

COMMON DREAMS

MOVING AWAY TOGETHER

Dans le cadre du far° fabrique des arts vivants - Nyon
www.far-nyon.ch



FOLLOW COMMON DREAMS ON FACEBOOK:
<https://www.facebook.com/commondreams2018/>
www.mluciacruzcorreia.com

AIR - SAMEDI 15 AOÛT

en journée: *Fabrique des pensées* - 16h30 - Jeu de société pour ouvrir un dialogue afin de proposer une nouvelle vision de l'avenir (changement climatique et crise sociale)

en soirée: 18h30 - Repas + Tarot, tirage de carte et guidance
Invitée : Laurie Franck, tireuse de carte et tatoueuse

EAU - DIMANCHE 16 AOÛT

en matinée: *La tête sous l'eau* - 8h00 - Introduction à la méditation, snorkeling et observation du lac Léman
Invités : Michel Bucher, accompagnant snorkeling et Olivier Goy, responsable du programme *Association pour la Sauvegarde du Léman - ASL*

en soirée: 18h30 - Repas et partage de connaissances sur la phytoremédiation (dépollution grâce à des végétaux)
Invité·e·s : Diane Maitre, biologiste spécialisée en milieux aquatique et François Lefort, enseignant-chercheur en biologie moléculaire appliquée

TERRE - LUNDI 17 AOÛT

en matinée: *Forêt sans silence* - 6h00 - Écoute des oiseaux en forêt avec l'ornithologue Yves Menétrey

en soirée: 18h30 - Repas + Partage de connaissances sur l'économie alternative
Invitée : Mònica Serlavós, directrice de la Fondation Zoein, docteur en Sciences de l'Environnement

FEU - MARDI 18 AOÛT

en journée: *Activisme écologique* - 16h30 - Atelier sur les pratiques d'activisme écologique

en soirée: 18h30 - Repas + Partage de connaissances sur l'activisme écologique
Invités : Rodan Bury, ergothérapeute et David Laou, ingénieur en informatique et en entrepreneuriat, membres de Extinction Rébellion Suisse

ÉNERGIE - MERCREDI 19 AOÛT

en soirée: *Voix sur l'eau (Voices of care)*
19h30 - Chants rituels pour toutes les espèces du lac Léman
point de rencontre: Evazion Bateau Nyon

*Pour une vérification détaillée des informations consultez le site
<https://far-nyon.ch/>

far°

— HEAD
GENÈVE

JOURNAL DE SURVIE

LA COSMOLOGIE ET L'ÉCOLOGIE COMME OUTILS DE SURVIE

AIR - EAU - TERRE - FEU - ÉNERGIE

LES ÉLÉMENTS DE LA COSMOLOGIE

Comment allons-nous créer une force de vie régénératrice ? Comment construire de nouvelles formes de narrations, de vivre ensemble, d’apprendre ? Comment élaborer un mode de vie responsable des habitats naturels ? Comment assurer une formation qui puisse prendre en compte les problématiques imminentes auxquelles nous devons faire face aujourd’hui ? Quelle serait la sagesse terrestre géopolitique à adopter ? Qu’avons-nous à offrir, à cultiver ?

Nous imaginons une école fondée autour des quatre éléments. Elle est un processus qui alimente l’imagination de nouvelles formes de rituels artistiques et pédagogiques.

Nous, survivant.e.s, avons décidé d’apprendre du passé pour créer un avenir où l’art est un outil de survie. Nous souhaitons l’utiliser comme une ressource pour guérir nos corps et nourrir nos savoirs. Nous imaginons une école où nous pouvons penser ouvertement à la naissance, au déclin et à la mort, envisager la vie comme un cycle. Cette école est un lieu pour se retrouver, un lieu accessible à toutes et tous, pour prendre soin des autres et de nous-mêmes. C’est un espace nomade, incertain. C’est un espace pour recréer du lien, un espace pour prendre le temps.

Nous avons voulu réinventer l’école pour partager des visions alternatives. Nous voulons être capables d’écouter sans jugement. Nous travaillons pour forger des outils qui peuvent dissoudre nos peurs, nous donner de la force pour nous exprimer, nous émanciper.

Notre rêve est d’inspirer un mouvement, un mouvement fondamental permettant de questionner nos priorités, repenser nos valeurs. Nous espérons éveiller les consciences d’une urgence mais surtout : garder espoir.

ALIMENTATION D’URGENCE POUR LA SURVIE

Les menus sont élaborés sur la base de la valeur nutritionnelle, des composants énergétiques, de l’effet alcalinisant, des composants pour l’hydratation, des propriétés antibiotiques naturelles et des vitamines d’antioxydants qui aident votre corps à résister aux infections.

