

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



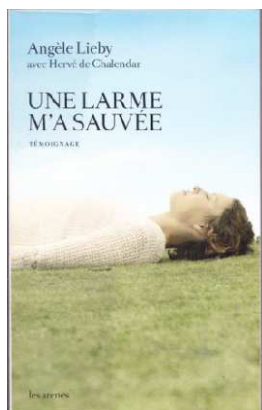
EDITO

Numéro **131**

Janvier 2019

La citation du mois :

« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. »
(Sénèque)



Pour ce premier numéro de l'année, je voudrais partager avec vous sur la "résilience". Je ne vais pas évoquer le dernier livre du grand spécialiste de cette qualité, Boris Cyrulnik. Ni la vie de Martin Gray, que beaucoup d'entre vous connaissent.

Non, plutôt le témoignage relaté par une "illustre" inconnue : Angèle Lieby.

Il y a quelques mois décédait ma belle-mère, dont la bibliothèque était remplie de livres de toutes sortes : biographies, témoignages, romans historiques,...

Et par hasard, un livre a retenu mon attention : "Une larme m'a sauvée".

Je vous résume l'histoire :

A 59 ans, Angèle se rend aux urgences de l'hôpital de Strasbourg pour une mauvaise migraine. Son état s'aggrave et on doit la plonger dans un coma artificiel.

Quelques jours plus tard, les médecins n'arrivent pas à la réveiller : malgré toutes les stimulations, Angèle ne montre aucun signe de vie.

"Il faut la débrancher !", finit-on par dire à son mari.

Pourtant, au bout de 10 jours, le jour anniversaire de son mariage, sa fille voit une larme perler au coin de sa paupière. Angèle est non seulement vivante, mais parfaitement consciente. Et ce, depuis le premier jour.

La suite du récit relate la remontée exceptionnelle de cette femme, grâce à sa résilience et à tous ses petits pas de fourmi, une volonté de fer, un moral hors du commun, et à la fin, une résurrection quasi miraculeuse.

Pendant 200 pages, j'ai accompagné Angèle presque comme à l'intérieur d'elle-même, en vivant tous ses progrès, ses difficultés, ses rebondissements, jusqu'au retour à la vie "normale", presque 2 ans plus tard.

Ce témoignage m'a renforcé dans la conviction que nous avons tous en nous des ressources cachées, inconnues et insoupçonnables, que nous pouvons mobiliser en cas de coup dur.

Bien sûr, nous ne sommes pas tous égaux devant cette faculté de résilience.

Mais nous l'avons, nous en sommes riches !

Et notre corps est capable d'extraire du plus profond de nous l'énergie vitale requise pour lutter contre toutes sortes d'attaques ou d'agressions.

Nous sommes plus forts en nous que ce que nous pensons, c'est sûr !

Et nous pouvons cultiver notre résilience grâce à l'optimisme, la bienveillance, la gratitude, la joie de vivre.

En somme, tout ce que je vous souhaite pour cette nouvelle année 2019 !

Jean-Yves

*Un instant fort
nourrissant !*

*La vie ne tient
souvent qu'à un fil,
et c'est bon de le
réaliser de temps
en temps..*

*Bel exemple de
commerçants qui
assurent et qui se
positionnent*

Gratitude

Mercredi dernier, je passe à la mairie pour poser une question au service urbanisme.

La personne qui me reçoit s'absente quelques instants pour aller chercher les renseignements demandés et j'attends donc patiemment.

Un jeune homme chargé de 3 grosses boîtes de pâtisseries et de 2 bouteilles de cidre rosé entre alors.

Regard de surprise et d'interrogation de ma part...suspens...

"Madame, dit-il à l'employée de retour dans son bureau, c'est pour vous remercier, vous et vos collègues. Ma femme travaille en pâtisserie et ça nous fait plaisir de vous offrir cela car vous nous avez écouté, nous nous sommes sentis entendus et compris. Alors voilà, passez un bon moment !"

Gratitude!

Je n'ai pas partagé la galette, au sens propre, mais figurez-vous que je l'ai savouré cet instant et qu'il a été fort nourrissant pour ma journée!

Et si nous nous souhaitions une année...de gratitude?

Cécile L.

A 50 cm près !

Deux jours avant Noël, je suis allé chercher ma fille aînée en voiture à la gare de Sarrebourg, en Lorraine. J'étais accompagné de mon fils qui me tenait compagnie.

