

L A G A Z E T T E D E S B O N N E S N O U V E L L E S

Numéro 155

Avril
2021

La citation du mois :

« Vous devez toujours essayer de compter sur vous-mêmes et non pas sur ce que les autres peuvent faire pour vous »
(Baden Powell)



EDITO

A l'occasion de ma « nouvelle » vie, (pré-retraité à 50% de mon temps), je prends conscience de cette grande richesse qu'est le bénévolat.

Il y a une quinzaine de jours, j'ai vu passer une demande de la mairie, qui cherchait des bénévoles pour encadrer les personnes venant se faire vacciner dans le centre qui vient de s'ouvrir dans ma commune de Conflans-Ste-Honorine.

Grâce à mon emploi du temps « à trous », j'ai pu m'inscrire et participer déjà 2 fois à cette expérience un peu particulière.

Premier constat : quand je me suis inscrit sur le planning en ligne, celui-ci était déjà rempli sur plus de 2 mois, par de très nombreuses personnes qui s'étaient déjà proposées !

Il ne restait que quelques cases libres, où j'ai quand même pu m'inscrire.

Deuxième constat : parmi les bénévoles, il y a des jeunes comme des moins jeunes et autant d'hommes que de femmes.

Troisième constat : en offrant du temps pour les autres, je me suis vraiment enrichi de l'échange joyeux et rempli de gratitude des personnes concernées.

Pendant 4 heures, mon rôle était d'accompagner ceux qui avaient du mal à remplir le questionnaire de santé, de leur expliquer comment cela allait se passer, de les rassurer, de les guider dans les locaux (la salle des fêtes reconvertie pour cette occasion).

Et là, j'ai reçu bien plus que le peu de temps que j'ai modestement consacré à cet engagement.

En remplissant les questionnaires pour ceux qui ne pouvaient plus lire ou écrire, j'ai eu l'occasion de leur poser des questions sur leur jeunesse, questions auxquelles ils m'ont répondu avec beaucoup d'enthousiasme, sur le ton de la confiance.

Ainsi, j'ai pu échanger avec :

- plusieurs couples de plus de 85 ans, voir plus de 90 ans, dont un ayant 66 ans de mariage,
 - une femme issue d'une famille de marinier (Conflans est la capitale de la batellerie), ayant vécu son enfance sur une péniche tirée par un cheval,
 - un homme, qui venait régulièrement dans cette même salle des fêtes, il y a 70 ans, pour voir son copain de travail, qui y disputait des combats de boxe,
 - une femme qui m'a raconté sa vie en commençant par : « à 20 ans, j'étais barmaid à Chambourcy, et j'ai remplacé très vite mon patron qui s'est sauvé avec une secrétaire, et du coup, en 2 ans, avec les pourboires, j'ai pu m'acheter un appartement à St Germain en Laye ! »
- Quelle richesse que ces conversations : des rires, des confidences, de la joie, du bonheur !

Et moi, je « buvais du petit lait », heureux de leur donner l'occasion de s'exprimer, d'avoir une oreille attentive et réellement à l'écoute.

Et cerise sur le gâteau, plusieurs personnes m'ont quitté par un « merci pour tout docteur, cela s'est vraiment très bien passé ! »

Quel bonheur d'être bénévole, quelle joie d'avoir des contacts si vrais, quand on passe un peu de temps au service des autres !

Jean-Yves

*Prise de conscience
chez les étudiants
français !*

Besoin de formation

Bien heureusement, les jeunes sont de plus en plus concernés par l'évolution du climat et par la sauvegarde de la nature.

Souvent nous entendons dire : "yzonka, yfokon, yaka, yzorèdu..."

Ceux qui vont manifester pour l'écologie rentrent parfois chez eux après avoir fait "le plein" de carburant, et passent leur temps sur les réseaux sociaux... Le sujet de l'éducation et de l'information est donc primordial.

