



# EVEILS D'AUTOMNE

[www.utacentreluxembourg.be](http://www.utacentreluxembourg.be)

**N°443-P501138**

**Novembre 2023**

## SOMMAIRE

- **Avant-propos**
- **La Croatie**
- **Le temps des cerises**
- **Rubrique sociale**
- **La sophrologie**



## AVANT-PROPOS : ÂGISME et JEUNISME...

Au salon des aînés du CPAS de Libramont, l'orateur de la conférence sur ce thème, Pierre MISSOTEN de LIVE YOUR AGE a traité de ces problématiques : en temps opportun nous l'inviterons à l'UTA.

L'âgisme concerne toutes les ségrégations fondées sur l'âge tandis que le jeunisme est une tendance à exalter la jeunesse, ses valeurs, et à en faire un modèle obligé. Lors d'un sondage sur la perception de la personne âgée ou d'un jeune, quel est le premier mot auquel chacun associe ces concepts ?

Le vocabulaire est particulièrement illustratif d'une perception dévalorisante ou valorisante de ces concepts :

- ✚ Personne âgée : expérience, dépendance, gentillesse, aide, incompétence, incontinence...
- ✚ Personne jeune : dynamisme, sports, rapidité, santé, beauté, joie, carrière, enthousiasme...



La première fois que vous êtes montés à bord d'un bus et que quelqu'un vous a cédé sa place, vous avez réalisé..., mais apprécié cet âgisme bienveillant. Lors d'une visite médicale, si le soignant s'est adressé à votre fille ou fils et non à vous-même, il s'agissait d'un âgisme hostile... même si ce n'était pas l'intention de départ !

Que conclure ? On mesure l'importance d'un langage adapté, d'une politique et législation en faveur des 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âges, d'une formation éducative pour les métiers

en rapport avec les aînés, une grande patientèle, la cure de jouvence des contacts intergénérationnels ...pour que l'âgisme ne s'avère pas néfaste pour la santé physique, mentale et sociale de notre génération.

Comme il a été dit lors de notre conférence sur la sophrologie : soyons positifs pour goûter la vie et nous donner des ailes !!!

## JEAN-CLAUDE HERMAN : LA CROATIE...

Vous étiez absents lors de cet exposé, nous vous adressons cette carte postale car un résumé ne pourrait rendre la beauté de cet Eden de la Nature, la richesse de son patrimoine culturel, de sa gastronomie avant de rencontrer une autre culture et des habitants accueillants...



*"Rentrons de Croatie – Dans les pas de Jean-Claude Herman avons découvert Dubrovnik, perle de l'Adriatique aux eaux cristallines, Split, Zagreb, Hvar, les îles de Korkula et Mljet – Le soir, moment magique, une omelette géante aux truffes arrosée d'un vin rouge Kastelet 1997 pour les uns ou vin blanc de Korkula pour les autres a ravi le groupe de l'UTA - Avons aussi découvert l'orgue de la mer à Zadar avant de nous promener dans ses petites ruelles et découvrir les ruines romaines – Notre coup de cœur ? Le Parc national de Krka (facile à prononcer !) avec ses chutes vous séduira quand vous visiterez à votre tour la Croatie !"*

"Autour de qui sait s'émerveiller, éclosent des merveilles" (Gitta Mallasz)



La chanson "*Le temps des cerises*" composée par le poète Jean-Baptiste Clément est étroitement liée à l'Histoire de la Commune de Paris, mouvement insurrectionnel entre le 25 mars et le 28 mai 1871 auquel le poète militant de gauche a participé et siégé comme membre du Conseil. Il s'agit d'une tentative de démocratie directe avec une gestion exercée par les 92 délégués élus par le peuple de leurs quartiers. Le poète montmartrois a narré ces faits révolutionnaires dans la chanson "*La semaine sanglante*" qui a

### **Le temps des cerises...**

*Quand nous chanterons, le temps des cerises  
Le gai rossignol, le merle moqueur  
Seront tous en fête,  
Les belles auront la folie en tête  
Et les amoureux du soleil au cœur,  
Quand nous chanterons, le temps des cerises  
Sifflera bien mieux, le merle moqueur.*

