LA GAZETTE DES BONNES NOUVELLES

Numéro 85
Novembre 2014

La citation du mois :

«Le silence est parfois un acte d'énergie.
Le sourire aussi ».
(Elisabeth Lesueur)

EDITO

Je voudrais vous partager deux très bonnes lectures sur le Bonheur, qui m'ont vraiment éclairé et enthousiasmé !
Tout d'abord, « Et n'oublie pas d'être heureux », de Christophe André, et notamment lorsqu'il décrit (page 216), la manière dont il a pris conscience de l'importance du sourire dans sa vie.
En effet, auparavant, dans le métro, il faisait régulièrement « une tête d'enterrement, sinistre », alors que dans son quotidien, tout allait plutôt bien.
Il s'est alors entrainé à avoir un petit sourire au coin des lèvres, et il en parle comme d'un « moment fondateur » dans sa vie, qui l'a vraiment transformé intérieurement.
Deuxième lecture, une étude sur le bonheur, d'après le livre de T.Ben-Shahar « choisir sa vie ». On y apprend que seulement 50% de notre faculté d'être heureux dépend de notre capital génétique, 10% des circonstances extérieures (lieu de vie, éducation,…) et 40% de notre « volonté ».
C'est-à-dire de nos choix de vie importants (carrière, mariage, déménagement), mais aussi de nos petites décisions simples et quotidiennes : être reconnaissant pour ce que l'on a, être présent à l'autre,… Et bonne nouvelle, si l'on travaille dessus, cette part peut augmenter !
De la première lecture, j'en tire bien sûr un enseignement pour moi-même, car je fais partie de la catégorie des personnes qui auraient vraiment avantage à bien plus sourire. Ma fille ne me dit-elle pas très souvent : « Papa, défronce ! ».
Quant à la deuxième lecture, même si je n'ai pas été gâté dans la distribution de mes chromosomes, j'ai aussi une belle marge de progression pour acquérir pour les 40% qui dépendent de la volonté.
Je suis comme beaucoup, assez misérable dans ce domaine, et en même temps, j'ai beaucoup de bonheur à vous partager ces deux bonnes « recettes » !

Jean-Yves

La Libre Belgique et l'Afrique

Un projet de coopération pour des jeunes, qui veulent participer au développement de l'Afrique

Une belle initiative, développée par La Libre Belgique. C'est Move with Africa, une action destinée aux professeurs et aux élèves du 3e degré de l'enseignement secondaire, quelle que soit la forme d'enseignement et quel que soit le réseau auquel ils appartiennent.

Inter culturalité, citoyenneté mondiale, relations nord-sud : voilà les thèmes qu'aborde l'action initiée par La Libre Belgique, en partenariat avec une dizaine d'acteurs de coopération au développement.

Ainsi, 150 jeunes et 30 professeurs s'investissent concrètement dans un projet de coopération au développement en Afrique.

Au terme d'une préparation de plusieurs mois, ils partent à la rencontre d'un autre pays, de ses habitants et de leur culture.

Ce séjour de 10 à 15 jours leur permet de vivre, d'échanger et de partager avec les acteurs du projet qu'ils soutiennent et de découvrir les actions de leur partenaire. Pour ensuite devenir eux-mêmes des acteurs de changement.

Ces projets, intégrés dans le cursus d'apprentissage, les emmèneront au printemps 2015 au Bénin, Burkina Faso, Sénégal, Rwanda et en République Démocratique du Congo.

Les participants auront alors l'opportunité d'y découvrir les actions que mène l'ONG à laquelle ils sont associés, d'en rencontrer les bénéficiaires et partenaires, et enfin, pour certains, de mettre la main à la pâte et se disant qu'en fait, elle est comme son jardin : pas si sauvage

Patrick de C.

Des jambes en partie réparées !

Suite à un grave accident, Darek Fidyka, un pompier bulgare de 40 ans, ne pouvait plus marcher, à cause d'une déchirure totale des nerfs de sa colonne vertébrale.