Pour mieux comprendre ce thème, vous pouvez ouvrir le site suivant :

<https://www.rte-france.com/eco2mix/la-production-deelectricite-par-filiere>

Ce site donne les courbes de la production en temps réel d'électricité en France (détaillée par filières production). Ces courbes ne disent pas que nous consommons encore 4 fois plus d'énergie sous forme de pétrole pour les tracteurs, les camions, les véhicules, les avions, l'industrie, la construction, le chauffage des habitations... Par contre les courbes de production d'électricité montrent clairement que les énergies renouvelables intermittentes (solaires et éoliennes) produisent peu surtout au moment où nous en avons besoin. C'est bien par la formation et la connaissance des lois de la physique que nous pouvons comprendre l'enjeu du Futur.

Le site indiqué ci-dessus est très complet. Tout en haut il y a des flèches < et > qui permettent de voir d'autres courbes ou encore de changer de date. En dessous de chaque courbe il y a les explications nécessaires à la compréhension...

Une surprise très positive est venue lorsque que des étudiants de plusieurs écoles supérieures ont récemment exigé une modification des programmes d'enseignement.

Ils ont demandé de l'ordre de 20 heures de cours pour détailler les relations physiques qui existent dans les domaines suivants : "Nature - énergie - climat - niveau de vie".

Ainsi chaque prise de conscience individuelle est signe encourageant !

Patrick S.

Un poisson de plombier !

Jeudi matin, midi, mon vélo est armé : je rentre avec 5 gros seaux du marché, vidées de leurs olives, fruits secs, etc, vendus dans la matinée par la chouette commerçante partenaire.

Ils vont faire office de bio-seaux récupérateurs de déchets organiques par les enfants de « mon CE1 », en vue d'alimenter le bac à compost de l'école, car nous travaillons sur le vivant.

Mais mon propos est ailleurs.

Après quelques tours de pédales :

- Madame ! Attention, votre roue avant tourne !

- ???

Je descends de mon bicycle et le regarde attentivement, pensant que, peut-être, la roue est voilée ? Je la fais rouler, j'observe, ne vois rien de particulier.

Me voyant perplexe, les 2 jeunes plombiers à l'intérieur de leur véhicule, m'apostrophent de nouveau :

- Madame, c'était une blague ! On vient de finir notre matinée, on est de bonne humeur, on est en pleine santé, il fait beau, on avait envie de plaisanter !

J'éclate de rire !

Merci, oui, merci pour ce poisson d'avril joyeux, contaminant de belle façon, qui fait « contact », et dynamise !

Cécile L.

Double coucher de soleil et dépaysement !

Au fond, ce n'est ni un événement extraordinaire ni un phénomène important, mais plutôt un effet d'optique. Mais cela m'est resté en mémoire !

Par les temps actuels, nous avons besoin de laisser nos pensées s'échapper au loin de temps en temps.

*Un contact
dynamisant et
rafraichissant !*



*Une curiosité
qui nous rappelle
la splendeur
de la nature*

La première fois c'était en Grèce, il y a de très nombreuses années déjà. Je devais voyager sur les différentes îles pour choisir celle sur laquelle j'allais proposer à mon supérieur de construire un hôtel.

Le circuit devait me mener du Pirée à Syros pour prendre la ligne de Milos, ensuite il fallait rejoindre Santorin pour finalement rentrer au Pirée en passant par Naxos. Je me rappelle bien de ce beau voyage et en particulier de la ligne de ferry entre Milos et Santorin.

Au milieu de cette ligne se situe l'île de Folgéandros, très peu connue. Le bateau n'y passait qu'une fois par semaine. C'était donc un petit événement. En longeant la côte, l'on pouvait voir des signaux de miroirs envoyés par les habitants des maisons isolées en guise de signe de vie. A plusieurs reprises le bateau répondait aux signaux par de puissantes sirènes.

Dans le petit port, les marins devaient décharger tous les vivres et autres achats de la semaine. Cela prenait du temps et pendant ce temps-là, le soleil s'est couché sur le relief derrière le port. Le coucher de soleil était magnifique, avec toutes les couleurs et très intense.

Une fois la marchandise déchargée, le ferry a repris sa route vers Santorin.

A l'arrière du bateau on voyait que l'île de Folégandros devenait de plus en plus petite au fur et à mesure que l'on s'en écartait. C'est alors que l'île est devenue si petite que le soleil est réapparu petit à petit.

