

# 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

**N°64 – Décembre 2012**

La citation du mois :

**«La gentillesse est le langage qu'un sourd peut entendre et qu'un aveugle peut voir.»**  
(Mark Twain)

## Mensuel gratuit diffusé par courriel

### EDITO



*En cette fin d'année, je souhaiterais vous offrir une idée de cadeau, que vous pourriez recevoir directement de personnes que vous croisez dans votre vie, et que vous ne reverrez sans doute jamais...*

*Cela semble un peu énigmatique ?*

*Vous allez voir, c'est très simple...*

*A l'origine, je suis honnête, l'idée ne vient pas de moi, mais de Cécile (mon épouse, pour ceux qui n'on pas la chance de la connaître).*

*Depuis quelques années, lorsqu'elle est au volant, et qu'elle voit un piéton qui attend pour traverser, elle s'arrête et reçoit la plupart du temps un grand sourire en retour. « C'est encore un pour ma collec' ! », me confie-t-elle lorsque je suis avec elle.*

*Alors bien sûr, je lui ai emprunté l'idée, que l'on peut décliner sous de multiples formes : tenir la porte dans le métro, laisser sortir les personnes en premier de l'ascenseur, dire bonjour à une personne que l'on croise,...*

*L'idée est de créer la surprise, par une attitude toute simple, mais inattendue.*

*Un peu d'empathie ou de chaleur humaine, sans arrière pensée !*

*Et à ce moment là, c'est celui qui donne qui reçoit bien plus en retour.*

*Alors, si le cœur vous en dit, je vous souhaite pour cette année 2013 une belle collection de sourires !*

*Meilleurs vœux à tous, et spécialement à Danielle M., qui nous a rejoints ce mois-ci, comme 200<sup>e</sup> lectrice .*

JY

### Bille de clown.

**Julien Pillet, alias Marcel Cravate.**

Il était acteur, ne se voyait pas clown: trop difficile! Il a attendu d'avoir passé 40 ans pour sauter le pas. Aujourd'hui il ne veut plus arrêter: Pour Julien, le clown est le personnage idéal pour réconcilier l'inconciliable.

Né dans une famille d'artistes, Julien rêve de "construire les bateaux qui ont permis à Ulysse de naviguer". Mais après le bac, il rentre au prestigieux INSAS de Bruxelles, qu'il quitte un an et demi plus tard pour monter un spectacle. Pendant 20 ans, il n'arrête pas de jouer, privilégiant le burlesque et le non-sens. Sans oublier de passer une maîtrise de théâtre et littérature.

C'est 13 ans après la disparition de son petit garçon, emporté par un cancer, que des amis clowns au Rire du Médecin, lui conseillent de postuler. Il est accepté, et depuis parcourt les chambres des hôpitaux pour apporter de l'imaginaire et du rire aux enfants malades.

Si un jour vous le rencontrez dans un couloir d'hôpital ainsi que sa troupe (comme -moi) félicitez-les, ils le méritent.

Bon Noël à tous dans la paix et la joie et pensons à tous ces enfants dans les hôpitaux.

Annette C

### Quelques minutes de perfection....

Un sentiment de bonheur, ça commence toujours par un petit instant, furtif, inopiné, d'un geste souvent anodin et qui pourtant aura des conséquences qui vont au-delà de notre imagination.

Nous sommes surveillés !!!

Surveillés par des gens qui ont envie de faire bouger les choses et qui se disent au fond d'eux qu'aider son prochain appartient à tous.

Parce que les mots, aussi puissants soient-ils, peuvent être embellies par l'image, je vous invite à aller regarder cette vidéo magnifique intitulée « quelques minutes de perfection » : <http://www.youtube.com/watch?v=K9-LTlgn1hk>

Julien H.



**New York:  
la photo d'un policier  
offrant des chaussures  
à un SDF fait le buzz**

Vous aimez les belles histoires? Les lignes qui suivent vont vous plaire. Le policier Lawrence Deprimo travaille habituellement dans West Village à New York, mais le soir du 14 novembre il est en poste dans le quartier de Times Square. Et il croise un SDF, pieds nus.

«Il faisait froid et les pieds de cet homme étaient couverts de cloques. J'avais deux paires de chaussettes et j'avais encore froid», a raconté Lawrence Deprimo au New York Times.

Le policier entre alors dans un magasin de la 7e avenue pour lui acheter des chaussures chaudes et revient pour les lui offrir.

