



**Coups de cœur du mercredi 23 avril 2025,
Un nouveau lieu : Maison Demonpion, salon de thé, St Gilles Croix de Vie
Nous étions 7 présents (mercredi, mal choisi !)**

Prochain « coups de cœur », fin juin, la date et le lieu seront donnés plus tard.

♥ **Coup de cœur(?) présenté par Colette Fréard, pour un livre :**

Le printemps reviendra de Nour Malowé

« *Ils peuvent tuer toutes les hirondelles, ils n'empêcheront pas la venue du printemps.* » Proverbe afghan



Écrit sous la forme d'un journal entre le 24 juillet 2021 et le 15 août 2021, la narratrice s'appelle Marwa. Elle est chirurgienne à Kaboul, mariée à un journaliste et mère de 3 adolescents : 2 garçons et une fille. Alors que les troupes américaines s'appêtent à quitter le pays, les talibans sont aux portes de la ville. Marwa qui est une femme libre, ne mettait le voile dans la rue que par convenance, va-t-elle être obligée de prendre la burqa ? Au jour le jour, elle décrit toutes les angoisses qui l'assaillent dans ce contexte politique peu favorable aux femmes, et qu'elle a connu 20 ans plus tôt. Va-t-elle devoir arrêter d'exercer son métier ? Et sa fille qui voulait faire des études ? Pour la sauver, pour qu'elle ne soit ni violée, ni lapidée, Marwa accepte qu'elle se marie à un taliban, elle sera protégée. Ses 2 garçons se sont engagés dans l'armée pour essayer de vaincre les talibans. Son mari passe ses journées à essayer d'obtenir un visa pour que la famille puisse sortir du pays.

♥ **Coup de cœur présenté par Nadine Boisseleau pour un livre de Pierre Assouline : l'annonce, février 2025, édition Gallimard**

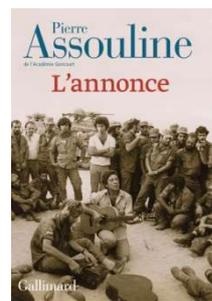
Voici un livre que j'ai lu assez vite, un des premiers livres qui évoque Israël depuis la nuit du 7 octobre 2023. Pierre Assouline est issu d'une famille séfarade, juif d'Espagne. Il a écrit plusieurs romans dont le Nageur, roman qui eut un vrai succès.

Il raconte, à travers sa propre histoire, celle d'un jeune homme parti de Paris comme volontaire en Israël, en 1973, pendant la guerre du Kippour, puis 50 ans plus tard, le retour, après le 7 octobre 2023.

Ce livre est donc en deux parties : une première partie menée tambour battant par l'écrivain, simple, efficace, pudique, sa rencontre avec Esther, autour d'une partie d'échecs, premier amour radieux, à Jérusalem, les discussions infinies avec ses amis, et l'envie de voir Léonard Cohen. Première partie radieuse mais teintée d'ombres car c'est Esther qui « annonce » aux parents, la mauvaise nouvelle de la mort des fils au combat.

Cinquante ans plus tard, l'auteur décide de se rendre sur place, deuxième partie plus crépusculaire, société moribonde, des pensées sombres traversent le narrateur. Au travers d'une partie d'échecs, le narrateur revoit Esther, qu'il n'a pas vu depuis 50 ans, peu après une dernière annonce clôt le livre, bouleversante.

Le texte est beau, riche en références littéraires, en citations de tous ordres, en reflets intéressants d'une culture musicale contemporaine, un vrai régal de lecture, c'est à la fois un livre politique et philosophique et qui donne à réfléchir sur la situation actuelle.



♥Coup de cœur présenté par Françoise Huchet pour un livre témoignage de Nadine Ansard.

Je'pleure pas, j'ai nagé avec palmes !

Comment le sport a changé ma vie

Après un bouleversement qui a changé le cours de ma vie, elle aurait pu sombrer. Mais c'est dans la nage avec palme qu'elle a trouvé la force de se relever. Jour après jour, elle a appris à surmonter ses blessures, à reconstruire son corps et son esprit. Un récit touchant et inspirant, qui montre qu'après les tempêtes, il est possible de renaître et de reprendre pied...



♥Coup de cœur présenté par Véronique Airaud pour un livre « témoignages »

SORTIR de L'ANOREXIE et de la BOULIMIE. Livre de AUDE RENAULT (beaucoup de témoignages)

Construire sa trajectoire de soins par le lien, les mots et le temps. (Cabinets spécialisés Paris, Nantes SOS ANOR . La NOTE BLEUE.)

Maladie psychiatrique la plus mortelle. très difficiles dans la médecine normale. 50% de guérison. (Suicide et arrêt cardiaque)

Début et souvent vers 15 ans. Un garçon pour 15 filles. C'est comme un secret .Souvent elles sont belles, brillantes et n'ont jamais causé de soucis à leurs parents. C'est souvent le démarrage d'un régime qui dérape et une attention particulière à l'alimentation. Le réflexe de tout contrôler. Sport en excès. Humiliation du corps par les autres ressemblances aux mannequins, des modèles sur les réseaux.. Trouble et perte de l'estime de soi.(Coquille vide) Dissociation du corps et de l'esprit. Anesthésiste émotionnelle. Le plaisir est une faute. Grande angoisse. Goût du Perfectionnisme, de l'hyper exigence Tout est sous contrôle, faire semblant, masque, banalisation.

