

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 139

Octobre
2019

La citation du
mois :

«Un athlète ne peut arriver en compétition très motivé, s'il n'a jamais été mis à l'épreuve».

(Sénèque,
philosophe
romain).



EDITO

Il y a exactement un an, le thème de mon édito était la « Bienveillance au travail », que je vous avais partagé, suite à une conférence dans mon cadre professionnel, par l'excellent Docteur Rodet.

Cette année, j'ai eu la chance d'assister à une autre conférence, qui m'a également enthousiasmé, ainsi que les 170 personnes présentes : « Garder son énergie pendant les turbulences ».

En effet, comme beaucoup d'entreprises françaises, la mienne est en pleine tourmente : révolution numérique, changement d'organisation et croissance de l'activité.

Résultat : beaucoup ont du mal à suivre le rythme et s'épuisent...

Première constatation : quand il y a du changement, il y a une hausse dangereuse de la consommation d'énergie. Il faut donc trouver des moyens pour « remplir » son réservoir d'énergie, et ainsi conserver, voire retrouver son équilibre, voire sa performance.

Alors 3 pistes :

- Demeurer concentré, en évitant de se faire interrompre (mail, téléphone,...). La solution est de se créer un « bouclier » temporaire dans la journée, pour travailler plus au calme : arrêts des notifications de l'ordinateur et du téléphone, pendant 1, 2 ou 3 heures. Car il faut à chaque fois 3 minutes pour se re-concentrer après une interruption.

- Remettre de la clarté et du sens sur ce à quoi on contribue, dans notre activité. On travaille directement pour aider une ou plusieurs personnes, qui ne pourraient pas fonctionner sans notre support. Le rôle de chacun a vraiment du sens.

De plus, il est nécessaire lister les problèmes ou les actions, en s'organisant grâce à une « to do list » unique et priorisée : faire d'abord ce qui a le plus de valeur ajoutée, quitte à ne pas faire ce qui semble le plus urgent.

- Avoir un feed-back sur son travail. Si l'on râle en permanence, cela nous fait consommer beaucoup d'énergie et c'est contagieux pour nos proches : danger !

Au contraire, si l'on a la démarche de célébrer ses « mini succès » à la fin de chaque journée, cela nous encourage et nous fait grandir. Les footballeurs le font bien à chaque fois qu'ils marquent un but !

Se nourrir de nos succès nous fait grandir, en nous donnant confiance en nous, et va nous permettre de mieux affronter les obstacles.

Alors, musclons notre détecteur à succès !

Pour conclure, on pourrait dire : « râlez si vous voulez, mais célébrez autant que vous râlez ! »

De mon côté, j'ai commencé l'entraînement :

- L'ordinateur et le portable sont en mode silencieux,

- Tous les matins, sur le chemin de la gare, j'essaie de me remémorer entre 5 et 10 « mini succès » de la veille,

- Et surtout, je m'encourage à moins râler !

Jean-Yves

*Un témoignage
sur ce lieu
hors du commun :
l'Arche*

Une « révolution de tendresse »

"De quoi avons-nous le plus besoin dans le monde ?

Ce n'est pas d'être normal, mais d'être aimé et que quelqu'un croit en nous ..." (*Jean Vanier*)

L'Arche, ce sont des lieux où vivent ensemble des personnes en situation de handicap mental, et celles et ceux qui les accompagnent, les "assistants", salariés et volontaires.

La spécificité de l'Arche réside dans ce mode de vie communautaire, qui s'inscrit dans des maisonnettes de petite taille, où 6 à 8 personnes handicapées et 4 à 5 membres de l'équipe d'accompagnement – les salariés et les jeunes effectuant leur service civique – font le choix de partager leur vie quotidienne.

Les relations entre les personnes dépassent la simple relation fonctionnelle : c'est une vie de type familial qui est proposée, de façon à établir des relations de compagnonnage, d'amitié et faire connaître le don des personnes avec un handicap intellectuel, qui se révèle à travers des relations mutuelles, sources de transformation.

