

L₁ A₁ G₂ A₁ Z₁₀ E₁ T₁ T₁ E₁ D₂ E₁ S₁

B₃ O₁ N₁ N₁ E₁ S₁ N₁ O₁ U₁ V₄ E₁ L₁ L₁ E₁ S₁

Numéro 156

Mai
2021

**La citation du
mois :**

« Ne s'émerveiller
de rien est
beaucoup plus
bête que de
s'émerveiller de
tout »
(Dostoïevski)



EDITO

Dimanche matin, nous avons eu avec mon épouse Cécile un échange sur le mot "Bonjour", et je vais essayer de vous en partager modestement nos découvertes.

Ce mot, constamment utilisé dans notre quotidien, et notamment le matin, possède il me semble deux sens bien distincts.

D'un premier abord, souhaiter le « Bonjour » est une formule de politesse un peu banale, qui nous permet de rentrer en contact avec les personnes que l'on croise.

Mais ce n'est pas si anodin que cela, quand on y réfléchit.

Ce terme vient d'une locution française du XIII^e, voulant exprimer « ayez un bon jour ! ».

Les anglais sont plus précis, avec leur « have a nice day ! ».

Je me rappelle même d'un pilote d'avion qui avait lancé dans son micro « I wish you a splendid day ! » : cela, c'était un vraiment souhaiter le bonjour !

Cette locution est tellement employée que nous ne réalisons même plus la différence entre « salut ! » et « bonjour ».

Alors que souhaiter à une personne que sa journée soit bonne, donc qu'elle puisse s'épanouir et être heureuse, ce n'est pas rien ; c'est le signe d'une certaine sollicitude, voire empathie.

Passons au deuxième sens, plus subtil.

Quand on dit « bonjour », il peut y avoir également une idée d'action, de responsabilité dans le fait que la journée qui s'annonce se déroule pour le mieux.

Si l'on me dit « bonjour », je peux entendre « fais en sorte que ton jour soit bon ».

Donc écoute, regarde, agis, bouge, anticipe, prévois, organise : c'est à toi de jouer !

Et l'on arrive à un deuxième sens complètement différent du simple « bonjour » de politesse.

Quelle différence entre :

- « Bonjour, j'espère pour toi que ce jour sera bon, que cela va bien se passer, que tu vas vivre au mieux le temps d'aujourd'hui ! »

Et :

- « Bonjour, je te souhaite d'avoir toute l'énergie nécessaire pour bien t'organiser, vivre au présent tes rencontres de la journée, t'investir avec toute ton énergie dans ton travail, dans tes engagements, dans ce qui t'épanouit, mais aussi dans ce qui t'est plus difficile. Oui, je souhaite que tu te prennes en main pour être acteur de ta propre réussite ! »

On est bien loin du fatalisme un peu rabâché :

- « Bonjour, comment cela va ? »

- « Comme un lundi... Vivement ce soir, vivement vendredi... ».

Alors, voilà : la bonne nouvelle de cette réflexion un peu philosophique, c'est que quand on nous dira « Bonjour » maintenant, focalisons-nous sur son deuxième sens, et prenons-le comme des encouragements à agir pour être acteur de notre journée.

Je vous le souhaite vraiment bon, ce jour !

Jean-Yves



Le « Bonjour » de
l'allumeur de
réverbère, dans le
Petit Prince, de
St Exupéry

Prendre le temps
du
réconfort !



Un vigneron
sans
alcool !

Après l'effort

Cela fait plus d'un an que nous cohabitons avec cette pandémie. Quelle épreuve pour chacun et chacune d'entre nous. Et nous rêvons du jour où cette crise sera derrière nous.

Que ferez-vous alors ?

Serrer vos proches dans vos bras, aller rendre visite à ceux qui vous ont manqué, partager un bon repas à la maison ou au restaurant avec eux, vous retrouver entre copains pour une bonne partie de foot, danser, aller au cinéma, au théâtre, au stade, au musée, au concert, faire du lèche-vitrine, sourire à la vie et à tous ceux qui vous entourent, que sais-je encore.

