

## SOIREE MILLEFEUILLES

Le travail communautaire a eu le plaisir d'accueillir le vendredi 20 septembre 2013 la soirée littéraire Millefeuilles. Elle a permis aux habitants du quartier de se rencontrer et de révéler leur talent de poète, de chanteur, de danseur... Presque une centaine de personnes y ont assisté face à 18 participants de nationalités différentes, quoi de mieux pour un bon vivre ensemble et un dialogue des cultures.

La soirée, sous le thème de l'espoir s'est passée sous une bonne ambiance. Entre joie de s'exprimer sur le bonheur et l'amour et sur la tristesse de se souvenir de moments difficiles, les participants ont fait voyager les invités sous une ère de guitare.

Cyber Piper, un artiste luxembourgeois a chanté et avec sa guitare, accompagnait les participants dans la lecture de leur poème.

Ensuite, des « pacifistes » comme M. Hubert Michel, la poète Lucie Bertovic, ont parlé de l'importance de la paix et de son caractère impératif dans ce monde de guerre et de haine.

M. Doudou Cissé a, à travers le soufisme soulevé la valeur de l'amour et de l'espoir en récitant un poème de Rûmi sur la bien-aimée.

Puis, les idées ont suivi et à travers la lecture d'« Un drogué Sympa » de l'écrivaine Christiane Ehlinger, l'espoir de devenir « clean » n'est plus utopique.

Ce qui était intéressant dans la soirée, c'est qu'il y'avait ce mélange de professionnalisme et d'amateurisme. Certes des écrivains étaient présents, mais les amateurs, les habitants du quartier, des gens qui n'ont jamais pris le micro ou lu devant un public ont osé parler et montrer la fierté de leur culture.

Se sont ajoutés les jeunes de MDJ de Bonnevoie qui ont fait exploser la salle grâce à leur chorégraphie sous un son de hip hop et puis de Kuduru.

La pause était intéressante avec des menus différents, les drapeaux sur chaque plat ont confirmé notre désir de mélanger les cultures.

En conclusion, on peut dire qu'on s'est bien amusé et avons bien mangé. Le message d'espoir est reçu et a soulevé en chacun de nous une émotion.

## Plan G à Bonnevoie !

J'adore les Weekends, ma grasse matinée aussi !  
Un petit déjeuner au lit, une douche et une activité barbecue l'après-midi.  
Je m'appelle Sonia, j'habite à Bonnevoie et je suis maman de trois petits princes !  
On a prévu entre voisins aujourd'hui de bien manger et surtout de bronzer.  
Ça fait toujours plaisir de se voir et de parler autres choses que boulot et couches. Que de stress la semaine avec des bouchons qui n'en finissent pas.  
Nous n'habitons pas loin de la place du puits donc, nous avons fait un saut après l'heure de la sieste.  
À peine arrivés au parc, les enfants se jettent à l'eau de la fontaine en chantant tous leur gangnam style. Comme c'est la fête, je les laisse s'amuser, je ne crierai pas cette fois. Maria, ma voisine de palier, nous offre des boissons et des burgers. Nous discutons ensemble de la fête après que des associations organisatrices nous aient présenté les futurs projets pour nous les habitants. Les enfants jouant sur la pelouse nous interrompent toutes les cinq minutes pour acheter des gâteaux au coco ou des beignets au thon.  
L'odeur du barbecue nous enchantait sous un soleil généreux. C'est dans cette ambiance festive qu'on savoura les belles mélodies de la fanfare.  
Notre week-end n'a pas été cette fois ennuyeux !





## La télévision : bonne ou mauvaise pour nos enfants ?

On se pose souvent la question, nous les mamans.

Quand nous laissons nos enfants devant la télévision, que ce soit pour cinq minutes, une heure ou plus, nous avons toujours une petite voix dans la tête qui nous dit *ce n'est pas bon pour leur santé de rester plantés devant la télé.*

D'après un article que j'ai lu sur internet (*Trop de télé nuit gravement aux enfants* de Sylvain Michelet), il n'y a pas de doute, la télévision transforme nos enfants en drogués.