Tout s'est bien passé pour la chercher et nous avons entrepris le voyage de retour d'environ trente kilomètres pour atteindre la maison de ma belle-mère, située dans le minuscule village de Moncourt.

Il faisait nuit, la route était mouillée et j'ai adapté ma vitesse de conduite à environ 70 km/h, maximum 80 km/h sur les longues lignes droites.

Nous étions justement sur une de ces lignes droites, peu avant le village d'Azoudange et nous nous sommes approchés d'une intersection – située à l'extérieur du village – avec une route secondaire, non prioritaire.

Au niveau de cette intersection, il y avait une voiture à l'arrêt. Seuls les phares étaient visibles dans l'obscurité. Notre itinéraire nous faisait continuer tout droit, sur la route principale, afin d'entrer dans le village.

C'est alors que la voiture en face s'avance pour tourner vers sa gauche et croise le chemin de notre voiture! C'était incompréhensible, absurde, mais la voiture d'en face occupait environ le tiers de mon côté de la route!

A cet instant j'ai eu comme un flash, un film dans lequel je me voyais freiner et ne pas pouvoir éviter la collision avec cette voiture. J'ai vu la tôle qui se pliait et j'avais l'image de ma voiture qui se dressait en l'air et ensuite... le noir complet.

Je ne sais pas combien de temps cela a pris mais cela a dû être instantané.

Quoi qu'il en soit, je n'ai pas freiné et j'ai tiré le volant à droite pour éviter l'autre voiture – qui heureusement avait cessé d'avancer. J'ai réussi à l'éviter de très peu et j'ai donné aussitôt un autre coup de volant à gauche pour redresser ma voiture.

A 50 cm près, l'histoire aurait été bien différente!

Bernard H.

Un mannequin en fauteuil roulant

Voici une bonne nouvelle trouvée sur internet. Je n'y avais jamais pensé, mais on ne voit jamais de fauteuil roulant dans une vitrine, à part certaines pharmacies ou entreprises de location et vente de matériel médical.

C'est en faisant du lèche-vitrine dans les rues de Portishead que Beth Wilson, handicapée et elle-même en fauteuil roulant depuis cinq ans, découvre l'élégant magasin The White Collection Bridal Boutique. En vitrine, quel est son

étonnement de voir un mannequin vêtu d'une robe longue blanche, assis dans un fauteuil roulant !

Elle partage la photo du mannequin sur son compte Twitter, suscitant une floraison de réactions positives qui félicitent toutes l'initiative de la boutique. "Normalement, cela ne devrait pas être aussi excitant, mais c'est la première fois que je vois un handicap représenté dans une vitrine de magasin" écrit-elle en légende de la photo.

Interrogée par le quotidien britannique The Independent, Beth Wilson a confié à quel point elle avait été touchée par ce mannequin en vitrine, tout comme par les 20.000 internautes qui ont réagi à son tweet : «Pour les personnes handicapées, lorsqu'elles sortent, la plupart des magasins sont inaccessibles. Le monde n'est pas fait pour nous. C'est la première fois que je vois un fauteuil roulant dans une vitrine et c'était tellement surprenant de le voir et de me sentir enfin représentée !»

La jeune femme a souligné également qu'elle était sensible à la décoration du fauteuil, entouré d'un beau feuillage : «Tout ce qui est associé à l'idée du fauteuil roulant est souvent dépeint comme une réalité négative et triste, que l'on préfère cacher. Alors que les fauteuils roulants nous donnent la liberté !», confie-t-elle.

Le tweet de Beth Wilson a recueilli plus de 20.000 «like». De son côté, Laura Allen, copropriétaire avec sa sœur de la White Collection Bridal Boutique, a précisé au quotidien The Independent que la décision de mettre un fauteuil roulant dans leur vitrine était pour elle quelque chose de très naturel.

«Nous avons eu cette idée sans vraiment réfléchir. Nous n'avons ni partagé d'images ni parlé de notre vitrine, mais visiblement elle semble avoir parlé d'elle-même ! Nous sommes heureuses qu'elle symbolise un message puissant d'inclusion».

Petit témoignage personnel pour finir: juste avant Noël je croise dans un supermarché un cousin qui vit avec sa maman, 89 ans, qui elle est en fauteuil roulant.

- Comme va Tante Annick, lui demandais-je?

- Ça roule! me répondit-il avec un grand sourire.

Bonne et belle année à tous

Anne-Claude C

2018 s'en est allée avec ses bonnes nouvelles !

