

SOMMAIRE

P.1 : Edito Présidente
Cotisation 2024

P.2 : Numérique et
Commissions Retraite, sociale
ADMR 08

P.3 : Commissions
Communication et Loisirs

P.4-5-6 – Assurance
complémentaire
La place des Seniors
Symposium LUZERNE

P.7 – Arnaque sms Carte Vitale
Campagne de vaccination
Usurpation identité

P.8 : Comportements



LES ADMINISTRATEURS SE JOIGNENT A MOI POUR VOUS PRESENTER TOUS LEURS MEILLEURS VŒUX AINSI QU'À VOS FAMILLES.

Nous voilà au seuil de cette nouvelle année et avec ces sujets d'actualités qui continuent à nous percuter et agresser :

- les événements climatiques entre la sécheresse, les incendies, les tempêtes et inondations,
- les risques géopolitiques qui pourraient déclencher un double choc énergétique pour l'économie mondiale,
- l'intelligence artificielle qui n'a jamais suscité autant d'inquiétudes et de craintes face à l'impréparation des décideurs publics comme privés et qui, pourtant, est amenée à prendre une place croissante dans le futur,
- l'inflation qui, malgré un léger ralentissement, impacte chaque jour notre pouvoir d'achat.

Nous tenons à vous rappeler que les bénévoles de l'association sont et seront toujours présents pour :

- être acteur de la société et du débat public pour défendre les intérêts des retraités,
- renforcer le lien social par l'organisation d'événements conviviaux,
- vous accompagner et informer des évolutions du droit dans les domaines de la santé, de la retraite, de l'autonomie et de la fiscalité,
- être à vos côtés lorsque vous rencontrez des difficultés dans vos dossiers administratifs.

Je vous donne rendez-vous le jeudi 28 mars 2024 à Reims pour notre prochaine assemblée générale et, tout au long de cette nouvelle année, nous vous proposerons diverses sorties qui, nous espérons, répondront à vos attentes en matière de loisirs.

Evelyne Verpillier
Présidente



COTISATION 2024

Son montant est maintenu à 42€, mais la date de leur appel a été avancée vers Noël pour un prélèvement **le 12 janvier prochain**.

Pour les adhérents payant par chèque, leur règlement devra nous parvenir impérativement pour **le 31 janvier au plus tard**, avec un appel envoyé par courrier fin décembre.

En effet notre objectif est de pouvoir vous adresser plus rapidement la carte moisson, (et la carte d'adhésion), de façon à vous permettre de l'utiliser plus longtemps, alors que jusqu'ici elle n'était expédiée qu'en mars.

INITIATIF RETRAITE 51-08 ET « LE NUMERIQUE POUR TOUS », QU'EN EST-IL ?

Des adhérents des secteurs de CONDE SUR MARNE, VRAUX et BAZANCOURT qui se sont présentés aux réunions d'informations auxquels ils ont été conviés ont été formés par des conseillers numériques d'Emmaüs Connect. Ces formations se sont bien déroulées, les animateurs ont répondu aux attentes et besoins de chacun. Nous devons rencontrer en ce début d'année l'équipe d'Emmaüs Connect pour planifier d'autres formations, nous vous communiquerons les dates et secteurs concernés dès que possible.

Evelyne Verpillier

COMMISSION RETRAITE

Augmentation de la retraite complémentaire AGIRC ARRCO, Suppression du malus de 10%.

Il en était question depuis quelques mois, un accord vient d'être trouvé entre la majorité des partenaires sociaux. Cet accord consiste en une :

- augmentation de 4,9% de la retraite complémentaire pour tous les retraités (AGIRC ARRCO) au 01/11/2023
- suppression progressive du malus de 10% sur ces mêmes retraites
- suppression du malus lorsque la retraite prend effet au 01/12/2023 et après, suppression du malus pour tous les autres retraités au 01/04/2024.

