

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

Numéro 128
Octobre 2018

La citation du mois :

" On se demande parfois si la vie a un sens.....et puis on rencontre des êtres qui donnent sens à la vie !"
(Proverbe chinois)



EDITO

Je travaille dans une grande entreprise de BTP, qui organise régulièrement des "conventions".

L'objectif de ces rassemblements est d'informer et sensibiliser les salariés sur certains points d'intérêt : nouvelles technologies, évolution des lois, développement commercial, etc ...

Et puis l'après-midi, il y a toujours un invité surprise.

Cette année, lors de la convention de Septembre, notre invité se présente comme médecin, venant nous partager un sujet assez étonnant dans le contexte d'une grande entreprise : la bienveillance au travail.

Inutile de vous dire que ce thème m'a tout de suite interpellé !

Et deuxième surprise de taille : je me suis aperçu que je connaissais ce homme depuis presque dix ans.

Vous allez voir comme le monde est petit : 1 ou 2 ans après le lancement de la Gazette, j'ai proposé un partenariat avec un blog (des-bonnes-nouvelles.fr), partenariat qui existe encore, même si le nom du blog a changé. Mais avec toujours le même fondateur : le médecin qui était devant moi sur la scène.

Quel a été son message ?

Il a commencé par une vision scientifique, issu des résultats des dernières recherches sur le stress, l'effet de certaines "bonnes" et "moins bonnes" hormones sur notre métabolisme, avec les incidences sur notre performance dans le cadre du travail.

La conclusion, qui est finalement assez logique et intuitive, est maintenant démontrée scientifiquement : un salarié "bien" dans son entreprise, ayant de l'intérêt dans son travail et évoluant dans une ambiance constructive et respectueuse, est bien plus performant que celui qui travaille dans de mauvaises conditions.

Ce ne sont donc pas des résultats révolutionnaires. Mais démontré avec des diagrammes d'endorphine, d'ocytocine et de cortisol, cela marque bien les esprits et valide "officiellement" la démonstration.

D'où l'intérêt de la bienveillance au travail !

Finalement, on en revient aux fondamentaux : la richesse d'une entreprise, c'est les hommes, tout simplement...

Pour conclure, j'ai bien envie, comme dans une dissertation, d'ouvrir le sujet.

Notre société, nos organisations humaines, voire tout simplement nos familles, ont également tellement besoin de bienveillance.

Sachons nous y investir et en être les ambassadeurs !

Jean-Yves

*Bravo
pour cette
fratrie engagée !*

La France des petits gestes

Coline et ses frères sont partis à la rencontre des acteurs de la lutte contre l'exclusion sociale, lors d'un tour de France partagé sur les réseaux sociaux.

- «On voulait un peu casser les clichés sur cette France, où soi-disant tout le monde se plaint tout le temps, montrer qu'il y a plein de Français d'une grande générosité».

Partis en vélo pour une virée estivale «Solitour», ils ont rencontré des personnes engagées dans toutes sortes de domaines, prisons, associations d'aide à des femmes en difficulté, aide aux réfugiés etc..

Et chaque entrevue était partagée sur les réseaux sociaux sur leur site Solitour.

Coline termine en soulignant que toutes ces petites associations «sont inaudibles alors qu'elles sont indispensables au paysage politique»

PAM

*Une nouvelle
initiative au
service de la
solidarité*

C'est Babel en cuisine !

Ce titre d'article dans notre journal nous emmène près d'un restaurateur qui emploie de nombreux migrants et réfugiés à Grenoble.

Celui-ci est co-initiateur de l'opération «Trois étoiles solidaires», permettant de distribuer jusqu'à mille repas par jour aux démunis. .

Dans l'entrée du restaurant, il y a un frigo solidaire où commerçants et habitants laissent des plats cuisinés. Chacun est libre de se servir !

Cet homme industriel prépare encore un projet, qui le fera travailler avec les agriculteurs de la région....

Paul B.

*D'où l'intérêt
de la bonne
et complète
éducation
des parents ...*

Bonne route !

Jean-Yves nous a envoyé la dernière Gazette le dimanche 30 septembre, avec ce petit mot : "En route demain matin pour une nouvelle semaine".

Alors lundi 1er octobre, je pars au travail avec ma voiture.