Une équipe médicale l'a opéré 2 fois en Pologne, en utilisant des cellules nerveuses de son nez, sur les quelles les tissus sectionnés ont pu se développer.

Maintenant, le patient remarche avec un déambulateur et a repris la conduite de sa voiture.

« Il s'agit d'une découverte capitale, qui, si elle est développée apportera un changement historique pour les personnes souffrant de blessures de la colonne », explique le Pr Geoffrey Raisman, de l'Institut de neurologie de l'University College de Londres.

Jean-Yves L.

A l'écoute de mon propre corps, je peux comprendre l'autre !

Une méthode assez étonnante, au service du mieux-être intérieur, applicable dans de nombreux domaines

C'est à la lecture de divers témoignages rassemblés dans la revue « Alternatif bien être » que j'ai découvert la méthode de Mr Jean Paul Rességuier, kinési thérapeute et ostéopathe, formé aux médecines chinoises, installé dans le Sud Ouest de la France.

Cet homme, âgé de 60 ans, s'est penché, dans les années 1985, sur l'attention bienveillante que nous pouvons porter aux sensations de ce que nous nommons «notre corps sensible».

Grâce à cette qualité de présence intérieure, pour mieux « accompagner », comme il se plaît à la qualifier, des professionnels, dans différents domaines (gynécologie, obstétrique, chirurgie, néonatologie et même sport, élevage ou musique), découvrent qu'ils sont ainsi plus à même d'aider leurs semblables, leurs patients, en les rassurant, en percevant leurs problèmes, bref en les comprenant véritablement.

Mr Rességuier leur transmet sa méthode à travers des séminaires de formation.

Toutefois, comment pouvons-nous nous sentir plus efficaces, me direz-vous,

par une simple attention à notre corps physique ?
Il préconise une forme de retour sur soi, de centrage qu'il appelle «nouage relationnel». Ses explications portent sur une simple remarque : «c'est comme si, dans mon corps, je pouvais comprendre ce que mon esprit n'avait pas remarqué.»
En effet, nos barrières mentales, nos certitudes intellectuelles font la plupart du temps obstacle à nos ressentis profonds. L'intensité de notre présence sans aucun jugement, en revanche, est susceptible d'ouvrir en nous un canal que l'alchimie taoïste connaissait depuis des temps immémoriaux.
Les exemples cités parlent tous d'un accueil de ce qui est, d'une forme de sécurité, d'un calme qui descend et qui peut permettre de dénouer des conflits ou de trouver la cause de nos mal être.
Personnellement, j'avais déjà perçu quelque chose de cet ordre en séance de thérapie, lorsque l'écoute et l'accompagnement étaient véritables. Peu à peu j'avais pu, au lieu de parler, plonger dans mes sensations physiques et en ramener des réponses stupéfiantes.
Aujourd'hui, je découvre que cela peut s'appliquer dans de nombreux domaines ! Cela me donne envie d'expérimenter cette qualité de présence, cette posture bienveillante dans ma vie de tous les jours.

Lyliane M.

Une mini couveuse pour 19 €

Voici une invention intéressante : un minuscule sac de couchage, une couveuse miniature en quelque sorte, qui s'attaque à l'une des principales causes de mortalité infantile, l'hypothermie.
Notamment chez les prématurés. Ce sac est équipé d'un sachet en plastique rempli d'un matériau semblable à de la cire, dont le point de fusion est celui de la température du corps humain.
Une fois fondu, il conserve la même température jusqu'à six heures durant. Et il ne coûte que 19€, soit 0,1% du prix d'une couveuse classique.

Patrick de C.

De l'énergie au service des bonnes nouvelles

Une nouvelle lectrice témoigne sur les bienfaits du rire et des câlins !