Vous lirez dans les médias que cet accord contrarie beaucoup le gouvernement qui souhaitait profiter de la réforme des retraites et de l'augmentation de la durée de cotisations pour prélever entre 1 et 3 milliards par an pour financer l'augmentation des petites retraites et équilibrer le budget de la protection sociale.

Sachez que l'ensemble des partenaires sociaux a voté contre une telle ponction argumentant du fait que l'AGIRC ARRCO est un organisme privé et que l'Etat n'intervient pas dans sa gestion...Affaire à suivre.

Monique Schubert

LA COMMISSION SOCIALE D'INITIATIF RETRAITE 51-08

rappelle aux adhérents qu'ils peuvent s'adresser à elle pour solutionner, dans la mesure du possible, les problèmes qu'ils peuvent rencontrer avec les différents organismes concernant l'établissement de dossiers d'aides ou de prise en charge en matière de protection sociale, d'hébergement ou d'équipements divers.

Les membres de la Commission Sociale sont à leur disposition pour les aider à compléter certains dossiers et les orienter vers les organismes ou instances compétents.

N'hésitez pas à contacter le secrétariat d'Initiatif Retraite qui transmettra les demandes à la Commission Sociale qui prendra contact avec vous dans les meilleurs délais.

Jean Claude Beaucourt

RESEAU ADMR ARDENNES

Depuis 2022, notre association accepte l'adhésion **des retraités, anciens salariés des réseaux ADMR** de la MARNE et des ARDENNES.

Dans le précédent bulletin, nous vous avons présenté l'organisation de la fédération des ADMR de la MARNE.

Dans le présent bulletin, nous vous décrivons l'architecture de la fédération des ARDENNES.

Fédération départementale des ADMR des ARDENNES

(Aide à Domicile en Milieu Rural)

Siège social : 26 avenue Charles DE GAULLE
08000 Charleville Mézières

Présidente : Roberte BAUDON

Directeur: Patrick FORTUNE

Nombre d'ADMR locales rattachées à la fédération des Ardennes : 33

Nombre de salariés affectés dans les différentes ADMR du département : 630

Nombre de bénévoles : 330

Nombre de clients bénéficiant des structures Ardennaises : 4000 (dont 80% de personnes âgées)

Nombre de communes couvertes par le réseau ADMR Ardennes : 449

Nature des services dispensés aux usagers :

livraisons repas/Ménage/repassage/petit

bricolage/petit jardinage/Services à la personne en

situation d'handicap/services pour seniors/soins



infirmiers/soutien aux familles/transport accompagné/téléassistance.

Surtout, n'hésitez pas à faire savoir autour de vous que les retraités anciens salariés des ADMR peuvent adhérer à INITIATIV' retraite 51-08 et qu'ils peuvent solliciter notre secrétariat pour toutes précisions.

Régis Millard

COMMISSION COMMUNICATION

Deux axes ont présidé au travail de la commission.

■ **Tout d'abord, l'organisation de nos prochaines rencontres, à savoir :**

La prochaine assemblée générale : comme chaque année elle se déroulera à Reims le 28 mars 2024 dans les caveaux Castelnau.

Le salon de printemps à Châlons en Champagne le dimanche 17 mars : un spectacle musical y sera donné avec l'orchestre « Jazz Ambiance », sous la direction du chef Roland Bouverot.

Notre traditionnelle conférence dans le cadre de la foire de Châlons en Champagne. Le thème ainsi que le nom du conférencier ne sont pas encore arrêtés mais notez déjà la date du jeudi 5 septembre 2024.

La foire de Sedan. Nous y serons présents les samedi 7 et dimanche 8 septembre 2024 sur le stand de la MSA.

■ **Ensuite, mieux communiquer avec les adhérents pour mieux connaître leurs attentes.**

Tout dernièrement nous avons adressé aux adhérents une enquête pour connaître leur préférence en matière de loisirs. Le succès rencontré nous conforte dans notre conviction d'utiliser le numérique pour communiquer avec vous ; sinon, comment diffuser par la poste un questionnaire papier à plusieurs milliers d'exemplaires, avec les coûts que cela engendrerait et que dire du dépouillement qui nécessiterait la mobilisation de bénévoles déjà bien chargés en missions.

