Bulletin 50

Décembre 2016

Clinique Saint Dominique - 18 Avenue Henry Dunant 06100 Nice - Tél 04 93 51 59 63 / 06 72 25 82 62
E-mail : contact@albatros06.fr– site internet : www.albatros06.fr

EDITORIAL de la Présidente

Essayons d'être des « praticiens d'humanité » dans cette grande famille que constitue ALBATROS 06 ; un lieu qui permet de donner du temps au temps.
Que ces fêtes de Noël dont les souvenirs heureux résonnent souvent en nous avec douleur, nous permettent de nous relier à nos personnes disparues dans cet Amour éternel qu'elles nous ont transmis, en partage avec tous ceux que nous aimons.
Je vous souhaite à tous un très beau Noël et de belles fêtes de fin d'année dans l'amour et la joie avec les personnes qui nous entourent.

Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as. ***KOAN ZEN***

Marie-France JUEL-GRONBJERG

SOMMAIRE

Editorial de la Présidente page 2
La culpabilité : une compagne douloureuse du deuil page 3
La page du Conte page 4
Noël, la promesse d'un possible page 5
Conférence Agnès AUTISSIER page 6
Réflexions Christophe FAURÉ page 7
Les accords TOLTEQUES page 8
Témoignage Dany HATT page 9
Témoignage Monique BRUNEL page 10
Vie de l'association pages 11 à 17
Bibliothèque page 18

Directrice de publication : Marie-France JUEL-GRONBJERG
Relecteurs : Isabelle DORE DUBARD
Jeannine MARPINAUD
René MARIOTTI
Mise en page Joséphine-Linda TIXIDOR
Crédit photos René MARIOTTI

La Culpabilité : une compagne douloureuse du deuil

Des parents, des familles ont perdu leur enfant, leur proche : ils l'ont laissé se perdre, ils n'ont pas su, pas pu le garder. Voilà la faute grave, du moins celle qu'ils auront en tête, telle une compagne douloureuse, encombrante, qui les accuse, les mortifie, jusqu'à… la libération, qui ne va pas d'elle-même !
En effet, culpabilité, responsabilité, orgueil, colère, tous ces sentiments emmêlés se retrouvent dans les témoignages de nombreuses familles.
Pour les uns, la culpabilité est utile, elle sert à ne pas fuir la vérité. Pour d'autres aussi cette ennemie, il faut l'affronter. Certains y voient la conséquence de la religion, mais affirment également le partage de toute responsabilité par la société entière.
Pour certains encore culpabilité et peurs vont de pair, celles de se faire plaisir ou d'oublier le disparu. Il faut bien regarder dans les deux « camps » la personne disparue avait aussi sa liberté. Il faut alors admettre son impuissance, revenir à l'espérance, comme une force mystérieuse.
Deux mots reviennent souvent : « Accueil » et « Amour ». Chaque vie de personnes disparues si courte fut-elle, est un cadeau. Il faut le prendre et le garder comme un héritage. Nos personnes disparues, nos enfants ne nous ont pas abandonnés, ils veillent sur nous. Leur amour n'est pas mort. Il est comme une lampe allumée, un peu plus loin, un peu plus haut, toujours présente pour guider nos pas de familles de parents « brisés et consolidés ».
« Reste en vie, crée ! » est le message de l'enfant à sa maman. C'est le message de tous les disparus, de tous les enfants à toutes les familles, à tous les parents.
Chacun a son chemin, avec ses dangers, ses passages difficiles, mais aussi les mains tendues, le mot de consolation dans la bouche des proches ou sur les pages de sagesse.
Chacun garde la mémoire mais retrouve la légèreté, s'il dépose les lourds seaux de larmes, et continue le voyage. *(Voir la page du Conte)*

