

Vendredi 3 octobre 2014

Comment faire face au stress de la vie moderne ?

Par Monsieur Thierry Laurençon,
coach, formateur spécialisé dans la gestion du stress



Vendredi 3 octobre, au Rex, pour la reprise de ses activités, l'UTATEL, Université de Tous les Ages et du Temps Libre, avait mis le Bien-Vivre au menu. Thierry Laurençon, coach et formateur spécialisé, a convaincu le public venu nombreux que gérer son stress est possible.

72% de Français stressés, 4 millions d'insomniaques, 60 suicides par an au sein de l'entreprise... on se consume au travail, on ne supporte plus d'attendre quelques secondes. Toujours plus, toujours plus vite. On est anormal si on est lent, coupable si on prend son temps. C'est la rançon des technologies en constante évolution, de la surdose d'information souvent anxiogène, en temps réel, de la recherche de la performance pour combattre les menaces économiques.

Mais si on ne peut supprimer le stress, réaction normale aux stimuli –sans lui, pas d'énergie–, on peut le contrôler : grâce aux progrès des neurosciences, des techniques sont mises en œuvre dans l'entreprise, à l'hôpital, dans les compagnies aériennes et chez les stressés qui reconnaissent leur état : maîtrise de la respiration, cohérence cardiaque que M. Laurençon a expérimentée avec le public.

Attention , il faut être persévérant, ne pas se décourager car les résultats ne sont pas spectaculaires : ce sont des micro-améliorations. Prendre son temps, cultiver la patience, ne pas être trop perfectionniste sont cependant à la portée de tous.

Message reçu par un public réactif qui a adhéré aux conseils de M. Laurençon en parfaite adéquation avec les objectifs de l'UTATEL : donner du sens, se faire plaisir, RESPIRER ... se hâter lentement comme le préconisaient déjà les Romains !

Texte de Marie-Dominique COULON

Vendredi 17 octobre 2014

POUTINE, l'itinéraire secret,

par Monsieur Vladimir Fédorovski,
écrivain de langue française d'origine russe,
ancien diplomate et promoteur de la perestroïka



Malgré le temps estival, vendredi 17 octobre, il y avait foule au Rex pour découvrir grâce à l'UTATEL, l'itinéraire secret de Poutine mais aussi les talents de conférencier de Vladimir Fédorovski.

Célébrant Brive comme patrie du bien-vivre, le romancier en connivence avec le public, se met en scène. Il est vrai qu'il pourrait être le personnage d'un de ses romans : diplomate, promoteur de la perestroïka, familier de Gorbatchev et d'Eltsine, fin connaisseur des services secrets, proche de Jean-Paul II, il a vécu au plus près l'effondrement du système communiste et analysé le ratage du rapprochement entre l'Occident et la Russie.

Sans la disparition du bloc soviétique, sans cette décomposition du pouvoir, Poutine, « racaille » de Leningrad remise sur le droit chemin par le judo, serait resté un terne agent secret du KGB dans une terne Allemagne de l'est. De retour à Leningrad rebaptisée Saint Petersburg, il est remarqué par le maire de la ville qui lui en confie la gestion. C'est le début de son ascension. Chef des services secrets, il devient le dauphin d'Eltsine. On connaît la suite...

Pour Vladimir Fédorovski, l'objectif de Poutine est d'assurer la stabilité d'une Russie qui doit renouer avec sa longue histoire monarchique et sa tradition chrétienne et faire face à la menace de l'islamisme.

Dans ses réponses aux questions inquiètes du public, le diplomate répète que Poutine n'est pas Hitler, qu'il faut calmer le jeu en Ukraine, critiquant au passage la politique d'Obama qui a cru en l'islamisme modéré. Il insiste sur les transformations de la Russie, l'essor d'une classe moyenne très occidentalisée. Il met surtout en garde contre la tentation en diabolisant Poutine de diaboliser le peuple russe, d'arrimer la Russie un peu plus à l'Asie.