Mais l'étude sur lequel se base l'auteur a-t-elle pris en compte le type d'émissions regardées et la durée d'exposition de l'enfant face à l'écran ?

Mes enfants regardent souvent les dessins animés le matin et même à d'autres moments de la journée. Je ne les ai jamais vu la bouche ouverte et les yeux fixés sur l'écran, prostrés et sourds, comme hypnotisés. S'ils regardent *Dora* ou *Diego*, ils participent à l'émission, ils sautent, ils dansent et s'amuse. S'il s'agit d'un autre dessin animé, ils rient ou serrent leur ours en peluche en fonction de l'émotion provoquée. Parfois ils se détournent de l'écran pour jouer à d'autres jeux si l'épisode ne leur plaît pas ou s'ils l'ont déjà vu.

Bien sûr, je ne les laisse jamais regarder quelque chose qui ne soit pas de leur âge et je viens souvent leur tenir compagnie. Dans ces moments-là, ils me posent des questions sur le déroulement de l'épisode, communiquent et partagent leurs pensées et leurs émotions.

La télévision n'est donc pas pour moi une drogue. Je pense que bien dosée et avec des programmes adaptés comme *Dora*, *Diego*, *Barbapapa*, *Chuggington*, *Spongebob*, tous les *Disney* et autre dessins animés, elle peut être une vraie activité et peut même parfois avoir une fonction pédagogique (*Dora* et *Diego* leur apprennent l'anglais).

Quant à nous, elle nous permet de souffler un peu, de faire une pause et de recharger les batteries, surtout si on est nerveuses après une mauvaise nuit ou une mauvaise journée de travail. En outre, plus on désespère, plus on sera de bonne humeur avec nos petits. Bien sûr, il ne faut pas non plus en faire une habitude car il est important de faire nous-même l'éducation de nos enfants et de les emmener jouer à l'air libre. Mais je considère le petit écran comme une aide dans l'éducation et l'apprentissage des enfants.

Grâce à la télévision, ma fille a commencé à faire des jeux de rôle avec son frère et ils connaissent déjà tous les deux des mots d'anglais et leurs significations alors qu'ils n'ont même pas six ans.

Alors, mesdames, la prochaine fois que vous allumez la télévision pour vos enfants, faites taire cette petite voix qui vous dit que ce n'est pas bien et replongez, vous aussi, au temps de votre enfance en tenant compagnie aux petites têtes blondes ou bien profitez de ces quelques instants pour vous détendre.

(Laurence Useldinger)

## La Liberté

Nelson Mandela disait qu'être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes ; c'est vivre une façon qui respecte et renforce la liberté des autres. Cette définition de la notion de liberté qui est en contradiction avec l'acte de Lafcadio dans « les caves du Vatican » de André Gide mérite d'être rappelée et voir même d'être enseignée à toutes les personnes quel que soit les lieux où ils vivent. De nos jours, la notion de liberté fait couler beaucoup d'encre à travers le monde et les conflits relatifs à cette notion ne cesse d'augmenter.

Chaque année, chaque mois, chaque semaine, chaque jour, chaque heure, chaque instant des individus se battent pour la liberté et malheureusement dans cette bataille, beaucoup d'entre eux meurent et n'arriveront à retrouver cette liberté qu'ils revendiquaient. Et chaque mort fera appel à une vengeance de génération en génération. A quand s'arrêtera cet état de chose ? il serait peut-être dans la redéfinition du terme liberté ou dans l'adoption de la définition de Mandela comme un principe de législation universelle qui sera erga omnes dans les textes de droit fondamentaux et dans les constitutions nationales.