Marie-France JUEL-GRONBJERG

Bibliographie

« Vivre malgré tout » de Lytta BASSET (Editions LABOR et FIDES

« La joie peut venir au milieu de circonstances de vie très douloureuses » Dans son dernier livre Lytta BASSET, professeure honoraire de théologie pratique de l'Université de Neuchâtel, explique que la vie mérite d'être vécue. Mais ce choix nécessite un travail sur soi-même. L'ouvrage est composé d'une série de sept textes, sur le suicide, le choix de vivre, le risque de faire confiance, la langue de bois, la parole de vérité, la capacité de devenir auteur de sa vie, la fécondité de l'affectivité pour la vie spirituelle. Ils ont été écrits sur une période de près de dix ans.

La page du Conte

Il était une fois une petite fille qui pleurait beaucoup.

Il était une fois une petite fille qui était très triste et qui pleurait, pleurait, pleurait car elle venait de perdre sa maman : sa maman venait de mourir. Comme elle était encore toute petite et qu'elle ne pouvait pas grandir toute seule, sa maman lui manquait beaucoup. Ses larmes ne tarissaient pas. Que faire ?
Dans son village, il y avait un vieux sage, un très vieux papi, qui était souvent assis sur un banc, sur la place du village. Comme elle le connaissait et qu'il était gentil, elle alla le voir pour lui parler.
Le vieux papi l'écouta et lui dit : « Je comprends bien que ta maman te manque mon enfant. Tu sais c'est des choses qui sont déjà arrivées à d'autres enfants. Je le sais parce que j'ai vécu de très longues années.
Voici ce que tu vas faire. Le soir, en te couchant, juste avant de t'endormir, tu vas mettre tes deux mains sur ton cœur, fermer les yeux, et penser très fort à ta maman. Alors tu vas te trouver transportée dans le village du Ciel où se trouvent toutes les personnes qui ont quitté ce monde. Et sûrement tu vas pouvoir y rencontrer ta maman. ».
Rentrée chez elle, la petite fille fit comme le vieux papi lui avait dit. Juste avant de s'endormir, elle a mis ses deux mains sur son cœur, elle a fermé les yeux, et elle a pensé très fort à sa maman. Alors, comme dans un rêve, elle s'est retrouvée dans un très grand village, où il y avait beaucoup de monde qu'elle ne connaissait pas. Ils avaient tous l'air heureux. Certains étaient à table et se réjouissaient, d'autres chantaient et dansaient, d'autres encore se parlaient tranquillement.
La petite fille regarda à gauche, puis regarda à droite…cherchant sa maman. Pas de maman. Elle chercha encore, regarda plus loin...et soudain elle aperçut au loin une femme qui lui ressemblait, et qui portait deux seaux d'eau, pleins, bien lourds. Oui c'était elle ! Elle courut pour s'en approcher et je ne vous dis pas combien la petite fille était heureuse… Et la maman aussi.
Mais la maman avait l'air très fatiguée, le dos courbé sous le poids de ses seaux qu'elle portait à chaque bras.
« Pourquoi ces seaux sont-ils si lourds, maman chérie ? ».
« Je vais te le dire : ces seaux sont remplis de toutes tes larmes. Tu as tellement pleuré, tu as été si triste que ça a rempli ces seaux et c'est moi qui les porte. Maintenant ne sois plus triste, vis normalement, tu peux rire et être joyeuse, t'amuser avec tes amis, mener ta vie, grandir sans être triste. Et moi je n'aurai plus à porter ces seaux trop lourds ».
La petite fille, toute contente d'avoir entendu ça et d'avoir eu cet échange avec sa maman, s'endormit.
Le lendemain, elle se réveilla, pleine de gaieté, encore ravie d'avoir eu ce songe magnifique où elle avait rencontré sa maman, et toute heureuse en entendant les oiseaux dehors qui chantaient.
Et, depuis ce jour-là, elle ne fut plus triste. Mais chaque fois que sa maman lui manquait trop (car ça lui arrivait de temps en temps) elle faisait ce que le vieux papi lui avait dit : les mains sur le cœur en se couchant.