Alors je vous propose un petit texte de Dany Laferrière qui exprime mieux que je ne saurai le faire, le principe : "Après l'effort, le réconfort" :

"On suppose que vous vous trouvez à ce moment-là quelque part au Sud. Il faut attendre alors un midi de juillet quand la chaleur devient insupportable. Une cuvette blanche remplie d'eau fraîche sur une petite table bancale, sous un manguier. Vous arrivez en sueur d'une demi-journée agitée pour vous asseoir à l'ombre, sans rien dire pendant un long moment, jusqu'à ce que votre sieste soit interrompue par le bruit sourd d'une mangue qui vient de tomber près de votre pied. Il faut la respirer longuement avant de la dévorer jusqu'à ce qu'il ne reste plus une once de chair, ni non plus une goutte de jus. Puis vous vous lavez le visage et le torse et dans la cuvette d'eau avant de retourner à votre chaise. La mangue de midi est la grâce du jour"

Extrait de « L'art presque perdu de ne rien faire » de Dany Laferrière.

Patience, tous ensemble on va y arriver.

Anne Claude C.

Longue vie au jus de raisin.

Ma famille est sans alcool depuis que mon grand-père, dans sa jeunesse, est devenu sobre. Ce fut pour chacun une valeur après la misère des années difficiles de grand-mère et de ses enfants, dont mon père.

Par la suite, cela a été pour moi, tout à fait facile de ne jamais servir d'alcool à mes visiteurs, n'en consommant pas moi-même.

La vie s'est passée ainsi, et je suis une personne d'âge mur. Récemment, mon mari et moi avons fait beaucoup de nouvelles connaissances, dont deux couples charmants que nous avons invités à dîner pour un repas, qui s'est terminé par des jeux dans une ambiance très conviviale.

Avant cette rencontre j'avais un souci : nous habitons une terre de vignoble et l'un de mes visiteurs est vigneron. J'ai demandé à ma petite voix intérieure :

- « Comment vais-je me comporter avec un vigneron puisque mon dîner est sans alcool ? »

Ma petite voix a répondu :

- « Sois naturelle ! C'est tout ! »

Quand j'ai parlé de boissons sans alcool, Christian (*nom d'emprunt*) m'a dit :

- « Je vais te mettre parfaitement à l'aise, Andrée (et pouffant de rire) Je n'aime pas le vin. Et oui, tu sais, si je suis vigneron c'est un peu par hasard, mais je n'ai jamais aimé l'alcool. J'ai appris le métier, je suis même un expert, certains me le rappelle très souvent. Je comprends qu'on puisse aimer le vin, qu'on puisse trouver du plaisir à tester et je les accompagne, mais la plupart du temps, lorsque je leur verse à boire, mon verre à moi est déjà plein... avec du jus de raisin. Je m'arrange toujours et je n'ai jamais été soulagé dans ma vie ».

Andrée de K.

Gardons le moral

Voici quelques paroles de la chanson de Sacha Distel : « Toute la pluie tombe sur moi » (1970).

« Toute la pluie tombe sur moi

*Une vraie
leçon de
sagesse !*

Comme pour quelqu'un dont les souliers sont trop étroits
Tout va de guingois, car
Toute la pluie tombe sur moi de tous les toits.
A chaque instant, je me demande vraiment
Ce qui m'arrive et ce que j'ai fait au Bon Dieu
Ou à mes aïeux pour
Qu'autant de pluie tombe, soudain comme ça, sur moi.
Mais je me dis, qu'au fond
J'en ai reçu bien d'autres dans ma vie,
Que je m'en suis toujours sorti, avec le sourire...
Toute la pluie tombe sur moi
Mais moi je fais comme si je ne la sentais pas
Je ne bronche pas, car
J'ai le moral et je me dis qu'après la pluie
Vient le beau temps
Et moi j'ai tout mon temps..."
Après la pluie vient le beau temps ! »

....Gardons le moral !

Marie-Claire G.

Accompagner les bonnes nouvelles

*Un opus
qui fait du bien !*

Un petit livre m'a été offert et je le trouve particulièrement reboostant, aidant : il peut faire changer les choses : « le miracle de la gratitude » de
Lionnel Dalle. Il permet de « voir » et « vivre » les bonnes nouvelles

Marie Bé C

Besoin d'eau !

*La nature
retombe
« sur ses pieds » !*

Vous l'aurez sans doute remarqué ce mois de mai a été particulièrement frais (pour ne pas dire froid) et humide.
Quelle est la bonne nouvelle ?
La nature avait besoin d'eau ! Là où je vis en Normandie, après une seconde quinzaine de février ensoleillée et très douce, nous avons eu du temps froid en mars et avril avec très peu de pluie. Alors pour la végétation la pluie du mois de mai était indispensable.
Il y a eu localement quelques orages de grêle qui ont pu faire un peu de dégâts, mais ils ont été rares. Honnêtement les arbres et arbustes, les cultures, les herbages, les fleurs avaient besoin d'eau et les pluies de mai leur ont fait du bien.
Et avec la pleine lune de fin mai, voici le retour du soleil et des températures de saison : je vous souhaite de pouvoir profiter d'un beau mois de juin.