On pouvait voir un « lever » de soleil à l'ouest ! Les couleurs se sont légèrement estampées un moment mais ont repris leur puissance peu après, car le bateau continuait sa course et l'île avait presque disparue de l'horizon.

C'est alors que nous assistions à un « deuxième » coucher de soleil tout aussi magnifique que le premier !

Cet épisode m'a été rappelé il y a peu de temps. Mon épouse et moi avons pu partir quelques jours en direction du sud et avons réservé une chambre d'hôtel avec vue sur la Méditerranée.

Depuis la chambre, nous pouvions admirer le merveilleux coucher de soleil et ses couleurs splendides. C'est alors que j'ai vu que la vitre de la porte qui menait au balcon reflétait également le soleil couchant.

Il y avait donc à nouveau un double coucher de soleil. Cette fois c'était en même temps que le premier et non l'un après l'autre mais la bonne nouvelle est que la splendeur de la nature était toujours aussi superbe !!

Les voyages nous font toujours du bien, qu'ils soient réels ou dans l'imaginaire.

Bernard H.

Hygge

Ke Za Co ?

Un art de vivre danois. Un pays où les gens sont heureux.

Je me sens comme à la maison - un temple ! - entre les trois piliers de cette "méthode", encore une !

- Premier pilier, la confiance.

Au lieu de penser qu'un mauvais truc va se passer, tout le contraire.

Exemple décalé : je suis en retard, je me dis que je ne vais pas trouver où me garer, etc. Vous connaissez ?

Je me dis que c'est un peu serré mais qu'une place sera dispo dès que je vais me pointer, que tous les feux seront verts, etc.

Ouvrir plutôt que fermer, dégager ce fatalisme étroit et obscur.

Confiance ? J'ai pas osé vous parler de laisser votre maison ou votre voiture ouverte ;-)

- Deuxième pilier, la liberté d'être soi.

Repousser de la main les jugements sur autrui et soi, aller guigner au fond de son cœur si des rêves ne sont pas en train d'enfin germer et les arroser.

Et contribuer à l'arrosage des rêves de tous ceux qui nous sont chers et mieux, de ceux qui nous dérangent ou nous font

*Un art de vivre
à la
danoise*

- Troisième pilier, payer ses impôts avec joie.
Vous avez bien lu. Au lieu de vociférer int ou extérieurement, apprécier les services publics offerts, les impôts sont une contribution au bien commun.
Nous appartenons - que nous le voulions ou non - à quelque chose de plus grand que nous, que notre petit moi trop souvent buté, ingrat et ronchon.
Et vous savez quoi ? le Danemark est le pays européen où on paie le plus d'impôts. Allez tout le monde !
Et on commence par aller devant son miroir et à se sourire infiniment.
On est tellement plus beau, non ? Bon mois !

TrèflàCath

Anti gaspillage !

*Et si vous essayiez
pour vous
ce soir ?*

Une application anti-gaspillage française séduit le monde : créée en 2016, la start-up Too Good to Go met en relation commerçants et consommateurs pour vendre à prix réduit les invendus alimentaires.

En peu de temps, la Start-Up dont on pourrait traduire le nom par : « Trop bon pour aller à la poubelle », a réussi à conquérir la France et une quinzaine d'autres pays dont les Etats Unis.

Le principe : mettre en relation par géolocalisation les commerces, magasins ou restaurants qui ont des invendus avec des consommateurs qui les achètent à prix réduits.

Too Good to Go a connu 31 millions de téléchargements et 120 000 repas sont achetés chaque jour par ses utilisateurs dont un tiers en France.

N'est-ce pas une Bonne Idée...Bonne Nouvelle ???

Anny B.

Réunion

*Un lieu
qui
fait vraiment
du bien*

De ce petit morceau de France situé dans l'Océan indien à l'Est de Madagascar je pourrais vous dire qu'il s'est appelé l'Ile Bourbon jusqu'en 1848 et qu'il offre de nombreux treks, des paysages à couper le souffle, une faune et une flore exceptionnelles, mais... nous sommes dans la Gazette des Bonnes Nouvelles.

Je voudrais donc vous parler de l'ambiance de Bienveillance et de Gentillesse qui règne ici à chaque coin de rue ou de chemin.

