

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 **141**
Décembre
2019



EDITO

La citation du mois :

«Plutôt que de penser à ce que tu n'as pas, pense à ce que tu peux faire avec ce que tu as.»

(*Ernest Hemingway*).

Et si nous abordions cette nouvelle année qui commence sous le signe de l'espérance ? C'est un terme qui pourrait paraître un peu... désuet, voire même naïf. J'ai eu la chance de découvrir, il y a quelques jours, un texte de Georges Bernanos, qu'il a écrit en 1945 à la sortie de la guerre, et qui a comme thème l'espérance. Notre année 2019 qui se termine n'a pas été facile, ni pour notre pays, ni pour notre planète. Le prochain millésime 2020 ne sera sans doute pas plus simple ! Alors, raison de plus pour nous tourner vers l'espérance, à l'école de ce que nous enseigne Bernanos. Tout d'abord, plantons le décor : "les optimistes sont des imbéciles heureux, et les pessimistes des imbéciles malheureux". Moi qui me considère plutôt comme optimiste, j'ai été un peu... désabusé. Mais il complète : "L'espérance est un risque à courir, c'est même le risque des risques". "On ne va jusqu'à l'espérance qu'à travers la vérité, au prix de grands efforts". "Le démon de notre cœur s'appelle « à quoi bon ! »". "L'espérance est une détermination héroïque de l'âme, et sa plus haute forme est le désespoir surmonté". "Le grand malheur de notre société moderne, sa malédiction, c'est qu'elle s'organise visiblement pour se passer d'espérance comme d'amour ; elle s'imagine y suppléer par la technique, elle attend que ses économistes et ses législateurs lui apportent la double formule d'une justice sans amour et d'une sécurité sans espérance". Que rajouter à ce témoignage poignant et humaniste, écrit il y a 75 ans ? Nous sommes donc face à nous même : sommes-nous tentés par le « à quiboisme » ou nous sentons- nous prêts pour l'espérance, avec détermination, au prix de grands efforts ? Pas simple de choisir sa voie... Mais à l'aube de cette nouvelle année, comptons sur nos ressources intérieures pour faire le bon choix ! Je vous souhaite une belle année 2020, sous le signe du renouveau et de ... l'Espérance !

Jean-Yves

Pour optimiser la consommation de nos voitures !

Adopter l'écoconduite

La start-up We NOW propose, par un boîtier connecté dans le véhicule, de mesurer les pratiques des usagers, pour mieux les conseiller sur la meilleure façon de conduire.

Par exemple, en anticipant sur les accélérations et les décélérations, on peut éviter une surconsommation. Respecter une certaine distance avec la voiture qui nous précède évite de freiner et une sollicitation brutale du moteur, le chargement excessif du véhicule a un impact négatif sur sa consommation d'essence, etc...

Je trouve cette initiative très intéressante et positive.

Il y a depuis quelques temps de plus en plus de stages d'écoconduite.

PAM

Une bonne action, en attendant...

Le bienfaiteur du Bon Coin !



On a un aquarium dans la classe.

Incroyable : une personne du Bon Coin nous a livré 5 guppy et 5 crevettes, avec un bidon d'eau et des plantes... gratuitement !

D'habitude, il les vend. Mais comme c'est pour une classe, il les a offerts !

-« Vous savez, Madame, un jour on aura des comptes à rendre. Donc si on peut faire des bonnes actions en attendant... »

Fanny P.

Une expérience inoubliable et peu commune !

Le rire Un cadeau si précieux

Ce mois de décembre a été très particulier pour moi. J'ai été envoyée en urgence en Inde pour rejoindre mes collègues indiens et tenter d'éviter le naufrage du projet sur lequel je travaille avec eux depuis plusieurs mois.

Une semaine seulement pour organiser mon départ et me voilà dans ce pays si différent, un peu stressée par les incertitudes de cette mission inédite et par la perception qu'auront mes collègues de ma soudaine présence auprès d'eux.

Tout d'abord, leur accueil m'a profondément touchée.

Ils se sont sans cesse préoccupés de me trouver une nourriture un peu moins « spicy » et de savoir si tout allait bien pour moi.

Ils se sont rendus disponibles tout le dimanche pour me faire visiter leur région. Je n'ai pu m'empêcher de penser que notre accueil en France est loin d'être à la hauteur et si attentionné.

Mais par-dessus tout, nous avons ri, beaucoup ri.

Des nuances de l'humour au rire franc, spontané, gratuit, il jaillissait sans prévenir, apportant détente et regard joyeux sur une situation objectivement assez critique.

