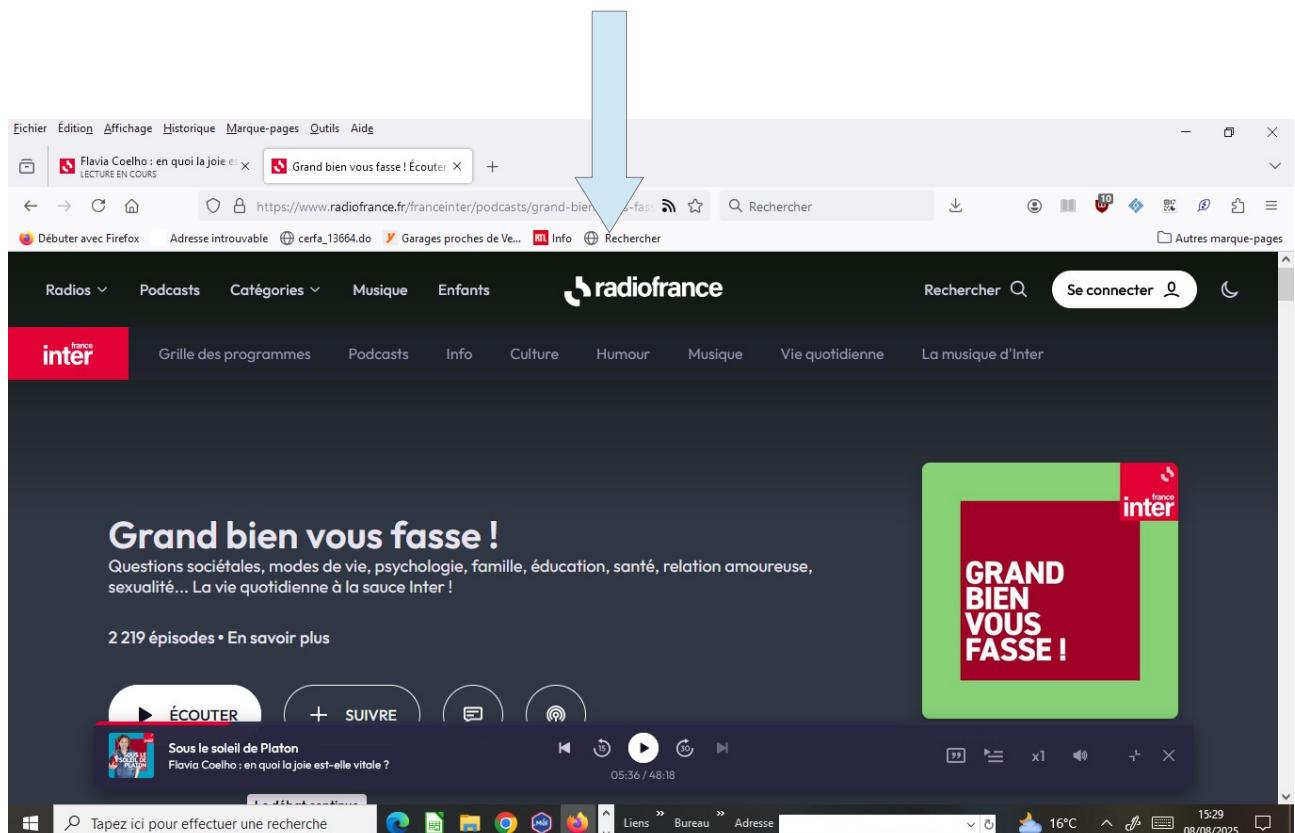


## 2ème partie de ma parrhèsia (bénéolente ?) (1ère partie [ici](#)) ...

Mes « analyses » (rapides) de cette super émission (<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse> ) ...

Jean-Yves ([jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com))

Mon Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100000849451938>



Faut-il ajouter des protéines à son alimentation ?

Comment dépister le déclin cognitif ?

Raconter le bonheur, avec la romancière Aurélie Valognes : "en étant écrivaine, je me suis enfin créé ma place"

Eau du robinet : comment éviter les contaminants ?

Qu'est-ce que l'élégance ? Est-ce une histoire de sape, ou bien d'attitude ?

Comment mieux gérer son argent ?

Comment lutter contre la phobie scolaire ?

Comment se remettre d'un chagrin d'amour ? pourquoi fait-il si mal ?

Comment lutter efficacement contre l'insomnie ?

« Pourquoi le chant est-il un super-pouvoir qui rassemble ? »

"LA crise d'adolescence est-elle un passage obligatoire ?"

"Apprendre à aimer le sport, un remède à la sédentarité et à ses ravages"

Comment bien choisir les activités de nos enfants ?

« La timidité, trait de caractère ou handicap ? »

« Les super-pouvoirs du rire »

« Être BELLE-MÈRE, pas une mince affaire ! »

« Savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va »

« En finir avec les relations toxiques »

« Voyager en solo »

« Les super-pouvoirs de l'assiette » et... ..., surtout, de la Brésilienne !....

« Comment apprendre à lâcher prise ? »

"Comment prendre soin des autres ?"  
"Vieillir joyeusement, est-ce possible ?"  
"Comment aller bien dans un monde qui va mal ?"  
    « Pourquoi se complique-t-on la vie ? »  
"Et si le monde était devenu trop bruyant ? "  
"Pourquoi devenir adulte est-il si difficile ?"

## **Faut-il ajouter des protéines à son alimentation ? Mardi 16 septembre 2025**

Non seulement, ne suis pas du tout obsédé par les protéines mais... ...je ne sais même ce que c'est 13 exactement...

Il aurait été utile de les définir en 1er mais non, l'émission (<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-mardi-16-septembre-2025-9435387>) est partie tête baissée...

Donc définition : <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmatesNutriments/Fiche.aspx?doc=proteines>

A part ça, effectivement, haro sur la fonte musculaire qui augmente avec l'âge et, tjs, le danger des aliments ultra-transformés...

A part ça, ai appris dans cette émission un nouveau mot = la **sarcopénie**=  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Sarcop%C3%A9nie>

Jean-Yves, à chaud après l'émission, en ce mardi matin 16 septembre et pour, entre autres de chez entre autres, [www.13car.net/13.htm](http://www.13car.net/13.htm)

## **Comment dépister le déclin cognitif ? Lundi 15 septembre 2025**

Intéressants, les tests de dépistages (« débrouillage »...) etc et tous les exposés ds <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-lundi-15-septembre-2025-9678603> ...

En écoutant cette émission peu optimiste sur le vieillissement inéluctable (et ses « chères » conséquences quasiment.... irréversibles), j'ai pensé à cette phrase de Philippe Geluck ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Philippe\\_Geluck](https://fr.wikipedia.org/wiki/Philippe_Geluck)) = « **LE PASSÉ EST DOULOUREUX, LE PRÉSENT EST INVIVABLE, HEUREUSEMENT QUE.... NOUS N'AVONS PAS D'AVENIR** » !!!... ;)

+ les troubles anxios-dépressifs...

Ai aimé le témoignage final de l'auditeur qui explique le côté « cuit » d'Alzheimer et du délabrement définitif : il a eu raison de mettre les pieds dans le plat...

En PArLanT de PLAT, la.... nourriture : vive la cuisine méditerranéenne, attention aux toxiques viandes rouges et aux faux ami qu'est.... l'alcool...

Jean-Yves, à chaud après l'émission, en ce surlendemain du 13 et pour, entre autres de chez entre autres, [www.13car.net/13.htm](http://www.13car.net/13.htm)

[Retour au sommaire](#)

## **Raconter le bonheur, avec la romancière Aurélie Valognes : "en étant écrivaine, je me suis enfin créé ma place" Vendredi 12 septembre 2025**

Vus de ma fenêtre, ces 14 points :

1 - à 2' \* : tout ce que j'écris (mes romans feel good) , ça vaut vraiment le COUP qu'on... ... COUPe tous ces arbres ? (rigolote + honnête, cette auto-dérision !...)

2 - à 9' \* : votre livre m'a sauvé la vie (soutien psycho pendant chimio)

3 - à 9' \* ; la solitude choisie et la solitude subie...

4 - à 10' \* : si ma vie devait s'arrêter maintenant, qu'est-ce que j'ai à crier au monde (...) essayer d'être une meilleure personne, partager deux ou trois émerveillements sur le monde => un talent etc => ce qui est logé près de notre cœur ,

5 - à 11' \* : création, bientôt, de la maison des écrivaines, dans le Finistère, (ancienne baraque de... .... Jane Birkin) = [www.13car.net/maisondesecrivaines13.jpg](http://www.13car.net/maisondesecrivaines13.jpg)

6 - à 18' \* : « **LE BONHEUR C'EST DE POUVOIR RÉUNIR TOUS LES JOURS DES CONDITIONS DE SA JOIE** » (Frédéric Lenoir)

7 - à 21'55" \* : la punchline de Kant : « **LE BONHEUR EST UN IDÉAL DE L'IMAGINATION** » => Ouais, comme fait dire Lelouch dans la chanson de son générique final de « Tout ça pour ça », en quatre-vingt 13 (= <https://www.youtube.com/watch?v=FgG2r3PTfCQ&t=2s> ) : « **LE BONHEUR, C'EST MIEUX QUE LA VIE** »

8 - à 22'45" : elle est une transfuge de classe (s'est élevée de son milieu modeste)

9 - à 30'40" \* : une forme de bonheur à avoir échappé à un déterminisme social (?)

10 - à 36' \* : une nuit, en rêve cauchemar, elle voit sa tombe avec cette inscription : « Aurélie Valogne, « écrivain »

12 - à 37' \* : les 4 filles du Docteur March => c'est (finalement...) possible de suivre un trajet différent de celui de sa mère...

11- à 39' \* : lâcher prise, ralentir , avoir la patience, ne plus être pressée et pressurisé par le temps, retrouver la maîtrise du temps,

12 - à 44' \* : le sympa, amusant et profond « questionnaire de Proust » quand elle y répond...

13 - à 49' \* : parce-que-c'était-lui-parce-que-c'était-moi (Montaigne)

14 - à 50' \* : si les amitiés ne sont pas exclusives, elles ne sont pas pour autant... .... substituables. (oukcébôôô !!!... ;)

Jean-Yves, à chaud en cette veille du 13 et pour, entre autres de chez entre autres,  
[www.13car.net/13.htm](http://www.13car.net/13.htm)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-vendredi-12-septembre-2025-7665999>

[Retour au sommaire](#)

## **Eau du robinet : comment éviter les contaminants ? Jeudi 11 septembre 2025**

Au final, ne sommes-nous pas tous contaminés en permanence sur tous les sujets (flotte, malbouffe, fiscalité, réseaux sociaux, pubs à la radio et, surtout à la télé, mensonges et démagogie des politicien-ne-s etc etc etc...)