L'histoire aurait pu s'arrêter là. Mais, c'était sans compter Jennifer Foster, une touriste de l'Arizona qui a pris une photo du policier à genoux et du SDF en train d'enfiler ses nouvelles chaussures. Après ses vacances, de retour chez elle, elle envoie le cliché à la police new-yorkaise qui l'a ensuite diffusée sur sa page Facebook.

Résultat: près de 20.000 commentaires sur la photo et plus de 315.000 «likes»(\*). Les internautes de cette page, habituellement réservée aux «photos de prises d'armes, de cérémonies de remise de prix et du préfet de police», note le quotidien américain, se sont passionnés pour cette histoire de solidarité. «C'est sans aucun doute le post le plus viral», a affirmé au New York Times Barbara Chen, la porte-parole de la police new-yorkaise qui a participé à la page Facebook.

Ce n'est pas la première fois que ce type de réactions, face à l'acte d'un ou plusieurs individus, apparaissent sur Internet. En juin 2012, une vidéo postée sur YouTube d'une grand-mère se faisant agresser verbalement par des jeunes dans un bus, a créé une vague de «vidéos de soutien, de révolte, de commisération sur Internet... Et un habitant de Toronto, Max, a lancé une opération de récolte de fonds sur le site Indiegogo.com. Le but était de réunir suffisamment d'argent pour permettre à cette grand-mère, Karen Klein, de prendre sa retraite et de s'offrir des vacances», racontait Slate.fr. Au final, les internautes ont réuni plus de 700.000 dollars pour la femme du bus, de quoi s'offrir bien plus que des chaussures.

Il suffit d'y mettre un peu du sien... et si cela pouvait réfléchir faire les gouvernements...

(\*) *NDLR : personnes qui aiment cette photo*

Nathalie T.

**Le calme mental pour tous !**

Intéressé par "la gazette des bonnes nouvelles", je souhaite adhérer à vos bulletins!

Je pratique la méditation humblement, et souhaite à la retraite (qui approche), pouvoir contribuer à montrer la voie du calme mental aux enfants en leur montrant comment respirer et nettoyer leurs têtes pleines de représentations en ces temps où, à l'instar de leurs aînés, ils sont assaillis par les sollicitations marchandes.

Je vous livre ces références qui se rapportent à un CD pour les enfants. C'est cela ma bonne nouvelle. Comment apprendre le calme mental à vos enfants... et vous-mêmes!

Avec mes excuses pour la pub. du site ci-dessous qui n'est pas délibérée.

C'est juste un support dans la transmission.

<http://www.amazon.fr/Calme-attentif-comme-une-grenouille/dp/2352041910>

Merci d'exister et de "faire du bien" (-:

Bien cordialement

Guy B.

**Besançon, ville verte !**

**A Besançon, moins on remplit ses poubelles, moins l'on paie.**

**Cette formule testée depuis 2010 a permis une réduction de 10 % par an des déchets collectés.**

**En effet, par un dispositif électronique assez sophistiqué, on peut identifier les propriétaires et après un gros travail de pédagogie auprès des usagers, tout le monde s'est rendu compte qu'en dehors du bienfait environnemental, le nouveau dispositif était source d'économie pour les habitants.**

**Cela a également permis de mettre à disposition des composteurs et des jardins partagés existent maintenant au pied des immeubles, alimentés par ces composteurs.**

**SI d'autres communes pouvaient en faire autant ...**

PAM

## La puissance de la CNV !

Je ne vous fais pas part ici d'une bonne nouvelle à proprement parlé. Je vous donne une des nombreuses clés du bonheur!

Je présente la CNV qui a, j'en suis entièrement convaincu, le pouvoir de révolutionner les relations et aussi, la vie ! C'est aussi bien une méthode, une philosophie de vie, une aide, un état d'esprit... Pensez CNV, c'est déjà des jours heureux à l'avenir. Ne plus se culpabiliser, ne plus voir les autres comme des ennemis, quelle bonne nouvelle ! Quand vous l'aurez découverte, vous comprendrez certainement ce que je veux dire. Pour la découvrir pleinement, les stages sont indéniablement le meilleur moyen. Je vous résume donc le processus ; malheureusement, sur le sens, l'expliquer dans sa globalité réclame d'écrire un livre ! Ce livre étant écrit et je dirais même que plusieurs livres ayant développé le sens de la CNV, je ne vous le remets pas ici. Par contre, je vous ai écrit à la fin le titre et l'auteur du livre qui m'a le plus parlé. J'espère que grâce à mes jeux de couleurs et mes formes d'écriture, vous comprendrez facilement mon explication. Il se peut que vous déceliez des répétitions, j'en ai bien conscience, mais je les ai laissées volontairement pour la même raison : la clarté ! Ceci se veut une présentation rapide, si vous souhaitez en savoir davantage, Internet et les librairies vous proposeront tout ce que vous voudrez sur le sujet. Sur ce... bonne lecture !

