

Edito



Chers Présidents, chers Amis,

« Une légende raconte que le sage Sen No Rikyu, maître dans l'art de la cérémonie du thé, fut un jour invité chez un admirateur. Ce dernier, fort honoré de sa présence, lui offrit un magnifique bol pour le thé. Mais Sen No Rikyu ne semblait accorder d'attention ni à son hôte ni au précieux cadeau : totalement absorbé, il regardait par la fenêtre les montagnes alentour. Alors, dans un geste de colère, l'hôte humilié brisa le précieux bol. Curieusement, quelques amis également invités ramassèrent et emportèrent les morceaux.

Quelque temps plus tard, l'hôte invita de nouveau Sen No Rikyu ainsi que ses amis, qui lui restituèrent le présent : ils avaient pris le temps de recomposer le puzzle en rassemblant les morceaux cassés avec de la poudre d'or laquée. Le résultat était extraordinaire, si bien que Sen No Rikyu, admiratif, s'exclama : *Ah ! Maintenant, il est vraiment beau !*

C'est ainsi que naquit l'art japonais du Kintsugi ». Cette version sur son origine, racontée par Pierre d'Elbée, Philosophe, dans un billet, (<http://www.iphae.fr/newsletters>), n'est pas, selon lui, la plus courante, mais elle semble en effet être la plus évocatrice. En ces temps inconfortables et incertains, elle ouvre une fenêtre : celle de la capacité de l'être humain à découvrir, dans ses fragilités et ses fêlures, un véritable trésor.

A travers cette lettre N°13, nous souhaitons vous accompagner vers demain avec enthousiasme et confiance.

« Réveille-toi avec le sourire et vis ta vie.

Vis-la, aime-la, goûte-la, respire-la, touche-la » Joe Knapp.

Pour cela, nous vous offrons dès aujourd'hui la possibilité de contribuer à une **grande action expérimentale de prévention santé** particulièrement enthousiasmante destinée aux seniors de 55 à 75 ans. Il s'agit, pendant 12 mois de participer de manière hebdomadaire à une activité de votre choix telle que : activité physique adaptée, méditation pleine conscience, nutrition, hypnose, Tai-Chi, cyclisme etc. La plupart de ces activités peuvent se dérouler à distance. Pourquoi participer ?

- Pour vous faire du bien gratuitement, renforcer vos capacités de résilience, découvrir de nouvelles activités,
- Pour apporter votre contribution à une recherche-action dont l'objectif consiste à mettre en lumière de manière scientifique les bienfaits du sport sur la santé et, in fine, encourager et soutenir sa pratique.

Nous comptons sur vous et sur vos adhérents ! Pour vous faire connaître : bonjour@monbienetre.org

Eric Sanchez, Directeur de la valorisation et des Initiatives Sociales et l'équipe des Sociétales

DEVENIR TUTEUR DE RESILIENCE

La résilience est une notion qui provient du domaine de la physique : capacité des matériaux à résister au choc, à reprendre leur forme initiale. Le très célèbre psychiatre Boris Cyrulnik a étendu cette notion à la capacité d'un individu à supporter psychiquement les épreuves de la vie, capacité qui lui permet de rebondir, de prendre un nouveau départ après un traumatisme. Qu'il soit adulé ou critiqué, Boris Cyrulnik ne laisse pas indifférent. Quels que soient les avis sur ce sujet, les effets de mode, la déformation du concept par sa trop grande généralisation, nous vous proposons ici quelques pistes de réflexions et d'actions pour mieux accompagner vos adhérents pendant cette période particulièrement et insidieusement traumatisante, en partant du postulat qu'il est possible de favoriser une résilience à venir, en somme **de faire de la prévention également sur ce sujet**.

Pour cela, il convient de connaître les facteurs de résilience.