Deux grandes performances sportives auront marqué 2018 :

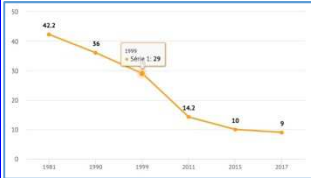
- L'équipe de football de Didier Deschamps renouvelle l'exploit en remportant la coupe du monde. Kylian M'Bappé offre ses primes de 350000 € à l'association « Premiers de Cordée » et encourage les membres de l'équipe de France à faire comme lui.

- Elles ont aussi leurs deux étoiles. Après un titre mondial, les handballeuses françaises sont devenues championnes d'Europe en battant la Russie 24 à 21. Victoire qui leur permet de participer aux Jeux Olympiques de 2020.

Des paralysés peuvent remarquer !

- Deux neuroscientifiques français du centre hospitalier de Lausanne ont mené une expérience sur sept paralysés. Trois d'entre eux ont su se relever grâce à une simulation électrique de la moelle épinière.





La misère recule dans le monde

• « De moins en moins de personnes vivent dans l'extrême pauvreté ». La proportion de la population vivant avec moins de \$ 1,9 par jour est de 9 %. La courbe montre une décroissance encourageante qui laisse penser que d'ici 2030 la grande misère sera éradiquée.

Mes bonnes nouvelles et il y en a bien d'autres...

Charles F.

Mieux que Google !

Il n'y a pas que Google : le moteur de recherche Lilo écologique, solidaire et respectueux de votre vie privée vous permet d'effectuer n'importe quelle requête en ligne, tout en finançant gratuitement des projets sociaux et environnementaux. Sa page d'accueil permet d'y retrouver un fil d'actualités en fonction de sa sensibilité : aujourd'hui on retrouve :

-https://reporterre.net/Les-Secouristes-volontaires-toulousains-la-paix-au-coeur-des-manifestations?utm_source=actus_lilo

-<https://boutique.kaizen-magazine.com/hors-serie/331-lot-autonomie.html> : ou comment tendre vers l'autonomie : cuisine, cosmétique, hygiène, santé, jardin, habitat, tout est étudié : "YAPLUKA"

-https://positivr.fr/une-mini-eolienne-de-balcon-cest-pour-bientot-video/?utm_source=actus_lilo

Goodeed est un site Internet français d'entrepreneuriat social, qui collecte des fonds pour les ONG en utilisant les revenus publicitaires générés sur Internet et mobile.

Il permet de faire des dons tous les jours, gratuitement, juste en regardant des pubs pendant 20 secondes : allez sur Goodeed.com, choisissez votre don et c'est parti ! J'ai choisi de le faire tous les jours en allumant mon ordinateur : la journée commence "don"

Marie-Noëlle C.

Un joli petit plat, allant au micro-ondes !

Bravo, les femmes gilets-jaunes, qui veulent montrer que l'on peut aussi manifester sans violence !

Bravo pour l'émission "Capital" sur M6, en mettant le doigt sur la surconsommation et l'énorme gaspillage des supermarchés et ventes par correspondance, qui jettent les invendus, dénoncé par des ex-employés !

Bravo pour les organisations qui récupèrent, réparent, revendent ou donnent ces marchandises aux gens dans le besoin!

Cela se fait en Suisse aussi, et parmi les bénévoles qui y travaillent, se trouvent des chômeurs, ravis de rendre service et d'ajouter cela à leur CV, en attendant de retrouver un emploi fixe.

C'est respecter les producteurs, les ouvriers/ouvrières et l'environnement.

J'ai trouvé à la déchetterie des tasses qui remplacent celles qui se sont cassées au cours des années, d'un joli service ancien en porcelaine, dont on ne retrouve plus les pièces.

J'y ai trouvé aussi un joli petit plat, allant au micro-ondes, tout à fait intact !

Anne-Marie R.

Le Kangourou

Un animal pour une bonne nouvelle : le Kangourou.

Il me fait faire des bonds, me propulse très fort et plus loin.

Eh oui, à 50 km sur de courtes distances, ce n'est pas rien !

Un animal pour une bonne nouvelle : la Marmotte qui dort.

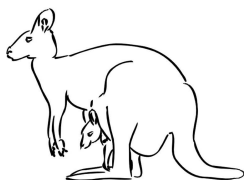
Pendant l'hiver, elle se régénère. Le sommeil est important.

Je dois prendre des temps pour moi.

