

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°113 - Novembre 2025

Un hommage tourné vers la vie

Auteur : Françoise . Photo : Canva

Dix ans après les attentats du 13 novembre 2015, plusieurs survivants et proches des victimes ont transformé la douleur en engagement.
Des associations comme *Life for Paris* ou *13onze15 Fraternité et Vérité* organisent aujourd'hui des actions éducatives dans les écoles, des concerts solidaires et des rencontres citoyennes.
Leur message : faire vivre la mémoire sans haine, et construire une société plus unie, plus résiliante.



Dans ce numéro...

- **Prix Nobel de physique 2025** (page 2)
- **Les clowns de l'espoir** (page 6)
- **Mme de Pompadour** (page 10)

actualités positives

Prix Nobel de physique 2025 pour un Français



Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Un jeune garçon, Guillaume Diop découvre le plaisir de danser à 4 ans. À 8 ans, il intègre le conservatoire du 18e arrondissement de Paris. Au début il pratique la danse contemporaine puis se dirige vers la danse classique.

À 16 ans, il réalise un stage dans une troupe afro-américaine avant de rentrer à Paris où il devient danseur à l'Opéra. Il participe aux jeux Olympiques de Paris, à la cérémonie d'ouverture pendant laquelle il danse sur les toits.

Il a fait différents ballets comme Casse-Noisette, Roméo et Juliette ou encore le lac des cygnes. Lors de sa représentation de Giselle il est devenu le premier danseur étoile noir de l'Opéra de Paris, à seulement 23 ans.

Lundi 22 septembre 2025, il a inauguré sa statue au Musée Grévin.

Bravo à ce jeune homme !

La découverte d'autres pays grâce à l'Erasmus



Article écrit par Chanchan.
Illustration : Wikipédia

Des jeunes étudiants, entre autres, vont découvrir d'autres pays et cultures grâce à un programme qui s'appelle Erasmus+. Il peut durer de 2 mois à 1 an et concerne : des étudiants, des formateurs, des jeunes professionnels, autant que des entreprises désireuses de développer l'international. Cela permet de voyager tout en étudiant et d'échanger des savoirs.

Ce programme permet aussi d'améliorer son CV pour trouver plus vite du travail. Ces bénéficiaires peuvent voyager en covoiturage ou prendre le train ou tout autre moyen de transport éco-responsable afin de bénéficier de la bourse Erasmus+.

La première destination d'Erasmus est la France, ce qui permet à plus de 150 000 jeunes de voyager chaque année, depuis sa création en 1987. Ça donne envie de partir connaitre les différentes cultures !

Des habits pour des enfants défavorisés aux Etats-Unis

Article écrit par Geneviève. Illustration : Canva

Son prénom est Christophe Waggoner, 62 ans, retraité, résident au Texas. Il aide les enfants et leurs parents chaque année à la période d'Halloween depuis 9 ans, en fabriquant de ses mains des déguisements et accessoires pour les habitants de son quartier qui n'ont pas les moyens de s'en offrir.

Plus de 2000 déguisements et accessoires ont été fabriqués en 9 ans. Dans le documentaire vidéo de l'article, Christophe explique qu'il crée ses costumes pour rendre les enfants heureux, ainsi que leurs parents, afin qu'ils soient intégrés dans la société.

La fabrication de ses costumes se fait à partir de vêtements récupérés, soit donnés par les enfants du quartier, soit achetés dans des friperies. Il a commencé par créer des costumes, puis a organisé chaque année une fête.



pause poétique

Les fantaisies de l'hiver

Poème écrit par Mme Sanchez. Illustration : Canva

Rangez vos fourrures, vos laines, vos toques,
L' hiver n'est pas au rendez-vous
Cette année on dirait qu'il se moque
De toi, de moi, de lui, de vous.

Mais où sont les neiges d'antan ?
Les skieurs ont déserté les pistes
Il fait trop chaud et les enfants
Malgré tout ne sont pas tristes.

Ils se prélassent sur les plages
Font quelques brasses dans la mer bleue
Ces jeux- là sont de leur âge
Il faut bien se distraire un peu!