Anne Claude C.

Papier ou numérique ?

*A chacun
son
livre !*

- « Préférez-vous les livres papier ou les livres numériques ? »
Bien sûr nous préférons tous les livres papier... surtout lorsqu'ils sont imprimés sur un beau papier sous un joli format avec une mise en page soignée comme par exemple ceux d'Actes Sud.....
- « Je n'aime que les livres papier » disent beaucoup qui n'ont souvent jamais essayé les livres numériques....
C'est un peu comme la question :
- « Préférez-vous les bains ou les douches ? »
Pour ma part « j'aime les deux, pour aller vite ou pour me détendre suivant les moments et les circonstances »
Mais avez-vous déjà essayé les livres numériques et les livres audio numériques ? Essayez avant de dire je ne veux que des livres papier. Les trois sont complémentaires. Les livres numériques sont très utiles lorsqu'on part en voyage

pour emporter autant de livres que l'on veut sans avoir peur d'un excédent de bagages, mais aussi lorsque l'on veut lire dans la minute un livre que l'on ne possède pas chez soi.

En effet, savez-vous que les bibliothèques de la Ville de Paris vous permettent d'emprunter totalement gratuitement, même si vous n'habitez pas la capitale, des livres papier bien sûr (dans l'une des 73 bibliothèques), mais aussi des livres numériques et audio numériques en restant chez vous par l'intermédiaire de votre ordinateur ?

Il vous suffit de vous rendre dans l'une des bibliothèques de la ville de Paris avec une pièce d'identité, et vous obtiendrez, en 5 mn une carte avec un numéro d'abonné et un mot de passe qui vous permettront de vous connecter de chez vous.

Les livres numériques et audio numériques peuvent être lus ou écoutés sur votre ordinateur, sur une liseuse ou même sur votre téléphone, mais là je reconnais ...pour les numériques ce n'est pas très agréable car très petit bien sûr, mais pour les audio numérique avec un casque, c'est génial ! Votre livre vous suit partout et dans toutes vos occupations....

Ils sont souvent lus par leurs auteurs eux-mêmes ou par de très bons acteurs ou sociétaires de la Comédie Française comme Guillaume Galienne par exemple.

Ils donnent une dimension supplémentaire au texte : un peu entre lecture et théâtre.





Je viens par exemple d'écouter « Chagrin d'école », lu par Daniel Pennac lui-même.

Il fait vivre son texte qui est son expérience vécue, en lui donnant une dimension très personnelle et très touchante.

J'avais écouté il y a quelques mois une partie de « la recherche du temps perdu » lue par Jean-Louis Trintignant. Quelle merveille ! Sa voix si particulière ajoute une touche incroyablement vivante et émouvante...

Allez sur le site « bibliotheque.paris.fr » et tapez dans « tapez votre recherche » n'importe quel titre... Si vous ne recherchez que des livres numériques ou audio numériques (à ne pas confondre avec livre audio qui sont des livres sur CD à emprunter dans les bibliothèques), cliquez sur « présélectionner des critères de recherche » et allez dans « type de documents », vous verrez tout ce qui est proposé....

(Je ne travaille pas du tout pour les bibliothèques de la ville de Paris 😊)

 Bonnes lectures de toutes les manières !   

Chantal B.

Une histoire de famille assez rocambolesque

Echappée belle !

Pendant la guerre, mon oncle fait partie d'un réseau de résistance en Bretagne, dont le chef est une femme.

Peu à peu, les résistants sont tous arrêtés l'un après l'autre, mais mon oncle, méfiant, prend le large.

Il était le dernier.

Était-il le plus proche dans les sentiments de la cheffe ?

Ses camarades semblent avoir été dénoncés aux allemands un par un.

Le mystère n'a jamais été éclairci....

Était-elle un agent double ?

Yves P

Une saga en 9 tomes à lire pour l'été

La famille Bridgerton

Une idée de lecture pour cet été : "La chronique des Bridgerton" de Julia Quinn.

Cette saga familiale en 9 tomes raconte les aventures des huit frères et sœurs de la famille Bridgerton, riche famille anglaise dans la première moitié du 19^{ème} siècle. Il y a beaucoup d'humour dans ce texte dont je trouve la traduction française très agréable à lire, et finalement pas mal de modernité chez Anthony, Benedict, Colin, Daphné, Eloïse, Francesca, Gregory et Hyacinthe que Violet, leur mère, n'a de cesse de voir convoler en justes noces.