Un animal pour une bonne nouvelle : le Puma.

Un moteur de recherche français, qui finance des ONG

Trois visions positives, dont chacun peut s'inspirer



Une bonne
nouvelle
est un Vecteur
de Vie !



Un voyage à pied
en Suisse, qui vaut
bien une expédition
dans un
pays lointain.

Un sapin
de Noël
peu ordinaire



Le meilleur pour le saut en hauteur. 4 à 5m, sans élan...

Un animal pour une bonne nouvelle : la Puce

Sa grande rapidité, son agilité à bondir et à rebondir :

C'est aussi le temps pour une nouvelle étape de vie.

Une bonne nouvelle, c'est ce qui est bon pour moi.

Chaque personne a des dons : ma vie est utile

Ce monde a une raison d'être : je suis à ma place

Le nettoyage, la restauration d'un site :

Cela m'aide à poursuivre mes efforts.

Entendre quelque chose d'encourageant : cela me rappelle

Que Moi aussi, je peux réaliser ce que j'ai à cœur.

Une bonne nouvelle est comme une lumière dans la nuit,

Une bonne nouvelle est un encouragement, un phare,

Un refuge, une planche de salut.

Une bonne nouvelle peut ne pas être vue ni entendue...

Une bonne nouvelle peut blesser ou même aveugler.

Quelqu'un qui n'y croit pas ou qui est trop dans la nuit.

Il faut donc s'y habituer, y faire de la place.

Car avec une bonne nouvelle, on peut passer de la léthargie à la Vie

Victoire, une bonne nouvelle est **Vecteur de Vie**.

Andrée de K.

Une magnifique expérience

J'ai écouté une conférence -avec des images- d'un homme, qui a fait le tour de la Suisse avec un ami, en longeant les frontières, à pied, à vélo et en kayak. Mais pourquoi aller aux antipodes? Il y a encore tant de belles choses à voir et à découvrir, d'une telle diversité et pas très loin. Une magnifique expérience!

Son épouse suivait en voiture avec le matériel.

Anne-Marie R.

Il faut parfois peu de choses pour être heureux.

Nous sommes quelques ami(e)s qui faisons de la marche nordique ensemble tous les samedis. Nous avons trouvé un petit nom à notre équipe : les FDB72 (pour Fous du Bâton 72).

Le début de l'aventure a commencé par une belle balade en forêt de Sillé le Guillaume en Sarthe, une magnifique forêt où l'on peut s'oxygéner.

En grimpant une côte bien sympathique, nous avons posé nos bâtons près d'un sapin.

A ce moment, je me suis aperçue que le sapin était «amputé» sur toute une face et je me suis exprimée à haute voix sur le sujet à mes ami(e)s marcheurs «le pauvre sapin, on lui a coupé les branches afin de nous laisser passer... ».

Je ne sais pourquoi, mais j'ai eu un vrai coup de cœur pour cet arbre.

Quelques mois ont passé et nous sommes revenus nous balader dans cette partie de la forêt et j'ai souhaité revoir le sapin.

Mon coup de cœur a été confirmé pour cet arbre, qui, malgré les misères qu'on lui faisait subir, continuait à pousser, à évoluer, comme si rien ne pouvait l'en décourager.

C'est au moment de Noël, moment où tout le monde parle de couper et mettre un sapin à la maison pour les festivités, que nous avons eu l'idée de retourner le voir pour y déposer chacun une boule et guirlande. Cela fut un moment très joyeux avec les enfants, qui ont pu voir qu'il n'était pas toujours obligatoire de couper un arbre pour le décorer et en profiter.

En plus, nous avons déposé au pied, un petit carnet « le livre d'or » avec un crayon, pour permettre aux promeneurs de mettre un petit mot s'ils le souhaitent.

Notre petite initiative a été relayée par un de nos amis auprès de l'Office du Tourisme qui a trouvé que l'idée était intéressante et a invité les visiteurs à aller se balader... et le petit carnet se remplit à ma plus grande joie.

J'ai hâte d'aller le consulter : ce sera, je l'imagine, un très beau moment de joie, une belle découverte.

Ce sera également l'occasion d'aller enlever les décorations (nous voulons laisser la nature propre) et peut-être de transformer cette initiative de Noël en une aventure durable avec une Géocache*.

Chantal B.

* Géocache : organisateur de chasse au trésor

Quand le rugby soutient des réfugiés ...

