

# Ensemble

*Journal de la résidence*

Numéro 5  
Janvier 2022  
Trimestriel

Bonne  
année!



Résidence Jean-Baptiste de La Salle

 Les  
3ruyères  
Association

*Le sens de l'engagement, le sens de la vie*

# Sommaire

Ça bouge à la résidence	p.2
Mot de la Directrice	p.3
BAKHITA partie 2	p.4
Racontez nous	p.5
La colo du Barboux	p.6
Notre journée aux Echelles de la Mort	p.8
A votre service !	p.10
Le saviez-vous ?	p.11
Anniversaires du trimestre	p.12
Faites vos jeux	p.13
Retour sur 2021	p.14
La galette des rois	p.16
Quiz de l'Épiphanie	p.17
Petites annonces	p.18
Mot de l'équipe d'animation	p.19
Un peu de poésie	p.20

## Ça bouge à la résidence

### Les nouveaux arrivants :

- ♦ ROBBE Jean, le 09/11/2021
- ♦ QUEDEC André, le 18/11/2021
- ♦ COUSINO RIVERA Maria, le 18/11/2021
- ♦ JEANNOUTOT Marie-Thérèse, le 10/12/2021

### Nous leur souhaitons à tous la bienvenue au sein de la maison !

Nous avons dit au revoir à Madame GROSLAMBERT Marie-Jeanne, accueillie à l'EHPAD de St-Ferjeux, ainsi qu'à Madame BLAISE Suzanne accueillie, elle, à l'EHPAD de Montferrand. **Nous leurs souhaitons le meilleur à venir.**

Enfin, nous appris avec regrets les décès de Monsieur Michel DURAND le 06/11/2021, de Monsieur QUEDEC André le 18/12/2021, de Madame BITSCHENE Colette le 23/12/2021 et de Frère Fernand BOITHIOT le 01/01/2022. Nous présentons nos plus sincères condoléances à leurs proches.

# Mot de la Directrice

**Au Revoir  
2021**

**Bonjour  
2022**

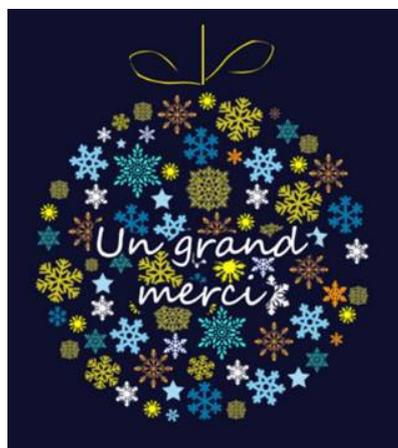
**« Entre le passé où sont nos souvenirs,  
et l'avenir où sont nos espérances,  
Il y a le présent où est notre plaisir de vivre. »**

**Henri LACORDAIRE**

L'année 2021 vient de s'achever, amenant avec elle plein de bons souvenirs, d'agréables moments passés avec des proches, la famille, les amis.

L'année 2021 fut aussi parcourue d'épreuves de la vie et par une crise sanitaire persistante nous obligeant à nous adapter sans cesse.

Dans ce contexte, je souhaite formuler mes sincères remerciements aux :



Résidents – pour leur sagesse de vie

Familles – pour leur présence auprès de leurs parents

Salariés – pour leur dévouement au quotidien

Professionnels – pour leur humanité et bienveillance

Partenaires – pour leur soutien de tous les instants

Intervenants – pour le bien-être apporté

Bénévoles et stagiaires – pour leur aide précieuse

Les Bruyères Association – pour son expertise.

L'année 2022 a pointé le bout de son nez sous le signe d'espoir en des jours meilleurs, d'une liberté à retrouver, d'envies de convivialité sans contraintes, de liens sociaux tant nécessaires pour l'équilibre de tous.

Pour cette nouvelle année, l'ensemble de l'équipe de la résidence se joint à moi pour vous souhaiter une merveilleuse année remplie du plaisir de vivre ensemble.

