

la Gazette des BONNES NOUVELLES

n°120 - Juin 2026

La Coupe du Monde 2026

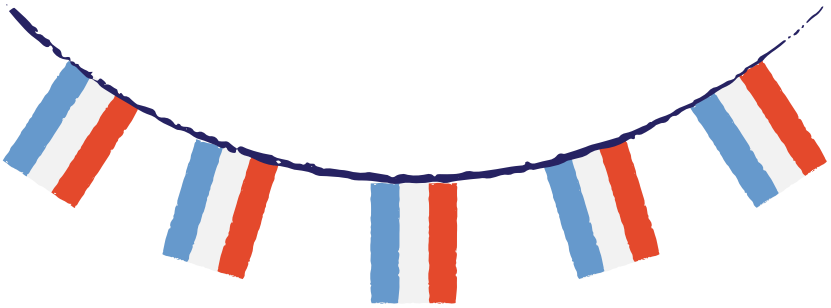


Illustrations : Canva

Elle a lieu dans 3 pays : États-Unis, Canada et Mexique du 11 juin au 19 juillet 2026. C'est la première fois qu'elle est organisée dans 3 pays.

Il y a 48 équipes (avant : 32) et 104 matchs au total. La France est qualifiée et fait partie des favoris. Elle est dans le groupe 1 avec : Sénégal, Irak, Norvège.







Allez les bleus !!!

Dans ce numéro...

- **Devenir chef d'orchestre en étant sourd** (page 2)
- **L'Odysée d'Homère** (page 9)
- **Trouver sa place** (page 18)



Devenir chef d'orchestre en étant sourd

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

Grâce à sa passion pour la musique et à un travail acharné, David Le Gendre, atteint de surdité sévère depuis son enfance, est devenu chef d'orchestre. Son parcours commence dès l'enfance, lorsque ses parents lui offrent un piano.

C'est à ce moment-là qu'il réalise qu'il ressent les vibrations du bois. Quand il apprend que Beethoven était sourd, il prend courage. Avec l'aide de ses professeurs, il apprend le solfège et ils développent une méthode basée sur les sensations corporelles et la mémoire.

Il a continué de s'entraîner jusqu'à maîtriser le piano. Ensuite, il s'est lancé dans un nouveau défi : devenir chef d'orchestre. Pour cela, il fallait apprendre les codes et les gestes, et beaucoup s'entraîner.

Après cette étape devant un orchestre amateur, son rêve est de devenir chef d'orchestre professionnel et d'enseigner la musique plus tard. Bravo et félicitations pour ce courage !



La tortue verte sauvée

Article écrit par Mme P. Photo : Wikipedia

La population de la tortue verte a fortement augmenté ces dernières décennies, au point de ne plus être considérée comme "en danger".

Cette amélioration vient des actions de protection des plages, de la lutte contre le braconnage et de meilleures pratiques de pêche. On estime une hausse d'environ 28 % en 50 ans.

Cela montre que la protection de la nature peut réellement fonctionner.

Un nouvel espoir pour les grands brûlés

Article écrit par Janique O. Photo : Canva

Franck Zal, biologiste breton et fondateur de la société Hemarina à Morlaix, développe une technologie nouvelle qui est capable d'apporter de l'oxygène aux tissus humains.
Cette technologie médicale à la base d'hémoglobine de vers marins pourrait être la solution pour soigner les grands brûlés.

Ce produit a récemment été utilisé pour venir en aide à plusieurs victimes de l'incendie du Constellation à Crans Montana.
Depuis près de vingt ans, Monsieur Zal travaille sur cette molécule avec une belle récompense : Il est finaliste du prix de l'inventeur européen 2026.

Ce prix est parfois appelé "Eurovision de l'innovation". Il récompense des chercheurs dont les travaux représentent une avancée pour la société.



minute gourmande

Tomates Farcies

Article écrit par Yvonne.
Photo : Canva IA



"Je régalais tout le monde."

