

Je retiens de la religion et du catholicisme qu'il plane, veut défendre des idées "pures" mais ne tient pas compte de la réalité des choses, des difficultés des gens (sida, viols, etc...), et se retrouve tjrs en retard d'un siècle pour les décisions prises (un peu comme l'armée qui était tjrs en retard d'une guerre)

Alors je ne cherche pas à comprendre la théologie où les textes sont abscons, et pourtant intéressants historiquement.

Alors, je me contente d'être simple et de rendre service... mais, ce n'est pas tout à fait un acte gratuit, car si j'aime voir que j'ai rendu quelqu'un heureux, j'aime aussi quand on me fait quelque chose qui me fait plaisir. ça paraît une évidence chez tout le monde (ou presque !?). Qui n'aime pas se trouver important pour quelqu'un ? ça me rappelle le renard du petit prince "que c'est bon d'apprivoiser et d'être apprivoisé" ! C'est assez terre à terre, mais je crois aussi convivial !

Suis-je très primaire ! Est-ce une désolation ? Mais je ne vois pas pourquoi il faudrait se compliquer la vie si on peut la vivre simple ? Je dis cela alors que la vie est souvent fort compliquée et qu'on passe son temps à se débattre et à résoudre des situations pas toujours gaies.

Albert.

Dans le courrier :

*Je viens de découvrir ce groupe «Ecoule et Partage ».
Chaque mois est proposé un thème nous servant de sillage,
Un filet de musique détend peu à peu nos rouages
Suivi d'un temps de repos nécessaire au démarrage.
Certains peuvent déposer sans crainte, leurs nuages,
Les autres écouteront sans remue-ménage.*



*Je suis nouvelle au sein de ce groupe de discussion
Mais un mot ici dévoile sa valeur : communication
Chacun y puise une nouvelle respiration
Peut s'y confier avec plus ou moins d'émotions
Et malgré la vie qui nous cause quelques perturbations
De ces échanges ressort toujours de la satisfaction.*

Isabelle

Suite au "Lien" n°17 :

Merci, et bravo pour ce travail de chercheur et de journaliste. Etienne
Merci pour toute ces infos qui sont enrichissantes. Sarah

Suite aux "Mots" d'Écoule et Partage :

Merci pour l'envoi des lettres de Écoule et partage ; il y a toujours quelque chose d'intéressant à y trouver. René

Toutes nos rubriques et toute information de dernière minute toujours à votre disposition sur le site : www.ecoutetpartage.fr A user et à communiquer sans réserve !

Le lien des femmes et hommes libres qui s'appuient sur des valeurs humanistes et spirituelles républicaines.

SOMMAIRE

- 2 S'aimer soi-même
- 3 Se retirer
- 4 Acceptation
Où cours-tu ?
- 5-6 Prévisions 2008-2009
Vie d'Écoule et Partage
- 7 Guerre et torture
- 8 Cap Mariage
- 9 Journées de formation
- 10 Incendies dans les CRA
- 11 Humour
- 11-12 Dans le courrier ou commentaires



Qu'est-ce donc que la vérité ?

C'est cet équilibre fragile qui naît du choc des antagonismes.

C'est la blanche écume des vagues.

C'est le parfum, synthèse de tous les ingrédients qui mijotent dans la marmite.

La vérité n'est point monolithique.

Elle est enrichissement réciproque dans le respect des contraires.

Irénée Guilane Dioh

S'aimer soi-même, mes conseils...

1 Accepter qui l'on est

Cela peut prendre du temps, mais il me semble vital de commencer par s'accepter tel que l'on est, avec ses racines et ses blessures. Pour y parvenir, il est précieux de trouver une oreille attentive pour exprimer sa souffrance. Par l'écoute, je peux accepter progressivement ce qui m'est arrivé. Car je ne peux avancer qu'en partant de ce que je suis. Un enfant peut avoir été élevé par un père, une mère "toxique" (qui a maltraité son âme ou son corps). Il a besoin pour se construire de reconnaître que ses parents l'ont maltraité, que cela fait partie de son histoire.

