Club pour mieux VIVRE

Une chance unique de se ressourcer à Paris

# Info-Club

**Eté 2023**

## Editorial

Un clin d'œil à l'été qui s'annonce, et bras ouverts aux vacances qui clôturent une année foisonnante de créativité, d'échanges et d'amitié...Mais tout est loin d'être terminé et comme à l'accoutumée le Club poursuit et renouvelle ses activités dans l'ambiance paisible et ouverte qui le caractérise. Ainsi animateurs et responsables ont présenté leur approche, leurs projets, leurs attentes en réponses à nos envies et nos besoins : le programme dans une salle de la Mairie du 15ème, dans la mémoire de laquelle l'association est désormais bien inscrite grâce au soutien du Maire, invité à la célébration de notre cinquantenaire l'an dernier.

Depuis les activités visant au développement d'un mieux- être : physique à travers le Qi Gong ; social par les conférences, les rencontres et débats, les informations qui nous maintiennent au fait de l'évolution de notre société ; à l'épanouissement personnel par la méditation, la réflexion et la réalisation par l'art, en parole et musique, en lecture et écriture, en couleurs et compositions collées ou «patchworkées» ; et enfin au plaisir du jeu de cartes avec le bridge, et des mots précieux, comptés qui rapportent du scrabble. Le corps en valeur et en mouvement, l'esprit en éveil, curiosité, réflexion, méditation qui ouvrent au meilleur de soi pour s'offrir au meilleur de l'autre. Tous ces précieux capitaux de chacune et chacun dans un devenir sociétal qui questionne et parfois bouscule.

Réjouissons-nous de cette programmation élaborée par l'équipe des responsables. Notre chance à toutes et tous.

Profitons de notre temps de détente, enrichissons nos choix, inscrivons-nous et retrouvons-nous dans la convivialité, la sérénité et l'amitié. Vite la rentrée ! Merci aux fidèles et bienvenue aux nouvelles recrues.

ApK

## SOMMAIRE


■ P. 2

Un Café-philo

■ P. 3

Découverte du chamanisme

■ P.4 & 5

Les statues de la liberté de Paris

■ P.6

Un autre Café-philo

■ P.7

Laure Brandt

■ P. 8

Agenda

# Un café-philo

L'*Etat est-il l'ennemi de la liberté ?* sujet du café-philo du 5 avril dernier, question qui peut légitimement se poser en cette période « troublée ».

Pour commencer, quelques définitions de l'Etat, de la liberté, du citoyen.

«*Qui est citoyen* ?» se demandait Aristote : «*Est citoyen, celui qui peut gouverner et être* gouverné.»

L'Etat est une entité politique, l'institution qui personnifie juridiquement la nation et dont la prérogative est de maintenir l'unité territoriale. En ce sens, il est l'autorité souveraine s'exerçant sur l'ensemble d'un peuple et jouissant des pouvoirs d'autorité et de contrainte collective sur les citoyens.

Selon Marx, l'Etat est l'expression officielle de la société civile. Il doit donc concilier sa «vocation universelle» avec les intérêts particuliers de ses citoyens.

La liberté est l'état d'une personne non soumise à la servitude, ayant la possibilité d'agir et de penser sans contrainte, de faire tout ce qui n'est pas contraire à la loi et qui ne nuit pas à autrui. Un individu n'est libre que lorsqu'il peut faire des choix.

L'Etat doit garantir, d'une part, la protection du citoyen et, d'autre part, la liberté dudit citoyen d'agir dans les limites qu'il fixe par la loi. Un devoir essentiel de l'Etat réside dans l'obligation de respecter la dignité humaine. Il doit donc renoncer à tout «arbitraire» et pour cela, il est de son devoir de respecter et d'écouter les «contre-pouvoirs» tels que syndicats, associations, administrations, etc…

S'agissant de la protection du citoyen, l'Etat n'est-il pas parfois enclin à en restreindre les libertés en leur faisant peur notamment ? L'exemple récent de la gestion du confinement dû au Covid-19 pourrait le laisser penser. Jouer sur les peurs n'est pas respecter le droit à une certaine liberté de l'individu.

