Avec ceux qui cherchent à "être", en écoutant, dialoguant, partageant …

ECOUTE ET PARTAGE

61 rue Voltaire 54 520 Laxou

- www.ecoutetpartage.fr

"Le Mot mensuel"

n° 215

Février 2026



Le 'Mot' du mois :
'Se reposer dans l'imperfection …'

« Arrêtez d'essayer d'être heureux ; arrêtez de fuir votre malheur ; embrassez-vous vous-mêmes tel que vous êtes, et découvrez un bonheur plus profond. »
Jeff Foster *(Livre 'Se reposer')*
Retrouver nos citations

En ce mois de février, photos de caravanes de chameaux : Caravane en marche, caravane au long chemin, caravane en progression … pour porter, transporter, cheminer à travers le monde et nous inviter peut-être à *l'écoute*, sinon au *partage* !

Le "Mot mensuel" communique les infos ou observations que vous nous envoyez.
E&P *vous remercie pour toutes vos suggestions et remarques qui sont toujours les bienvenues.*
Pour en transmettre, cliquez ici !

Dans ce *"Mot"* n°215

Page 2 : *"En quelques Mots", des réflexions*
Page 3 : *"Les Mots du mois de nos amis"*
Page 4 : *"Deux Mots entre nous"*

" Des mots pour le dire "

Un regard qui protège,
une main qui se pose sur un visage,
et il ne fait plus froid.
Un geste de sympathie qui relève et tout renait.
Un ami, une amie, présent en chaque saison,
qui comprend et entoure, et on ne s'égare pas,
on ne s'efface plus, on est magnifique,
on est vivant !

(Médiaspaul Editions)

1- En quelques "Mots"



1.1 Contre les GAFAM, redécouvrir Jacques Ellul ; par É. Piely

Présenté comme « neutre » et source de bienfaits, le progrès technologique est toujours imposé, jamais discuté. Pour Jacques Ellul, la technique est pourtant toujours politique, tant elle transforme notre société en profondeur, souvent en la déshumanisant. Alors que nos vies sont de plus en plus numérisées et que les impacts sociaux, économiques et environnementaux de ces technologies font débat, le journaliste Édouard Piely invite à redécouvrir l'œuvre de ce grand penseur dans Jacques Ellul.

Nous, contemporains, naviguons globalement entre fascination et aveuglement : fascination pour la puissance et aveuglement face au développement technique exponentiel … **Redécouvrir J. Ellul**

1.2 Prendre le temps de prendre le temps ! N. Prieur

L'entrée dans la nouvelle année nous rappelle le défilement inexorable des jours. Plutôt que de saturer nos agendas, osons ralentir, pour habiter nos vies autrement.

Le passage d'une année à l'autre se fête dans la joie, peut-être est-ce, entre autres, pour oublier la fuite du temps qui nous est donné. Les heures, les jours, les mois qui avancent nous rappellent inexorablement notre finitude. Nous nous en défendons comme nous le pouvons. Nous essayons de remplir notre temps au maximum, nous courons après lui tout au long de nos journées toujours trop courtes et à la fois trop chargées, mais il nous manque sans cesse ... **Pour lire la suite**

1.3 Défendre nos droits S. Lecoq

Quand s'engager pour les droits humains peut coûter la vie. Ces dernières années, les associations que soutient le CCFD-Terre Solidaire sont de plus en plus nombreuses à nous alerter sur les menaces qui planent sur elles. Alors que ce 10 décembre on célèbre la journée internationale des droits humains, Sarah Lecoq, chargée de plaidoyer au CCFD-Terre Solidaire, tire la sonnette d'alarme et appelle à un sursaut collectif ... **Pour en savoir plus**

1.4 Face aux chaos du monde, un chemin – R. Halgand,

Nous observons une montée des tensions dans le monde et nos sociétés : conflits et guerres, rapports de force, « fake news », érection de nouveaux murs entre les peuples, violences d'ordre divers, racisme, discours de haine qu'on aurait cru révolus depuis la 2nde guerre mondiale, contestation des travaux scientifiques sur les crises climatiques et environnementales, et la liste n'est pas close… La tentation est forte de se replier sur soi et de fermer les yeux, espérant des jours meilleurs … **Pour lire la suite**