Auteur anonyme

INFOS INFOS INFOS INFOS INFOS

*Nous vous rappelons que vous trouverez toutes les informations utiles concernant la vie de l'association : **dates** des formations, des groupes de parole, des groupes de deuil, des permanences, la **liste** des livres de notre bibliothèque…* ***sur notre site internet www.albatros06.fr***

NOËL LA PROMESSE D'UN POSSIBLE

Message venant de la mission ouvrière, Noël 2014.

NOËL, ÇA REVIENT CHAQUE ANNEE, COMME ÇA :

Deux mois avant, on ne parle que de ça. C'est l'effervescence, ça va dans tous les sens.
Supermarché, hypermarché… il faut penser aux cadeaux, des beaux !
Il faut penser au repas !
Puis il faut bien un sapin !
« Tant pis, demain on mangera plus de pain.
Parfois même, ça met en colère : tant d'étalage, tant de gaspillage, devant tant de galère !
Mais quand le soir tombe et que les rues de la ville s'illuminent, il y a un je ne sais quoi qui m'anime.
Je repense à cette lointaine nuit où une étoile a brillé bien plus que toutes les autres.
Si fort que les bergers, gens de peu, ont été intrigués, se sont laissé guider, ont poussé la porte d'une étable : ahuris, ils ont découvert un tout petit, choyé par ses parents malgré leur dénuement !
Ce tout petit, si vulnérable, on nous dit que c'est Jésus, le fils de Dieu ! L'amour de Dieu pour les hommes serait si grand qu'il se révèle à nous dans la fragilité de cet enfant. C'est incroyable ! C'est impossible !
Et pourtant, Noël, c'est la promesse d'un possible, une folle espérance pour un monde plus juste, où les richesses seraient partagées, où l'on ne souffrirait plus ni de la faim, ni de la guerre, ni de l'indifférence, ni de la solitude.
Un monde où chaque enfant, jeune et adulte aurait droit à la parole et au respect.
Mais cette promesse ne peut advenir rien qu'en claquant des doigts.
Pour se réaliser, elle a besoin de nous, de toi, de moi.
Noël, ce n'est pas de la magie, ou alors c'est la magie de l'Amour infini.
Je me prends parfois à rêver à cet enfant né il y a plus de 2000 ans, et je lui dis : Reviens, Reviens aujourd'hui »…
Mais finalement, si on regarde bien, l'étoile de Noël scintille chaque fois que des gestes de solidarité se tissent entre amis, avec les collègues, en famille.
Chaque fois que tu frappes à la porte de cette vieille dame seule et que tu fais entrer le soleil dans sa demeure, chaque fois que des jeunes prennent en charge leur avenir et se mettent à plusieurs pour tenir.
Chaque fois qu'on invente des lieux de parole où les plus démunis osent exprimer le poids d'une vie bousculée, pour repartir chez eux apaisés.
Chaque fois que la haine fait face à l'Amour…

Noël, c'est chaque fois la promesse d'un possible.

Conférence d'Agnès AUTISSIER, Psychologue clinicienne
Endeuillés, inconsolables, comment être soutenus, apaisés, aidés dans notre peine ?

Dans le deuil, il y a une part personnelle et impartageable.
La durée du deuil d'un enfant est incomparable à celle d'un autre deuil. Son intensité est aussi supérieure.