Cette forme de communication basée sur le numérique, sera, à ne pas en douter, la seule à être utilisée ; alors mettons-nous y tous ! Nous gagnerons ainsi en efficacité et en pertinence.

Marc Baudot

UNE RECOMMANDATION A PROPOS DE L'ENVOI DE NOS MESSAGES

Certains messages envoyés par mail peuvent être réceptionnés dans les spams ou indésirables.

Il est prudent de consulter cette « boîte spam » pour s'assurer qu'il n'y a pas de mail émanant de notre association.

Si c'est le cas, il convient de les transférer dans la boîte de réception.

Ainsi les futurs messages pourront être réceptionnés directement dans cette boîte.

COMMISSION LOISIRS

En 2023, l'ensemble des animations prévues n'ont pu être réalisées par manque de participants et nous nous excusons auprès des adhérents qui souhaitent y participer.

Aussi, afin de vous proposer des animations correspondant à vos préférences et attentes, la commission loisirs a réalisé un questionnaire qui vous a été soumis et auquel il est toujours possible de répondre.

Un grand merci à ceux qui ont déjà répondu.

Après l'analyse des réponses, des sorties seront programmées et communiquées dans un calendrier prévisionnel début 2024.

Sont déjà prévus en 2024 :

Théâtre « Les Sarrybiens » le 27/01/24

Séjour en ALBANIE du 24 au 31/05/24

Pour vos réservations de séjours ou voyages 2024, pensez à bénéficier des offres :

- **AVMA** structure qui gère 10 centres de vacances de la MSA et qui propose des tarifs spéciaux pour les adhérents INITIATIV'Retraite.

- **Vacances bleues** (séjours en clubs, hôtels ou résidences)

15% de réduction sur les hôtels et 5% sur les voyages

- **Tohapi** (camping - mobile-homes) réduction de 15% en haute saison et de 30 à 40% sur les moyennes saisons.

(Renseignements auprès de notre secrétaire).

Désormais les diverses propositions émises par la commission loisirs vous seront communiquées par des lettres d'informations spécifiques.

Les membres de la commission loisirs vous remercient pour vos futures participations et vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année.

Guy Géant



ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Notre fédération nationale et la CFR (Confédération Française des Retraités) se battent depuis fort longtemps pour obtenir un crédit d'impôt au titre des cotisations versées aux « complémentaires maladie ».

Rappelons que les salariés bénéficient de cet avantage sous forme d'une déduction de ces cotisations du revenu imposable.

Nous publions ci-après une note de la fédération qui fait le point sur cette question en mettant en évidence les arguments en faveur de la position prise par nos organisations nationales.

Depuis le 1er janvier 2016, les salariés du privé bénéficient d'une participation financière de l'employeur à leur complémentaire santé qui doit être au moins égale à 50% mais peut aller jusqu'à 100% de la cotisation. En outre, si l'employeur ne finance pas à 100% la cotisation, la part restant à la charge du salarié est déductible de son revenu imposable.

Pour les fonctionnaires, depuis 2022, l'employeur public verse 15 euros à tout agent ayant souscrit une complémentaire santé solidaire et responsable. En 2024 et au plus tard en 2026, l'employeur public prendra en charge 50% de la cotisation de la complémentaire santé de l'agent.

Les retraités du privé subissent une quadruple peine - Lors du passage à la retraite, ils perdent l'aide de l'employeur et la cotisation est alors totalement à leur charge.

- Ils subissent dès la deuxième année de retraite, une augmentation conséquente de leur cotisation qui peut atteindre 25 % et 50% l'année suivante. A partir de la quatrième année, la mutuelle n'est plus tenue à un plafond d'augmentation.

- Au surplus, si le conjoint était rattaché à la mutuelle du salarié, il en perd le bénéfice et devra, pour continuer à être rattaché à la mutuelle du conjoint retraité, s'acquitter du même montant de cotisation que celui-ci.

