

# 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



## EDITO

Numéro **130**  
Décembre 2018

### La citation du mois :

"Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible »  
(*Antoine de Saint-Exupéry*)

Le précédent numéro était très orienté dans le registre "à moi de jouer maintenant, si je veux contribuer à changer le monde !".

Je vais rester dans le même domaine pour mon édito de décembre.

La semaine dernière, sur la suggestion de ma fille qui habite Lyon, je suis allé au "Quai des Possibles" pour y passer l'après-midi.

Quel est ce lieu au nom étrange, voire un peu mystérieux ?

Et bien, il s'agit d'une association, créée en 2017, installée dans une ancienne gare SNCF en plein centre ville, et dont les membres ont une moyenne d'âge est proche de 30 ans.

Plus précisément à St Germain-en-Laye, dans l'ex-gare de la ligne de la grande ceinture, remise en service pour faire la liaison de Noisy-le Roi à St-Germain.

Cette gare est louée à la SNCF par l'association, pour en faire un espace "collaboratif", dédié à l'Economie Sociale et Solidaire.

Le modèle économique est assez simple : le loyer est payé grâce à une dizaine de micro-entreprises qui s'y sont installées, sous la forme d'un espace de "co-working", avec toutes les facilités à leur disposition.

Et le reste du temps, l'espace est dédié à différentes manifestations, pour sensibiliser les habitants du quartier, mais aussi des villes voisines, à l'évolution de notre société vers plus de respect de l'environnement, de notre santé, et des relations entre les personnes.

Cet après-midi là, nous étions 10 autour d'une table pour un atelier apprenant à fabriquer dentifrice et déodorant, à l'aide de produits naturels (huile de coco, argile blanche, cire d'abeille, huiles essentielles,...), dans une ambiance joyeuse et enthousiaste, bien que personne ne se connaissait.

Un excellent moment de découverte, grâce à ce lieu un peu "décalé", mais précurseur et avant-gardiste de ce que pourrait être une nouvelle forme de société.

Fréquemment, des films sont projetés, avec débat entre les spectateurs, des expositions sont organisées : j'y ai découvert ce jour-là les nouveaux matériaux d'isolation pour la construction : laine de bois, chanvre-chaux, ouate de cellulose, panneau de fibres textiles recyclées (notamment par le biais du « Relais »),...

Il est envisagé des jardins collaboratifs, une AMAP, des commerces bios de proximité,..

Bref, cela bouge dans l'ancienne gare !

Et pour chacun de nous, aujourd'hui, qu'est-ce que je peux faire bouger ?

Jean-Yves



## La nouvelle Rosalie

Pour réduire l'utilisation des voitures et favoriser le recours au vélo, la communauté d'agglomération Seine-Eure, en Normandie, expérimente un vélo collectif qui remplace le bus scolaire. Les huit enfants qui embarquent à bord de ce véhicule peu commun participent tous, en pédalant aussi.

Le S'Cool Bus permet d'embarquer huit enfants en plus du chauffeur.

Et si on pédalait, plutôt que d'enclencher la première, au moins pour les petits trajets ? En France, la moitié des trajets urbains en voiture font moins de trois kilomètres ; alors même que 58% des trajets entre le domicile et le travail font moins d'un kilomètre.

Or le secteur des transports, et notamment la circulation (qui inclut les automobiles mais aussi les bus et les poids lourds) est le plus gros émetteur de gaz à effet de serre en France.

Face à ce constat, une bande de jeunes normands s'est lancée dans le transport scolaire alternatif, expérimenté dans la Communauté d'agglomération Seine-Eure (CASE), et notamment à Louviers, en Normandie.

En lieu et place du traditionnel bus de ramassage, le "S'Cool bus" est une espèce de "vélo collectif" inspiré de la Rosalie, ces voituresses à pédales qu'on voit surtout au bord de la mer. Mais au lieu de transporter quatre personnes, il compte neuf sièges : un pour le chauffeur et huit pour les écoliers, qui sont récupérés devant leurs portes.

Sur une année, les enfants qui empruntent le S'Cool Bus parcourent 4 500 kilomètres. A raison de huit enfants par véhicule, ça fait potentiellement 8 500 voitures en moins aux abords des écoles, et c'est 7,8 tonnes de CO2 économisées pour trois navettes sur une ville par an.