Les temps du deuil

Certains deuils commencent à l'annonce du diagnostic médical mais nul ne peut se préparer au décès de la personne chère. On les appelle pré-deuil blanc.
En cas de mort brutale, on rajoute le traumatisme. Il peut rester en l'état et on l'apprivoise en construisant autour. C'est une longue traversée vers un lieu où on peut être bien.
On sortira cabossé de ce temps de la perte, mais on en sortira.
Plus on résiste, plus on diffère le deuil. C'est un temps de torture physique et psychique, un temps de mise en sens.
Cette torture sert à se libérer de la culpabilité qui est une colère tournée contre soi. On peut s'autoriser à cette colère même vis-à-vis de la personne partie qui nous a abandonnés. On peut laisser ces sentiments nous envahir pour pouvoir mieux s'en défaire. Il peut s'agir d'une labilité émotionnelle avec perte de patience, bouffées d'angoisse et de larmes, de perte de plaisir.
On cherchera quelque chose au fond de soi pour être parmi les vivants.
Le deuil est toujours en dents de scie. Avec le temps, la fréquence de ces moments diminue, la souffrance devient comme une rivière souterraine, de nouveau à apprivoiser.
Que faire de cette vie en miettes ?
Quand on va un peu mieux, il est possible de se sentir moins bien.
Dans le processus d'introjection, d'intériorisation, on cherche la personne partie en soi.
On peut s'entourer de traces de son passage.
Un processus de maturation se met en place. Tout ce qu'on fait pour se relever est souhaitable, au nom de la personne partie. C'est un cadeau adressé à son être cher et à ses proches. Il y a une traversée à faire. Il n'y a pas de chemin de deuil unique. C'est à chacun de trouver le sien. Marcher ensemble est possible en s'accueillant avec ses différences. L'important est de se faire confiance car il y a beaucoup à construire dans ce chemin visible et invisible.
Le deuil ne se voit pas toujours « Quand je sors je mets mon masque » seule manière de survivre dans la société. C'est à nous de maintenir le lien. Comment faire bonne figure ? Certains y arrivent en se mettant dans une bulle. Pour nous consoler, les gens sont capables de dire n'importe quoi pour nous soulager (parce que notre chagrin leur est insupportable).
Mieux vaut qu'ils ne nous disent rien, qu'ils se jettent dans nos bras et qu'ils nous disent qu'ils ne savent pas quoi dire. Paradoxalement, c'est souvent aux endeuillés eux-mêmes de rassurer l'entourage, de le consoler.
Le deuil n'agit pas sur le manque, sur l'absence, il agit sur la souffrance liée au deuil ; le vide sidéral ne sera pas comblé mais quelque chose de doux et de chaud peut remplacer cette souffrance, comme une énergie, comme une présence, comme un trésor.
Des épreuves peuvent arriver encore. Comment avoir en soi quelque chose de suffisant pour avoir la force de subir les épreuves de la vie à venir ?
Inconsolables, on a le droit de le rester mais on a le droit d'être consolés à certains moments.
Inconsolés ou inconsolables, par intermittence, on sera toujours maladroits en se parlant mutuellement. Le silence crée la solitude, il est nécessaire de partager.
Dans le cas d'un suicide par exemple on peut être fâché contre la personne proche (qui a renoncé, qui n'a pas trouvé une porte de sortie…) Mais ne pas oublier que le suicide peut s'expliquer comme un raptus, geste qui échappe à la volonté de la personne partie.
On se sent coupable aussi, mais nous ne pouvons pas protéger la personne partie. Même l'amour est impuissant. Quelquefois, on amplifie un facteur en se centrant sur ce facteur.

Le deuil et la santé

Le corps souffre (somatisation). Que mettre en place pour le soulager ? Toutes nos fonctions sont perturbées (perte d'équilibre, douleurs, bourdonnements d'oreilles, etc…)
Dans notre chagrin, on ne l'entend pas.
Il faut accueillir toutes les émotions, tous les sentiments liés au deuil (la culpabilité, les circonstances du décès, etc…)

La consolation

Ce sont les branches auxquelles on peut s'agripper, se redresser et tenir debout. Ce qui peut nous soutenir ; l'amour qu'on avait pour la personne partie et le fait qu'on ne peut que compter que sur soi. Il est utile de reprendre son travail, de penser à ce que la personne partie voudrait pour soi. Prendre acte que nous devons mener à présent notre vie sans elle. Ce chemin du deuil est de l'ordre de l'intime. L'amitié peut être là, même sans apporter tout ce dont on a besoin. Prendre conscience de ceux qui nous aiment même sans nous comprendre.