- A la différence des salariés, les retraités ne peuvent déduire de leur revenu imposable le montant de leur cotisation dite « responsable » à une mutuelle santé.

Les assurances complémentaire santé qui sont essentielles pour les retraités constituent un poste de

dépenses qui ampute de plus en plus leur pouvoir d'achat. Alors que leur revenu baisse, ils voient leurs dépenses de santé augmenter du fait de leur âge. Le montant des dépenses médicales qu'ils doivent supporter est plus important que le pour reste de la population et, dans le même temps, ils doivent faire face à des coûts plus élevés en matière de complémentaire santé. Selon différentes études, le coût de la mutuelle serait trois fois plus élevé pour les retraités que pour le reste de la population active.

Au final, les retraités souhaitent fermement être fiscalement traités à égalité avec les salariés et demandent ainsi à pouvoir bénéficier d'un crédit d'impôt assurance complémentaire santé.

Dominique Cochet

La place des séniors dans notre Société : ce qu'ils apportent !



Réflexions de Philippe BARBIER (2023)

Les seniors sont pointés du doigt ! Sont-ils des privilégiés ?

Ils passent beaucoup de temps à la retraite... Ce sont des nantis ... des oisifs ... et en plus, ils coûtent cher ... Face à la stigmatisation, à l'image réductrice des seniors, nous devons convaincre et faire prendre conscience aux responsables politiques de la place réelle que nous occupons :

- dans la société,
- dans la cellule familiale
- dans le monde associatif
- dans la cité
- dans l'économie ...

Les vrais revenus des retraités

De grandes différences selon les régimes et les années de cotisations (source DRESS)

Montant de la pension et pourcentage mensuelle de retraités concernés

- de 0 à 800 € soit 26,73 %
- de 800 à 1.200 € soit 17,73 %
- de 1.200 à 1.800 € soit 24,48 %
- de 1.800 à 2.400 € soit 16,48 %
- de 2.400 à 3.000 € soit 7,50 %
- plus de 3.000 € soit 7,08 %

44,46 % touchent moins de 1.200 € : Nous sommes donc loin de l'opulence !



La guerre des générations ?

Vouloir opposer les jeunes et les retraités est une ineptie... Ne nous laissons pas piéger !

Jeune : la santé mais un travail à trouver et des charges à supporter (famille, logement...)

Senior : des aléas de santé mais un patrimoine constitué au fil du temps

Il n'y a, heureusement, pas encore de guerre des générations en France

Le temps passé à la retraite

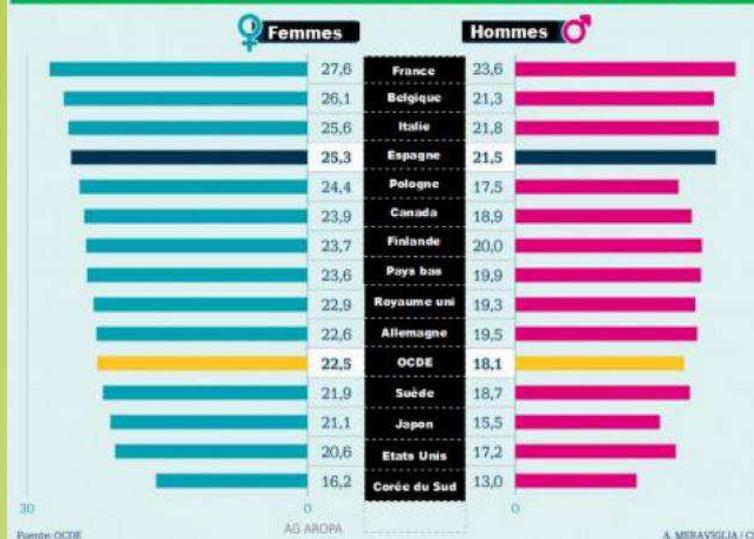
Les français, champions du temps passé à la retraite :

- Meilleure espérance de vie après 65 ans de l'Union Européenne (UE) :
- Femmes : 88,3 ans - Hommes : 84,2 ans
- Départ à la retraite en moyenne à 62,9 ans en France contre 65 ans dans l'UE

En moyenne 6 ans de plus que dans l'UE

SOURCES OCDE

Nombre d'années pendant lesquelles la pension est perçue



Source OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Economiques)

Il n'y a pas de retraite « standard »

Qu'y a-t-il de comparable entre un retraité de 62 ans et son aîné de 80 ans et plus ?