Cela peut paraître utopique à certains notamment à ceux qui profitent de la notion de liberté pour en abuser et ceux qui exploitent des innocents en leur privant la liberté. Mais il est possible de réaliser cela, il faut que chacun de nous enterre ses ambitions personnelles, qu'on vive en solidarité et que toute personne détenant une parcelle de pouvoir et qui en abuse sera sanctionner dans le respect de la sa liberté et de celle des autres.

Je ne pourrai clore cette analyse sans pour autant paraphraser un célèbre chanteur sénégalais Youssou N'dour qui disait que « si je pouvais avoir la liberté d'un oiseau et voler partout où je veux ». donc on pourrait seulement dire que si toutes les personnes du monde pouvaient avoir la même liberté que les oiseaux, les conflits pourraient cesser un jour et le monde de la génération de demain ne se plaindra jamais. Vive la liberté !!!!!!!!!

EL HADJI DIOP

### NEW INN Restaurant-Bar

32, rue de Mamer  
L-8081 Bertrange  
Tél. +352 26 31 30 62  
Fax +352 26 31 30 81  
e-mail : newinn.bertrange@email.lu

### Travail Communautaire Gare/Bonnevoie

33, rue Pierre Krier  
L-1880 Luxembourg  
T.: 26201090 ou 621.153.008  
Email: communautairegare@inter-actions.lu

www.scars.lu



Occasions  
Achat / Vente



Entretiens  
Réparations



Pneus  
Toutes marques



Nettoyage  
à la main



Immatriculation  
véhicules



9, rue Kalchesbrück  
L-1852 Luxembourg

Tél : 26 37 88 00  
Fax : 26 37 88 01  
GSM : 621 330 316

Scars  
Garage

Implanté au cœur du quartier de Bonnevoie, le service du travail communautaire propose :  
des cours de langues, des moments de rencontre, des ateliers créatifs, des soirées d'informations, des permanences sociales, ...



# Le bien-être !



## C'est quoi le bien-être ?

A mon avis la réponse à cette question est toujours subjective mais on est des humains avec des valeurs similaires, des peurs similaires, des désirs similaires ... Il y a des valeurs communes qui nous donnent entre autres la possibilité de vivre ensemble. En même temps qui était le bonheur, l'harmonie, le bien-être .... Pour moi il y a quelques ans ne l'est plus forcément aujourd'hui. Je suis un être vivant dont les opinions changent et évoluent.

Aujourd'hui un aspect fondamental du bien-être pour moi est le respect envers la terre avec tous ses habitants et l'impact que mes actes ont sur eux. Pour cela j'ai décidé de minimiser ou si possible, si mon degré d'apitoiement de moi-même me le permet, d'éliminer ma consommation qui provient d'une production qui est à mes yeux di-respectueux envers un autre être vivant de cette terre.

Chaque ticket de caisse est pour moi en même temps un bulletin de vote, un bulletin de vote bien plus puissant que le bulletin de vote politique car ça c'est encore la démocratie directe. Cette décision a un grand impact sur ma vie et la change toujours à nouveau. Un grand changement pour moi était la manière dont je me nourris. Je ne mange plus rien qui provient des animaux. On nomme cette façon de manger "vegan" ou encore "végétalien".

Pourquoi ? J'avais un bon compagnon qui me rendait ma vie très agréable et me donnait sans cesse l'amour, l'attention ... même quand je n'étais pas gentil avec lui. Après environ deux ans de vécu avec lui et plein de gens que je rencontrais qui n'ont plus mangé de viande sans devenir malade je me disais : " mais je ne peux pas manger mon chien ! Et si je ne mange pas mon chien je ne peux plus manger du cochon car ils sont capables de sentir autant d'émotions que les chiens. " Ainsi mon voyage dans ce nouveau monde culinaire a commencé.

Je ne sais pas pourquoi on est ici sur cette terre et qu'est-ce que notre existence a comme but, mais ce que je crois savoir c'est si j'emprisonne (torture, opprime ...) un humain, un chien, un cochon... à cause de ma peur je ne suis plus mes valeurs et je deviens hypocrite.

