

# L<sub>1</sub> A<sub>1</sub> G<sub>2</sub> A<sub>1</sub> Z<sub>10</sub> E<sub>1</sub> T<sub>1</sub> T<sub>1</sub> E<sub>1</sub> D<sub>2</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub> B<sub>3</sub> O<sub>1</sub> N<sub>1</sub> N<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub> N<sub>1</sub> O<sub>1</sub> U<sub>1</sub> V<sub>4</sub> E<sub>1</sub> L<sub>1</sub> L<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

Numéro 99  
Février 2016



## EDITO

### La citation du mois :

« Notre tête est ronde pour permettre à la pensée de changer de direction. »

(Francis Picabia)

Aujourd'hui, vous lisez le numéro 99.

En réalité, il s'agit de la 100<sup>e</sup> sortie de la Gazette, puisque le premier numéro, pour lequel j'avais fait une première maquette, était numéroté « 0 ».

En Février 2007, il y a tout juste 9 ans, je me lançais dans cette aventure un peu farfelue, « déjantée », à contre-courant, utopique et probablement sans grand lendemain...

Assez rapidement, le nombre de lecteurs a augmenté, pour passer de 50 au tout début, jusqu'à presque 500 aujourd'hui.

Il faut dire que certains et certaines ont beaucoup aidé à l'élargissement de la diffusion, en me faisant passer des demandes d'abonnement pour beaucoup de leurs proches.

Et le partenariat avec le blog des bonnes nouvelles a aussi beaucoup contribué à la croissance !

J'ai peut-être fait une erreur alors, en expliquant aux nouveaux lecteurs que le contrat était : « vous voulez recevoir le Journal des Bonnes Nouvelles ? (la première appellation). Alors, vous devez envoyer un article tous les mois ! ».

Du coup, cela a fait peur à beaucoup, qui n'ont pas voulu rester avec nous...

J'ai vite compris que ce n'était pas la bonne méthode. D'autant plus que si je recevais tous les mois 400 à 500 articles à mettre en page, cela ne serait tout simplement pas gérable, et serait la condamnation pour la Gazette à ne plus paraître, victime de son trop grand succès...

J'ai quand même, en plus, un travail à plein temps à assurer !

Aujourd'hui, avec 10 à 20 articles mensuels, la mise en page est tout à fait envisageable, et reste pour moi un grand plaisir à vivre, grâce à vous tous.

Quant aux auteurs, en plus des quelques fidèles « piliers », de nombreuses personnes transmettent épisodiquement quelques lignes à partager entre nous tous, et c'est toujours une bonne surprise pour moi de recevoir ces propositions d'inconnus.

Je n'ai pas fait l'inventaire exact, mais de très nombreux pays sont représentés par nos lecteurs : Espagne, Belgique, Allemagne, Canada, Tchéquie, Etats-Unis, Burkina, Suisse, Brésil,...

Pour terminer, je voudrais tout simplement vous remercier pour votre fidélité, votre jeunesse (certains de 75 à 85 ans envoient des articles d'une jeunesse étonnante !), votre regard rempli de sagesse et d'humanité.

Grâce à vous tous, même s'il reste très modeste, le succès de la Gazette est assuré encore jusqu'au numéro 200 !

Rendez-vous dans 9 ans ?

Jean-Yves

*Il faut toujours  
viser la lune,  
car même en cas  
d'échec, on atterrit  
dans les étoiles !*



*Un livre pour lutter  
contre la routine du  
quotidien, et qui  
donne des clefs pour  
vivre une vie plus  
sereine...*

*Des bonnes  
infos !*

*Un témoignage  
rempli  
d'humanité*

## Un témoignage passionnant, hors du commun !

Mon professeur de sophrologie m'a donné un livre étonnant l'an dernier, quand j'avais cassé ma jambe.

Le titre en est "J'ai choisi de me battre, j'ai choisi de guérir", il a été écrit par un homme remarquable, "Claude Pinault", aux éditions Laffont.

En 2005, Claude se retrouve tétraplégique, par une forme sévère du syndrome de Guillain-Barré.

Un médecin lui dit qu'il ne remarquera plus, mais lui mobilise toutes ses forces physiques et mentales pour bouger.

Ce livre est plein d'espoir sur les forces insoupçonnées de l'être humain.

Nous avons eu la chance de rencontrer cet homme.

Il nous a raconté son parcours, ses souffrances, mais il marche maintenant.

Durant tout son témoignage, il s'est tenu debout, il nous a dit toute sa joie de pouvoir se tenir ainsi à présent.

