



Amicale des
retraités
ENSEIGNEMENT
CATHOLIQUE

Au Fil de l'Eau

N°9 AVRIL 2020

Pour tous ceux qui travaillent à notre bien-être, pour notre santé, ceux sans qui notre quotidien ne serait plus assuré,

MERCI
WEBCI

Un Fil de l'Eau qui cette fois a pour objectif de relier tous ses lecteurs vers cette immense espérance que chacun, dans l'intimité de sa famille, traverse ces temps délicats sans dommages.

Nous approchons des fêtes de Pâques, chacun chez soi, sans les rituels culturels auxquels nous sommes habitués. Ne serait-ce pas le moment de redonner du sens à ce que nous faisons, malgré notre vigilance, par habitude.

Une amie me disait ce matin, c'est peut-être l'occasion de vivre Pâques autrement.

Je n'ai pas la réponse, elle appartient à chacun.



C'était en mars 2020 ...

Les rues étaient vides, les magasins fermés, les gens ne pouvaient plus sortir. Mais le printemps ne savait pas, et les fleurs ont commencé à fleurir, le soleil brillait, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver, le ciel était bleu, le matin arrivait plus tôt.

C'était en mars 2020 ...

Les jeunes devaient étudier en ligne, et trouver des occupations à la maison, les gens ne pouvaient plus faire de shopping, ni aller chez le coiffeur. Bientôt il n'y aurait plus de place dans les hôpitaux, et les gens continuaient de tomber malades. Mais le printemps ne savait pas, le temps d'aller au jardin arrivait, l'herbe verdissait.

C'était en mars 2020 ...

Les gens ont été mis en confinement. pour protéger les grands-parents, familles et enfants. Plus de réunion ni repas, de fête en famille. La peur est devenue réelle et les jours se ressemblaient. Mais le printemps ne savait pas, les pommiers, cerisiers et autres ont fleuri, les feuilles ont poussé.

Les gens ont commencé à lire, jouer en famille, apprendre une langue, chantaient sur le balcon en invitant les voisins à faire de même, ils ont appris une nouvelle langue, être solidaires et se sont concentrés sur d'autres valeurs.

Les gens ont réalisé l'importance de la santé, la souffrance, de ce monde qui s'était arrêté, de l'économie qui a dégringolé.

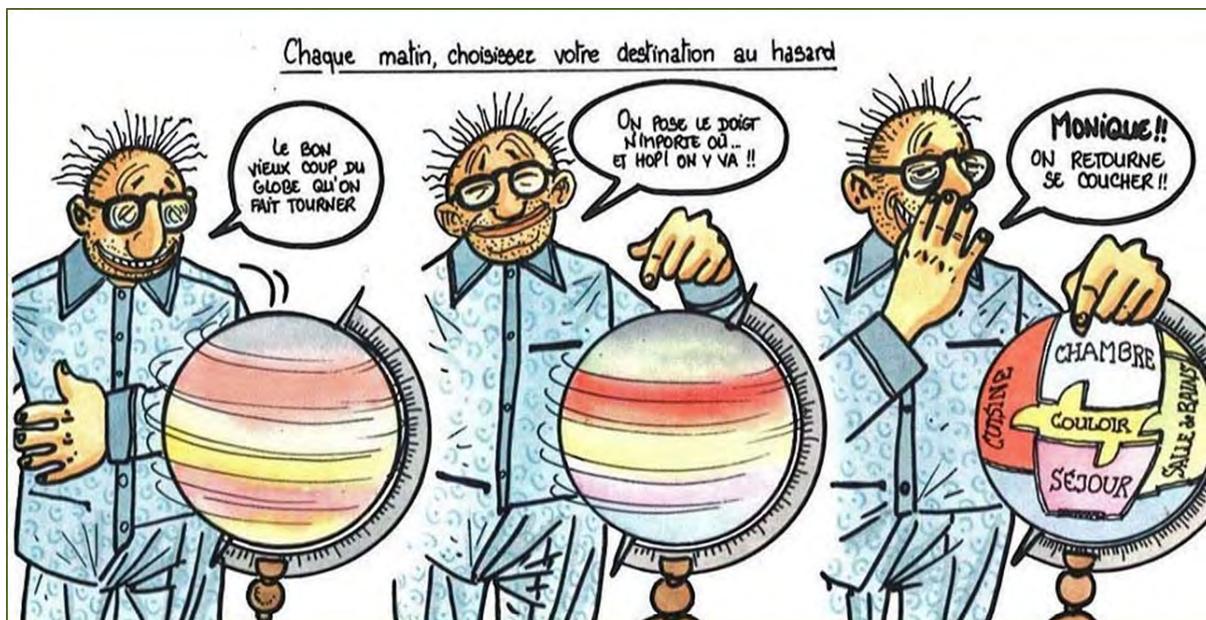
Mais le printemps ne savait pas. les fleurs ont laissé leur place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles étaient arrivées.

Puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris à la télé, le virus avait perdu, les gens sont descendus dans la rue, chantaient, pleuraient, embrassaient leurs voisins, sans masques ni gants.

Et c'est là que l'été est arrivé, parce que le printemps ne savait pas. Il a continué à être là malgré tout, malgré le virus, la peur et la mort. Parce que le printemps ne savait pas, il a appris aux gens le pouvoir de la vie.

Tout va bien se passer, restez chez vous, protégez-vous, et vous profiterez de la vie.

Texte transmis à Hélène Gazeaud par une amie



CORONAVIRUS AU TRAVAIL



L'ÉCOLE À LA MAISON...



**Moi je vous le dis.
Si les écoles restent
fermées trop
longtemps,
les parents trouveront
un vaccin avant les
scientifiques.**

**Si on m'avait dit,
qu'un jour, je devrais
me signer un mot
pour m'autoriser à
sortir de chez moi ...**

Vos grands parents étaient appelés pour la guerre. Vous êtes appelés à rester dans votre canapé. Courage Vous pouvez le faire 💪

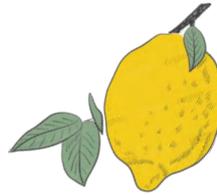


Le gâteau au citron de ma Grand-Mère

Comme tout le monde a du temps devant soi, j'ai eu envie de vous faire goûter un gâteau au citron extraordinaire. C'est un peu la gourmandise familiale que je vous fait partager mais je vous l'assure, l'essayer c'est l'adopter !

Pour ce faire nous avons besoin:

- du zeste de 2 citrons
 - 2 tasses de lait
 - 2 tasses de sucre
 - 2 tasses de farine
 - 2 œufs entiers
- } tasses à thé



Mettre tout cela dans un saladier bien mélanger pour éviter les grumeaux et verser dans un moule à tarte beurré ou recouvert de papier sulfurisé.

Faire cuire à four chaud 180° , 30 minutes environ.

Bonne dégustation

Un partage de Marie-Françoise JEAN: texte de Moustapha Dahleb la plus belle plume tchadienne

L'HUMANITÉ ÉBRANLÉE ET LA SOCIÉTÉ EFFONDREE PAR UN PETIT MACHIN.

Un petit machin microscopique appelé coronavirus bouleverse la planète. Quelque chose d'invisible est venu pour faire sa loi. Il remet tout en question et chamboule l'ordre établi. Tout se remet en place, autrement, différemment.

Ce que les grandes puissances occidentales n'ont pu obtenir en Syrie, en Lybie, au Yemen, ...ce petit machin l'a obtenu (cessez-le-feu, trêve...).

Ce que l'armée algérienne n'a pu obtenir, ce petit machin l'a obtenu (le Hirak à pris fin).

Ce que les opposants politiques n'ont pu obtenir, ce petit machin l'a obtenu (report des échéances électorales. ..)

Ce que les entreprises n'ont pu obtenir, ce petit machin l'a obtenu (remise d'impôts, exonérations, crédits à taux zéro, fonds d'investissement, baisse des cours des matières premières stratégiques. ..).

Ce que les gilets jaunes et les syndicats n'ont pu obtenir, ce petit machin l'a obtenu (baisse de prix à la pompe, protection sociale renforcée...).

