

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°116 - Février 2026



Le mois des crèpes

Auteur : Yvette. Illustration : Canva

Les crêpes apparaissent comme symbole du soleil et du retour des beaux jours, grâce à leur forme ronde et leur couleur dorée.

On disait aussi que faire des crêpes avec la première farine de l'année portait chance et assurait prospérité.

Aujourd'hui, la Chandeleur reste une fête conviviale où l'on partage des crêpes en famille ou entre amis, perpétuant une tradition millénaire.

Dans ce numéro...

- **Une maison pour tous** (page 3)
- **Recette du Broyé du Poitou** (page 6)
- **Agnès Sorel** (page 15)



Repas pour les sans-abris

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

L'association "la balade des lucioles" à Paris distribue depuis 2017 des repas aux sans abris ainsi que des vêtements. Ils ont distribué plus de 43 000 repas chaque année.

Les commerçants et habitants donnent aux plus démunis de leurs quartiers lors de maraudes trois fois par semaine.

Ces actions durent tout au long de l'année et sont rendues possibles par des bénévoles.
Les arrondissements concernés sont principalement le 9e, 13e et 15e.

Félicitations à ces personnes pour le temps passé et l'énergie dépensée pour cette asso !



Une maison pour tous !

Article écrit par Chanchan. Illustrations : Canva

La Fondation pour le Logement des Défavorisés a imaginé un film d'animation avec l'humoriste Jamel Debbouze d'après un conte célèbre : Les 3 petits cochons.

Ce dessin animé représente 3 maisons, une de paille, une de carton et une de brique. Un coup de vent emporte la première maison, un orage la seconde et reste seulement la maison en brique. Cette morale permet de sensibiliser à l'importance de posséder un toit solide pour affronter le froid et les intempéries de la vie.

Ce court métrage a été réalisé par Passion Paris, un studio parisien, ainsi que La Cuisine pour la bande son. Ce film permet de sentir l'urgence de la crise du logement pour certains.

Félicitations aux personnes qui ont participé à cette campagne !



Une réussite inspirante



Article écrit par Mme C.
Photo : Wikipedia

Dix jeunes de Strasbourg ont réalisé un voyage exceptionnel après sept années d'efforts.

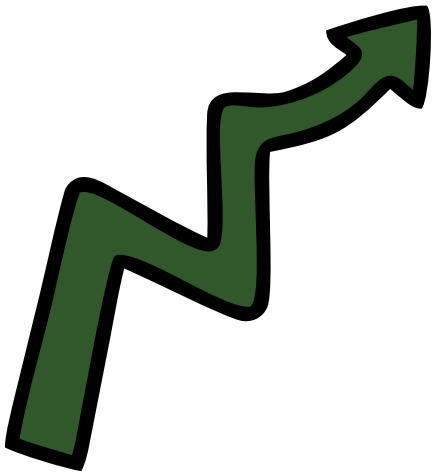
Ils ont financé eux-mêmes leur périple, qui les a menés de Miami aux Bahamas, puis jusqu'au Mexique et au Honduras.

Leur aventure prouve qu'avec de la détermination, les rêves les plus ambitieux peuvent devenir réalité. Elle met en avant la solidarité, la persévérance et l'ambition, et inspire aujourd'hui d'autres jeunes à croire en leurs propres projets.

Bravo à eux pour cette réussite inspirante!



Une belle avancée



Article écrit par Nicole.
Photo : Canva

La France a récemment renforcé la protection des mineurs face aux réseaux sociaux.

Une nouvelle mesure cherche à retarder l'accès des plus jeunes aux réseaux sociaux.
Elle souhaite préserver leur équilibre psychologique et favoriser des usages plus encadrés.

Des experts du numérique et de l'enfance ont salué cette avancée qui s'inscrit dans un mouvement mondial visant à mieux contrôler l'environnement numérique des enfants.