L'Etat exerce sa puissance en promulguant des lois et autres textes législatifs et peut aussi utiliser la contrainte pour les faire respecter. Encore faut-il que cette force, généralement représentée par la Police, soit proportionnée et ne génère pas de dommages ou d'outrages aux personnes. Le Conseil de l'Europe n'a-t-il pas récemment parlé d'un «usage excessif de la force» en visant expressément la France ?

En matière de «liberté», plusieurs sujets très importants tel l'IVG, conquise de haute lutte par les femmes au cours de plusieurs décennies, sont actuellement en régression dans certains pays, pourtant «démocratiques» : aux Etats-Unis par exemple. D'autres sont en discussion comme, en France, le suicide assisté et le choix de mourir dans la dignité. Cet exemple montre que la notion de liberté individuelle pourrait encore évoluer.

Dans quel sens ?

**Irène Nemo**

# Un stage : découverte du chamanisme

Marie-Sophie Dumon, bien connue au Club, a récemment animé un stage d'une journée et nous a fait découvrir le chamanisme, une médecine ancestrale peu connue sous nos latitudes, mais bien davantage dans d'autres régions du globe.

Le chamanisme serait un système de guérison du corps et de l'esprit datant d'environ 40 000 ans et à l'origine des «*5 grandes voies d'Eveil*»: chamanisme, hindouisme, bouddhisme, christianisme et taoïsme. Il est porteur d'un héritage ancestral spirituel, transmis oralement depuis des millénaires et part du principe que les êtres humains ne sont pas séparés de la nature ; ils en font partie et sont invités à s'y connecter ou s'y reconnecter.

Le mot chamane signifie celui qui communique avec les esprits, avec un monde plus grand que soi. Le travail du chamane, lorsqu'il veut guérir une maladie par exemple, est d'aller à la rencontre de ces esprits afin de comprendre et de leur demander leur soutien.

Actuellement, le chamanisme traite aussi bien des maladies physiques que psychologiques et est donc également considéré comme une médecine d'avenir.

Le chamanisme est aussi l'art de rêver, d'être en capacité d'accéder à un état de conscience modifié. Selon l'ethnologue Mircea Eliade : *chacun est vu comme un «voyageur cosmique» vivant son périple sur terre sur le modèle des cycles du soleil et de la lune, des quatre saisons et des points cardinaux ». «Pratiquer le chamanisme c'est s'engager sur une voie d'exploration, de transformation, poser un nouveau regard sur soi-même et le monde, se mettre au diapason avec le rythme de la vie*».

Dans certaines sociétés traditionnelles, le chamane est censé communiquer avec les esprits par le recours à diverses techniques : transe, extase, voyage initiatique. Un chamane est au service de sa communauté et intercède auprès des esprits en sa faveur.

Selon les cultures, il existe deux pratiques du chamanisme : avec tambour ou avec plantes psychotropes.

Le son du tambour a une fréquence qui facilite la transe et la communication avec le monde «plus grand que nous». Ceci est prouvé et étudié par les sciences cognitives. Le son, le rythme répétitif du tambour opère comme un vrai catalyseur des changements de conscience observés en mesurant les ondes cérébrales. C'est d'ailleurs au son du tambour que Marie-Sophie a, au cours de ce stage, invité les participantes à se connecter avec leur «animal totem», une expérience marquante pour ces dernières.

Le chamanisme avec plantes psychotropes est davantage pratiqué en Amérique latine et en Afrique.

La substance hallucinogène est utilisée par le chamane qui cherche ainsi à atteindre le monde des esprits afin d'obtenir la révélation du traitement efficace. Cette approche est interdite en France.

**Irène Nemo**

# Sept statues de la liberté à Paris

La statue de la Liberté de New York est mondialement connue. Bien moins imposantes par leur taille, Paris n'en compte pas moins de huit. Découvrons les.