# Chaque vie a un sens

## BAKHITA *partie 2*

### **BAKHITA de l'esclavage à la Sainteté**

Agée de 14 ans, vendue par le général, elle est acquise en 1883 par Calisto Legnani, Consul d'Italie à Khartoum, qui lui donne un deuxième prénom : Joséphine. Il la traite plus humainement. Lorsqu'éclate la révolution mahdiste (1885), craignant pour les siens, le Consul décide de rentrer en Italie. Bakhita, malgré le refus obstiné de son maître, obtient l'heureuse décision : elle prend avec lui le bateau qui les rapatrie en Italie ! Sur ce navire, elle découvre une autre famille italienne, très sympathique, les Michieli. Arrivés à Gênes, Madame Michieli demande au Consul de garder Bakhita à son service ; la demande est acceptée.

#### **La vie en Italie**

Bakhita suit donc cette famille Michieli à Zianigo dans la province de Venise. Peu de temps après, madame Maria Turina Michieli accouche d'une petite fille Alice, surnommée Mimmina, souvent confiée à Bakhita. Les Michieli tenaient un hôtel au Soudan à Suakin. Pour des nécessités, ensemble, il faut y retourner pour quelque temps et revenir. Puis il faut repartir, cette fois pour plus de temps, sans le bébé par prudence, laissant Alice et Bakhita en Italie. Elle les confie à l'Institut des catéchistes de Venise, tenu par des religieuses canossiennes (Filles de la Charité). Pendant ce séjour de 9 mois, Bakhita découvre la foi des religieuses, et commence son éducation chrétienne. Elle est heureuse dans l'ambiance catholique. Au retour de Maria Turina, elle refuse de quitter ce lieu paisible.

L'affaire est portée en justice, et le 29 novembre 1889 le Procureur déclare que Bakhita est libre de choisir son lieu de vie puisque l'esclavage n'existe pas en Italie. L'esclavage est bien fini ! Elle a 20 ans et demande le baptême catholique. Le 9 janvier 1890, il est célébré par le cardinal-archevêque de Venise, Mgr Domeneco Agostini. Elle prend les prénoms Joséphine, Margaret, Fortunata.

***Suite et fin dans le prochain numéro.***

**Fr. Alfred DUQUET**



# Racontez-nous

## Une Saint-Claudienne nous raconte

Je suis arrivée dans le quartier Saint-Claude avec ma famille lorsque j'étais encore une toute petite fille.

J'habitais rue Lyautey et je fréquentais l'école maternelle et laïque depuis 1951.

Je me souviens avec ma petite sœur, nous nous rendions chez nos amis les Frères, acheter nos fournitures scolaires (crayons et cahiers).

Chaque semaine, nous fréquentions la messe du jeudi matin et ensuite le catéchisme sans quoi, nous n'aurions pas pu faire notre première communion solennelle.

Le jeudi après-midi était consacré au patronage rue Francis Clerc ; il y avait plein d'activités, ainsi que de nombreuses randonnées.

Quand nous avions quartier libre nous nous rendions très souvent au cinéma P A X qui se situait dans le quartier Saint-Claude, juste à côté de chez les Frères.

**Mme Ghislaine COTE**



# La colo du Barboux

Juste avant la guerre, en 1936, le père Lucien Bernard curé de Saint-Claude fait construire, sur un terrain lui appartenant, les Bâtisses (propriété de la paroisse). Celles-ci sont « posées » à 1030 mètres d'altitude en face de la Suisse et surplombent les gorges du Doubs.

C'est en 1939 que, à son ouverture, j'ai participé pour la première fois à la colo de filles baptisée, le Clos Saint-Claude. Durant un mois, nous fûmes encadrées par le chanoine Bernard et Mademoiselle Chalnot.

Un mois après, les garçons ont suivi avec l'abbé Cattet et sœur Marie Paule.

L'accès à la colo était singulier : embarquement à la gare Viotte ou la Mouillère, train Besançon-Morteau, puis Morteau la Chenalotte par le tacot et le reste du trajet, environ 4 km, à pied derrière la charrette tirée par un cheval du pays. Ce dernier portait nos valises jusqu'au village du Barboux, puis on accédait au Clos Saint-Claude à travers les champs de chardons et de gentianes.



Une route, toute en montée et étroite pour les véhicules, passait devant la ferme Randot. A l'arrivée : accueil chaleureux, appel des noms, visite des lieux, consignes, installation dans les dortoirs par tranche d'âge, encadrées par nos monitrices et secondées par des cheftaines d'équipes.