Une communauté de l'Arche regroupe plusieurs maisons insérées dans la ville ou le village, où une dizaine de personnes (handicapées et assistants) vivent ensemble : c'est pour chacun un vrai «chez soi».

Fondé par Jean Vanier (1928-2019), qui a changé notre compréhension des personnes handicapées mentales et de ce que signifie « être vraiment humain ».

Il considérait les personnes handicapées mentales comme une source de vie pour nous tous, comme des agents de changement dans la société.

Son rêve était une révolution de la tendresse, rendant la société plus compatissante, plus inclusive. Il voulait que le cœur soit confié aux soins des autres. Il a brisé les barrières de division séparant les peuples, désirant un monde où chacun est considéré comme unique et précieux.

L'Arche a un cadeau à offrir au monde. C'est un signe qu'il est possible de vivre dans des communautés où la différence est perçue comme un cadeau et non comme une menace.

L'Arche compte aujourd'hui 154 communautés dans 38 pays, des communautés où les personnes, avec ou sans déficience intellectuelle, peuvent trouver un lieu d'appartenance, manger à la même table de fraternité et partager la vie ensemble.

Jean Vanier encourageait les étudiants à vivre une expérience interculturelle parmi les populations pauvres et marginalisées des pays en développement.

Un message d'unité et de fraternité !

Sarah.S

Quel est le rôle d'un paysan dans notre pays?

Le magazine Cultures bio de Biocoop a interviewé quelques paysans dont Mr Benoît Canis, maraîcher bio, qui s'est aussi engagé dans la Biocoop de Wavrin (59). Celui-ci affirme qu'un paysan est "le chef d'orchestre d'un vaste système".

Il doit en effet comprendre le fonctionnement d'une plante, la vie d'un sol, de son écosystème et s'y adapter. Sur ses 5 ha par exemple, Mr Canis doit penser à laisser une parcelle non productive, pour favoriser les espèces sauvages, les insectes, les oiseaux.

Il est important pour lui de faire pousser uniquement des légumes du terroir en respectant les saisons et en restant humain avec le personnel et les animaux. Car à la ferme de ce maraîcher, on cherche à favoriser l'insertion professionnelle de personnes en difficulté.

En bio, il y a davantage de travail manuel, mais les activités sont plus diversifiées. Mr Canis privilégie les circuits courts pour avoir de vrais échanges avec les consommateurs et trouver du sens dans ce qu'il entreprend. Au moment où beaucoup d'agriculteurs se plaignent de leur endettement, n'arrivent pas à vivre de leur travail ou à le transmettre, l'agriculture biologique et la coopération entre

*Un maraîcher,
véritable
chef d'orchestre*

paysans semblent des solutions d'avenir.

Pour aller plus loin sur ce sujet, contacter www.semencespaysannes.org ou www.biocoop.fr.

Lyliane.M

Too good to go

Une jeune ingénieure vient de lancer l'application "Too good to go" pour lutter contre le gaspillage alimentaire, depuis notre smartphone !

Les nombreux restaurants partenaires ou commerçants, signalent sur l'application leur stock, avant de les jeter, pour permettre aux utilisateurs de l'appli d'acheter ces denrées pour quelques euros, plutôt que de les voir finir dans les ordures.

Cette entreprise lutte contre les 30% de notre production alimentaire qui finit quotidiennement dans des poubelles.

Je vous invite à télécharger l'application pour connaître les bons plans autour de chez vous et si vous connaissez un professionnel qui en a marre de jeter des kilos de nourriture, parlez lui de cette alternative révolutionnaire par sa facilité !

Claudie L

Des grands-parents heureux

Voici une double bonne nouvelle, un peu perso mais que j'ai très envie de partager :

Mon mari Antoine et moi-même avons la grande joie de vous annoncer la naissance de nos deux premiers petits enfants :

- Pia, née le 10 mai chez Charles et Jeanne,
- Léon, né le 30 septembre chez Jean-François et Clémence.

Les enfants et leurs parents se portent très bien et nous sommes tous gâteux devant ces merveilles.