Bon, en même temps, il n'y a pas d'autre solution quand on habite en rase campagne sans transport en commun, qu'il y a 15 km à faire, et toujours trop de choses à emporter pour imaginer prendre le vélo, qu'il faudrait avoir avec une assistance électrique car c'est bien vallonné par chez nous et je n'ai pas les jambes de Jeannie Longo !

Très vite, je soupçonne que quelque chose ne va pas au niveau de la roue avant gauche, mais l'ordinateur de ma voiture ne me dit rien...

Deux kilomètres plus tard un voyant s'allume : vérifiez la pression des pneus! Zut!

Je trouve un endroit où me garer et je sors de la voiture : effectivement le pneu est très dégonflé, pas encore tout à fait à plat mais cela ne va pas tarder. L'endroit est en pente, je préfère aller un peu plus loin.

Je remonte dans ma voiture et fais deux km à petite vitesse pour trouver un parking bien à plat où me garer et changer la roue en toute sécurité.

Première bonne nouvelle : il y a une roue de secours dans mon coffre.

Deuxième bonne nouvelle : je réussis à changer la roue toute seule, sans difficulté!

A tous les parents : en complément de ce que vos enfants apprennent à l'auto-école, n'oubliez pas de leur apprendre (particulièrement à vos filles) à changer une roue et à démarrer une voiture avec des câbles (quand la batterie est à plat, c'est très utile).

C'est ce que mes parents ont fait avec moi il y a bientôt 35 ans, et que j'ai fait à mon tour avec ma fille (nos garçons ont appris en aidant leur papa quand il a eu ce genre de petites pannes).

Outre que cela vous fait faire des économies, c'est tellement gratifiant de se débrouiller tout seul, ou d'aider quelqu'un à se dépanner.
Bonne route!

Anne Claude C

Bienveillance dans le train

Hier soir, dans le train, j'étais penché sur l'écran de mon téléphone en train de rédiger l'édito de la prochaine Gazette.

Juste avant le départ, les dernières personnes montent et restent debout dans le couloir.

Dont un homme "alcoolisé", qui n'arrête pas de bougonner tout haut.

A un moment, il provoque une esclandre, pour obliger, avec des mots durs et injurieux, à faire lever une personne pour qu'elle laisse sa place à une femme enceinte.

La femme enceinte est alors assise, mais l'homme continue de lancer ses injures. Alors une première personne intervient gentiment mais fermement, sans succès. Puis une deuxième se lance, en parlant doucement et avec bienveillance.

A ce moment-là, le train s'arrête à la première station, une place se libère, et l'homme s'assoit en face de la deuxième intervenante, une jeune femme d'environ 25 ans.

Alors, durant les vingt minutes suivantes, ils se mettent à échanger paisiblement et constructivement. Pendant tout le trajet, la jeune voyageuse essaye de sensibiliser celui qui pourrait être son père, à la nécessité de se respecter en surveillant son vocabulaire.

Puis la jeune femme se lève pour descendre à la même gare que moi.

Le monsieur lui dit alors au-revoir, en ajoutant : "faites bien attention à vous !".

A la descente, je la rattrape, en la félicitant pour le calme dont elle a fait preuve et son message bien positionné.

Elle me renvoie alors un grand sourire, m'expliquant qu'elle a l'habitude de ce genre de situation, étant en master de sociologie, où on lui apprend à mener des débats compliqués.

Puis nous nous quittons après ce bref échange, avec chacun un sourire jusqu'aux oreilles.

La banane, comme on dit !

Jean-Yves L.

Un carburant peu ordinaire

Coup de chapeau à un jeune officier de la marine marchande de 25 ans, Alexandre Dechelotte.

Il prépare un tour du monde inédit : son navire, le plastic Odyssée, sera propulsé par un carburant réalisé à partir de déchets plastiques.

Une façon de conjuguer sa soif d'aventure et son engagement pour la nature.

Son objectif est de présenter aux pays émergents des outils simples, facilement reproductibles et réparables, pour recycler des déchets et créer des emplois.

Son inspiration a été un roman de Laurent Gounelle, qui raconte l'histoire d'un enseignant français qui, en vacances à Bali, se sentant un peu malade, va voir un guérisseur.

Au lieu de soigner les symptômes, celui-ci s'occupe de la cause.

Il lui montre que le bien-être est quelque chose de global, qui implique à la fois la santé, la nutrition, le travail.