Lorsque juillet nous reviendra
Qui sait ? peut-être aurons-nous froid
Alors nous reprendrons nos fourrures, nos laines
Et nous skierons à perdre haleine !

le saviez-vous ?

Les clowns de l'espoir : « une rencontre d'Amour et d'Humour »

Article écrit par Claudine, Myriam et Jacquie.
Photos : Freepik



Un joli nom pour une association qui œuvre à redonner de la joie et de la douceur aux enfants qui sont à l'hôpital.

Son objectif principal est d'améliorer leur qualité de vie en intégrant la famille et les soignants grâce à ses clowns professionnels et bénévoles.

La vie à l'hôpital est très réglée et organisée, le clown vient casser cette routine le temps de quelques heures par semaine en venant distraire les enfants et leur changer les idées. Ils sont rigolos, font des tours de magie, des imitations loufoques, ils sont même un peu poètes...

Ils font les pitres et ça plaît beaucoup aux enfants qui rigolent bien !

Mais ils font beaucoup plus que ça, ils savent être à l'écoute des enfants et font aussi des câlins réconfortants...

Il est attendu mais il surprend toujours !
Il a plus d'un tour dans son sac...
Il rencontre tous les enfants et aura une attention particulière pour chacun que ce soit dans leur chambre ou dans le couloir afin de donner l'occasion de se croiser, de jouer...
Il ne laisse pas les parents et les soignants sur la touche, bien au contraire il préfère les voir participer, pas seulement regarder !

Après avoir fait le plein d'émotions, le soir venu, les enfants vont s'endormir et rêver au clown et ses aventures. Mission accomplie !



minute zoologie

Et si les humains s'inspiraient des chimpanzés ?

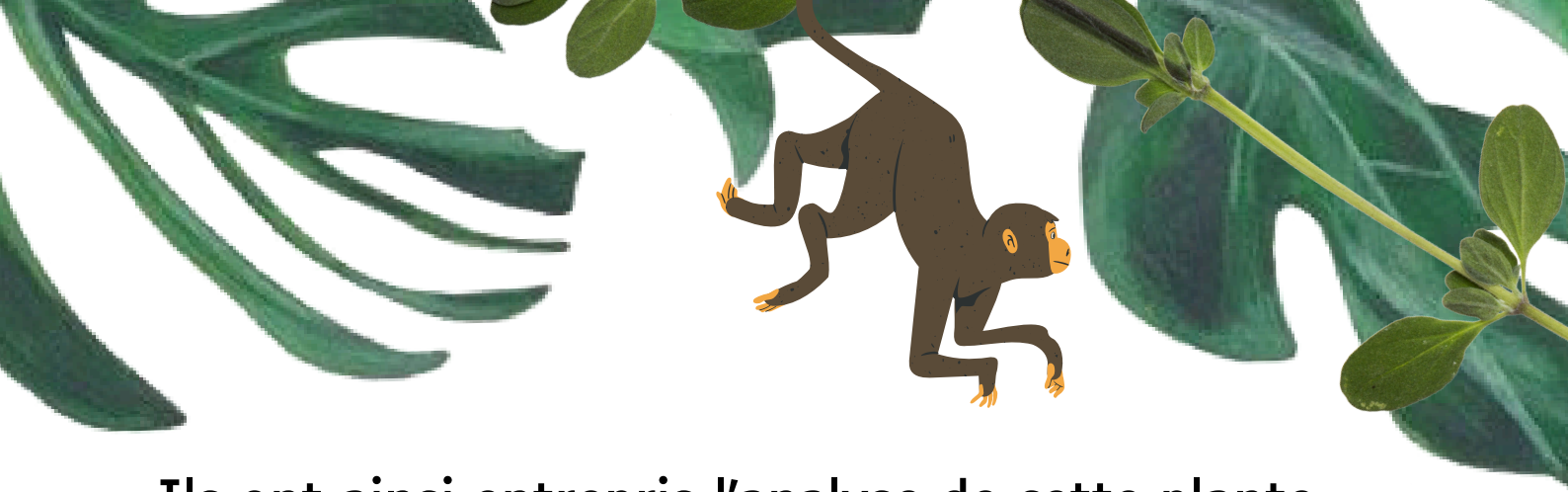
Article écrit par Maxine. Illustrations : Canva

Lors d'un voyage en Tanzanie, des chercheurs ont suivi un chimpanzé qu'ils ont nommé Chausiku. Elle n'avait pas l'air en forme donnant des signes de maladie et ont remarqué qu'elle recherchait une plante en particulier... Etonnamment, cette plante appelée Vernonia ne faisait pas partie de ce qu'elle mange habituellement.

