



EDITORIAL de la PRESIDENTE

Marie-France JUEL GRONBJERG

Notre association Albatros 06 représentée par ce grand oiseau, l'albatros symbole de l'accompagnement au long terme, est née en 1993 voilà maintenant 20 ans.

A ce jour cinquante bénévoles interviennent chaque jour auprès de grands malades et de personnes âgées dans tout le département des Alpes Maritimes où l'association a signé 37 conventions et compte 129 adhérents.

Cet anniversaire est l'occasion de relire notre histoire et de construire un nouvel avenir pour mieux répondre encore aux besoins de toutes les personnes qui ont besoin d'accompagnement durant la traversée de leur épreuve.

Nous espérons avoir de plus en plus de bénévoles pour pouvoir répondre à toutes les demandes de signatures de conventions avec des établissements et aussi avoir de plus en plus d'adhérents pour nous permettre de continuer notre belle mission qu'est l'accompagnement

Nous comptons sur chacun d'entre vous pour nous faire connaître et vous remercions beaucoup par avance.

Avec toute mon amitié

SOMMAIRE

Editorial de la Présidente	page 1
Le Conseil d'Administration	page 2
Les Donateurs	page 3
L'historique d'Albatros 06	page 4 à 7
De l'importance des formations	pages 8
Et, maintenant des témoignages...	pages 9 à 13
Notre bibliothèque	page 14
Poème de Corinne ARNAUD	page 15
Agenda	page 16

Directrice de la publication :

Marie-France JUEL-GRONBJERG

Comité de rédaction - Isabelle DORE-DUBARD
- Monique BARELLI
- Jeannine MARPINAUD
- René MARIOTTI

Secrétaire de rédaction - Joséphine-Linda TIXIDOR

Le Conseil d'Administration 2013



Présidente, Marie-France JUEL-GRONBJERG



Vice-présidente, Guillemette CONTESSO



Trésorière, Jeannine MARPINAUD



Trésorière adjointe, Hélène PHILIP



Expert comptable, Jean-Jacques SEBIRE



Secrétaire - Responsable F.I., Joséphine-Linda TIXIDOR



Responsable Formation Initiale, Dany HATT



Administratrice responsable en communication, Monique BARELLI



Administratrice, Andrée CIUFOLETTI



Administratrice, Corinne ARNAUD

Bénévoles de structure



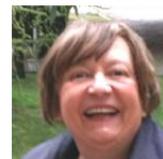
Informatique, photo, vidéo : René MARIOTTI



Responsable du bulletin : Isabelle DORE-DUBARD



Formatrice Albatros 06 et Commission Ethique CHU : Colette CHANTAL / Commission Ethique CHU : Denise FAURE



Nos plus sincères remerciements à nos généreux donateurs

Notre association ne peut vivre que grâce à la cotisation de ses adhérents que nous ne remercierons jamais assez. *Cependant quelques uns d'entre eux doivent être particulièrement remerciés pour leur grande générosité et ont droit au titre de « membre bienfaiteur ».*

Grand Merci à Sœur Françoise LE DUC, Monsieur et Madame HERBIN, Monsieur Marcel RAYNAUD, Monsieur et Madame MASSABO.

*Et parmi les bienfaiteurs de notre association nous sommes heureux de féliciter particulièrement, **Madame Marie-Dominique RAMEL**, dont la fidélité et la constance envers notre association sont exemplaires.*

En effet nous lui devons les maquettes de nos dépliants, les affiches de notre Journée Mondiale des Soins Palliatifs, notre affiche de nos 20 ans et surtout notre nouveau Logo. Toutes réalisations qui sont très onéreuses.

Cette dame au grand cœur ne se contente pas d'aider notre association mais œuvre également dans de nombreux autres domaines, comme en témoigne cet article de Nice-Matin publié le 23 novembre 2012

Nice : la Médaille du Mérite à Marie-Dominique RAMEL

Membre élue de la CCI Nice Côte d'Azur, membre élue de la CCI de Région, vice-présidente du Conseil Communal Consultatif de la ville de Nice et Dame de Lenval, **Marie-Dominique Ramel** recevra les insignes de Chevalier de l'ordre National du Mérite que lui remettra **Bernard Kleynhoff**, président de la Chambre de Commerce et d'Industrie Nice Côte d'Azur. La cérémonie aura lieu aujourd'hui, vendredi 23 novembre à 18 heures au Palais consulaire à Nice. Directeur Général de la SARL RAMEL communication depuis 1992, Marie-Dominique Ramel a su donner à cette entreprise une nouvelle impulsion orientée vers le conseil en communication. Femme de challenges et de cœur, elle est aussi impliquée dans le monde socioprofessionnel, sociétal et économique.



COMMUNIQUE

Nous fêtons nos 20 ans, le 9 octobre 2013 au Centre Universitaire Méditerranéen, notre association aura le plaisir d'inviter ses nombreux adhérents, tous les bénévoles accompagnants, tous ses amis et toutes personnes souhaitant partager cet évènement avec nous, à venir fêter ses 20 ans dans le bel amphithéâtre du CUM aimablement mis à disposition par la ville de NICE. Tous nos remerciements au député maire de NICE, Christian ESTROSI pour cette bienveillante attention.

Le début du programme est le suivant : chorale des voix de Nice, Direction Albert TOSAN ; répertoire BREL, BRASSENS, TOSAN – chœur d'opéra italien... VERDI, PUCCINI ;

J'aurai le plaisir de vous le communiquer entièrement dès qu'il sera complété.

