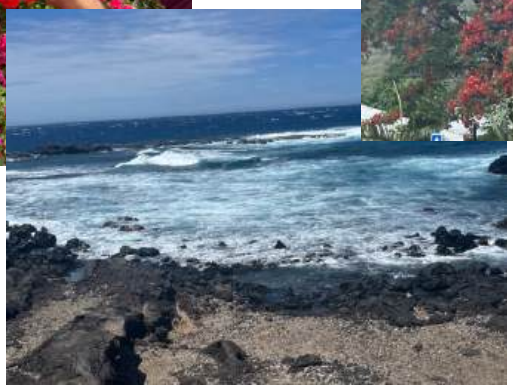
BULLETIN DE LA FNAREC

N° 23

NOUVELLES DES AREC
DOSSIER SUR LA ET LES BONNES NOUVELLES



« *Sois le changement que tu veux voir dans le monde*. » - Mahatma Gandhi

« Aujourd'hui est un cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle le présent. » - Eleanor Roosevelt cite un proverbe d'origine chinoise

« Efface le gris de la vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur » - Pablo Picasso

« Lorsque la vie devient dure, n'oubliez pas qu'il y a toujours des petits détails merveilleux et réjouissants. » - Evelyn Underhill

Joyeux Noël
à tous ! .

Le conseil d'administration de la FNAREC vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année

ÉDITORIAL

À l'approche de Noel, la fête doit illuminer nos cœurs et nous permettre de nous retrouver . Nous avons besoin de célébrer les réussites et les succès, de réinstaller la joie de vivre, la joie de lire, la joie d'explorer la nature, la joie de découvrir le monde, la joie de nouer des amitiés, la joie, tout court. C'est la couleur, le son, , l'hymne, l'arôme et la plénitude pour vaincre toute amertume, oublier toute déception, se donner de l'élan, en toute gaieté.

Chantal Labouille, présidente de la FNAREC

LA VIE EST BELLE !!!
C'EST MON CREDO !!!

Et oui, je revendique haut et fort cette déclaration, au risque de passer pour une imbécile heureuse !

Il est bien sûr évident que je n'occulte pas les drames qui, aux quatre coins de la planète, apportent leurs lots de chagrins, de peurs et de désolation. Je partage la douleur et le désarroi des peuples opprimés par les tyrans, les guerres, la famine, les trafics en tous genres. Je ne nie rien de la cruauté de l'existence pour ces enfants, ces innocents qui ont juste eu la malchance de naître là où il ne fallait pas.

Quelles nouvelles porteuses d'espoir offrons-nous à nos enfants et petits-enfants sur cette planète détruite un peu plus tous les jours par l'Homme, ce « grand prédateur » ?

Ce ne sont pas les médias de tous bords qui vont nous y aider… Ils alimentent la soif de sensationnel de leurs lecteurs, téléspectateurs, « cyberdépendants »… Et ce sont tous ceux-là qui contribuent à la surenchère. Dans son ensemble, la nature humaine éprouve une curiosité malsaine, voire une certaine fascination pour les mauvaises nouvelles et les catastrophes. Aujourd'hui, prendre une photo avec un portable si l'on est témoin d'un accident de la route est passible d'une amende. Preuve que cette étrange pratique existe bien…

Le grand philosophe Michel Serres parlait d'une « société de mise en scène de la peur » et « d'audimat de la mort » après avoir constaté que « les nouvelles catastrophiques dominaient dans les vingt premières minutes des journaux radio et télé ». Et que dire des chaînes d'information continue qui déversent en boucle de l'angoisse, du sordide, du malheur… La presse écrite n'est pas en reste, quant aux réseaux sociaux… « NO COMMENT » !

Luc Ferry écrit dans le Figaro du 30 janvier 2013 : « Les démocraties favorisent quatre sentiments puissants qui irradient dans tout le peuple : la colère, la jalousie, la peur, et finalement l'indignation. Pace que ces passions sont les plus faciles et les plus universelles, parce qu'elles animent la « France d'en bas » comme celle « d'en haut », elles sont le principal carburant de l'audimat.