J'ai découvert votre gazette avec beaucoup de plaisir.
Je trouve votre initiative extrêmement positive et courageuse: j'avais tenté de lancer "la nouvelle qui va bien" il y a quelques années (2005), mais j'ai abandonné.
En tous cas, lundi j'ai relayé l'information sur les bienfaits des câlins à mes co-voitureurs : du coup l'un d'eux nous a fait un câlin en arrivant le lendemain !
Et hier, ceux du rire que j'ai transmis à certains de mes collègues… On a eu un câlin et on a ri !!!
Chacun fait sa part, je décide de faire la mienne en mettant de l'énergie à relayer ce qui me semble être des bonnes nouvelles.
Je n'écoute que très rarement les informations anxiogènes: je souhaite mettre mon énergie uniquement au service des bonnes nouvelles!
Avec tout mon sincère enthousiasme,

Pauline H.L.

Objectif : garder espoir

Etre positif, c'est ce que l'on retient en lisant la gazette des bonnes nouvelles.
Ca tombe bien, je suis quelqu'un de positif, de gaie et d'ambitieuse.
Je suis maman de deux filles (10 et 6 ans) et je les éduque dans ce sens quand elles sont tristes, cela arrive à tout le monde, je leur parle du côté positif de la situation.
Cela fonctionne petit à petit. Des fois, c'est même la grande sœur qui prend le relais en conseillant la plus petite.

Une vraie leçon de persévérance…

Et hier matin, avant le départ pour l'école, j'étais un peu stressée/speed. C'est ma cadette qui m'a dit « maman, calme-toi, ça sert à rien de t'énerver ».
Il faut penser aux bons côtés de la situation.
Je suis éducatrice sportive depuis 14 ans, j'ai eu la chance de trouver un emploi dans ce domaine.
Des changements de domicile et de situation familiale m'ont contrainte pendant 10 années à faire 3 heures de route en voiture par jour, 4 jours par semaine pour aller travailler.
Il y a 1 an, j'ai enfin trouvé le même emploi dans la commune où j'habite, c'est merveilleux pour mes enfants, mon conjoint, moi et aussi pour ma voiture.
Il faut garder espoir et faire le métier que l'on aime, même si il y a des contraintes.

Clotilde D.

Une boîte à dons...

J'ai découvert un petit coin caché dans une bibliothèque de Paris...
Un cageot contenant quelques livres avec des lettres peintes dessus : "Servez-vous, boîte à dons".
Le principe est simple : on peut y déposer un ou plusieurs livre(s) dont on voudrait se séparer, qui encombre(nt) notre bibliothèque personnelle.
A l'inverse, on peut y piocher un livre qui nous intéresse et le garder chez soi.
Bref, un troc de livres indépendant, via un simple cageot dans un coin de cette bibliothèque !
Ce concept existe dans trois ou quatre bibliothèques parisiennes, notamment dans le 18e et le 20e arrondissement...

Fanny L.

Un succès, suite à une demande avec peu de chance d'aboutir… Et pourtant !

La SNCF rembourse !

Me voici dans le TGV, ravie d'avoir trouvé un e-billet (billet de train directement valable sur son téléphone) en 1ère classe à bas coût pour un long trajet.
Je m'étais en fait trompée de mode de retrait de billet, et n'ayant pas de titre de transport valide ni sur mon téléphone ni en papier, le contrôleur me refait payer un billet au tarif de 135€ (soit 100€ plus cher que celui acheté initialement) !
Dépitée, je fais une demande de remboursement à la SNCF, en me disant que j'ai de très faibles probabilités d'avoir gain de cause, ayant déjà eu quelques déboires...
Deux mois plus tard, je reçois une réponse par email, me confirmant le remboursement de mon billet !
Ouf !
Ayant refait une demande de remboursement hier encore à la SNCF pour une autre étourderie, je suis plus optimiste, et j'espère donc avoir gain de cause de nouveau !

Perrine L.

Deux nouvelles aventurières pour vivre le 4L Trophy, dans le cadre d'une association humanitaire…

On a acheté la 4L !