La CNV est l'abréviation de Communication Non Violente. C'est un processus de communication mis en place par Marshall B. Rosenberg dans les années 60. On peut parler de langage car il révolutionne toute notre façon de nous exprimer une fois qu'on sait l'utiliser. Il a aussi les noms de "Communication empathique", de "Communication consciente", de "Langage girafe" par opposition au "Langage chacal" (tout ce qui n'est pas CNV). La girafe a été choisie parce que c'est l'animal terrestre qui a le plus grand cœur et son cou allongé lui permet de bien cerner toutes les situations. C'est en effet un langage du cœur et non du mental. La "girafe" (dénomination possible de la personne qui pratique) cherche à obtenir *une connexion* au moment *présent* avec l'autre dans une *intention de bienveillance*.

La CNV est composé de **trois phases**.

La première, **l'auto-empathie** se déroule complètement à l'intérieur de soi, rien n'est formulé à l'oral. Il y a les **quatre composantes** (cf ci-dessous) précédées de nos jugements qui vont nous aider à trouver notre besoin. A la fin de ce travail sur soi, les jugements du départ ne sont plus valides, et la personne du départ n'est plus vu comme une ennemie, nous n'avons plus rien contre elle. Une fois l'auto-empathie terminée, **trois solutions** s'offrent à nous.

**En rester là** ou **aller parler à l'autre**. Pour parler à l'autre on peut soit **exprimer** ce que nous avons trouvé en nous (**s'exprimer avec authenticité**), soit **écouter** ce qui se passe chez l'autre (**écouter avec empathie**). Que ce soit dans l'auto-empathie, l'empathie ou l'authenticité, on retrouve toujours les **quatre composantes** de la CNV mais les trois premières sont les plus importantes. (Les exemples sont en couleurs : en **vert**, un exemple positif, en **rouge** un négatif).

- **l'observation** : on apprend à regarder une situation sans la juger, sans critiquer, sans interpréter. (Pour l'auto-empathie, ça se fait après les jugements.) On voit la situation purement objectivement, ou du moins, on arrive à séparer les observations des évaluations. On imagine qu'on voit la situation en question à travers une caméra. **Mon père a proposé de me prêter sa voiture quand il a appris que la mienne était en panne.**

**Ma femme m'a annoncé son intention de divorcer.**

**les sentiments et les ressentis corporels** : on est attentif à ce qu'on ressent. On le prend comme un voyant sur notre tableau de bord personnel : un sentiment positif (par exemple, content) indique qu'un besoin vient d'être satisfait, un sentiment négatif (par exemple, énervé) indique qu'un besoin n'est pas satisfait. Ce sentiment va nous aider à trouver notre besoin. Il doit être complètement détaché de l'autre, on ne peut pas dire "tu m'agaces" ou "je me sens exclu" car on sait qu'il est dépendant de notre besoin et non des autres.

**Je suis très heureux, touché... (à ce moment présent et pas au moment où ça s'est passé : quand ça s'est passé je pouvais être surpris, par exemple)**

**Je suis abattu, effondré, déprimé, vidé... (à ce moment présent et pas au moment où ça s'est passé, quand ça s'est passé, je pouvais être choqué, par exemple)**

On remarque qu'à ce moment, ni mon père, ni ma femme ne sont responsables de mes sentiments. C'est moi seul qui avait des besoins et qui ai pensé que seules ces personnes pouvaient les satisfaire. Et on voit d'ailleurs qu'il y a mille et une façons de satisfaire ces besoins ou valeurs. Mais au fond, allez-vous nous dire ce que sont ces fameux besoins ? Nous y voilà.