Ingrédients

- 4 grosses tomates mûres
- 300 g de chair à saucisse
- 1 oignon ou échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de pain rassis (ou chapelure)
- 1 œuf
- Un peu de lait
- Persil, sel, poivre
  Huile d'olive
  (Facultatif) sucre, chapelure ou fromage râpé



1. Vider les tomates, saler l'intérieur et les laisser dégorger 20 minutes.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail émincés.
3. Mélanger tous les ingrédients de la farce, ajouter un peu de pulpe de tomate.
4. Farcir les tomates sans trop tasser, remettre les chapeaux.
5. Cuire à 180°C pendant 45 minutes à 1 heure.

Conseil d'Yvonne :

« Choisissez bien vos tomates : leur qualité fait toute la différence. Un soupçon de sucre permet d'adoucir leur acidité. Et pour varier, n'hésitez pas à farcir aussi des pommes de terre, des courgettes ou des poivrons. »





minute évasion

L'amour de ma vie

Article écrit par Danielle Gacougnolle
Illustrations : Canva

Sur cette page toute blanche,
sur tous les ciels bleus de juillet,
sur chaque feuille de cerisier,
j'inscris l'amour de ma vie.

Au cœur du mauve cyclamen,
au cœur des gouttes de rosée,
au cœur des arbres du jardin,
je confie l'amour de ma vie.

Au fond des douces nuits de veille,
au fond de mon âme tremblante,
au fond de tes yeux qui sourient,
je blottis l'amour de ma vie.

Au fil du vent qui me soulève,
au fil des jours qui sont ma vie,
au fil des nuages qui rêvent,
je déroule l'amour de ma vie.

Dans les étoiles qui palpitent,
dans la lumière du plein midi,
dans la pluie douce qui nourrit,
j'écoute l'amour de ma vie.

Avec le chant de l'alouette,
et le jeune printemps qu'elle appelle,
et les vagues infinies et les enfants qui rient,
je chante l'amour de ma vie.

analyse d'un chef d'oeuvre

L'Odyssée d'Homère

Article écrit par Mme R. Photos : Wikipédia

Homère a sans doute composé l'Odyssée après l'Illiade. Tout cela vers la fin du VIIIe av. J.-C.

Situation chronologique :

À ce moment-là, c'est la renaissance du pays après l'effondrement de la civilisation mycénienne. Il y a l'émergence des « cités-états » avec apparition d'une élite dominante qui devient colonisatrice. À cette période, de nombreux sanctuaires sont édifiés, dédiés aux dieux. L'alphabet grec apparaît, écriture et littérature vont de pair. La civilisation grecque se forme. Peu à peu, Mycènes et Troie ne sont plus que des souvenirs.

Avec l'Illiade, l'Odyssée constitue les deux textes majeurs de la culture grecque antique. L'Odyssée est un des plus grands chefs-d'œuvre de la littérature mondiale.



Le Thème :



C'est le retour d'Ulysse, valeureux et « bouillant » combattant grec, après la guerre de Troie.

Ce retour semé de péripéties a duré 10 ans avant de retrouver l'île d'Ithaque, sa patrie.
Il y retrouve aussi sa femme Pénélope et son fils Télémaque qui l'attendent fidèlement. Elle est convoitée par de nombreux prétendants car le trône d'Ulysse pour l'instant est vacant.

Ulysse, au cours de ce long périple, rencontre de nombreux personnages mythologiques. Certains récits complètent ceux de l'Illiade. Par exemple, c'est là qu'intervient le cheval de Troie.
Cette œuvre majeure a influencé tout au long des siècles des écrivains comme Jean Giraudoux : *« La guerre de Troie n'aura pas lieu » ;* des compositeurs d'opérettes (La belle Hélène est une opérette savoureuse !) ; peintre tel que Picasso.

Il est devenu commun de dire

- « quelle odyssée » en parlant d'un long voyage long et mouvementé,
- une question compliquée est parfois qualifiée d'homérique...