Le « goût » du chlore...

Les filtres naturels : finalement nuls, paraît-il...

Mais si, pourquoi pas, on réussit, au final, à éviter ces contaminants dans l'eau (pour... ... laver nos voitures ? Lol) : avec la malbouffe, sans cesse, on ingurgite poisons sur poisons... ... 365/365...

Jean-Yves, à chaud après l'émission de cette avant-veille du 13 et pour, entre autres de chez entre autres, [www.13car.net/13.htm](http://www.13car.net/13.htm)

[Retour au sommaire](#)

**Qu'est-ce que l'élégance ? Est-ce une histoire de sape, ou bien d'attitude ? Vendredi 29 août 2025**

Comme je l'ai écrit hier ci-dessous : « C'est çççaaa l'élégance = le retour de nnnnooootttrrrreeee GBVF en... ... version longue !!!...;)

A PART ÇA, MENTION SPÉCIALE POUR CES 18 POINTS :

1 -à 46"\*\* : « sans l'élégance du coeur, il n'y a pas d'élégance » (YSL) => ouais, bof : l'élégance (avec les fringues etc) peut être un.... ... « déguisement »... ;)

2 - à 4" : les trois formes d'élégance selon / « d'après » Philippe Noiret = l'élégance vestimentaire, l'élégance morale et l'élégance du coeur.

3 - à 9" : l'élégance = quand qq1 nous raconte ses tourments, qu'on a les nôtres et qu'on l'écoute +++

4 - à 11'55"\*\* : le mot élégance devient désuet, « timide » ; on ne dit plus « tu es élégant-e »

5 - à 13" : définition => l'élégance, c'est l'alliage de la grâce, de la maîtrise de soi et du souci des autres...

6 - à 11'48"\*\*: la femme qui, lorsqu'elle se fait pousser dans la rue, demande.... .... pardon (!!!)

7 - à 13'02"\*\* : entrer en élégance, c'est entrer en résistance .

8 - à 15'50"\*\* : le fait de sortir et de se présenter au monde, ils ont pris du temps le matin pour s'habiller, ils ont pris le temps de choisir leurs vêtements, ils n'ont pas pris cela comme anecdotique...

9 - à 20'18"\*\* : ne jamais oublier de relever la tête, bien droite, face à... ...l'inélégance du monde

10 - à 20'35"\*\* : être une personne lumineuse...

11 - à 21'30"\*\* : votre panthéon personnel de... ... l'élégance

12 - à 22'15 " \*: s'habiller en... ... « dimanche matin »....

13 - à 24'40"\*\* : j'aime bien les gens qui ont un rapport... ...baroque à l'argent...

14 - à 26'39"\*\* : la fameuse réaction de... ... Pompidou sur le suicide de l'enseignante mise en cause...

15 - à 30'40"\*\* : tu ne me verras jamais dire du mal de qq1...

16 - à 32" : l'inélégance => monopoliser la parole, notamment quand on n'a rien de crucial à dire (éclat de rire dans le studio)

17 - à 33'30"\*\* ; ne jamais mettre le pied dans la porte ... Ne force pas si on ne veut pas toi....

18 - à 35 '20"\*\* = Bernard Rapp (perso : j'aimais bien son côté british-classe = son... ... « furieux besoin d'élégance « )

Jean-Yves pour, notamment, deux de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes « doudous » radiophoniques = sur France-Inter vooooottre émission + celle philo de Charles Pépin, avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = [www.13car.net/gbyf13.pdf](http://www.13car.net/gbyf13.pdf) + [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)

\*<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-vendredi-29-aout-2025-4627341>

[Retour au sommaire](#)

## **Comment mieux gérer son argent ? Jeudi 28 août 2025**

Par la fin, je commence avec à 25'45"\*, quand on apprend la super bonne nouvelle = le retour demain de notre émission préférée = « Grand Bien Vous Fasse » qui aura pour thème... ... lélégance !...

C'est çççaaa lélégance = le retour de nnnnooootttrrreeee GBVF !!!...;)

« Comment mieux gérer son argent ? » = bien intéressante émission, finalement, même si j'ai 0 (zéro) euro à épargner (c'est peu de le dire avec mes découvertes endémiques) avec ces X points que j'ai retenus dans mon coin :

1 - à 1\*\* : l'épargne, le refuge des gens inquiets

2 - à 3\*\* : passer aux banques en ligne par rapport aux banques « en dur », les banques en ligne sont pourtant... ... gratuites ! ... la fidélité ne paye pas (en matière de banque)

3 - à 4'20" \* : aller au comparateur du médiateur d'énergie

4 - à 9' \* : profileurs aventuriers vs aversion au risque

5 - à 18'40"\*\* : exemple comment les banques nous arnaquent

6 - à 19\*\* : fausse croyance comme quoi on ne peut pas toucher son assurance-vie avant (les) 8 ans...

7 - à 21'40"\*\* : l'or, valeur-refuge, toujours, mais très volatile (le yoyo au niveau de son cours)

Jean-Yves, le 28/8/2025, pour, notamment, deux de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes « doudous » radiophoniques = sur France-Inter vooooootre émission + celle philo de Charles Pépin, avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = [www.13car.net/gbvfl3.pdf](http://www.13car.net/gbvfl3.pdf) + [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-jeudi-28-aout-2025-1205495>

[Retour au sommaire](#)

## **Comment lutter contre la phobie scolaire ? Mercredi 27 août 2025**

Mis à part qu'à 11'33"\*, on apprend qu'Ali Rebeihi a eu... ... 1/20 en maths au bac, cette question « comment lutter contre la phobie scolaire ? » me semble un peu sociétale ET un peu... ... agaçante !!!...

Car... ... de-mon-temps, si... ... « phobie scolaire », pas de simagrées : on allait à l'école sans faire ch... quiconque !!!...

LES 5 TRUCS QUE J'AI PRÉFÉRÉS :

1 - à 6'30"\*\* : une anxiété de performance (de l'enfant) = une anxiété affective...

2 - à 9\*\* : l'enfant doit apprendre à gérer ses émotions (bin oui !!!... Voir mon... ... intro !!!...;)

3 - à 11'10"\*\* ; l'enfant est toujours une éponge émotionnelle

4 - à 22'55" : la phobie scolaire, c'est un tsunami familial (non mais au secours !!!... L'enfant-rois etc, l'enfant-tyran etc ... Dans ma scolarité, ai connu un « beau » trauma -que je n'évoquerai pas ici- et phobieS ou non, il a fallu que j'y aille, à l'école, et que je gère dans ma petite tête tourmentée etc...

5 - Intéressant ce qu'a été cité = <https://phobie-scolaire.org/>

Jean-Yves, le 28/8/2025, pour, notamment, deux de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes « doudous » radiophoniques = sur France-Inter vooooootre émission + celle philo de Charles Pépin, avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) + [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-mercredi-27-aout-2025-4196480>

[Retour au sommaire](#)

### **Comment se remettre d'un chagrin d'amour ? Pourquoi fait-il si mal ? Mardi 26 août 2025**

S'en remet-on vraiment ? Perso, j'en doute... Ou alors avec des sacrées putés de séquelles... ...irréversibles...

LES 9 TRUCS QUE J'AI PRÉFÉRÉS :

1 - à 1'20" : l'amour n'est pas solide mais... ...liquide !...

2 - à 5' : l'entourage a tjs 10 000 conseils... ... qu'on ne lui demande d'ailleurs pas... (Qu'il aille se faire foutre...)

+ Dire plutôt « je sais que ça fait mal »...

3 - à 8'\* : la fameuse addiction à l'autre...

4 - à 9'\* : le temps travaille pour nous...

5 - à 9'30"\*\* : au niveau du cerveau, un chagrin d'amour et un deuil : c'est la même chose (!!!)...

6 - à 11'30" : les liens sociaux peuvent redonner l'impression d'exister...

7 - à 12'\* : l'idéalisation (de l'autre) est une poudre aux yeux qui empêche de cicatriser

8 - à 16'\* : les relations-pansements pour... .... tenter de s'en remettre...

9 - à 22'\* : les 10 commandements du cœur brisé... (ouais... ... bof...)

Jean-Yves, le 27/8/2025, pour, notamment, deux de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes « doudous » radiophoniques = sur France-Inter vooooootre émission + celle philo de Charles Pépin, avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) + [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-mardi-26-aout-2025-3588881>

[Retour au sommaire](#)

### **Comment lutter efficacement contre l'insomnie ? Lundi 25 août 2025**

Nouveau format de cette (pré)rentrée scolaire qui ne dure que 27' (DOMMAGE par rapport à la précédente émission qui durait presqu'une heure....).

Je le déplore moi aussi, les avis semblants unanimes...

Et on perd vraiment en teneur, je trouve aussi !!!...

Bref, 0 (zéro) plus-value, « bravôôô » aux décideurs !!!...

## **CE QUE J'AI RETENU :**

À 15'14" : « la pensée qu'il était temps de chercher le sommeil m'éveillait » (Proust)

Jean-Yves pour, notamment, deux de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes « doudous » radiophoniques = sur France-Inter voooottre émission + celle philo de Charles Pépin, avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) + [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-lundi-25-aout-2025-2566822>

[Retour au sommaire](#)

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: ven. 22 août 2025 à 17:24

Subject: « **Pourquoi le chant est-il un super-pouvoir qui rassemble ?** »

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc:

<EnCCIlesgensquierepondentoujoursettoutdesuitebredquisinteresselacequejeproduismultithematiquementlolmdretcovid13@gmail.com>

**Au staff de « Grand bien vous fasse » (et copie en direct aux gens de mon réseau qui accusent réception et/ou remercient et/ou échangent etc ... Les autres, cad celles et ceux qui, globalement, s'en tapent, auront mon « récap » qu'en fin de – chaque- semaine, pas la peine de les... ... gâter au fur et à mesure, lol + mdr + Covid13)**

**Comme chaque nuit, remise à niveau de mon autre émission-fétiche et de la vôtre, cf mon best-off dans [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf) + [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) :**

Emission un peu batô smatin sur « Pourquoi le chant est-il un super-pouvoir qui rassemble ? » =

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-vendredi-22-aout-2025-4742310>

Oui, je cite :

1 - « Les bébés qui chantent »

2 - « Bcp de choses se passent dans notre cerveau quand on chante »

3 - « Il y a aurait moins de guerres dans le monde si tout le monde chantait »

Oui, il y a aurait moins de guerres dans le monde si... ... ceci, si cela (on a tous des exemples possibles...)