Les plus jeunes des retraités constituent une génération « Pivot »

Il est aujourd'hui courant de voir coexister 4 générations dans une même famille et de devoir partager son temps entre des parents âgés et dépendants et les enfants et petits-enfants

Aidants pour les parents

- 11 millions d'aidants familiaux (âgés en moyenne de 49 ans et dont 500.000 sont âgés de 18 à 24 ans)
- plus d'1 retraité sur 2 est concerné

- 60 % sont des femmes
- 33 % apportent une aide financière
- + de 5 heures / semaine
- moins de 50 % font appel à une aide extérieure
- charges financières en EHPAD (après APA et Aide au Logement)
- complément moyen mensuel à la charge du résidant ou de sa famille : 1.957 € (obligation alimentaire - Art 203 du code civil)

Disponibles pour les petits-enfants

Âge moyen de l'arrivée du 1er : 55 ans

75 % des + de 65 ans ont en moyenne 5,2 petits-enfants

23 millions d'heures de garde (autant que toutes les assistantes maternelles de France)

Accompagnement des jeunes

Disponibles pour les petits-enfants :

Un nouveau métier « taxi » : Sortie d'école, piscine, école de musique ou de danse, entraînement sportif ...

Valeur de ces prestations des grands parents vers les enfants et les petits-enfants (y compris les aides financières) :

30 milliards d'€ par an

Mémoire et passeurs de savoir

Les 8,9 millions de grands-mères et les 6,2 millions de grands-pères sont :

- Des témoins du passé et des porteurs de mémoire (histoire familiale, origines, les traditions, les langues régionales ...)
- Des passeurs de savoir-faire (cuisine, bricolage, jardinage, couture ...)
- Des exemples de savoir-être (le mieux vivre ensemble)

En retraite, mais pas en retrait !

Des acteurs engagés dans la vie de la Cité :

- Engagement citoyen : 87 % ont voté aux dernières présidentielles (7 points de + que la moyenne nationale)
- Age moyen des maires 59 ans
- 55,3 % des maires ont plus de 60 ans (67% ont plus de 60 ans !)
- 29 % des conseillers municipaux ont + de 60 ans

Des acteurs engagés dans la vie associative

Sans les retraités, le tissu associatif ne fonctionnerait pas :

- 48 % des associations sont présidées par un retraité
 - 1,3 millions d'associations en France
 - 1 retraité sur 2 est bénévole
 - 1 retraité y consacre entre 40 et 110 heures/an
- Soit 1 milliard d'heures et 10 Mds € (base SMIC) / an**
Source : France Bénévolat



Un poids économique

Malgré la diminution de leurs revenus :

- ils consomment et les plus de 50 ans pèsent pour 54 % dans les dépenses de consommation (CREDOC 2014)
- ils achètent français (pour soutenir l'emploi)
- 33 % possèdent une tablette et achètent en ligne
- ils dépensent 3 fois plus pour leur santé que les actifs
- ils sont créateurs de milliers d'emplois (services à la personne et aide à l'autonomie)

Des citoyens à part entière

Ils sont :

- des créateurs de lien social (soutien et convivialité)
- des promoteurs du changement et de services (Retraite Universelle, partenariats)
- conscients de la performance de notre modèle social (retraite et accès aux soins)
- des lanceurs d'alerte sur la perte d'autonomie

Et le recul de l'âge à la retraite ?

Quid de l'incidence du recul de l'âge de départ à la retraite à 64 ans ?

au niveau de la société,
de la famille,
du monde associatif...