Différents laboratoires de psychologie à l'échelle mondiale ont démontré, après de très nombreuses expériences, que les médias sont poussés par le public à diffuser les mauvaises nouvelles. « *Le cerveau humain, programmé pour la survie, contiendrait un « biais négatif » destiné à renforcer le système de mémorisation par le stress et l'émotion que nous ressentons en réaction aux mauvaises nouvelles, et la production d'hormones (adrénaline, cortisol, épinéphrine…) qui en découle. (Travaux de R. Baumeister et R. Hanson et synthèse de R. Williams « Why we love bad news more than good news? »). "Nous cherchons constamment des informations négatives pour sur-réagir, et nous stockons ces réactions dans la structure du cerveau. Par exemple, on apprend plus vite de la douleur que du plaisir, et les interactions négatives ont plus d'impact. Notre cerveau fonctionne comme du velcro avec le mal et du teflon avec le bien ».*

Les mécanismes biologiques de la sélection darwinienne nous apprennent que les êtres humains (et les animaux) qui auront en mémoire de mauvaises expériences et la façon d'éviter toutes sortes de catastrophes, accidents, prédateurs, auront de meilleures chances d'échapper à la mort, de procréer et donc d'assurer la survie de l'espèce.

Il apparaît donc que les faits positifs n'ont pas le même pouvoir…

Christopher Nass, psychologue de Stanford University, a constaté que « les personnes qui émettent des avis ou des commentaires négatifs apparaissent généralement plus intelligentes que celles qui s'expriment de manière positive ou optimiste » (!).

Penser positivement n'est pas dénier la réalité…

Il faut faire la part des choses, rééquilibrer en toute impartialité, et appliquer la théorie de la probabilité selon laquelle les événements et faits négatifs sont l'exception et non la règle. Entre le pessimisme et l'optimisme, choisissons l'idée audacieuse de la pensée positive pour donner l'envie de bâtir l'avenir avec les jeunes générations et les motiver à retrouver l'enthousiasme du partage, de la création et du vivre ensemble.

J'en viens maintenant aux bonnes nouvelles…

Et figurez-vous que j'ai eu du mal à faire le tri… J'en ai répertorié plus d'une par jour tout au long de l'année 2025, et dans tous les domaines : médecine, climat, société etc… Je vous en livre quelques-unes qui n'ont pas fait les gros titres des journaux…

Médecine.

Progrès dans le traitement de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Grâce à un dispositif sans fil inséré sous leur rétine, une trentaine de patients a pu retrouver une vision partielle. « *Ces résultats sont exceptionnels* » (cf. Sciences et Avenir - Serge Picaud, directeur de recherche responsable de l'Institut de la vison).

Vaccins à ARN messager : ils « boostent » les traitements contre le cancer par immunothérapie. Parce qu'ils ont reçu un vaccin à ARN au début de leur traitement contre le cancer du poumon, des patients ont eu une meilleure réponse immunitaire et une espérance de vie presque doublée. « *Le vaccin à ARN réveille les cellules immunitaires à l'intérieur de la tumeur. Combinées aux inhibiteurs de checkpoint*, toute la puissance du système immunitaire est activée »*. (Dr Adam pour Sciences et Avenir).

Stimulation cérébrale profonde contre la dépression : dispositif nommé Pace (Personalized adaptive cortical électro-stimulation). Après une cartographie fine du cerveau par IRM, il s'agit de poser un implant pour stimuler électriquement les bons réseaux cérébraux. Les résultats de la première intervention testée chez l'humain sont très encourageants. Le patient, dépressif sévère depuis trente ans, a ressenti pour la première fois de la joie et a vu ses idées suicidaires disparaître en sept semaines. (Et rappelons qu'en 2025, la santé mentale a été décrétée grande cause nationale).