Texte de Marie-Dominique COULON

Vendredi 7 novembre 2014

La cristallographie,

par Monsieur René Guinebretière,
enseignant-chercheur au laboratoire Science des procédés céramiques et de traitements de surface
à Limoges, président de l'Association Française de Cristallographie



Vendredi 7 novembre, au Rex, le public de l'UTATEL a célébré le centenaire de la cristallographie. René Guinebretière enseignant-chercheur au laboratoire de poudres céramiques et traitements de surface à Limoges a retracé les étapes d'un voyage de 2000 ans au coeur de la matière.

La beauté des cristaux, la géométrie et la symétrie de leurs formes ont fasciné les Grecs de l'Antiquité : Strabon invente leur nom *crystallos* qui signifie glace, Platon en fait la clé de l'explication du monde, Aristote et après lui la science médiévale, le symbole de la perfection œuvre de Dieu.

Le premier à avoir une démarche scientifique fondée surtout sur l'intuition et la description est au XVIIe siècle Kepler : il définit les cristaux comme un empilement d'objets élémentaires tous identiques. En France, à la fin du XVIIIe siècle, les cristaux sont classés et modélisés, leurs angles mesurés grâce au goniomètre, sorte de rapporteur. L'abbé Haüy protégé de Napoléon réalise des graphiques de ces « molécules intégrantes » et des objets en trois dimensions qui sont diffusés dans toute l'Europe. La cristallographie devient une science reconnue.

A la fin du XIXe siècle, les travaux se multiplient au Royaume-Uni et à Munich, capitale de la physique moderne: la découverte des rayons X est une révolution. Grâce à leur diffraction, la structure atomique des cristaux se révèle. Récompensés en 1914 par le prix Nobel, les physiciens Laue et Bragg père et fils font de la cristallographie, la science centrale de l'étude des matériaux. Les chimistes puis les biologistes utilisent ses méthodes avec succès, preuve la découverte de la structure de l'ADN en 1953.

Aujourd'hui, du dentifrice aux ailes d'avion, des biotechnologies à la médecine, la cristallographie est partout.

Texte de Marie-Dominique COULON

Vendredi 28 novembre 2014

Les dévots du GANGE

Ciné-conférence de Marc Laurens
Ingénieur Arts et Métiers, membre du bureau et conférencier de l'UTATEL



Vendredi 28 novembre au REX, de Bénarès devenu Varanasi à Prayag, nom hindouiste de Allahabad, Marc Laurens a immergé ses amis de l'UTATEL au cœur des dévots du Gange.

A Varanasi où il avait séjourné voilà 51 ans, les palais ont perdu de leur superbe, les moteurs pétaradent, une station d'épuration aux tours roses, un crematorium électrique s'élève sur les ghats, ces escaliers qui mènent vivants et morts au fleuve sacré qui lave des péchés et met fin au cycle des réincarnations.

Les images nous sautent à la figure : corps en décomposition d'un trop pauvre pour accéder à la crémation, flottant au milieu des immondices, linceuls rouges des défuntes portées sur des brancards, orange éclatant des guirlandes et coupelles d'œillets avec leurs petites flammes offrandes de lumière à Mère Gange, cérémonies dans une nuit trouée par le feu de Shiva.

Puis, notre voyageur-ethnologue nous emmène à Prayag à 300 km de Bénarès pour partager, avec 80 millions de fidèles logés dans une véritable mégapole de toile, la Maha Kumbh Mela qui a lieu tous les 12 ans. Nous découvrons l'angoisse de ceux qui ont perdu l'un des leurs dans l'immensité de la foule- mais parfois le pèlerinage est un bon moyen de se débarrasser d'une veuve ou d'un enfant !- . Nous assistons fascinés aux défilés des Naga Baba, les guerriers de Shiva, aux corps nus enduits de cendre suivis des sadhus aux tuniques safran, jaunes ou blanches qui précèdent l'incroyable cohorte des gurus. Venus de l'Inde entière, tirés par de dociles tracteurs successeurs des éléphants jugés dangereux, ils parquent sur leur trône en argent.

Grâce au regard empathique et jamais voyeur de Marc Laurens, le public s'est ouvert aux contradictions et à la diversité de la culture « des Indes ».