Bon quoi faire maintenant dans une société où l'esclavage moderne et l'hypocrisie sont à tel niveau qu'on ne voit plus le pic de cette montagne monstrueuse . Résignez et ne plus rien faire, se laisser guider par ses émotions " inférieures " ?

Moi j'ai pris la décision de donner un sens et en même temps du pur bonheur à ma vie en supprimant cette montagne jour par jour et but par but. Pas en me battant contre quelque chose mais en tombant dans mon cœur.

*Benjamin Hedin , éducateur en formation de la maison des jeunes de Bonnevoie.*

## Entretien avec Stéphanie Claudin de la librairie Pythagore

J'ai le plaisir aujourd'hui de discuter avec Mme Stéphanie Claudin, gérante de la librairie Pythagore à Bonnevoie. Elle va nous parler des actions de sa librairie sur le bien-être mais aussi, elle va nous livrer ses visions sur les quartiers Bonnevoie et gare.

### **Pouvez-vous vous présenter aux habitants des quartiers Bonnevoie et Gare ?**

Je m'appelle Stéphanie Claudin, je suis la gérante de Pythagore. Notre librairie existe depuis 25 ans et cela fait 6 ans et demi que je suis à Bonnevoie.

### **Quel genre de public recevez-vous à votre librairie ?**

C'est un public particulier car je ne vends pas des romans qu'on trouve dans toutes les librairies généralistes. Les personnes qui poussent la porte sont souvent en démarche.

### **Parlez-nous de la librairie.**

Le maître mot de la librairie est l'ésotérisme, ce mot demande probablement quelques éclaircissements.

comment vivre de manière naturelle, comment se nourrir de manière saine. Donc, notre rôle est d'accueillir les gens, de les conseiller et de les orienter sur leurs besoins. Je reçois parfois des demandes de livres sur les plantes, sur l'alimentation mais aussi sur la nature.

Beaucoup de personnes viennent à la librairie parce qu'ils sont en démarche et plus lorsqu'ils ont un problème dans la vie.

Dans le public nouveau que j'ai, les gens viennent parce qu'ils ont un problème ou parce qu'ils ont par exemple un membre de famille malade. Et on leur propose en général de visiter notre rayon consacré à la médecine alternative, il ne s'agit pas de dire que la médecine traditionnelle est nulle, mais de proposer parallèlement une autre façon de se soigner.

Nous accueillons aussi des parents qui ont des difficultés à éduquer leurs enfants.

Nous leur offrons des explications sur cette mutation qu'on observe chez les enfants.



L'ésotérisme, ça veut dire aller en soi, s'examiner, faire le point de soi-même et puis revenir vers la société, la famille et également être plus en paix avec les autres ? Cela signifie de même qu'il faut accepter d'aller chercher ses parts d'ombre, aller déterrer ce qui ne va pas et le mettre parterre sur la table pour ensuite avancer mieux dans sa vie. C'est ensuite avancer dans ses choix avec tout ce qui nous relie, avec ce qui nous sont proches et moins proches en passant par les préoccupations environnementales, l'osmose, les mondes animal, végétal et minéral.

En résumé, l'ésotérisme, c'est une démarche de repli sur soi pour ensuite pouvoir s'ouvrir aux autres.

### **Que fait la librairie pour ceux qui poussent sa porte ?**

Il y'en a qui viennent pour se documenter sur l'art de vivre, comment gérer son stress,

Face à leur inquiétude, on les rassure en leur montrant que les enfants ne sont pas anormaux, qu'ils évoluent même si c'est à une vitesse foudroyante. Ils sont aussi conseillés comme tous les autres sur les ouvrages, les documentations sur la gymnastique orientale comme le yoga et le Tai chi.

En général, il y'a une forme d'échange qui se fait, les personnes peuvent rester ici et de manière gratuite boire, lire...