- **les besoins**. C'est LA composante la plus importante. Un être humain se bat toute sa vie pour satisfaire ses besoins. Quand on mange, on dort... Ces besoins-là, tout le monde en a conscience. Mais il y a aussi les autres besoins comme le respect, l'acceptation, l'amour, etc. Ces derniers, l'être humain essaie de les satisfaire mais pas toujours de la meilleure façon. C'est normal, du moment qu'on ne les connaît pas ! Si en voiture, vous n'avez pas d'indicateur du niveau d'essence, vous vous apercevrez que vous n'en aurez plus assez quand vous tomberez en panne et ce sera trop tard ! D'où l'intérêt de *connaître ce qu'il nous manque* et les *"voyants"* qui nous les indiquent (les sentiments). La CNV nous apprend à exprimer nos besoins. Chaque fois qu'un humain fait quelque chose, c'est toujours pour satisfaire un besoin. En prendre conscience, c'est déjà un grand pas dans la CNV. Le besoin est ce qui fait vivre, c'est pour cela qu'on dit qu'il se traduit sous forme d'énergie vitale. C'est cette énergie qui nous permettra d'aller nous exprimer avec authenticité ou de faire de l'empathie. Nous prenons conscience de cette énergie vitale générée par le besoin à la fin de l'auto-empathie. Les besoins se trouvent en notre fort intérieur, et non dans la tête (comme les jugements) et on ne peut pas y lier une autre personne

comme "j'ai besoin que tu manges". Tout cela se vit et c'est de cette manière qu'on comprend vraiment ce qu'il se passe. J'avais besoin de pouvoir me déplacer à moindre coût, c'est important pour moi de savoir que je compte pour toi... J'ai besoin que notre relation s'améliore, je veux qu'on se donne de l'amour réciproquement, je tiens à ce qu'on retrouve confiance mutuellement...

Les besoins étant universels, c'est un lieu d'entente, l'autre comprendra forcément.

- enfin, dernière composante, qu'on peut s'adresser à soi-même suivant les situations, **les demandes**, ce qu'on voudrait pour satisfaire nos besoins. On apprend à faire des demandes concrètes, positives, négociables, afin que l'autre puisse dire "non". Il y a plusieurs types de demandes : les demandes de reformulation (on vérifie que l'on a bien été compris), les demandes de connexion (on s'informe sur ce que ressent l'autre) et les demandes de stratégie (qui permettent de satisfaire les besoins des deux personnes). Quand les besoins des deux personnes sont entendus, on met cinq minutes à trouver une stratégie qui satisfera tout le monde. Le plus dur et le plus important est le(s) besoin(s).

Pour l'exemple positif, les besoins sont satisfaits donc il n'y a pas lieu de faire une demande.  
Est-ce que tu serais d'accord qu'on reprenne une discussion avant d'entamer la procédure ? ...

NB : On apprend aussi à dire merci en CNV, ainsi, à mon père, je pourrais dire :

Papa, tu m'as proposé de me prêter ta voiture, je suis très heureux parce que je sais que je compte pour toi et j'avais besoin de pouvoir me déplacer à moindre coût.

Je peux aller voir ma femme et lui dire ce que j'ai sur le cœur, sans pour autant lui demander de retarder la procédure, juste pour lui partager ce qui vit en moi. En partageant ce qui vit en nous, sans avoir une intention de réclamer quelque chose, l'autre a de grandes chances de satisfaire notre besoin : "Moins nous allons vers l'autre en en voulant, plus nous avons de chances d'obtenir quelque chose !"

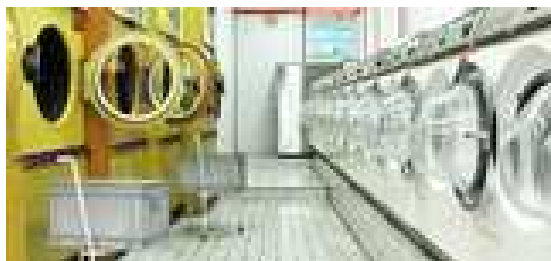
Pour toute info supplémentaire, aller sur ce site : <http://nvc-europe.org/SPIP/>

Je me permets de vous conseiller deux livres qui traitent du sujet. A mon sens, ce sont les plus représentatifs (et les plus connus) de la manière de fonctionner du processus.

- *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)* de Marshall B. Rosenberg. C'est toute la théorie avec des explications, à chaque chapitre correspond une étape.