Il en avait tellement rêvé ! On ne voit pas le monde de la même façon, lorsque l'on est toujours assis !

Il témoigne de son expérience dans beaucoup d'écoles d'infirmières en France, ou même devant un auditoire à l'écoute.

Au dos de son livre il est écrit : "Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles."

Marie-Claire G.

## En cette période hivernale, renaissance de votre soleil intérieur !

Alors que je déambulais dans les rayons d'une gare, mon regard se posa sur toi, habillée dans ta robe à fleurs, en train de jouer avec du pollen, en équilibre sur un avion de papier rose!

Ces petits riens du printemps concentrés sur une première firent que je te pris pleine de curiosité, pour finir quelques jours plus tard par te dévorer...

Amusée par tous tes petits exercices que je ne manquais pas de mettre en pratique, et qui pour mon plus grand plaisir, prolongeaient notre tête à tête.

Je suis prête maintenant à te partager, pour que le plus grand nombre profite de tes enseignements pour la maudite somme d'un McDo avec dessert!

"Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une!" est à mettre dans toutes les mains pour un bonheur à la fois immédiat - avec son écriture accessible, ses tournures élaborées, ses pointes d'humour - et plus durable, car il insuffle des idées qui ne manqueront pas de vous suivre tout au long de votre seconde vie...

« Bienvenu au monde des gens en paix avec les autres donc avec eux même! »  
(ou peut être le contraire!)

Claudie L

## Flash sur la radio

Pour être au courant d'une foule de Campagne à 12h30 chaque jour sur choses créées dans toutes les régions, il faut écouter l'émission Carnets de France Inter.

faut écouter l'émission Carnets de

PAM.

## La petite lumière salvatrice...

C'est souvent dans les temps les plus sombres que se révèle la petite lumière salvatrice.

Vers minuit, un promeneur attardé et perdu, s'étant aventuré dans cet hémisphère austral, dans une nuit sans lune et par un froid glacial, vit une petite lumière qui vacillait...

Si petite, mais bien présente dans le noir. Il reprit courage et rassembla ses dernières forces.

Arrivé à la lumière, il s'effondra devant la porte. Un vieil homme sortit de la

petite maison, et à l'intérieur au chaud sécha l'homme, le nourrit et lui donna à boire. Il était sauvé !

On peut se demander alors, que serait-il arrivé, si dans ce désert il était passé à midi ?

Aurait-il vu la lumière ?

Et même, y en aurait-il eu une ?

C'est souvent dans les temps les plus sombres

Que se révèle la petite lumière salvatrice.

Alors, bon courage !

Andrée de K.

## Le sentiment d'être utile

« Nous sommes là parce que nous avons le sentiment d'être utiles », ...explique Catherine Barbaroux, présidente de l'Adie, association connue de 450 salariés, 1300 bénévoles qui aident les personnes exclues du marché du travail à créer leur entreprise, grâce au microcrédit.

L'an dernier : ils ont financé plus de

18000 porteurs de projets soit 225 emplois par semaine !!

C'est sa rencontre avec Marie Nowak qui l'a amenée à travailler pour l'Adie et à venir ainsi en aide à des personnes en grande difficulté et à les aider à «s'en sortir».

Sa devise : douter, se remettre en cause, quitte à se dire «banale» puis agir !!!

Annie B.

## Une commune pas tout à fait comme les autres

Molenbeek, je ne dois sans doute pas vous dire où c'est, ni pourquoi elle a acquis une réputation dont elle se passerait bien. Ce n'est pourtant pas une zone de non-droit où la police n'ose pas s'aventurer de peur d'être caillassée.

Les petits commerces y font florès, comme cette excellente pâtisserie de la chaussée de Gand où l'on fait la queue pour acheter des cornes de gazelle. Les splendides étals de fruits et légumes colorent les rues grises mais pas sales.

Une Maison des Cultures très active y crée des comédies musicales, telle East West Side Story, l'histoire d'amour entre un loup local et une jeune fille des beaux quartiers de l'autre bout de Bruxelles.

Sur la place communale, une salle accueille des groupes de tango. La Fonderie, musée de l'Industrie, présente avec beaucoup de dynamisme les machines et les métiers du temps bien révolu où la commune était surnommée le petit Manchester.

Molenbeek, ce n'est pas le paradis, et cette commune populaire cause pas mal de soucis. Dans la foule bigarrée qui se presse au marché se promènent sans doute des jeunes radicalisés, et il ne faut pas sous-estimer l'influence du recrutement par les réseaux sociaux.