Les facteurs de résilience

Bergson avait déjà identifié ce premier facteur fondateur de résilience : **l'élan de vie, l'énergie spirituelle**. Cet élan de vie n'a cependant pas la même puissance pour chacun. Nous ne sommes pas tous égaux dans nos capacités de rebonds après un traumatisme. Notre passé, notre environnement, semblent jouer un rôle majeur. Mais la bonne nouvelle, c'est que ce passé, nous pouvons le revisiter. En réalité, que savons-nous de ce qu'est un souvenir ? S'agit-il de la mémoire d'un fait passé réel et factuel ou bien simplement la mémoire d'un passé coloré du présent ? Bergson a longuement développé le concept de « souvenir du présent ». Sans aller plus loin, tirons simplement ce fil pour dégager un second facteur de résilience : **le remaniement du passé**. Il suffirait, pour devenir résilient demain, et de se construire dès à présent, un souvenir du confinement, à partir des joies simples et quotidiennes de nos journées, en cultivant l'émerveillement et la gratitude : s'étonner simplement de voir le soleil se lever chaque matin, s'évader à travers un roman, cultiver la joie d'appartenir à un réseau associatif réalisant de belles actions citoyennes, s'émerveiller de tous nos talents et de ceux de nos proches, etc.

Dès à présent, nous avons la possibilité de construire nos souvenirs pour nourrir notre élan de vie de demain.

« La mémoire, ce n'est pas le simple retour du souvenir, c'est une représentation du passé. La mémoire, c'est l'image qu'on se fait du passé. Ça ne veut pas dire que l'on se mente – on se souviens seulement de morceaux de vérité qu'on arrange, comme dans une chimère ».
Boris Cyrulnik, « Je me souviens », éditions l'Esprit du Temps, 2009, p. 46

Mais comment agir sur son environnement ?

Bien entendu, celui ou celle qui est seul (e) ou plutôt en compagnie de l'ensemble des chaînes d'informations, a de forts risques de sortir de cette période non pas « résilient(e) » mais « désilient(e) ». Alors comment l'aider ?

Cyrulnik affirme : *« La résilience est un processus interactif qui demande qu'il y ait rencontre. Seul, il n'y a pas de résilience possible ».*

L'autre bonne nouvelle, c'est donc que chacun peut être un tuteur pour l'autre et que nous pouvons ensemble transformer cette société en une société résiliente. Et cela, grâce à quelques bons principes.

La charte des tuteurs de résilience

- « Ils manifestent de l'empathie et de l'affection ;
- ils s'intéressent prioritairement aux côtés positifs de la personne ;
- ils laissent à l'autre la liberté de parler ou de se taire ;
- ils ne se découragent pas face aux échecs apparents ;
- ils respectent le parcours de résilience d'autrui
- ils facilitent l'estime de soi d'autrui ».

Extrait de l'article de J. LECOMTE dans

http://www.psychologie-positive.net/IMG/pdf/2005_COPIE_FRANCE_Les_caracteristiques_des_tuteurs_de_resilience.pdf

Poursuivons donc nos appels de convivialité auprès des plus vulnérables, restons vigilants pour nous-mêmes, et réjouissons-nous d'être tous des chefs d'œuvre.



POUR ALLER PLUS LOIN AVEC L'ART ET LA CULTURE

Dans l'un de ses derniers livres « *La nuit, j'écrirai des soleils* » (éditions Odile Jacob, 2019), Boris Cyrulnik explique les bienfaits de l'imaginaire, du rêve et de la fiction. La création permet à la fois de s'inventer un monde et de se reconstruire.

Quelques pistes de re-création

L'Unesco a eu la grande idée de donner accès gratuitement à la bibliothèque numérique mondiale sur Internet. Vous y trouverez des cartes, des textes, des photos, des enregistrements et des films de tous les temps ainsi que les joyaux et reliques culturelles de toutes les bibliothèques de la planète. Disponible en 7 langues, cliquez [ici](#) pour accéder à la version française.

Étanchez votre soif de lecture grâce à une sélection de 500 livres à télécharger gratuitement et proposée par **La Fnac**. Accédez à la liste en cliquant par [ici](#).