Renseignements : Monique BARELLI, responsable communication, Tel 06 03 05 21 06



ALBATROS 06 a 20 ans

HISTORIQUE

Notre association prend ses racines dans le mouvement mondial des soins palliatifs ; voici un bref historique de ce mouvement suivi de la biographie de notre fondatrice Françoise LE DUC qui montre comment elle fut amenée à fonder notre association en 1993. Enfin nous évoquerons l'histoire de ces vingt années, riche d'événements divers et de personnalités attachantes.

ORIGINE du MOUVEMENT des SOINS PALLIATIFS

En Occident, l'accompagnement du mourant est longtemps resté une pratique familiale et/ou une pratique religieuse dévolue aux congrégations. Quant à la douleur, elle était encore récemment considérée par la religion et le corps médical comme un phénomène naturel.

En 1842, Jeanne GARNIER crée à Lyon l'œuvre des Dames du Calvaire, qui s'implante à Paris en 1874 et est à l'origine de l'actuelle « Maison médicale Jeanne GARNIER ».

En Angleterre en 1967, Dame Cicely SAUNDERS, fonde à Londres, le « St. Christopher's Hospice »,

Le « Mouvement des Hospices » s'étend dans les pays anglo-saxons.

Au Canada, en 1975, le Dr Balfour MOUNT crée au Royal Victoria Hospital de Montréal la première « Unité de Soins Palliatifs » hospitalière.

Aux Etats-Unis en 1969, le Dr Elisabeth KÜBLER-ROSS, psychiatre, décrit les phases psychologiques des malades confrontés à la mort.

En France, ces idées se répandent à partir de 1975 (publications du père Patrick VERSPIEREN).

Des médecins (Dr Sebag-LANOË, Dr SALAMAGNE) ouvrent l'approche palliative dans leurs hôpitaux. En 1984 le père VERSPIEREN dénonce les pratiques d'euthanasie active trop souvent pratiquées.

En 1986, les Soins Palliatifs sont officiellement reconnus par la Circulaire LAROQUE.

En 1987, Le Dr Maurice ABIVEN ouvre la première USP à Paris.

La Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs (SFAP) est créée en 1989.



BIOGRAPHIE de Françoise LE DUC, Fondatrice d'ALBATROS 06

Françoise LE DUC est née le 2 mai 1928, à Paris, troisième enfant d'une fratrie de quatre.

Ses études terminées, sa santé fragile l'empêcha de devenir infirmière.

Cependant dès la fin de ses études elle avait eu la vocation religieuse et à sa majorité, décide d'entrer chez les Dominicaines Missionnaires des Campagnes. Elle fait profession religieuse en avril 1952.

Elle accompagne sa prieure, infirmière, qui fait la toilette des morts quand il y a un décès dans le village; c'est pour elle une tâche difficile. Peu à peu elle se tourne vers les personnes âgées et en fin de vie.

En 1982, au couvent de L'ARBRESLE dont elle est secrétaire, elle rencontre René Claude Baud, Jésuite, qui revient du Canada et lui parle du mouvement des soins palliatifs naissant là-bas. Sur son conseil, elle décide d'y aller et part deux mois au Canada (avril et mai 1982)



Sœur Pearl BERG

Au Québec, elle voit une émission de télévision où une religieuse, **Sœur Pearl BERG**, parle des soins palliatifs. Elle décide de la rencontrer à Trois-Rivières, dans sa communauté d'Ursulines.

Sœur Pearl BERG venait de créer une association de bénévoles en soins palliatifs « ALBATROS 04 » dont le but était d'accompagner les personnes en fin de vie et de les aider à partir le plus sereinement possible, elle fut aidée par son amie Blanche HOULE qui l'a accompagnée par la suite jusqu'à son dernier jour.

Pearl BERG, infirmière, avait une grande expérience de terrain et après avoir lu Elisabeth KUBLER-ROSS avait suivi une formation en soins palliatifs au Royal Victoria Hospital de Montréal, un centre pionnier en la matière où le Docteur Balfour Mount avait créé la première unité hospitalière de soins palliatifs.

Pearl BERG, femme de caractère, avait tout compris; son association était laïque, multidisciplinaire et indépendante avec une sélection sévère et une formation sérieuse de 45 heures.

Albatros c'est « Des humains au service d'autres humains au dernier stade de leur vie. »

Pourquoi le nom Albatros ? Un choix personnel de Pearl ; elle s'en explique : « C'est un oiseau qui a de trop grandes ailes quand il est sur la terre, mais quand il prend son envol, c'est le plus beau des oiseaux. Il part en avant, immense. (...). Cela peut être quelquefois un si beau moment que celui du départ de quelqu'un. Je suis aussi émerveillée qu'au moment d'une naissance. J'ai vécu ces deux grands moments : naissance et mort. Il y avait une paix, une sérénité extraordinaires. Oui, l'albatros est un grand oiseau qui prend son envol. On quitte la vie humaine, on a été misérable car on fait tous des erreurs, et on prend son envol. C'est cela mon idéologie »

Après ce séjour instructif, Sœur Françoise LEDUC retourna en France, la graine semée par Pearl BERG allait bientôt germer; elle devient aumônier à l'hôpital de Cimiez.