Les journées étaient bien remplies : levée du drapeau le matin, petit déjeuner dans la salle à manger, mais au préalable il fallait passer par les lavabos et les toilettes qui étaient à l'extérieur ; il faisait frisquet pour y aller en pyjama. Diverses activités étaient prévues : faire nos lits, ranger nos affaires, jeux en extérieur par beau temps, gym, théâtre et des temps libres pour aller aux noisettes. Avant le repas de midi, distribution du courrier. Après, une petite sieste dans le dortoir, en silence bien-sûr !

# La colo du Barboux

Les après-midi : descente au petit village du Pissoux, doté d'une très belle église où nous allions quelquefois à la messe. Des excursions où il y avait beaucoup à marcher pour aller de la colo au Saut du Doubs à travers la forêt de sapins ou bien dans les villages environnants tel que le Russey ou le Bizot.

Au retour le repas du soir, la descente du drapeau et pour terminer la journée passage à la chapelle, souvent là, un petit coup de cafard en pensant à nos familles, car une seule visite par mois était autorisée.

A partir de 1939 j'y suis allée avec mes sœurs dont j'avais en partie la responsabilité, pour qu'elles n'égarent pas leurs affaires sur la demande de notre maman. Mon frère, à son tour, a connu la colo après la guerre dans les années 1951. Souvenirs inoubliables de ces vacances avec les copines, la vie en communauté,,la discipline, le respect, le partage et le sens des responsabilités.

Les 50 et les 70 ans de la colo ont été marqués par des journées festives en 1989 et 2009. La Saint-Claude est toujours en activité, sans doute bien différente, au bénéfice des enfants de la nouvelle génération.



**Mme Jeanne DE FURIA**

# Notre journée aux Echelles de la Mort

## Les Echelles de la Mort

22 septembre 2021

Le ciel est avec nous, c'est par une journée des plus agréables que vers 9h, nous partons pour parcourir la route qui nous mènera aux Echelles.

Au bout de 1h30 de route, nous nous arrêtons près du Russey, au restaurant les perce-neiges, où nous nous restaurons d'un excellent café et d'un croissant en terrasse.

Nous faisons un petit détour par le creux de Charquemont où la fromagerie KNUTTI accueillait, vers 1940, la jeunesse d'Édith.

Vers 11h, nous montons jusqu'à Fournet Blancheroche à 1000 mètres d'altitude, pour nous enfoncer dans les gorges du Doubs jusqu'à descendre à 550 m d'altitude.



Fournet, village frontalier de 350 habitants, limité en ses ravins par le Doubs qui le sépare de la Suisse. Les versants accidentés, la solitude mystérieuse de la forêt, les falaises radieuses en bordure de la rivière, quel bel environnement; et que dire de la pureté de l'air et de la solitude reposante des lieux.

Le GR5 (chemin de grande randonnée allant de la Hollande à la Méditerranée) passe par Fournet et longe les rives du Doubs au reflet changeant et aux cascades bouillonnantes.

Revenons maintenant aux fameuses échelles. Nous descendons à l'Ancienne douane par une petite route de l'EDF très sinueuse, nous arrivons à l'usine électrique du Refrain.

Équipés de nos bâtons, nous abordons un escalier qui autrefois était un sentier sinueux.

Nous arrivons aux pieds des échelles mais rien de bien difficile pour les franchir et ainsi admirer un beau panorama sur le versant Suisse. Nous avons même la possibilité d'encourager une dame sportive en équilibre sur la via ferrata.

# Notre journée aux Echelles de la Mort

Après une descente fatigante, un bon repas nous attendait sur des tables disposées sur un vaste terrain baigné de soleil. Vers 14h nous reprenons la route direction la Suisse pour Biaufond, son pont, son lac et ses oiseaux.



De passage à Blancheroche, un café et une tarte nous attendaient chez Odile une nièce de Denis. Nous avons pu admirer la ferme Renault avant de nous arrêter à Grand-Combe des bois pour remercier Notre-Dame de la Salette pour nos amis et pour cette si belle journée. C'est vers 18h30 que nous rejoignons la résidence, sans oublier de remercier cette fois-ci notre Marie-Céline toujours aussi dévouée.