AIR

Salade de blé, céleri, fenouil et fruits d’été
Le céleri a un effet alcalinisant, réduisant l’inflammation et favorisant la digestion. La pomme contient presque tous les nutriments nécessaires à la survie de l’homme. Le basilic contient deux importants antioxydants, l’orientine et le viceninare. Ceux-ci renforceront votre système immunitaire. Avec l’aneth, le fenouil et les graines, votre corps recevra toute l’aide nécessaire pour résister aux diverses infections.

Ingrédients pour susciter l’échange :
Comment envisages-tu le futur ?
Quelles sont tes plus grandes peurs ?
Quel est le rôle de l’art face à la crise climatique ?
Selon toi, quelle serait la première chose à changer dans la société actuelle ?

EAU

Taboulé au quinoa, concombre et tomates
La base de ce repas, le quinoa, est remplie de vitamines, de minéraux et de fibres. Le concombre, composé à 90% d’eau, est parfait pour l’hydratation. L’assaisonnement est composé à partir d’oignon, un antibiotique naturel, de menthe, qui agit comme antibactérien et de persil qui peut agir sur la santé des os.

Ingrédients pour susciter l’échange :
Peux-tu imaginer émigrer pour des raisons climatiques ?
Qu’est-ce que tu aurais aimé apprendre à l’école qu’on ne t’a pas appris ?
Quelles sont, selon toi, les compétences cruciales pour la survie ?
Les utopies sont-elles réalisables ?
As-tu déjà sauvé la vie d’un être vivant ?

TERRE

Salade de pommes de terre et lentilles, pesto de fanes de carottes
Ce repas est composé de lentilles, riches en fer et vitamines qui sont une excellente source de protéines. Elles aident également à réduire le risque de maladies cardiaques. La carotte, dont les aspects sur la peau sont bien connus, renforce également le système immunitaire. Le dernier assaisonnement, l’ail, agit comme antibiotique naturel.

Ingrédients pour susciter l’échange :
Comment est-ce que ta vie quotidienne est touchée par la crise climatique ?
Quels changements as-tu opérés dans ta vie par souci pour l’environnement ?
Sur qui repose la responsabilité d’un « monde meilleur » ?
Quelles sont les injustices de la crise climatique ?
Selon toi, qu’est-ce qu’une communauté ?

FEU

Salade pois chiche et fèves avec ratatouille aux épices
Ce plat composé de pois chiche contient un pourcentage élevé de protéines végétales et les fèves une source élevée de fibres. La ratatouille est faite d’aubergines, fruits riches en minéraux. Les piments ont un effet bactéricide très fort et sont une source importante de magnésium et de fer. Une touche sucrée est amenée par les pruneaux, au fort pouvoir antioxydant et pouvant même prévenir la perte osseuse.

Ingrédients pour susciter l’échange :
Quel est l’objet que tu prendras avec toi dans une situation de survie ?
Est-ce que l’extinction de l’espèce humaine est une menace ?
Qu’est-ce qui t’amène de la joie ?
Peut-on remédier à l’effondrement écologique sans sacrifice ?
Qu’est-ce qui te donne espoir pour le futur ?

PLANTES COMESTIBLES LOCALES

Renouée persicaire : Ses feuilles peuvent se manger cuites.
Grosses orties : Les pousses tendres sont comestibles.
Panais : Cette vieille racine se consommait déjà au Moyen-Age.
Cresson de fontaine : Cette herbe aromatique assaisonne très bien les plats et peut être consommée sous forme de jus.
Valérianelle ou Mâche : Elles sont généralement consommées crues en salade mais la rosette de feuilles peut aussi être consommée légèrement cuite comme des épinards.
Bourrache officinale : Cette plante est utilisée comme épice pour assaisonner une salade, par exemple.
Hêtre commun : Il est possible de consommer les jeunes feuilles en salades ou cuites au beurre.
Pissenlit : Il est possible de faire du café avec les racines et de consommer les jeunes pousses en salade.
Chicorée sauvage : Il est possible d’en faire du café et de consommer les jeunes feuilles, cuites ou crues, en salade.
Menthe aquatique : On peut la boire en tisane de feuilles séchées. Elle a des propriétés aromatiques et digestives.
Mélisse officinale : On peut la boire en tisane de feuilles séchées. Elle a des vertues calmantes et relaxantes, aidant à soulager les insomnies.
Sauge officinale : Il est possible de la boire en tisane de feuilles séchées. Elle a des propriétés antiseptiques et antispasmodiques, tout en facilitant la digestion.
Origan : On peut le boire en tisane de feuilles séchées. Il a des propriétés calmantes, antiseptiques et antispasmodiques.
Églantier ou Cynorrhodon : On peut en faire une décoction et le boire en tisane. Ses fruits sont comestibles en confitures, sirops et gelées.

Camomille : On peut la boire en tisane de fleurs séchées, elle a des vertus calmantes. Elle est également utilisée pour aromatiser des plats.