Mais ce n'est pas une raison pour abandonner toute une population à un sort qu'elle ne souhaite pas.

A deux reprises ces temps-ci je suis allé faire le "passeur de mémoire" à l'école n°10 de la rue Ransfort. Nous sommes cinq retraités et pendant deux heures de cours nous expliquons à des écoliers d'une dizaine d'années comment nous vivions quand nous avions leur âge.

Est-ce dû au prestige de nos multiples décennies ? Toujours est-il que ces enfants sont d'une extrême politesse et pleins de prévenances.

Ils s'intéressent au matériel que nous avons apporté (cette année, c'est l'alimentation qui est à l'honneur), posent quantité de questions, nous expliquent comment on fait chez eux.

Les jeunes institutrices sont très motivées et elles ont parfaitement préparé notre visite, qui sera d'ailleurs suivie de la fabrication de panneaux par les

*Encore un succès,  
qui prouve la  
pertinence  
en France du  
microcrédit*

*« De notre temps... » :  
une belle  
histoire  
de solidarité  
intergénérationnelle.*



*Comment  
permettre à plus  
de 400 personnes  
de continuer à  
travailler.*

*Un ado romantique,  
qui fait  
le bonheur de  
900 lycéennes !*

élèves.

"De notre temps", il n'y avait ni supermarchés, ni fruits exotiques, ni plats surgelés. A l'école, il n'y avait ni limonade ni chips, nous portions un uniforme et le bavardage en classe se soldait par des pages à noircir.

Néanmoins, les enfants ont été charmés par l'évocation des années 50.

Une petite fille inquiète m'a demandé s'il y avait à cette époque des attentats...

Patrick de C.

## **L'Alpha IMS : nouvel implant rétinien.**

J'ai remarqué que plusieurs lecteurs de la Gazette sont très sensibilisés aux conditions des aveugles, et aux progrès que la science permet, pour les aider dans leur quotidien.

Et bien, il semble qu'une nouvelle découverte va apporter de sacrés progrès dans la vie de nos amis malvoyants.

Il s'agit d'un petit implant, (mis au point par une société allemande) : une micro puce électronique de 3 mm sur 3, et qui est logée dans la rétine endommagée.

Une patiente anglaise, aveugle depuis 33 ans, Rhian Lewi, a pu retrouver la vue, après son opération à Oxford.

L'implant est connecté à un minuscule ordinateur, glissé sous la peau derrière l'oreille, et envoie ainsi des informations au cerveau, par des flashes lumineux.

Ces derniers produisent des images de suffisamment bonne qualité, pour que la personne distingue les formes devant elle.

Cette première opération, saluée par le domaine médical, permet aussi d'entretenir l'espoir chez de nombreux patients, qui ont cécité totale.

Mais surtout, il faut avancer dans la mise au point de « l'industrialisation », car l'Alpha IMS coûte quand même 100 000 € à ce jour...

Raymond L.

## **Apreva remet «en selle» des chômeurs avec des voitures**

Cette association du Lot et Garonne loue des véhicules à des personnes éloignées de l'emploi.

«Grâce à Apreva, j'ai pu louer une voiture à faible tarif et ainsi garder mon travail», confie un intérimaire.

Crée en 2010, cette Association propose une solution à plus de 400 personnes, envoyées par les Services

Sociaux : elle loue des voitures entre 2 et 6 euros par jour, en fonction des

revenus de chacun.

Elle utilise des véhicules en fin de cycle, qu'elle fait réparer par des personnes en réinsertion.

Difficile à financer, elle a du convaincre des partenaires, le Fonds social Européen, pour, en plus des subventions du Conseil Général, équilibrer son budget.

Mais «elle regarde vers l'avant et se déploie»

Paul B.

## **Et un article pour le plaisir !**

Le jour de la saint Valentin, libre à chacun d'offrir un présent, de « un restaurant », de partager un moment spécial, ou de passer son chemin.

Quoi qu'il en soit, adepte ou non, certaines personnes peuvent se sentir oubliées, un peu comme le dernier grain de maïs au fond de la boîte. Un moment difficile pour tout un chacun, quand on est solitaire ou quand on l'était...

Et bien gardez le sourire. Quelque soit le camp que vous avez choisi, il y a toujours quelqu'un pour penser à vous. La preuve en est par ce jeune lycéen qui pense que le maximum de gens doivent être heureux le jour de la St Valentin.

Et bien il a pris dans sa cagnotte et a offert une fleur à chacune des 900 filles de son lycée.