Soudain, on observe dans le monde occidental le carburant a baissé, la pollution a baissé, les gens ont commencé à avoir du temps, tellement de temps qu'ils ne savent même pas quoi en faire. Les parents apprennent à connaître leurs enfants, les enfants apprennent à rester en famille, le travail n'est plus une priorité, les voyages et les loisirs ne sont plus la norme d'une vie réussie.

Soudain, en silence, nous nous retournons en nous-mêmes et comprenons la valeur des mots solidarité et vulnérabilité.

Soudain, nous réalisons que nous sommes tous embarqués dans le même bateau, riches et pauvres. Nous réalisons que nous avons dévalisé ensemble les étagères des magasins et constatons ensemble que les hôpitaux sont pleins et que l'argent n'a aucune importance. Que nous avons tous la même identité humaine face au coronavirus.

Nous réalisons que dans les garages, les voitures haut de gamme sont arrêtées juste parce que personne ne peut sortir.

Quelques jours seulement ont suffi à l'univers pour établir l'égalité sociale qui était impossible à imaginer.

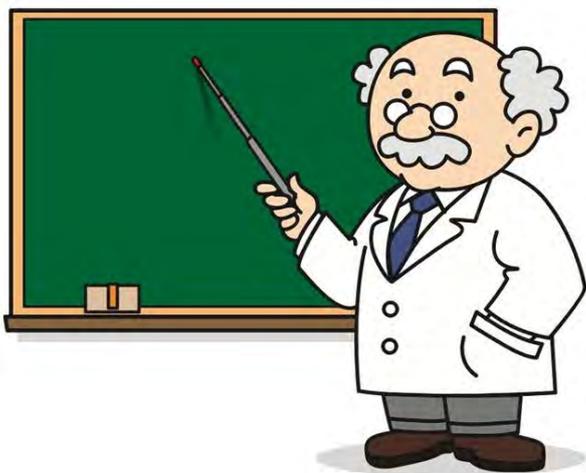
La peur a envahi tout le monde. Elle a changé de camp. Elle a quitté les pauvres pour aller habiter les riches et les puissants. Elle leur a rappelé leur humanité et leur a révélé leur humanisme.

Puisse cela servir à réaliser la vulnérabilité des êtres humains qui cherchent à aller habiter sur la planète mars et qui se croient forts pour cloner des êtres humains pour espérer vivre éternellement.

Puisse cela servir à réaliser la limite de l'intelligence humaine face à la force du ciel.

Il a suffi de quelques jours pour que la certitude devienne incertitude, que la force devienne faiblesse, que le pouvoir devienne solidarité et concertation.

« Faits comme des rats ? » - Un peu de neurosciences...



Cette expression bien connue m'est venue spontanément à l'esprit en écoutant sur ma station préférée les propos amers d'une dame recluse avec ses deux enfants dans un trois pièces cuisine. Il est vrai que ceux qui n'ont pas la chance de disposer d'un jardin privatif sont mis à rude épreuve. Comment ne pas se sentir piégés... comme des rats ! Cette association d'idées m'a donné l'envie de relire d'anciennes notes sur les travaux d'Henri Laborit et son « éloge de la fuite ».

Vous connaissez peut-être cette expérimentation au cours de laquelle un rat de laboratoire est placé dans une cage à double compartiment dont le plancher est électrisable. Un panneau ouvert autorise la communication entre les deux compartiments. On fait retentir un signal sonore et 4 secondes plus tard, on électrise le plancher du compartiment où se trouve le rat. L'animal comprend rapidement qu'il suffit de changer de compartiment dès que le signal sonore retentit pour éviter le désagrément de l'électrisation. Après quelques essais il s'accommode de la situation en échappant aux décharges électriques. Le signal avertisseur induit chez le rat observé un stress dit de « fuite » qui lui permet d'échapper à la prédation (ici l'électrisation).

Voyez comme l'analogie est possible avec nos comportements humains : remplacez électrisation par covid-19, signal sonore par media d'information, rat par population, trappe de communication par gares-aéroports et vous avez le stress de fuite origine de l'exode massif depuis la capitale vers les régions, à l'annonce des mesures de confinement. Intéressant n'est-ce pas ? Poussons plus loin. Dans une seconde expérimentation, Laborit condamne la trappe de communication entre les deux compartiments de sorte que le rat ne puisse plus s'échapper et doit subir le châtement devenu, du coup, inévitable. L'animal dépérit rapidement et développe des altérations importantes de son état de santé. Plongé dans un stress « d'inhibition de l'action » il déprime.