JY

[Retour au sommaire](#)

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: jeu. 21 août 2025 à 22:33

Subject: « **La crise d'adolescence est-elle un passage obligatoire ?** »

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc:

<EnCCIlesgensquierepondentoujoursettoutdesuitebredquisinteresselacequejeproduismultithematiquementlolmdretcovid13@gmail.com>

**Au staff de « Grand bien vous fasse » (et copie en direct aux gens de mon réseau qui accusent réception et/ou remercient et/ou échangent etc ... Les autres, cad celles et ceux qui, globalement, s'en tapent, auront mon « récap » qu'en fin de – chaque- semaine, pas la peine de les... ... gâter au fur et à mesure, lol + mdr + Covid13)**

**Comme chaque nuit, remise à niveau de mon autre émission-fétiche et de la vôtre, cf mon best-off dans [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf) + [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) :**

Emission sur le thème «La crise d'adolescence est-elle un passage obligatoire ?\* » qui me concerne encore moins que celle d'avant-hier sur « Comment bien choisir les activités de nos enfants ? »

Pas vraiment un super souvenir de mon adolescence (c'est peu de le dire)...

OK pour ce qu'on nous « explique » aussitôt = « la dimension sociale dans laquelle l'ado se construit » + « l'autonomie à prendre, la découverte de la sexualité, trouver chez les adultes un point d'appui pour avancer... » etc etc....

Né en 68, je n'ai pu qu'apprécier la chanson de 68 (que je ne connaissais) diffusée un peu plus de 13 minutes après le début de l'émission = « **Fais pas ci, fais pas ça** » de Jacques Dutronc = <https://www.youtube.com/watch?v=7QN2Jcor60A>

Ai aimé aussi l'adage rappelé = « **petits enfants petits problèmes, grands enfants grands problèmes** »...

Ce que chui finalement heureux sans mioche(s) à gérer 20 ou 30 ans...

Surtout quand j'entends à 31'20''\* l'odieuse ado avec sa mère, qui parle de son orientation : abjetc !!!...

Putain de tête à claques, de ce 31'20'' à 32'20''\* !!!...

Jean-Yves

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-jeudi-21-aout-2025-2386098>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: mer. 20 août 2025 à 17:50

Subject: "**Apprendre à aimer le sport, un remède à la sédentarité et à ses ravages**"

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc:

<[EnCClesgensquierepondentoujoursettoutdesuitebredquisinteressestacequejeproduismultithematiquementlolmdretcovid13@gmail.com](mailto:EnCClesgensquierepondentoujoursettoutdesuitebredquisinteressestacequejeproduismultithematiquementlolmdretcovid13@gmail.com)>

Le Facebook de GBVF tjs dans le coma, rien + rien + rien depuis presque 2 mois = 27 juin...

**Au staff de « Grand bien vous fasse » (et copie en direct aux gens de mon réseau qui accusent réception et/ou remercient et/ou échangent etc ... Les autres, cad celles et ceux qui, globalement, s'en tapent, auront mon « récap » qu'en fin de - chaque- semaine, pas la peine de les... ... gâter au fur et à mesure, lol + mdr + Covid13)**

**Comme chaque nuit, remise à niveau de mon autre émission-fétiche et de la vôtre, cf mon best-off dans [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf) + [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) :**

Thème assez bateau (mais utile) que ce « **apprendre à aimer le sport, un remède à la sédentarité et à ses ravages** » de ce mercredi...

Dans l'intro\* : « on court après le temps, à défaut de courir » comme astucieusement indiqué

à 6'\* : arrêter de bouger, c'est la mort du corps (si on n'utilise pas notre corps, on le perd...)

à 7'\* : à partir de 50 ans, on perd 10 % de la masse musculaire tous les 10 ans...

à 15'30''\* : cette sédentarité = un renversement anthropologique !!!...

à 20''\* : on a même inventé un mot au travail qui est les TMS = les Troubles MusculosSquelettiques (douleurs, liées au fait de restera au même endroit)

Trouver la bonne posture pour le dos (manque de mouvement : ne pas rester 2h sans bouger, « 1h30... ... hors-taxe »...)

à 35''\* : l'activité physique est une variable non négociable.

à 36''\* : le sport, une hygiène de vie.

à 36'40''\* : aller chercher le sport-plaisir, pas le sport qui nous fait mal, pas le sport qui nous saoule...

Jean-Yves

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mercredi-20-aout-2025-6353274>

### Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: mar. 19 août 2025 à 19:41

Subject: **Comment bien choisir les activités de nos enfants ?**

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc:

<EnCClesgensquierepondentoujoursettoutdesuitebredquisinteressetacequejeproduismultithematiquementlolmdretcovid13@gmail.com>

**Au staff de « Grand bien vous fasse » (et copie en direct aux gens de mon réseau qui accusent réception et/ou remercient et/ou échangent etc ... Les autres, cad celles et ceux qui, globalement, s'en tapent, auront mon « récap » qu'en fin de – chaque- semaine, pas la peine de les... ... gâter au fur et à mesure, lol + mdr + Covid13)**

**Comme chaque nuit, remise à niveau de mon autre émission-fétiche et de la vôtre, cf mon best-off dans [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf) + [www.13car.net/gbf13.pdf](http://www.13car.net/gbf13.pdf) :**

Pas bcp concerné par cette question de... ... « comment bien choisir les activités de nos enfants ? » mais, brave bête, me suis quand même tapé le podcast vite fait, en faisant non pas autre chose mais... ... d'autres choses...

AI JUSTE NOTÉ :

1 – à 10'50''\* : l'importance de la lecture : oui, on le sait et... ... on l'oublie...

2 – à 12'20'' \* : enlever de nos mains les écrans (des chers chérubin-e-s) : ça oui...7

3 – à 23'30'' : pratiquer une épreuve sportive régulière, éviter la sédentarité : bin... ... comme pour les adultes, en somme...

4 – à 30'15''\* : des activités.... ... pas à la hauteur de leurs rêves (oulala , les petits chérubins !!!... Les enfants-rois etc.)

5 – à 43'30''\* : des activités bonnes sont une véritable colonne vertébrale, cela vient jouer sur la confiance en soi, le rapport au monde, le rapport aux autres c'est des vraies bases pour la suite

Jean-Yves (Saint-Raphaël, pendant mon télé-travail, mardi après-midi 19 août 2025.....)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mardi-19-aout-2025-8998226>

### Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: mar. 19 août 2025 à 10:43

Subject: **« LA TIMIDITÉ, TRAIT DE CARACTÈRE OU HANDICAP ? »**

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com >

Cc:

<EnCClesgensquierepondentoujoursettoutdesuitebredquisinteressetacequejeproduismultithematiquementlolmdretcovid13@gmail.com >

**Au staff de « Grand bien vous fasse » (et copie en direct aux gens de mon réseau qui accusent réception et/ou remercient et/ou échangent etc ... Les autres : « récape » en fin de chaque semaine, pas la peine de les... ... gâter au fur et à mesure, lol + mdr + Covid13)**

**Comme chaque nuit, remise à niveau de mon autre émission-fétiche et de la vôtre, cf mon best-off dans [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf) + [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) :**

Votre émission sur le thème « La timidité, trait de caractère ou handicap ? » : la timidité... ... qui « verrouille les portes du quotidien », un « fardeau discret » comme avancé dès le début de cette émission (où on n'apprend pas grand-chose... ... quoique...)

MON BEST-OFF DU JOUR :

1 - à 3'55" : « *la timidité = une pudeur poussée à son paroxysme* » comme joliment résumé, par l'avocat présent sur le tableau...

2 - à 5" : Le continuum de la timidité est... ... l'anxiété sociale

3 - à 6" : les gens qui souffrent de phobie sociales ne sont pas des... ... extra-terrestres...

4 - à 9'30" : moi pas d'accord à la réponse de l'invité à la question « *quel est le contraire de la timidité ?* » => moi direct, j'aurais répondu « l'aplomb » mais l'intello sur le plateau (sla rime) répond ce truc bizarre = « *le désintérêt pour le regard de l'autre* »... Je ne vois pas le... ... rapport !...

5 - à 13" : les non-timides à la base mais... ... qui sont intimidé(e)s : par exemple, les transfuges de classe qui doivent apprendre de nouveaux codes sociaux, des nouvelles façons de parler etc.

6 - à 13'30" : trajectoire sociale + sortir de sa zone de confort...

7 - à 22" : être d'une façon... ... NON-jugeante...

8 - à 23'55" : la plus célèbre ado timide, avec ses traumas = Charlotte Gainsbourg, pétrifiée ( !!!...) sur le plateau de France 2 à 14 ans : d'une toute petite voix (presque de fillette), elle peine à répondre au journaliste...

9 - à 26" : le tribunal social (jugé par les gens, on amplifie le truc...)

10 - à 38" : se... ... challenger (j'aime bien l'expression...)

11 - à 40'55" : toujours la peur du regard de l'autre...

**Et aux qq personnes qui, autour de moi, font l'autruche** (c'est en général une névrose très profonde au niveau de leur couple et une pseudo-culpabilité plus que mal placée, l'incapacité à envoyer tout ch..., à avoir les c..... de prendre La décision de se débarrasser du boulet et des personnes s'inventent donc des fausses excuses + préfèrent crever là-dedans jusqu'au dernier souffle : dingue de chez dingue, bref, c'est leur problématique, pas la mienne), **je « dédie » la photo\* qui servait d'illustration\* à votre podacst\* sur les gens qui font l'autruche\*** (moi aussi, comme « tout le monde » finalement, je fais l'autruche dans... ... certains domaines et... ... pas les moindres mais pas... ... dans cette saloperie de domaine du couple, j'ai su me débarrasser assez vite du concept et, précisément, de ne pas faire l'autruche, lol + mdr + Covid13 :

[www.13car.net/autruches13.jpg](http://www.13car.net/autruches13.jpg)

Jean-Yves (Saint-Raphaël, pendant mon télé-travail, mardi matin 19 août 2025.....)