Arte concert offre plus de 600 concerts à voir et à écouter en ligne. Retrouvez-les en cliquant par [ici](#).

En attendant sa réouverture physique, **la Philharmonie** étend son offre de contenus en ligne. Au programme : concerts, archives de concerts, entretiens et documentaires en vidéo à la demande, visite virtuelle du Musée de la musique, playlists musicales, magazine en ligne, etc. C'est par [ici](#).

Profitez également d'une belle programmation d'**opéra** en ligne par [ici](#).

Les musées eux aussi s'invitent chez vous. Le site **Voyage** vous propose de découvrir les plus belles expositions du monde. Profitez-en en cliquant par [ici](#).

En passant par le **Site officiel de l'Office du Tourisme et des Congrès**, vous pourrez vous promener et explorer Paris depuis votre domicile.

Des conférences sur la peinture vous font envie ? **Happy Visio** vous propose une belle sélection à écouter en replay (*inscription avec le code AG2R*) :

- ✓ [La joie de vivre de Matisse](#)
- ✓ [Le roman de Renoir : l'histoire d'un des pères de l'impressionnisme](#)
- ✓ [Leonard de Vinci](#)

Pour les amateurs de cinéma :

La Cinémathèque Française met à votre disposition ses 800 masterclass, essais, conférences en vidéo ainsi des articles sur ses collections et ses programmations par [ici](#).

Le Forum des Images s'enrichit chaque semaine de nouveautés. Découvrez les conférences, les débats, les interviews, les cours de cinéma et des webséries par [ici](#).

Pour les passionnés de bande dessinée, la **Cité internationale de la bande dessinée et de l'image** (Cibdi) et la **Bibliothèque nationale de France** mettent en ligne ces sélections dédiées à la bande dessinée et à son histoire dans le cadre de "2020 année de la bande dessinée". Vous les retrouverez par [ici](#).

Et si nous transformions la connaissance en art de vivre grâce aux passionnants podcasts de l'émission radiophonique de France Culture : **Les Chemins de la philosophie**, diffusée quotidiennement sur France Culture de 10h à 10h55.

Formez-vous de façon autonome et gratuitement en ligne sur le site **Premiers Clics**. Il vous propose des [cours d'initiation à l'informatique](#) : ordinateur, Internet, bureautique, sécurité, et smartphone.

Enfin, prenez bien soin de vous grâce à notre sélection de podcasts de l'émission **Grand bien vous fasse** diffusée au quotidien sur France Inter :

- ✓ [Quand la solidarité fait du bien](#)
- ✓ [Comment conserver un bon moral en temps de crise](#)
- ✓ [Les pouvoirs de la respiration](#)
- ✓ [Les fondements scientifiques de la méditation pleine conscience](#)

VOS CONTACTS

Nord-Ouest & Alsace-Lorraine

Corinne CARAVELLA
Corinne.Caravella@ag2rlamondiale.fr
07 71 36 97 81

Sud-Ouest & Bourgogne Franche Comte

Laurence CORTIAL
Laurence.cortial@ag2rlamondiale.fr
06 15 57 92 19

Grand-Sud & Alpes

Sylvie CAVASIN
Sylvie.cavasin@ag2rlamondiale.fr
06 17 60 36 42

Outre-Mer & Ile-de-France

Marie ARENAS
Marie.arenas@ag2rlamondiale.fr
06 95 60 37 89

Les Sociétales

Sequana 1

87-89 quai Panhard et Levassor

75013 Paris

Fédération et réseau des bénévoles

Marie-Laure de La Morinerie
Marie-laure.delamorinerie@ag2rlamondiale.fr
06 37 73 01 90

La lettre des Sociétales

Directeur de publication : Marie-Laure de La Morinerie

Contributeurs : Corinne Caravella, Sylvie Cavasin, Laurence Cortial, Marie Arenas.

Les sociétales AG2R LA MONDIALE,

Association régie par la loi du 1er juillet 1901 et décret du 16 août 1901.
87 quai Panhard et Levassor 75013 Paris - Siret : 845 268 002 00019