- "Cela rejoignait ma réflexion, dit-il, sur ces gens qui font de longues études pour intégrer de grosses boîtes et faire un métier qui ne leur plaît pas. Et cela m'a conforté dans l'idée qu'il faut avant tout, dans la vie, quelque chose qui a du sens".

Anny B.

*Il y a sur notre route
des personnes
vraiment peu
ordinaires...*

*Une aventure
inspirée par
L. Gounelle*

*Une famille
exceptionnelle !*

L'anniversaire de sa tante

Dimanche dernier, faisant une ballade dans la campagne chez des amis, je discutais avec un vieux monsieur.

Au cours de la conversation, il me dit son âge : 89 ans.

Je suis surprise car il est encore très vert et marche allègrement dans les champs et dans les bois. Mais là où il m'a encore plus surprise, c'est quand il m'a dit qu'il était allé récemment rendre visite à sa tante.

Personnellement, je n'ai que 54 ans, ce monsieur est de la génération de mes parents et sa tante doit être peu ou prou de la génération de mes grands parents, qui sont décédés depuis longtemps.

Effectivement, la tante de ce monsieur a 111 ans. C'est la doyenne du département de l'Orne et elle vit chez sa fille (qui elle a 79 ans).

Le plus génial dans cette histoire, c'est que le neveu de 89 ans pense déjà au prochain anniversaire de sa tante : le 8 juillet 2019 elle aura 112 ans.

Car bien sûr, pour son neveu, ils seront encore tous là pour fêter son anniversaire.

Née en 1907, elle avait 7 ans en 1914 et 11 ans lors de l'armistice de 1918. Imaginez à quoi ressemblait la vie dans la campagne normande pendant son enfance et comment on y vit aujourd'hui !

Alors, arrêtons de râler, voyons le bon côté des choses et essayons de préserver notre environnement pour qu'il y ait encore dans 50 ans des tantes de 111 ans.

Anne-Claude C..

L'inspiration

L'inspiration.... voilà justement le mot qu'il convient d'employer à l'approche de cette fin d'année, tandis que notre société "névrosée" s'égare dans la peur... Quelle serait donc la bonne nouvelle avec une pareille introduction, me direz vous ?

L'inspiration, c'est une partie du souffle, c'est le moment où nous allons nous relier à la vie pour sortir un instant de l'illusion de l'existence !

L'inspiration, c'est aussi la respiration qui chaque jour, intuitivement... nous amène à partager, à se relier, à aimer, à être...

L'inspiration, c'est la vibration à laquelle nous avons tant de mal à croire... quand c'est pourtant ce qui constitue nos cellules, notre "matérialité" !

L'inspiration, c'est l'intention de continuer à marcher, à avancer, à transmettre aux générations futures combien la nature est belle, puisqu'elle est à notre image...

L'inspiration, c'est se souvenir que l'ombre épouse la lumière, que la terre fusionne avec le ciel, que le masculin et le féminin s'unissent en chacun de nous, quelle que soit son "orientation" ou son désir, que la tristesse fait place à la joie comme la pluie laisse apprécier le soleil !

L'inspiration, c'est ce qui s'est produit ce matin à la lecture du message de Jean-Yves, à l'idée de lire la prochaine Gazette où chacun viendra partager une bonne nouvelle !

Alors, ma bonne nouvelle du jour c'est que j'inspire et que j'expire, que je sens la vie me traverser, que je regarde la pluie qui fait grandir la rivière et que je me souviens que "tout change, tout évolue, tout se transforme"...

Vous, moi, "les autres"... la société qui est la nôtre et que finalement... tout va bien se passer... tant que nous sommes inspirés et que nous inspirons les générations futures, par notre enthousiasme !

Inspirez... c'est juste une bonne nouvelle !

Corinne l'H

*Une belle
Déclinaison
sur ce thème.*

Serions-nous des Newton ?

*Deux visions de notre monde :
Ceux qui dorment et les autres qui sont éveillés...*

Il y a très longtemps, dans le port de Corinthe, les gens se rassemblaient à l'arrivée de la galère en provenance d'outremer, car on annonçait une lettre d'un certain Paul, qui avait toujours une bonne nouvelle à diffuser.

Pour ma part, je les ai entendus réciter bien souvent, ces lettres, et les ai trouvées fort longues, mais à chacun ses goûts, n'est-ce pas ?

