dans le modèle antique du stoïcisme tout n'est pas à garder ; puisque depuis la création de ce courant de pensée jusqu'à aujourd'hui nous avons évolués, et certains « principes » du stoïcisme ne sont plus adéquats à la société actuelle. Cependant, si l'on se concentre sur les grandes lignes il est possible d'appliquer cette mentalité au quotidien, et à terme être heureux. Bien que ce point de vu peut-être contesté puisqu'il est subjectif et que tout le monde ne sera pas forcément heureux dans une vie stoïcienne. Mais à titre personnel cette philosophie de vie m'aide à relativiser les événements, qu'ils soient passés ou présent et même futur. Si un ami ne m'aide pas cette fois, mais qu'il m'a aidé une autre fois, pourquoi lui en vouloir ? La plupart des événements négatifs sont douloureux ou embêtants sur le moment, mais après coup ne sont qu'un mauvais souvenir, alors pourquoi s'attarder dessus ? Certains de ces souvenirs nous blessent à long terme mais il n'y a rien que le temps et la raison ne soignent. À l'aide d'un travail sur soi au quotidien l'on peut devenir impassible à la négativité, si l'on est assez optimiste et que l'on trouve sa propre façon d'être heureux nous pouvons tous l'être, je l'ai compris en étudiant le stoïcisme au lycée, et bien que mon modèle ne corresponde pas à celui d'un véritable stoïcien, cette état d'esprit m'appartient à moi seul et me rend heureux. Je pense que chaque personne capable de trouver sa façon d'être heureuse.

.../... Louis

## **Les anniversaires à La ferme du lama bleu : ... ..**



Nous fêtons chaque anniversaire des jeunes accueillis à La ferme du lama bleu. Ce mois-ci, nous fêtons celui de Mohamed, dit Cisko.

Comme à chaque fois, nous avons acheté divers friandises et boissons pour l'occasion, et cette fois-ci, j'ai choisi de réaliser un gâteau personnalisé pour changer du gâteau que nous achetons habituellement.

J'ai donc préparé un gâteau au yaourt avec un nappage au chocolat, ce qui m'a permis de coller quelques bonbons. Les garçons étaient ravis de ce moment de convivialité.

Nous avons tous passé un bon moment à partager ces friandises, gâteau et boissons avant de reprendre la routine habituelle.

.../... Amandine et Cisko

## Entretien et aménagements du LVA : ... ..



Tout au long de l'année, nous incitons les jeunes à participer aux différents petits travaux nécessaires à l'entretien, l'embellissement ou autres petits aménagements de notre lieu de vie. C'est une façon pour nous de les sensibiliser au monde du travail ou de voir s'ils comprennent les consignes. Cela nous permet ensuite de les aider à trouver une orientation adaptée à leurs capacités.

Kallo et Anderson ont listé les différents travaux qu'ils ont réalisés depuis le début de la saison d'été :

Entretien des espaces verts (désherber, tailler, tondre)

Entretien de la maison (ménage, lingerie...)

Entretien de la cours (refaire du ciment, nettoyer/désherber les graviers et les pavés)

Anderson : « L'entretien de la maison, je ne le compte pas car c'est normal de le faire, quand on sera chez nous on devra le faire tous les jours aussi »

Kallo : « Est-ce à nous de faire les travaux d'extérieurs, est-ce qu'il n'y a pas des entreprises qui peuvent le faire ? »

Amandine : « Bien sûr qu'il y a des entreprises mais cela a un coût. Lorsque tu seras chez toi, est ce que tu auras envie de payer des gens pour faire un travail que tu es capable de faire aussi ? Peut-

être que tu le feras moins vite ou moins bien mais tu en es capable et lorsque le travail sera terminé, tu pourras être fier de ce que tu as accompli. De plus, auras-tu les moyens ? »

Kallo : « On est aussi en train de fabriquer un haltère et un banc pour faire de la musculation parce que l'abonnement à la salle de musculation coûte cher et se situe loin de l'habitation. Florian m'a montré comment faire du ciment que j'ai coulé aux deux extrémités d'une tige. »

Nous encourageons les jeunes à réaliser les choses par eux même, à tenter de se débrouiller avec le matériel ou les moyens qu'ils ont à leur disposition. Kallo était fier de montrer ce qu'il a fait et a pu expliquer comment il avait procédé. Et voilà le résultat de son travail.

.../... Amandine et Cie



## Vive la climatisation naturelle : ... ..

En cette période estivale nous cherchons la fraîcheur, surtout la nuit. Par chance nous sommes à la campagne dans une maison ancienne avec des murs épais et isolés. Mais il faut quand même quelques gestes de bon sens afin que la chaleur reste au maximum à l'extérieur sans l'aide d'un climatiseur ( à noter qu'une étude récente a relevé qu'une rue marchande où quasiment tous les commerces sont climatisés, la chaleur y est 2 à 3° supérieure par rapport à une rue « normale ». On chauffe d'un côté ce qui nous oblige à encore plus refroidir de l'autre...