**Fr. Denis RENAUD**

# A votre service !

## LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE, L'HYPNOSE, LE MASSAGE

Marie-Françoise **POUTHIER CARISEY**, infirmière de formation et cadre de santé en gériatrie, vous accueille dans son cabinet à la Résidence, sur rendez-vous, pour des séances individuelles ou collectives (8 personnes). Séances de sophrologie, de massages, d'hypnose.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Au niveau étymologique, SOS (*paix, sérénité, harmonie*), PHREN (*esprit, conscience, cerveau*), LOGOS (*discours, sciences, étude*)



La sophrologie utilise la respiration, les postures, la relaxation, la concentration, l'accueil des sensations, ... pour parvenir à un nouveau mode de conscience au monde qui nous entoure : la découverte du corps et de l'esprit, la recherche de nos potentiels de nos valeurs avec un nouveau regard, nous invitent à suspendre notre jugement. C'est une démarche de vie qui nous améliore, dans le respect de chaque individu, pour une existence plus riche plus forte et pleine de sens.

Le champ d'application de la sophrologie est immense : développement de la confiance, le soulagement de la douleur, du stress, de l'obésité, des addictions, des phobies, des allergies, des insomnies.

En posture assise, debout ou allongée, en utilisant la respiration, les mouvements, la concentration, le toucher, les mots, les séances se déroulent dans une relation de confiance avec la praticienne.

Cette confiance est nécessaire afin d'atteindre les objectifs souhaités :

- \* se détendre, lâcher prise
- \* prendre conscience de son schéma corporel et des sensations corporelles
- \* apprendre à se libérer du négatif se libérer de l'anxiété, des peurs, des émotions pénibles, des comportements inadaptés (*phobies, addiction, agressivité ...*)
- \* apprendre à se dynamiser, à booster sa vitalité et son immunité
- \* préserver son capital santé, recouvrer ses capacités par soi-même
- \* développer sa présence, se préparer à l'action, réaliser ses projets avec autonomie, et confiance en soi,
- \* gérer la douleur, retrouver le sommeil, entretenir la mémoire, réguler la tension artérielle, réguler sa nutrition et son hydratation...
- \* harmoniser les flux énergétiques reliés à tous les organes et tissus du corps
- \* méditer, conquérir, consolider les valeurs essentielles de son existence

*(Les séances peuvent être prises en charge par certaines mutuelles)*

*Ces approches ne remplacent pas le suivi médical, ni les traitements médicamenteux prescrits.*

# Le saviez-vous

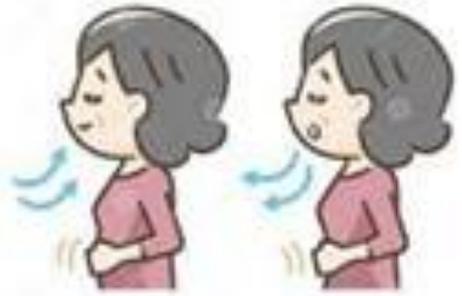
## La respiration et ses bienfaits

Le souffle, c'est un peu le langage du corps, il est la vie. Le premier souffle à la naissance, c'est le cri du bébé lorsqu'il déplie ses poumons en les remplissant d'air et c'est aussi le dernier soupir lorsque la vie sur terre se termine. Le souffle soigne, apaise, renforce, il peut décupler les facultés physiques et mentales il n'y a qu'une bonne respiration, celle qui s'effectue par le nez, je crois.

### Bien respirer cela s'apprend -il ?

Oui, bien que la respiration soit une fonction naturelle et vitale, on peut l'améliorer pour obtenir une vraie transformation physique, mentale ...

D'abord respirer par le nez. Il est à la fois un filtre et un antiviral naturel. Il facilite le transport de l'oxygène.