TikTok

minute gourmande

Broyé du Poitou

Article écrit par Claudine.
Illustration : Canva. Photo : Wikipedia



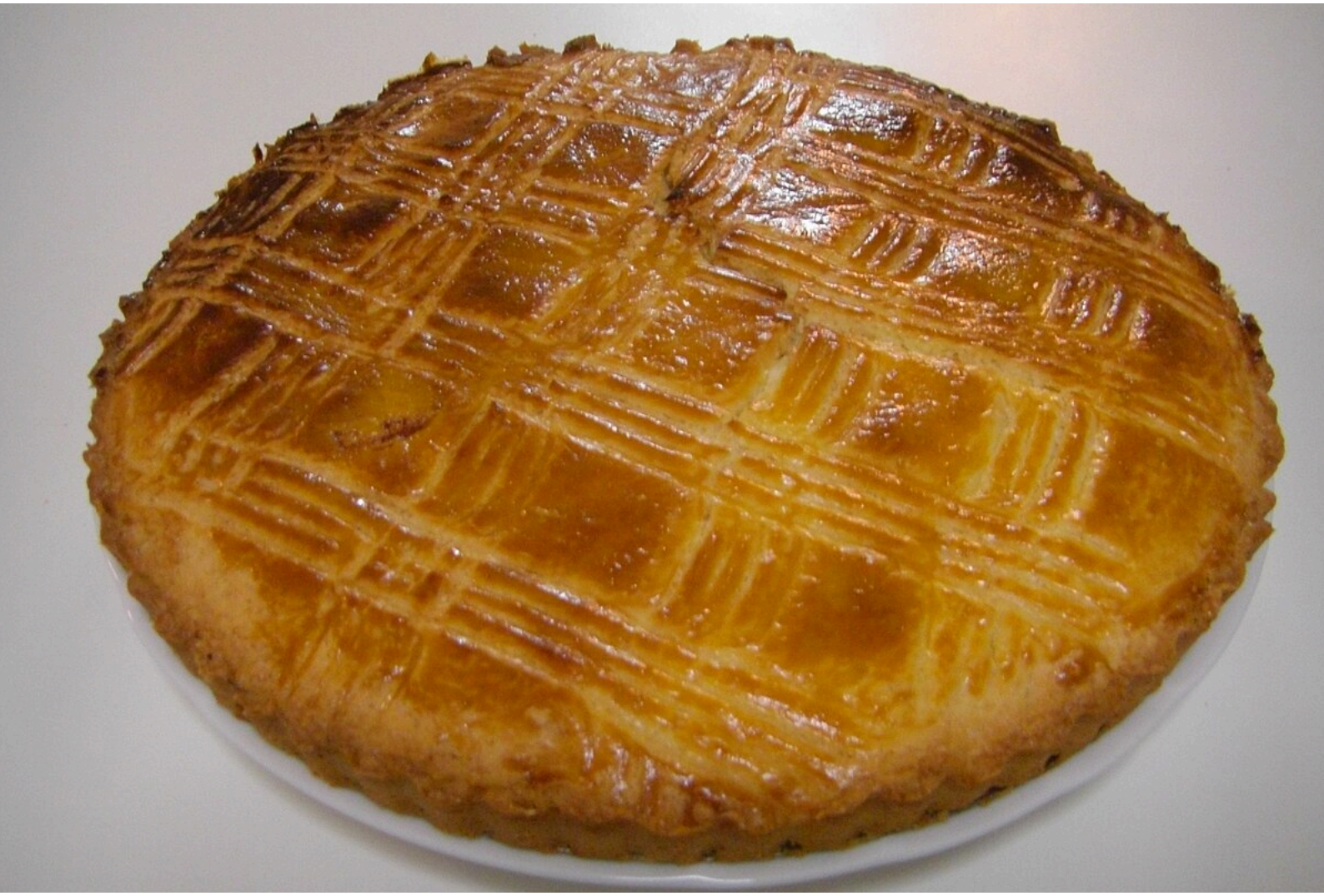
Ingrédients

- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre demi-sel
- (ou doux + une pincée de sel)
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf (pour la dorure)

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
2. Mélanger farine et sucre.
3. Ajouter le beurre mou en morceaux, sabler.
4. Incorporer l'œuf. Former une boule homogène (ajouter un peu d'eau si trop sec).
5. Étaler dans un moule (1–2 cm d'épaisseur).
6. Tracer des croisillons à la fourchette (trempée dans du lait). Dorer au jaune d'œuf.
7. Cuire 20–25 minutes, jusqu'à belle dorure.
8. Laisser refroidir, casser à la main.

Conseil de Claudine

Ne pas trop travailler la pâte, juste ce qu'il faut.
Un filet d'eau-de-vie peut relever le goût.
Le broyé du Poitou, nous le conservions dans des boîtes métalliques.



« C'est le meilleur gâteau à mes yeux, c'est le gâteau traditionnel de chez nous, que l'on déguste souvent au goûter, accompagné d'un café ou d'un verre de vin blanc.»

2minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Article écrit par Raphaëlle de Foucauld, psychothérapeute, autrice et fondatrice de 2 minutes de bonheur
Photos : Canva

La confiance en soi : une force qui se bâtit au quotidien

La confiance en soi est souvent présentée comme quelque chose que certaines personnes auraient « naturellement ». Comme si elle était gravée dans le caractère. En réalité, la confiance n'est ni innée ni figée. Elle se construit, se perd parfois, se reconstruit, tout au long de la vie.