\*

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-lundi-18-aout-2025-6823824>

[Retour au sommaire](#)

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: dim. 17 août 2025 à 22:01

Subject: « **NOTRE PASSÉ EST SINISTRE, NOTRE PRÉSENT EST INVIVABLE, HEUREUSEMENT.... QUE NOUS N'AVONS PAS D'AVENIR** »

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

## **Suite de [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf) :**

Pour éviter d'en pleurer, j'en rigole et... ...je continue !!!...;)

Dans votre émission d'avant-hier sur, précisément, les super-pouvoirs du rire, cash à 41'35" : « NOTRE PASSÉ EST SINISTRE, NOTRE PRÉSENT EST INVIVABLE, HEUREUSEMENT.... QUE NOUS N'AVONS PAS D'AVENIR » (Philippe Gelück)

Et non seulement mon coup de cœur de ce dimanche mais j'en ai eu vraiment des frissons dans le dos (cela faisait longtemps !...) quand, faisant pourtant autre chose (à fond sur mes deux ordis), j'écoutais sur une autre antenne le podcast d'une autre émission et j'ai « pilé » net pour recopier, à 10'55" de <https://www rtl.fr/programmes/heros/7900525093-coralie-tombe-amoureuse-d-un-americain-sans-l-avoir-rencontre> : « *on parle du mariage, de ce qu'on en attend et à ce moment-là, il me montre ses mains et il me dit : "mes mains, je veux que mes enfants les connaissent pour l'amour qu'elles donnent, pas pour le mal qu'elles peuvent faire* »

Pour en revenir aux super-pouvoirs du rire, « notre arme de bien-être massif », ai également aimé et, donc, noté : à 1'24" : une journée sans rire est une journée de perdue (Charlie Chaplin)

Eh bin, putain, on en perd des jours et des jours !!!...

à 1'40" : le plus que bon rire d'Omar Sy dans « intouchable » qui pouffe de rire, en écoutant un opéra en... ... allemand »..

à 7" : Jésus n'a jamais ri... La bible a diabolisé le rire, diabolique (soi-disant !!!...), l'a renvoyé à un péché et l'a assimilé à l'activité sexuelle (c'est vrai que, perso, j'ai fait un paquet de retraites spi dans des monastères où, tour à tour il n'y avait que des moines ou des moniales et rire = 0 !!!...)

à 8" : dans la bible, les seules personnes qui rient = des femmes = des sorcières, des folles, des prostituées, ce que l'Eglise appelle le stupre (<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/stupre/74955>)

à 12'40" : la rigologie et les... ... rigologues (yoga du rire...)

à 25'17" : culotte propre, assortie et non trouée => la fameuse invective de la fameuse grand-mère de l'humouriste sur le plateau...

à 31'50" : le rire est une... ...jouissance, cela nous fait du bien (...) + libération des hormones du bien-être qui est, d'un point de vue psychique, un anxiolytique.naturel et c'est ça qui est extraordinaire : le rire est une armure, un bouclier psychique qui nous aide à surmonter les événements les plus douloureux et les plus abominables (*oui toussa c'est bien joli mais question perso : quand on vit (in)justement qq chose de douloureux ou d'abominable, on n'a justement pas le cœur -ni les occasions- de se fendre la poire = le chien qui se mord la queue...*)

à 42' \*: ce qui nous aide à supporter l'insupportable, c'est de pouvoir, par exemple, nous moquer et tourner en dérision le « bourreau » etc

C'est notre seul pouvoir : le désacraliser, de se moquer de lui, l'ironiser, de la rabaisser

à 42'20" : ça sert à rien de trouver des arguments avec ces gens-là qui nous rouleront dans la boue..

Dans leur manière de faire, ils nous ridiculiseront donc le meilleur moyen, c'est de rire d'eux, de mettre un grand coup de la cagette sur laquelle ils sont montés et à ce moment-là, ils tombent

à 43'50" \*: la manière de tous d'avoir la même vie, en fait (...) On a tous, au fond, les mêmes sujets qui nous animent et les mêmes sujets qui nous font ch...

Moi, ce qui me fait marrer, c'est ma fille quand, chaque soir, elle se dandine en dansant - Coco Câline (de Julien Doré) devant mouaaa = <https://www.youtube.com/watch?v=Zqn41lMIGg8>

Puis, avec moi, elle emboîte le pas (de danse) sur mon morceau-fétiche (du même chanteur) = Porto-Vecchio = <https://www.youtube.com/watch?v=Q9mTyeKUtsk&t=2s>

Jean-Yves, depuis Cannes, en poursuivant, notamment l'un de mes trips actuels

= <http://www.13car.net/GuyASSOMPTION2025teasing2depuisAntibes13.htm> + <https://www.13car.net/slsdp13.pdf> etc etc

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-vendredi-15-aout-2025-9164007>

NB : ai pensé, en écoutant cette émission, au fameux rire trop chouette de feu Salvador = <https://www.dailymotion.com/video/x4qv0z>  
Henri Salvador Le rire de Salvador

+ Le fou rire d'Henri Salvador lorsqu'il parle des femmes :  
<https://www.facebook.com/watch/?v=1205401203712179> etc etc etc

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: jeu. 14 août 2025 à 22:20

Subject: « **Être BELLE-MÈRE, pas une mince affaire !** »

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc: <qqprochesetautresenCCI@gmail.com>

Ouf, « on » a eu chôôô, smatin dans votre émission du lendemain du 13 : pas question des « classiques » belles-doches mais des marâtres... ... (« invisibilisées »...)

Sujet dont le FOU que je suis se... ... FOUt mais j'ai écouté et bien m'en a pris car tjs un vrai régal d'écouter parler la super psy Caroline Goldman (fille de...)

à 2'\* : Maxime Rovère => « **que faire des cons pour ne pas en être un, soi-même ?** » => livre... ... d'utilité publique !!!...

à 3'45" : jusqu'à la fin du 19ème siècle, une femme sur trois mourait en accouchant (!!)

à 8'50" : une belle-mère, c'est qq1 qui a plaisir d'élever des enfants qui ne sont pas les siens, de s'en occuper et de les supporter...

à 16'\* : les enfants n'aspirent qu'à la paix et à l'amour avec leurs parents et les adultes en général, avec des butoirs éducatifs + les limites, les bornes à ne pas dépasser (chemin de la joie et de la générosité)

à 19'30" : 1 enfant sur 10 vit aujourd'hui dans une famille recomposée en France...

à 24'\* : les enfants n'aspirent qu'à l'Amour et la paix

à 35'30" : s'il y a bien un pouvoir magique du bébé, c'est de fédérer !... Tout le monde se prosterne devant un bébé... Un bébé, c'est magique (éclat de rire de miss Goldman...)

à 38'40" : l'appareil psychique n'est pas si arc-bouté que cela dans la... ... hargne !...

à 41'\* : les êtres humains viennent à la vie de façon très mystérieuse...

à 42'\* : quand une femme tombe enceinte, ce qui se passe dans son corps relève de... ... l'illimité, ce petit... ... bébé...

**à 43'30" : le passage qui serre et... ... fait saigner, le cœur, effectivement, via cette toute petite fille qui se soucie...**

Jean-Yves

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-jeudi-14-aout-2025-4494693>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: mer. 13 août 2025 à 19:49

Subject: « **Savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va** »

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc: <qqprochesetautresenCCI@gmail.com>

Votre émission d'hier sur... ... « Savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va » = le... ...poncif habituel !...

Savoir d'où l'on vient : OK...

Mais abandonnons l'idée-mirage qui nous laisse croire que, grâce à ça, on saurait alors où on va !...

Savoir d'où l'on vient permet de savoir... ... d'où l'on vient, point-barre...

Rester encastré-e, enlisé-e, embourbé-e dans le passé (d'ailleurs, il vaut mieux « enlisé-e ou « embourbé-e » pour avoir un petit espoir d'en sortir), rester en tout cas bloqué-e dans le passé, involontairement, bien entendu, n'est que mortifère et toxique, puissance 13.

Ne parler que du passé + que du passé + que du passé est mortifère et insupportable.

OK pour regarder dans ses rétroviseurs, mais pas que dans ses rétroviseurs avec le pare-brise embué et la bagnole à l'arrêt sans batterie qui ne redémarre donc pas condamné-e à faire du surplace, les yeux rivés dans le putain de rétro...

Eté, du moins août + septembre OUT (car juillet très dense et très sympa) à rester sur place, quasiment, pour moi, donc je réfléchis à tout ça...

Sur TF1, la série à grand succès « demain nous appartient » : ce serait bien, oui que demain nous appartienne et puis, surtout que le présent nous appartienne sans que le passé nous pourrisse...

À méditer, c'est coefficient 13...

A mon petit niveau, j'essaye de ne pas être passéiste même si, comme tout le monde, je me suis bien fait niquer plusieurs fois dans différents domaines par des porcs et des truies

Mais, à la limite, aujourd'hui ça ne m'intéresse plus du tout : ce qui m'intéresse, c'est ce présent = ce que j'en fais ou... ... ce que j'essaye d'en faire et les minis perspectives d'avenir que je peux encore avoir, sans trop d'optimisme, débile, stérile et irréalisable...

## DANS CETTE ÉMISSION, J'AI NOTÉ :

à 3'50" : archives départementales de la Côte d'Or (spécialisé dans la généalogie)

à 16'45"\*\* : si on a une grand-mère instit ou un arrière-grand-père de la SNCF (cheminot), y a forcément des infos dans ces archives... Banco pour ma seule vraie grand-mère qui était instit...

Quant à mon grand-père paternel, mort pour me faire plaisir, le 13 d'un mois (un 13 octobre), son propre grand-père paternel est mort un... 13... ... octobre, décédé à bord de sa locomotive alors qu'il entrait dans un tunnel... Vais voir avec ces archives...

à 30\* : la glossolalie (13 intéressant, le fait de parler en langues, je connais la formule, l'ai déjà vu de mes yeux et entendu de mes oreilles => <https://fr.wikipedia.org/wiki/Glossolalie> )

Comme dabe, je fais référence aussi à l'émission « d'en face » = « Sous le soleil de Platon » ma synthèse là : <http://www.13car.net/slsdp13.pdf>)

Dans celle du 30 juillet dernier, Antoine de Caunes, qui dissertait, je cite, sur « **comment on fait pour ne pas devenir un vieux con (ou, bien sûr, une vieille conne) ?** » a avancé :

à 8\*\*\* : quand on est âgé, on ne cherche plus sa place dans le monde, quand on s'est accompli

à 20\*\*\* : le temps est compté donc... ... il ne faut pas trop compter son temps...

à 20'40\*\*\* : **on vieillit bien quand on ne laisse pas submerger par le passé, sans ressasser, sans ruminer, sans se faire envahir...**

à 21'35\*\*\* : dans chaque vieux, il y a un jeune qui se demande... ... « qu'est-ce qui s'est passé ? » (Groucho Marx)

à 38' \*\* : le corps qui vieillit, qui se rigidifie et qui symbolise aussi les idées qui se... ... rigidifient...