De nombreuses origines et religions cohabitent dans la Tolérance et l'on retrouve ces multiples cultures dans les langues, les vêtements, la cuisine,

la musique etc...

Il n'est pas rare de s'entendre interpeler dans la rue par un « Bonjour » ou « Comment elle est ... » à quoi vous pouvez répondre « L'est bien... »

Des sourires, des propositions d'aide, des voitures vous laissant passer, on se croirait en Suisse ou en Angleterre et l'on est en France...

Des remerciements avec grands sourires quand à votre tour vous laissez passer....

L'air est ici imprégné d'Altruisme, de Courtoisie et d'Humanité.... Un rêve ! Elle porte vraiment bien son nom

La Réunion !

Chantal B.

Des nouvelles de Dominique

*Merci pour ce
témoignage
rempli
de gratitude !*

Après d'importants problèmes de santé, je trouve un peu d'énergie pour lire la Gazette sur mon ordinateur (impossible à faire sur mon portable) et bien que n'apportant pas ma petite pierre à ce bel édifice, je suis ravie de vous lire et remercie chaleureusement Corinne L'H., rencontrée lors de "stage bien-être" dans notre beau département, qui m'a fait découvrir votre Gazette il y a 4 ou 5 ans. Il me faudra d'ailleurs songer à la remercier directement.

Mon plaisir est double car ce jour en lisant le n° 154, je découvre avec bonheur votre article sur votre brosse à dents et souris en vous lisant.

Tout espoir n'est pas perdu et avec un peu de bonne volonté, de temps et de savoir-faire, il est toujours possible de redonner vie à un objet.

J'ai chez moi la "petite sœur" de la vôtre qui donne elle aussi quelques faiblesses depuis quelques temps et la mettre au rebut me dérange.

Je songerai à emprunter quelques matériels et à me mettre en quête de tutoriels pour lui donner une seconde vie.

Merci pour ce bel article qui est pour moi une bonne nouvelle ;-)

Dominique MB.

Les Alliances Françaises

J'ai découvert les Alliances Françaises, première ONG culturelle du monde.

Ce modèle unique en ce genre permet à 500 000 personnes de suivre des cours de français dans plus de 130 pays.

- "Notre grande originalité, c'est de confier à des étrangers le soin de promouvoir la langue et la culture française" dit M. Cerdan, le secrétaire général des Alliances Françaises.

Dans chaque pays, ce sont des Associations à but non lucratif qui sont à pied d'œuvre. Une fondation basée à Paris accorde le label "Alliance Française" et veille au respect de la marque. La charte comprend notamment le partage de valeurs communes et le caractère apolitique et non religieux de la mission.

"Notre patriotisme n'est ni étroit, ni exclusif, ni aveugle, disait le créateur Pierre Foncin, en propageant notre langue et notre littérature nous faisons à la fois un œuvre française et une œuvre humaine"!

PAM.

*Une association
pour le bien commun
de la nation !*

Du bon air à tous les âges !



les triporteurs pour emmener des touristes visiter une ville, les tandems avec cariole articulée pour transporter un enfant, voilà la dernière des inventions dans ce domaine : le vélo pousse fauteuil roulant ! Mis au point en Gironde, et au service d'un Ephad dans la petite commune de Pempuyre, ce nouveau prototype permet de transporter les résidents pour les emmener faire de belles balades dans la campagne en toute sécurité.

Vraiment, l'ingéniosité de l'homme peut être au service du meilleur !

Jean-Yves L.

*Un vélo
qui
déménage !*

Après les vélos avec des coffres isothermes pour livrer des pizzas,

Comme Peter Pan

J'ai commencé à lire il y a quelques jours un petit livre intitulé "La Confiance en soi - une philosophie" de Charles Pépin.

Les titres des chapitres résument très bien la démarche qui permet d'acquérir et de cultiver la confiance en soi : Cultivez les bons liens - Entraînez-vous - Ecoutez-vous - Émerveillez-vous - Décidez - Mettez la main à la pâte - Passez à l'acte - Admirez - Restez fidèle à votre désir. - Faites confiance au mystère.

Mercredi soir, après avoir lu "Émerveillez-vous" et "Décidez", j'éteins la lumière et essaie de dormir. Et comme j'ai depuis peu un bon rhume, je me mets à tousser, tousser, tousser : impossible de dormir.