Pendant les deux dernières guerres mondiales, les prisonniers attendaient avec impatience les colis de la Croix-Rouge, qui contenaient les précieuses missives de leurs proches.

Attente, parfois déçue, hélas, pour qui n'avait rien reçu ou qui apprenait des nouvelles pas vraiment bonnes. Sinon, ces lettres étaient le rayon de soleil et d'espoir dans la grisaille interminable de la détention.

Des chercheurs comme Louis Pasteur ou son grand rival Robert Koch, n'ont cessé de faire des expériences, parfois hasardeuses, pour pouvoir annoncer de bonnes nouvelles aux malades de la rage ou de la tuberculose.

Ils y sont parvenus.

Isaac Newton, lui, s'est contenté de s'assoupir sous un pommier.

Non pas qu'il attendît que le fruit tombât (quels beaux subjonctifs bien peu britanniques !).

Sans doute tenait-il à digérer convenablement un kidney pie suivi d'un plum pudding.

La gravitation universelle en a décidé autrement, en commençant par le surprendre dans sa sieste et lui faire mal à la tête, qui plus est.

Sommes-nous des chercheurs ou des dormeurs ?

Il faut de tout pour faire un monde, me dira-t-on.

Mais les dormeurs n'ont souvent rien d'autre à communiquer que des ronflements.

Le prochain numéro de la Gazette donnera peut-être la réponse à cette lancinante question.

Oreilles, vous n'aurez qu'à serrer un crayon entre vos dents !

Patrick de C.

Couleurs

Une démarche pour se regrouper, tout en gardant chacun sa propre "couleur".

J'étais surprise en bien (expression locale) : une rencontre de plusieurs églises a eu lieu.

Ils ont fait des projets ensemble.

Eh, oui, il y a tant de choses à faire dans ce monde.

Je suis émerveillée par tous les bénévoles qui se mettent au travail et qui "bouchent les trous" de notre société.

Pour cela, ils sont dirigés par l'amour avec un grand A.

Voilà ce que disait le projet, qui met le mot Eglise, mais on peut y mettre aussi les mots : pays, groupe, ou ...Gazette des Bonnes Nouvelles, veillées à la maison, etc.

"Nous reconnaissons que l' Eglise se décline en de multiples couleurs et que parmi celles-ci, nous représentons une des couleurs, couleur qui elle-même se décline en de multiples nuances.

Nous reconnaissons aussi que les couleurs, contrairement à des clans ou à des partis, peuvent se diffuser et se mélanger et que la beauté d'un tableau vient précisément de cette pluralité de coloris."

Notre couleur est-elle magnifique ?

Droit du mélange ? Un arc en ciel?

C'est une promesse et c'est beau aussi!

Andrée de K.

*Une journée
Intense
en émotions*

Il était mon meilleur ami..

Difficile de voir le côté "bonne nouvelle", lorsque que l'on revient de l'enterrement de son meilleur ami.

Et pourtant, si le départ de Bruno qui nous a quittés à 59 ans est très douloureux, il n'en reste pas moins que cette journée a été riche de joies, de rires, d'espérance, malgré la grande peine de chacun, bien sûr...

Nous nous sommes retrouvés à plusieurs centaines de personnes, pour célébrer quelqu'un qui était un optimiste hors catégorie, qui avait eu un parcours de santé inconcevable (cancer de la thyroïde, maladie de Hodgkin, greffe du foie, cancer du pancréas, en se relevant toujours plus fort à chaque fois !), qui nous donnait des leçons de sagesse pour relativiser les difficultés de la vie...

Revoir des personnes après presque 40 ans, qui venaient de l'autre bout de la France, voire même de l'étranger, et avec qui la connexion, grâce à Bruno, a pu se faire tout naturellement, quelle joie !

Ecouter les témoignages partagés, nous faisant pleurer, mais aussi sourire et rire, quelle émotion !

Et finalement, la grande leçon de tout cela, qui m'a rattrapée : soyons heureux au présent.

Soyons conscient de tout ce qui contribue en nous et à côté de nous, à notre équilibre et à notre bonheur, et soyons capables de le partager.

Merci Bruno !

Jean-Yves L.

Nous accueillons ce mois-ci 520 nouveaux lecteurs :

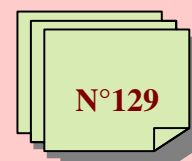
Pierre-Luc G.

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 25 Novembre 2018**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 520 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/**