Jean-Yves

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mardi-12-aout-2025-8756345>

\*\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/sous-le-soleil-de-platon/sous-le-soleil-de-platon-du-mercredi-30-juillet-2025-5460156>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: mer. 13 août 2025 à 11:38

Subject: "En finir avec les relations toxiques"

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc: <qqprochesetautresenCCI@gmail.com>

Quelle émission du 13 (treize) août...

Ah là là là, ces (à nouveau) putes de « relations » dites « humaines » (je pèse mes mots...)

Et ça démarre fort avec l'extrait, au tt début, qui donne effectivement des frissons du film «mon roi » avec les vraiment super Emmanuelle Bercot et Vincent Cassel, en opposition complète qui vont rompre...

POISON DE CES RELATIONS TOXIQUES, DYSFONCTIONNELLES, ASYMÉTRIQUES, VIOLENTES, DANGEREUSES ET FATALES...

Après le «love bombing » aux tous débuts (d'une rencontre) avec la fusion, le mirage de « l'âme-soeur », les lunettes roses qui embellissent tout etc.

Puis peuvent arriver les violences conjugales, on le sait, mais.... pas d'accord avec ce qui est avancé :

1 – « On minimise la violence dans notre société »... => oh bin non => tt ce bordel de #MeToo etc.

2 – « On est attiré par les relations toxiques... ( !!!..)

Rester avec des gens qui nous font plus de mal que du bien !!!...

Rester avec des gens qui nous font plus de mal que du bien ??? ...

« ON S'ARNAQUE NOUS-MÊMES LE CERVEAU » : pas mal, la phrase, topée à un peu plus de 13 minutes de la fin....

Il y a malheureusement des cas de figure (et j'en connais et je ne développe 13 évidemment pas... ...par écrit, mais à l'oral bien volontiers) où il est strictement impossible, pour certain-e-s de se libérer de ces relations toxiquement délirantes... Pour des raisons de fric et/ou de peur mal placée etc + manque de couilles et autres...

Enfin, bon, moi de mon côté, quand on (me) parle d'amour, je sors mon révolver...

« SI C'EST LA MER À BOIRE, ALORS QUE LA MER T'ABREUVE » , comme le chante Feu Chatterton à la 1ère pause musicale au bout d'un quart d'heure, dans sa belle chanson « allons voir » (= <https://www.youtube.com/watch?v=ykpDVaMHGT4>) De quoi envoyer tt ch... (et tt le monde...) et partir rejoindre les grands potes de feu Brel = les marins d'Amsterdam avec leurs.... « (...) putains d'Amsterdam

De Hambourg ou d'ailleurs

Enfin ils boivent aux dames

Qui leur donnent leur joli corps

Qui leur donnent leur vertu

Pour une pièce en or

Et quand ils ont bien bu

Se plantent le nez au ciel

Se mouchent dans les étoiles

Et ils pissent comme je pleure

Sur les femmes infidèles

Dans le port d'Amsterdam

Dans le port d'Amsterdam. (...)

Car évidemment, n'a pas été abordée dans cette émission la question des femmes infidèles etc.

Uniquement sous le prisme « ce sont les mecs qui font souffrir les femmes et qui génèrent des relations toxiques », jamais.... l'inverse...

Bin.... voyons !!!...

Mais bon : qui anime cette émission ? Une femme  
De quel sexe sont toutes les personnes qui ont témoigné pendant cette heure ? Que des femmes...  
A quand une émission sur ce même thème mais... ... un peu plus « objective » ?

Jamais...

Car c'est tjs la même musique...

Avec, systématiquement, cette misandrie qui n'est pas dite, bien entendu...

Pas abordé non plus : les relations toxiques dans le milieu pro (où là c'est encore plus dur, vus les enjeux... ... plus rigolos) ou associatif (avec des tyrans, profiteurs, goujats, manipulateurs, avides de pouvoir, abuseurs du pouvoir etc)

« Quant à la relation amoureuse, belle cerise sur un magnifique gâteau » comme dit avant de rendre l'antenne...

**Scandale final** avec l'extrait diffusé, carrément misandre... Au moins, c'est signé...

Jean-Yves, juste après cette émission = une heure vingt avant 13h ...

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>  
Date: mar. 12 août 2025 à 00:23  
Subject: « **VOYAGER EN SOLO** »  
To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>  
Cc: <qqprochesetautresenCCI@gmail.com>

Votre émission de ce matin m'a fait repenser à celle dont c'est la fête aujourd'hui = Claire née M. et que j'ai fait la connerie d'épouser danzunôtrevi...

Car si c'était à refaire, je ferais mon voyage de noces... ... SEUL !!!...

Peinardos !!!... Lol + mdr + Covid13...

Vu que c'est là... ... qu'on a commencé à se friter gravos... C'était à Rome, pendant les JMJ d'août 2000...

(ouais, j'ai fait mon voyage de noces avec un curé -et pas le moindre puisque le plus connu et le plus populaire de France, déjà à l'époque... Il était la guest-star française en Italie, au milieu de tous les troupeaux de jeunes frenchies...)

Partir en solo : c'est du cas par cas.

Si on est maqué(e), pas vraiment le choix (au secours !!!....) : il fôôô partir avec le si cher conjoint ou la si chère conjointe, bonjour la routine-suite et le sens de l'Aventure... Mais idéal pour celles et ceux qui aiment bien la routine-berk, la sécurité et qui détestent l'Aventure (et en ont... ... peur etc.)

Ce point (cette césure) n'a malheureusement pas été abordée dans cette émission un peu... ... futoir, avec successions de « témoignages » et micro-analyses batôôô...

+ certaines demoiselles (à 10'50'' \* + à 11'50''\*) qui nous expliquent que c'est délicat quand elles ont leurs... ... règles... Passionnant...

Ai aimé, par contre, l'ancienne haute-militaire qui plaque finalement tout (carrière et mari) pour aller vivre en Sibérie et en Alaska dans un élevage de rennes ( !!!...) et qui avance, à 4'40''\* : « *le voyage n'est pas une fuite mais on cherche qui on est , on est dans un face à face, on affronte qui on est vraiment, sans filtre, sans masque et, même, sans échappatoire...* »

à 6'\* : plus envie d'attendre des autres (bien joué !!!... Je fais pareil, j'ai compriiiiis...)

à 16'50'' : nos proches qui nous projettent leurs propres peurs (j'en sais qq chose...)

Plus intéressant : à 18'', l'intrépide minette qui parle des crises d'angoisse de sa mère, terrorisée, quand elle part en rando solo et bivouac idem, dans toute la France, et dort dans les forêts... (vais faire pareil dans la forêt, pile devant chez moi, la Domaniale de Versailles...)... Du coup, elle ne prévient plus sa mère quand elle se casse...

La meilleure phrase que j'ai entendue, à presque mi-émission = à 19'50" : « **la peur s'efface dans l'action... C'est normal, parfois d'avoir peur mais il faut ne pas avoir peur de sa peur** »...

RETIENU AUSSI :

à 22'' : applications + + + COACHSURFING pour être hébergé-e chez des hommes ou chez des femmes (moi, je suis choisis... ... chez une femme, si possible sexy etc), et POLARSTEP (qui permet de donner sa localisation à des proches de confiance, je me demande quand même quel est le degré de précision de cette appli, carrément un point GPS ? Et quid si on n'a plus de téléphone etc ?)

à 22'50" : l'ONU a déclaré que l'endroit le plus dangereux pour une femme est le... ... foyer (là où elles sont le plus... ... agressées...)

à 34' : on a finalement tous le même questionnement, l'humain cherche partout la même chose = l'amour, que ses enfants aillent bien (*question perso : quel(s) enfant(s) ?!?*...) et une certaine sérénité (ouais, Delaconne : une CERTAINE sérénité, comme tu dis, à parler comme un livre...)

à 40'25" : une femme seule qui voyage suscite la... ... curiosité donc bien accueillie, « protégée » dans 99 % des cas... à 23'' + à 51'30" \* : cours d'auto-défense (pour les femmes seules, surtout = cours d'auto-défense FEMINISTES) : en paroles (verbales), émotionnelles et... physiques ... en gestes !!!...

**A « noter » que ce matin-même, j'ai fait un vraiment magnifique... ... voyage en solo... Si si si...**

A suivre, en photos, dans les 24 heures (URL en gestation...)

Jean-Yves, lundi soir, en cette avant-veille du 13.....

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-lundi-11-aout-2025-6369782>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: sam. 9 août 2025 à 10:26

Subject: « **Les super-pouvoirs de l'assiette** » et... ..., surtout, de la Brésilienne !....

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc: <qqprochesetautresenCCI@gmail.com>

Hier matin, n'ai pas vraiment eu de coup de coeur pour l'émission de ce vendredi sur, je cite, « les super-pouvoirs de l'assiette\* »

La nourriture, n'en fais pas une religion : je me nourris convenablement + équilibré etc mais je me débrouille afin que cela me prenne le moins de temps possible, j'ai vraiment d'autres priorités 7/7 et feu Molière l'a bien expliqué il y a environ 350 ans : « **il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger** »...

Dans cette émission, a été oublié le fameux « IN VINO VERITAS » ([https://fr.wikipedia.org/wiki/In\\_vino\\_veritas](https://fr.wikipedia.org/wiki/In_vino_veritas)) car un repas avec que de la flotte : bof...

Bof aussi, entre l'ex-anorexique qui témoigne à 10'' (ai été « en couple » entre l'été 2015 et l'automne 2017 avec une gonzesse de ce genre, rencontrée d'ailleurs il y a 10 ans jour pour jour, oui le 9 août 2015 donc le sujet de l'anorexie... ... « au secours » !!!...) et le constat, malheureusement vrai, entendu à 12'' qu'on mange 1000 fois par an (*moi : environ 400 fois. Vraiment pas besoin de petit-déjeuner -puisque je ne fous rien de mes nuits = je dors donc je ne me dépense pas donc pas faim : logique, non ?!?*... et très peu de dîners, cumulés sur toute une année), les fameux aliments ultra-transformés (toujours la même musique, comme expliqué par l'auditrice à 22'\*) etc etc etc

à 17'40"\*\* : les légumes, ce sont les trésors de l'alimentation... OK...

Beaucoup de généralités mais aussi des trucs intéressants et pratico-pratiques, certes, mais sujet usé + usant (et tout le volet sur la bouffe pendant les... ... règles à 28'\* et la... ... ménopause, j'avoue que j'ai zappé, du moins n'ai écouté que d'une lointaine oreille...)

