

## Editorial



### SOMMAIRE

■ P. 2

Tout est vrai -  
Récits d'exils

■ P. 3

Hommage à  
M.-O. Gangnery

■ P.4 & 5

Apprendre à aimer  
ou la boussole de  
l'amour

■ P.6 & 7

Un film : Retour à  
Séoul

■ P. 8

Agenda

L'hiver se termine. Déjà les premières fleurs printanières sortent timidement du sol ou se pavangent chez les pépiniéristes. Un peu partout les bourgeons sur les arbres apparaissent, les feuilles de l'année passée ont fertilisé la terre et permis ce renouveau. A l'hiver, succède le printemps, enrichi de la végétation disparue.

Nous avons élu une nouvelle présidente en novembre après notre Assemblée Générale. Les années passent et une ancienne présidente, qui a participé aux premières années de la vie du Club vient de quitter ce monde à 88 ans : Geneviève SIMON fût une adhérente très engagée dès les premières années de l'association. Marie-France Beau qu'elle a fait venir au Club en 1985, toujours participante assidue, se souvient qu'elle lui parlait souvent de notre association qui lui tenait tant à cœur.

Notre site a fait peau neuve ; vous y trouverez tous les renseignements concernant le Club : l'Info Club, le programme de l'année, l'agenda mensuel, les activités ponctuelles proposées au cours de l'année, les nouvelles de notre association ainsi que toute autre information utile. Vous les découvrirez sur la page de présentation du Club et à partir des différents onglets de la page d'accueil.

Danielle Houchard

## Tout est vrai ! Récits d'exils

**N**ous avons eu la chance d'accueillir au Cub Emmanuelle de Verdhillac qui nous a présenté son livre témoignage ... Et souhaitons vous le faire découvrir...

Il s'agit d'un livre Inspiré par le bénévolat d'une enseignante de français à des migrants.

*" J'ai voulu orienter mes sentiments de révolte contre le sort réservé à de nombreux migrants en racontant combien ils peuvent être extraordinaires et mériter notre admiration plutôt que notre haine. Cela a donné **Tout est vrai - Récits d'exils** ».*

La lecture de cet ouvrage bouleverse et ouvre des horizons insoupçonnés de découvertes de vies et de déplacements nécessaires de ces héros malgré eux.

Il narre des parcours de vies que le destin a fait basculer, cinq représentants, un pour chaque continent.

Cinq vies, cinq points communs d'hommes et de femmes obligés de s'exiler et qui s'en sont sortis grâce à leur personnalité hors du commun.

Il est tout à la fois une source d'informations historiques, sociétales et un message puissant d'espérance.

Il invite ceux qui ont du cœur où ceux qui veulent en " s-avoir" plus – tant dans son aspect humain que par les situations si documentées, informées – à découvrir ces histoires de vies, ces parcours hors normes devenus majuscules par leur invraisemblance, le chemin accompli, le courage et la personnalité des personnes citées.

Heureusement, des êtres d'exception et de grande valeur nous entourent, cet ouvrage en est la preuve.

Il raconte ici l'invraisemblable, le non su, le courage, la dignité insoupçonnés, les particularités et inédits dissimulés au milieu du pire, nous offrant la découverte d'une réalité dépassant ici la fiction. Des exemples de valeur.



**Fabienne Hirschfeld**

**Tout est Vrai**

**Récits d'exil / Emmanuelle de Verdhillac**

ISBN 97910405117603 Peut être commandé en librairie. Egalement disponible à la Bibliothèque du Club

## Hommages à Marie-Odile Gangnery

**M**arie-Odile a assumé le rôle de Présidente du Club durant 7 ans. Ci-après, quelques témoignages de gratitude pour ses années passées au service du Club et de ses adhérents.

*Lors d'un stage très intéressant, au tout début de mon inscription au Club, j'ai eu l'occasion de croiser Marie Odile qui était à l'époque, notre présidente. Son empathie, son écoute, sa bienveillance furent les prémices d'une belle rencontre amicale...et, à présent, de la formation d'une belle équipe (en trio) précieusement des stages!..dans la continuité de son engagement au sein du Club. Ainsi je souhaite la remercier pour son accueil et son amitié.*

**Véronique Frain**

Marie-Odile a été pour moi une belle rencontre au Club. Nous partageons l'amour de la montagne et du ciel bleu des Hautes Alpes! Nous travaillons aussi ensemble au Club sur les stages. Marie-Odile a toujours de bonnes idées pour trouver des intervenants. Elle est à l'écoute, dans l'empathie et nous travaillons dans la bonne humeur, ce qui est très agréable.

