

L<sub>1</sub> A<sub>1</sub> G<sub>2</sub> A<sub>1</sub> Z<sub>10</sub> E<sub>1</sub> T<sub>1</sub> T<sub>1</sub> E<sub>1</sub> D<sub>2</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

B<sub>3</sub> O<sub>1</sub> N<sub>1</sub> N<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub> N<sub>1</sub> O<sub>1</sub> U<sub>1</sub> V<sub>4</sub> E<sub>1</sub> L<sub>1</sub> L<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

Numéro 140  
Novembre  
2019

La citation du  
mois :

«Rester immobile ne sert à rien. Il faut choisir entre progresser et régresser. Allons donc de l'avant et le sourire aux lèvres !».

(Baden Powell)



## EDITO

Hier matin, j'ai eu la chance de pouvoir donner mon sang.

J'écris bien « la chance », car cela signifie que je suis suffisamment en bonne santé pour pouvoir offrir à un inconnu un demi-litre de ce précieux liquide, qui permet souvent de sauver une vie humaine.

Pour ceux qui me connaissent, vous savez que s'il y a bien une chose que je déteste, c'est celle de perdre mon temps.

Et là, pas de chance pour moi : il y avait plus de 15 personnes avant moi pour l'entretien avec le médecin, protocole indispensable pour valider le don.

Pas de chance. Vraiment pas de chance ?

Et bien si, et je ne sais pas pourquoi, dans ma tête, la situation s'est retournée.

Plutôt que de considérer que le reste du programme de ma matinée allait passer « à la trappe », j'ai essayé de voir les choses du bon côté.

Et vu cette situation, je me suis rapidement dit : «voilà un bon édito en perspective pour la Gazette ! ».

En effet, que de signes positifs :

- Dans l'assemblée, j'ai compté 50% d'hommes : incroyable, des hommes se mobilisent et n'ont plus peur de la pique !
- Toujours dans le registre des statistiques, environ 30% de moins de 30 ans : la relève est en route. Qui a dit que les jeunes ne pensent qu'à eux ?
- Plus de 15 personnes à faire la queue, c'est extrêmement encourageant, cela signifie que dans notre pays (en tout cas dans ma commune), la notion d'acte gratuit a encore un sens.
- Moi qui parle très rarement à des inconnus, je me suis surpris à avoir un vrai échange avec mon voisin pendant un long moment, sur les parcours de vélos dans le Vexin, et tout cela dans une atmosphère joyeuse, paisible et « bon enfant ».

Au bout d'une heure, j'ai finalement vu le médecin, qui en fait était une infirmière en raison de la pénurie de médecin à l'Etablissement Français du Sang.

En 3 minutes chrono, elle a validé mon passage pour le don.

Puis j'ai été dans la salle de prélèvement, avec 10 lits quasiment complets, recevant des donateurs en pleine action d'activer au bout des mains une petite balle de mousse, pour aider à remplir leur poche de sang.

Un tout jeune infirmier, queue de cheval et cheveux sur les épaules, m'a piqué avec assurance et dextérité (même pas mal !), et en 10 minutes, ma poche d'hémoglobine était remplie !

Je suis alors reparti en pleine forme, l'esprit complètement libéré par rapport à mon problème de planning du matin, qui avait été complètement bouleversé.

Merci à vous tous, lecteurs de la Gazette, qui m'avez permis de préparer cet édito, en m'invitant indirectement à voir le positif, plutôt que de ronger mon frein inutilement sur une chaise pendant une heure !

Jean-Yves

*Pour une  
consommation  
responsable toute  
l'année !*

## Transformons le «Black Friday» en «Green Friday»

Chaque année le Black Friday bat des records. Le black Friday, cette année le 29 novembre, tradition commerciale des Etats-Unis, est le symbole de l'hyperconsommation.

En avons-nous réellement besoin ?

La moitié des ventes sont spontanées et ne remplissent pas un vrai besoin.

Les citoyens ne consomment plus utile, mais assouviennent un besoin compulsif assimilable à une forme d'addiction.

Cela implique des surproductions de biens manufacturés à fortes utilisations de ressources largement non renouvelables (métaux rares) et polluantes (émissions de gaz à effet de serre).

