



Conseil du GEM l'Eclaircie
du vendredi 15 octobre 2021, 14h30

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Patrick Alpern
Michel Dykman, Administrateur
Karim Fekkar
Olivier Fouché, Administrateur
Grégory Fraysse, Administrateur
Sophie Gavignon
Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent compte-rendu
Madeleine Malleray, Administratrice
Florence Soutoul
Claire Szmiedt
Raymond Tran, Administrateur

Je sollicite votre écoute quelques minutes et vos réflexions/suggestions, à la fin de chacune de mes interventions, sont les bienvenues.

Relevé des points abordés :

1 - Accueil des nouveaux membres -

Nous souhaitons la bienvenue au GEM l'Eclaircie à Saïda Rabahi, Martine Cabelguen et Manogaran Anis qui ont signé leur contrat « visiteur », respectivement les 7, 11 et 13 octobre 2021.



2 – Actualité au GEM l'Eclaircie -

- A l'ordre du jour de ce Conseil du GEM, nous vous proposons un sujet sur lequel Aïna, Madeleine et Olivier se sont exprimés **mardi 28 septembre** en visioconférence :

Sommeil : les heures avant minuit sont-elles vraiment les plus récupératrices ?

Parmi les généralités existantes sur le sujet, il en est effectivement une qui affirme que les heures avant minuit sont les plus importantes. Les heures avant minuit seraient en effet les plus régénératrices pour le corps et s'endormir pendant ce créneau serait l'ultime moyen d'assurer l'énergie du lendemain.

Mais qu'en est-il réellement ?

Il est difficile de donner une réponse tranchée.

"C'est lors du sommeil profond, en début de nuit, que nos fonctions vitales ralentissent, que l'on a un repos cardiovasculaire et métabolique", commente Philippe Beaulieu, médecin somnologue et thérapeute TCC (thérapie cognitives et comportementalistes). "Donc oui, si l'on suit cette logique, les premières heures de la nuit sont les plus régénératrices sur le plan physiologique, c'est un peu le "noyau dur du sommeil".

Ainsi, ce ne sont pas tant les heures avant minuit qui sont importantes, mais surtout les premières heures de sommeil.

Et vous, comment dormez-vous ?



- Deuxième sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM et sur lequel Guy, Jean-Claude, Madeleine et Michel se sont exprimés **jeudi 30 septembre** en visioconférence :

Comprendre la flambée des prix de l'électricité en France

Alors même que l'électricité française présente un coût relativement bas car sa production est à 67,1 % d'origine nucléaire (permettant à la France de contribuer de façon concrète et efficace à la lutte contre le dérèglement climatique) et ne dépend pas des énergies fossiles (favorisant le dérèglement du climat), le prix de l'électricité augmente de façon significative, en France et en Union Européenne.

La tendance, voulue depuis 2005 par la croissance économique allemande (en guerre économique contre la France), vise, au nom du mix énergétique, à inciter la France à :

- tourner le dos à son indépendance énergétique historique
- acheter les éoliennes allemandes (65 % des éoliennes installées en France sont allemandes)
- décroître sur le plan économique
- dépendre des énergies fossiles contribuant au dérèglement climatique !

Fort heureusement, le Président de la République Emmanuel Macron a réaffirmé, mardi 12 octobre 2021, sa volonté de développer la recherche et l'industrie nucléaire, afin de préserver l'autonomie énergétique française et européenne (sans fermer la porte aux autres sources d'énergie).



- Troisième sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM et sur lequel Guy, Madeleine, Michel et Olivier se sont exprimés **mardi 5 octobre** en visioconférence :

S'informer, entretenir, réparer... les bons réflexes pour ne plus jeter afin de réduire notre impact sur la planète se sont développés (remettre en état de marche soi-même, faire appel à une aide extérieure à moindres frais...).

Philippe Durand communique les coordonnées de l'Atelier solidaire, situé au 1 square Henri Sellier, à Chatenay-Malabry, dont l'objectif vise à :

- donner une deuxième vie à vos objets (vélos, appareils électroménagers, menuiserie...) en les réparant et en les réemployant
 - agir et sensibiliser à la protection de l'environnement
 - réduire les déchets
 - créer du lien social
- Quatrième sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM commenté en visioconférence jeudi 7 octobre :

Faire à manger, partager un repas, c'est aussi communiquer, penser à l'autre.

Vous êtes tous invités à partager ces moments de convivialité, de solidarité et d'entraide mutuelle, au GEM l'Eclaircie, du lundi au vendredi, à partir de 12h30.



- Cinquième sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM et sur lequel Guy, Jean-Claude, Madeleine, Michel et Olivier se sont exprimés **mardi 12 octobre** en visioconférence :

Présentation du Président de la République, Emmanuel Macron, mardi 12 octobre 2021, du **plan France 2030**, visant à servir un humanisme français et européen, à mieux comprendre le monde et à construire le leadership français et européen (en développant notamment la compétitivité industrielle, économique et sociale), donc l'autonomie de la France et l'Union Européenne, face aux grandes puissances mondiales (la Chine, les Etats-Unis et la Russie, notamment).

L'humanisme est une doctrine philosophique qui place la personne humaine et son épanouissement au-dessus de toutes les autres valeurs (financières, économiques...).