2 Oser prendre des initiatives

Accepter permet d'oser à nouveau. Par exemple, j'avais des dons pour la musique, mais mes parents n'ont jamais voulu que je les cultive. J'accepte le fait qu'ils ne soient pas mélomanes. Mais au-delà de cette réalité, je prends conscience qu'ils n'ont pas le dernier mot sur mon existence. Je peux alors décider librement de prendre des cours de piano. Même si on ne s'aime pas beaucoup soi-même, il faut oser agir, en commençant par des initiatives ponctuelles. Si par exemple j'aime nager, je peux commencer à aller une heure à la piscine chaque semaine. En constatant que je retrouve un équilibre de vie, une forme de bien-être, je découvre alors que je prends du plaisir à oser être moi-même.

3 Donner gratuitement

C'est un cercle vertueux : si j'ai du plaisir à être moi-même, je ne suis pas loin de l'amour. En commençant à m'aimer un peu, je vais pouvoir aimer les autres sans user de puissance. J'apprends à nouer des relations gratuites, sans arrière-pensée ni désir de manipulation. Je prends du plaisir à aimer, en me montrant sous mon vrai visage. Jacques Poujol



Se retirer ...

Loin des soucis du travail, loin des exigences domestiques, loin des préoccupations de vacances, je me donne un moment. Un moment pour moi seul où je peux m'arrêter, me poser. Sans être dérangé par un coup de téléphone, une invitation ... Et je m'assieds dans un cadre qui me plaît. Sur un siège ni trop confortable pour éviter de sommeiller, ni trop rigide pour être mal à l'aise. Et je respire calmement, me décontractant, les yeux baissés, le regard souriant sur ce que je

(A lire calmement et ... au calme !)
vois ou ce que je découvre intérieurement. Je sens ma respiration monter, descendre ; inspiration, expiration ; un, deux, une, deux... Paisiblement je recommence, je veille à ne pas quitter ma perception, je respire... "J'inspire, j'expire... J'inspire, je sens les côtes qui se dilatent, j'expire, je me repose, je suis bien...". Et je recommence et je recommence. Je continue encore mais soudain je constate que, malgré ma vigilance, j'ai fui mon siège, je suis parti vers un souci récent. Je ne

Humour ; Voici deux lettres, toutes deux toutes deux authentiques :

L'une a été écrite par Sœur M., moniale visitandine à Nantes. La réponse est signée Bernard Thibault, secrétaire général de la CGT.

Lettre adressée par Soeur M. au siège national de la CGT.

« Madame, Monsieur,
Religieuse cloîtrée au monastère de la Visitation de Nantes, je suis sortie, cependant, le 19 juin, pour un examen médical. Vous organisiez, une manifestation. Je tiens à vous féliciter pour l'esprit bon enfant qui y régnait. D'autant qu'un jeune membre de votre syndicat m'y a fait participer ! En effet, à mon insu, il a collé par derrière sur mon voile l'autocollant ci-joint après m'avoir fait signe par une légère tape dans le dos pour m'indiquer le chemin.
C'est donc en faisant de la publicité pour votre manifestation que j'ai effectué mon trajet. La plaisanterie ne me fut révélée qu'à mon retour au monastère. En communauté, le soir, nous avons ri de bon coeur pour cette anecdote inédite dans les annales de la Visitation de Nantes.
Je me suis permis de retraduire les initiales de votre syndicat (CGT = Christ, Gloire à Toi). Que voulez-vous, on ne se refait pas. Merci encore pour la joie partagée. Je prie pour vous.
Au revoir, peut-être, à l'occasion d'une autre manifestation.
Soeur M. »

Réponse du secrétaire général de la CGT.