Par ailleurs, cette course aux prix bas et autres réductions drastiques est une incitation au moins disant social.

Nous souhaitons en profiter pour encourager à adopter de nouvelles habitudes de consommation, sensibiliser aux enjeux sociaux et environnementaux de la consommation de masse.

Dans « pouvoir d'achat », il y a « pouvoir »: l'acte d'achat est un choix fort et chacun peut choisir d'encourager des modes de productions éthiques et respectueux de l'humain et de la planète, et ceci toute l'année.

*Article tiré du Commerce Equitable*

Lyliane M.

## Transplantation réussie, grâce aux militaires

*Un événement  
rarissime*

Les Forces aériennes suisses ont ouvert à titre exceptionnel la base aérienne militaire de Payerne, durant la nuit du 29 au 30/10/2019.

Cette mesure visait à garantir un transfert d'organe urgent, pour une transplantation dans un hôpital de la région.

L'avion spécial s'est posé à Payerne à 02h00, en provenance d'Espagne.

Une équipe médicale a alors pris en charge le chargement, pour l'acheminer immédiatement vers l'hôpital par voie terrestre, écrit le Département fédéral de la défense, dans un communiqué.

L'aéroport de Genève était alors fermé durant la nuit, suite à des travaux de maintenance de Skyguide.

Les conditions météorologiques ne permettaient pas d'opérer sur l'aéroport de Berne-Belp.

Le temps nécessaire pour couvrir la distance entre Zurich aéroport et l'hôpital par la route, compromettait les chances de réussite de la transplantation.

Alain V.

## Le mange-debout

*Comment  
rendre un lieu  
plus convivial,  
pour le bien  
de tous !*

J'ai intégré une nouvelle entreprise en début d'année. Celle-ci me paraissait bien austère par rapport à celle très conviviale que j'ai choisi de quitter.

L'espace café, le seul point de rencontre du bâtiment, est composé de deux distributeurs automatiques de boissons chaudes, au milieu d'un immense hall en marbre face aux ascenseurs...

Pas de table ni de chaises, seule une tablette le long d'un mur permet de poser sa tasse.

J'ai régulièrement proposé au responsable des services généraux d'améliorer cet espace avec un « mange debout », pour créer un endroit convivial.

Après plusieurs tentatives, l'envoi de modèles possibles à acheter, rien n'y fait, il ne prend pas de décision.

Voici alors qu'un événement d'entreprise fait que des mange-debout sont disposés dans la salle de réception.

Après cet événement et avant qu'ils ne soient rangés dans les sous sols pour plusieurs mois, je convaincs un collègue de m'aider à en déplacer un devant les

*Il faut  
aller le voir !*

*Découvrir  
la nature  
différemment*



machines à café.

Au début, il surprend tout le monde : en 15 ans, ce lieu n'a jamais changé. Et voilà qu'il est instantanément adopté, pour la plus grande joie des usagers du point café, devenu un peu plus convivial !

Thomas B.

## Hors normes

«Hors normes», c'est l'histoire (vraie) de l'association «le Silence des Justes» et de l'établissement «le Relais», qui travaillent main dans la main pour s'occuper des cas les plus difficiles d'autisme, ceux qui ne rentrent dans aucune case : sujet douloureux, difficile.

C'est l'histoire de deux hommes dévoués à l'extrême, qui eux non plus ne sont pas toujours dans les clous...

Ce film est magnifique, grave, émouvant, et par moment drôle.

Dans notre société qui voudrait tendre vers le risque zéro, qui interdit aux mamans d'apporter un gâteau fait maison à l'école pour fêter l'anniversaire de leur enfant... ce film nous bouscule et remet les pendules à l'heure, on n'en sort pas indemne...

Une partie des bénéfices du film est reversée à l'association «le Silence des Justes» (5 % je crois...).

Alors rien que pour ça il faut absolument aller le voir !

Pascale T.

## La vie secrète des arbres

Janvier 2019 (Gazette des Bonnes Nouvelles n° 131 – 01/2019), vous avez découvert un petit article sur : «Un sapin de Noël peu ordinaire».

Je viens vous donner des nouvelles, à l'aube d'une nouvelle fin d'année.