*Mais il est bien court, le temps des cerises  
Où l'on s'en va deux cueillir en rêvant  
Des pendants d'oreilles  
Cerises d'amour aux robes pareilles  
Tombant sur la feuille en gouttes de sang  
Mais il est bien court, le temps des cerises  
Pendant de corail, qu'on cueille en rêvant.*

pourtant été curieusement supplantée par l'immortel "*Temps des cerises*" composée 5 ans avant ces tragiques événements. Pour quelle raison, la postérité a-t-elle privilégié cette jolie et mélancolique chanson d'amour la plus fredonnée au monde comme hymne de la Commune de Paris ? C'est tout simple, Clément l'a dédiée ultérieurement à une héroïque ambulancière, la belle et jeune Louise, rencontrée sur les barricades, le 28 mai 1871, ce qui a séduit le peuple toujours sensible aux histoires d'amour ! La phrase "*cerises d'amour [...] tombant [...] en gouttes de sang*" n'est-elle pas de nature à nous séduire tant elle associe révolution et nostalgie d'un souvenir amoureux car on ignore le sort de cette jeune femme sans doute tombée comme tant d'autres sous les balles des Versaillais, soldats envoyés par l'Assemblée nationale installée à Versailles.

*J'aimerai toujours le temps des cerises  
C'est de ce temps-là que je garde encore  
Une plaie ouverte,  
Et Dame Fortune en m'étant offerte  
Ne pourra jamais calmer ma douleur  
J'aimerai toujours le temps des cerises  
Et le souvenir que je garde au cœur.*

## **"LA VIE DANS LE DOYENNE DE SAINT-HUBERT DURANT LA GRANDE GUERRE" 1914-1919**

par Christian DEWEZ et Emile CATINUS

Réservation et retrait au prix de 24 € chez les auteurs :

C. Dewez 161 rue d'Hatrival à Libin (0474/61 93 76 – [chridewez@gmail.com](mailto:chridewez@gmail.com))

E. Catinus 10 rue de Smuid à Libin (0494/29 16 16 – [ecatinus@yahoo.fr](mailto:ecatinus@yahoo.fr))

Par envoi postal : 34 € à verser au compte C. Dewez BE80 3632 2151 2977 avec mention "Doyenné de Saint-Hubert", Nom, prénom, adresse du demandeur.

## RUBRIQUE SOCIALE

### ADMR : Aide à domicile en milieu rural



- ✚ L'aide familiale peut vous apporter une aide concrète dans votre vie quotidienne (entretenir vos pièces de vie, repassage, préparation de repas, accompagnement pour les courses, démarches administratives, toilette...)
- ✚ Ouvriers polyvalents : petits travaux de rafraîchissement (peinture, tapissage), travaux basiques d'électricité et plomberie, préparation de cartons de déménagement, placer un verrou...

**Renseignements :** ADMR de Bertrix 061/21 04 10

ou [bertrix@admr.be](mailto:bertrix@admr.be)

Rue sous l'Eglise 9 à 6880 Orgéo

### "AVOIR CONFIANCE EN SOI POUR CHANGER SA VIE ET SE DONNER DES AILES"

Véronique Lambert a ouvert son cabinet de sophrologie et réflexologie à Messancy en 2020, après plusieurs années dans la finance au Luxembourg et en Suisse, à la sortie de ses études de traductrice à Bruxelles.

Sophrologue formée à Paris, elle est spécialiste des acouphènes et de l'anxiété.

Elle a pour vocation d'aider les personnes en souffrance psychique et physique à retrouver le sourire. Elle anime des formations autour du stress, de l'anxiété et de la confiance en soi. Elle donne des conférences ou des visio-conférences, tant en français qu'en anglais, en bonne collaboration avec des professionnels de la santé.

Beaucoup de personnes doutent d'elles-mêmes, ont peur du regard des autres, se sentent moins importantes que les autres. Cette auto-critique permanente et le doute sur ses capacités sont une énorme source de stress et de perte de repères. Manquer de confiance en soi consomme aussi beaucoup

d'énergie, car on est tout le temps sur le qui-vive, en train de jouer un rôle.

Comment regarder l'avenir avec optimisme quand on n'a pas confiance en soi ?

Véronique Lambert nous dévoile des mécanismes pour renforcer la confiance en soi, par étapes et en comptant sur la répétition :

être conscient qu'on peut encore apprendre, avoir un regard positif sur soi-même, bouger, créer une harmonie entre le corps et l'esprit, espérer et avoir des projets à tout âge. Afin de repartir avec quelque chose de concret, Véronique Lambert nous a fait bénéficier d'une séance pratique d'exercices concrets de respiration en pleine conscience, de relâchement et de prise de conscience de ses sensations afin d'apaiser notre système nerveux.

Comme elle aime le souligner : "La personne avec qui vous passez le plus de temps et avec qui vous parlez le plus, c'est vous-même, alors autant bien s'entendre et se faire confiance !"