De quoi rendre le sourire et passer une belle journée. Une attention simple mais

qui a offert beaucoup de bonheur. Et dire qu'il voulait juste réaliser «un truc aujourd'hui ...

Reste que ces messieurs aiment aussi les fleurs !

En vous souhaitant une journée ensoleillée !

<http://www.20minutes.fr/insolite/1786135-20160213-saint-valentin-achete-900-fleurs-offrir-chaque-fille-lycee>

Julien H.

## Durée de vie augmentée pour l'électroménager

Depuis le temps que l'on parle des objets qui sont programmés pour tomber en panne, dans le but d'être changés plus souvent, il y a du nouveau !

J'ai lu ce matin un article, où le nouveau président du Gifam (Groupement Interprofessionnel des Fabricants d'Équipement Ménager) a déclaré : « l'obsolescence programmée n'existe pas ».

L'objectif actuel serait même (enfin), de « redonner le réflexe de la réparation ».

Selon les chiffres en circulation, 40% des consommateurs renouvelleraient leur équipement avant sa fin de vie

Selon le Gifam, l'action des industriels pour sensibiliser les consommateurs sur la réparation va « devenir un élément de stratégie et de différenciation des marques ». Lesquelles marques vont également développer des appareils connectés, pouvant nous aider à nous prémunir de certaines pannes, en nous alertant en cas de dysfonctionnement.

La filière semble donc vouloir renouer avec la confiance de ses clients.

Et de les rassurer...

Jean-Yves L.

## Le Chaînon manquant s'attaque au gaspillage

Alors qu'une loi vient d'être votée pour interdire aux grands commerces de jeter leurs invendus, cette Association baptisée Le Chaînon manquant, collecte depuis 2014 les produits frais des petites surfaces, pour qui rien n'est prévu.

Par semaine elle récolte environ 800kg de produits frais.

Pour respecter les normes de bonne conservation, en plus de son camion frigorifique, elle utilise une technique bien rodée pour vérifier la qualité et la traçabilité des produits : chaque aliment est consigné sur une feuille, avec son poids, ainsi que sa date de péremption.

D'autres structures, non concernées par la loi, continuent de se rapprocher de l'Association, en particulier chez les professionnels de la restauration.

De plus, le Chaînon récupère aussi les surplus alimentaires pendant divers grands événements.

Ainsi, pendant le tournoi de Roland Garros, 13 000 repas ont été récoltés et redistribués. Idem pendant la COP21, où 15 000 repas ont été collectés !!!

«Ce ne sont pas les distributeurs qui gâchent le plus la nourriture, mais les particuliers, la mobilisation doit commencer par le comportement de chacun», conclut un des Responsables.

PAM

## Un Robin des Bois moderne !

C'est l'aventure d'un jeune homme de 27 ans, Robin Qu., qui a fait toute une mutation avant d'en arriver à arpenter le monde pour aider des démunis !

Lui-même évoque sa jeunesse avec franchise. «Déscolarisé à 13 ans, je n'ai quasiment rien fait de ma vie jusqu'à ma majorité... Je faisais des allers-retours entre les foyers d'hébergement, le domicile familial et la maison de redressement...» A 16 ans, «lassé de cette vie», il a même fait une tentative de suicide.

En fait, c'est ce parcours difficile qui l'a amené à se tourner vers les autres.



*On veut y croire vraiment !*

*Bravo à cette association, qui traque les produits frais pouvant être redistribués !*

*La jeunesse sait être belle !*

Après un apprentissage en logistique qui l'aide à se reconstruire, le voilà attiré par l'humanitaire.

Ses premières expériences datent de 2014 : il part en Afrique du Sud, puis au Venezuela. Il entreprend ensuite «un tour du monde humanitaire».

C'est à travers les rencontres de personnes dans le besoin qu'il se met à récolter des fonds pour celles-ci : un générateur électrique pour un centre de jeunes atteints de dystrophie musculaire au Népal, le paiement de frais médicaux pour de jeunes Boliviens sans le sou, le rafraîchissement de la peinture d'un centre de personnes handicapées en Argentine.

Comment s'y prend-il ? Il parle aux gens dans les hôpitaux, les orphelinats ou même dans la rue. On lui propose parfois de le conduire chez des gens dans le besoin.

«Et là j'ai la boule au ventre. Car on n'est jamais sûr de ce qui peut arriver !» Mais il n'a jamais encore fait de mauvaises rencontres !

Excepté «des dealers voulant me faire transporter leur drogue en Europe. Comme je ne voulais pas j'ai dû changer d'endroit rapidement...»

