



«La joie est le soleil des âmes; elle illumine celui qui la possède et réchauffe tous ceux qui en reçoivent les rayons.»
Carl Reysz

DECEMBRE 2022



Résumé de la rencontre mensuelle du 21 Décembre 2022.

Henri : Bonjour à vous tous, toutes. Avant de commencer, sachez que les bénévoles se réuniront à midi dans le local voisin pour échanger sur un problème important. Par ailleurs, **Cathy** agira comme modératrice (11 personnes présentes).

- C'est moyen, j'ai mal aux jambes et j'ai des relations difficiles avec les enfants (ou les frères et soeurs) alors je mets de la distance. Cela m'aurait affecté davantage auparavant. Certains reproches sont en fait à transformer en compliments.
- Les disputes avec nos enfants réveillent des blessures personnelles de l'enfant qu'on a été.
- Oui, c'est une répétition de notre propre histoire familiale!!

Henri : Est-ce que Noël est une période propice à des rapprochements ou des conflits?

- Oh! Oui!!
- Pour moi, cette période me met en conflit avec moi-même. Plus rien ne m'intéresse en ce moment. C'est une période difficile à vivre. Je ne suis pas vraiment invité chez ma fille de Bretagne (Il raconte les déboires de ses récentes conversations).
- Tu ne verras pas tes enfants?
- "Si tu veux, tu peux venir" n'est pas une invitation chaleureuse.
- Oh! oui, on te comprend.

Henri : C'est donc une invitation ambivalente mais la porte n'est pas totalement fermée?

- Oui, il y a des choses que je n'ai jamais digérées.

Cathy : As-tu la possibilité réelle d'y aller ou pas?

- "Si tu veux, tu viens", on ne vient pas. Voilà ce que ma fille m'a indiqué et je ne veux pas attendre 3h à la gare pour revenir à Rennes. Si j'avais une voiture, je serais peut-être allé...
- Ce sont des blessures à vif donc?
- Oui, et je ne suis pas enclin à les inviter chez moi!
- Après ta décision, quelle qu'elle soit, tu seras rassuré!

Henri : L'expérience que vit réveille-t-il des souvenirs pénibles chez d'autres?

- Selon Platon, la condition du dialogue indique qu'il vaut mieux subir l'injustice de l'autre plutôt que la commettre sur lui. Donc il faut permettre l'autonomie, la liberté d'autrui.
- Donc ignorer les personnes qui nous ennuiant?

Henri : Dans la citation de **Platon** on retrouve le principe de réciprocité. Ce que l'on s'autorise, on l'autorise aussi chez autrui.

- Il faut apporter des nuances et des interprétations pour décider de quel côté on se place.
- Oui, être acteur de soi et ne pas subir, voilà une solution.
- Aimer quelqu'un qui ne nous rend pas la pareille, c'est une souffrance pénible!
- Moi je serai seule à Noël en Arabie Saoudite malgré le contexte favorable. Je l'ai vécu avec des Philippins présents qui ont fait ce qu'ils pouvaient pour que ce soit réussi. Les pires Noël que j'ai passés, c'était en famille car ils étaient ennuyeux.
- On peut aussi partager la souffrance.
- A propos de Noël c'est une fête américaine avec un père Noël inventé par Coca-cola. Par contre, le sapin représente la trinité (pyramide) de la religion catholique qui est née en Ethiopie.
- Il y a des assos qui invitent à Noël et reçoivent des nécessiteux qui sont heureux de le vivre ensemble.
- D'après Ouest-France, le corps médical serait capable de détecter des maladies bipolaires suite à une prise de sang.
- Moi, j'ai un très mauvais souvenir d'un médicament prescrit par un psychiatre. J'ai été un cobaye d'un médicament expérimental non encore homologué officiellement. Je suis donc devenu méfiant. Je crois que les moments que nous passons ensemble sont plus efficaces!
- Moi, je vais à **St Grégoire** me faire opérer bientôt...
- J'ai vécu ma première dépression à 26 ans. J'avais à l'époque deux psychiatres. Seul l'un deux que j'appréciais a trouvé la cause principale de mon état (un médicament pour maigrir) et m'a donc aidé à remonter la pente.
- Les médicaments peuvent aider! Accepter la maladie est une condition de guérison. C'est parfois aussi une loterie, mon oncologue n'a pas détecté une phlébite! Tout ça nous renvoie à la misère et l'imperfection humaine mais la médecine avance quand même!
- Moi, j'ai vécu une expérience négative avec l'alcool. J'avais pris des médicaments interdépendants à éviter et bien sûr, je l'ignorais.