N'est-ce pas ce que peuvent ressentir nos aînés confinés dans les E.H.P.A.D, souffrant de mobilité réduite, de pathologies chroniques, livrés aux aléas de la contamination ? Que faire lorsque toute action de résistance est vaine ? Difficile, sans soutien, de ne pas entrer en dépression. Heureusement, une autre forme de stress préserve de l'inhibition : le stress de « lutte ». Laborit l'illustre par une 3^{ème} expérience au cours de laquelle la trappe de communication est maintenue fermée, mais cette fois, deux rats cohabitent dans le même compartiment. Lorsque le signal retentit, les rats savent rapidement qu'ils ne pourront échapper à l'électrisation. Alors ils se battent l'un contre l'autre, tout le temps que dure la punition... L'observation minutieuse de la santé des deux rats montre que celle-ci reste bonne malgré les désagréments de la situation expérimentale. En quelque sorte, la lutte les immunise.

N'est-ce pas ce que font actuellement les soignants, médecins, infirmières et autres personnels de santé qui se battent contre un prédateur invisible et potentiellement mortel. S'ils tiennent c'est grâce à leur mental de combattants. Continuons à les soutenir pour qu'ils ne sombrent pas dans l'inhibition de l'action ! Grâce à Dieu, même si nous partageons des ancêtres communs avec le rat, notre **cortex préfrontal** nous rend capables de faire face aux situations les plus inextricables. Bien sûr, nous n'échappons pas aux comportements induits par les zones profondes de notre cerveau : le cerveau **archaïque** (dit « reptilien ») et le cerveau **limbique**. Ce sont eux qui induisent nos comportements automatiques (ceux du rat de Laborit), comportements rapides et utiles lorsque les situations sont simples, mais inefficaces et inadaptés sitôt que les situations d'apparence simples s'avèrent en réalité complexes.

Je me suis replongé dans l'excellent ouvrage de Jacques Fradin « Manager selon les personnalités » pour retrouver les clés du mode mental préfrontal, celui qui nous permet de résoudre intelligemment et efficacement nos problèmes. Comme le dit l'auteur, passer en mode préfrontal, c'est modifier notre état d'esprit autour de 6 paramètres :

Préférer la **curiosité** à la routine :

plutôt la vigilance, la nouveauté, l'imprévu que les habitudes, la tradition, l'aversion de l'inconnu.

Préférer l'**acceptation** au refus :

plutôt voir la réalité telle qu'elle est, s'adapter, se montrer ouvert que refuser le dérangement, persévérer malgré l'obstacle, se crispier sur des principes, des règles.

Préférer la **nuance** aux dichotomies :

plutôt percevoir la complexité des choses et la multiplicité des niveaux d'interprétation qu'avoir une vision binaire des choses (bien/mal, vrai/faux) et des jugements à « l'emporte-pièce ».

Préférer la **relativité** aux certitudes :

plutôt être conscient de la superficialité et des limites de chaque vision personnelle des choses que croire que le monde se réduit à ce que nous en voyons, que notre vision est toute la réalité et que nous sommes détenteurs de la vérité.

Préférer la **réflexion** à l'empirisme :

plutôt chercher à comprendre, à rationaliser, à résoudre, accepter de perdre du temps pour en gagner, que recourir aux seules solutions connues, rechercher du concret immédiat, refuser des réflexions complexes.

Préférer l'**opinion personnelle** à l'image sociale :

plutôt la raison, l'intuition, la prise de risque et l'ouverture aux opinions et aux ressentis des autres que la préoccupation de leur regard (« je vais avoir l'air de quoi ? »).