Parmi les parents des élèves qui prennent ce bus d'un nouveau genre, l'une d'elles explique :

Les enfants prennent conscience, avec ce mode de transport, de l'importance de limiter les déplacements en voiture. Pour Amaury, à l'origine du projet, la partie est gagnée : "Quand ils disent que plus tard - quand ils seront grands, ils feront tout pour l'avenir de la planète, quand ils sont contents de dire à leurs copains de ramasser leurs papiers - ou quand ils ramassent eux-mêmes des papiers par terre, ça me donne presque les larmes aux yeux de voir ces enfants si touchés par le respect de leur planète".

À quand la Rosalie dans chaque quartier de la ville ?

Cécile F.

## Cadeau de Noël

Mon plus beau cadeau à Noël ? superflus.

La présence de ma famille, la bonne humeur, les visages souriants, l'entraide Nous pouvons aider, inviter ceux qui en ont besoin et cela nous rend aussi pour un bon repas festif ensemble, sans plus heureux.

Anne-Marie R

## Ça augmente enfin...

Non, il ne s'agit pas du pouvoir d'achat, il s'agit de la hausse enfin significative de 5,5 % du nombre d'apprentis : l'apprentissage commencerait-il à faire recette ?

Entre juin 2017 et mai de cette année 307100 jeunes ont signé un contrat contre 291000 sur la même période l'an dernier. C'est certainement encore bien insuffisant.

Une formation enthousiasmante : elle alterne cours théoriques et périodes de travail en entreprise, sur le terrain, la vraie vie, quoi !

Le plus souvent, les jeunes ainsi formés sont largement « en avance » dans leur



*Un vélo-bus de ramassage scolaire où tout le monde pédale !*

*Une belle vision du bonheur*



vie d'adulte et de citoyen : il y a peu de temps à perdre pour l'apprenti qui cherche à réussir, voire prolonger ses études dans l'enseignement supérieur. Eh oui, c'est possible.

Une formation qui offre au moins deux avantages non négligeables :

- o 70 % des apprentis trouvent un emploi dans les sept mois qui suivent leur formation et 80 % d'entre eux ont un emploi stable.
- o Une formation qui donne droit à un salaire (certes faible) exonéré d'impôts s'il est inférieur au smic.

Joyeux Noël aux apprentis et à tous les lecteurs !

Charles F.

## Ce serait donc si simple ?

Les 7 clés de la libération intérieure :

- Dédramatiser : ce à quoi l'on résiste persiste
- Se responsabiliser : ce à quoi l'on fait face s'efface
- Lâcher prise : ce qui nous affecte nous infecte
- S'exprimer : ce que l'on réprime s'imprime
- Imaginer : ce que l'on visualise se matérialise
- S'enraciner : ce que l'on fuit nous poursuit
- Rayonner : ce qui émane de nous, nous revient à tous les coups

Perrine L..

## Pistes pour la nouvelle année

Où que tu ailles,  
mets-y tout ton cœur.

(Confucius)

**2019**

Ce que la chenille appelle  
fin,

le reste du monde  
l'appelle papillon.

(Lao Tseu)

Il y a ...

Savoir qu'on ne sait pas  
est l'attitude la plus sage.

(Tao Te Ching)

**Avancer lentement  
importe peu,  
du moment qu'on ne  
s'arrête pas.**

(Confucius)

Le plus grand des échecs  
est

de ne pas réussir à se  
connaître.

(Li Che Min)

Mon logis n'est pas grand  
mais ses fenêtres

s'ouvrent

sur un monde immense.

(Confucius)

Je vous souhaite une année bienveillante.

Patrick de C.

A  
méditer...

Les vœux  
de Patrick,  
sous le signe  
de la Chine :  
comme tous les ans,  
une vraie  
gourmandise !

*Pour  
survivre à notre  
inconscience...*

## La bonne poubelle

Un comique bien connu, au moment de jeter un truc dans une mauvaise poubelle s'en rend compte et voit sa fille, à quelques mètres de lui et qui lui dit : «Au revoir papa, à ce soir ».

Il fait marche arrière, sort le truc de la mauvaise poubelle et le met dans la bonne. Combien de personnes sont prêtes à faire demi-tour pour qu'un ours blanc, un oiseau, une abeille, un arbre puissent survivre à notre inconscience ?