Le point le meilleur : l'identité sonore des aliments (à 38'\*) quand on ouvre un paquet de chips ou un soda, le pschitt ou autre, finement (vicieusement?) étudié, mis au point et perfectionné par, carrément, des ingénieurs du son !!!.... Que de... ... manipulation des consommateurs par les fabricants (et les as du marketing...) qui commercialisent, en outre, du poison (Coca brut, chips gras etc.)

**Mais (mon) vrai coup de coeur aura été dans l'émission juste avant la vôtre, tjs sur le 13 excellent France-Inter, avec la super Brésilienne\*\* dans « sous le soleil de Platon\*\* » qui était canon (sla rime), en plus d'être intelligente et enrichissante...**

Témoin, ce qu'elle, elle a pu offrir de significatif de... ... nourrissant (là) aux auditrices et auditeurs sur un thème bien porteur et central = « **en quoi la joie est-elle vitale ?** » :

à 50"\*\* : puisque nous ne sommes que passagers sur l'embarcation de l'existence, apprenons à danser avant que la tempête ne se calme, apprenons à nous sourire et à nous aimer sans avoir attendre que toutes les conditions du bonheur ne soient réunies...

à 6'45"\*\* : explication de Boris Cyrulnik sur la résilience (comparaison depuis le domaine de la métallurgie...)

à 7'15"\*\* : les hommes ont le génie du malheur (...), 50 % d'entre nous ont été ou seront traumatisés au cours de leur vie, 25 % d'entre nous auront deux traumatismes graves autour de leur vie et ceux qui auront la chance d'échapper à des traumatismes n'échapperont pas aux épreuves de la vie 4

à 28'50"\*\* : « nous vivons nos 20 premières années et les 20 suivantes nous aident à comprendre les 20 premières »

à 34"\*\* : de son album « tu es mon tout » => « **parce que tu es mon seul problème, parce que tu es mon seul remède, parce que tu es le poison et la cure, c'est la seule chose dont je suis sûre** »...

à 38"\*\* : j'évite de dire qu'avant c'était mieux, je suis persuadée que le présent, c'est très bien...

à 38'35"\*\* : on pense à la fameuse phrase de Sylvain Tesson : « la France est un pays qui est un paradis dans lequel les français se croient en enfer »

à 39"\*\* : le bonheur est d'être et non pas d'avoir... Mais dans les pays capitalistes, le bonheur, c'est d'avoir, c'est de posséder...

à 40"\*\* : mes échecs ? Je n'ai eu que des échecs, d'ailleurs, je ne dis pas le mot « échec » mais je dis ce sont des étapes, des expériences.

À 40'40"\*\* : « je n'étais en pas en train d'échouer, j'étais en train de tenter (...) j'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont pas fonctionné » (Thomas Edison [https://fr.wikipedia.org/wiki/Thomas\\_Edison](https://fr.wikipedia.org/wiki/Thomas_Edison))

à 41'40"\*\* : je n'ai pas pu faire beaucoup d'études, c'était pas ouf...

à 47'18"\*\* : un terme allemand = die Halterkeit = chez Nietzsche « **la belle humeur** », l'allégresse de celui qui danse même au milieu des ruines »

à 47'45"\*\* : la force majeure, c'est justement la joie...

Jean-Yves pour, notamment, deux de mes « **nourritures** » 5 jours par semaine = sur France-Inter avec mes mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf) + [www.13car.net/gbvf13.pdf](http://www.13car.net/gbvf13.pdf)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-vendredi-08-aout-2025-9877840>

\*\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/sous-le-soleil-de-platon/sous-le-soleil-de-platon-du-mercredi-31-juillet-2024-6310299>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <jeanyves0013@gmail.com>

Date: ven. 8 août 2025 à 01:33

Subject: "Comment apprendre à lâcher prise ?"

To: <grandbienvousfasse@radiofrance.com>

Cc: <qqprochesetautresenCCI@gmail.com>

### Vaste sujet...

Ai retenu ces 4 points dans votre émission de lundi dernier :

1 - à 14'\* : lâcher prise => mieux : le lâcher-être

2 - à 20\* : à Freud, une femme demande : « Docteur vous qui connaissez bien la nature humaine, comment je pourrais faire pour être une bonne mère ? »

Réponse de Tonton Freud, taiseux comme toujours : « de tte façon, faites ce que vous voulez : vous n'y arriverez pas »

3 - à 29\* : faire des pauses qui reposent le cerveau (...) ski est important faire des VRAIES pauses dans l'année, des pauses qui désaturent nos cognitions , qui vident notre mémoire de travail, ne pas faire de fausses pauses...

Perso, suis un peu atteint du syndrome FOMO ou la « peur de rater quelque chose », tel qu'expliqué dans la revue de presse d'Europe 1 avant-hier = à 3' de <https://www.europe1.fr/emissions/la-revue-de-presse2/la-fraude-sociale-dans-le-viseur-de-la-ministre-du-travail-lescalade-nucleaire-et-verbale-entre-moscou-et-washington-et-des-vacances-deconnectees-766469>

Syndrome FOMO : [https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/11/03/fomo-ou-la-peur-de-raterquelque-chose\\_6100722\\_3232.html#:~:text=Acronyme%20de%20%C2%AB%20Fear%20of%20missing,et%20notamment%20des%20%C3%A9seaux%20sociaux.&text=Lecture%204%20min.](https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/11/03/fomo-ou-la-peur-de-raterquelque-chose_6100722_3232.html#:~:text=Acronyme%20de%20%C2%AB%20Fear%20of%20missing,et%20notamment%20des%20%C3%A9seaux%20sociaux.&text=Lecture%204%20min.)

4 – Super intéressant, pour ne pas dire... ... marrant, ce site cité = je sature. Com = <https://jesature.com/>

Quant à votre émission du jour sur... ... « Comment les chiens nous sauvent-ils » ? => si j'aime bien les chiens , vraiment, je dis quand même que ... ... « non les chiens ne nous... ... SAUVENT pas !!!...

Sauf peut-être les chiens de sauvetage, diligentés quand même par des... ... humains !...

En tt cas, il ne faut pas exagérer...

Quant aux gens, style Brigitte Bardot, feu ce branleur d'Alain Delon et qq « proches » qui m'ont si élégamment ghosté qui « vivent » (vivaient) reclus avec leur(s) klébard(s) : BOF

Quand à 7\*\*, j'entends que des gens préfèrent avoir un chien plutôt qu'un gosse : BOF-bis...

OK pour la fidélité, la bienveillance d'un chien, la joie de vivre : OK !... Mais un chien reste un chien, selon moi... Et sa joie de vivre, d'accord, mais un chien n'a pas vraiment de soucis, ni de réflexion,ni de tourments existentiels etc...

« (...) Un chien est plus fidèle qu'un mec, plus fidèle qu'un ami (...) » avance la minette au cours du micro-trottoir (à 10\*\*) : bof-ter... => le chien, du moment qu'on lui donne à manger et qu'on prend soin de lui...

Mais à 20\*\*, c'est vrai quand même, « cette splendeur du quotidien », une absence de jugement du chien qui ne demande pas comment s'est passée la journée, le chien qui accueille magnifiquement quand on rentre...

Vrai aussi, à 22\*\*, que ça aide contre l'isolement des personnes âgées (sla retisse du lien social et cie)...

à 27\*\* : la force du pardon des chiens... Contrairement aux chats (qui est une espèce, je cite, « non sociale »...)

à 28'40\*\*\*, l'animatrice cite Pierre Desproges qui disait « plus je connais les hommes, plus j'aime mon chien » => NON !... Elle n'est pas de lui, cette phrase (cf <https://www.guichetdusavoir.org/question/voir/131888>) mais la phrase exacte de Pierre

Desproges est « « plus je connais les hommes, plus j'aime mon chien et... ...plus je connais ma chienne et moins j'aime ma FEMME »...

à 37\*\* : l'odorat des chiens = des athlètes du flair => ils peuvent détecter 500 000 odeurs (l'humain : « que » 4 000)

à 49\*\* : 16 millions de chats contre 9 millions de chiens...

Mention spéciale pour la chanson, à 29\*\* = « J'veux un chien » de Yelle en 2020 = <https://www.youtube.com/watch?v=fe7vORVkYsc>

Une très belle chanson aussi sur les... ... chiens, découverte il y a un peu plus d'un an, lors d'une tournée de GG dans l'Est, lors d'une fiesta de motard(e)s = « un chien » par Chemanco = 13 excellent : <https://music.apple.com/fr/song/un-chien/1725749830>

Jean-Yves, nuit du jeudi 7 au vendredi 8, **pour, aussi, des émissions un cran au-dessus (sur ce même France-Inter) = « sous le soleil de Platon » => mes mini- « analyses » : [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)**

\*

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-eve-du-lundi-04-aout-2025-4579234>

\*\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-eve-du-jeudi-07-aout-2025-2767028>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: mer. 6 août 2025 à 12:54

Subject: "Comment prendre soin des autres ?"

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Toujours dans le... ... coma, le Facebook de l'émission ([https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr_FR)) !!!...

Que dalle en juillet (dernière « mise à jour » le 27 juin, depuis : rien et août continue sur la même... ... « lancée ») donc je poursuis par mail mes petites « analyses » (que d'habitude je postais directos...)

Dans un monde où, comme le dit un certain Guy GILBERT, « (...) les gens ne pensent qu'à leur gueule et à leur c.. (...) », quel beau thème que celui de ce mercredi...

L'égoïsme ambiant (et... ... le mien en 1er)...

Ai particulièrement aimé ces 9 passages :

1 - à 40''\* : accompagner sur la durée, accueillir la fragilité, soutenir alors : comment le faire sans... ... s'oublier soi-même ? => la « problématique » est très bien posée...

2 - à 16'40''\* une auditrice (Maude) qui prend soin des autres etc mais... ... qui souffre du manque de retour des autres => grande question !!! => je la renvoie vers Confucius et sa fameuse devise que j'ai fait mienne ( et 13 heureusement !!!...) : « AGIS AVEC BIENVEILLANCE ET N'ATTENDS AUCUNE RECONNAISSANCE »....

3 - à 20'30''\* : faire du bien aux autres nous fait du bien à nous...

4 - à 21'\* : l'impact... ... biologique => quand on fait un bel acte de générosité => l'ocytocine = hormone attachement + la dopamine = hormone de la récompense => qq chose qui nous rend fier-e de nous => bcp de bénéfices à être généreux

5 - à 26' \* : quel est le risque de prendre soin des autres en s'oubliant ? => être soi-même dans le meilleur état possible (*facile à dire, la psy !!!...*)

6 - à 27' \* : à ne pas se retrouver en état énergétique très faible (*je connais !!!...*)

7 - à 29' \* : la générosité est contagieuse !...