- *Cessez d'être gentils, soyez vrais* de Thomas d'Ansembourg. Ce livre explique la théorie également mais il est plus axé sur le sens du processus. On comprend pourquoi c'est important de s'y mettre et il nous aide à s'en servir dans les situations de la vie courante. Il a également l'avantage d'être écrit directement en Français et n'a donc pas subi de traduction.

Nicolas C.



L'interdiction du perchloroéthylène dans les pressings devient effective. Le perchloroéthylène, ce composé classé cancérigène probable, était sur la sellette.

Delphine Batho annonce la signature de l'arrêté prévoyant son interdiction progressive dans les pressings.

Mais le bannissement total n'est pas pour demain.

Martine E.

### L'OCYTOCINE, ANGE AILÉ DE L'AMOUR

*La communication passerait pour 30% par les mots et pour 70% par les gestes.*

*Conseiller conjugal du CLER, et sexologue clinicien, Olivier Florent en déduit que « le langage des gestes » est plus puissant que l'échange verbal. Concernant le couple, cela remet en cause l'aspect du dialogue.*

*La découverte plus récente des effets de l'ocytocine, déjà connus pour son pouvoir d'aider l'accouchement et l'allaitement, ne fait qu'encourager cette nouvelle vision des relations amoureuses.*

*« Le peau à peau » : l'ocytocine joue un rôle majeur dans les émotions positives favorisant la tendresse et l'attachement à l'autre. Plus on fabrique cette hormone, meilleur c'est pour la longévité du couple.*

*ET CA MARCHE A TOUT AGE.*

Yves .P

### BONNE ANNEE 2013 !

Furtif regard sur 2012..... les regrets étant stériles, je n'ai pas de regrets, que des projets !

Arrêtons de nous lamenter ; le pain d'hier est rassis, celui de demain n'est pas cuit ; seul celui d'aujourd'hui est craquant, odorant et délicieux !

C'est ainsi que je vous souhaite d'envisager l'année qui s'ouvre devant nous ; soyons attentifs à cueillir la fleur qui s'épanouit devant nos yeux chaque jour ; soyons heureux du jour qui nous est donné, des amitiés qui réchauffent, des projets qui dynamisent, de la chance d'être au monde et d'y voir clair !

Ecrivons donc le livre d'or de 2013 avec le crayon du bonheur !

« Le bonheur est la seule chose qui se double si on la partage ! » (Albert Schweitzer)

Crocus



## L'adoucisseur qui n'adoucit pas les mœurs, mais aiguise votre persévérance...

A Conflans, nous avons une eau très calcaire (38 °TH), et si l'on ne veut pas avoir du linge qui ressemble à du papier de verre, ou de la vaisselle qui se charge d'un dépôt blanc, un adoucisseur d'eau est un appareil qui limite quand même beaucoup les dégâts !

Nous avons emménagé il y a de cela 10 ans, et avons un adoucisseur fonctionnant très bien, avec un contrat d'entretien. Bref, rien de particulier à signaler...

Et puis, depuis 2 ans, tout a commencé à dérailler : la société d'entretien fait faillite, une autre prend le relais, mais pas du tout à la hauteur, voire incompétente ; puis notre adoucisseur tombe en panne, premier changement de la tête, appareil à nouveau défectueux, énorme fuite dans la cave, 2° changement de la tête, avec un modèle incompréhensible à régler, refuite...

La loi des emm... maximum !

Enfin début décembre, visite de contrôle du technicien, qui dérègle complètement la dureté résiduelle de l'eau, pour laisser une eau douce à 100% (très dangereux pour la corrosion).

Je suis usé par cette malédiction, et Cécile de son côté a une allergie massive à la société d'entretien, qui nous mène en bateau avec beaucoup d'aplomb...

Du coup, je décide d'investir dans un appareil neuf, que j'achète sur internet en 3 clics.

Je commence à l'installer le 23 décembre, rempli d'énergie et de confiance.

Je débranche l'ancien appareil : de l'eau coule partout, ce qui est normal avec la pression. Je rebranche le nouvel adoucisseur et commence la mise en service, très facile avec le mode d'emploi. Sauf que, selon le test, l'eau est complètement douce à la sortie, malgré le réglage minutieux que j'ai fait !

Et là, j'ai, je l'avoue, un grand bouffé de lassitude, de déception et de découragement...