Anne-Marie R

*Bravo la  
Charente  
Maritime !*

## Rendre chacun autonome face au numérique

C'est à cela que veut tendre le Réseau «Net Solidaire», créé par un ancien employé de grands groupes informatiques.

Il regroupe des centres sociaux, des associations d'habitants de Charente Maritime, Pôle Emploi, etc et s'adresse à tous les âges de la population, car, dit le créateur, "des jeunes sont souvent très embarrassés pour lire jusqu'en bas de la page un formulaire en ligne !".

Les animateurs rencontrent des personnes qui "ne veulent pas entendre parler d'Internet, ils s'en méfient, tant dans la campagne que dans les quartiers sensibles".

Celles-ci représentent, d'après le Crédoc, 12% de la population !

Il y a déjà 3 salariés et le but aussi du créateur est de créer des emplois qui profitent aux jeunes du département.

Netsolidaire.org

PAM

*Une nouvelle vie pour  
des matériaux non  
utilisés*

## "Faire avec" architecture solidaire

Une Association d'architectes collecte les matériaux non utilisés des chantiers ou des magasins, afin de s'en servir pour la rénovation de logements précaires.

Elles sont 3 architectes qui ont créé cette Association, après avoir réalisé que 2 000 000 personnes sont privées de tout confort dans leur maison.

Elles récupèrent du carrelage, des parquets mais aussi des lampes de chevet.

Elles imaginent ensuite comment assembler harmonieusement ces matériaux disparates.

- «Faire avec » a reçu le prix de la Fondation Cognacq-Jay en 2018, qui encourage l'innovation au service de l'intérêt général

www.faireavec.org

Anny B.

*Un coiffeur itinérant,  
qui coupe  
également...  
la solitude.*

## Un bien étonnant coiffeur !

Il coiffe bénévolement ceux qui vivent dans la rue !

Avec sa besace équipée par ses soins de ciseaux, de peignes et de tondeuses, il parcourt les rues de Marseille, de Toulon, d'Aubagne, parfois de Paris.

- "je propose mes services à ceux et celles qui vivent dans la rue", explique ce jeune homme de 29 ans, Kevin

Ortega.

- "Ce sont des personnes comme vous et moi, mais qui se trouvent dans une situation différente de la nôtre. Avec mes maraudes, je cherche à leur redonner de l'estime de soi et une belle image d'eux-mêmes."

Pendant qu'il les coiffe, il essaie de

les orienter vers des centres d'hygiène et de soins où ils pourront être pris en charge.

Paul B.

*Comment réparer  
notre corps  
en toute*

## Miracle !

Notre corps est d'une "technologie" très pointue et en même temps très robuste.

Cet été, à la suite de 500 km en vélo sur les bords de Loire, j'ai porté pas moins de 7 fois mon vélo à bout de bras (pour le suspendre dans des bus et trains

*simplicité...*

successifs). Plus 7 fois celui de Cécile, pour laquelle j'essaie d'être un gentleman... Et tout cela en à peine 24h.

Résultat : le dos en "compote", avec une protusion discale bien douloureuse (le disque se sauve de son logement entre 2 vertèbres), révélée par une IRM...

Pas d'infiltration, pas d'opération, mais quelques séances d'ostéopathie et surtout, des mouvements pour me réparer moi-même. Ou plutôt, pour aider mon corps à se réparer.

Et cela marche !

Moi qui n'ai modestement que très peu d'abdos, j'ai dû me mettre tous les matins et tous les soirs à faire du "gainage", plus des "fentes" pour étirer le psoas, un gros muscle dont le rôle est de serrer les vertèbres (aïe pour ma protusion), plus des étirements du dos, ma position favorite de yoga.

Dix minutes par jour, c'est finalement assez modeste, mais je vois le résultat : je n'ai plus mal en position assise, et je ne me retourne plus dans l'inconfort pour m'endormir.

Que c'est bon de pouvoir re-habiter un corps qui ne me fait plus souffrir, un vrai miracle !

Jean-Yves L.

## Nous accueillons ce mois-ci 2 nouveaux lecteurs :

Aurélien C.

Midette D.

.

**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 Janvier 2019**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 522 personnes  
Courriel : [gazette.dbn@free.fr](mailto:gazette.dbn@free.fr)  
Blog partenaire : [www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/](http://www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/)**