Pendant ce temps, Françoise était toujours en relation avec René Claude BAUD qui, fort de son expérience d'aide soignant de nuit, avait fondé ALBATROS à Lyon en 1987. Dès son arrivée à Nice elle est membre de JALMALV, association nationale d'accompagnement, mais elle rêve de fonder son association, sur le modèle d'ALBATROS Lyon.

Grâce aux conseils de René-Claude BAUD et de Pearl Berg ce projet mûrit dans son esprit et en juin 1993 elle fonde ALBATROS 06, association « jumelle » d'ALBATROS Lyon. René-Claude y sera formateur pendant de longues années.



René-Claude BAUD et Françoise LE DUC

Françoise LE DUC est présidente de l'association de 1993 à 2001.

En 2001, elle quitte le conseil d'administration et la présidence d'Albatros 06, tout en restant adhérente ; elle est remplacée à ce poste par **Marie-France JUEL-GRONBJERG, Master 2 en Santé et Population et Sophrologue, toujours en fonction aujourd'hui.**



ALBATROS 06, VINGT ANS DE BENEVOLAT

Albatros 06 comprend 41 membres fondateurs

Sa devise, inspirée de Pearl Berg est :

« **Une main tendue d'un humain à un autre humain sans distinction de religion, de race ou de maladie** »

Au début les accompagnements sont faits par Françoise LE DUC à l'hôpital de Cimiez à Nice avec quelques bénévoles. Puis le besoin se fait sentir de s'étendre vers l'arrière pays.

L'antenne d'Entrevaux

Dès 1994 afin de suivre les malades sortant de la Clinique des Cadrans Solaires et retournant dans l'arrière pays, une antenne est créée à Entrevaux avec Marie Thérèse FLOCH'LAY, Bernadette MESSAOUDI, et Gisèle NASH,



L'antenne de la Roya

Dès 1995 une antenne est créée dans la vallée de la Roya avec Clotilde GRILLO, membre fondatrice, qui, avec la municipalité de Fontan organise des réunions d'information, puis de formation de bénévoles. Bientôt 7 bénévoles se relayent pour assurer les accompagnements dans les hôpitaux et maisons de retraite de la vallée.

Une permanence est organisée à Saorge, pour recevoir les appels de personnes touchées par la maladie, la mort ou le deuil. (Clotilde GRILLO, Michèle, Suzanne, Marie-Louise, Marie-Antoinette, Maguy)



En 1999, les premiers groupes de parole avec un psychologue se mettent en place et la formation continue est créée par Jacqueline D'ARRAS qui gère aussi la bibliothèque.

L'antenne de Vence

En 1996 l'antenne de Vence est créée pour organiser des accompagnements à la clinique « Les Cadrons Solaires » avec trois bénévoles Marie-Thérèse FLOCH'LAY, Renée CAVE-CLATOT, Gisèle NASH.

2001 Voyage au CANADA

En 2001, le Congrès Mondial des Soins Palliatifs a lieu au CANADA ; Françoise LE DUC et Marie-France JUEL-GRONBJERG s'y rendent et visitent le Royal Victoria Hospital, rendent visite à l'association ALBATROS 04 et à Sœur Pearl BERG



2001 Voyage à LONDRES



Françoise et Marie-France partent suivre une formation au célèbre St Christopher Hospice où elles rencontrent la fondatrice du mouvement des hospices, Cicely SAUNDERS.

Dame Cicely SAUNDERS et Marie-France JUEL GRONBJERG

2000 les conventions avec les établissements

En France, le mouvement des soins palliatifs se structure, la loi du 9 juin 99 (loi Kouchner) autorise le bénévolat en soins palliatifs à condition que les bénévoles appartiennent à une association, soient formés sérieusement et aient accepté de se conformer à une charte qui insiste sur le respect des opinions philosophiques et religieuses de la personne accompagnée, le respect de sa dignité et de son intimité, la discrétion, la confidentialité, l'absence d'interférence dans les soins.

L'association doit signer une convention type avec l'établissement

De 2000 à 2013 l'association Albatros 06 a signé 37 conventions de partenariat avec les établissements de tout le département des Alpes Maritimes.

En 2002, ALBATROS quitte son siège social de la villa Francis, avenue Scuderi pour venir au centre Saint-Dominique, 18 avenue Henry Dunant, où nous sommes accueillis par le Docteur DESTOMBE, Médecin Directeur.

En 2003, le 9^e Congrès National des Soins Palliatifs se tient à NICE ; ALBATROS y tient un stand.



En 2003 ALBATROS 06 fête ses 10 ans, une grande fête est organisée par François SEBIRE à l'église Saint-Marc (Nice Caucade)

Conclusion

A l'occasion de ce 20^e anniversaire, ayons une pensée pour eux et pour les centaines de bénévoles qui, chacun, ont apporté leur pierre à l'édifice et fait un bout de chemin avec nous ; c'est grâce à eux qu'ALBATROS 06 continue à vivre.

Le bénévolat d'accompagnement est contraignant et requiert une formation appropriée ; c'est une activité où il faut beaucoup donner, mais où l'on reçoit plus encore avec des rapports humains d'une qualité exceptionnelle.

Les magnifiques témoignages qui sont dans ce bulletin sont là pour en témoigner.