Anne Claude C.

Downton abbaye

Pour les amoureux de la série anglaise Downton abbaye, je viens de voir le film (hélas en VF) : une réussite.

Tous les ingrédients y sont, dans cette Angleterre des années 1930 :

- un superbe décor,
- des acteurs que l'on adore (notamment Maggie Smith),
- de l'humour,
- un beau suspense,
- de la légèreté
- et finalement... beaucoup de morale.

Et pas besoin d'avoir vu les séries pour comprendre l'histoire.

Un bon moment à partager...

Jean-Yves L.

La fin des croisiéristes pollueurs

La ville de Cannes se dit prête à interdire les croisiéristes pollueurs...

Dans le journal gratuit 20 Minutes, Mr Fabien Binacchi nous fait savoir qu'en matière d'environnement, la ville de Cannes (06) se déclare "prête à prendre des arrêtés contre le transfert sur terre des passagers de paquebots pollueurs".

Le groupe MSC, leader mondial des croisières, est venu, en effet, parapher la Charte environnementale édictée par la municipalité pour réduire l'impact du tourisme maritime.

Il semble que d'ores et déjà, 93% des organisateurs de croisières dont 13 des plus importantes, sont sur la même longueur d'onde. Aussi, les autres devraient être chassés de la rade au 01/01/2020.

Certains croisiéristes s'engageraient même "à ne pas utiliser de carburant contenant plus de 0,1% de soufre dès l'approche des côtes".

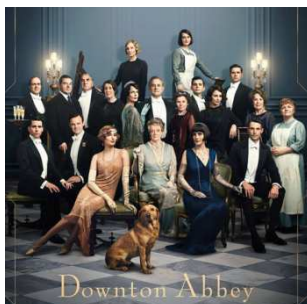
Aucun rejet d'eaux usées ou d'eaux traitées ne devraient être fait en mer lors du stationnement dans la baie de Cannes.

Enfin, des navettes électriques ou à biocarburants devront être utilisées pour le transport à terre des passagers.

*Bons plans
« gagnant-gagnant » !*

*Le bonheur de
la famille,
tout simplement...*

Un bon film !



*Plus de respect
pour les populations
et l'environnement
local*

*La restauration
rapide se met enfin
à la consigne*

Mr le Maire de Cannes a réclamé au Premier Ministre "des pouvoirs de police" sur la baie pour pouvoir effectuer des contrôles et expulser les pollueurs".

Bravo à Mr Le Maire pour ces mesures annoncées! Qu'elles inspirent d'autres grands ports du monde pour que nos mers et océans retrouvent leur pureté!

Lyliane.M

Des plats consignés pour limiter les déchets

En Ile de France, My Green Go lutte contre les déchets issus de la restauration à emporter, en proposant des bocaux consignés qui seront réutilisables.

Entre 150 000 et 200 000 tonnes d'emballages finissent dans la poubelle, juste après avoir servi, chaque année en France selon les chiffres de l'Ademe.

Le phénomène s'accroît entre 2005 et 2014 : la vente au comptoir à presque doublé.

Aussi, deux jeunes entrepreneurs ont décidé de s'attaquer à ce gâchis. surtout que le recyclage ne suffit plus. Leur idée : pour ne pas créer de déchets, remettre au goût du jour la consigne en éliminant les contraintes du dispositif traditionnel.

En 2018, ils créent "My Green Go" comprenant une machine automate de collecte de récipients consignés et une application pour simplifier la récupération de sa consigne.

Cela tombe bien : le projet de loi relatif à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire (qui sera examiné par le Parlement à la rentrée) recommande la consigne.

On a trouvé cette idée révolutionnaire dans un contexte où la restauration collective est mise au défi en matière de responsabilité sociétale des entreprises. Du coup, on contribue au zéro déchet facilement au quotidien.

L'application rend même le geste ludique : à chaque bocal restitué un compteur personnel indique le poids de déchets évités.

- "C'est motivant, on voit le résultat"

Objectif : réduire les déchets d'une tonne par an".