Mettre en pratique ces bons conseils et s'habituer à passer en mode mental préfrontal n'est pas aussi aisé qu'il paraît. Chacun d'entre nous plongé dans une situation problématique perçoit nettement la montée du stress. Ce signal automatique, selon Fradin, naît du conflit entre notre cerveau limbique, adepte des réponses automatiques et notre préfrontal, adepte des solutions raisonnées. Il doit nous inciter à marquer une pause avant l'action. « Une minute, je réfléchis » dirait Reuven Feuerstein. C'est en évacuant la composante physique du stress par une respiration contrôlée ou par la concentration sur nos perceptions sensorielles que l'on fait taire le limbique et que l'on repasse le contrôle au cortex préfrontal. Tout ceci demande un certain entraînement. Quand on a le sang vif, prendre sur soi devient une véritable rééducation, mais quand on y parvient, ça fait un bien fou. Essayer l'approche neurocognitive comportementale, c'est l'adopter !

Pour vous distraire durant vos heures de confinement, je vous invite à visionner ces deux documents vidéo :

L'expérience d'Henri Laborit : <https://www.youtube.com/watch?v=x66RyvkdSuo>

On trouve aussi sur YouTube le film d'Alain Resnais « Mon oncle d'Amérique » produit en collaboration avec le professeur Laborit, dont on voit plusieurs extraits dans la vidéo ci-dessus

L'expérience des « rats plongeurs » de Didier Desor :

<https://www.youtube.com/watch?v=kk21JTzdxzY>

Un documentaire de 52 minutes qui présente l'expérience des rats plongeurs, mise en œuvre par Didier Desor (Nancy-Université). Le film a remporté en 2012 le grand prix du festival du film universitaire pédagogique. L'analogie avec nos comportements sociaux est stupéfiante. Captivant de bout en bout.

Enfin pour vous détresser agréablement et avec modération, n'hésitez pas tout comme moi, à vous servir de temps en temps et à titre préventif un petit verre de solution hydro-alcoolique avant le repas. J'ai testé pour vous avec un vieux whisky pure malt. Ça marche très bien...

Michel Gény





L'oiseau-tonnerre n'est pas qu'une légende !

Pour les peuplades amérindiennes d'Amérique du Nord, l'oiseau-tonnerre était un aigle immense, vivant dans le ciel et dont les battements d'ailes engendraient les coups de tonnerre. Est-ce pour son envergure ou ses pouvoirs fantastiques que la fondation Mozilla a baptisé de ce nom son projet de client de messagerie ? Nul ne le sait semble-t-il.

Ce n'était certes pas le souci des quelques adeptes des formations AREC qui se sont retrouvées jeudi 5 et vendredi 6 mars à la maison diocésaine pour une immersion collective dans les fonctionnalités multiples du logiciel Thunderbird. Nous avons programmé cette formation dans l'objectif de dissuader un maximum d'internautes d'utiliser les messageries en ligne proposées par les hébergeurs (Orange, Free, SFR etc.) et autres prestataires (Google, Yahoo, MSN etc.). Ces messageries, si utiles qu'elles soient, exposent les carnets d'adresses au piratage des serveurs Web et sont bien moins performantes qu'un client de messagerie local tel que Thunderbird, gratuit et en français de surcroît.

Après quelques démêlés avec nos connexions Wi-Fi depuis la salle de travail, c'est sur le thème de la sécurité que nous avons abordé l'apprentissage du logiciel. Quelques opérations préliminaires ont suivi sans que nous rencontrions de problèmes particuliers : création de comptes Gmail pour les essais, installation de Thunderbird, exploration de l'interface.

Évidemment, les stagiaires ont un peu souffert des paramétrages multiples de l'application. Il faut dire que les possibilités ne se limitent pas au courrier électronique, dont les fonctionnalités sont déjà relativement étendues : filtrage des courriels reçus et archivés, carnets d'adresses multiples etc.

La formation permettra au fil des heures de découvrir d'autres outils intégrés fort utiles tels que les agendas et le gestionnaire des tâches. Nous avons eu juste le temps d'ébaucher l'utilisation d'agendas partagés mais il a fallu se résoudre à remettre la syndication RSS à une date ultérieure.

À présent, c'est par l'exercice que chacun fixera toutes ces notions nouvelles dans sa mémoire, la qualité, la souplesse, la sécurité et la convivialité de cette application n'étant plus à démontrer.