JOURNÉE MONDIALE des SOINS PALLIATIFS

Depuis 2005 ALBATROS 06 organise chaque année au CUM, une « Journée Mondiale des Soins Palliatifs » pour faire mieux connaître nos activités, honorer nos bénévoles et en recruter de nouveaux ; d'éminents artistes y prêtent leur concours.

En 2008 pour la 4^{ème} journée mondiale des soins palliatifs, le député Maire d'Antibes Jean LEONETTI fit un magnifique discours ainsi que le doyen BENCHIMOL.

En 2009 pour la 5^{ème} journée mondiale des soins palliatifs, le Docteur Jean François CIAIS, responsable de l'USP au CHU de Nice, Hôpital de l'Archet, nous a parlé des soins palliatifs dans le département.

En 2010 pour la 6^{ème} journée mondiale des soins palliatifs, le Docteur Marouane BOULLOUDHNINE représentait le maire, et l'invité était le Député-Maire d'Antibes, le docteur Jean LEONETTI qui, une fois de plus, fit un magnifique discours.

En 2012 la 7^{ème} journée mondiale des soins palliatifs fut l'occasion de réunir des spécialistes des soins palliatifs autour du Docteur DESTOMBE, directeur de la Clinique Saint-Dominique qui co-organisait la journée avec nous. Ainsi étaient présentes madame le docteur VALET-ECKER, responsable de l'UMSP du CHU de Nice, et le docteur Giovanna INGENUO remplaçante du Dr DESTOMBE

Nous nous préparons à fêter les 20 années d'existence de notre association, le 9 octobre 2013 au CUM.

Monsieur CLOETTA propose de faire intervenir les voix de Nice, ensemble de 140 choristes.

De L'importance des formations...

La FORMATION INITIALE

Tous les ans, le 1^{er} janvier commence l'année de la FI : Formation Initiale.

Au cours des mois précédents, les futurs Bénévoles ont rencontré Marie-France JUEL-GRONBJERG, présidente d'Albatros 06 puis Guillemette CONTESSO, vice-présidente, puis un psychologue auxquels ils ont parlé de leur parcours de vie, de leurs motivations et de la façon dont ils ont pris contact avec l'association.

Nous nous retrouvons donc : coordinateurs, tuteurs, responsables de la formation initiale et accompagnants pour l'accueil des futurs Bénévoles.

C'est une première prise de contact pour nous connaître et expliquer l'organisation de cette année de formation. Chacun sera amené à réfléchir et à conforter son désir d'être à l'écoute des autres.

La FI est enrichissante pour tous : « les nouveaux » prendront leur place, les « autres » apprendront à les connaître pour que tous soient soudés et forment une équipe solide.

Il arrive qu'au fil des mois certains nous quittent pour différentes raisons, chacun étant libre de ses choix mais ceux qui restent sont unis par une même éthique.

Les responsables de la formation initiale ont le plaisir de voir se créer des amitiés et, au fur et à mesure des rencontres, de sentir les nouveaux Bénévoles heureux de se retrouver.

Les mini-stages avec un tuteur vigilant ouvrent progressivement la porte aux rencontres avec les malades ou avec les pensionnaires des maisons de retraite.

La formation initiale dure une année et si cette année est validée, la mise en place de l'accompagnement se fait dans les différentes structures progressivement et dans le respect des sensibilités de chacun.

Nous souhaitons que tous les nouveaux Bénévoles trouvent leur place dans ce climat amical et chaleureux parmi nous.

Bonne formation initiale à chacun et bienvenue à tous les nouveaux Bénévoles.

Dany HATT : responsable F. I.

La FORMATION CONTINUE

Pour être apte à assurer leur rôle d'accompagnement auprès des personnes âgées ou malades, après avoir bénéficié d'un an de formation initiale obligatoire au sein de l'association, les bénévoles suivent une formation continue à laquelle ils se sont engagés auprès de l'association et des établissements de santé où ils ont choisi d'aller faire leurs accompagnements après leur stage.

Des années de cette activité montrent, compte tenu des situations vécues, que le savoir, le dévouement et la compréhension nécessitent le renouvellement des connaissances.

C'est pourquoi ; il est important de rappeler aux bénévoles la nécessité de participer à trois formations continues par an, choisies dans le calendrier qui leur est proposé au début de chaque année.

Ces formations sont destinées à leur apporter et à partager des connaissances nouvelles aussi bien que la richesse du contact et l'esprit de soutien.

Guillemette CONTESSO : Vice-présidente et responsable F. C.



Guillemette et Dany en plein travail...

Et maintenant des TEMOIGNAGES...



La Fondation PAULIANI :

Cet établissement, rénové et agrandi, peut héberger maintenant 214 résidents.

Pendant plus de 10 ans j'y ai accompagné de nombreuses personnes âgées et en fin de vie, j'y ai amené pour les stages d'été plusieurs bénévoles de la formation initiale, certains y accompagnent toujours des personnes âgées.

De mes accompagnements je garde le souvenir ému d'une résidente, prénommée Clorinda, dont voici le récit:

" Un dimanche matin Clorinda s'est éteinte à l'âge de 91 ans, comme une bougie arrivée à sa fin.

Au long de cet accompagnement d'une année et demie ensemble nous avons connu des moments joyeux à l'évocation de souvenirs de jeunesse, jours heureux passés sur les plages de Tunis pour elle, sur les plages d'Alger pour moi.....