Donc voici quelques idées simples et efficaces :

- Fermer les volets et aussi les fenêtres pendant la journée. Ensuite les rouvrir à la tombée de la nuit ou dès que la température extérieure est inférieure à celle intérieure et créer des courants d'air qui rafraîchiront les pièces car par chance nous avons encore des nuits fraîches.

- Il y a aussi la solution d'augmenter l'humidité de l'air en posant des seaux d'eau et éventuellement passer la

serpillère car l'humidité aide à rafraîchir l'air.

- On peut aussi placer un gant de toilette mouillé sur son front ou la nuque.

- On connaît bien la bouillote avec de l'eau chaude pour l'hiver, pour l'été on peut la placer au congélateur et la remettre dans le lit quelques instants avant d'aller se coucher.

- L'électricité produit de la chaleur, il faut donc penser à éteindre tout ce qui est inutile (lumière, ordi, etc)

- Les plantes, surtout à larges feuilles, aident à réguler la température ainsi que les fleurs aux fenêtres qui peuvent aussi repousser quelques insectes (géranium, lavande et beaucoup d'autres)

Il y a sans doute encore plein d'autres gestes et solutions qui varient en fonction des bâtiments et de leurs configurations, donc soyons inventifs et prenons soin de notre planète.

.../... Florian

## Le sport à La ferme du lama bleu : ... ..

A la ferme, nous pouvons faire du sport ! La preuve avec Kallo et Anderson, qui ont pu réaliser un banc de leurs propres mains pour réaliser de la musculation !

En plus des agrès déjà présents, ils ont pu confectionner un banc ainsi qu'un haltère grâce à des matériaux de récupération et un peu d'imagination (cf article : les travaux à effectuer au LVA) !

Ces travaux montrent toute la détermination qu'ont ces jeunes pour pratiquer ce sport.

Nous prendrons pour exemple Kallo, qui regarde des tutoriels sur les réseaux sociaux pour connaître les exercices à faire, et comment bien réaliser les mouvements, qui peuvent parfois être complexes et qui peuvent nous amener à se blesser.

### Pourquoi fais-tu de la musculation ?

*« C'est un truc que j'ai aimé depuis longtemps, Et j'aime bien voir les gens musclés donc je me suis dit que je voudrais être comme eux. Puis quand j'étais à Nîmes, un monsieur est tombé en panne et est venu me voir pour pousser sa voiture, il m'a donné 20 euros pour me remercier. J'étais content. Et depuis ce jour, je me dis que d'être bien dans son corps, en*

*étant musclé, ça aide à la vie quotidienne.*

*Je prends plaisir à faire cela et à regarder des vidéos sur les réseaux pour me donner chaque jour de nouveaux exercices. »*



Position squat

## Le sport à La ferme du lama bleu (suite) : ... ..

Nous pouvons voir, à travers les photos, que Kallo maîtrise les différents mouvements afin de ne pas se blesser et d'être plus efficace sur ses exercices et donc avoir une prise de masse, ou plus vulgairement une prise de muscles plus rapide.

Sur sa position de squat (représenté ci-dessus), nous voyons que son dos est bien droit à la descente et que son centre de gravité reste à la verticale. Ce qui permet de rester dans son polygone de sustentation, c'est à dire d'avoir un meilleur équilibre prônant une meilleure efficacité, ainsi qu'une prévention des maux de dos causés par de mauvais mouvements.

Grâce au squat, Kallo travaille en majeure partie les muscles quadriceps et fessiers. Mais il sait qu'il ne doit pas effectuer toujours cet exercice. En effet, la variation des différents exercices permet d'inhiber une habitude que les muscles peuvent prendre. Par exemple, si l'on répète toujours des squats avec la même charge et avec le même nombre de répétitions ; le corps, les muscles vont s'habituer à cette charge de travail et donc ne vont plus progresser.

Il est admis par différentes études (et pas seulement dans le sport), qu'une habitude de travail s'obtient en 3 semaines environ. Il est donc important de changer ses exercices environ toutes les 3 semaines pour travailler la capacité d'adaptation de notre corps. C'est-à-dire, penser à varier la charge (haltères plus ou moins lourds), le nombre de répétitions de l'exercice ainsi que le nombre de séries à effectuer (par exemple : passer de 4 séries de 15 répétitions à 6 séries de 12 répétitions) ou encore changer d'exercices qui travaillent sensiblement les mêmes groupes musculaires avec des fentes.

Outre le squat, Kallo réalise d'autres exercices tels que le développé couché, le biceps curl, du gainage... et bien d'autres encore !



**Position gainage**



**Développé couché**

Nous avons pris Kallo pour cet article, mais nous pensons aux autres sportifs du groupe ! Nous ne pouvons que les encourager à poursuivre leurs efforts sportifs, bons pour la santé, luttant contre l'anxiété, les maladies cardio-vasculaires et même certains cancers. Continuez les garçons !

.../... Yann

**Notre site internet : [fermedulamableu.com](http://fermedulamableu.com)**