Julia Quinn n'aura sans doute pas le Nobel de littérature pour cette saga, mais j'ai passé de vrais bons moments à lire les 4 premiers tomes et j'attends avec impatience de lire la suite.

Cette histoire a été adaptée pour la télévision en une série (diffusée sur la plateforme de vidéo à la demande) que je n'ai pas vue.

Bonne lecture.

Anne Claude C..

Qu'est-ce qu'une bonne nouvelle ?

*Le début
de l'alphabet
en version
optimiste !*

Une bonne nouvelle est comme une pilule multivitaminée – pleine de bonnes choses différentes en un seul comprimé. » (William Boyd)

En cette période dont le thème central est la santé, cette définition est bien libellée.

Et quelles seraient ces vitamines ?

A comme amour, parce que ce qui est fait avec amour réussit toujours. Je suis en train de lire un livre sur l'eau. Il paraît que si l'on enveloppe un verre d'eau avec les mots amour et gratitude, cette eau fera de beaux cristaux. Alors nous qui sommes composés essentiellement d'eau, rayonnons d'amour et de gratitude !

B comme bonté et bienveillance.

C comme confiance. Regardons autour de nous la nature bien arrosée qui se déploie. Une explosion de verts en d'infinies nuances. La nature n'est pas plantée devant le journal du soir ;-) **C** comme chocolat, si confiance ne vous convient pas, ou chanter?

D comme douceur. Ajoutons-en une couche dans nos regards et nos gestes. Comme un glaçage sur un gâteau.

E comme étoiles. Osons lever les yeux. Ce sont comme de petits trous dans un voile noir, des pépites dans du charbon, des étincelles pour allumer un feu.

K comme catalogue... d'idées pour célébrer la Vie.

Du fond du cœur et à votre santé !

TrèflàCath.

Au restaurant, elle fait un atout de leur handicap

*Bravo
Aurélie !*

A Mulhouse, Aurélie Bernard a ouvert un restaurant dont les 6 équipiers sont porteurs de trisomie.

Le restaurant tient malgré la situation actuelle, grâce aux plats livrés et à emporter, mais si cette jeune femme est très heureuse, c'est que l'essentiel n'a pas changé.

Son équipe tient :

- « Ils sont pétillants, pleins de légèreté, taquins. Ils donnent envie de ne pas se poser de questions » dit-elle.

- « Ils apprennent très vite. Il faut juste

prendre le temps de reformuler les demandes.

Leur temps de concentration a énormément augmenté. Ils arrivent à rester sur une même tâche 40 ou 50 minutes, alors qu'au début il leur était difficile de dépasser les 10 minutes », ajoute-t-elle.

J'ajoute que de telles expériences devraient être largement partagées, afin que les parents d'enfants comme ceux-là soient réconfortés dans leurs inquiétudes !

PAM

Virtuose

*Le véritable talent,
c'est celui
du cœur...*

Une musicienne virtuose, Claire Oppert, joue du violoncelle pour les personnes autistes, démentes ou en fin de vie.

Le chant de son instrument les apaise et les soulage. La voix du violoncelle "va chercher les personnes au plus profond d'elles-mêmes, dans une partie intacte de leur être, et devient ma voix, leur voix" dit-elle.

Diplômée de la faculté de médecine de Tours en art-thérapie, elle démontre à travers des études cliniques que la musique vivante peut soulager les douleurs les plus intenses.

Comment ne pas trouver là aussi une bonne nouvelle, en voyant le désir de quelqu'un de ne pas rester uniquement une grande artiste, mais aussi de s'occuper de rendre d'autres personnes plus heureuses ?

Anny B..

*Les consommateurs
remplis
de bon sens*

Local

La crise sanitaire a accru l'appétit pour le local : les travaux faits par l'observatoire société et consommation montre clairement un appétit pour le " local" sous l'effet de la crise du covid.
87% des français estiment important d'acheter des produits locaux pour soutenir l'économie de proximité et les petits producteurs.

Pour le résumer en une formule, les consommateurs se disent : mieux vaut acheter du bon local que du mauvais bio industriel !

C'est un peu réconfortant de voir que cette terrible crise que nous traversons apporte quand même des éléments positifs dans notre façon de consommer!

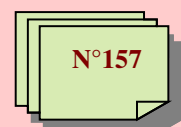
Paul B

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 27 Juin 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.