Quand son état s'est aggravé les plaintes ont été plus nombreuses, les appels plus fréquents; toutefois les souvenirs heureux éclairaient encore son visage d'un faible sourire, illuminant son regard. Elle acceptait volontiers le contact de mes mains sur les siennes, sur son visage, sur son ventre douloureux.

Ces derniers mois Clorinda paraissait être arrivée à la fin de sa vie, elle ne cessait de répéter "je vais mourir", mots que sa famille, qui lui rendait de fréquentes visites, avait beaucoup de mal à entendre...mots que je me suis efforcée d'écouter, en restant autant que possible présente, attentive, silencieuse, tout à fait consciente de l'angoisse, de la détresse de toute personne en fin de vie, face à sa propre mort.

Au revoir Clorinda. Après tant de souffrances vous reposez en paix.

Merci pour ce bout de chemin, fait à vos côtés, que j'ai eu plaisir à partager avec vous, lors de nos nombreuses rencontres."

Andrée CIUFOLETTI





Mon désir d'accompagner des personnes âgées en maison de retraite a toujours été présent dans mon esprit.

C'est pourquoi par l'intermédiaire de mon amie Jussara, j'ai fait la connaissance de cette belle association, Albatros 06, qui m'a permis de réaliser ma motivation.

Après avoir suivi une formation initiale, j'ai effectué mon stage avec ma tutrice Ginette à la maison de retraite « Le Savel » à Contes. Pour ma première visite nous avons vu deux résidentes avec pour moi la peur au ventre. J'appréhendais de ne pas réussir à établir un contact, mais tout s'est fait naturellement. Quel bonheur lorsque toutes les deux m'ont dit de revenir très rapidement ! J'ai appris au fil de mes visites avec ma tutrice à écouter, à être ouverte à chacun de leurs regards, de leurs gestes...

Depuis deux mois j'ai pris mon envol et chaque semaine c'est avec un immense plaisir que je visite mes quatre résidents. C'est une grande joie de pouvoir partager avec eux un petit moment de leur vie. Ils ont un vrai besoin d'être écoutés, pour apaiser leur douleur, leur angoisse, leur tristesse, leur désarroi. Quelle récompense lorsqu'un sourire vient illuminer leur visage et qu'ils vous remercient de leur avoir apporté comme ils disent un réchauffement au cœur ou encore comme Madame M., qui lorsque je m'apprêtais à la quitter me dit :

- « Revenez le plus rapidement possible car vous êtes ma respiration »

Cette phrase m'a beaucoup émue, quelle Emotion !!! Je l'ai remerciée tout en sachant dans mon for intérieur qu'il faut faire très attention de ne pas tomber dans la fusion.

Merci à toutes ces personnes qui me donnent une vraie leçon de vie, d'humilité et de courage.

Véronique ELLENA

Albatros 06, pour moi, fait partie de l'aide à autrui que j'ai toujours voulu apporter. Grâce à la formation initiale j'ai pu élargir mes connaissances. Etre à côté d'une personne qui va mourir est tellement puissant. Nous sommes là, il y a un sentiment d'amour et de compassion qui nous envahit.

Lors de nos visites à l'Archet, nous ne savons pas si nous aurons la même personne la fois suivante à visiter. Mais nos visites mêmes brèves sont remplies de lumière, dans nos paroles et nos regards.

Quand nous sommes près d'un mourant, nous devons être nous-mêmes : pas besoin de paroles. Les malades sentent notre présence et la bonne énergie que nous essayons de transmettre.

Nous sommes une équipe de quatre bénévoles, nous nous relayons toutes les semaines.

Nous avons aussi l'aide du personnel de l'UMIPUOG (Unité de Médecine Interne de Post-Urgence à Orientation Gériatrique), qui à notre arrivée nous transmet le listing des patients du jour à visiter.

Notre équipe est soudée et nous nous respectons mutuellement dans notre façon de faire et d'agir envers les malades. Nos visites sont différentes, mais le résultat est le même pour le bien de la personne malade à accompagner.

De plus dans le christianisme, on dit : « Préparer quelqu'un à la mort, c'est se préparer soi-même à la mort ».

Jussara GARESTIER



.../...

Un vendredi après-midi de décembre dans un couloir de St Dominique.

Elle marche devant moi, son pas n'est pas très sûr, ses fesses inexistantes laissent pendre les gros carreaux du pantalon de pyjama, son tee-shirt lui aussi flotte sur ses épaules maigres, sur sa tête, un turban maladroïtement noué cache très probablement un crâne aux cheveux clairsemés et malmenés à l'intérieur.

Je presse le pas de manière à voir son visage, et comme je le pressentais, son teint est gris, mais ses traits semblent encore jeunes.

Une sonde glisse de son nez, sous un sparadrap.

Je ne connais pas cette patiente, j'essaie pourtant de capter son regard en lui lançant mon « bonjour ! » ... sa problématique immédiate est le parfum du complément alimentaire qu'elle tient dans sa main si maigre, et qu'elle va « négocier » dit-elle, au prix de quels efforts physiques (!) auprès des dames de service dont le chariot se trouve au bout du couloir.

Pendant qu'elle m'explique cela, je la regarde, et d'un coup, tout en lui souriant, mon cœur se met à battre plus vite face au regard de cette femme, qui, dans un éclair me ramène quelques années plus tôt, face à une autre patiente, Madame Maryse G. 68 ans, avec qui nous avons partagé six mois en 2006, entre désespoir, espoir, acceptation, (pas toujours dans cet ordre là d'ailleurs !) et jusqu'à son dernier jour.