Certains spécialistes doutent qu'Homère ait écrit à lui seul ces ouvrages...
Les épopées grecques sont chantées en public par des aèdes, des bardes, des troubadours de l'époque.

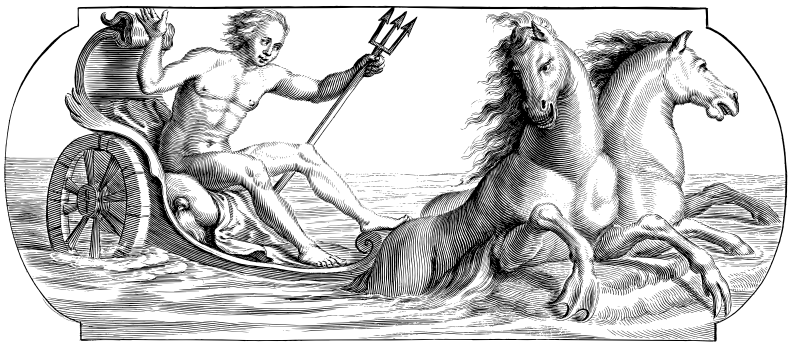
Elles ont une valeur d'exemple, de divertissement, et célèbrent les élites.
La diffusion des œuvres est très importante.
On a retrouvé des papyrus scolaires qui étudiaient ces textes jusqu'en Egypte aux 3e et 2e siècle av. J.-C.

Des variantes sont produites au Moyen-Âge.



L'Intrigue :

La guerre de Troie est terminée depuis 10 ans. Seul Ulysse n'est pas rentré chez lui. Mais sa femme Pénélope est importunée par des prétendants qui visent le trône d'Ulysse à la tête de l'ile d'Ithaque et la grugent sans vergogne. Mais elle ne cèdera que lorsque la tapisserie qu'elle confectionne sera terminée. Or, elle prend le soin de détruire la nuit venue son travail du jour ! Télémaque, le fils d'Ulysse et de Pénélope, las d'attendre le retour de son père part à sa recherche. Il apprend qu'il est retenu dans l'île de la nymphe Calypsos la séductrice.



Zeus, le plus grand des dieux, soutient Ulysse et le fait repartir enfin. Mais c'est sans compter sur la fureur du dieu de la mer, Poséidon, qui fait échouer le bateau d'Ulysse sur l'île de la princesse Nausicaa.
Les épisodes tempétueux ne lui sont pas épargnés par **Eole** le dieu des vents (le mot éolienne trouve là sa racine.) Il s'échappe mais fait face au cyclope Polyphème.

Il combat contre lui et lui crève son unique œil le rendant ainsi aveugle !
Puis il fait face à la sorcière Circé qui change ses compagnons en cochons ! Il résiste aux chants séducteurs des Sirènes en se faisant attacher au mât de son navire. Mais les sirènes Charybde et Scylla pour se venger font perdre ses compagnons à Ulysse. Il doit continuer seul son retour... On parle parfois pour des soucis successifs « tomber de Charybde en Scylla » !

Enfin de retour à Ithaque il prend connaissance de la situation et veut se venger des prétendants. Il se déguise alors en mendiant, on lance un combat. Ulysse massacre les prétendants et retrouve avec joie son foyer conservé grâce à la constance de Pénélope.
Les parents des prétendants renoncent à se venger de la mort de leurs enfants et font la paix avec Ulysse qui a retrouvé trône et famille !...



Conclusion

La comparaison, la répétition nourrissent l'intérêt des foules. L'oralité est très importante car la majorité de la population n'a pas encore accès à la culture écrite.

Le style de l'épopée est fait de longs discours en compagnie des dieux. Réel et irréel se mélangent. Le monde devient tout autre.
Ce style est particulier, il est volontairement répétitif et l'ironie n'en n'est pas absente.
Parfois il y a même des références aux pays lointains... Ce style épique est caractéristique avec ses longs poèmes narratifs.