1.5 'Perdu de vue !' G. Olivier

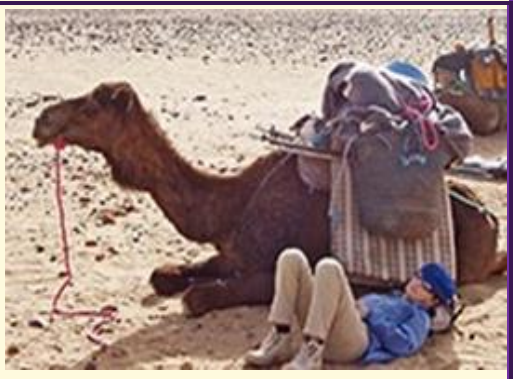
« *Jésus de Nazareth ; depuis quelques années, je t'avais perdu de vue. Et je te retrouve* »

Joie en mon cœur ! L'église a fait écran à notre vieille amitié ...

« Je ne pouvais plus passer par elle, pour aller à toi. Et comment y aller seul ? J'étais démuni ! Comment aller à toi, hors de mes conditionnements religieux mentaux très prégnants ?

L'église n'est plus crédible à mes yeux. Tu n'y étais plus non plus. Je ne savais plus qui tu ES. Je ne pouvais plus croire en toi : Jésus-Christ / fils-de-dieu / messie-sauveur ? J'ai jeté l'éponge tout en me disant : il reviendra bien un jour, sans que je ne le cherche. Pour l'instant, je déconstruis dieu et tout le système religieux qui l'entoure, devenu insupportable. » … **Pour lire la suite**

2- Les "Mots" du mois de nos amis



2.1 - Quelle est la signification de GAFAM ?

GAFAM est l'acronyme des géants du Web — Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft — qui sont les cinq grandes firmes américaines (fondées entre le dernier quart du XX e siècle et le début du XXI e siècle) qui dominent le marché du numérique.

Leur situation de quasi-monopole constitue un danger pour le monde, tant par le pouvoir de leurs actions sur le monde économique et politique, que par leur désintérêt pour le financement des services publics, que par leur capacité à utiliser et à reproduire l'information à leur avantage et à produire d'importants biais dans les choix politiques … **Pour en savoir plus**

2.2 - ✨ Le Trailwalker Oxfam et le Groupe local de Nancy ont le plaisir de vous inviter à (re)découvrir le Trailwalker Oxfam, forêts de Nancy 🚶

💙 **Le Trailwalker Oxfam,** c'est un défi sportif et solidaire à vivre en équipe :
• 100 km de marche, • en équipe de 4, sans relais, • À parcourir en moins de 30 heures, • Après avoir collecté 1 500€ pour soutenir les actions d'Oxfam France contre les inégalités et la pauvreté. 👉 Le Trailwalker Oxfam, forêts de Nancy aura lieu **les 30 & 31 mai 2026**, avec un parcours mêlant nature et patrimoine, au départ et à l'arrivée en cœur de ville.
Pour retrouver toutes les informations sur le Trailwalker, **rendez-vous sur notre site internet**

2.3 - A Ciel Ouvert accueille *'Pratique de l'Ayurvéda pour la vie quotidienne'* au printemps à l'ancienne chartreuse de Pierre Chatel * dans l'Ain entre Lyon et Genève ; *'**Cure ayurvédique** en Ardèche' ;* '***Yoga et corps énergétique'*** ... **https://www.acielouvert.org/**

2.4- Gaz hilarant ; Protoxyde d'azote : *Drôle à mourir !*

Perçu comme inoffensif, ce gaz peut devenir nocif et même mortel. Au moment où cette drogue devient à la mode chez les jeunes consommateurs, les gangs de rue se sont emparés de ce marché clandestin, générant des tensions entre différentes cliques. Drogue bon marché, des victimes réelles … **Pour en savoir plus**

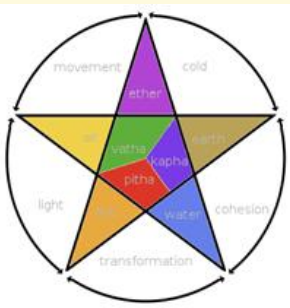
2.5- Grande Épicerie Générale de Nancy

Le supermarché participatif repose sur l'engagement régulier des coopératrices et coopérateurs qui permet une offre différente, une alternative à la grande distribution. **Nos valeurs ?**
• *Un magasin coopératif. Les statuts de la coopérative ont été adoptés en assemblée générale.* Vous pouvez consulter nos statuts.
• *Nous choisissons nous même nos produits : en privilégiant l'éthique, le local, le bio, les circuits courts mais pas seulement. Nous cherchons aussi à proposer des produits pour toutes les bourses.*
• *Nous privilégions la convivialité et le lien social ...* **Pour en savoir plus**