### Comment respire t-on ?

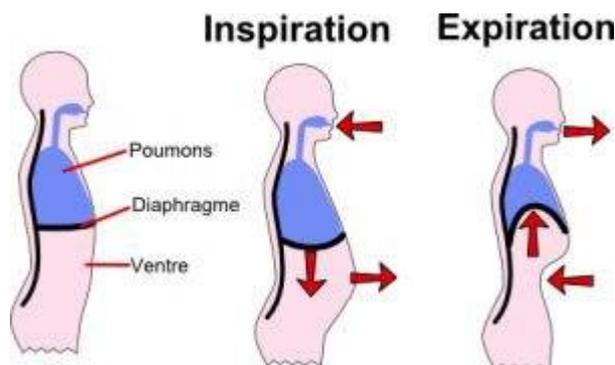
Si l'abdomen et les flancs bougent, cela signifie que l'on respire bien.

Enfin, il faut savoir à quel rythme on respire. Plus on respire vite, moins notre corps a le temps de s'oxygéner.

Par des exercices, on arrive à un meilleur rythme respiratoire pour un équilibre du corps. Le souffle agit sur tous les organes. Il permet aussi de basculer d'une situation de stress vers une belle détente.

C'est l'outil qui nous permet de nous ouvrir sur tous les plans, qui nous transforme, nous relie aux autres, à la nature, et nous fait évoluer.

Respirer c'est vivre, soyons-en conscients !



**Mme Claudine GIRARDOT**

# Anniversaires du trimestre

## JANVIER

5 Janvier ~ GILLET Rolande  
8 Janvier ~ AUBEL Marcel  
27 Janvier ~ GALLIOT Charles

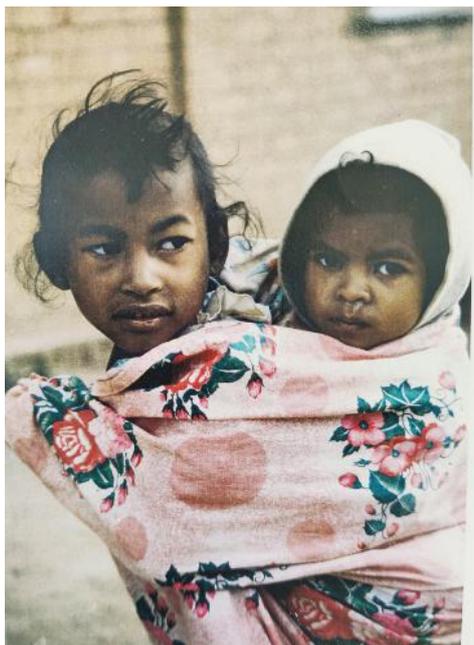
## MARS

4 Mars ~ PITONAS Jean  
6 Mars ~ COURTOT Pierre  
7 Mars ~ CHARMILLOT Eloi  
8 Mars ~ RICHIT Maurice

19 Mars ~ MARMET Marie-Odyle  
20 Mars ~ DUPONT Andrée  
25 Mars ~ LOUISON Michel  
26 Mars ~ PRINTEZIS D'ANTOINE  
Nicolas

---

### Ce n'est pas un fardeau



Sur un sentier des pierreux, j'ai rencontré une petite fille qui portait sur le dos son jeune frère « mon enfant, Liège 10 tu portes un lourd fardeau. » Elle me regarde des 10 de petits points « ce n'est pas un fardeau, Monsieur, c'est mon frère. » Je restais interdit. Le mot de cette enfant courageuse s'est gravé dans mon cœur.

Et quand la peine des hommes m'accable et que tout le courage me quitte, le mot de l'enfant me rappelle ce n'est pas le fardeau que tu portes.

**Fr. Roger PIERRE**

# Faites vos jeux

## Lettre à lettre

En remplaçant les voyelles et les consonnes, formez un mot de 6 lettres.

Fleur du printemps

T P L    I E U  
→

Gros poisson de mer

Q N R    I E U  
→

Fruit rouge

R S F    A E I  
→

Construction servant d'habitation

S M N    A I O  
→

Animal de la famille des équidés

H V C L    A E  
→

Animal de la basse-cour

D N D N    O I  
→

Animal à long cou

F G R    A E I  
→

Oiseau tropical

C T N    O A U  
→

### Facile

	1	5		8				2
	2				9			
7		9			4	5	1	
2	6		9	3		1	4	
			8	1	6			
	9	1		7	2		5	6
	7	8	6			2		5
			3				5	
6				9		4	8	