J'essaie de joindre le vendeur par téléphone, mais veille de Noël, il fait le pont, bien sûr.

Je ne dis rien à Cécile, considérant que la veille de Noël, ce n'était pas très à-propos de lui plomber le moral avec cela.

Et, eureka : à 7h00 le matin de Noël, je descends à la cave, je regarde attentivement mon branchement, et découvre, avec bonheur, (et aussi avec horreur !), que j'avais interverti les flexibles d'arrivée d'eau et de sortie d'eau. L'appareil était tout simplement monté à l'envers !

Je remets tout comme il faut, je règle la vis de dureté résiduelle, je teste l'eau et là, bonne nouvelle, le test indique 10° TH, exactement ce qu'il fallait.

Deuxième test : encore 10° TH ! Et c'est à ce moment-là que je me suis dit que j'allais écrire un article dans la Gazette, pour vous partager ce vrai bonheur, d'avoir enfin un appareil qui marche, après une collection d'obstacles digne du parcours du combattant...

La persévérance et la confiance font souvent partie du chemin du retour à l'équilibre, dans une situation difficile !

Jean-Yves L.

### **A Bordeaux, un garage crée des emplois et du lien social.**

« le Garage moderne » permet aux gens de réparer leur automobile ou leur vélo à petits prix et les incite à participer aux travaux pour se former.

21 salariés en CDI travaillent là et invitent les « clients » à regarder comment se passe la réparation pour éventuellement pouvoir réparer eux-mêmes.

« Ce mode participatif est intéressant. Il crée du lien social en nous apprenant à bricoler », dit l'un d'eux.

Ce lieu amène à s'interroger sur nos pratiques actuelles de consommation qui nous incitent plutôt à jeter qu'à réparer et à mieux protéger l'environnement.

La notoriété de ce lieu d'entraide est telle que de grandes entreprises telles que Mercedes, Orange, y organisent des soirées « événement », dont les sommes récoltées vont à des créations d'emploi.

PAM

### **Si j'étais...**

Si j'étais une chose, je serais une bulle pour flotter ;

Si j'étais une fleur, je serais un coquelicot pour sa fragilité et la force de sa couleur ;

Si j'étais une couleur, je serais le rouge pour l'amour ;

Si j'étais un son, je serais un éclat de rire ;

Si j'étais une texture, je serais un nuage, un cirrus, si difficile à enfermer ;

Continuez la liste : si j'étais....

Bonne route !

Crocus

Comme par le passé, voici un petit présent qui est... d'avenir !

Pour l'année qui s'annonce, c'est un florilège de citations de Jules Renard. Il n'est pas interdit de l'imprimer, de le plier en quatre et de l'utiliser comme signet pour vos lectures. Je vous souhaite aussi un Noël serein et chaleureux.

Patrick de C.

Avec son air de rien,  
il est bon à tout.

La fausse modestie,  
c'est mieux que  
pas de modestie du tout.

On dit d'un mot  
qu'il est profond  
quand il n'est pas spirituel.

Que deviennent toutes les larmes  
qu'on ne verse pas ?

L'humoriste,  
c'est un homme de  
bonne mauvaise humeur.

J'ai le dégoût très sûr.

Si l'argent ne fait pas le bonheur,  
rendez-le !

Jules Renard

## Citations à sortir en temps voulu, en 2013

choisies par Patrick de C.  
qui aimerait les avoir inventées lui-même  
et vous souhaite une année optimiste.



Un dernier cadeau à faire pour terminer 2012 en beauté, un premier livre à lire pour commencer 2013: je vous conseille **La couleur des sentiments** écrit par Kathryn Stockett et traduit de l'américain par Pierre Girard.

Au début des années 60 à Jackson, Mississippi, deux bonnes noires et une jeune bourgeoise blanche vont nouer une amitié et une complicité inédites.

Aibileen qui vit seule depuis le décès de son fils, travaille depuis 40 ans dans des familles blanches dont elle élève les enfants qu'elle aime comme les siens.

Son amie Minny, mariée à un homme violent avec lequel elle a 5 jeunes enfants, a du mal à garder sa place de bonne chez ses employeurs successifs, malgré ses talents de cuisinière, parce qu'elle a une grande gueule et finit un jour ou l'autre par dire ce qu'elle pense.