### **Comment trouves-tu ton quartier ?**

C'est un quartier qui est en perpétuel chantier, mais c'est quand même une évolution. Et dans cette évolution de Bonnevoie, il y'a le naturwelten, les cotons bio...

Ce que j'aime dans le quartier, c'est qu'il est très disparate, on côtoie des gens de toute origine et de tout milieu social.

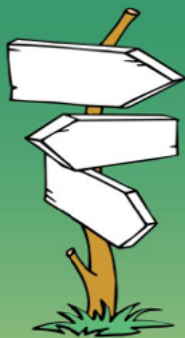
*Fatou S. Ndiaye*

Retrouver la paix de votre âme et de votre corps par les techniques de relaxation, de respiration et de méditation ,

## Cours de YOGA Travail Communautaire

contactez-nous: Tel.: 621-153-008 – E-Mail: [communautairegare@inter-actions.lu](mailto:communautairegare@inter-actions.lu)





## La poésie

### Une tournée à Bonnevoie

Parfois, il m'arrive d'écrire  
Écrire sans même savoir pourquoi  
juste que l'envie me vient, en gros  
Comme un militaire à l'armée, de sur quoi,  
je suis toujours muni d'un écritoire,  
Mon arme et de balles réelles, mes mots.

Qui aujourd'hui, m'inspirent, me donnent espoir  
tout comme l'horloge qui me réveille si tôt,  
Cette énorme boule que je vois de ma fenêtre,  
que j'ouïe de ma chambre.

Je la décris comme une gratte ciel,  
Même si s'en est pas une, elle longe  
Vers le haut, tel un château impérial,  
Beau ou pas, il couvre un beau paysage.

De cette horloge, je m'en vais vous parler  
D'un magnifique quartier non loin de la gare,  
au cœur de Luxembourg, qui abrite joie et art.  
Ce quartier, partant de la ville à la forêt,

Des routes, des ponts à la rivière, derrière\*  
De la piété, de la désintoxication à la santé,  
Ce quartier des bières, vins et prières  
Marrant ou paradoxale, c'est ça sa beauté

Quand je parcours Bonne-voie, mes yeux se  
régalent,  
une architecture rarissime, d'une âme  
de liberté socioculturelle ;  
Une liberté aux hommes et aux femmes

Une liberté de religion acquise,  
La mosquée à quelques pas de l'église  
Comme train et bus sont accessibles  
Une vie simple, calme et paisible

Même la jeunesse en raffole,  
Souvent en perdición dans les boîtes ou bars,  
Des fois, trop de sport, qu'on roucoule  
Dans les restaurants jusqu'à tard.

Encore une fois il faut le dire,  
Partant de la forêt à la ville ;  
Des routes, des rails, à la rivière  
Des ponts, des montagnes, au ciel

Des connaissances aux rencontres si belles ,  
Pour moi, Bonnevoie, c'est une école.