Un agent du parc national avec lequel les chercheurs travaillent les ont informés que les guérisseurs locaux utilisaient cette plante pour guérir les personnes qui venaient les voir.



Le lendemain, Chausiku allait beaucoup mieux ! Ils ont alors cherché à savoir si elle avait été vraiment malade...

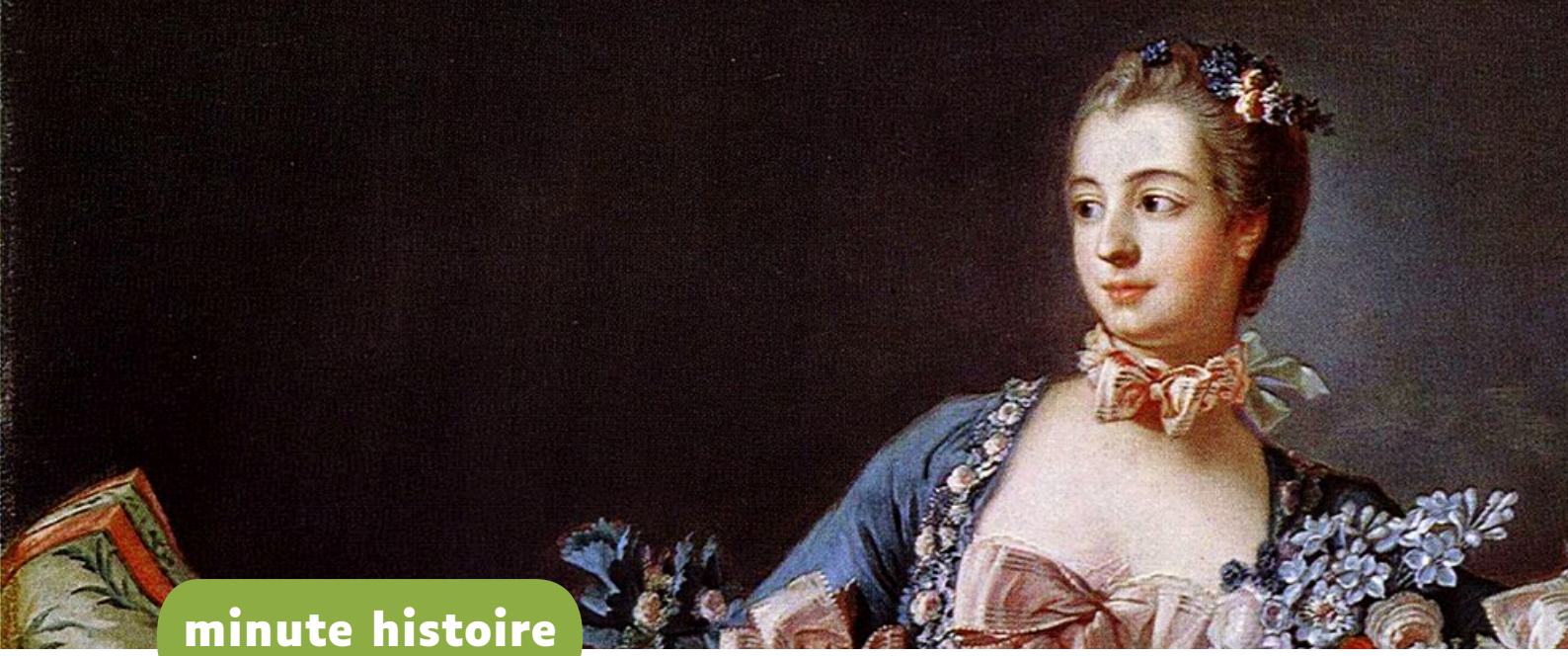


Ils ont ainsi entrepris l'analyse de cette plante et ont découvert qu'elle contenait des matières actives vermifuges, notamment contre les vers intestinaux.