La vraie question derrière la confiance est simple : *« de quoi me sens-je capable aujourd'hui ? »*
Se faire confiance, c'est croire que face à une situation donnée, il sera possible de faire quelque chose. Pas forcément parfaitement, pas forcément sans stress comme par exemple prendre la parole dans un groupe même avec le trac, appeler pour demander de l'aide, dire non sans s'excuser dix fois, essayer une nouvelle activité, avoir une conversation difficile.

La confiance touche autant les compétences pratiques que les capacités émotionnelles : gérer une frustration, traverser un désaccord, rebondir après un échec.

Quand la confiance est là, elle agit comme un moteur intérieur. Elle permet d'agir sans attendre une validation permanente. À l'inverse, quand la confiance est fragile, chaque situation devient un test : *« vais-je être à la hauteur ? », « et si je me trompe ? ».*

Contrairement à certaines injonctions bien connues *« fais-toi confiance »,* la confiance ne se décrète pas. Elle se bâtit à partir d'expériences vécues, d'actions tentées et réussies.

Chaque réussite, même minuscule, vient renforcer ce sentiment intérieur de compétence. À l'inverse, se persuader que la confiance manque « depuis toujours » peut devenir un piège. Cette croyance rend parfois aveugle aux réussites réelles, au point de les minimiser ou de les attribuer à la chance. La confiance s'érode alors non par absence de compétences, mais par incapacité à reconnaître ses propres ressources.

L'éducation et l'histoire personnelle jouent un rôle clé. Quand les erreurs ont été confondues avec une remise en cause de la personne (*« tu es nul » plutôt que « ce que tu as fait n'a pas marché »*), la confiance peut être sérieusement fragilisée. À l'inverse, distinguer la personne de ses actes permet de se dire : *« je peux faire autrement la prochaine fois ».*



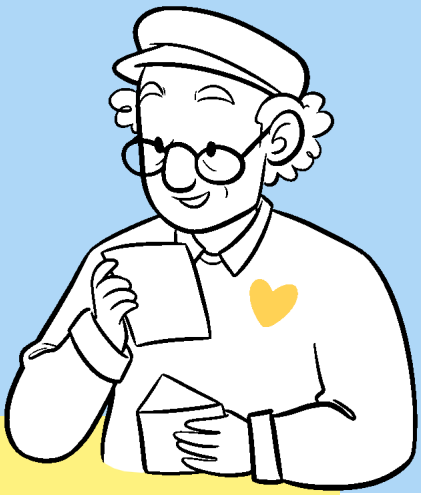
Pour rendre la confiance tangible, l'image du coffre à trésors est parlante. Ce coffre contient toutes les réussites du quotidien : difficultés surmontées, objectifs atteints, défis relevés, gestes simples accomplis malgré la fatigue ou la peur. Y jeter un œil régulièrement permet de se rappeler que des ressources existent déjà.
Ce coffre peut continuer à se remplir à tout âge, à condition de choisir des défis ajustés à ses capacités et à ses valeurs. La confiance ne consiste pas à tout tenter.

Il s'agit d'avancer de façon réaliste et respectueuse de soi. Pas à pas. Et c'est justement ainsi qu'elle grandit.

Lien vers le podcast
Bulle de bonheur #6

Le courrier des lecteurs

par 1 lettre 1 sourire



Chère Madame,
Chère personne inconnue,

C'est en visitant le Salon des Séniors à Paris que j'ai eu connaissance du site "1 lettre 1sourire"... Ce concept m'a tout de suite emballée.

Vous n'êtes donc pas seule et vous êtes la première personne inconnue à qui j'écris !

Je vous souhaite le meilleur pour la suite notamment une santé optimale pour cette nouvelle année 2026 !

Pour l'occasion je vous offre une de mes pensées préférées :
"Tout arrive toujours pour le meilleur"...

Mais parfois on s'en aperçoit quelques heures, quelques jours, voire quelques années plus tard !

Vous souhaitez répondre à Julie ?
il suffit d'écrire votre lettre à l'adresse :
1 Lettre 1 Sourire, 5 rue Malar, 75007 Paris
ou par mail à : 1lettre1sourire@gmail.com

C'est ma Yogi préférée qui nous a soufflés cela lors d'un stage.

Après en avoir douté nous avons trouvé cela génial... car la vie nous a prouvé que cela était juste !

Je vous envoie mes amitiés
les plus chaleureuses,
Julie



minute philo

Et si on continuait à s'exprimer autour de la confiance ?