### Moyen

	1	5		8				2
	2				9			
7		9			4	5	1	
2	6		9	3		1	4	
			8	1	6			
	9	1		7	2		5	6
	7	8	6			2		5
			3				5	
6				9		4	8	

# Retour sur 2021

## Ateliers cuisine



## Anniversaires et animations variées



## Sortie en Suisse



# Retour sur 2021

Les rendez vous de l'âge



Atelier compositions florales



Dégustation et visite au Hameau du fromage, Cléron

Marché de Noël à Montbéliard



## *Les fêtes de Noël à la résidence*



# La galette des rois

La galette des rois—une gourmandise de janvier— se décline sous différentes formes selon les régions.:



**LA PARISIENNE** ou la frangipane—pâte feuilletée avec une poudre d'amande et une crème pâtissière

**LA GALETTE BEURREE DU NORD**—pâte briochée fourrée de crème pâtissière beurrée aromatisée au rhum ou kirsch

**LA COURONNE DES ROIS DU SUD**—pâte briochée parfumée au rhum ou à la fleur d'oranger surmontée de fruits confits

**LA GALETTE COMTOISE**—galette à base de pâte à choux aromatisée à la fleur d'oranger

La Franche-Comté propose une autre galette bien moins connue qui met à l'honneur des griottines de Fougerolles.

## La comtoisine

### Ingrédients :

- ▶ 2 disques de pâte feuilletée
- ▶ 250g de crème pâtissière (environ 1/4l de lait)
- ▶ 125g de pistaches non salées (sans coque)
- ▶ 125g de sucre glace
- ▶ 1 oeuf
- ▶ griottines

### Préparation de la frangipane pistache :

Hacher les pistaches avec le sucre glace.

Ajouter la moitié de l'oeuf battu, une cuillère à soupe de maïzena, 2 cuillères à soupe de jus des griottines (on peut aussi mettre un peu de kirsch, mais pas trop : il ne faut pas tuer la pistache).

Mélanger le tout avec la crème pâtissière.



comtoisine  
pistaches et  
griottines : recette  
toute en couleurs !

### Confection de la galette :

Mettre un disque de pâte feuilletée dans une tôle à tarte.

Y déposer la crème à la pistache, en laissant 2 cm tout autour.

Cacher une fève dans la crème.

Répartissez les griottines un peu partout sur la crème.

Etalez un peu d'oeuf sur le bord de la pâte.

Recouvrir avec le second disque de pâte feuilletée. Appuyer sur les bords pour bien souder les deux disques de pâte.

A l'aide d'un couteau, tracer des losanges sur la galette.

Peindre la pâte avec le reste d'oeuf battu.

### Cuisson :

Mettre la galette au four à 220°C pendant 5 minutes ; baisser à 200°C et laisser 20 bonnes minutes.

# Le Quiz de l'Épiphanie

- 1/ Quel jour fête-t-on l'Épiphanie?
- 2/ Comment s'appellent les Rois mages?
- 3/ Comment appelle t-on les collectionneurs des fèves?
- 4/ Que signifie de terme « Épiphanie »?
- 5/ En quelle matière étaient les premières fausses fèves au 19ème siècle?
- 6/ Quelle est la particularité de la galette des rois de l'Élysée?
- 7/ D'où vient le mot « frangipane »?
- 8/ Où se trouve le musée de la fèves?
- 9/ Quelle est l'origine de la fête de l'Épiphanie?
- 10/ Pourquoi les mages étaient au nombre de trois?



## Réponses:

- 1/ le 6 janvier ou le 2ème dimanche qui suit Noël
- 2/ Melchior, Gaspard, Balthazar
- 3/ Fabophile
- 4/ Apparition
- 5/ Porcelaine
- 6/ Elle ne contient pas de fève. Le président ne peut pas être couronné roi.
- 7/ C'est le marquis italien Frangipani qui a inventé le parfum à base d'amande
- 8/ A Blain (Loire atlantique)
- 9/ Une fête païenne célébrant le soleil
- 10/ C'est le symbole des trois continents connus à l'époque: L'Asie, L'Afrique et L'Europe, Le trois symbolise également les trois cadeaux des rois: l'or, l'encens et la myrrhe. Le trois représente aussi les trois âges de la vie.