En conclusion il est important de rappeler une fois encore que le plus grand danger, en matière de sécurité informatique, vient de l'utilisateur lui-même. Il y a quelques années on se divertissait volontiers avec le « virus belge ». Un message d'alerte mal intentionné annonçait au correspondant l'arrivée d'un virus extrêmement virulent sur son ordinateur et lui recommandait de reformater son disque dur immédiatement. Ce que certains naïfs s'empressaient de faire... Il n'y avait évidemment aucun virus !

La sécurité de votre poste informatique passe par des règles simples et je vous invite à les consulter sur le site Web de l'agence nationale pour la sécurité des systèmes informatiques (A.N.S.S.I)

10 règles de base :

<https://www.ssi.gouv.fr/entreprise/precautions-elementaires/dix-regles-de-base/>

5 réflexes à avoir lors de la réception d'un courriel :

<https://www.ssi.gouv.fr/entreprise/precautions-elementaires/5-reflexes-a-avoir-lors-de-la-reception-dun-courriel/>

(*) Les flux ou fils RSS (*Really Simple Syndication*) sont des flux de contenus gratuits en provenance de sites Internet. Ils incluent les titres des articles, des résumés et des liens vers les articles intégraux à consulter en ligne. Thunderbird permet de souscrire un ou plusieurs abonnements (syndication) aux flux RSS de vos sites favoris : quotidiens, magazines, sites d'information, pour pouvoir consulter les dernières publications en temps réel.



Michel Gény

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Compte tenu des circonstances actuelles le conseil d'administration a décidé à l'unanimité de reporter notre Assemblée générale d'avril après les grandes vacances et de la jumeler avec l'accueil des nouveaux retraités de l'enseignement catholique. Pardon de ce décalage qui comme on le disait autrefois à la télé est indépendant (o combien) de notre volonté.

Nous vous ferons connaître la date dès que possible

Ce sera l'occasion de nous retrouver... enfin !

Prenez bien soin de vous et à bientôt

pour le conseil d'administration
Hélène GAZEAUD

C'est, quand même, le printemps



Abeille domestique sur un plan de fraisier

Abeille charpentière dans la glycine.



N'oublie pas, le 29 Mars
on change d'heure.
On pourra rester une heure
de plus chez soi !!!

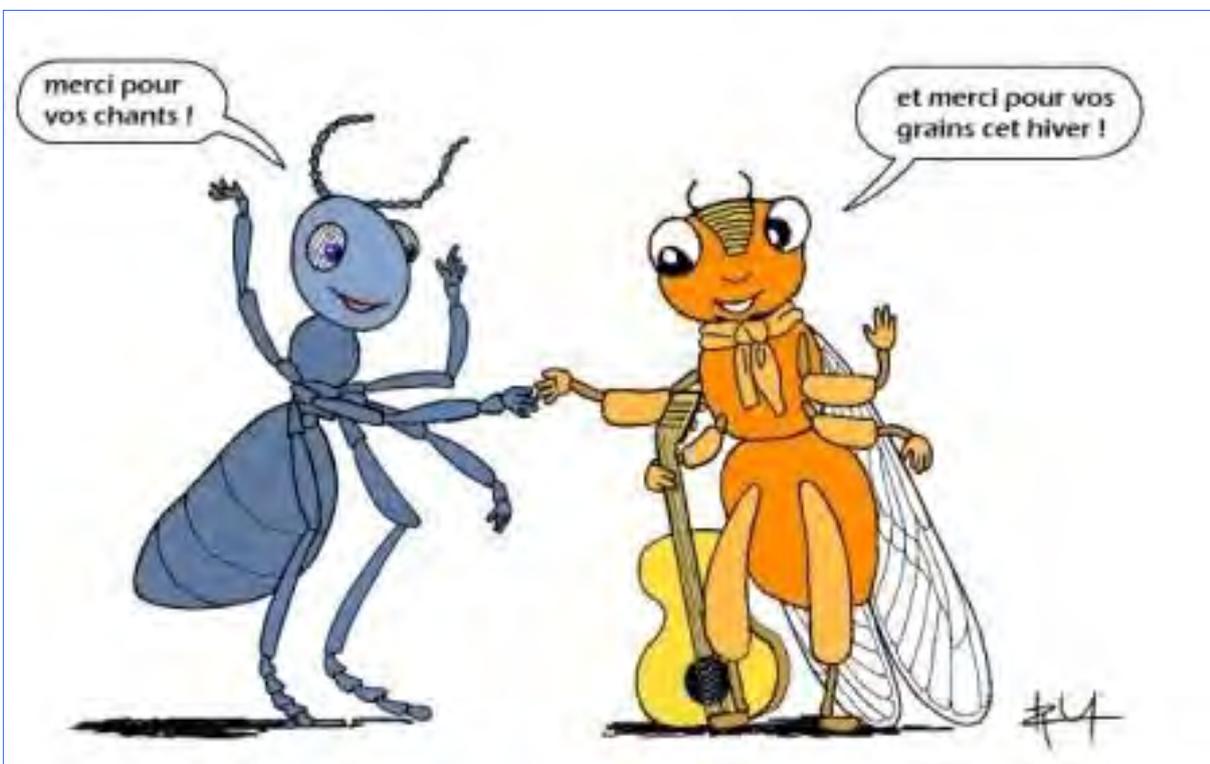
Qu'est-ce qu'on rigole !
Quelqu'un a une corde ?