*Un bel
essai !*

Des équipes mêlant réfugiés et citoyens français se multiplient en France : ainsi, première en France l'équipe Ovale Citoyen mêle migrants et anciens joueurs de rugby près de Bordeaux .

- «Donner du temps pour ces gars-là, d'horizons si différents, cela apporte une ouverture d'esprit», dit un de ses «encadrants».

L'Association est parrainée par le vice-président de la Fédération française de rugby et, pour proposer une aide médicale aux jeunes, elle s'appuie sur un hôpital à Bordeaux et sur Médecins du monde.

- «Ils veulent jouer, cela leur change les idées et leur fait vivre autre chose que leurs galères quotidiennes».

Un heureux essai qui va bientôt être «transformé !» à Pau et à Paris.

PAM

Je peste contre la SNCF...

*Comment
un trajet
mal commencé
peut conduire
à de
l'émerveillement...*

Vendredi soir, 19h00.

J'ai un peu de ressentiment contre la SNCF, car j'ai raté mon train à dix secondes à Viroflay, celui-ci étant passé avec 1 minute d'avance...

2°C sur le quai à attendre le suivant pendant 18 mn : je peste vraiment contre la SNCF !

Puis quelque temps avant d'arriver à la station La Défense, je m'aperçois que je voyage non loin d'une jeune femme en fauteuil électrique.

Juste avant l'arrêt du train, la voilà qui commence à avancer vers la porte.

Etonné et curieux de savoir comment elle va gérer la manœuvre, je lève la tête et la regarde faire une marche arrière pour bien se mettre dans l'axe.

Je m'interroge : le quai est plus haut de 10 cm, elle ne va pas pouvoir sortir facilement !

A ce moment là, je vois arriver une personne de la SNCF, avec une petite passerelle pliante en aluminium sous le bras, qui la déplie et l'installe sur le bord du quai pour permettre la sortie de la jeune femme handicapée.

Pas une bousculade chez les voyageurs, tout le monde se recule dans le calme, voire même dans l'empathie.

Le véhicule, après une manœuvre un peu délicate, sort finalement du wagon.

A ce moment, l'employé de la SNCF replie la passerelle, se relève et lance un joyeux "merci messieurs-dames !"

Alors là, je dis "chapeau la SNCF !"

Jean-Yves L.

Des usines « apprenantes » pour dépasser le handicap ...

Redonner de la confiance aux handicapés

C'est la Fondation Amipi-Bernard – Vendre qui a eu l'idée de faire travailler des handicapés dans différentes sortes d'usines, dans des travaux qui leur permettent d'améliorer leur motricité et de favoriser leur autonomie.

- «Ce travail m'a donné confiance en moi » explique ce jeune en train de presser des fils torsadés à l'aide d'une machine.

Difficile d'imaginer que ce jeune de 23 ans a un problème de motricité depuis son plus jeune âge !

L'objectif en effet est d'aider en misant sur le travail manuel et l'imitation de tâches de plus en plus complexes et précises.

Le président de la Fondation explique : «la répétition des sollicitations cognitives développe les synapses du cerveau, qui est d'une grande plasticité et peut en créer de nouvelles ».

- «Maintenant, je me sens capable de travailler dans une entreprise ordinaire», confie Romain qui devient de plus en plus autonome malgré le handicap.

Chaque année 15 personnes quittent ces entreprises pour rejoindre une entreprise classique.

Bravo : après cela, peut-on vraiment dire que tout va mal ?

Paul B.

Proposition pour 2019

Une guirlande "spécial 2019"

En ce début d'année, j'ai proposé à beaucoup d'amis et des membres de la famille de faire une expérience !

Elle n'est pas dangereuse, ne coûte rien, mais peut rapporter Gros !

Matériel :

- des petits papiers, de couleur, c'est mieux
- de quoi écrire (en couleur!)
- un bocal transparent

La règle :

Chaque semaine, mettre un petit papier sur lequel j'aurai écrit un évènement, une parole, un titre de film, de livre, une réussite.... tout ce qui a pu me réjouir.

Résultat :

En fin d'année, chacun ou chaque famille, si vous faites ce jeu en famille, pourra construire une guirlande des bonnes nouvelles pour décorer sa maison, son sapin,....

Bonne année et rendez-vous dans 52 semaines !

Crocus..

Nous accueillons ce mois-ci 1 nouvelle lectrice :

Chantal 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 24 Février 2019**



Diffusion de ce numéro par courriel : 523 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/