Retrouver www.mygreengo.fr www.facebook.com/MyGreenGo

Marie-Thérèse T.

Allo, allo ??? J'écoute ...

Les cabines téléphoniques ont, petit à petit, disparu de nos trottoirs.

Toutefois à Nantes, il y en a encore deux qui sont magiques.

Elles permettent d'écouter ses auteurs préférés lire des passages de leurs œuvres.

- Un numéro de téléphone, une œuvre :

Elles permettent d'entrer en contact avec les auteurs. Il suffit de taper sur le clavier leur date de naissance, affichée sur une liste apposée dans la cabine, pour les entendre. J'ai ainsi fait le 09.12.19.57. Au bout du fil, Emmanuel Carrère lisait « D'autres vies que la mienne ».

- Une cinquantaine de textes :

C'est la librairie Coiffard, accompagnée de l'artiste-designer Stéphane Phélipot qui a mis en place ces cabines téléphoniques importées d'Angleterre, restaurées et peintes en noire pour fêter son centenaire.

Elle a sélectionné une cinquantaine d'écrivains. On trouve aussi bien George Orwell, Marguerite Yourcenar que Sylvain Tesson ou Patrick Modiano. Les textes qui ont été retenus avaient un rapport plus ou moins lointain avec la librairie.

- Une des cabines va déménager à l'hôpital :

Mais pourquoi des cabines téléphoniques ?

Parce qu'elles sont intrigantes, insolites. On s'arrête, on regarde par la vitre et on s'interroge : est-ce que c'est vraiment une cabine ?

L'une des deux cabines se trouve rue de la Fosse et l'autre sur le toit de l'Ecole nationale supérieure d'architecture.

Cette dernière rejoindra à la fin du mois le hall principal du CHU de Nantes, pour être mise à la disposition des malades, des visiteurs et des personnels soignants.

On réinvente avec bonheur ces lieux clos et exigus pour plus de lumière et de partage.

*Nouvelle
vie !*



Tout est miracle

Leçon
de philosophie
par un grand
scientifique

Voilà un petit texte d'un grand auteur, qu'il me fait plaisir de partager avec les lecteurs de la Gazette :

« Il n'y a que deux manières de vivre ta vie. L'une est comme si rien n'est un miracle. L'autre est comme si tout est un miracle.

Mais sans réflexion plus profonde, on sait de la vie quotidienne qu'on existe pour les autres. Tout d'abord pour ceux dont les sourires et le bien-être sont au cœur de notre bonheur, puis pour les innombrables inconnus, auxquels nous sommes liés par les liens de sympathie. Cent fois par jour, je me rappelle que ma vie intérieure et extérieure est basée sur le travail d'autres hommes, vivants et morts, et que je dois m'efforcer de donner dans la même mesure que ce que j'ai reçu et que je reçois encore.

Un être humain fait partie d'un tout, appelé par nous "Univers", une partie limitée dans le temps et dans l'espace. Il éprouve son être, ses pensées et ses sentiments, en tant que quelque chose de séparé du reste - une sorte d'illusion d'optique de sa conscience.

Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous limitant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes les plus proches de nous.

Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison, en élargissant nos cercles de compassion pour embrasser tous les êtres vivants et la nature dans toute sa beauté.

Seule une vie vécue pour les autres vaut la peine d'être vécue ».

Albert Einstein

Bernard H.

Novembre

Un automne
bien au chaud
dans son fauteuil !

Novembre arrive avec ses journées plus courtes et l'envie de se mettre au fauteuil pour lire !

Cet été, je me suis régälée (il faisait canicule, donc au frais !) de livres distrayants, drôles, parfois des histoires plus dures....

Voici quelques titres :

"Au petit bonheur la chance" de Aurélie Valognes (livre de poche) : l'histoire d'un petit bonhomme de 6 ans, Jean, confié pour l'été (ou plus....?) à sa grand mère. Ni lui ni mémé Lucette n'avait prévu cela...