« Ma soeur,
Je suis persuadé que notre jeune camarade, celui qui vous a indiqué le chemin, avait lu dans vos yeux l'humanité pure et joyeuse que nous avons retrouvée dans chacune des lignes de votre lettre. Sans nul doute il s'est agi d'un geste inspiré, avec la conviction que cette pointe d'humour " bon enfant " serait vécue comme l'expression d'une complicité éphémère et pourtant profonde.
Je vous pardonne volontiers votre interprétation originale du sigle de notre confédération, car nous ne pouvons avoir que de la considération pour un charpentier qui a révolutionné le monde.
Avec tous mes sentiments fraternels et chaleureux,
Bernard Thibault, Secrétaire général de la CGT »



Commentaire trouvé sur le site à propos d'un article "Spiritualité"

Pour ma part, je tente d'appliquer une phrase qui résume toutes les religions "Ne fais pas à autrui ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse à toi-même" !..... sauf si tu tombes sur un sado-maso ???

Je retiens du catéchisme des règles de morale qui aident à se conduire bien envers les autres.

Je retiens de la littérature, l'état d'esprit de Voltaire "il faut un Dieu pour la canaille" ! ("canaille" désignant à l'époque de Voltaire des gens simples, peu instruits et qui ont besoin d'être guidés dans leur mode de pensée).

Incendies dans les CRA : le gouvernement cherche un bouc émissaire

Communiqué de presse commun Cimade - Gisti - RESF - Anafé - Pastorale des

Migrants - LDH - mercredi 6 août 2008 :

Suite à l'incendie partiel du Centre de Rétention Administrative du Mesnil-Amelot samedi 2 août, le ministre de l'Immigration, Brice Hortefeux, vient de déposer plainte contre le président de l'association SOS soutien aux sans papiers. En juin, après l'incendie du centre de Vincennes, c'est le Réseau éducation sans frontières qui était accusé.

Les associations signataires rappellent que la situation dans les centres de rétention administrative se dégrade depuis plusieurs années et en particulier depuis l'instauration des quotas d'expulsion. La pression qui s'est installée sur les étrangers et la réduction croissante de leurs droits génèrent un sentiment d'humiliation, d'angoisse et de révolte.

Dans des centres de rétention de plus en plus nombreux et de plus en plus grands, les actes de désespoir et de colère se multiplient. Automutilations, tentatives de suicide, grèves de la faim, débuts d'incendies sont fréquents. Les tensions et la violence sont permanentes. A Vincennes le 22 juin, comme au Mesnil-Amelot ce week-end, c'est cette colère qui s'est exprimée.



En désignant tel ou tel militant associatif et en faisant interdire une manifestation, les pouvoirs publics s'exonèrent de leur responsabilité et refusent de faire l'analyse des effets de la politique qu'ils mettent en œuvre.

Avec de telles manœuvres d'intimidation, le ministre de l'Immigration s'en prend au travail de toutes les associations de soutien aux sans-papiers. Il tente, devant l'opinion publique, de trouver un bouc émissaire et porte ainsi atteinte à la liberté d'expression et de manifestation.

La critique de la politique de l'immigration est-elle encore possible en France ?

Une prière danoise pour nous tous

Que cette flamme soit le symbole de la divine étincelle de lumière au cœur de tout être humain,

que sa flamme nous conduise vers une plus grande connaissance et tolérance,

que sa chaleur nous fasse découvrir un plus profond amour et compassion, que sa lumière nous mène vers davantage de sagesse et d'entendement.

Oui, chacun de nous n'est qu'une flamme minuscule, mais, ensemble, nous pouvons éclairer le monde !

<http://eglise.unitarienne.francophone.over-blog.fr>

m'inquiète surtout pas. Je l'accepte, je compte sur la patience de mon apprentissage. Au contraire. J'en profite pour saisir au vol cette préoccupation, pour la regarder en face, en la déchargeant de mes préjugés affectifs, en la regardant comme un bagage. Et je reviens à mon rythme respiratoire. Je vis, je suis bien, j'inspire, un, j'expire, deux... J'essaie de fixer mon attention sur cette cadence et j'y reviens chaque fois que j'ai été distrait...