VOIX SUR L’EAU

Folk acoustique orageuse
Chants pour se donner de la force, prendre soin de soi et des autres, à partager avec les personnes que vous aimez.

Set sail-Starhawk & Reclaiming
The seed-Aurora
Burning time-Charlie Murphy
Ederlezi-Balkan folk song
Ma louve-Lucie Cellier
I had a king-Joni Mitchell
Ladies of the canyon-Joni Mitchell
Eagle song-The Staves
Pirate song-Rachel Sermanni
Ilya-Lucie Cellier
Petite île-Lucie Cellier
No end to the circle-Starhawk & Reclaiming

PLANTES BÉNÉFIQUES À L’ÉCOSYSTÈME

Lamiaceae (ex: *Sauge, Menthe, Lavande, Thym*,...) - Plante mellifère et antispasmodique.
Grossulariaceae (Ribes rubrum - *Groseillier à grappes, Groseillier rouge*) - Plante comestible (gelée, jus, tarte, vin,...). Sol riche en bases et en azote.
Caryophyllaceae (ex : *Oeillets, Silène, Sagine Antarctique, Saponaire officinale, ...*) - Sols riches et pierreux, supportant des environnements modérément secs.
Poaceae (Famille des Graminées, ex : *Roseau commun*) - Sols humides à inondés sur des périodes plus ou moins longues, riches en bases et en éléments nutritifs. Peuvent aider à lutter contre l’érosion des sols (*Oyat, Vétiver*).
Cyperaceae (ex : *Carex ou Saïche, Papyrus*) - Sol riche en bases et en éléments nutritifs.
Onagraceae (ex : *Epilobe hirsute, Epilobe velu*) - Sol riche en bases et en éléments nutritifs, hydromorphisme.
Equisetaceae (ex : *Prêle géante*) - Sol pauvre avec un pH plutôt acide.
Astéraceae (ex : *Eupatoire chanvrine*) - Sol riche en bases et en éléments nutritifs.
Juncaceae (Juncus acutus - *Jonc*) - Utilisé pour contrôler l’érosion. Sol argileux, humide à détrempé, forme des rhizomes.
Cyperaceae (Eleocharis palustris - *Scirpe des marais*) - Plante dépolluante pour la phytoépuration. Sol humide, de préférence marécageux, elle a des rhizomes rampants
Araliaceae (Hedera helix - *Lierre grim pant, lierre commun*) - Plante dépolluante, captant certains composés potentiellement cancérigènes présents dans l’air (benzène et trichloréthylène)

Attention
Le Typha Latifolia (*Massette*) et le Parthenocissus quinquefolia (*Vigne vierge*) sont des espèces envahissantes

FÉVRIER- AOÛT 2020

/Conception :Maria Lucia Cruz Correia (coordination artistique), Aylin Balicki, Lucie Cellier, Zoé Gronchi, Laura Laigo, Abigaël Mackenzie, Morgane Roduit, Clara Rouge
/Participant-e-s–étape de recherche: Capucine Bricheux, Théo Dao, Plume Ducret, Victoria Gremaud, Gyeonghwan Hwang, Alice Kiener, Julie Kueng, Thomas Lopes, Laura Matsuzaki, Olivia Porter, Jody Schnider, Romane Serez, Oxana Streit
/Invité-e-s–étape de recherche:
L’air : Pierre Kunz, responsable de l’assainissement de l’air au Service de l’air, du bruit et des rayonnements non ionisants de OCEV-Office cantonal de l’environnement Genève.
La terre : Paola Tosolini, professeur d’architecture et de matériaux durables à l’HEPIA
Le feu : Mathilde Captyn, membre du comité des Verts du parti et responsable de la campagne de l’Initiative pour les glaciers.
Hannah Entwisle Chapuisat, co-fondatrice de Displacement Journeys, projet ayant pour objectif de stimuler les réponses artistiques au changement climatique.
/Invité-e-s -activation :
L’air : Laurie Franck, tireuse de carte et tatoueuse.
L’eau : Michel Bucher, accompagnant snorkeling et Olivier Goy, responsable du programme Association pour la Sauvegarde du Léman–ASL ainsi que Diane Maitre, biologiste spécialisée en milieux aquatiques et François Lefort, enseignant-chercheur en biologie moléculaire appliquée
La terre : Mònica Serlavós, directrice de la Fondation Zoein, docteure en Sciences de l’Environnement et Yves Menétrey, hornithologue
Le feu : Rodan Bury et David Laou membres de Extinction Rebellion Suisse
/Local food supplier : Le Local à Nyon
/Production : far° Nyon
/Coproduction : HEAD–Genève
/Remerciements : Ulysse Brand pour son document contenant de précieuses informations sur la biodiversité du Léman; Samir Zitouni et Evazion Bateau Nyon pour le prêt des pédalos; Pierre Heuberger pour le prêt des bottes de pailles