8 - Mon passage préféré, à 41' \* : lors d'une maraude, des bénévoles donnent un rasoir à un vieux SDF qui en demandait un. La bienveillante équipe lui propose de la mousse à raser et il répond « *non, gardez-là pour les copains, moi j'en ai encore !...* » => il pensait... ... ôzôtres...

9 - et j'apprends un mot, à 49' \* = cet appel : « venez **bénévoler** »

Jean-Yves ([jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)), mercredi 6 août 2025, entre midi et 13.....

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mercredi-06-aout-2025-5899706>

### Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: ven. 25 juil. 2025 à 20:28

Subject: "Vieillir joyeusement, est-ce possible ?"

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Vieillir joyeusement, est-ce possible ?

Thème de votre émission d'avant-hier...

Quelle question... ... tarte-à-la-crème !!!...

Car, de mon petit point de vue, il y a quand même une différence entre qq1 qui atteint 40 ans et se soudain... ... vieux mais qui a toutes ses facultés physiques, mentales etc...

Et qq1 en EPHAD, à 102 ans, aveugle, sourd, et paraplégique etc...

Allez dire à cette dernière personne qu'il faut vivre... ...joyeusement jusqu'à 103, voire 104 ans pour ne pas dire 105 ans !!!...

A l'époque où, en France, on avait des présidents de la République dignes de ce nom (= quand je suis né puis après : plouf !....), on avait De Gaulle qui a lâché : « **La vieillesse est un naufrage** »

A peu près à la même époque, le grand Brel s'époumonnait dans « vieillir » (<https://www.youtube.com/watch?v=qKggl6AGXJs>) avec cette phrase emblématique : \*

« (...) **Mourir, cela n'est rien**  
**Mourir, la belle affaire!**  
**Mais vieillir, oh, oh vieillir (...)** »

DANS CETTE ÉMISSION, AI NOTÉ :

1 - à 16' \* ; dévaler la pente de la mort jusqu'à la mort...

2 - à 27' \* : une chance de vieillir : espérance de vie pour une femme qui a un cancer en France et celle dans un pays en guerre ou sous-développé...

3 - à 37' \* : abandonner l'esclavagisme des colorations (cheveux...)

Jean-Yves

**En bonus, un cran au-dessus avec les émissions estivales du super philosophe Charles Pépin, mes qq notes about**

it : [www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mercredi-23-juillet-2025-4165544>

### Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: jeu. 24 juil. 2025 à 13:02

Subject: « **Se réparer avec les mots** »

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Je continue mes partages (même si, globalement, tout le monde s'en tape mais peu importe puisque je fais tt ça d'abord pour... ... moi et + tard, à défaut ksa intéresse un peu mon « réseau » mais j'ai l'intime conviction que je le trouverai, ce réseau « ad-hoc » et en or car... ... l'actuel : oups de chez oups, bref passons, « nul-n'est-prophète-en-son-pays, c'est bien connuuuu, lol + mdr + Covid13 !... )

Et mes partages (ceux par écrit) s'inscrivent finalement à la perfection dans le thème qui a été développé sur votre antenne matin = « « SE RÉPARER AVEC LES MOTS »»

#### **Les 15 points que j'ai aimés et, donc, relevés :**

1 - à 7'55\* : l'écriture construit la pensée, elle en est l'architecte, que vient faire l'écriture si ce n'est combler un vide, un manque, une perte, un effondrement intérieur

2 - à 8'20\*\* : l'écriture a été un outil pour remettre de l'ordre dans le désordre

3 - à 13'\*, le poème de René Char = j'ai pris ma tête comme on saisit une motte de sel et je l'ai littéralement pulvérisée

4 - à 15'\* Ecrire, c'est aussi exprimer des (ses...) colères

5 - à 20'\* : **Plonger dans les interstices de ma propre chair pour en extraire le mal**

6 - à 21' ! quand j'écris, faut que ça sorte tt de suite, urgentement car cela me ronge de l'intérieur il faut expulser tt ça, faut expulser le « mal »...

7 - à 29'\* Nous parlons d'un lieu où tout est fragile et qui est splendide

8 - à 32'\* : j'exige poésie, **je ne me satisfierai pas et je m'imposerai pas ce qui est, là, posé, oui j'exige poésie : je vais chercher l'or et la sève de ce monde** (...) c'est comme une chasse, comme une traque

9 - à 33'\* la colère : une pulsion de vie => **j'ai décidé de vivre envers et contre tout et... ... tous pas une vie étriquée (PAS UNE VIE ÉTRIQUÉE)** une belle et grande vie, une ode à la vie  
**J'ai de grandes ambitions et c'est ce que je vais transmettre à ma fille**

10 - à 35\*: tu ne peux pas gâcher l'opportunité qui t'est donnée

11 - C'est un privilège d'écrire et de pouvoir éditer

12 - à 37\* : mon rapport à l'écriture est vital (comme un journal de bord, au jour le jour, depuis mon cancer et ma « rémission »)

13 - à 37\* : **l'écriture m'a sauvé**

14 - à 40' : **plus le temps passe et plus je me rends compte que lorsque j'appréhende l'écriture, c'est comme si j'étais habitée, comme si une tierce personne (quelque chose qui me dépasse) s'emparait de mon corps**

15 - Il y a pire que la colère, c'est l'indifférence (Stéphane Hessel [https://fr.wikipedia.org/wiki/St%C3%A9phane\\_Hessel](https://fr.wikipedia.org/wiki/St%C3%A9phane_Hessel))

**De mon côté, deux phrases qui me portent depuis des décennies (et que « j'applique ») :**

« **ECRIRE, C'EST SE GUÉRIR** » (Cioran)

## « ON ÉCRIT POUR CONSOLER L'ENFANT QU'ON PORTE ENCORE EN SOI » ( je ne sais plus qui a dit çççaaa)

Ceci dit, ce ne sont « que » des phrases...

Et on pourrait (donc) avancer **le.... ...contraire** = « ECRIRE, C'EST CONTINUER D'ETRE MALADE » + « ON ÉCRIT POUR SOI-DISANT CONSOLER L'ENFANT QU'ON PORTE ENCORE EN SOI MAIS ON NE CONSOLE RIEN NI... ... PERSONNE, SURTOUT PAS SOI »

C'est connu aussi : « tout est dans tout.... ... et.... ... réciprocement ».... ;)

Jean-Yves, à 13h et des poussières, en ce 24 juillet 2025.....

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-jeudi-24-juillet-2025-1364255>

### Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: mar. 22 juil. 2025 à 12:40

Subject: **"Comment aller bien dans un monde qui va mal ?"**

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Suite de mon mail d'hier soir ci-dessous et concernant, maintenant, ce thème « bien vs mal » ds votre émission de ce matin, ai retenu :

1 - L'injonction à faire du yoga-parce-que-ça-fait-du-bien : ouais bof !...

2 – Nous, on est saturés et le monde sature.... ( à 10'50"\*)

3 – **On se remplit de choses... ... vides** (à 11'50"\*) : *ouaaah, cela pourrait être un sujet de philo au bac...*

4 – à 17'10"\*\* : stop à l'injonction à aller bien et si aller bien était un signe de bonne santé mentale ?...

5 – à 21'50'\* : aujourd'hui, quelqu'un qui ne vous répond plus, c'est quelqu'un qui est mort (**perso : pas d'accord du tout : entre les gens qui n'ont rien à foutre et ceux, adeptes de la si classieuse secte à la mode, nommée... ... « ghosting », fuck de chez fuck, il y en a qu'il vaut mieux que je ne recroise jaméééé car.....**)

6 - à 30'\* : les philosophies du care (cf « CARE » dans GOOGLE)...

7 – à 28'\* Au lieu d' « exciter » et d'enrichir les sens, on les appauvrit (s'enfermer dans une bulle : on ne... ...voit-plus-le-monde... On ne le sent plus...)

8 – à 37'\* : Citadelle intérieure... Se construire une forteresse... afin de lutter contre la saturation.

9 - à 37'30" \* : **CE QUI REND HEUREUX DANS LA VIE, C'EST DE SE SENTIR UTILE** (oh que ouiii... )

10 - **DE LA CONTRAINTE GÉNÈRE DE LA CRÉATIVITÉ**

11 – à 52'30" : **« MIEUX COULER EN BEAUTÉ QUE FLOTTER SANS GRÂCE »** (qui réhabilite la dignité du présent)

De mon petit point de vue, pas d'accord avec ce titre de livre ci-dessus en jaune : non seulement pas très boostante (c'est peu de le dire) mais elle pousse plutôt au désespoir « agréé », connement « agréé »...

=> Je préfère 13 fois plus et mieux cette phrase qui fait partie de celles qui me portent depuis des lustres = « **IL VAUT MIEUX PERDRE AVEC PANACHE QUE DE GAGNER EN TRICHANT** »

Même si, au final, on n'a pas vraiment la réponse à la (bien vaste !!!...) question du jour (sniff, au fond...), je dirai, à la fin que **LE CLOU** de cette émission, c'est... ... **LEKLOU** tout au début, pendant une petite mais belle minute qui, du coup, devient... ... grande, (ré)écoutez :  
[www.13car.net/lagentillesse13.m4a](http://www.13car.net/lagentillesse13.m4a)

JY, à bientôt 13heures.....

\*<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mardi-22-juillet-2025-4242600>

### Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: lun. 21 juil. 2025 à 22:11

Subject: « **Pourquoi se complique-t-on la vie ?** »

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Toujours dans le coma, votre Facebook (tt est bloqué au 27 juin dernier !!!...)

= [https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr_FR)

Donc je continue par mail, du coup...

A quand une émission sur la chance ?

C'est l'un de mes sujets de prédilection, j'ai d'ailleurs planché là-dessus la nuit dernière et ai envoyé mon jus à mon réseau mais 0 (zéro) réaction, tt le monde s'en tape, bref, je ne préfère pas écrire le fond de ma pensée... **Mon JUS** : [www.13car.net/lachance13.pdf](http://www.13car.net/lachance13.pdf)

Concernant votre récente émission (de jeudi dernier) sur le thème « Pourquoi se complique-t-on la vie ? »

Perso, la viiiie, je me la complique vraiment... ... de moins en moins...

Environ quatre vingt 13 % des femmes autour de moi me font souffrir : **elles sont des insignifiantes et/ou des fantômes et/ou des odieuses et/ou des profiteuses et/ou des traînées** etc.

Ou, sur mon axe permanent Versailles-La Défense-Paris-Antibes, **des femmes réellement super mais déjà maquées ou... ... célibes/séparées/divorcées inatteignables ET qui se la jouent inatteignables** (donc la difficulté est double), vraiment toutdéééé...