Avec un peu d'entraînement, j'arrive maintenant à maîtriser un peu mieux mon esprit, non pas en le contraignant mais en obtenant que lui, il ne me contraigne pas à renoncer à ce que je souhaite. Tout en comptant encore intérieurement, j'inspire, un, j'expire, deux, (et je peux aussi ajouter avant de reprendre le souffle quand je suis très calme, "je me repose, trois"), je commence à vivre avec mon souffle intérieur, avec mon être intérieur, un, deux, trois ; un, deux, trois... Et peut-être progressivement et parallèlement, un, je suis ici... ; deux, je suis ici-bas... ; trois, je suis comme je suis, sans plus, sans moins... Un, je m'accepte ; deux, je me prends en main ; trois, je vis avec tout moi... Le lendemain, je recommence, je garde ma distance, je fuis le jugement, j'observe, je constate ; mon cœur qui rythme ma poitrine m'invite au calme, à la sérénité et -beaucoup moins vite que les mots ne peuvent le dire-, je disparaissais en moi : un, je vis ; deux, je vis encore ; trois, je vis toujours ; un, c'est un constat, ... c'est simple, ... c'est difficile aussi ; un, ... Mon attention se dissipe et part flirter avec

d'autres intérêts. Je ne me décourage pas, je l'accepte et je persiste. Je recommence et avec l'expérience mon attention se transforme progressivement en concentration. Le surlendemain, je recommence encore, je me tiens droit, les yeux dans le vague ; Un, je suis au milieu de fleurs, deux, des fleurs qui bourgeonnent, trois, qui éclosent ; un, qui parfument, deux, s'épanouissent, trois, illuminent ; ...durent le temps d'une rose, ... perdent leurs pétales, ... murissent ; ... murissent encore, ...sèment à tout vent, ...se reproduisent..., disparaissent... Ma pensée accepte de suivre maintenant un peu ce que je souhaite mais elle ne répond pas encore à ma demande aussi docilement que mon corps...

Ainsi, toujours attentif au souffle d'air qui rythme mon recueillement, à l'écoute de la vie qui jette des bulles en moi, je reste moi-même, je médite, accueillant presque froidement, en tout cas le plus objectivement possible, non pas mes sentiments que je maîtrise mais ce que je suis invité à observer. Je ne tombe pas dans l'euphorie, je discerne le beau, je l'admire ; je ne sombre pas dans la colère, je spécifie le mal, je le combats. Je distingue la sincérité et l'hypocrisie, l'amour et le mépris, le partage et l'égoïsme. Et je prends conscience de ce que je suis, avec toutes ses couleurs et toutes ses ombres, je suis au cœur de ce qui est moi, sans procès ; je sens un peu plus ce que je suis ; je prépare un peu mieux ce que je deviens...



Pascal JACQUOT

L'Acceptation

Devant l'évidence d'un événement, de ce qui ne peut être changé, parce que cela amène désordre et chaos, que ce soit, la perte de l'autonomie, un décès, la perte d'un emploi, la maladie, ou simplement devoir quitter des amis avec qui une belle complicité était établie, tout ce qui fait que notre quotidien est chambardé, qui nous donne l'envie de donner des coups de poing dans un mur devant ce qui peut nous sembler injuste, alors voilà que le temps de l'acceptation est venu, pour ne pas brimer davantage la liberté d'être, avoir le respect de soi et des autres, l'espoir de croire toujours en demain.



Accepter, ne veut pas dire plier l'échine, se renfermer sur soi, bien au contraire, accepter veut dire se libérer de ce fardeau qui opprime la respiration de la vie. Accepter est faire un trait sur ce qui ne peut être changé immédiatement ou peut-être jamais, accepter la situation veut dire, faire un trait sur cette étape de la vie, se mettre debout, regarder devant, avancer vers un nouveau chemin de vie qui sera à notre mesure, à nos capacités. Accepter tout simplement par Amour que parfois le départ est la seule action possible sans blesser et faire ce geste au nom de la paix et de l'harmonie.

Dès cet instant, la vie va changer, elle va devenir liberté d'être. Nous serons heureux de vivre et de respirer cette différence qui sommes toutes, nous aura fait grandir un peu plus, ouvrant davantage notre horizon vers l'acceptation du moment présent.

Où cours-tu ?

« Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?

Il est difficile au milieu du brouhaha de notre civilisation qui a le vide et le silence en horreur, d'entendre la petite phrase qui, à elle seule, peut faire basculer une vie :

"Où cours-tu ?"

Il y a des fuites qui sauvent la vie : devant un serpent, un tigre, un meurtrier.

Il en est qui la coûtent : la fuite de soi-même. Et la fuite de ce siècle devant lui-même est celle de chacun de nous.

"Où cours-tu ?"

Si au contraire nous faisons halte - ou volte-face -, alors se révélerait l'inattendu : ce que depuis toujours nous recherchons dehors veut naître en nous. »

Christiane SINGER (Tiré du livre "Où cours-tu ?" Edition Albin Michel)

Nous avons besoin de retrouver en nous ce qui nous est essentiel, ce qui nous fait vivre, quelle est notre source, ce qui nous fait tenir debout... et de vérifier comment construire, sur cette base tout à fait fondamentale, nos relations avec les autres et notre insertion dans le monde.

Journées de formation : entrer en contact avec mon monde intérieur par l'intermédiaire de mon corps, Animatrice, Marie-Jo Delsart,

A l'écoute de mon corps

Notre corps, qu'en faisons-nous ? Sommes-nous à son écoute, pour qu'il nous accompagne dans nos actions, ou est-ce que nous "tirons dessus" ?

Est-ce que nous l'écoutons dans nos émotions et divers ressentis, au quotidien comme dans les décisions à prendre, ou nous laisse-t-il indifférent ?

Notre corps a-t-il tant à nous apprendre... pour peu que l'on fasse silence et que l'on se mette à son écoute !



C'est ce que vous proposent ces 4 journées où, dans un cadre accueillant et chaleureux, nous pratiquerons **relaxation, exercices physiques "passifs" et visualisation positive**, et mettrons en mots le ressenti qui monte alors, qui a à nous apprendre sur nous-mêmes...

Dates des rencontres : Tarif : 70€ la journée (9h – 17h)

- sur St Dizier, salle St Michel : samedis : 11/10/2008, 10/01, 14/03 et 30/05/ 2009

- sur Villers lès Nancy, château de Remicourt ; 22/11/2008, 24/01, 21/03 et 16/05/2009

Je m'exprime à partir de mes mains (manipulation d'argile)

Laisser nos mains toucher, sentir et pétrir l'argile...

Les laisser faire sans chercher à "faire du beau"...

Juste les laisser exprimer la sensation qui vit en nous, au moment présent : bien-être, envie, désir, joie... ou colère, tristesse ou désarroi...

Quand le ressenti ne se nomme pas facilement, nos mains et ce qu'elles produisent peuvent nous éclairer davantage, nous révéler à nous-mêmes...

Alors, dans un cadre où chacun est invité à oser se dire, et à respecter les partages des autres membres du groupe, nous pourrions essayer des mots, amorcer une véritable expression de soi par l'écrit, par la parole...

4 rencontres vous sont proposées : Tarif : 75€ la journée, matériel inclus (9h – 17h)

- sur St Dizier, salle St Michel : samedis : 15/11/2008, 14/02, 25/04 et 27/06 2009

- sur Villers lès Nancy, château de Remicourt ; 13/12/2008, 7/02, 4/04 et 13/06/2009

Renseignements et inscriptions auprès de Marie-Jo Delsart 4 grande rue 55130 Vouthon Haut tél : 06 85 93 08 01 email : mj.delsart@laposte.net

L'animatrice, Marie-Jo Delsart : Je suis formée en Relation d'aide, à partir de l'enseignement d'André Rochais, (fondateur de l'organisme de formation personnelle PRH) qui s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste, initié en particulier par Carl Rogers, psychothérapeute américain.

L'ensemble des 4 rencontres que je vous propose pour chaque thème forme un tout (qu'il s'agisse de « A l'écoute de mon corps » ou de « Je m'exprime à partir de mes mains »). Vous pouvez cependant vous inscrire "en cours de route", ou participer au minimum à une rencontre, afin de vérifier que cela vous convient...