Chaque aventure donne lieu à de longues scènes chantées dont le public raffole. Les longs développements étant très appréciés.
L'oralité est très importante. C'est vraiment le style narratif en compagnie des dieux, cet autre monde mythologique qui est présenté.



La lecture de ces œuvres est difficile.
Nous ne sommes plus habitués à ce genre de style. L'action se déroule lentement, et des mots désuets parfois se mêlent à des expressions « ampoulées ».
Pourtant les films à grand spectacle qu'elles ont inspirés ne sont qu'un pâle reflet du style originel.

L'Illiade et surtout l'Odyssée nous font vivre dans un monde à la fois attirant et parfois effrayant. Et malgré tout attirant car tellement différent du nôtre.
Pour pleinement profiter de ces textes, il faudrait maîtriser le grec antique !...

Pour plus de détails notamment sur l'action et l'intrigue se reporter aux sources de cet article : L'Odyssée sur Wikipédia.



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

Être acteur de sa vie : il n'est jamais trop tard

Nous entendons parfois dire que passé un certain âge, les dés sont jetés. Que la vie suit son cours et qu'il ne reste plus qu'à regarder défiler les années. Je ne crois pas un seul instant à cette idée.

Être acteur de sa vie, c'est d'abord une décision intérieure. Celle de ne pas confier aux autres, aux circonstances, aux événements, au temps qui passe la responsabilité de ce que nous ressentons et de ce que nous construisons car quand nous pensons que tout dépend de l'extérieur, nous nous privons de notre pouvoir d'agir.

Quand nous choisissons de regarder ce qui dépend de nous alors quelque chose peut changer.

Cette capacité à être acteur de sa vie ne s'érode pas avec l'âge. Elle peut même se renforcer. Les années apportent une connaissance de soi précieuse : vous savez mieux ce qui compte vraiment, ce à quoi vous tenez, ce que vous souhaitez.

Tal Ben-Shahar le rappelle avec justesse : notre passé n'est pas une fatalité. Il colore notre présent par contre, il ne le détermine pas entièrement. Ce que nous en faisons, voilà ce qui nous appartient.

Alors, quelle que soit votre étape de vie, posez-vous cette question simple : dans ma journée d'aujourd'hui, qu'est-ce que je choisis plutôt que ce que je dois ?

Ce tout petit glissement, du "il faut" vers le "je choisis", peut changer beaucoup de choses.
Alors à vous de jouer !

Lien vers le podcast
Je suis acteur de ma vie
#55



Trouver sa place

Article écrit par Renée

À l'adolescence, c'est difficile de trouver sa place. C'est difficile aussi de trouver sa place quand on est parent d'enfants adolescents.
Dans ma vie, deux périodes très difficiles pour moi. Deux périodes que je n'ai pas aimées.

Trouver sa place... Je pense qu'on la cherche tous les jours.

Pour trouver sa place dans la vie... être gentil, c'est comme cela que nous pouvons la trouver.
Trouver sa place dans la solitude.
Trouver sa place dans la lumière.

Je pense que jusqu'à la fin de sa vie, on cherche sa place.

Je la cherche toujours.
Que la vie serait triste si, chaque jour qui passe, on ne cherchait pas sa place.



instant culture

Contemplons simplement

Œuvre peinte par M. Pierre Urrusty



Ciboure



L'artiste dans son atelier, en train de peindre le village de Ciboure (64).

à vous de jouer

Réponse au jeu "Un peu de Français"



Photos : Canva

Quelle figure de style est utilisée quand on dit "je suis mort de rire".

a) Une anagramme
b) Une litote
c) **Une hyperbole** (figure de style qui consiste à exagérer une idée pour la rendre plus forte ou plus impressionnante).

"Connaissez-vous bien la cicogne ?"



Photo : Canva

Comment s'appelle le cri d'une cigogne ?