Même regard déterminé, brun et doux, mais si volontaire et « vivant », et immédiatement me revient la question « Pourquoi », « Pourquoi », me disait parfois Maryse G. « pourquoi, « perdre » votre temps avec des gens qui vont mourir au lieu de profiter de la vie dehors ? », oui pourquoi ? Et cette question nous est posée bien souvent à nous bénévoles, par des patients, des amis. Pourquoi aller régulièrement se placer face à la maladie et la mort qui font leur chemin, qui rongent, qui déforment et détruisent, oui pourquoi ??

Et voilà qu'en un instant, au milieu de ce couloir, me vient la réponse la plus courte et la plus évidente que je n'ai jamais eue : Pour le partage l'échange et la dignité.

La dignité sous ce turban, la dignité et l'humilité aussi, mais pas la résignation.

Je sais à cet instant pourquoi je dis toujours « merci » avant de quitter un patient, merci de me laisser voir et partager sa faiblesse, son désespoir parfois, mais surtout sa force dans ce combat, sa détermination à rester digne et vivant, un être humain malgré tout, encore !

Même si peu, même juste dans un battement de cil, une pression légère sur ma main, ou une larme qui coule simplement pour dire « la vie est encore là, je suis là, je sens la présence près de moi, je suis toujours un être Humain pétri de dignité ».

Que de trésors dans un regard ou un simple geste !

Le parfum du café a finalement remplacé celui de la fraise, satisfaite et presque triomphante, la patiente au turban reprend le chemin de sa chambre.

Dans le monde du « dehors », celui des bien-portants, ces trois minutes seraient passées inaperçues, mais ici, elles deviennent témoignage, conscience, cadeau !

Je ne saurai jamais pourquoi ce regard m'a menée à un autre, et par lui à cette réflexion, mais sans le lui dire vraiment, je remercie « la dame au turban ».

Ma reconnaissance aussi, à tous les patients qui nous autorisent à partager certains moments des plus intimes, précieux et rares de leur vie pour laquelle ils luttent.

Merci !

Martine PERRIN



.../...

Il y a bientôt 13 ans que je suis bénévole à St Dominique. Après ma formation initiale j'ai eu la chance d'avoir un tuteur qui n'était autre que Marie-France, notre présidente.

Le jour où je me suis trouvée seule à accompagner un malade, les mots m'intimidaient, ils étaient là mais semblaient dépasser mes pensées, mes émotions, mes sensations.

Pour les apprivoiser il faut les soupeser, les regarder, apprendre leurs histoires et jouer avec eux, sourire avec eux.

Ce sont les mots qui me permettent de dialoguer avec les malades, je les regarde et avec mes yeux j'arrive à les comprendre.

Ici je vois une photo, là un livre, cela me permet de trouver les mots, grâce à eux ils oublient un instant leur souffrance.

Ces mots qui les font parler, exprimer leur mal-être pour ensuite me sourire avec une chaleur qui m'emporte.

Je me souviens toujours de la première fois, la première rencontre : j'entre dans la chambre de Madame X. je me présente et tout de suite elle me dit de m'asseoir pendant près d'une heure elle me parle de sa maladie, sa famille, toute la tristesse qui l'envahit, pendant tout ce temps je n'ai pas prononcé un mot, j'étais toute à son écoute, au bout de son mal-être et de sa fatigue. Je me suis levée afin qu'elle puisse se reposer et là j'ai entendu ces mots : « vous avez été mon calmant » Elle ouvre sa main et me remet un cachet afin que je le jette, elle m'a embrassée et en sortant j'étais en larmes.

La semaine suivante elle était partie.

Etre bénévole c'est un sourire qui ne coûte rien et produit beaucoup. Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne.

Un sourire c'est du repos pour l'Être fatigué, du courage pour l'Ame abattue, de la consolation pour le Cœur endeuillé. Ces mots, ces sourires je les apporte depuis un an aux résidents de Ste Croix à LANTOSQUE ainsi qu'à Roquebillière en soins palliatifs et en maison de retraite.

Ces mots et ces sourires sont pour tous les Albatros 06.

Merci mon tuteur, Marie-France, tu m'as tout appris.



Carine MILLIEX

J'ai rejoint Albatros 06 en novembre 2005 après la lecture d'un article de Nice-Matin, relatant ses activités de bénévolat.

Les travaux de recherche d'Elisabeth KUBLER-ROSS, médecin et thanatologue concernant les E.M.I. (Expérience de Mort Imminente) m'avaient sensibilisée à l'accompagnement des malades et des mourants.

Les deux étapes clefs d'une vie d'homme sont sa naissance, et sa mort. Entre les deux, quoique l'on fasse, nous sommes toujours seuls face à nos peines, nos douleurs, nos souffrances, nos peurs les plus intimes, nos espoirs les plus secrets...

Et cette solitude est plus grande encore pour le petit enfant qui n'a pas les mots pour parler de ses ressentis ou pour le mourant qui ne saurait exprimer l'expérience présente qui est la sienne, son angoisse face à l'inconnu qui s'avance, cette confrontation désormais inévitable avec lui-même, la perception de son impuissance, de sa fragilité, de sa dépendance aux autres, ses doutes et ses questions sans réponse en pareille circonstance.