@marieCarpeDien

©Disney



Le clin d'œil de Monique !



Avant de conclure ce Fil de l'Eau, un texte du Pape François, envoyé par Isabelle de Saint-Victor, et qui nous renvoie chacun d'entre nous à l'essentiel.

Vous pouvez avoir des défauts, être anxieux et toujours en colère, mais n'oubliez pas que votre vie est la plus grande entreprise au monde. Vous pouvez seulement l'empêcher d'échouer. Beaucoup vous apprécient, vous admirent et vous aiment.

Rappelez-vous qu'être heureux ce n'est pas avoir un ciel sans tempête, une route sans accidents, un travail sans fatigue, des relations sans déceptions.

Être heureux c'est trouver la force dans le pardon, l'espoir dans les batailles, la sécurité dans les moments de peur, l'amour dans la discorde. Ce n'est pas seulement goûter au sourire, mais aussi réfléchir à la tristesse. Ce n'est pas seulement célébrer les succès, mais apprendre les leçons des échecs. Ce n'est pas seulement se sentir heureux des applaudissements, mais être heureux dans l'anonymat.

Être heureux n'est pas une fatalité du destin, mais une réussite pour ceux qui peuvent voyager en eux-mêmes. Être heureux c'est arrêter de devenir une victime et devenir l'auteur de votre destin. C'est traverser les déserts pour pouvoir encore trouver une oasis au fond de notre âme. C'est remercier Dieu pour chaque matin, pour le miracle de la vie.

Être heureux c'est ne pas craindre ses propres sentiments. C'est pouvoir parler de soi. C'est avoir le courage d'entendre un «non» : la confiance est à l'affût des critiques, même si elles ne sont pas justifiées. C'est embrasser vos enfants, choyer vos parents, vivre des moments poétiques avec des amis, même s'ils vous blessent.

Être heureux c'est laisser vivre la créature qui vit en chacun d'entre nous, libre, joyeuse et simple. C'est faire preuve de maturité pour pouvoir dire : « J'ai fait des erreurs ». C'est avoir le courage de dire "Je suis désolé". C'est avoir la sensibilité de dire "J'ai besoin de toi". C'est avoir la capacité de dire "Je t'aime". Que votre vie devienne un jardin d'opportunités pour le bonheur... Au printemps, un amoureux de la joie. En hiver, un amoureux de la sagesse. Et lorsque vous faites une erreur, recommencez. Car seulement alors, vous serez amoureux de la vie.

Vous constaterez que le fait d'être heureux n'est pas d'avoir une vie parfaite. Mais utilisez les larmes pour irriguer la tolérance. Utilisez vos pertes pour raffermir la patience. Utilisez vos erreurs pour sculpter la sérénité. Utilisez la douleur comme plâtre du plaisir. Utilisez les obstacles pour ouvrir les fenêtres de l'intelligence.

Ne jamais abandonner...

Ne jamais abandonner les gens qui vous aiment.

Ne jamais abandonner le bonheur, car la vie est une manifestation incroyable.

Pape François



A Bientôt