De jours en jours, ils découvrent que ce sont les bonheurs simples qui font le sel de la vie.

"Les crayons de couleur" de Jean-Gabriel Causse, (J'ai lu), un roman fascinant : du jour au lendemain, les couleurs disparaissent. Dans ce nouveau monde en noir et blanc, Arthur et Charlotte, un drôle de duo, se mettent en tête de sauver l'humanité de la dépression, en partant à leur recherche et, qui sait, le bonheur se cache peut-être quelques part sur leur chemin ?....

Je ne saurai que vous conseiller aussi les livres d'Eric Emmanuel Schmitt.... son écriture, ses témoignages, ses romans, sont tous un délice !

Bon automne !

Crocus.

Vision optimiste de l'avenir

Non, ce ne sont pas des perles de potaches.

1) «Dans une décennie, la pollution atmosphérique contraindra les citoyens à porter des masques à gaz» : prévision faite en 1970.

2) En 1985 : «Au rythme actuel d'accumulation de l'azote, ce n'est qu'une question de temps pour que l'atmosphère ne laisse plus passer la lumière et que les terres ne soient plus cultivables».

3) «La croissance démographique dépassera inévitablement et complètement toutes les maigres augmentations que nous pouvons réaliser en matière de ressources alimentaires».

4) «L'imminence d'une grande famine mondiale due à l'explosion de la bombe démographique est le grand souci du jour de la Terre».



*Un peu polémique,
mais pour
se rassurer !*

5) Septembre 2019 : «Il y a une hypothèse (ouf il ne s'agit que d'une hypothèse) selon laquelle l'humanité n'existera plus en tant qu'espèce en 2050».

6) «La planète ne recèlera plus une goutte de pétrole en l'an 2000». C'est vrai que le passage à l'an 2000 présageait de grandes catastrophes : même les photocopieurs allaient faire les pires caprices.

Que s'est-il passé depuis lors ?

La population mondiale devait être de 7 milliards en l'an 2000, il n'y a eu qu'une petite erreur de 30 % ! Serait-ce une autre perle : la population mondiale pourrait décliner d'ici 2050 ; parions que ce sera bien avant.

Le nombre de personnes vivant sous le seuil de pauvreté est passé de 1,9 milliard en 1981 à 800 millions en 2013 et la production alimentaire a augmenté de 60 % entre 1980 et 1997 !

Suite aux découvertes de gisements géants (Chine, Golfe du Mexique, Moyen-Orient, Alaska...), la pénurie de pétrole n'est définitivement plus pour ce siècle.

Continuons à manger de la viande, du poisson, des huîtres en espérant y trouver une perle, à boire du lait, le tout même après l'âge de 16 ans et à acheter des produits neufs quand une réparation n'est pas possible.

Comprenez qui voudra.

Charles F.

Une française, prix Nobel d'économie

*Une étude
récompensée
au plus au niveau*

Esther Duflo partage ce prix avec son mari et un autre économiste.

Ce prix concerne les travaux qu'ils ont entrepris sur la lutte contre la pauvreté dans le monde.

Grâce à une approche empirique, qui part d'expériences conduites au plus près sur le terrain, les travaux d'Esther Duflo montrent la nécessité d'évaluer

pragmatiquement les programmes de lutte contre la pauvreté.

L'étude peut analyser tout un tas de questions simples, par exemple celle de savoir si donner un petit déjeuner gratuit à l'école réduit le taux d'absentéisme.

Anny B.

Etudier, malgré son handicap

*Solidarité
entre les
étudiants*

Le nombre d'étudiants en situation de handicap a quintuplé en quinze ans.

L'enseignement supérieur s'ouvre aux personnes ayant des déficiences motrices ou sensorielles, troubles du langage ou certaines formes d'autisme.

C'est un effort qui concerne non seulement les professeurs, mais aussi les encadrants.

Car les étudiants travaillent aussi en ce sens, puisque dans le cadre des 20 heures de « solidarité » inscrites dans le cursus, certains s'engagent à transmettre, à ceux qui en ont besoin, leurs notes de cours.