Je ne parle même pas des **illuminées de cathos, tarés avec le(ur)... ... « le seigneur », « le seigneur », « le seigneur », salope de Julie de Paray fin juin + l'autre débile d'artiste ratée, aujourd'hui prof au rabais ds la cambrousse..**

Quand aux **passives immémoriales, encastrées dans leur névrose...**

Donc OUT de mon existence, ces 9 types d'attendrissants profils et du coup, quelle Liberté et quel « sentiment » qui va avec !!!...

Et contrairement aux apparences : zéro misogynie de bas étage (pléonasme) de ma part car :

1 – Ne suis pas devenu homo pour autant.

2 – Il y a ce même genre de profil(s) chez les mecs (sauf chez moi, qui suis parféeéé !!!!...)

Dans votre émission, ai retenu : « *c'est la vie qui est compliquée, c'est le monde qui est compliqué* », comme expliqué à 5'20'' (avec enchevêtements pénibles + les humains qui en refoutent des couches...)

à 20'\* : « la famille est un concentré de complications »... Oups...

Enfin, concernant « la mienne » de famille (je mets bien les guillemets), « ça va » puisqu'à part mes parents deux ou trois fois par mois, cette.... « famille », je ne la vois qu'aux enterrements donc qu'elle aille se faire ..... et d'ailleurs, aux prochains obsèques, décision est prise depuis qq années : je ne me déplacerééé plus car.... snè pas une famille, «ça », pppfff !!!...

De toute façon et « symboliquement », mon nom de famille est en train de s'éteindre : une seule naissance entre début 1992 et 2027 donc une seule naissance avec mon nom en 35 ans...

à 28'\* : apprendre à dire.... NON, c'est de simplifier bellement la vie !!!...

à 34'\* : rester ouvert au possible donc dispo etc.

à 35'\* : sortir du brouillard mental...

## MENTION SPÉCIALE POUR :

1 - **le petit délire**, au tout début de l'émission = cette minute = [www.13car.net/aimerfuck13.m4a](http://www.13car.net/aimerfuck13.m4a)

2 – **l'hystérique à la con** (pléonasme) à 38'10'' = [www.13car.net/vivreeensemble13.m4a](http://www.13car.net/vivreeensemble13.m4a)

Jean-Yves pour, notamment, son [https://www.facebook.com/profile.php?id=100000849451938&locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000849451938&locale=fr_FR)

\*<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-jeudi-17-juillet-2025-9127517>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: mar. 8 juil. 2025 à 12:57

Subject: "Et si le monde était devenu trop bruyant ? "

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Bonjour,

Que fout le (ou la ?) webmestre de [https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr_FR) ?  
Sla roupille salement depuis fin juin...

Webmestre dans le milieu ministériel (saison 38...), je peux le (ou la) remplacer au pied levé, lol + mdr !...

Comme j'aime bcp France-Inter (je n'écoute quasiment que ça, notamment, avec <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-revue-de-presse>, je vais juste « en face », rapidos pour des revues de presse\*, « Héros » de RTL\*\* avec la vraiment adorable Faustine Bollaert\*\* et « pour » une petite catho-

vraiment-tête-à-claques (qui m'a ch... dans les bottes plusieurs fois mais... ... qui fait de très bonnes émissions\*\*\*), comme j'aime bcp France-Inter, donc, je ferai-s une petite ristourne !!!... ;)

CONCERNANT L'ÉMISSION + + + + QUE VOUS AVEZ DIFFUSÉE CE MATIN SUR.... .... « ET SI LE MONDE ÉTAIT DEVENU TROP BRUYANT ? », AI RETENU CES 11 POINTS (FAITES-EN ÉVENTUELLEMENT PROFITER CELLES ET CEUX QUI N'ÉCOUTERONT MALHEUREUSEMENT PAS CETTE ÉMISSION ETC.) :

1 - à 17'\*\*\*\* : ai appris un nouveau mot = l' **ataraxie** = la tranquillité de l'âme (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ataraxie>)

2 - à 18' \*\*\*\* : se construire une **citadelle intérieure, imprenable, à l'intérieur de laquelle on peut, non pas annuler tous les bruits du monde mais faire en sorte que tous ces bruits ne troubent plus la tranquillité de mon âme...**

3 - à 26' \*\*\*\* : on est dans une société du **bavardage permanent**

4 - à 37' \*\*\*\* : le déficit chronique de sommeil (perso, sla me « parle »...)

5 - à 48'\*\*\*\*: **le silence** qui permet de se recueillir (...) qui permet de faire **provision d'émotions, de sensations** et de continuer à faire vivre ceux qui ne sont plus...

6 - à 48'50'' \*\*\*\* : ÉCRIRE, C'EST VIVRE DEUX FOIS, C'EST AUGMENTER LA VIE (*sla me parle gravos aussi...*)

7 - à 49' \*\*\*\* : le silence, cette chambre intérieure qui nous réunit

8 - à 49' 40'' \*\*\*\* : la grotte du coeur (...) un lac paisible...

#### **9 - Le son que je préfère (à 51'20'' \*\*\*\*) :**

Invité 1 : ENTENDRE MES ENFANTS RIRE (Thibaut de Saint Maurice, philosophe et essayiste)

Invité 2 : LE SOUFFLE DE MON AMOUREUSE (Grégoire Borst, professeur à l'Université Paris Cité)

Invitée 3 : LE CHANT DU RUISSEAU (Stéphanie Bodet, alpiniste, grimpeuse et écrivain)

#### **10 - Le son que je déteste (à 51'59'' \*\*\*\*) :**

Invité 1 : UN TRAUMATISME DES SALLES DE CLASSE = LE BRUIT DE LA CRAIE QUI GRATTE AU TABLEAU (Thibaut de Saint Maurice)

Invité 2 : LE POLYSTYRENE (Grégoire Borst)

Invitée 3 : LE BRUIT DU DEBROUSSAILEUR ((Stéphanie Bodet)

11 - Un bravôô pour la 2ème pause musicale de l'émission avec cette super chanson : **OÙ VONT LES LARMES QUE NOUS AVONS GARDÉES ?** = [https://www.youtube.com/watch?v=fx\\_pDgqTDXc](https://www.youtube.com/watch?v=fx_pDgqTDXc)

+ Déniché par mon pater il y a qq décennies, cette phrase qui résume bien le truc = « **LE LUXE DE DEMAIN SERA LA LENTEUR AU MILIEU DU SILENCE** »...

A bientôt 13h, Jean-Yves

\* <https://www.europe1.fr/emissions/la-revue-de-presse2> et <https://www rtl.fr/programmes/l-oeil-de>

\*\* <https://www rtl.fr/programmes/heros>

\*\*\* [www.13car.net/madm20242025MADMtouslesthemesthemesdatesetURLdespodcastssetsurtoutdesreplaysByJY0013.pdf](http://www.13car.net/madm20242025MADMtouslesthemesthemesdatesetURLdespodcastssetsurtoutdesreplaysByJY0013.pdf)

\*\*\*\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-mardi-08-juillet-2025-5863300>

## Retour au sommaire

De : Jean-Yves 0013 <[jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)>

Date: lun. 7 juil. 2025 à 11:09

Subject: "Pourquoi devenir adulte est-il si difficile ?"

To: <[grandbienvousfasse@radiofrance.com](mailto:grandbienvousfasse@radiofrance.com)>

Cc: <[qqprochesetautresenCCI@gmail.com](mailto:qqprochesetautresenCCI@gmail.com)>

Très bonne émission que vous venez de diffuser...

Comme que dalle n'est indiqué sur [https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/grandbienvousfasse?locale=fr_FR), je ne peux pas publier mon jus donc je vous l'envoie par mail :

Pourquoi devenir adulte est-il si difficile ?

Je confirme...

Dans ma 58ème année, suis tjs... ... ADO à tous les niveaux (sla rime !!!...)

Trop mimi, en tt cas, au tt début de cette touchante émission\* le doux dialogue-uppercut entre deux fillettes (extrait de « Grandir en France : les enfants ont la parole » encore dispo sur le sur <https://www.france.tv/documentaires/documentaires-societe/7248356-grandir-en-france-les-enfants-ont-la-parole.html>)

En bonus perso, ce à quoi je pense à chaque fois que la thématique de l'enfance est évoquée ici et là = la si belle chanson du si grand Serge Lama (1978) = « Mon enfance m'appelle » = <https://www.youtube.com/watch?v=eX42RoVSOY4>

Avec ces (ses...) belles paroles = <https://www.paroles.net/serge-lama/paroles-mon-enfance>

## **LES 7 POINTS QUE J'AI RETENUS DE SIGNIFICATIF PENDANT CETTE HEURE SYMPA :**

1 - « Faire de sa jeunesse une sublimation » comme a dit bien joliment à la du 1<sup>er</sup> quart d'heure

2 - « Devient adulte... ... qui peut » ....

3 – Syndrome de Peter Pan (ma 1ère copine, revue des années et des années « après », devenue infirmière en chef m'a dit, amusée et presque touchée... ... que... ... je me cognais ce syndrome pas très grave, au fond...)

4 - Les Tanguy et les adulescents etc.

5 – « J'aurais pu décider de ne plus parler à mes parents et de me construire de l'autre côté »...

6 - « La marée très basse de ma vie »...

7 – « Avoir, finalement, un regard doux et indulgent sur ses parents »...

8 - A la 1<sup>ère</sup> pause musicale, la chanson de cet abruti de pédant et tjs méprisant de Benjamin Biolay sur sa vie qu'il n'a pas vue défiler = « juste avant de tomber » = <https://www.youtube.com/watch?v=MLeQ6MjBuKY>

« (...) J'écris ça juste avant de tomber  
J'ai même pas vu ma vie défiler

*J'écris ça juste avant de tomber*

*J'ai pas grand-chose à vous déclarer  
Je vois les belles choses  
De belles choses  
Que j'avais oubliées (...)*

Extrait de <https://www.shazam.com/song/1811922988/juste-avant-de-tomber>

À chaud justaprélimiction... Jean-Yves, ([jeanyves0013@gmail.com](mailto:jeanyves0013@gmail.com)), Peter Pan 2.0 et vieil... .... adulescent..... ;)

\* <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-l-ete-du-lundi-07-juillet-2025-2132625>

[Retour au sommaire](#)

*En ligne le WE prochain : qq autres analyses » perso de ces émissions ...*

**Mes autres analyses sur une autre émission de France-Inter = « sous le Soleil de Platon », ICI :**

**[www.13car.net/slsdp13.pdf](http://www.13car.net/slsdp13.pdf)**