Chausiku a bien utilisé cette plante pour ses vertus médicinales ! Elle mangeait la feuille entière sans la mâcher. Sa texture rugueuse comme du velcro attrape ainsi les vers intestinaux qui se collent dessus et purge l'animal. Il est intéressant de voir comment les chimpanzés dépassent leur réticence à manger de la nourriture qu'ils ne connaissent pas afin de se soigner.

D'autres études ont montré que sur 53 extraits de plantes consommées par des chimpanzés malades, 88% était active contre des bactéries pathogènes pour les humains notamment grâce leurs effets anti-inflammatoires et antibiotiques.

Fabien Shultz de l'université de Brandenburg en Allemagne espère que les composés présents dans ces extraits de plantes sont autant de promesses de nouveaux médicaments pour les humains.



minute histoire

Mme de Pompadour

Article écrit par Renée. Photos : Wikipedia

Pour donner suite à l'article sur le château de Versailles, laissez-moi vous raconter la vie de certains personnages historiques qui ont habité ce château. De Louis XIV à Louis XVI, ils ont tous résidé au château de manière continue. Louis XV a été marié à l'âge de 15 ans à Marie Leszczynska, qui, elle, en avait 22.

Ce qui va éloigner le couple, ce sont les grossesses répétées de Marie : elle ferme donc sa porte au roi, qui s'autorise alors des maîtresses. Elle décèdera à 65 ans, ayant perdu beaucoup de ses proches et n'ayant plus vraiment goût à la vie. Le roi, quant à lui, mourra à 67 ans de la petite vérole. Il fut enterré de nuit, par crainte des représailles du peuple.

Mme de Pompadour est née quant à elle, en 1721 à Paris. Elle était mariée à Monsieur d'Etioles. Elle apparaît dans la vie de Louis XV vers l'âge de 22 ans. Jusqu'à présent, le roi avait été fidèle à son épouse durant les sept premières années de leur union.

Le roi rencontre Madame de Pompadour au cours d'une chasse. Il organise une grande fête, surnommée le bal des Ifs, où il la revoit. Il la rejoint ensuite dans son hôtel.
Pour elle, le roi fit construire, à Versailles, le Petit Trianon ainsi que le château de Bellevue. Aujourd'hui, le château de Bellevue a disparu à la suite de la Révolution.

Ils resteront amants pendant environ dix ans, puis deviendront des amis très proches.
Vêtue de magnifiques robes illustrant la mode française, elle donnera un formidable essor à la manufacture de Sèvres et jouera un rôle dans la politique. Elle participera au renversement des alliances en arrangeant le mariage de la future Marie-Antoinette avec le dauphin Louis XVI.

On dit récemment que le hameau de la Reine, à Versailles, a été entièrement restauré.



Madame de Pompadour entretenait des rapports courtois avec la reine. Elle était détestée par la cour royale, qui n'appréciait pas qu'elle ne soit pas noble. Mais elle avait une santé fragile, aggravée par des soucis de tout ordre. Elle savait qu'elle était épiée à la moindre faute.

Elle commença à souffrir de toux récurrentes et sanglantes, signes annonciateurs de la tuberculose. Son état se dégrada, et le roi ne pouvait rien y faire. Elle décéda à 46 ans de cette maladie alors incurable.

De son époque, on retient le style Louis XV, empreint de grâce et de légèreté. Le roi ne put assister à son enterrement et pleura une amie de vingt ans.

Elle fut enterrée à la chapelle du couvent des Capucins à Paris, aux côtés de sa fille Alexandrine, décédée à l'âge de 13 ans.

2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Article écrit Raphaëlle de Foucauld
Photos : Canva et Raphaëlle de Foucauld

Adopter la gratitude

Adopter la gratitude, c'est choisir de regarder autrement ce qui compose une journée. Les neurosciences montrent qu'exprimer sa reconnaissance augmente le bien-être, apaise le stress et améliore même le sommeil. Pourtant, ce réflexe n'est pas naturel : notre cerveau repère spontanément les menaces, les manques, les frustrations.