La plus connue est celle installée sur l'île aux Cygnes, à la hauteur du pont de Grenelle, à proximité de l'endroit où se tenait l'atelier de Bartholdi, le créateur de celle de New York. Celle de l'île aux Cygnes fut offerte à la France par le Comité des Américains de Paris à l'occasion du centenaire de la Révolution, Elle fut inaugurée par le président Carnot le 4 juillet 1889 orientant alors son regard vers la Tour Eiffel, tournant donc le dos au fleuve, contrairement à maintenant ; c'est en 1937, lors de l'Exposition universelle, qu'elle a été dirigée vers New-York ainsi que le souhaitait Bartholdi.

Il est possible d'en voir deux exemplaires au Musée des Arts et Métiers (un plâtre et un bronze).

Avant de commencer ce titanesque ouvrage sur la butte Montmartre de Paris, Auguste Bartholdi, avait d'abord façonné un premier projet de 286 cm, puis une maquette en plâtre de 11,50 mètres et de 14 tonnes (achevé en 1878). L'artiste utilise ce modèle en plâtre pour réaliser un agrandissement de quatre fois qui deviendra la statue qui se trouve à New York. Ce plâtre original se trouve au Musée des arts et métiers à Paris. Sur le parvis du musée se trouve un bronze exécuté à partir de ce plâtre et de même taille.

# Sept statues de la liberté à Paris

Une quatrième statue se trouve au Jardin du Luxembourg.

Un cinquième exemplaire peut se voir au Musée d'Orsay;

Un sixième sur une péniche du XVIe arrondissement.

La septième a élu domicile au Novotel .

Et pour terminer la liste des statues, il faut avoir une bonne vue pour découvrir une toute petite reproduction de la Statue dans la Barbe du Centaure de César, place Michel-Debré, dans le 6ème arrondissement de Paris.

Bonne découverte !

Sujet proposé par **Fabienne Hirschfeld**

# Un autre café-philo

**Perdre son temps est-il le perdre ?**

Le sujet de ce Café-philo peut, au premier abord, sembler de peu d'intérêt. Or, en relisant certains philosophes, nous nous apercevons que cette question est loin d'être futile et qu'elle incite à la réflexion.

***Platon*** : le temps est l'image mobile de l'éternité immobile. Le temps a trois dimensions :

- Chronos, le temps que l'on peut mesurer,
- Kaïros, le temps ressenti au moment présent, ressenti qui peut, selon les circonstances, être agréable ou non,
- le temps infini dont on ne connaît ni le départ, ni le point final.

***Aristote*** : le temps est le nombre de mouvements selon l'avant et l'après. On ne perd pas son temps, mais le réel évolue durant un segment de vie.

***Socrate*** : disposer du temps est la plus précieuse richesse du monde.

***Simone de Beauvoir*** : les hommes se contentent de tuer le temps en attendant que le temps les tue.

***Paul Morand*** : que de temps perdu à gagner du temps !

***Sénèque*** : tout nous échappe et il n'y a que le temps qui soit nôtre. On devrait être comptable de son temps car quelques-unes de nos activités sont vaines. Nous vivons comme si nous étions immortels. Or, l'irréversibilité du temps nous fait toucher du doigt notre finitude.

Notre rapport au temps est l'une des expressions les plus distinctes de notre rapport au monde. Il y a le temps des horloges, le temps vécu où viennent se loger la mémoire et l'oubli, notre désir de lutter contre l'irréversibilité du temps qui passe comme celui de le laisser filer. Nous n'avons pas trop peu de temps, mais nous en perdons beaucoup : sommes-nous toujours capables de faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas ?

Certains pensent que le temps du «sommeil» constitue une perte de temps. Or un temps de sommeil raccourci se fait à notre détriment et peut avoir des répercussions sur notre santé physique et mentale.

Durant le confinement dû à la pandémie du Covid-19, le temps a semblé «suspendu» et a pu, parfois, provoquer une sidération chez certains individus, les plus jeunes d'entre nous notamment. Durant cette période, les personnes ayant été obligées de pratiquer le télétravail, se sont aperçues que gérer son temps n'était pas chose facile.