Texte de Marie-Dominique COULON

Vendredi 5 décembre 2014

L'abbatiale de Beaulieu, la spiritualité de l'art roman

par monsieur Georges Bourdeau,
retraité de l'Enseignement, vice-président de l'Office de Tourisme de Beaulieu



C'est à une passionnante visite de l'abbatiale de Beaulieu que Georges Bourdeau, vice-président de l'office de tourisme de la ville mais surtout érudit expert en théologie, a convié le nombreux public de l'UTATEL venu au REX vendredi 5 décembre.

Classée par Prosper Mérimée en 1843 comme l'un des trois premiers Monuments Historiques (les deux autres étant Notre Dame de Paris et la cité de Carcassonne), l'abbatiale est indissociable de l'histoire de la vicomté de Turenne.

Fondée en 850 par Rodolphe de Turenne, archevêque de Bourges, l'abbaye prend sa physionomie romane en 1098 grâce à Raymond de Turenne qui, au retour de croisade, fondera aussi Nazareth et l'Hôpital Saint Jean.

C'est dans l'équilibre de ses proportions et la richesse de son décor sculpté que s'épanouit pleinement la spiritualité de l'art roman. La symbolique des nombres héritée de Pythagore est omniprésente : les cinq absidioles prouvent que l'homme est en harmonie avec Dieu, l'étagement du chevet renvoie au chiffre 3, divin par excellence. Miraculeusement préservées des guerres de religion et des destructions révolutionnaires, les sculptures du portail et du tympan s'offrent à nous comme elles apparaissaient aux pèlerins du Moyen-Âge. On reste fasciné aujourd'hui par le Christ aux bras étendus vers l'est et l'ouest « maître du temps et de l'univers » même si le message théologique et moral ne nous est plus directement accessible. Sans l'érudition de notre conférencier, difficile de comprendre que les bêtes fantastiques du linteau symbolisent les civilisations celte et gréco-romaine sur lesquelles s'est greffé le christianisme, de penser que la femme sculptée proie des serpents et lézard invite le fidèle à faire son examen de conscience.

Georges Bourdeau ne nous a pas emmenés au catéchisme mais nous a donné à voir l'invisible, plongés au cœur de la pensée médiévale et incités à (re)visiter Beaulieu.

Texte de Marie-Dominique COULON

Vendredi 19 décembre 2014

Concert-conférence "La Harpe à travers les âges",

par madame Sophie Clavel,
harpiste concertiste, ancienne élève de Lily Laskine,
fondatrice de l'association Harpe en Périgord



Vendredi 19 décembre 2014, l'UTATEL avait convié, pour son traditionnel concert de fin d'année, la harpiste Sophie Clavel. Salle comble pour découvrir cette élève de Lily Laskine, premier prix du conservatoire de Paris, Master of Music de la prestigieuse Juilliard School of Music de New York, qui a mené de front carrière de concertiste et enseignement à Taiwan avant de rentrer en France. Créatrice de l'association Harpe en Périgord, elle poursuit sa carrière internationale.

Avec humour et simplicité, elle a retracé l'histoire de cet instrument déjà présent en Chaldée et en Egypte, il y a plusieurs millénaires. Dure époque pour les harpistes qui jouaient à en mourir pour accompagner dans la tombe leur souveraine défunte... Jouant successivement sur quatre instruments, une harpe celtique, une rare harpe française de 1780, une harpe Erard de 1902 magnifiquement sculpté et la superbe harpe Lyon et Healy qui la suit dans tous ses concerts depuis 1986, Sophie Clavel a dévoilé leurs mécanismes de plus en plus complexes, leurs différentes sonorités.

L'excellente conférencière a cédé la place à la virtuose qui nous a subjugués par ses jeux de mains ...mais aussi de pieds car, le saviez-vous, il y a sept pédales - autant que de notes- dans une harpe !

De Bach à Haendel, d'Alkan à Glinka et aux haikus espiègles de Susann Mc Donald où s'affrontent mouche et pot de fleurs, elle a révélé toutes les possibilités d'un instrument parfois trop discret, d'un instrument exigeant qui demande à être accordé quotidiennement.

A l'issue de ce concert-conférence, le public ravi n'a pas hésité à monter sur scène à la rencontre des instruments et de leur si chaleureuse et talentueuse instrumentiste.

Texte de Marie-Dominique COULON