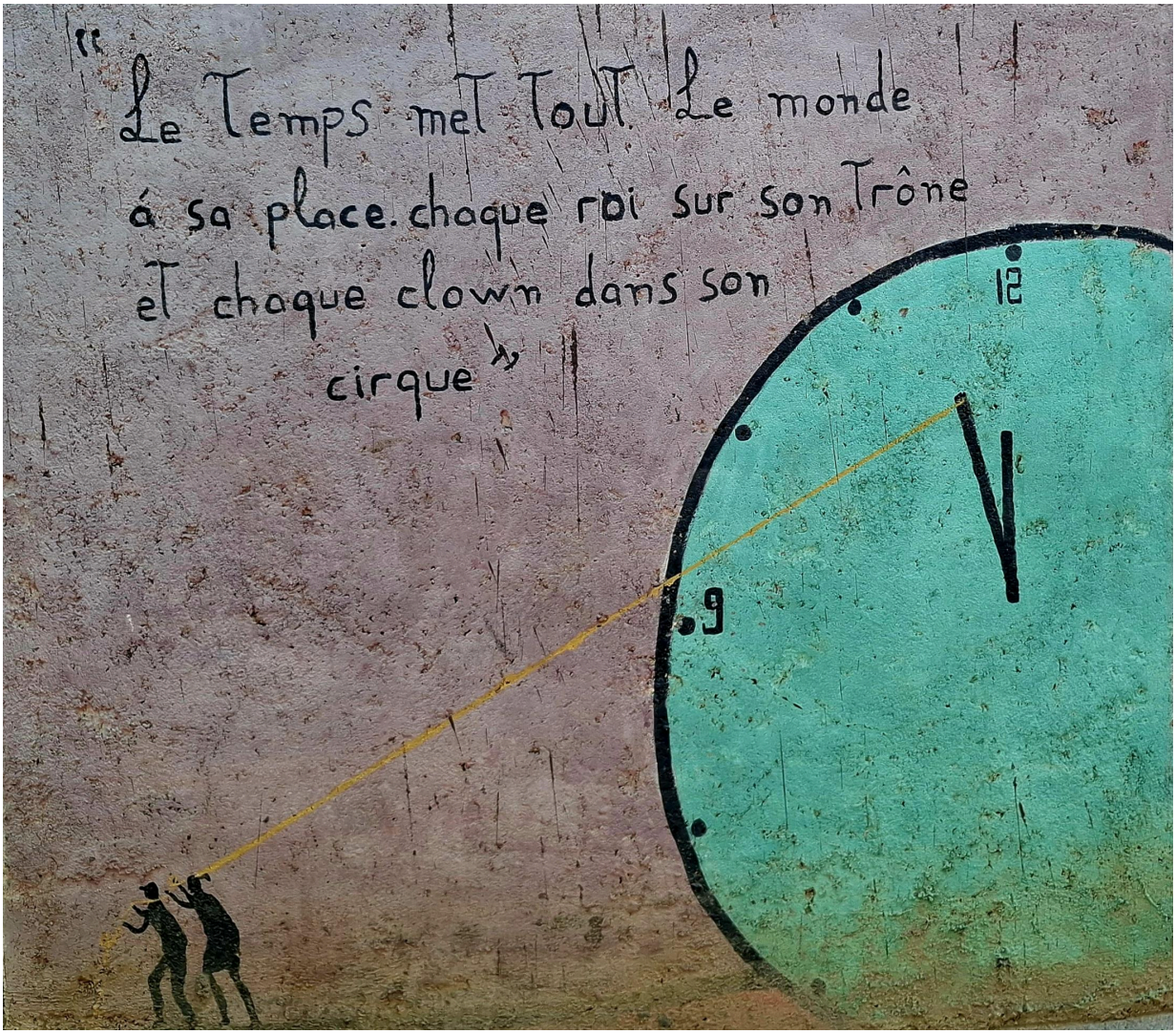
a) Le crequement
b) Le craquètement
c) Le ciquement

découverte insolite

Vu au Maroc

Photo : Sophie Bernadet

À Tamzenndirt (dans la vallée de l'Ourika), sur un mur.



Prochaine Gazette : le 14 juillet 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