L'ayurveda efficace contre le diabète de type 2 – L'ayurveda

***Une nouvelle étude menée par l'université de Nottingham au Royaume -Uni a montré pour la première fois que plusieurs remèdes traditionnels utilisés dans la médecine ayurvédique, originaire d'Inde, sont bel et bien efficaces** pour maintenir des niveaux stables de glucose dans le sang chez les personnes souffrant de diabète de type 2. Une baisse de surpoids, du « mauvais cholestérol » et une amélioration de la pression artérielle ont aussi été notées chez la plupart des quelque 22000 diabétiques étudiés.*

Le traitement du diabète en Ayurveda repose sur une approche multi-disciplinaire et personnalisée incluant des modifications alimentaires et une détox typiquement ayurvédique (le Penchakarma qui utilise du beurre clarifié, des massages à l'huile, des sudations ...) et des remèdes traditionnels ... ***https://www.ayurveda-france.org/***



3- Deux "Mots" entre nous .





3.1 Pour infos, quelques prévisions :
Vie d'Ecoute et Partage - Vie d'équipe– Infos d'associations - Activités Lorraines - Infos locales -

3.2 Si vous recevez des mails Postmaster <postmaster@free.fr> avec pour **Objet : Quota warning,** sachez qu'*Ecoute et Partage* n'est en ancun cas l'expéditeur !

3.3 Prochaines rencontres *'E&P ECO'* samedis 7 février, 7 mars 2026 à 9h45, Laxou
Rencontre *'Femme et corps'* prévue mercredi 18 février 2026 à 14 h, Laxou

3.4 *'Bonjour Je suis Lorène Lavocat, journaliste à* Reporterre*'*

Depuis dix ans que je travaille à Reporterre, pas un matin sans une nouvelle glaçante. Déclin vertigineux des papillons, inondations meurtrières en Asie, recrudescence des cancers chez les jeunes… Tantôt j'en pleure, tantôt j'enrage. Le plus souvent, ce flot de catastrophes s'insinue en moi sous une forme plus paralysante : le fatalisme. ***Comment ne pas sombrer ?***

Personnellement, ce qui me tient, c'est la douceur et la cohésion au sein de Reporterre. Ce qui me tient, c'est la nécessité vitale du travail journalistique que nous menons. Ce qui me tient, c'est aussi – surtout – l'attention que nous portons aux alternatives. Agroécologie, mobilités douces, énergies citoyennes… Nous racontons ces centaines d'initiatives qui œuvrent à construire dès aujourd'hui le monde de demain. Ça peut paraître naïf. Pourtant, cultiver d'autres imaginaires et déployer ces « utopies concrètes » pourrait se révéler décisif. Pour lutter contre l'impuissance et transformer l'écoanxiété en joie d'agir. Cette Étincelle, à sa petite échelle, entend y contribuer ... **Contre la morosité, une lettre 100 % bonnes nouvelles, cliquer**



- Et nous ? *« Comment ne pas sombrer ? »* Aujourd'hui, là où nous sommes, quelle bonne nouvelle pouvons-nous proposer ?

. Ce "Mot Mensuel" nous permet "d'écouter et de partager" les principales nouvelles que vous nous transmettez chaque mois. Merci à tous ! Si votre boîte aux messages souffre d'être encombrée d'infos parfois intempestives, vous appréciez certainement que le Mot d'Ecoute et Partage offre régulièrement une sélection de données choisies. https://ecoutetpartage.fr/mots-mensuels/

. **Une citation, une image, une info de ce Mot d'Ecoute et Partage** vous a plu. Ne la gardez pas, partagez-la en transmettant ce "Mot" à un ami ou à une connaissance. Car vous êtes notre seul espoir de créer de nouveaux liens. Vos observations, vos réactions sont toujours les bienvenues. Et merci à l'avance !

Vous pouvez retrouver les derniers « Mots mensuels » parus en cliquant

Lecteurs de ce « Mot », vous pouvez prolonger l'échange… pour l'enrichir ou l'améliorer ! Merci à l'avance. Cliquer

Merci d'avoir lu "Le Mot" jusqu'au bout …
Et à bientôt pour de nouveaux partages !