**Martine Houzelot**

*Avec toi, Marie Odile nous avons un long parcours de compagnonnage, passant par ta participation active et dynamique à la cérémonie des 40 ans du Club et par notre quête de sagesse commune adjointe à la méditation et la connaissance de soi par l'astrologie qui me permettent d'apprécier ton implication à la fois joyeuse et sérieuse. Sans oublier ton dévouement au Club. Merci à toi.*

**Liliane Tobelem**

Marie-Odile : pour moi, c'est avant tout un sourire amical et rieur; une attention sur tous les points à aborder, sans rigueur en gardant cette bienveillance et tolérance, valeurs fondamentales de l'association. Une parfaite représentante et promotrice de ces valeurs. Et de bons moments d'échanges partagés dans la vitalité ambiante..

**Annpôl Kassis**

*Mon attachement au Club tient aux personnes que j'y ai rencontrées, en particulier lors des réunions de conseil d'administration. Tout au long de ces années de vice-présidence aux côtés de Marie-Odile, j'ai apprécié son enthousiasme chaleureux, son questionnement qui fait avancer les choses, son ouverture aux autres et sur le monde, et sa préoccupation de justice. Je me souviens de son hésitation lors de ce CA où il fallait remplacer Dominique de Torcy à la présidence. Quelle chance qu'elle ait accepté cette charge dont elle s'est si bien acquittée! Elle a été un moteur efficace pour notre Club.*

**Benoit Desouches**

*Que puis-je ajouter aux hommages qui précèdent ? Sinon que je les partage totalement. Nous avons, durant ces 7 années, travaillé en étroite collaboration dans une confiance réciproque et je la remercie pour cela.*

**Irène Nemo**

## Apprendre à aimer ou la boussole de l'amour

**L**es 8 et 15 novembre 2022, Aubert Allal, philosophe et psychologue bien connu au Club, a animé un stage sur le sujet mentionné en exergue.

Résumer un tel stage relève de la gageure tant son contenu fût riche et dense. Le lecteur ne sera donc pas surpris si cet article se borne à mentionner les théories de l'intervenant traitées au cours de ces deux journées ainsi que les notions, forcément incomplètes, que j'ai retenues.

Dans la vie, nous savons ce qui nous attend (la mort évidemment) mais que faisons-nous pour sereinement nous diriger vers l'inéluctable ? Avancer en âge signifie perte de vitalité, de mémoire et parfois de la santé. Mais, en étant positif, cela signifie relativiser les choses, devenir plus «sage» et bénéficier d'expériences à transmettre aux générations suivantes.

Vieillir ne doit donc pas nécessairement être considéré comme un «naufrage». Cela nous amène à la notion d'acceptation de ce qui change autour et en nous : il s'agit d'un cheminement qui devient, sinon source de bonheur, du moins d'apaisement.

Tout changement peut engendrer la peur : elle est normale et le courage signifie la rencontrer et la confronter.

A contrario, l'évitement peut entretenir la peur. Ne pas s'y confronter et se complaire dans le «confort» sclérose et empêche d'évoluer. Une épreuve peut s'avérer une opportunité à saisir permettant de s'ouvrir à l'altérité.

Selon Aubert Allal, deux voies mènent à «l'enfer» : l'attente et la comparaison.

S'agissant de l'attente, un constat s'impose : l'amour désintéressé n'est pas naturel ; quand on aime, on attend de l'amour en retour : d'un partenaire, de nos enfants, de nos amis, ... Il s'agit d'un amour «conditionnel» et, dans ce cas, même si elle est consentie, la liberté n'existe ni pour les uns, ni pour les autres. Il convient donc d'aimer sans rien attendre en retour.

Se comparer à l'autre est une malédiction et source de frustrations : nous sommes tous «incomparables». Il n'y a qu'une comparaison utile que nous puissions faire : se comparer à ce que nous étions dans le passé afin de constater notre évolution.