Prendre et garder le cap du mariage

Chaque année plus de 250000 couples choisissent délibérément d'officialiser leur union et d'adhérer délibérément à l'institution du mariage. Pour environ 60 % d'entre eux la célébration du mariage à la mairie ne sera suivie d'aucune autre cérémonie.

Tous ces couples consentent librement à s'épouser et, conformément aux cinq articles du code civil qui leur sont lus au nom de la loi (articles 212,213, 214, 215 et 371-1 du code civil), ils vont prendre l'engagement :

- De se devoir mutuellement respect, fidélité, secours et assistance,
- D'assurer ensemble la direction morale et matérielle de leur famille,
- De contribuer mutuellement aux charges du mariage (avec ou sans contrat de mariage)
- De s'obliger à une communauté de vie,
- De pourvoir à l'éducation de leurs enfants et de préparer leur avenir en exerçant conjointement l'autorité parentale.

Cette promesse mutuelle sérieuse et libre fondée sur le respect mutuel et l'égalité des époux n'est pas une simple formalité administrative. Convaincues :

- de la valeur et de la signification de la cérémonie du mariage,
- qu'une cérémonie réfléchie et construite avec les futurs mariés permet une réflexion sur la portée de l'engagement pris devant tous de fonder un nouveau foyer et famille,

les associations CAP MARIAGE proposent aux futurs époux, au cours de deux entretiens :

- de répondre à toutes leurs questions (juridiques, psychologiques...) concernant le mariage, par exemple : «*Est ce normal de se disputer ?* », «*Nous sommes de cultures différentes, comment faire ?* », «*Est ce possible de s'aimer encore demain ?* », «*quelle peut être la place de nos enfants dans la cérémonie de notre mariage ?* », «*Un contrat, pour quoi faire ?* »...
- de les aider à faire de leur mariage civil une vraie fête, une cérémonie plus riche et plus personnelle, en rendant ce moment à la mairie solennel, unique, plein d'émotion et inoubliable, par exemple en échangeant leurs alliances, en lisant un mot d'accueil ou un texte, en faisant intervenir leurs témoins ou encore par de la musique ou un chant...
- de leur donner des pistes de réflexion sur les conditions qui permettent de "bâtir un couple dans la durée".

Les associations CAP MARIAGE sont des associations de type loi de 1901, laïques, apolitiques, non confessionnelles et à but non lucratif. Elles ont pour objet de valoriser le mariage civil et de défendre les intérêts matériels et moraux de la famille.

Associations Cap Mariage 71 route de Rueil 78150 Le Chesnay



Prévisions 2008-2009 Ecoute et Partage

1 Deux groupes EP1 ET EP2 se retrouvent régulièrement

chaque mois au 61 rue Voltaire, 54520 Laxou ;

Pour EP1 : en général le 2^{ème} mardi de chaque mois à 20 h30

Pour EP2 : en général le 3^{ème} jeudi de chaque mois à 19 h30

(pour confirmation de ces infos et obtenir les dates exactes, visiter régulièrement le site :

<http://www.ecoutetpartage.fr/rencontre.htm>)



2 Des ateliers

"Le plus court chemin de soi à soi, c'est de passer par autrui". Paul Ricoeur

Afin de prolonger la réflexion sur un sujet déjà abordé pendant une rencontre mensuelle ou pour approfondir plus longuement un thème qui retient l'attention ou l'intérêt d'au moins deux ou trois personnes, des ateliers peuvent se mettre en place au cours de l'année 2008-2009 :

Quand l'un d'entre nous a une préoccupation ou un souhait qu'il aimerait travailler, il suffit de le faire savoir pour qu'éventuellement d'autres membres soient également intéressés et désirent ainsi collaborer. Dans ce cas la petite équipe constituée détermine elle-même ses modalités de fonctionnement (durée, rythme de rencontre, progression ...) et se choisit un coordonnateur pour assumer les responsabilités de l'atelier. La méthode "écoute et partage" s'applique évidemment aux ateliers pour permettre à chacun d'être vraiment lui-même dans la liberté, le respect et la confiance.