À force, nous oublions ce qui fonctionne bien et devenons victimes de l'« habituation hédonique », ce phénomène qui rend invisibles les sources régulières de bonheur : l'eau chaude, un ami présent, un repas partagé, un geste attentionné. Comme si, une fois intégré dans notre quotidien, ce qui nous fait du bien cessait d'exister.

Pratiquer la gratitude revient à éclairer de nouveau ce que l'on tient pour acquis.

Sur le plan émotionnel, elle agit comme un véritable amplificateur de bonheur.
André Comte-Sponville parle même d'un "second plaisir", une joie qui prolonge la première.

La gratitude renforce également les liens. Elle oriente notre attention vers l'autre, et lorsqu'un geste de reconnaissance est adressé à quelqu'un, il nourrit naturellement la relation. Dire merci – sincèrement, précisément – nourrit les relations, entre résidents, en famille, entre amis ou entre collègues. Dans une résidence, de petits rituels, comme un tour de table du soir où chacun partage un moment positif, transforment l'ambiance et développent chez chacun le sens du positif. Entre collègues, elle redonne motivation et reconnaissance là où elles manquent souvent.

La gratitude n'efface pas les difficultés, elle les met en perspective. Dire merci à voix haute, instaurer un rituel familial, poser un mémo visible ou chercher trois petites joies avant de s'endormir : tout cela permet d'activer la fameuse "pompe à positif". Au début, c'est un apprentissage. Puis l'esprit s'éveille, repère davantage les petites beautés du quotidien, et la gratitude finit par devenir un réflexe.

Un cercle vertueux qui transforme profondément notre manière d'habiter le monde.

et si on échangeait ?

Piochons 3 cartes du jeu "2 minutes de bonheur ensemble" et partageons nos souvenirs.



instant créatif

Fleurs séchées en toutes saisons



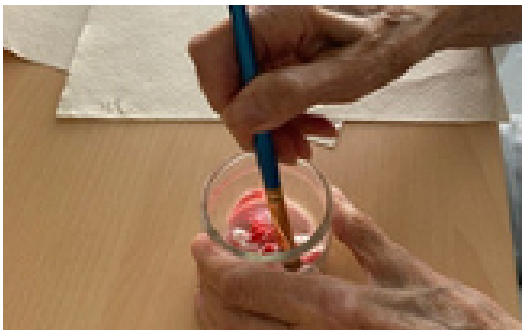
Article écrit par Françoise et Paulette.
Photos : Elodie De Poortere



1 - Superposer 3 feuilles de papier absorbant



2 - Découper en formant des ondulations sur le bord de la longueur (cela donne la forme des pétales)



3 - Diluer la peinture dans de l'eau



4 - Peindre toute la surface du papier absorbant et laisser sécher



5 - Plier les feuilles en accordéon ou en éventail



6 - Faire un nœud au milieu de l'accordéon avec du bolduc (cela formera le centre de la fleur)



7 - Déplier l'accordéon pour réunir bord à bord



8 - Séparer les différentes couches de papier absorbant pour donner du volume à la fleur

Qui suis-je ?



Illustration : Canva

1. Ma voix est reconnaissable entre mille, grave et ironique.

2. Je suis le narrateur des Shadoks, ces créatures absurdes et philosophiques.

3. J'ai aussi joué au théâtre et dans des films comme *Le Charme discret de la bourgeoisie*.

4. Mon humour est subtil, absurde, parfois grinçant.

5. Je suis né en 1923 et j'ai laissé une empreinte vocale dans la culture française.



Je suis ...

découverte insolite

Une décoration de table Chic et Choc

Photos : Virginie Chaudat



Vous voyez des intrus sur cette table ?

Prochaine Gazette : le 16 Décembre 2025

La Gazette des Bonnes Nouvelles est un projet collectif mené par les thérapeutes de ReSanté-Vous en collaboration avec les aînés, qui, dans cette nouvelle version sont les rédacteurs de la Gazette.
+ d'infos sur **resantevous.fr/la-gazette-des-bonnes-nouvelles**

ReSanté-Vous