Nous avons continué nos petits exploits, en allant découvrir notre belle forêt de nuit, avec des lampes frontales, ce vendredi 08 novembre 2019.

Nous avons eu beaucoup de chance : pas de pluie, pas trop froid (5 degrés) mais une très belle lune pour nous guider et une étoile filante pour clôturer notre sortie, un signe !

Quel bonheur de marcher de nuit. Nous avons pu utiliser tous nos sens pour avancer : notre ouïe, notre odorat, notre vue... C'est une expérience que je vous invite à réaliser un jour (enfin un soir).

Vous découvrez la nature différemment. Vous êtes à son écoute. Vous pouvez entendre le bruit du vent dans les branches et pouvez ressentir la présence de nos amis les animaux...

Nous avons vécu un magnifique moment de bien être entre ami(e)s.

Le hasard des choses, je suis en train de lire un livre que je vous recommande :

«La vie secrète des arbres» de Peter Wohlleben » - Si vous lisez ce livre, je crois que les forêts deviendront des endroits magiques pour vous aussi Tim Flannery.

En janvier, je vous annonçais que nous avions déposé au pied de notre sapin, décoré pour Noël, un petit carnet «le livre d'or» pour permettre aux promeneurs d'y glisser un petit mot.

Nous avons eu le plaisir de voir que notre initiative avait fait des heureux.

Beaucoup de petits mots de personnes qui reviennent chaque hiver voir si le sapin a retrouvé ses décorations, de familles qui ont profité des vacances pour aller mettre un petit mot très gentil, de Vététistes et même des étrangers venus pour les fêtes en Sarthe.

Nous avons donc décidé de renouveler cette année et bientôt, début décembre, nous irons de nouveau avec tous les enfants du groupe parer notre beau petit sapin en pleine forêt de ses plus beaux atours.

La forêt est un havre de paix où il fait bon se promener en pleine conscience, prendre le temps de se ressourcer et échanger avec la nature.

Pierre B.

## Cela existe encore !

*Une belle leçon  
de vie...*

Une amie me racontait l'autre jour : ayant fait une «touchette», en parquant sa voiture, celle d'à côté, elle a glissé un papier avec des excuses et ses coordonnées sous l'essuie-glace et a vaqué à ses occupations.

Quelques jours plus tard, elle reçoit une dame, munie d'un bouquet de fleurs, lui disant qu'il n'y avait rien de grave, mais qu'elle félicitait mon amie de son honnêteté.

Une belle leçon de vie !

Anne-Marie R.

## Humilité et Humour

*Reconnaitre  
avec bonne foi  
et humilité  
ses erreurs...*

Papy a besoin d'argent.

Comme il peine à se déplacer et m'accorde une confiance absolue, je pars "acheter des sous" pour lui.

A la poste du village.

Je tape le code... Pas bon.

Sûre de moi, je retape le code. Depuis le temps que je connais Papy, je le connais ce code, je l'ai tapé maintes fois déjà.

En plus, en partant, il m'a encore demandé avec un sourire coquin: "tu sais le code?" « Ben oui, voyons » que je réponds! Et je lui explique encore le moyen mnémotechnique que j'emploie si je doute.

Je retape le code disais-je... Pas bon!

L'employée me lance un regard interrogateur.

Elle me tend à nouveau la machine en précisant: "dernier essai".

Je me concentre. Premier chiffre - clic - deuxième chiffre - clic - troisième chiffre - clic - dernier chiffre - clic...

Carte bloquée ! Non mais c'est pas vrai?!

L'employée complice essaie encore sa propre carte tant je parais sûre de moi. Et ça marche !

Dépitée, je retourne vers Papy, en repassant le film.

Aurait-il changé son code et oublié de m'aviser?

Je revois précisément les endroits où j'ai posé mes doigts... trois fois consécutives!

Faut quand même le faire de s'entêter de la sorte sans se remettre en question.

Il m'aura fallu un kilomètre à pied pour que "la pièce tombe":

Bien sûr que j'ai tapé là et là et là et encore là, en me concentrant.

Mais j'ai tapé le moyen mnémotechnique, pas le code !

Et la machine n'a rien compris, hi hi hi!