La restriction est au début bien vécue. Augmentation de l'humeur, les relations sont agréables. Perte de poids, puis Dégradation, viennent les obsessions, les vomissements. L'entourage s'inquiète .Les boulimies arrivent sans faim ni plaisir, elles remplissent, elles sont dans une bulle à ce moment-là. Perte totale de contrôle Beaucoup de honte, elles se cachent. C'est le cercle infernal. Une restriction une boulimie. Trajectoire de soins : Le diététicien : Réussir à manger 3 à 4 fois par jour sans prise de poids . Le psychologue (le plus important) Apprendre à s'intégrer à s'exprimer. Donner un sens à leur vie. Recherche des émotions, de la joie, du désir et de l'espoir. Faire la paix avec son corps. Le psycho corporel. Perception déformée de son corps. Le cerveau interprète mal les informations, il se trompe, (une autre personne qui l'influence vers le mauvais côté) Crise d'acétone en permanence donc nausées).C'est un suicide masqué. Les groupes de parole. Partager les mêmes souffrances. Comprendre et sans jugement .Être moins seule. Voir des personnes guéries. Pas de médicaments efficaces. Travail sur la respiration, le yoga et la recherche du plaisir.

♥Coup de cœur présenté par Brigitte Barbier pour de la musique



Ballaké Sissoko est un musicien malien joueur de kora (harpe-luth) héritier de la grande tradition des musiques mandingues. Il a joué notamment avec le violoncelliste Vincent Ségal.

Piers Faccini, né à Londres (de père italien), est un musicien auteur-compositeur-interprète, joueur de guitare et également peintre. Son style musical est le « folk-blues nomade et métissé » ; il est passionné par les musiques africaines. Il vit dans les Cévennes et a enregistré de nombreux disques depuis 2004.

Ces deux musiciens se connaissent depuis une vingtaine d'années. Après quelques échanges (Piers Faccini chante Kadidja, une chanson en bambara – Ballaké Sissoko joue de la kora dans la chanson composée par Piers Faccini, The Fire Inside), les deux amis décident d'enregistrer ensemble un album entier, sorti en 2025 : Our Calling, musique et chants très sereins, envoûtants même, où ils racontent la migration sous toutes ses formes, humaine, animale ou végétale.



♥ Coup de cœur présenté par Allain Huchet pour de la musique avec France Musique

Quand aucune radio ne vous convient, ne parlons même pas de la télé, alors il vous reste trois solutions :

- la première, la plus simple, l'éteindre !
- la deuxième, pratique, écouter un podcast...
- la troisième, musicale, écouter une radio dédiée de France musique.

Elles sont au nombre de dix pour l'instant, ce qui permet de choisir, de passer de l'une à l'autre, selon le programme en cours et sans publicité. Juste le rappel régulier du nom de la chaîne écoutée.

Personnellement j'ai deux préférées, « **Piano Zen** » qui, comme son nom l'indique permet d'écouter du piano, du classique, par exemple des Nocturnes de Chopin, du contemporain ou du jazz et « **Musique de films** » car même des navets peuvent musicalement être intéressants. Ce n'est pas le choix qui manque mais un petit reproche quand même, il n'est pas toujours facile de savoir ce qui est écouté. Avec un téléphone c'est possible mais il est préférable de faire passer le son par une petite enceinte nomade, c'est plus agréable.

La liste actuelle :

- Classique Easy, - Piano Zen,- Baroque,- Musique de films- Classique plus, - Opéra,- Concert,- La Jazz,- La Contemporaine- Ocora monde.

A suivre, dessous↓



Classique Plus

Aaron Copland



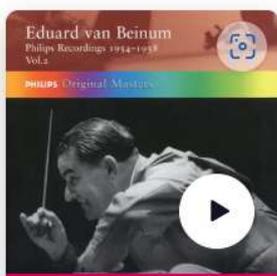
Opéra

Antonio Salieri



Concert

Robert Schumann



Classique Easy

Jean Sebastian Bach



Piano Zen



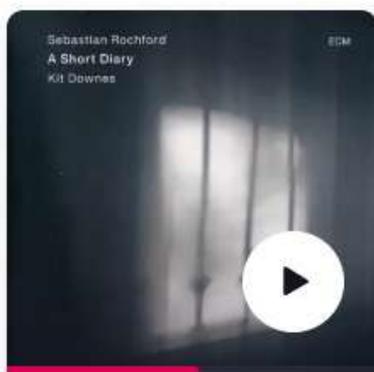
Baroque

Georg Philipp Telem...



Films

Les plus beaux extrai...



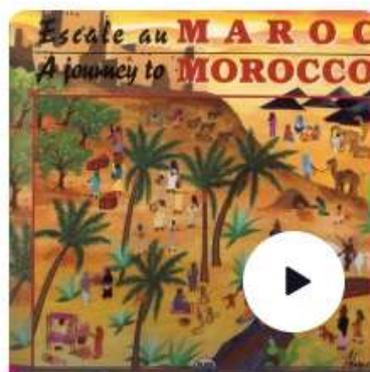
La Jazz

Sebastian Rochford ...



La Contemporaine

Francois Bernard M...



Ocora Monde

Non Identifie