Dans notre éducation, prendre son temps est parfois mal vu. Or, prendre son temps ne signifie pas forcément le perdre ou procrastiner. Bien gérer son temps, c'est faire le choix de le vivre en toute connaissance de cause, en prenant le temps de la réflexion et en en retirant un bénéfice personnel.

A vivre, soit dans le passé, soit dans l'avenir, on oublie de vivre dans le moment présent. Si nous appliquions le «carpe diem», nous aurions moins le sentiment de perdre notre temps. C'est la sage conclusion à laquelle ce Café-philo a abouti.

**Irène Nemo**

# Laure Brandt

Laure Brandt nous a quittés, accidentellement, le 18 décembre dernier. Elle faisait partie du Club depuis de nombreuses années, où elle a animé quelques groupes, sur le thème de l'avancée en âge, le vieillissement pour le dire plus simplement. C'était un thème qui la préoccupait, qu'elle animait encore à Old Up, association qu'elle fréquentait très assidûment. Un témoignage très émouvant a été organisé par cette association en février dernier, auquel je me suis jointe, en présence de ses fils et d'anciens collègues.

Laure participait aussi à des groupes d'écriture. Ecrire était un grand plaisir pour elle. Elle s'en explique :

« *Ecrire… ma main court sur le papier. Qu'a-t-elle cette main à se précipiter ? Est-ce si important ? Elle semble obéir à une impulsion qui vient de moi, qui voudrait sortir de sa prison intérieure, échapper à son fonctionnement routinier et se transformer. Mais en quoi ? Si j'écris : un rouge-gorge aux plumes orangées vient se poser sur le rebord de la fenêtre et me regarde. Est-ce que je deviens l'oiseau ? Pour un moment, je dirai oui. Il me semble que l'acte d'écrire fait exister la chose. Je deviens le spectateur et l'oiseau à la fois avec son regard inquiet, inquisiteur. Je ressens le frisson de ses plumes. J'ai trouvé un trésor merveilleux en écrivant. Tout devient possible. Je fais exister le monde à ma guise. Je sens la vie couler dans mes veines. Je deviens l'amant, l'amante, l'assassin, la victime, le dictateur, le peuple opprimé. Une voix me rappelle à l'ordre, au choix des mots, à la structure des phrases. L'écriture me ramène à la réalité. Elle devient ma sauvegarde*. »

Un petit poème aussi : Le petit oiseau,

*Ne donne pas d'importance au poids de l'existence*
*Oublie ta souffrance*
*Parfois si lancinante*
*Regarde donc l'oiseau tout en haut de la branche*
*Il est si petit que je l'ai pris pour une feuille*
*Le nez pointé en avant*
*Il se balance au gré du vent*
*Il est si fragile*
*Dans la brume du matin douce et oppressante*
*Le vertige de l'infini le saisit*
*D'un coup d'aile il s'envole*
*Chercher refuge dans la forêt voisine*
*Où il pourra se reposer*
*Loin des clameurs citadines*

Laure était une personne d'une très grande sensibilité et force à la fois. Ces quelques mots d'elle brisent le douloureux silence. Elle laisse un souvenir très vivant aux personnes qui l'ont connue, rendant son absence moins douloureuse.

**Marie-Odile Gangnery**

# Agenda

## Fin juillet : Envoi des programmes

*Pour recevoir le programme à une adresse autre que celle de votre domicile habituel, merci de déposer une enveloppe format A5, timbrée pour un envoi supérieur à 20g, au secrétariat du Club dans la bannette prévue à cet effet.*

## Forum des associations du XVe :

Samedi 16 septembre 2023, 10h-18h, Parvis de la Mairie du XV$^{e}$

*Nous avons besoin de l'aide des adhérents pour assurer une permanence au stand, distribuer le programme et parler du Club. S'inscrire au secrétariat.*

## Journée Portes Ouvertes du Club :

Mardi 19 septembre 2023, 10h - 18h, au Club

Il ne sera procédé à aucune préinscription pour la saison 2023 -2024.

*il conviendra de faire parvenir au Club votre bulletin d'inscription accompagné du chèque correspondant au plus tôt.*

## Accueil des nouveaux adhérents :

**Lundi 2 octobre à 16h30 au Club**

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