Après une année de formation initiale riche en découvertes, en prise de conscience, j'ai fait un stage d'accompagnement à la clinique St Jean à Cagnes sur mer et j'y suis restée en tant que visiteuse.

Cette activité de solidarité envers les malades m'a littéralement métamorphosée. Ils m'ont enseigné comment faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Puis ce qui est sincère et ce qui est simple politesse, l'oubli de soi qui rend plus disponible plus réceptive à l'autre, le lâcher-prise qui permet l'acceptation (et non la résignation) des choses et des êtres tels qu'ils sont mais aussi à oser être pleinement et simplement moi-même.

En échange, je les ai écoutés en silence, je les ai regardés et vus tels qu'ils étaient dans toute leur vérité, au-delà des apparences, je les ai remerciés pour leur accueil, pour la confiance qu'ils me témoignaient en me confiant leurs angoisses, leurs espoirs, leurs soucis, leurs joies, leurs peines, leurs réussites, et leurs échecs aussi.

J'ai pris leurs mains dans les miennes, caressé leurs fronts moites lorsque personne ne pouvait plus le faire pour eux et me suis efforcée de réparer de mon mieux l'image d'eux-mêmes qu'ils croyaient dégradée.

Et j'ai aimé inconditionnellement faire toutes ces choses



Nicole PIAZZOLI

Apolline JOFFROY en Formation Initiale 2013

Toutes mes activités, qu'elles soient professionnelles ou bénévoles, ont toujours été tournées vers autrui.

Les années passant, j'ai pris conscience que, finalement, le véritable rapport à l'autre se fait bien davantage par ce que nous sommes que par ce que nous croyons connaître.

La première fois que j'ai fait connaissance avec l'association Albatros 06 (par le plus beau des « hasards » !!), ce qui m'anime au plus profond est remonté, a pris sens concrètement...

Oui, aujourd'hui, dans ce monde privilégiant la technique, le rendement et le « jeunisme », il est possible de passer d'une liberté qui se prend à une liberté qui s'apprend, une liberté intérieure, celle de l'esprit et du cœur.

Pendant mes 14 années en tant qu'infirmière à domicile, j'avais toujours dans ma voiture de fonction, un livre de Marie de HENNEZEL « le souci de l'autre ».

Très souvent, lors de mes journées très très remplies, avant de sortir de la voiture, j'ouvrais le livre et lisais quelques lignes afin de redonner sens à ma pratique, de me nourrir, pour avoir encore quelque humanité à donner malgré l'heure tardive...

Alors, bien sûr, l'esprit de l'association Albatros 06 a résonné en moi...Un peu comme si j'avais entendu « Bienvenue à la maison !! ».

De plus, mon expérience me fait dire que le contact auprès de personnes âgées, en fin de vie, se rapproche le plus de ce qui m'anime; peut-être par cette fragilité cette vulnérabilité qui font, de fait, notre humanité.

Accompagner, c'est pouvoir offrir, chacun avec son identité, une vraie qualité de présence et d'écoute afin que la personne puisse trouver et mobiliser en elle ses propres ressources et vivre sa réalité à sa manière.

Et pour cela, l'association nous offre de vrais moyens par les formations, l'expérience des plus anciennes, le tutorat, le groupe de parole et la disponibilité et l'écoute de la Présidente et des membres du bureau.

J'ai commencé ma formation initiale en janvier de cette année. J'avoue que la formation en journée complète du mois de mars sur « le bénévole d'accompagnement » m'avais déstabilisée...Eh oui, on arrivait dans le vif du sujet !!!

Lorsque j'y repense aujourd'hui, j'ai un sourire attendri sur moi-même et je remercie le doute d'avoir forcé la porte !!! N'en déplaise à certains DRH, le doute est essentiel.

Pour moi, **la formation initiale** c'est d'abord « s'apprendre », trouver en soi la capacité d'accompagner dans la vérité, l'authenticité, la simplicité. Nous accueillons la pensée d'autrui de la manière dont nous écoutons notre propre voix.

La formation nous aide beaucoup en cela et personnellement, m'invite donc aussi à me désapprendre d'automatismes et quelques « déformations » professionnelles s'accrochant encore !!!

C'est une formation de l'Etre qui reste active chaque jour qui passe pour moi (avec des jours plus ou moins fastes !!!).

Quelle bénévole serai-je ? Je ne sais pas. Par contre, je sais que cette formation a une grande importance dans ma vie et donc dans celle des autres.

Merci à tous.



Des nouveautés dans notre BIBLIOTHEQUE

N° 567

« L'accompagnement au soir de la vie » Andrée GAUVIN, Roger REGNIER

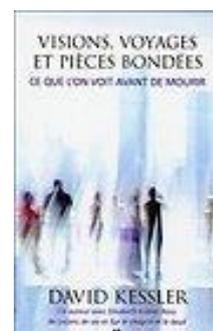
Lorsque tout traitement curatif a été interrompu pour l'être aimé et qu'il n'y a plus, pour lui ou pour elle, d'espoir de guérison, ses proches se sentent souvent désemparés. Que peuvent-ils faire pour cette personne qu'ils estiment et chérissent ? Que doivent-ils lui dire ? Comment la soutenir dans cette ultime étape de son existence ? Les proches accompagnants et les bénévoles, de même que tous ceux qui œuvrent auprès des malades en phase terminale, trouveront ici des réponses nuancées aux interrogations que soulève une approche sensible et humaine de la mort. Les principes énoncés par les auteurs, tous deux travaillant dans une unité de soins palliatifs, peuvent s'appliquer à d'autres types de relation d'aide, en milieu hospitalier ou ailleurs.