Voilà. Moi qui voulais épargner Papy, le ménager dans ses déplacements, je lui ai bloqué sa carte. Avec obstination, tellement sûre d'avoir raison.

Moralité(s) :

- « Arrêter tout, introspection, vérifier... avant le troisième essai ! »
- « Heureux celles (et ceux!) qui savent rire d'eux/elles-mêmes, elles/ils n'ont pas fini de s'amuser ! »

TrèflàCath.

## Improvisation

*Une pièce de  
théâtre  
originale*

J'ai participé pour la première fois à une soirée théâtre d'improvisation.

Je ne saurai que trop vous inviter à une telle soirée !

Beaucoup de gaité, de rires, y compris des acteurs surpris par nos propositions...

Quel talent de pouvoir ainsi improviser de façon souvent déjantée durant le spectacle d'une heure et quart.

Le principe : dans une salle très conviviale, une quarantaine de spectateurs qui en fait, vont donner le ton, le thème, les rebondissements.

Quatre acteurs, un narrateur qui relance de temps en temps, et un musicien qui improvise au synthé des petits airs en fonction de l'avancée de l'histoire.

C'est au théâtre "A la folie théâtre", 6 rue de la folie Méricourt, Paris 11ème, Métro

Saint Ambroise. [www.folietheatre.com](http://www.folietheatre.com)  
J'y retourne dès que possible !

Crocus

## Les musiciens ont délié les langues

*Vive la musique,  
qui permet des  
miracles !*

Nous habitons Paris depuis toujours, et nous avons emménagé il y a quelques dizaines d'années dans un immeuble bien habité.

Une caractéristique des parisiens est qu'ils ne sont pas très communicatifs.

Ainsi, quand on se croise dans l'ascenseur (et c'est le cas dans notre immeuble), ce sont des « bonjour », des « bonne soirée » ou bien « il fait beau »... mais les gens n'entrent pas en conversation.

Soudain, un grand changement :

Un soir, une jeune femme sonne chez nous, avec une rose à la main qu'elle m'offre.

« Je me présente, me dit-elle : je suis Alice, nous sommes vos nouveaux voisins ».

Elle et son mari sont musiciens. Ils nous rassurent, les plafonds ont bien été isolés !

Ils nous invitent à venir faire connaissance chez eux, en compagnie d'autres voisins.

Nous nous rendons avec mon mari à l'invitation, et je me dis : « que vais-je dire à mes voisins ? ».

Le couple charmant met tout le monde à l'aise et fait admirer la prouesse de leur architecte, qui a créé une grande salle de musique. Je découvre alors mes voisins de toujours. Ils sont enjoués et nous font visiter leur appartement. L'ambiance est agréable et simple.

Nous sommes invités à nouveau chez les musiciens, pour un concert de musique de chambre d'une durée de deux heures : violons, altos et violoncelles.

C'était fantastique !

Nous avons passé un moment merveilleux. Le concert était brillant, tout le monde ravi.

Maintenant, que nous nous connaissons, nous serons plus naturels !

Annette P.

## C'est mieux qu'avant !

*Fuyez les grognons,  
car ils sont  
contagieux !*

J'aimerais débiter une rubrique qui s'appellerait : « C'est mieux qu'avant ! », en réponse aux grognons...

Fuyez-les car ils peuvent être contagieux....

Chaque mois, je ou vous pourriez choisir une chose qui est mieux qu'avant ....

Je commence ?

L'allongement incroyable au cours des dernières décennies de l'espérance de

vie et des soins médicaux, qui permettent à beaucoup d'entre nous d'arriver en forme à la retraite, de voyager, d'entamer de nouvelles études, de faire partie d'associations pour aider les autres, de voir grandir nos petits-enfants....

Contrairement à nos grands parents, qui arrivaient souvent épuisés à cet âge qu'on appelle jubilation en Espagnol !

C'est tout de même mieux de se sentir jubilant que retiré des affaires !

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 29 Décembre 2019**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 535 personnes**

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

**Blog partenaire : [www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/](http://www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/)**

**Pour vous désabonner : [gazette.dbn@orange.fr](mailto:gazette.dbn@orange.fr) / RGPD : aucun nom ni courriel n'est communiqué.**