Un défi : la dépendance ...

Une proportion croissante des plus de 65 ans dans la population française de 16 % en 2000 à 25 % en 2030

Les français deviennent plus vulnérables et en perte partielle d'autonomie à partir de 87 ans

La perte d'autonomie

La perte d'autonomie et sa compensation deviennent un problème majeur !

Nos positions :

- faciliter le maintien à domicile
- garantir un reste à charge supportable
- obtenir un financement fondé sur la solidarité nationale
- améliorer le statut de l'aidant
- développer une politique de prévention

Le Rôle des seniors

S'ils arrêtaient de consommer,
de s'occuper des petits-enfants et
de se mobiliser dans le tissu associatif...

On s'apercevrait alors que les seniors jouent un rôle majeur dans la société !

**Les retraités ne peuvent pas se mettre en grève . . .
Mais les responsables politiques sont conscients de leur poids est électoral !**

Des acteurs du changement : être reconnus !

Nous avons le devoir de faire évoluer la perception erronée des seniors dans l'opinion publique et d'imposer aux responsables politiques une prise de conscience de notre place réelle dans la société :

Faire reconnaître et valoriser notre rôle social
Redéfinir le statut du bénévole

Être organisés et agir !

Pour peser sur tous les débats qui nous concernent, nous devons :

- représenter une population importante
- être organisés pour agir efficacement

SYMPOSIUM

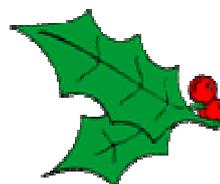
"LA LUZERNE DANS LE MONDE DE DEMAIN..."

**CHALONS-EN-CHAMPAGNE –
8 FEVRIER 2024**

Après le succès de l'édition 2020 et ses 1 200 participants, Luzerne de France organise son troisième symposium à Châlons-en-Champagne le 8 février 2024. Ouvert à tous, il exposera en quoi la luzerne est porteuse de solutions en matière de production de protéines locales, protection de nos écosystèmes, maintien de la biodiversité ordinaire, adaptation au changement climatique, création de valeur pour les producteurs. Démontrons ensemble que nos territoires ruraux sont bien vivants !

Inscrivez-vous sur le lien ici <https://urlz.fr/nZUX>

Les meilleurs moments du 2^{ème} symposium de 2020 dans la vidéo sur le lien ici [Symposium luzerne: le best of 2020 et l'inscription 2024 - YouTube](#)



ARNAQUE PAR SMS A LA CARTE VITALE

Vous avez reçu un message par SMS de l'Assurance maladie vous demandant de renouveler ou de mettre à jour votre carte Vitale ?

Attention, vous faites l'objet d'une tentative d'arnaque ! (ou tentative de phishing). Cette tentative d'arnaque s'opère de la façon suivante

- Vous recevez un message vous demandant de cliquer sur un lien afin de renouveler votre carte Vitale.
- Ce lien vous conduit vers une page internet similaire à celle de l'Assurance maladie (régime général). Il vous est demandé ensuite de renseigner : votre nom, votre adresse et enfin vos coordonnées bancaires, car il vous est demandé de payer quelques centimes d'euros (75 c) afin d'obtenir votre nouvelle carte Vitale.

Et ainsi disposant de vos coordonnées bancaires, les arnaqueurs n'ont plus qu'à se servir.

Comment éviter cette arnaque ?

Afin d'éviter d'être piégé, plusieurs éléments sont à retenir :

- La MSA ou l'Assurance maladie ne demande jamais par message de mettre à jour votre carte Vitale.
- La mise à jour des données contenues dans votre carte Vitale est gratuite et se fait sur des bornes spécifiques opérées par votre pharmacien ou par votre médecin.

Elle ne se fait jamais sur internet.

Extrait commission santé, Fédération nationale INITIATIV'Retraite

CAMPAGNE DE VACCINATIONS A NE PAS S'EN DESINTERESSER.