Le premier centre médical européen dédié au traitement des diabètes ouvre à PARIS : Le Pôle Diabet', créé pour se consacrer uniquement au diabète et qui rassemble plusieurs spécialistes qui se focalisent sur la prise en charge de ses nombreux symptômes ouvre ses portes en novembre 2025 dans le 13ème arrondissement de Paris.

Dernière minute… Entre 2016 et 2023, la France a perdu 1,9 millions de fumeuses et fumeurs. Non, non ! Ils ne sont pas morts, ils ont arrêté de fumer !!!

Quel média de grande écoute pour relayer ces nouvelles et contrebalancer la dégradation des services de santé et le manque de médecins ?... médecins dont le nombre est d'ailleurs en augmentation.

Biodiversité.

Connaissez-vous l'UICN ? C'est l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature. Cet organisme travaille à la réintroduction des espèces animales à travers le Monde. Ainsi, le *gypaète barbu*, rapace le plus rare d'Europe, repeuple depuis 50 ans les nids d'altitude en Corse, dans les Alpes, les Pyrénées ou les Cévennes, passant de 3 à 4 couples dans les années

50 à 14 en 2020. Le *vautour fauve*, quant à lui, plane à nouveau au-dessus des vallées alpines. Des scientifiques ont découvert une espèce de chauve-souris pratiquement disparue. Le *« rinolophe* » (c'est son petit nom…) a été aperçu, pour la première fois depuis 40 ans, au sud-ouest du Rwanda, dans le parc national de Nyungwe. Le *cheval de Przewalski*, *le loup gris*, *le tamarin lion doré, l'ours brun*… la liste est encore longue de ces animaux que l'homme réussit à replacer dans leur environnement naturel et ces quelques pages n'y suffiraient pas…

Société

De bien belles personnes !...

OMAR YAGI. (1965) Il est américano jordanien. Issu d'une famille très modeste de réfugiés palestiniens dont la mère ne savait ni lire ni écrire, il a grandi dans une simple maisonnette et partagé une pièce sans eau ni électricité avec une dizaine de personnes et le bétail qu'élevait la famille. Cette enfance difficile ne l'a pas empêché de faire des études et, après 35 ans de recherches sur le « développement de nouvelles structures moléculaires capables d'emprisonner le gaz », il a été récompensé en 2025 par le prix Nobel de chimie.

Docteur René de Roland. Madagascar, le pays le plus pauvre de la planète… Mais riche de son peuple… Tel Lily-Arison René de Roland, directeur du programme malgache de l'ONG « le Fonds Peregrine » et grand défenseur de la biodiversité malgache. Ses recherches ont permis de remporter des victoires majeures pour la préservation de la nature. Il a été honoré le 27 septembre dernier par le prix d'Indianapolis qui récompense ceux qui mettent leur intelligence au service de notre planète.

Là encore, la liste pourrait s'allonger. Mais je dois m'arrêter. Si cela vous intéresse, vous pouvez vous aussi aller à la recherche de bonnes nouvelles cachées sous des montagnes de catastrophes ou d'indifférence.

« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur » Albert Camus

A tous ceux qui ont eu le courage d'aller au bout de mon bavardage, je souhaite de jolies fêtes de Noël remplies de Bonheur et d'Espérance.

Jocelyne Delattre

*Checkpoint : point de régulation ou de contrôle.

SUR LES BONNES NOUVELLES

Notre choix de consacrer un dossier aux bonnes nouvelles et à l'optimisme est bien sûr lié à une actualité principalement anxiogène et déprimante. Sans m'opposer au caractère généreusement optimiste de la lettre de Jocelyne (bien au contraire), j'aimerais apporter quelques éléments de réflexion, et citer les Petites Béatitudes de Joseph Folliet.

Les informations « consommées » sans temps de pause et de réflexion à longueur de médias et de réseaux sociaux semblent systématiquement confirmer et alourdir une actualité personnelle elle - même difficile.

Les retraités y sont d'autant plus sensibles qu'ils peuvent être malades, dépendants, isolés, et appauvris. Ils ne trouvent plus dans une activité professionnelle, familiale ou associative ces occasions de se réjouir ou simplement de se confier qui les comblaient naguère.