N°566

« Visions, voyages et pièces bondées » David KESSLER

En résumé, l'auteur est le « disciple » d'Elisabeth KUBLER-ROSS et un des plus célèbres spécialistes de la mort et du deuil. Il s'attaque à trois expériences qui mettent au défi notre capacité à expliquer et à pleinement comprendre le mystère de nos derniers jours.



N° 554

« Ceci est ton corps » Gabriel RINGLET

« Ceci est mon corps... donné pour vous. » Mais ton corps à toi, à qui et à quoi est-il donné ? Comment vais-je l'arracher à la mort ? L'auteur parle d'abord, concrètement, d'un corps qui est là, dans un fauteuil, sur un lit, à table parfois, souvent douloureux, lumineux aussi... Un corps plus habité encore, plus vivant quand les souffles s'amenuisent et qu'il doit tendre l'oreille pour entendre la légèreté de leurs murmures. Ce corps-là, il l'accompagne. N'est-ce pas une chose précieuse déjà, puisque l'accompagnement au sens étymologique - cum pane - est un partage du pain ? Un viatique. « Ceci est ton corps et je fais route avec lui ».



N° 562

« En souvenir d'André » Martin WINKLER

Le narrateur a été l'un des premiers médecins, dans un pays européen non précisé, à assister les personnes qui demandaient à mourir – clandestinement d'abord, puis plus ouvertement, à mesure qu'une certaine tolérance s'installait et que les lois s'adaptaient à la situation. Après avoir maîtrisé les techniques qui permettent aux hommes et aux femmes de quitter la vie sans souffrance et sans angoisse, il a découvert, au gré de son histoire personnelle, que cette assistance technique ne suffisait pas. Que l'accompagnement d'une personne qui a décidé de mettre fin à ses jours passe par une démarche personnelle plus profonde. Et que cet accompagnement, d'autres que les médecins peuvent l'assurer. Au moment où lui-même se retrouve en fin d'évolution d'une maladie mortelle, le narrateur raconte son histoire – et livre pour la première fois son secret – à un interlocuteur invisible et silencieux, choisi pour des raisons qui seront révélées à la toute fin du récit.



Merci de ne pas garder les livres plus d'un mois....

Pensez à regarder la liste des livres sur le site de l'association, sinon vous pouvez venir le lundi ou le vendredi après midi pour choisir des livres.



*Soudain un rayon de lumière
Qui telle une prière
Arrive avec la présence fréquente
D'une disponible empathie
Elle sait et compatit à la vie
Une oreille attentive à l'écoute
Deviens un antalgique, une absoute*

*C'est un soldat de lumière
Un guerrier solitaire
L'accompagnant volontaire
Qui par un regard bienveillant
Chasse en quelques instants
La solitude et l'angoisse
Accueillir la parole de l'autre, parfois son silence
Savoir entendre tous les silences
Percevoir et écouter la tristesse,
La détresse
Mais aussi percevoir la révolte et le déni
De celui ou celle au fond du lit*

*Temps de partage affectif, émotionnel
Sans être fusionnel
Magie du temps qui reste
Avant de parcourir le monde céleste
Partage spirituel
Liberté de mourir
Les derniers liens sont rompus
L'agonie a lâché les amarres,
Le navire quitte le port
L'Albatros prend son envol
Avant le dernier survol
L'océan de la vie s'arrête là
Dans nos bras où tout là bas
Il demeure en guidant ses pas*

Corinne ARNAUD



AGENDA

Après un été que nous espérons bien ensoleillé nous serons heureux de nous retrouver en pleine forme pour nos formations.

FORMATION INITIALE

Samedi 7 septembre à 14h : **L'empathie** – Marie-Josée RAZAT, formatrice Albatros LYON

Samedi 12 octobre à 9h30 (journée complète) : **L'écoute n°2** – Dominique THOMAS et M-FJUEL-GRONBJERG

Samedi 16 novembre à 9h30 (journée complète) : **La dimension spirituelle des personnes en fin de vie** - Marie-Josée RAZAT, formatrice Albatros LYON

Jeudi 28 novembre à 14h : **Bilan de fin d'année** – Responsables FI-FC, coordinateurs et tuteurs

FORMATION CONTINUE

Samedi 14 septembre à 9h30 (journée complète) : **Le Son thérapeutique** – Félix GENDRON, thérapeute psycho corporel (les bols chantants)

Samedi 19 octobre à 14h : **Projection d'un film sur les soins palliatifs suivi d'un débat** – René MARIOTTI

Jeudi 28 novembre à 14h : **Bilan de fin d'année** – Responsables FI-FC, coordinateurs et tuteurs

PARRAINAGE !

Elargissons le cercle de nos adhérents !

Faites connaître notre association autour de vous !



BULLETIN D'ADHESION



à retourner à : ALBATROS 06 – Centre St Dominique 18 avenue Henry DUNANT 06100 NICE

Nom Prénom.....

Adresse

Téléphones

e-mail.....

Parrainé par

Je souhaite adhérer à ALBATROS 06 en tant que :

Membre (25 €)

Membre bienfaiteur : DON€

Je renouvelle mon adhésion à ALBATROS 06 par chèque ci-joint.

Signature :