Signifiant une proximité et une complicité grandissantes, il était simplement signe de la joie de travailler ensemble, de franchir les obstacles, de mieux se connaître, signe de l'humilité dont chacun savait faire preuve pour moquer dans un éclat de rire nos petits défauts et travers.

Tout cela était si bon. Une vraie relation au-delà des différences culturelles et professionnelles s'est construite au fil des jours grâce au rire, tissant des liens de commune humanité partagée.

Quelle fécondité dans ces éclats qui ont si profondément marqué mon âme !

Rire éphémère, je voudrais garder ta trace en moi et porter ton reflet autour de moi.

Et je voudrais te dire « Merci le rire », tu es un cadeau si précieux que c'est toi que j'aimerais offrir à mes proches pour Noël.

Aurélié C.

Un sapin 2019 très personnalisé

Alors, pour cette dernière 2019, je viens faire un rappel....

En janvier, je vous donnais une mission pour 2019.... celle de prendre un contenant transparent et de mettre, chaque semaine, une "bonne nouvelle" sur un papier de couleur. Le but : faire votre guirlande pour le sapin de Noël.

Et bien voici une photo, celle de 82 (plus qu'une par semaine donc !) papiers de formes et de couleurs différentes.

Mon sapin étant trop petit, les voici au pied comme une rivière débordante des sourires et joies de l'année qui vient de passer.

Puissions-nous nous réjouir de tous ces moments partagés en 2019, et qui sait, il y en aura peut être davantage en 2020 ?

C'est tout ce que je vous souhaite de vivre au cours de ces fêtes de fin d'année !

Bon Noël à tous ! et merci à notre rédacteur en chef de permettre cette lecture chaque mois !



Crocus

Quand le patient contribue à améliorer les soins

L'idée est simple : valoriser et reconnaître le savoir des patients souvent en incapacité de travailler, et leur proposer d'intervenir après une formation universitaire, aux côtés de professionnels de santé, en tant que « patients experts ».

Le professeur qui a créé cette formation explique : « par la connaissance de sa pathologie, et les gestes d'auto-soins qu'il pratique tous les jours, le patient est producteur de savoirs tirés de l'expérience qu'il peut partager avec des soignants et d'autres patients ».

« Pour la première fois depuis le début de mon traitement, il y a 10 ans, je pouvais de nouveau avoir des projets », explique un de ces volontaires.

Il en ressort que c'est tout bénéfique pour celui qui partage son expérience et celui qui en reçoit les conseils.

Paul B.

C'est mieux qu'avant...

Internet et ses applications Whatsapp et Skype permettent maintenant, en un clic, de voir et d'entendre ses proches et ses amis aux 4 coins de la Planète.

Je me souviens du témoignage, aux débuts d'Internet, de Christiane Collange qui racontait comment elle avait appris à lire à un de ses petits fils, parti vivre avec ses

82
bonnes nouvelles
pour
éclairer Noël

Une belle initiative
au service
des malades

La 2°
chronique de
« c'est mieux
qu'avant »

parents aux États-Unis, chacun ayant devant lui le même livre d'apprentissage de la lecture. Quel bonheur!

Et en plus.... tous ces échanges sont maintenant totalement gratuits!

Vous vous souvenez du prix de la minute de téléphone quand vous appeliez en Chine ou au Pérou !

Chantal B..

C'est mieux qu'avant... (chapitre 2)

On ne fait pas de politique à travers les articles de la Gazette, c'est interdit, et je suis bien placé pour le savoir !

Mais j'ai quand même envie de vous parler de notre ancien Président de la République Nicolas Sarkozy, chacun en ayant gardé sa propre opinion personnelle.

De mon côté, j'aime à dire qu'il a fait voter une loi qui a été un énorme progrès social pour les «pauvres travailleurs» de la région parisienne qui prennent les transports en commun, et dont je fais partie : le service minimum.

Ceux qui ont quelques cheveux blancs, comme moi, se souviennent bien qu'avant cette loi votée en Août 2007, il n'y avait aucun train et aucun métro les jours de grèves

Rien : impossible de voyager !

Je crois avoir raconté, dans un article d'un des premiers numéros de la Gazette, 2007, comment un jour de grève, étant allé travailler en bon petit soldat en faisant du stop, j'avais mis 6h1/4 pour arriver à mon bureau (à Neuilly/Marne), à l'autre bout de la banlieue parisienne.

Aujourd'hui, aller travailler les jours de grève, c'est difficile et épuisant, mais à l'époque, c'était tout simplement héroïque !

C'était de la folie de vouloir rejoindre son lieu de travail.