Après un mois de recherche nous avons trouvé la 4L qui va nous permettre de faire le 18ème 4L TROPHY du 19 février au 1er mars 2015.
Nous sommes 2 sœurs de 21 et 23 ans, étudiantes et n'y connaissons rien à la mécanique !!
La bonne nouvelle est que nous ne serons pas seules, nous allons effectuer ce raid humanitaire avec 1 500 autres 4L soit 3000 étudiants. Seules ou en convoi, nous partirons de Biarritz pour rejoindre Marrakech où nous apporterons chacun 50 kg de fournitures scolaires, médicales ou sportives.

80 tonnes de matériels seront mises à disposition des enfants défavorisés du Maroc via l'association «Enfants du Désert ».
Ce n'est pas une course de vitesse, mais l'objectif est d'arrivée à destination.
Nous effectuerons pendant une dizaine de jours un parcours d'environ 7000km en traversant le désert marocain.
La dernière bonne nouvelle est que nous sommes sûres de pouvoir compter sur les nombreux lecteurs de la gazette pour nous aider à financer quelques kilomètres.
Pour y participer, il faut un budget de 7000€ qui comprend : l'inscription au raid, l'achat et la préparation de la voiture, l'essence, l'assurance et divers matériels comme extincteur, fusée de détresse et plaque de désensablage.

1€ versé, financera 1 kilomètre parcouru…

C'est pourquoi, NOUS avons besoin de :
- Un sponsor ?
Votre entreprise peut nous aider financièrement : contactez-nous et nous leur enverrons le dossier de sponsoring

- Vous, personnellement
Participez via notre cagnotte en ligne : https://www.leetchi.com/c/4ltrophy-julie-et-segolene
- Un contact ?
Parlez-en autour de vous : vos collègues, amis, famille, voisins etc. Votre réseau peut nous aider !
Suivez-nous sur Facebook : 4L – Sister Trophy – Equipage 1766
Julie (julielhote@orange.fr 06.32.58.16.67) et Ségolène (segolenelhote@wanadoo.fr 06.43.55.71.92) 10 rue Pasteur 95880 Enghien-Les-Bains
Nous vous raconterons notre périple dans la gazette d'Avril !

Ségolène.L

La solidarité vécue ne fait pas assez de bruit !

A Grenoble, un garage solidaire créé il y a un an, « tient la route ».
«Nous répondons à tous les standards de qualité d'un garage ordinaire, dit le président de l'Association, seulement nous sommes beaucoup moins chers et nous nous destinons aux personnes en difficulté»
250 véhicules ont été donnés à l'Association, reconnue d'intérêt général, contre un reçu fiscal.
Une fois révisés, une douzaine trouve preneur chaque mois pour 2 000 euros en moyenne.
Une centaine de bénéficiaires viennent faire réparer leur voiture : la main d'œuvre est facturée à prix coûtant et les marges sont très resserrées.
Bravo à ces 4 anciens cadres, rodés au montage d'entreprises innovantes qui se sont lancés dans ce projet qui aide des gens à mieux vivre. www.solidarauto38.fr

A Grenoble, un garage solidaire à prix coutant.

PAM

Quand des jardins poussent en prison.

Un potager de 750 m2 permet aux prisonniers de se transformer au contact de la nature