Je suis "au bout de ma vie" pour reprendre une expression chère à ma fille. Bon ce n'est pas tout, il faudrait tout de même que j'arrive à calmer cette toux et que je dorme, parce que demain j'ai du boulot.

Alors je repense à ce que j'ai lu juste avant d'éteindre la lumière ; « Émerveillez-vous et Décidez ».

Or il se trouve que le matin-même, en voiture, j'ai pris une petite route du Perche sur laquelle je passe très rarement et j'ai été époustoufflée par la beauté du paysage.

*Une méthode
rafraichissante et
 inédite pour lutter
contre les
insomnies !*

Simultanément, j'entendais une très belle musique sur France Musique, et j'ai doublé un tracteur qui fauchait le bas-côté de la route, laissant derrière lui cette odeur d'herbe fraîchement coupée....

Alors dans mon lit, je me suis replongée dans ce souvenir, j'ai revu ce paysage, entendu la voix de Melody Gardot, senti l'odeur d'herbe fraîche et j'ai décidé d'arrêter de tousser. Et ça a marché ! En quelques minutes la toux a cessé et je me suis endormie.

Jeudi soir rebelote : quinte de toux au moment de m'endormir. J'ai immédiatement replongé dans ma balade dans les bois faites le jour même en rentrant du travail : le chant des oiseaux, le vert tendre des jeunes pousses sur les arbustes, l'odeur des jacinthes des bois : j'ai calmé ma toux et je me suis endormie.

Quel rapport avec Peter Pan me direz-vous ?

Avez-vous vu le film "Hook ou la revanche du Capitaine Crochet" ? Peter Pan a grandi, il est devenu un avocat réputé et il ne sait plus voler.

Clochette le ramène au Pays Imaginaire, et les enfants perdus lui expliquent que pour retrouver ses pouvoirs, il doit s'appuyer sur un souvenir heureux.

Et bien c'est exactement ce que j'ai fait. OK je ne me suis pas envolée comme Peter Pan (c'est juste que je n'avais pas la poudre de Clochette), mais j'ai trouvé dans ces souvenirs heureux le pouvoir de calmer ma toux.

Le livre de Charles Pépin est paru aux éditions Pocket (livre de poche) en décembre dernier et je vous en conseille vivement la lecture.

Anne-Claude C.

Jardin commun

Ce temps de confinement n'en finit plus....

La lecture pourtant peut nous interroger. Je vous propose une citation qui demande de la réflexion quant à nos rapports aux autres.

"Pour rêver d'un avenir différent, nous devons choisir comme principe d'organisation la fraternité plutôt que l'individualisme. La fraternité, ce sentiment d'appartenance à l'autre et à l'ensemble, est la capacité de se réunir et travailler ensemble sur un horizon commun de possibilités"

Cela m'a amenée à regarder comment, durant ces 3 confinements, les uns et les autres avons été capables de nous organiser, de nous soutenir, de nous porter assistance.

Comme membre du conseil syndical de ma résidence, cela m'a ouvert à de nouvelles idées pour un vivre ensemble plus convivial. Ainsi, allons-nous construire dans le jardin commun, un espace de culture de plantes aromatiques afin de parfumer nos salades d'été.

Certains ayant la main verte et l'âme créatrice, ont proposé d'utiliser un lopin de terre pour y planter des plans de tomates, faire pousser qq carottes, des fleurs....

Le conseil syndical met tout en œuvre pour favoriser les idées venues des résidents et espère pouvoir, courant juin, fêter les retrouvailles autour d'un repas partagé dans le jardin commun, parfumé de nos herbes conviviales !

Crocus

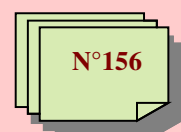
*Un conseil syndical
qui se bouge !*

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 30 Mai 2021**



Diffusion de ce numéro par courriel : 542 personnes

Courriel : gazette.dbn@orange.fr

Blog partenaire : <https://blog-bonnes-nouvelles.fr/>

Pour vous désabonner : gazette.dbn@orange.fr / RGPD : aucun nom ni courriel n'est communiqué.