Concrètement, ce plan autorise la mise en œuvre d'une nouvelle **civilisation sociale et solidaire française et européenne**, respectueuse de l'environnement visant à lutter ensemble, sur les plans national, européen et mondial, contre le dérèglement climatique, via, notamment :

- Une éducation et un management collaboratifs et consensuels, épanouissant et améliorant en continu les bénéficiaires,
- Une initiation au pouvoir de créativité de chaque individu (du plus jeune au plus âgé),

sur le modèle de la gouvernance humaniste du GEM l'Eclaircie (qui met l'homme et la femme au centre de ses préoccupations).



- Sixième sujet à l'ordre du jour de ce Conseil du GEM et sur lequel Grégory, Guy, Madeleine, Michel et Olivier se sont exprimés **jeudi 14 octobre** en visioconférence :

L'accueil prochain d'un (ou une) jeune en service civique au GEM l'Eclaircie, va permettre à ce (ou cette) jeune (de 18 à 25 ans), rémunéré 580 € (dont 107,58 € seront versés par le GEM qui touchera 100 € de la part de l'Etat) de s'engager (24 à 35h par semaine), sur une période de 6 à 12 mois, dans une mission d'intérêt général. En particulier, la **solidarité réelle existant entre les membres du GEM** vise à **renforcer l'entraide mutuelle** au GEM et à l'extérieur du GEM.

La solidarité est ce qui unit les membres du GEM l'Eclaircie dans un sentiment d'entraide.

Les membres du GEM l'Eclaircie se sentent liés car ils font partie de la même association ou vivent dans la même ville, en France, sur la même planète...

Etre solidaire, c'est le contraire d'être égoïste.

La solidarité est traditionnellement un devoir social ou une obligation réciproque d'aide et d'assistance ou de collaboration gracieuse qui existe entre les personnes d'un groupe ou d'une communauté du fait du lien qui les unit.

C'est aussi l'occasion, pour des femmes et des hommes libres et responsables, de se mobiliser pour une cause commune, d'agir dans l'intérêt général du groupe.

Chacun peut être solidaire à sa façon. Défendre un ami victime d'une injustice est un geste de solidarité. Donner de la nourriture, des habits ou des livres à une association qui aide des personnes dans le besoin est un acte de solidarité.

La solidarité est également internationale. Les pays riches, comme la France, aident des pays plus pauvres à se développer. Ils luttent ensemble contre la misère, pour améliorer l'accès aux soins, à l'éducation, faire respecter les droits de l'homme...

Enfin, si un pays subit une catastrophe naturelle, un séisme, par exemple, il peut demander aux autres pays de lui envoyer des secouristes, des médecins, de l'argent...

Ce n'est pas toujours facile d'être solidaire ! Etre solidaire, demande souvent du courage, du temps, parfois de l'argent, et ça peut aussi bousculer nos habitudes.

Enfin, la solidarité est une notion importante car se soutenir les uns les autres est l'un des meilleurs moyens de participer à un monde plus juste.

Ce (ou cette) jeune en service civique bénéficiera d'une partie théorique (sur la gouvernance humaniste du GEM l'Eclaircie) et d'une partie pratique (en participant notamment à quelques activités d'animation et/ou de gestion/administration). Il pourra également proposer un nouvel atelier (en fonction de ses compétences).

Si cette expérience fonctionne bien au sein du GEM l'Eclaircie, nous pourrons renouveler l'opération et recruter un (ou une) jeune tous les 6 à 12 mois.



5 – Agenda –

- Reprise ce lundi 18 octobre, à 15h, de l'atelier littérature animé par Evelyne Lafon
- Exposé de Jean-Claude Fabre, Vice-président du GEM, sur le Moyen-Age (1^{ère} partie), mercredi 20 octobre, à 14h (la 2^{ème} partie étant prévue mercredi 17 novembre, à 14h)
- Anniversaires de François Bourges, Président et Laure Conio, Administratrice, mercredi 20 octobre, à 16h
- Le groupe théâtre du GEM l'Eclaircie organise son spectacle :
 - au GEM l'Eclaircie mercredi 27 octobre, à 15h30, en présence de Valérie Cadeau, Directrice du CCJL
 - à l'occasion de l'ouverture de l'événement « Ensemble, par-delà nos différences », samedi 20 novembre, à Fontenay-aux-Roses (lieu et horaires à préciser)
 - à l'hôpital Erasme en décembre (date à convenir)

Prochain **débat** : ce vendredi 15 octobre, à 15h30, portant sur « **Le rêve, porte ouverte à l'inconscient ?** » (sujet proposé par Grégory Fraysse et Olivier Fouché, Administrateurs, abordé en visioconférence avec Aïna, Grégory, Guy, Jean-Claude, Madeleine, Michel, Olivier et Pierre le 01/07/21 et au Conseil du GEM le 02/07/21)

Prochaines conférences téléphoniques : lundi 18, mercredi 20 et vendredi 22 octobre, à 11h

Prochaines visioconférences : mardi 19 et jeudi 21 octobre, à 15h

Prochain Conseil du GEM : vendredi 22 octobre, à 14h30,

suivi du **débat** à 15h30 sur « **Culpabilité** » sur l'environnement ? **Nous sentons-nous « coupables » de la destruction de la terre ?** » (sujet proposé par Olivier Fouché, Administrateur)

Fait le 18 octobre 2021, à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau,
Déléguée Générale