



L'actualité mijotée des Jardins de Cocagne de Fleurance

Paniers des 30 juin & 03 juillet 2020

n°152

Comme promis, Corinne nous livre son témoignage !



Je m'appelle Corinne et j'ai 3 enfants. Lorsque je suis arrivée aux Jardins de Cocagne de Fleurance en octobre 2019, j'étais complètement détruite physiquement et psychologiquement. Avec seulement le RSA, il n'y avait plus d'anniversaires, de cadeaux de Noël pour mes enfants. C'était dur. Je n'avais plus confiance en moi. On m'a alors fait prendre contact avec l'association. Je serai salariée jusqu'en mars 2021.

Les 3 premiers mois, j'étais très triste, très émotive. J'étais fragile vis-à-vis d'autres salariés avec lesquels je prenais trop à cœur certaines remarques. Je me suis confiée très rapidement à Françoise (cheffe de culture - ndlr) qui m'a dès lors accompagnée en me proposant son aide et en me donnant des conseils.

Comment j'ai démarré ma thérapie animale

Princesse, jument dont je m'occupais ici, s'est un jour enfuie et cela a provoqué des tensions. Je me suis sentie fautive et désolée (bien que cela puisse arriver à tout le monde puisqu'on ne maîtrise pas toujours le comportement des animaux, Corinne :) – ndlr) et j'ai vu Princesse pleurer pour moi, j'ai senti que cette situation l'avait peinée. Je suis donc retourné la voir le lendemain. Je lui ai dit que ce n'était absolument pas de sa faute. J'ai senti qu'un lien s'était créé et c'est comme cela que j'ai démarré ma thérapie animale avec l'aide de Princesse.

Ma relation avec Princesse, notre jument

3 mois après mon arrivée aux Jardins, j'ai donc commencé à me confier à elle. Je lui ai fait part de mes soucis et je me suis sentie écoutée et soutenue par cet animal. Françoise m'a d'ailleurs dit qu'au bout d'une semaine aux côtés de Princesse, j'avais retrouvé le sourire et j'étais mieux intégrée au sein de l'équipe. Je ne m'en étais pas rendue compte. Tant que je travaillerais ici, je ferais les week-ends d'astreinte aux Jardins pour m'occuper des animaux. Même si les animaux ne parlent pas, il y a un retour. Ma fille ne comprend pas pourquoi je parle aux animaux. Lorsqu'elle a des soucis, de la colère... je l'incite à démarrer une thérapie animale, comme maman l'a fait. Je pense que quand on n'a plus confiance en l'être humain, en les psychologues... venir aux Jardins et s'adresser aux animaux est bénéfique, vu ce qu'il s'est produit pour moi.

Mais il n'y a pas que Princesse qui m'a aidé...

Françoise m'a conseillée de trouver des phrases positives à écrire sur un papier pour les accrocher à côté du miroir de ma salle de bain, afin de les lire régulièrement. Ce serait une façon de m'aider aussi à reprendre confiance en moi, car Françoise à toujours dit que les premières semaines, on ne voyait même pas mes yeux. Je me cachais. L'aide de Princesse et de Françoise ont donc contribué à ma transformation, comme dit Françoise. Françoise joue ici un peu le rôle de maman, de « maman de Cocagne » en fait pour de nombreux salariés ici. Elle nous écoute, nous conseille, fait attention à nous.

Ce que les Jardins de Cocagne de Fleurance m'ont apporté

J'ai appris le travail de la terre, à piquer, à désherber... mais aussi à m'occuper des animaux. J'ai appris beaucoup de choses, mais il est vrai que ma relation avec Princesse et l'accompagnement de Françoise y sont pour beaucoup. Ce que j'ai réalisé ici, c'est ma fierté. On avait d'ailleurs parlé de ma thérapie animale il y a quelques semaines dans la Feuille de Chou (n°145 – ndlr), et à cette occasion, j'ai eu pas mal de gentils messages dont un laissé sur Facebook par Fanette (notre plus célèbre adhérente et bénévole – merci pour tout Fanette ! - ndlr). Fanette m'a effectivement trouvée changée. N'étant pas très souvent présente au comptoir, je vois peu les adhérents mais vraiment, je souhaite vous dire qu'on vous remercie et pour ceux qui ne sont pas adhérents, et bien... venez nombreux !



Retrouvez
l'intégralité du
témoignage sur
notre blog

Suite...

Retrouvez la suite du témoignage de Corinne, ses projets, ses envies pour l' "après",... ainsi que quelques mots de Françoise qui l'accompagne depuis son arrivée chez nous, sur notre blog, à (re)découvrir dans notre site internet à l'adresse : jardinsdecocagnedefleurance.com

Quant à notre Feuille de Chou, c'est un *au revoir* et à très vite qu'elle vous adresse à tous pour quelques petites semaines. Ses rédactrices abandonnent temporairement leurs plumes pour mieux vous retrouver dès la rentrée. Nous continuerons bien-sûr à vous donner régulièrement de nos nouvelles sur notre page Facebook.

On vous souhaite à tous un très bel été...
et restez connectés ;)

- L'équipe -



La Feuille de Chou prend des vacances bien méritées... Vous pourrez la retrouver dès la rentrée :) En attendant son retour, la composition des paniers sera diffusée chaque semaine sur notre page Facebook.



Dans votre panier

		Panier standard	Grand panier
Tomates	Kilo	600g	800g
Oignons blancs	Botte	1	1
Courgettes	Kilo	400g	600g
Pommes de terre primeur (mitrailles)	Kilo	600g	-
Chou-fleur	Pièce	1	1
Haricots verts	Kilo	-	500g
Concombre	Pièce	-	1
Betteraves rouges	Botte	-	1
Qté d'articles		5	7

Et si vous mijotiez...

• Soupe de courgettes au chèvre

Pour 4 personnes :

- 4 courgettes
- 250g de chèvre frais
- Quelques feuille de menthe
- Sel et poivre

- 1 - Lavez puis coupez en morceaux les courgettes. Faites-les cuire à la vapeur 15 minutes. Puis laissez-les refroidir.
- 2 - Mettez-les dans un saladier et ajoutez le chèvre frais puis la menthe. Mixez à l'aide mixeur plongeant. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Laissez au frais quelques heures avant de servir.



• Tatin de tomates

Pour 4 personnes :

- 6 à 8 tomates de taille moyenne
- 1 pâte feuilletée
- Huile d'olive
- Un peu de sucre complet
- Miel
- Thym

- 1 - Lavez puis coupez les tomates en deux. Faites-les revenir 20 minutes dans une poêle dans le sucre et un peu d'huile d'olive.
- 2 - Disposez les tomates dans le fond d'un moule à tarte un peu de miel et d'huile d'olive. Puis déposez-les harmonieusement les rondelles de tomates. Parsemez de thym.
- 3 - Déroulez la pâte feuilletée puis disposez-la sur les tomates, faites un petit trou au centre. Enfourez à 180°C pour 30 minutes.

Pour une note encore plus gourmande, ajoutez-y du parmesan ou la mozzarella di Buffala.



On reste en contact

Sur notre page Facebook :

Les Jardins de Cocagne de Fleurance

Sur notre site internet :

jardinsdecocagnedefleurance.com

Par téléphone : 06.81.48.76.32

Par e-mail : jardinsdecocagne@orange.fr

Sur notre exploitation : «Au bouquet»

Route de Sainte-Radegonde à Fleurance

Accueil du public : lun. au ven. de 8h à 13h