Si on est sûr à 100 % d'avoir toujours raison, on ne peut pas être heureux car cela ne permet aucun échange. Marshall Rosenberg ne disait-il pas : *«il faut savoir ce que l'on veut : avoir raison ou être heureux»*. Les personnes qui veulent à tout prix avoir toujours raison, sont celles qui ont peur de perdre leurs «assises».

## Apprendre à aimer ou la boussole de l'amour

Dans ce contexte, le mantra ci-après prend tout son sens :

*Avoir la force de me battre contre ce que je peux changer.*

*Avoir la sagesse d'accepter ce que je ne peux pas changer.*

*Avoir l'intelligence de faire la différence entre les deux.*

Ce qui nous amène à la notion du « lâcher prise », autrement dit, à ne pas s'accrocher à quelque chose qui ne dépend pas de nous ; dans le lâcher prise, il y a la confiance en quelqu'un, en soi, en la vie.

Ce stage a mis l'accent sur 6 formes d'amour :

**L'amour de soi** : il s'agit d'apprendre à s'aimer tel que l'on est, à connaître ses forces et ses faiblesses, à accepter ses limites et développer l'estime de soi.

**L'amour des autres** : nous sommes des animaux grégaires : si on ne vit pas avec les autres, on ne peut pas être heureux. Le bonheur c'est apprendre à partager tout en étant en bonne entente avec ses propres émotions : on ne peut aimer les autres que si l'on sait se protéger.

**L'amour de la vie** : cet amour peut être tellement fort qu'il est capable de surmonter tous les handicaps. Être amoureux de la vie, c'est aimer ce

qu'elle met sur notre chemin, y compris vieillesse, maladies, handicaps, épreuves, mort.

Ces 3 formes d'amour sont qualifiées de « relationnelles » car ne dépendant pas que de nous. Les trois formes suivantes entreront dans la catégorie des amours « temporels ».

**L'amour du passé** : on ne peut aimer le passé qu'à la condition de se libérer de ce que l'on a vécu de douloureux.

**L'amour du présent** : on ne peut être heureux au présent que lorsque l'on a accepté notre passé. Il signifie aussi profiter du temps présent : se faire du bien sans faire de mal aux autres.

**L'amour du futur** : l'important est de ne pas avoir peur de l'avenir. Pouvoir l'anticiper, y compris les épreuves dramatiques que l'on pourrait rencontrer, est un puissant anxiolytique. Il s'agit de faire le deuil de ce qui nous quitte et de se concentrer sur ce qui reste. Autrement dit, apprenons à faire avec ce que l'on a et ce que l'on a est toujours suffisant pour être heureux, puisque le bonheur est à l'intérieur de nous.

Les 6 formes d'amour évoquées au cours de ce stage constituent un programme de vie ou, selon Aubert Allal, « **la boussole de l'amour** ».

**Irène Nemo**

## Un film : Retour à Séoul

**L**e film *Retour à Séoul* du réalisateur franco cambodgien Davy Chou, présenté au Festival de Cannes 2022 traite de la question de l'adoption internationale d'enfants nés en Corée du Sud. Entre 1970 et le début des années 2000, plus de 200 000 enfants coréens furent adoptés en Occident. La France fut un des principaux pays d'accueil.

« *Bienvenue* » : est la première chose que Freddie, 25 ans, personnage central du film, entend en Corée du Sud, pays dont elle est originaire, où elle se rend pour la première fois de sa vie. Abandonnée par ses parents biologiques, elle a été adoptée, bébé, par un couple français.

La venue de Freddie en Corée n'est pas un choix délibéré de sa part mais le fruit d'une part de hasard : l'annulation de son vol initialement prévu pour le Japon, et d'une part d'inconscient car elle prend un vol pour Séoul.

La jeune femme attire la sympathie par sa gaité, sa vivacité, son empathie, sa curiosité des autres et aussi sa beauté «*Tu es belle, tu as une belle tête de coréenne*». Elle saisit l'instant, sort en boîte, drague qui lui plaît sans vergogne, boit, connaît des réveils difficiles. Elle danse aussi beaucoup, Davy Chou filme magistralement une longue séquence de danse solitaire comme en transe sur une musique que Freddie a demandée à l'orchestre.