Ainsi, la conférence des Grandes Ecoles (CGE), montre les efforts accomplis, qui permettent à son réseau de compter 3 000 étudiants handicapés.

PAM.

Une aide généreuse et efficace

*L'altruisme
et la disponibilité de
plusieurs personnes,
révélés à 2
randonneurs suisses,
grâce à une
bonne foulure.*

Fin septembre 2019, nous sommes partis en randonnée avec mon ami Antoine, le long du GR 34, sur la côte du Finistère, au départ de Brest.

Durant trois jours, nous avons marché entre 20 et 25 km par jour. Le quatrième jour, il pleuvait abondamment et Antoine a glissé sur un petit muret duquel, il est tombé la tête la première sur les galets.

La tête était légèrement blessée mais le pied le faisait souffrir.

Cassure ou foulure ? Des maisons pointaient à l'horizon et tant bien que mal, nous nous y sommes rendus.

La plupart étaient vides, mais enfin une réponse de la part d'un couple âgé à qui nous avons expliqué la situation. Le monsieur s'est spontanément proposé de nous conduire au village voisin, en espérant y trouver un docteur : mais personne !

Il nous a conduits à une ville voisine, mais c'était 13h et aucun médecin n'était

disponible. Il nous a alors proposé de nous conduire au CHU de Brest à 40 km de chez lui.

Sa disponibilité et sa gentillesse nous ont émus, d'autant plus qu'il a refusé qu'on le dédommage. Il y a encore beaucoup de gens sympas sur la terre.

Mais ce n'est pas fini. Au CHU, une doctoresse sympathique a pris Antoine en charge. Le pied n'était pas cassé, mais il avait une belle entorse.

Elle nous a fourni une attelle et quand nous avons parlé du paiement, sachant que nous venions de Suisse, elle nous a affirmé que la consultation et les radios étaient gratuites.

Quelle bonne surprise, sachant que tout se paie dans notre patrie helvétique. Merci à toutes ces personnes disponibles et généreuses !

David de K.

Persévérance

Papy s'est fait pirater sa carte bleue : c'est sa banque qui l'en informe.

On l'accuse d'avoir commis un achat par internet et il n'a pas internet.

D'avoir reçu un code sur sa boîte vocale, il n'a pas de boîte vocale.

Est-ce ainsi qu'on traite nos aînés ?

Un premier rendez-vous avec la conseillère.

Une première lettre sur conseil de la conseillère.

Un deuxième rendez-vous avec la conseillère, et deux autres lettres signature.

Un remboursement de complaisance de la moitié de la somme volée par défaut de sécurité.

Est-ce aux clients à assumer ce genre de défaut ?

Un troisième rendez-vous avec deux conseillères et là on nous propose de déposer plainte.

La gendarmerie est juste à côté, quelle aubaine!

Chaleureux accueil et plainte déposée. Merci aux hommes en uniforme, à leur écoute, leur sérieux et leur gracieux sourire bienfaisant.

Ils ne touchent pourtant pas de commission ! Gratitude.

Papy devrait être enfin remboursé d'ici.... quelque temps!

Comme quoi !

Etapes:

1. Accuser le coup, en parler avec des personnes attentionnées et réactives, tenir bon, cultiver patience et patience et patience...

2. Ou bien, depuis le début, passer à la gendarmerie la plus proche, et pas besoin de rendez-vous !

On se plaint des forces de l'ordre?

A bon lecteur...

TrèflàCath!

*Une mauvaise
histoire en épisodes,
qui
termine bien !*

Nous accueillons ce mois-ci 1 nouveau lecteur :

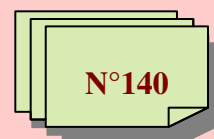
Jean-Pierre D..

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 24 Novembre 2019**



Diffusion de ce numéro par courriel : 535 personnes

Courriel : gazette.dbn@orange.fr

Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/

Pour vous désabonner : gazette.dbn@orange.fr / RGPD : aucun nom ni courriel n'est communiqué.