Les Caisses de MSA, ainsi que les CPAM ont débuté leur campagne annuelle de **prévention contre la grippe** et de promotion du vaccin antigrippal auprès des populations fragiles et notamment les plus de 65 ans, associée à celle de **prévention contre la COVID 19**.

Vaccin contre la grippe : Le bon de prise en charge (délivrance du vaccin et injection), qui est adressé en même temps que le courrier d'information, est valable à partir du 17 octobre 2023 et jusqu'au 31 janvier 2024.

Si vous n'avez pas encore reçu, le courrier permettant la délivrance et l'injection gratuite de ce vaccin, nous

vous recommandons de contacter sans délai votre caisse de MSA (ou votre CPAM).

Vaccin contre la COVID : Pour le vaccin contre la COVID-19, vous n'avez pas besoin de bon de prise en charge, ni d'un quelconque document (autre que votre carte VITALE). Il vous suffit de prendre rendez-vous chez le professionnel de santé de votre choix. En revanche, nous vous rappelons qu'il faut respecter un délai de 6 mois après la dernière injection ou la dernière infection à la COVID-19. Si vous avez des interrogations quant à votre situation personnelle, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé, avant de demander une nouvelle injection.

Gestes barrières : Par ailleurs, du fait de la recrudescence des cas d'infection à la COVID-19, associés à des symptômes plus ou moins graves, nous vous rappelons qu'il est toujours prudent et utile de pratiquer les « gestes barrières » qui font barrage aux virus saisonniers et au Covid-19 et contribuent à se protéger et à protéger son entourage.

USURPATION D'IDENTITE... ...S'EN PREMUNIR

Cette arnaque, qui a de graves conséquences, se réalise souvent à l'occasion de l'envoi de documents « sensibles » et « personnels » par internet.

Actuellement ce type de fraude se développe considérablement d'autant que la plupart des démarches administratives se font maintenant par ce moyen.

La parade est simple et consiste à mettre un filigrane sur le document envoyé. Comment ?

- Se rendre sur le site « Filigrane.beta.gouv.fr ».
- Vous y déposez vos documents.
- Choisissez le texte qui apparaîtra en filigrane (exemple : « document uniquement destiné à l'hôpital »).
- Cliquez sur le bouton « ajoutez le filigrane ».
- Téléchargez le document ainsi modifié.

Sachez que le site ne conserve aucun document reçu





VOICI 5 COMPORTEMENTS A ADOPTER POUR ATTEINDRE LE BONHEUR ET LE BIEN-ETRE QUI PESENT LOURD DANS LA BALANCE DE LA LONGEVITE ET DE LA QUALITE DE VIE :

LA RESILIENCE :

Qui revient à tirer des leçons des moments de douleur et de situations difficiles. Il s'agit de pouvoir se relever et continuer à aller de l'avant, en cherchant à apprendre et à devenir plus fort après des expériences délicates, en rebondissant rapidement plutôt qu'à laisser les difficultés nous écraser.

LA PENSEE POSITIVE :

Cela nous aide à reconnaître ce qu'il y a de bon chez les autres. Lorsque nous pensons positivement, nous pouvons rendre les situations difficiles plus vivables : cela nous aide à profiter davantage de chaque instant en prenant la décision consciente d'apprécier les bonnes choses plutôt que les mauvaises.

LA GENEROSITE :

En accomplissant des actions petites et grandes pour les autres, vous activez les zones du cerveau qui sont responsables de votre bien-être et de votre joie de vivre, de sorte qu'en réalité, les actes de générosité sont aussi une forme de soin de soi et de travail sur son propre bonheur.

LA GRATITUDE :

Elle permet de mettre les choses en perspective et de se rendre compte de tout ce que l'on a de bon et de positif dans sa vie, même lorsqu'on se trouve dans une situation difficile.

L'EQUILIBRE :

Il est difficile de ressentir le bonheur et le bien-être si l'on est épuisé en permanence. Il est donc important de se détendre et de se divertir pour créer un équilibre dans sa vie