# Petites annonces

## Recherche « journalistes » :

Parmi toutes les activités proposées à la Résidence, vous avez la possibilité de faire partie du **Comité de rédaction de notre journal interne** "Ensemble".

Avec l'aide de l'équipe, chacun propose des idées d'article selon ses connaissances, ses envies et ses expériences de vie. Ainsi, nous trouvons dans notre trimestriel, des **poèmes**, des **recettes**, des **articles** sur des thèmes abordés pendant les animations, des **jeux** ...

Toutes les bonnes volontés, les talents et plumes inspirées sont invités à se joindre à nous !

## Ateliers bien-être :

Marie-Françoise POUTHIER, sophrologue, (*article page 8*), vous propose 3 ateliers collectifs (*8 personnes*) :

- 11 mars 2022—à 15h—Atelier relaxation dynamique
- 17 juin 2022—à 15h—Atelier initiation massage assis
- 17 octobre 2022—à 15h—Atelier auto-massage

Bien-être et détente au rendez vous.



## Repas du Résident :

**Nouveauté 2022 !** Le dernier mardi de chaque mois, le restaurant de la résidence proposera « le menu du résident ! »

Envie de partager une recette? Vous souhaitez nous faire découvrir de nouvelles saveurs ?

Déposez votre recette au secrétariat et elle sera mise à l'honneur par nos cuisiniers au restaurant.

Faites nous voyager: Alsace, Bretagne, Bourgogne, Italie, Portugal, Grèce...



## Recherche loupe :

Une résidente aurait besoin d'une loupe. Si vous avez son bonheur, contacter Sephora.

# Le mot de l'équipe d'animation

Cette année, malgré quelques restrictions nous avons pu découvrir ou re-découvrir de jolis villages de notre région.

Nous étions partis faire quelques excursions sur les plateaux du Haut Doubs, la Suisse, sans oublier les superbes cascades du Jura.

Quel bonheur de découvrir de nouveaux lieux et de partager un moment privilégié dans un tout autre contexte que notre établissement, et si nous repartions ?

Vous pouvez compter sur l'équipe de Jean-Baptiste de la Salle en toute circonstance, de jour comme de nuit. Nous espérons pouvoir vous proposer un grand nombre d'activités pour l'année 2022. Merci de nous faire part de vos idées, de vos envies : les commissions animations ont été créées afin de répondre au mieux à vos besoins ; alors, n'hésitez pas !

**Marie- Céline**

*Animatrice*



**Un grand merci à l'équipe de la rédaction:** *Claudine GIRARDOT, Ghislaine COTE, Jeanne DE FURIA, Fr. Alfred DUQUET, Fr. Claude MOREL, Fr. Pierre ROGER, Fr Denis RENAUD, Marie-Françoise POUTHIER CARISEY, Marie-Céline, Petra et Sephora.*

# Un peu de poésie

## LE BONHEUR

Le bonheur, c'est tout petit,  
Si petit que parfois on ne le voit pas.  
Alors on cherche, on cherche partout.  
Il est là, dans l'arbre qui chante dans le vent.  
L'oiseau le crie dans le ciel,  
La rivière le murmure,  
Le ruisseau le chuchote,  
Le soleil, la goutte de pluie le disent.  
Tu peux le voir là, dans le regard de l'enfant,  
Le pain que l'on rompt et que l'on partage,  
La main que l'on tend.

Le bonheur, c'est tout petit,  
Si petit que parfois on ne le voit pas,  
Et on le cherche dans le béton, l'acier, la fortune,  
Mais le bonheur n'y est pas,  
Ni dans l'aisance ni dans le confort...  
On veut se le construire mais il est là,  
À côté de nous, et on passe sans le voir.

Car le bonheur est tout petit.  
Petit comme nos yeux pleins de lumière.  
Et comme nos cœurs pleins d'amour.  
Il ne se cache pas,  
C'est là son secret.  
Il est là, près de nous  
Et parfois en nous

**Mère Theresa**



**Résidence Jean-Baptiste de La Salle**

2 rue du Souvenir Français

25000 — Besançon

Tél : 03.81.47.80.60

Mail : [secbesancon@asso-lesbruyeres.org](mailto:secbesancon@asso-lesbruyeres.org)

Résidence gérée par [Les Bruyères Association](#)