Henri : C'est tout pour l'instant.

Bon début d'Année 2023. Nous nous retrouverons le **18 Janvier au restaurant Le Pommeret!** (13 personnes).

Nous remercions chaleureusement **Marité** qui a animé l'atelier créatif de **Noël** avec beaucoup de qualité et qui a su nous satisfaire grandement par son délicieux goûter de fête.

A Marie-Aline, merci pour son récital de cithare vietnamienne livré avec une maestria artistique pour tous.

Texte proposé par Mimi- Extrait d'un journal

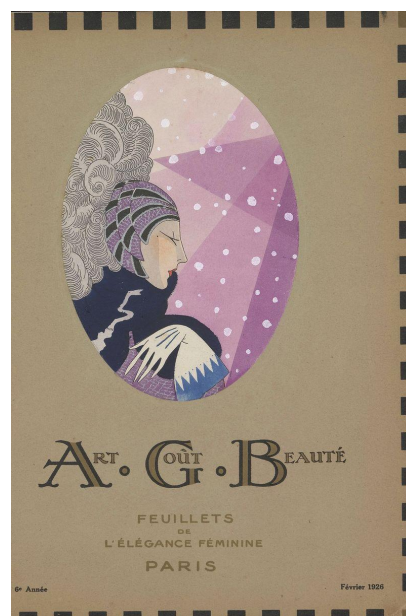
"L'humanité tout entière a besoin de toi, car tu es unique et irremplaçable"

"Si la note disait : ce n'est pas une note qui fait une musique....il n'y aurait pas de symphonie.

Si le mot disait : ce n'est pas un mot qui peut faire une page... il n'y aurait pas de livre.

Si la pierre disait : ce n'est pas une pierre qui peut monter un mur...il n'y aurait pas de maison.

Si la goutte d'eau disait : ce n'est pas une goutte d'eau qui peut faire une rivière.... il n'y aurait pas d'océan.



Si le grain de blé disait : ce n'est pas un grain de blé qui commence un champ...il n'y aurait pas de moisson.

Si l'homme disait : ce n'est pas un geste d'amour qui peut sauver l'humanité....il n'y aurait pas de bonheur.

Comme la symphonie a besoin de chaque note, comme le livre a besoin de chaque mot, comme la maison a besoin de chaque pierre, comme l'océan a besoin de chaque goutte d'eau, comme la moisson a besoin de chaque grain de blé...l'humanité tout entière a besoin de toi, là où tu es, là comme tu es, avec ta joie, ton espérance, ta souffrance, ta misère.

L'humanité toute entière a besoin de toi car tu es unique et irremplaçable.

Hommage à Madame Pony (extrait de l'entretien oral que j'ai eu (Cécile) avec Marie-Louise après son décès)

Madame Pony, pédopsychiatre, a été pendant plus de 20 ans, avec une grande sensibilité et professionnalisme, une fidèle écoutante et aidante bénévole de notre conseil d'administration. Elle nous accordait une après-midi ou 2 dans l'année en fonction de nos demandes de soutien. Elle n'a jamais abandonné l'association même après son départ pour Quimper. Elle n'a jamais contesté nos propos sur le fait que **d'autres dépressifs pourraient aider d'autres dépressifs**. Toujours disponible au téléphone pour nous rendre service. Elle s'est adaptée à nous pour que l'écoute soit de **qualité** mais **pas professionnelle** et ce, toujours **avec une grande douceur**. A vraiment réfléchi à l'écoute que l'on pouvait faire dans **l'esprit de Lueur d'Espoir**.

Nous avons eu beaucoup de chance de l'avoir.

Merci Madame, chapeau bas!

MERCREDI 18 Janvier 2023

JOURNÉE RENCONTRE-

Elle débutera à 10h45

Au restaurant Le Pommeret à
Bréal-sous-Monfort

Pour une matinée ouverte à l'écoute.

A 12h notre déjeuner de nouvelle Année!

Après-midi : un loto avec des lots vous sera proposé.

Avis important :



Si ce n'est pas déjà fait, signalez votre présence au repas du 18 Janvier (25 euros par personne sur place) au restaurant le Pommeret.

Réservez lors d'une permanence de Rennes ou St. Malo, ou sur notre ligne téléphonique du lundi au vendredi (9h-11h30 ou 14h30-17h30). Ou bien envoyez votre message sur notre messagerie lueur_d-espoir@orange.fr ou

enfin envoyez une lettre à **Lueur d'Espoir**

7 Place de Torigné

35200 RENNES

Répondez avant le 10 janvier. Merci Henri