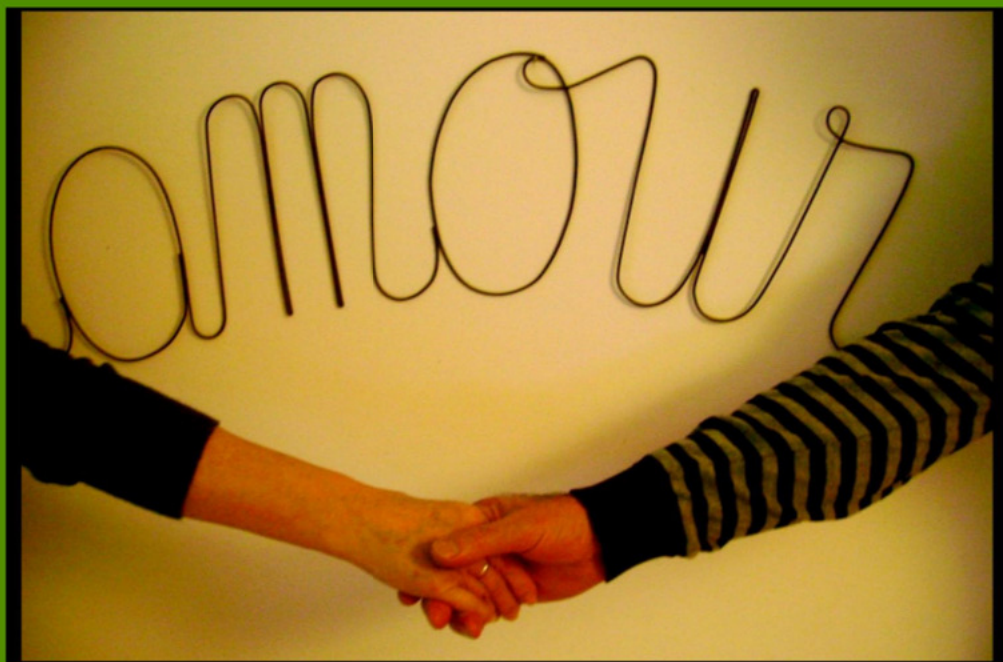
Cheikh Omar Ndaw



## Mon amour de quartier suite ...

Je suis de retour vous raconter mon histoire, ah oui, on s'est arrêté à ma chute au restaurant. Il devait m'accompagner chez moi mais changement de situation, il me proposa de partager un thé japonais très efficace contre les vertiges chez lui.

Qu'il est galant mon amour caché, je dis bien amour caché car je ne lui ai toujours pas révélé mes sentiments. Que c'est difficile de cacher des choses, surtout des choses qu'on ne peut mesurer, des choses abstraites bien que je cherche qu'il m'en montre des concrètes. J'attends de lui qu'il pige mon amour envers lui et qu'il fasse le premier pas. Il est 22h, il me fait monter chez lui, un super studio avec belle vue sur le Kaltreis. Il m'offre un thé japonais bien chaud que je savoure en admirant ce côté fleuri de la ville. C'est vrai que je ne me suis jamais promenée vers cette forêt, je n'ai jamais longé la rue Nic Martha et ses environs. J'y passerai sûrement en journée pour découvrir ces plantes et ces longs épis de maïs. Il ne me quittait plus du regard par peur qu'il m'arrive encore quelque chose. Ses beaux yeux bleus me fixaient, je sentais qu'il voulait me transmettre quelque chose, mais quoi, de l'amour, de la pitié ou juste de l'amitié ?



Difficile à cerner, et moi par prudence, je ne pouvais pas lui poser la question.

Il changea de place et se mit à côté de moi pour m'enlacer dans ses bras, et comme une décharge électrique, je m'éloignais brusquement de lui, je ne supporte pas cette proximité, je l'aime trop et j'ai peur de faire une bêtise. Stupéfait par mon comportement, il courut allumer toutes les lumières de son appartement pour mieux me voir.

Persuadé d'avoir fait une gaffe, il se mit à me demander pardon de s'être trop approché de moi. Aleluja !!!, depuis combien de temps j'attendais ce moment, je me suis tellement languie de sa présence et au moment de me procurer ce geste, je le fuis comme une peste. Comme je peux être stupide des fois!

J'ai honte, je m'en veux, je culpabilise d'avoir gâché ma chance de sortir peut-être avec lui. Peut-être qu'il m'aurait révélé que lui aussi il a des sentiments pour moi, qu'il voudrait m'épouser ( réveillez-moi je pense que je suis dans un rêve, je ne suis même pas encore sûr de ses sentiments, je parle déjà de mariage). Oui, effectivement, je rêvais puisque après s'être calmé tous les deux, mon fameux amour caché m'a invité à ses fiançailles et m'a souhaité d'attraper le bouquet de sa future femme.

Voilà la goutte d'eau de trop pour se sentir encore plus mal. Je n'ai plus qu'à essayer de l'oublier et de me concentrer sur mes études.

Mme Hirondelle du ciel