Certains grands médias se sont saisis du problème et ont créé des émissions contre le «biais de négativité» ; ils prétendent I

- inspirer l'Action : mettre en avant des solutions, des réussites et des innovations pour encourager l'optimisme et l'engagement citoyen.
- améliorer le Bien-être : fournir un contenu qui réduit l'anxiété et augmente le moral des lecteurs/spectateurs. Bel et Bien sur France 2 par exemple

Le modèle éditorial ne se concentrerait pas sur l'événement tragique, mais sur les réponses à l'événement ou les changements positifs :

- Journalisme de Solutions : Se concentrer non seulement sur ce qui va mal, mais surtout sur ce qui est en train d'être fait pour le résoudre.
- Histoires d'Impact : Raconter les histoires de personnes et d'organisations qui réussissent à faire une différence positive. P
- progrès et Innovations : Mettre en lumière les avancées scientifiques, technologiques, sociales et environnementales.

Des expériences d'émissions de journalisme uniquement dédiées aux bonnes nouvelles, on retient cependant une leçon économique et culturelle implacable : elles n'intéressent pas. Tout se passe comme si les mauvaises nouvelles et le malheur des autres flattaient notre égoïsme et notre curiosité, ces passions tristes dont parlait Spinoza, malsaines diraient d'autres auteurs. Mais les conseils médiatisés ont peu de chance de réconforter et sont au plus des placebo, ou des massages émotionnels.

Plutôt que de privilégier les informations les moins inquiétantes au détriment du réalisme et du devoir de mémoire dont les seniors sont spécifiquement porteurs, il importe de penser collectivement les événements, notamment avec l'aide d'historiens et de philosophes qui

sauraient à l'instar de Michel Serres dans « C'était mieux avant » : nous aider à relativiser les « bonheurs » d'un passé que nous idéalisons. Eux aussi se sont révélés sur fond de difficultés et de mauvaises nouvelles.

Paradoxalement, les populations (ou les classes sociales en Europe) les moins riches ou en proie aux souffrances de la guerre, éprouvent un sentiment de bonheur et une joie de vivre plus rayonnante que les autres : cela vient essentiellement du fait que le présent y est immédiatement discuté, partagé, appréhendé par la communauté. Un peu comme dans une famille nombreuse chez nous. Le collectif communautaire n'est pas une médiatisation : la médiatisation compose au mieux une *morale*, le partage entre proches ouvre un travail sur soi, ce qu'on peut appeler aussi une *éthique*.

Savoir relativiser est indispensable. Cela pourrait être, avec l'humour et l'auto - dérision, avec l'estime de soi, au principe de toute éducation avant même les injonctions de la morale.

En tant que seniors, notre rôle éducatif en dehors même de notre ancienne profession, est entièrement voué au soutien des jeunes. Savoir que nous aurons été des artisans de paix et être certains que nos enfants le seront à leur tour sont les signes d'une vie réussie. Cela apaise d'ailleurs nos derniers instants.

Ne pourrait-on pas en profiter pour redonner au message chrétien toute sa dimension éducative ne serait-ce que par l'étymologie et l'histoire : le mot Évangile provient du grec ancien εὐαγγέλιον (euangélion), qui, à l'époque classique, désigne une récompense pour une « bonne nouvelle » puis, à l'époque impériale romaine la bonne nouvelle elle-même, voire plus simplement une nouvelle. Bonne Nouvelle du Salut qu'annonce la Nativité que nous fêterons dans quelques jours.

Le mot Foi vient du latin « fides » et signifie confiance. Confiance et fidélité, qui donnent foi en l'avenir non pas seulement après la mort mais ici et maintenant, comme si c'était précisément en surmontant les épreuves que nous éprouvons des joies, non pas seulement pour soi mais pour tout humain.

Personne n'apprend rien avec ces rappels, mais l'enjeu mérite d'en reparler.

Christian Lévêque

Alors, voici ce beau texte de Joseph Folliet, qui m'aide à surmonter les peurs.

- Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes ; ils n'ont pas fini de s'amuser.
- Bienheureux ceux qui savent distinguer une montagne d'une taupinière ; il leur sera épargné bien des tracas.
- Bienheureux ceux qui sont capables de se reposer et de dormir sans chercher d'excuse ; ils deviendront sages.

- Bienheureux ceux qui savent se taire et écouter ; ils apprendront des choses nouvelles.
- Bienheureux ceux qui sont assez intelligents pour ne pas se prendre au sérieux ; ils seront appréciés de leur entourage.
- Heureux êtes-vous si vous savez regarder sérieusement les petites choses et paisiblement les choses sérieuses ; vous irez loin dans la vie.
- Heureux êtes-vous si vous êtes capables de toujours interpréter avec bienveillance les attitudes des autres, même si les apparences sont contraires ; vous passerez pour des naïfs, mais la charité est à ce prix.
- Bienheureux ceux qui pensent avant d'agir et prient avant de penser ; ils éviteront bien des bêtises.
- Heureux êtes-vous si vous savez vous taire et sourire. Même quand on vous coupe la parole ou qu'on vous marche sur le pieds ; l'évangile commence à pénétrer votre cœur.
- Bienheureux surtout vous qui savez reconnaître le Seigneur en tous ceux que vous rencontrez ; vous avez trouvé la vraie lumière, vous avez trouvé la véritable sagesse.

SOUVENIRS DU CA DU 6 NOVEMBRE

BONNES NOUVELLES DES AREC

Alsace (Bas-Rhin et Haut-Rhin)

- 75 adhérents, effectifs stables.
- 6 sorties annuelles (20 à 30 participants en moyenne) : marches, expositions, musées, visites industrielles ou patrimoniales (Notre-Dame du Schauenberg, Archives, BNU, etc.).
- Communication essentiellement par messagerie.
- Excellente relation avec la Direction Diocésaine.
- L'AREC fêtera ses 10 ans en 2024.

Charente

- AREC en sommeil pendant près de 2 ans ; effectifs passés de 50 à 39.
- Assemblée générale au restaurant (22 présents), suivie d'une visite de Châtelaillon-sur-Mer.
- Activités historiques : journée pique-nique, galette et jeux.
- En l'absence de renforts, l'AREC envisage que 2025 pourrait être sa dernière année.

Eure-et-Loir

- Activité centrée sur des conférences (environ 20 participants).
- Faible participation aux sorties proposées.
- Relations excellentes avec la DDEC (mise à disposition des salles).
- 2 nouveaux retraités accueillis sur une vingtaine de départs.

Gironde

- 58 adhérents, effectifs fluctuants.
- CA de 10 membres.
- Activités : blog, galette, accueil des nouveaux retraités, journées à Paris et en Dordogne, visites (musée d'Aquitaine), conférences.

- Difficultés à obtenir des réponses par mail.
- AG prévue le 12 décembre.
- Accueille le prochain CA de la FNAREC le 1er avril 2026
- Prépare le prochain congrès (voir en IVème de couverture)

Île-de-France, Paris

- 40 adhérents principalement du « quatrième âge ».
- Activités : deux repas de l'amitié dans des lycées hôteliers et visites d'expositions.
- Cotisation : 25 €.
- CA composé de 6 membres.

Maine-et-Loire

- 526 adhérents, légère baisse.
- Plusieurs commissions actives :
    - randonnées,
    - voyages (Canada, Grèce, Madrid, Jura…),
    - spiritualité,
    - ARECAZUR dédiée aux plus âgés,
    - visites « Secrets d'Anjou »,
    - conférences thématiques (dont successions).
- Cotisations : 25 € individuel / 33 € couple.
- Principal budget consacré aux bulletins papier.

Morbihan

- 170 à 180 adhérents, baisse continue depuis les années 1990.
- Recrutement difficile, adhésion majoritairement issue du 1er degré.
- Activités :
    - 2 voyages par an (Ouzbékistan, Prague, Égypte),

    - conférences spirituelles à Sainte-Anne d'Auray,
    - repas et journées en France,
    - projet d'envoi du bulletin au format électronique.
- Cotisations : 27 € individuel / 37 € couple.