Et le télétravail n'existait pas, bien sûr...

Les 3 semaines que nous venons de vivre n'ont pas été simples pour des centaines de milliers de salariés, mais il faut bien reconnaître que « c'est mieux qu'avant ».

Beaucoup se sont tournés vers le covoiturage gratuit, sponsorisé par la Région Ile de France.

Et d'autres, dont je fais partie, ont réussi, malgré la quasi absence de métro, à se déplacer avec les trains de banlieue, les bus privés et les trams.

Deux heures le matin pour aller travailler, au lieu des 1heure 3/4 habituelles, c'est royal !

Alors, merci à notre ancien Président !

Jean-Yves L.

Hors normes

Ceux qui ont vu le film « hors normes » peuvent réaliser le travail remarquable d'un homme comme Stéphane Benhamou, fondateur de l'Association « le silence des justes », une structure médico-sociale qui aide les enfants autistes à avoir une « vie normale », et surtout dit-il, d'avoir la capacité de faire un choix :

- « Aujourd'hui, on a plus de certitudes sur les étapes du développement d'un enfant diagnostiqué à l'âge de 3 ans. Cela permet de mieux le préparer à l'inclusion scolaire ».

Ce sujet occupe totalement les jours de cet homme généreux, préoccupé avant tout de s'occuper des progrès qu'il reste à faire, pour véritablement inclure ces enfants dans la société.

PAM

Innovons... ou "persévérons"!

Sur le pas de porte d'une nouvelle année, qui nous offre un jour de rab comme on dit, nouvelle année qui inaugure une nouvelle décennie, quoi de neuf ?

Le monde roule sur les essieux, on se marche sur les pieds, comment aller de l'avant en toute sérénité ?

En adoptant les B-attitudes.

Késako?

*Une loi qui
a changé la vie de
milliers
de personnes*

*Un homme
qui a dédié sa vie
pour une
noble cause.*

*« Prends une
option festive
et créative... »*

Quand tu te surprends à rouspéter, dénigrer, juger, à adopter une attitude négative en face d'une contrariété ou de l'adversité, change de direction, de sens. Trouve du sens, de la signification à ce que tu vis. Sans chercher.

Prends une option festive, créative, qui te donne la frite si tu viens du nord ou la pêche si tu viens du sud, une option qui "Fée Sens".

Choisis une supposition ou une interprétation de l'événement qui te met en vrac, qui te donne la banane. Tu sais, ce sourire exotique qui te donne l'air béat et niais.

Et pourquoi pas?

Béat, ça veut dire heureux, et niais? Qui sort du nid, donc sot !

Une attitude de bébé qui sourit même au pire voyou, parce qu'il n'a aucun préjugé, quel cadeau!

Choisis de voir la vie à travers un kaléidoscope haut en couleurs.

Une B-attitude est se diriger en toute circonstance - si si! - vers le bon, le bien, le beau.

Que risques-tu?

D'aller mieux, de retrouver vitalité et "coeurage".

Cela commence d'ailleurs par un sourire devant le miroir. Tu rencontreras alors la première personne à te sourire, toi!

Bonne Année!

A votre santé holistique, globale, totale, yc un super bon moral !

TrèflàCath

(ça porte chance, n'est-ce pas?).

Paraplégique ou aveugle, ils ont osé le mandat de Maire

*Des personnes
d'exception,
au service des
communes*

Il faut connaître ces exemples de courage et de « domination » du handicap, qui poussent certaines personnes à agir et à se dépasser, pour être utiles à leur pays.

L'un, paraplégique, maire d'une petite commune du Morbihan, ironise sur le sujet :

-« Est-ce plus facile pour un paraplégique de gravir le Kilimandjaro, que de porter des revendications au sommet de l'Etat ? »

Il a fait le Kilimandjaro ! Et il ajoute dans son interview : « Le fauteuil roulant est un formidable outil de communication. On n'est pas au-dessus des autres. »

Un autre handicapé, celui-ci non voyant, est maire d'un petit village dans la Creuse. Avant, il était dans l'Essonne, et il complète en disant que « beaucoup de gens se confient à moi plus facilement, car mon regard ne les gêne pas ».

Ces 2 maires ne se sont jamais engagés pour de l'argent.

Humainement, cela a été une expérience très forte. Souhaitons que l'Etat continue à agir efficacement pour que les handicapés puissent être de plus en plus intégrés dans le monde du travail.

Anny B.

Nous accueillons ce mois-ci 1 nouveau lecteur :

Evelyne R..

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 26 Janvier 2020**



Diffusion de ce numéro par courriel : 536 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.