Skeeter Phelan, jeune bourgeoise blanche, revenue chez ses parents après avoir fait ses études, découvre que Constantine la bonne noire qui l'a élevée et dont elle était plus proche que de sa propre mère, a été congédiée et personne ne veut lui expliquer pourquoi, ni lui dire où elle est allée. Cherchant à vivre de sa plume, elle se voit confier la rubrique ménagère du journal local. Elle se rapproche alors d'Aibileen, qui travaille chez l'une de ses amies d'enfance, pour obtenir les conseils pour écrire ses articles. Elle espère, en même temps, pouvoir gagner suffisamment la confiance de la bonne pour obtenir d'elle des nouvelles de Constantine.

Au contact d'Aibileen, elle découvre peu à peu la vie de ces femmes noires, et décide d'en faire un livre de témoignages. Aidée d'Aibileen et de Minny, elle va devoir convaincre douze bonnes de raconter leur vie, avec ses joies et ses peines. Ce travail, mené dans le plus grand secret va transformer leur vie.

Il y a trois narratrices, puisque chacune à leur tour, Aibileen, Minny et Skeeter prennent la plume pour écrire les différents chapitres de ce très beau livre.

La couleur des sentiments a été adapté au cinéma en 2011 et est disponible en DVD.

Bonne année 2013 !

Anne Claude C.

## NOUS SOMMES SAUVÉS !

C'est comme pour les soldes : on est ravi des économies qu'on a faites en achetant, moins cher, ce qu'on n'aurait pas acheté sans eux. Ceux qui ont fait l'impasse des prédictions de fin du monde peuvent se féliciter.

Ils n'ont pas construit de bunker ni restauré de ruine dans la Sierra Nevada, ne sont pas allés en villégiature à Bugarach, n'ont pas perdu de temps à mettre de l'ordre dans leurs affaires.

Quelle économie ! De chandelle entière, pour le moins.

Patrick de C.

Bonjour,  
Je découvre votre gazette. Quel bonheur !!  
Pourriez-vous m'ajouter à la liste de vos lecteurs ? Le chiffre de 200 se rapproche ...  
Je vous souhaite un très beau solstice et de magnifiques fêtes de fin d'année.

Valérie F

Ouah,  
génial votre idée et réalisation...  
Aussi je souhaite m'inscrire pour recevoir la gazette,  
et vive la contamination...

Christiane P

### Quelle merveille que l'esprit humain !

Une biotech française réalise une percée dans la lutte contre le cancer.

Des chercheurs de la société Celectis ont réussi à programmer des cellules du système immunitaire pour lutter contre les tumeurs cancéreuses.

Par un système d'isolation de cellules immunitaires, des lymphocytes T dits « tueurs », chez des patients sains, on a pu, après traitement, les injecter chez n'importe qui sans qu'elles soient rejetées et les faire se diriger vers les cellules cancéreuses qu'elles peuvent détruire.

Cela ouvre des perspectives dans le traitement de certains cancers comme la prostate, la leucémie, entre autres précise le docteur Choulika, biologiste à l'origine de cette découverte.

Oui, l'homme est capable de choses affreuses mais aussi quelle merveille que l'esprit humain !!!

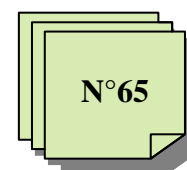
Annie B.



**Bienvenue aux 21 nouveaux lecteurs de ce mois :**

- Marie Françoise P, notre 197° lectrice !
- Marie D., notre 198° lectrice !
- Laurent L., notre 199° lecteur !
- Danielle M, notre 200° lectrice !
- Joëlle P, notre 201° lectrice !
- Philippe F., notre 202° lecteur !
- Georges B., notre 203° lecteur !
- Patrice G., notre 204° lecteur !
- William Y, notre 205° lecteur !
- Yannick Q., notre 206° lecteur
- Martine G, notre 207° lectrice !
- Guy B., notre 208° lecteur !
- Damien C, notre 209° lecteur !
- Monique S., notre 210° lectrice !
- Christiane P., notre 211° lectrice !
- Magalie D., notre 212° lectrice !
- Florence M., notre 213° lectrice !
- Catherine J, notre 214° lectrice !
- Valérie F, notre 215° lectrice !
- Catherine V., notre 216° lectrice !
- Valérie F, notre 217° lectrice !

**Prochain numéro le :  
Dimanche 27 Janvier 2013**



**2 articles 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...**

**Diffusion de ce numéro par courriel : 217 personnes**

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

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