3 Thèmes proposés à ce jour et possibles (la liste n'est jamais close !) pour les rencontres mensuelles et éventuellement un ou deux ateliers :

- **Formuler, c'est déjà un peu résoudre** : "*Sur le plan professionnel et sur le plan familial, je vais vivre des semaines décisives ; j'ai besoin de m'arrêter, de me poser, d'écouter, de partager...*"

- **Ma vie de tous les jours** : "*Comment m'occuper vraiment mais seulement du nécessaire ?*"

- **Savoir dire non** : "*Je souhaite apprendre à dire non ; et quand, comment ?*"

- **Vivre avec les autres** : "*Comment puis-je les supporter même si je ne les apprécie pas toujours ? Comment me faire moi-même accepter tel que je suis ?*"

- **Prendre toute sa place dans des situations difficiles** : "*Comment dois-je me comporter par rapport aux autres pour me protéger moi-même, pour exister vraiment, pour vivre ?*"

- **Si j'étais à sa place, qu'est-ce que je ferais ?** "*Il me semble mieux voir pour les autres que pour moi-même... Et si j'exploitais davantage pour moi cette capacité !*"

- **Devenir sage, s'épanouir davantage** : "*Comment utiliser mon expérience sans m'enfermer dans des a-prioris et sans avoir des réactions qui, parfois au fil des années, me caricaturent ?*"

- **Mieux écouter ses propres besoins** : "*Je voudrais apprendre à mieux répondre aux propres besoins de ma vie quotidienne, alimentation, sport, santé, achats...*"

- **Gérer sa vie militante (associative, politique)** : "*Comment la concilier avec ma vie familiale, professionnelle ?*"

- **Apprendre à être présent** : "J'apprécie les symboles, les moments de silence que nous nous imposons et qui me permettent de « plonger », d'aller au cœur de soi".

- **Apprivoiser l'émotion** : "Je suis victime de mes émotions et ma faculté de raisonnement peut se paralyser, au préjudice de ma vie relationnelle".

Si vous avez d'autres suggestions, n'hésitez pas à nous les adresser et si vous souhaitez participer à un atelier, précisez-le nous. Merci à l'avance.

4 Information

Rien ne remplace l'échange direct par une visite ou un simple coup de fil mais... quelques traces écrites sont aussi nécessaires. **Nos moyens d'information et de communication sont :**

- Notre site <http://www.ecoutetpartage.fr>

- La **lettre mensuelle ou Newsletter** pour ceux qui disposent d'internet

- Trois **Liens** écrits par an : en octobre, janvier et mai (articles et infos à communiquer le mois précédent).



5 Equipe d'animation

L'équipe d'animation est ouverte à tous les membres d'Ecoute et Partage qui le désirent mais il est nécessaire que les différents groupes soient représentés.

Pour 2008-2009 on prévoit notamment la participation de :

Cellule de coordination

JACQUOT Pascal 65 Rue St Charles 54210 St NICOLAS de Port 03 83 33 27 01

pascal.jacquot@free.fr

MOUROT Jean Paul 27 rue Graffigny 54000 NANCY 03 83 90 29 60

STIFFLER Philippe 34 Rue de la Commanderie 54000 NANCY 03 83 40 01 97

Trésorier :

SCHUPP Véronique

Autres membres de l'équipe d'animation :

DALL FRATTE Françoise 42 bis Rue de la République 54000 NANCY 03 83 55 34 37

MARTIN Nicole 61 rue Voltaire 54520 LAXOU 06 81 94 19 61

nole.martin@free.fr

Pour permettre la réflexion et les échanges indispensables à quelques postes importants, il est en plus nécessaire de prévoir deux petites équipes au :

- **Conseil de rédaction du lien et des articles**
- **Conseil à l'informatique et au site**

6 Autres activités

Journées "A l'écoute de mon corps" et "Je m'exprime à partir de mes mains"

Voir page 9

Ecoute et Partage sera aux côtés d'Oxfam au Conseil Général de Nancy lors du Marché du Monde les 22-23 novembre 2008 ;

Cercle de silence à Nancy, place Stanislas, le 30 de chaque mois

RESF (réseau éducation sans frontière) à Nancy ; contact : resf54_1@samizdat.net
site <http://www.educationsansfrontieres.org>

AG du Réseau des Parvis les 29-30 novembre à St Jacut sur mer près de St Malo

Conférence Jonas à Epinal le 15/11/2008 avec l'intervention de Karim Mamhoud-Vintam : "De quoi avons-nous besoin de nous libérer personnellement et collectivement?"