Une quinzaine de détenus du centre pénitentiaire de Nantes ont accès à un grand jardin au cœur de la prison.
Des rangées de salades ou de tomates, des rosiers et des vignes, une cabane à outils et même un grand pin doté d'un nichoir à oiseaux...
Ce havre de verdure de 750m2 se situe au cœur du centre de détention de Nantes, où vivent 400 personnes condamnées à de lourdes peines.
Parmi eux, une quinzaine de détenus se rendent quotidiennement dans le jardin.
"Quand je suis là, j'oublie la détention, c'est comme si je me trouvais dans n'importe quel jardin" confie Luc, incarcéré pour dix ans.
Ce jardin a germé en 2001 à l'initiative d'un éducateur et d'un bénévole de l'Association nationale des visiteurs de prison (ANVP). Il a été ensuite agrandi en 2012, lors des travaux de rénovation du centre de détention.
Les détenus, qui possèdent leur propre carré de terre, cultivent aussi des parcelles collectives. Ils peuvent récupérer leur récolte, et une fois par an, ils vendent leur production au personnel de la prison.
"J'ai vu des gens changer au contact de cette nature" confie Michel Michaud, maraîcher à la retraite et bénévole à l'ANVP, qui encadre depuis le début.
"Certains arrivent démoralisés, défaitistes, voire suicidaires, et reprennent peu à peu goût à la vie"
Pour l'administration pénitentiaire, qui finance cette activité avec l'ANVP et le Secours catholique, le jardin permet de prévenir les effets désocialisants de l'incarcération et de mieux préparer la sortie. L'ANVP locale souhaite voir de tels jardins essaimer dans d'autres prisons de l'Ouest.

Annette C.

Des arbres à la place des affiches

Grenoble sans pub !

FLASH à propos de cette nouvelle qu'il me semble qu'on peut qualifier de «bonne» : la décision, à Grenoble, de bannir la publicité dans ses rues, tant le nombre d'affiches envahissait le paysage.
Mieux, on va planter des arbres à la place.

Annie B

Vive Rosetta !

Un réel succès, qui a pris tout son temps….

Apprécions l'aventure de cette sonde et réjouissons-nous de tout l'aspect positif qui entoure cette formidable aventure !
Le projet est européen, 20 pays sont impliqués dans sa réalisation et le «Salut, comète», lancé par la sonde en arrivant sur «zone» fut traduit en une multitude de langues !
Que d'énergies et d'intelligences mobilisées pendant très longtemps pour sa réussite.
A propos du temps passé dans notre univers du «tout, tout de suite», si nous songeons à la préparation, l'attente, les équipes de savants qui se seront passés le relais : «en sciences aussi, patience et persévérance font la force », écrit D. Quinio dans la Croix.

PAM

Le vélo ne s'oublie pas !

Une petite jeune de 98 ans enfourche un vélo !

Non, puisque même une dame de 98 ans le pratique, qui n'a jamais connu d'autre mode de transport !!!
Cela se passe en Ardèche : un club de Cyclotouristes a entrepris d'emmener les résidents des maisons de retraite pédaler autour d'un lac proche d'Annonay.
Certains ont gardé un bon coup de pédale, dit le président de l'Association. C'est lui qui a eu cette idée en voyant les résidents «passer leur après-midi à attendre leur repas avant d'aller se coucher» !
Bien sûr, le club est équipé en tandems et tricycles adaptés.

Mais «quel plaisir de renouer avec le vent dans les cheveux, les joies de la vitesse et des sensations qu'ils ne ressentent pas tous les jours »

Annie B.

Vive les aides à domicile !

Ma belle-mère, qui a maintenant 94 ans, avait une jeune femme qui venait l'aider tous les jours de la semaine, à l'exception du dimanche.
Elles s'appréciaient, étaient complices et s'aimaient bien.
Mais, la jeune femme s'est retrouvée enceinte et une autre personne, de caractère bien différent, a dû être trouvée pour la remplacer.
Maintenant tout va bien même si ma belle-mère a dû s'adapter à cette nouvelle personne, forcément bien différente, ne serait-ce qu'au niveau de l'âge.
La jeune femme a aujourd'hui deux garçons, nés le même jour, à la même heure et la même année et pourtant ils ne sont pas jumeaux.
Comment cela se peut-il ?

Charles F.

Nous accueillons ce mois-ci 5 nouveaux lecteurs :

Pauline H. Céline C. Jean-Jacques K. Beatrice J.
Chantal R.

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 Décembre 2014

N°86

Diffusion de ce numéro par courriel : 434 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : http://www.des-bonnes-nouvelles.org/