Il est particulièrement attentif à rendre les personnes aidées autonomes, ne donne jamais d'argent cash et publie sur Facebook des photos montrant les avancées de ses projets, ainsi que les tickets de caisse prouvant les achats. Et il montre les photos sur les avancées des projets.

Ces donateurs, qui sont-ils ? Des gens tout simples, qui donnent en fonction de leurs moyens : cela va de 20 à 600Fr...

Il raconte avec émotion sa rencontre avec une jeune Bolivienne de 6 ans ! Battue, abusée, sans doute prostituée par son beau-père... Elle est atteinte d'atrophie du cervelet, d'herpès, d'une mauvaise dentition et autres misères. Le jeune homme n'a pu l'adopter mais il est devenu son parrain officiel. Il cherche une famille d'accueil pour elle.

Conscient que sans formation ce travail reste limité, Robin a décidé de reprendre des études pour devenir éducateur spécialisé.

Son but ? «Redonner espoir aux jeunes qui perdent confiance en eux et leur montrer qu'un mauvais départ ne veut pas dire qu'on ne peut pas sortir le meilleur de soi-même. Avec de la volonté et de la passion, on peut changer !»

Tout est dit !

La jeunesse sait être belle !

*D'après un article de journal suisse (5-1-16)*

Janick Q.

## Programme de vacances

Pour ma part, je propose à tous de réfléchir sur leur météo personnelle...avec cette citation :

"Le pessimiste se plaint du vent ;  
L'optimiste espère qu'il va changer ;  
Le réaliste ajuste ses voiles"

*(William Arthur Ward)*

Crocus

## Les « murs de la gentillesse »

En Iran, une très bonne idée se développe, les "murs de la gentillesse".

Il suffit de décorer un mur et puis d'inviter les habitants à y accrocher des vêtements qu'ils ne mettent plus.

Ainsi les personnes dans le besoin peuvent trouver de quoi s'habiller, surtout durant l'hiver, car il peut faire très froid.

L'opération lancée le 20 décembre est en train de s'étendre à tout le pays.

Christophe M

*Ajuster ses voiles : la  
meilleure façon  
d'être au présent...*



*Un vrai service offert  
au service des  
consommateurs,  
soucieux de respecter  
les ressources  
de notre planète.*

## Le retour des bouteilles consignées

Depuis plusieurs mois, et notamment grâce à la prise de conscience liée à la Cop21, je suis de plus en plus navré, épouvanté, « horrifié » même, du volume astronomique d'emballages perdus que nous consommons.

Même si la vie des sacs en plastique à usage unique est comptée (interdits en mars ou juillet, selon les sources), il y a dans notre quotidien une inflation de blisters, boîtes cartonnées et autres contenants, qui partent directement à la poubelle...

Alors, la lecture de l'article que je viens de terminer, il n'y a à peine que 5 minutes, me presse d'écrire quelques lignes pour la Gazette, tellement je considère que c'est une bonne nouvelle !

Enfin, des grandes enseignes (dont Auchan, mais aussi d'autres), proposent maintenant aux

consommateurs des stations de mise en bouteille, avec des fontaines d'huile, vinaigre, vin ou jus de fruit, en libre-service.

Le contenant, une bouteille en verre, est consigné 1 €, et est lavé et stérilisé avant chaque utilisation (comme cela existait encore en France il n'y a encore que 35 ans).

D'autre part, la vente des produits en vrac se développe aussi à toute vitesse, notamment dans les magasins bio.

L'avantage, en plus de coût de 10 à 40% moins élevé, est bien sûr la prise de conscience que notre planète n'en peut plus des emballages, et que ces petits gestes citoyens sont indispensables.

Je suis convaincu d'ailleurs qu'à terme, le système s'imposera par la loi.

Rendez-vous sur le site [www.reseauvrac.fr](http://www.reseauvrac.fr), pour découvrir tous les nouveaux projets.

Jean-Yves L.

## Nous accueillons ce mois-ci 3 nouveaux lecteurs :

Marie L.

Sébastien L.

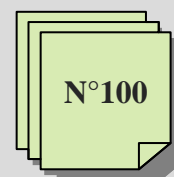
Hilde N.

**2 articles (2 500 caractères au maximum) par lecteur.**

**Du vécu de préférence !**

**Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à éviter, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité**

**Prochain numéro le :  
Dimanche 28 Mars 2016**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 481 personnes**

**Courriel : [gazette.dbn@free.fr](mailto:gazette.dbn@free.fr)**

**Blog partenaire : <http://www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/>**