Elle retrouve la trace de ses parents biologiques. Sa mère ne réagit pas à ce moment là tandis que son père accepte de la rencontrer; attitudes opposées qui ne font qu'ajouter à la confusion de la jeune femme. Lors d'un repas dans la nouvelle famille de son père, Freddie est confrontée à un choc à la fois culturel et émotionnel

## Un film : Retour à Séoul

Choc culturel lorsqu'elle se retrouve à table avec son père et ses sœurs avec qui elle ne peut communiquer, faute de parler la même langue et d'avoir les mêmes coutumes. Choc émotionnel face à ce père qui l'a abandonnée et à ses sœurs qui n'ont pas subi le même sort qu'elle, parce que nées dans d'autres circonstances. Le personnage du père témoigne de l'écart entre la culture française et coréenne, ainsi que de sa volonté d'oublier le passé par honte de ses choix. Freddie incarne la rébellion face à l'abandon de son père biologique mais aussi à l'égard de ses parents adoptifs, comme si en l'adoptant ils avaient participé eux-mêmes à son destin d'adoptée. Elle exprime son rejet de la culture coréenne en ne respectant pas les codes, notamment les règles de tenue à table.

Le film conte l'évolution de Freddie, ses blessures non avouées, sa froideur sous des allures avenantes, sa cruauté affective envers les hommes, son cheminement vers une possible paix intérieure. L'émotion affleure souvent.

Davy Chou déploie une fresque intime qui suit la jeune femme pendant de longues années, au fil de son évolution et de ses transformations et dresse le portrait d'une femme qui s'émancipe des identités qu'on veut lui assigner. Les personnages de langues maternelles différentes, français, coréen et anglais doivent souvent recourir à un interprète entraînant une perte de sens dans la traduction, ce qui raconte déjà l'impossibilité de vraiment pouvoir exprimer les choses.

L'émotion se fait sentir en de nombreux moments, grâce à une mise en scène qui joue l'alternance entre distance et proximité, et l'ensemble laisse un goût doux-amer évoquant peut-être l'humeur de l'enfant adoptée prise entre deux réalités.

Avec beaucoup de cuir, de bleu, des décors rappelant les nuits de Wong Kar-Wai, le film impressionne aussi par son esthétique.

Retour à Séoul qui retrace le parcours d'une amie du réalisateur se déroule sur une période de huit ans. Davy Chou voulait suivre son héroïne sur des années, afin de mieux cerner la personnalité de Freddie *Dans les histoires d'adoption, on pourrait penser que la rencontre avec le parent biologique referme la blessure. Or, dans les récits que j'ai pu recueillir, c'est justement le début des problèmes !"*

Pour incarner Freddie le réalisateur a choisi Ji-Min, une amie née en Corée du Sud, arrivée en France à huit ans.. *"il y a eu comme une évidence. Elle n'avait jamais joué la comédie, mais elle pouvait atteindre de manière intuitive et impressionnante ces zones d'émotions très extrêmes, entre ultra violence et ultra vulnérabilité, requises par le personnage de Freddie."*

**Marion Bastard**

### Ateliers

Lundis 13 et 27 mars de 14h30 à 17h - Carole Thévenet

*Yoga assis*

### Conférences

Mardi 28 mars de 14h30 à 16h30 - Docteur Maloubier

*Une nouvelle médecine*

### Stages

Lundi 3 avril de 9h30 à 17h - Marie Sophie Dumon

*Le chamanisme : une médecine ancestrale , une médecine de demain*

### Activités ponctuelles

Les Lundis 27 mars et 15 mai de 14h30 à 16h30 - Hélène Marle

*Parole en liberté*

Les mercredis 5 avril et 7 juin de 14h30 à 16h30 - F. de Chasteigner et L Tobelem

*Café philo*

Le jeudi 30 mars de 14h30 à 16h30 - Jeannine Poisson

*Présentation et explications à propos du site mégalithique « Avebury Hill »*

Les mercredis 12 avril et 14 juin de 9h30 à 12h30 - B. Desouches

*Musique Classique: Les 5 instruments d'un orchestre : Les percussions*

Le mercredi 14 juin de 14h30 à 16h30 - B. Desouches et M.H. PrévotEAU

*La place prépondérante aujourd'hui du numérique et de l'informatique favorise-t-elle notre vie sociale et notre épanouissement ?*

#### Club Pour Mieux Vivre

126, avenue Félix-Faure – 75015 Paris – 01 45 57 67 89  
cpmv@wanadoo.fr - www.clubpourmieuxvivre.org