Article écrit par les artistes de la rose et des Tilleuls.
Illustrations : Canva

La personne à qui je fais confiance

"J'ai toujours fait confiance à ma fille et je sais que je peux compter sur elle. Madame D.
Je fais entièrement confiance à ma fille et à mon fils. J'ai également une amie très proche à qui je fais confiance."

"Quand j'ai eu des problèmes de santé, c'est ma sœur qui s'est occupée de moi. Je sais que je peux compter sur elle, et il y a une entraide mutuelle entre nous."

"Cette question me fait penser à ma jeunesse. Avec mes copines, on se racontait tout ; il y avait une confiance mutuelle".

Quelle activité me permet de me sentir complètement à l'aise et en confiance ?

"Le petit bac, par exemple, j'aime bien ces moments car c'est toujours intéressant".

"Les rencontres et le partage avec les autres sont des moments importants pour moi, qui me donnent confiance au quotidien."

"Pour mes études, j'ai choisi l'économie, ce qui me convenait parfaitement. Dans ma carrière professionnelle, je me sentais compétent et épanoui."

"J'adorais la couture. Je me confectionnais des vêtements, des robes et des jupes, ou encore un corsage qui fait d'ailleurs toujours partie de ma garde-robe. Je tricotais et faisais du crochet. J'ai également confectionné des vêtements pour mes nièces et leurs poupées."



minute Histoire

Agnès Sorel 1422-1450

Article écrit par Renée.
Photos : Wikipedia



Charles VII est un homme d'âge mûr quand sa belle-sœur lui présente une jeune fille de 22 ans.

Immédiatement, le roi en tombe amoureux.

Agnès devient la première favorite royale ; le roi lui offre des bijoux, des fourrures et un manoir qui s'appelle le manoir de Beauté.

Elle va devenir l'amie de Jacques Cœur, mais elle a à la cour un ennemi de taille : le futur Louis XI, le dauphin, qui la déteste et va la poursuivre l'épée à la main jusque dans la chambre du roi.

Elle donne trois filles au roi et pousse Charles VII à lutter contre les Anglais.

Après sept ans de liaison, elle attend son quatrième enfant. Le roi se repose à Rouen, où Agnès le rejoint malgré sa grossesse avancée.
Le voyage est fatigant et la grossesse s'annonce mal : les contractions se font de plus en plus rapides et elle comprend qu'elle va mourir.
Elle a le temps de faire son testament avant de décéder à 28 ans.

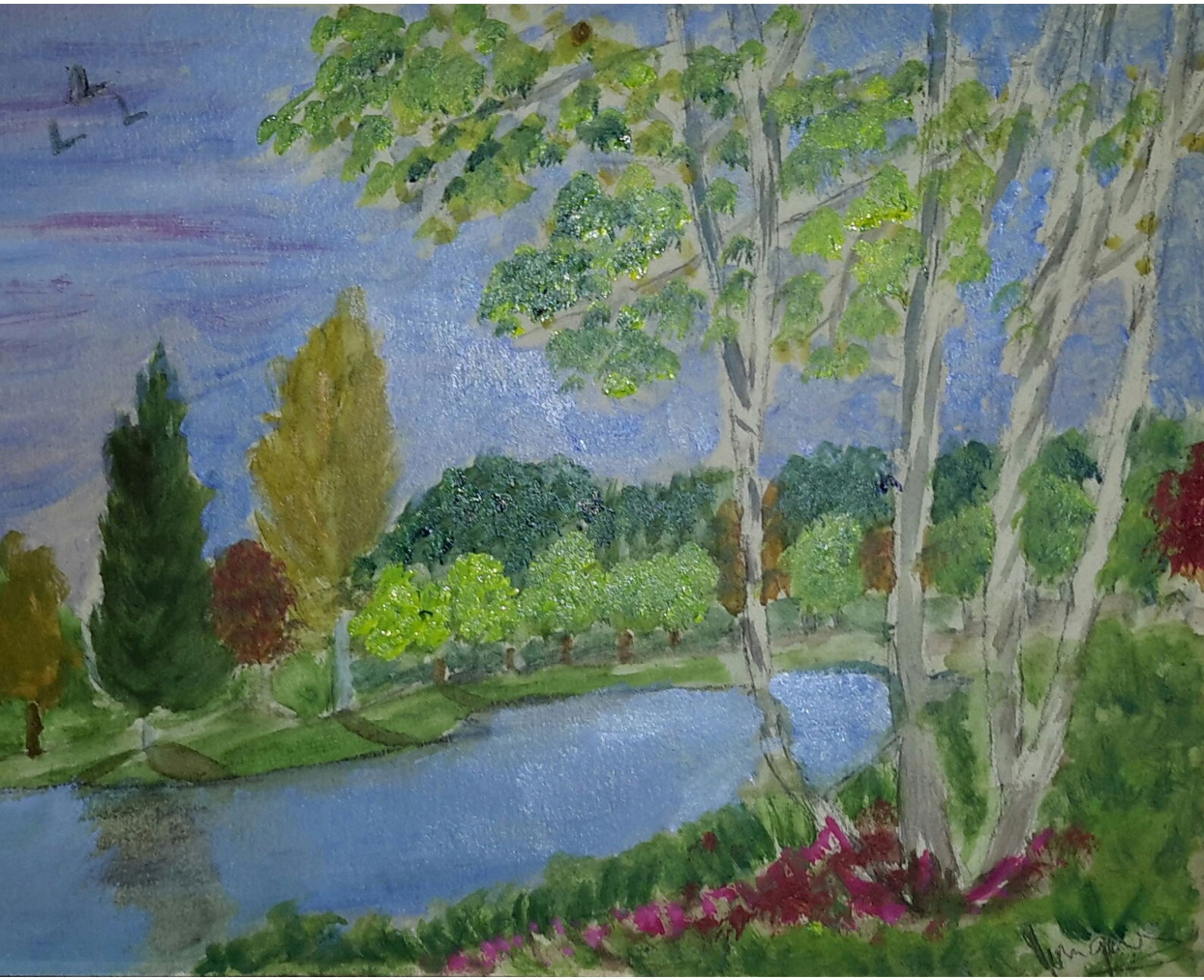
Le professeur Charlier a fait son autopsie : en ouvrant le cercueil, elle portait un fœtus de sept mois et elle était blonde. Des rumeurs d'empoisonnement ont couru à l'époque ; elle a probablement reçu un traitement trop fort à base d'arsenic, mais on n'est sûr de rien.
Elle repose dans un tombeau blanc avec deux agneaux couchés à ses pieds.



instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par Mme Sanchez Adina



Rêverie

instant créatif

Créations à l'encre

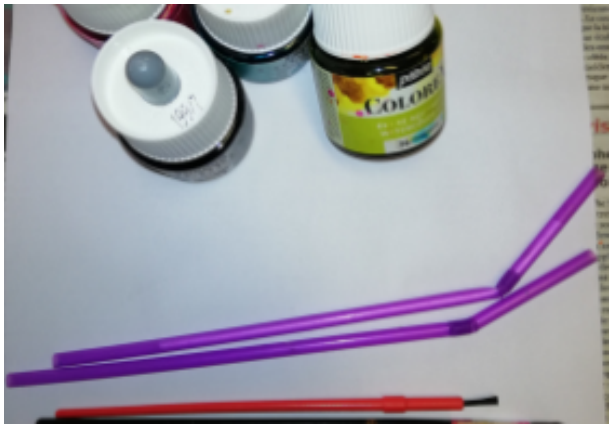


Article écrit par les artistes des Tilleuls.
Photos : Béatrice

Matériel

- Papier légèrement cartonné (180g - 200 g/m2)
- Diverses couleurs d'encre aquarelle
- Pinceaux et/ou paille

1. Appliquez l'encre à l'aide de la pipette sur le papier.
2. Étalez l'encre sur le papier avec un pinceau ou comme alternatif, utilisez une paille pour souffler sur l'encre et créer un jeu d'hasard.



1



2

Alternative : Travaillez l'encre sur des petits formats, par exemple un carré de 8cmx8cm et collez-le sur une carte au format de votre choix.

à vous de jouer

Réponse au jeu Culture générale



Photo : Wikipedia

L'alouette, elle turlutte.

Culture musicale

Photo : Jean-François Bauret/Wikipédia

Complétez la chanson de Serge Gainsbourg "Je suis venu te dire que je m'en vais..."



a. Et pitié, arrête de pleurer

b: Et tes larmes n'y pourront rien changer

c. Et ton coeur pourra bien exploser

découverte insolite

Le Tiki souriant de l'Utukua

Photo et article :
Guy Le Charpentier



Il est un des plus singuliers et touchants. Contrairement, à l'expression grave ou hiératique des autres tikis, celui-ci arbore un sourire énigmatique, presque malicieux.

A Utuaka, ce tiki est souvent perçu comme un symbole d'harmonie, appelant que la force spirituelle peut aussi s'exprimer dans la douceur, la joie et l'équilibre entre l'Homme, la nature et les ancêtres.

Sculptés dans la pierre ou le bois, souvent aux formes puissantes et stylisées, ils incarnent la protection, la mémoire et la transmission.

Prochaine Gazette : le 17 Mars 2026

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