Nord

- Tout se passe très bien. Lille Arec 59 vieillit tout doucement… On a toujours grand plaisir à se retrouver autour d'une table pour se régaler des mets proposés et surtout pour évoquer souvenirs, souvenirs et encore souvenirs…
- Les restaurateurs doivent nous rappeler l'heure de fermeture car… conversations non-stop. Superbes retrouvailles toujours ! HEUREUX D'ETRE ENSEMBLE.

Sarthe

- 217 adhérents à jour de cotisation (dont 10 nouvelles adhésions).
- Grande diversité d'ateliers : randonnée (104), vélo (36), informatique (34), art floral (31), cafés littéraires et musicaux, etc.
- Sorties réussies au Pays Basque et à Blois.
- Événements à venir :
    - AG du 25 novembre (111 inscrits),
    - distribution de colis de Noël aux plus de 85 ans,
    - galette des rois (16 janvier),
    - journée de l'Amicale (6 mars 2026),
    - journée à Paris (6 mars 2026),
    - voyage Berlin-Prague en préparation pour septembre 2026.

Savoie

Nous avons l'habitude, chaque année, de nous retrouver

autour de sorties, visites , voyages ou petites marches en montagne.

Les 50 adhérents de l'association ne participent pas forcement à tout.. mais c'est avec plaisir qu'un certain nombre profite des activités proposées.

Cette année :

Au printemps: visite de l'abbatiale de saint Chef.

En juin: Journée de ressourcement dans une abbaye (Myans)

En juillet : petite balade sous les aiguilles d'Arves

En septembre : voyage à Salzbourg

En automne : visite de cloches Paccard.

En définitive notre ARECS se porte assez bien même si le recrutement

de nouveaux adhérents reste difficile.

Tarn et Tarn-et-Garonne

- 70 adhérents, effectifs constants.
- Bureau actif ; plusieurs sorties dont un voyage à Barcelone en 2025 (30 participants).
- Revue en préparation (parution en février).
- DDEC désormais séparées. Le nouveau Directeur du Tarn encourage la contribution de l'AREC dans les projets éducatifs, notamment en lien avec l'écologie.

Vendée – AVRELCa

- 350 adhérents fin juin 2025, stabilisation après plusieurs années de baisse.
- CA de 20 membres dont 3 nouveaux administrateurs ; présidence collégiale.
- Activités variées et nombreuses :
    - journées décentralisées,
    - semaine et journées de l'amitié,
    - journée de ressourcement,
    - voyages (Égypte, Portugal, Andorre, prochains voyages à Paris, Sicile et Millau),
    - actions solidaires (DIDEC de Majunga – Madagascar).
- Bonne visibilité auprès des établissements mais difficulté à toucher les futurs retraités (pas de transmission des coordonnées par la DDEC).
- Une affiche va être diffusée dans les établissements pour renforcer la communication.

L'AMICALE DES RETRAITÉS DE L 'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE DE LA GIRONDE

VOUS INVITE AU CONGRÈS DES AREC

LES 23 ET 24 SEPTEMBRE 2026

Chers Amis,

L'AREC 33 a le plaisir de vous inviter au Congrès national des AREC qui aura lieu le mercredi 23 et le jeudi 24 Septembre 2026 au centre Lestonnac à Bordeaux « en plein centre-ville. »

Pour partager nos expériences, nos réflexions, nos idées, nous avons retenu cette année, le thème suivant :

« La transmission des valeurs éducatives par les grands -parents dans une société sécularisée »

En tant que grands-parents, oncles, tantes et enseignants, nous pourrons échanger nos expériences et nos réflexions .

Ce sera aussi pour nous l 'occasion de vous faire visiter notre belle ville ,nous espérons donc vous voir nombreux à Bordeaux.

Bien amicalement, à bientôt.

Chantal Labouille Présidente AREC 33