Journée à Moulin les Metz le 29/11/2008 "Pourquoi et comment l'homme contemporain est soumis consciemment ou inconsciemment au poids de la culpabilité?"

Guerres et torture

Faire la guerre a toujours signifié tuer des hommes et faire pleurer des mères. Rien de nouveau depuis l'invention de la massue. Mais aujourd'hui, près de 90% des victimes d'un conflit sont des civils et les crimes de guerre – nettoyages ethniques, génocides, disparitions forcées, viols systématiques... – sont devenus le lot de tous les conflits. Et parmi eux, l'usage massif de la torture.

Si la torture se pratique en dehors des conflits armés, la guerre lui offre un champ particulièrement favorable pour se développer parce qu'alors elle devient légitime dans l'esprit des protagonistes et parce que les bourreaux savent qu'ils ne risquent pas grand-chose (part tomber dans les mains de l'ennemi).

La Gestapo, les paras en Algérie ou les Britanniques en Irlande du Nord ont d'abord torturé pour obtenir des renseignements (prétendaient-ils) ; les Russes en Tchétchénie, les services secrets israéliens ou les Américains à Abou Ghraïb ou Guantanamo ont repris le flambeau. Le prétexte est toujours le même : sauver des vies. Ben voyons, comme si la vie était un épisode de *24 heures*.

On torture ensuite par vengeance. Vos copains se sont fait tuer. Vous avez retrouvé leurs cadavres émasculés. Vos familles ont été massacrées. Alors tout devient permis. Même si vous avez commencé la guerre sans être trop hostile à ceux de l'autre camp, vous en venez à penser qu'ils n'ont plus rien d'humain. Alors pourquoi se gêner ? Ils sont communistes, chrétiens, noirs, tutsis, laquais de l'impérialisme, juifs, bosniaques... la liste est longue. C'est des qualificatifs qui exacerbent l'ardeur guerrière et vous autorisent à commettre les pires crimes contre ces sous-hommes. Et puis il faut bien que les copains ne soient pas morts pour rien.

On torture enfin, surtout, pour terroriser. Pour interdire toute velléité de révolte. On ne torture pas pour faire parler, on torture pour faire taire. Pour humilier, pour écraser. Si le torturé est nu, violé, si ses organes génitaux sont frappés, ce n'est pas seulement pour la douleur physique occasionnée, c'est pour détruire l'autre bien plus que dans sa chair : dans son âme. Lui et tous ceux que l'on prétend asservir.

La torture est-elle le pire des crimes de guerre ? Peu importe. Retenons seulement qu'il n'existe pas de guerre sans torture et que les destructions qu'elle engendre sont plus profondes encore que celles causées par les bombes.

Jean-Etienne de Linarès, Délégué général de l'ACAT-France

Revue « Parvis » n°38, Juin 2008

Le chiffre du jour 13.000.000.000

13 milliards d'euros, c'est l'équivalent des quantités annuelles de nourriture qui terminent à la poubelle au Royaume-Uni. Cela représente **1/3 des quantités totales achetées**. Si ces chiffres ne sont pas connus, nul doute que la proportion ne doit pas être trop éloignée. Lorsqu'on apprend que plus de la moitié de cette nourriture est encore intacte, ne pourrait-on pas changer un peu nos habitudes en réfléchissant un petit peu (même un peu beaucoup) plus à notre façon d'acheter ce qu'on mange ?

Tiré de L'Autre Quotidien, publication d'Oxfam-Magasins du monde