La résilience

A un moment, quelque chose se dénoue et l'avancée devient possible.

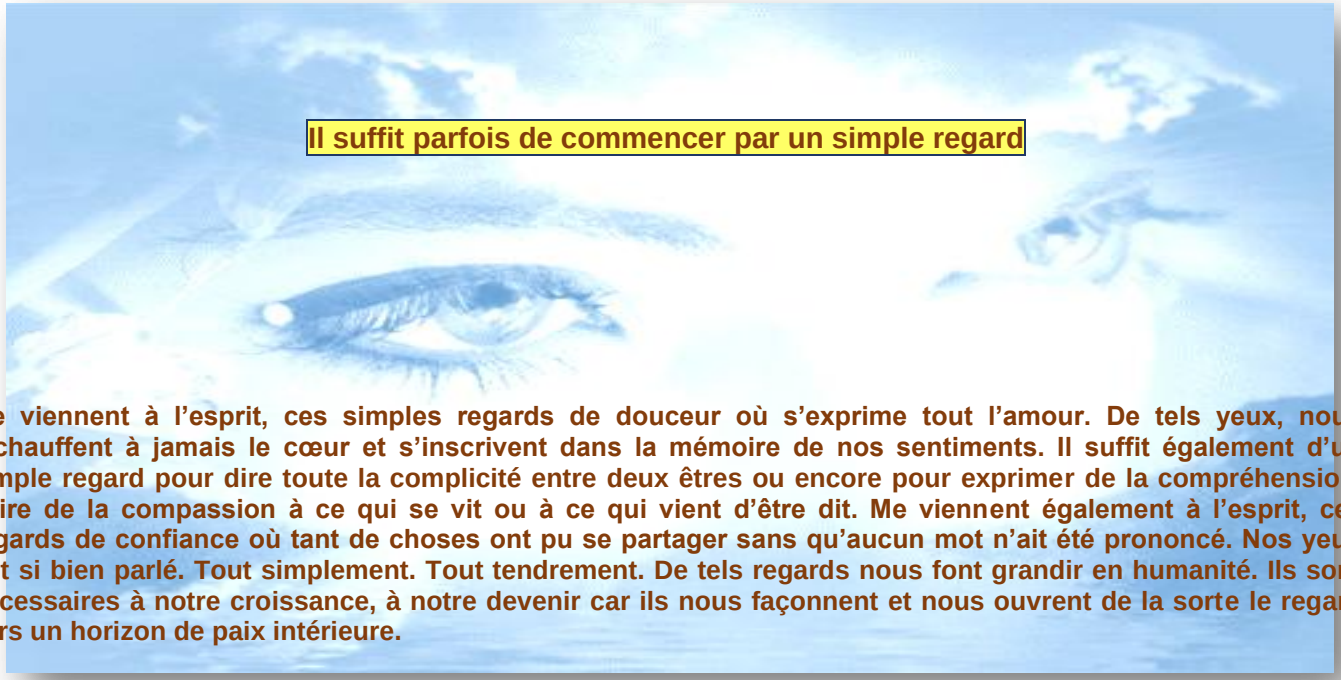
Le cheminement du deuil est difficile à comprendre. On peut accueillir ce qui est étrange et mystérieux en nous, qui nous rend différent.
La résilience est un état où on a tout en soi pour survivre à tout.
On a tous en nous une force intérieure, parfois insoupçonnable, qui se manifeste à un moment ou à un autre pour trouver nos raisons de vivre, trouver ce qui nous tient en vie.
Dans le deuil, la souffrance est toujours présente mais l'angoisse ne doit pas s'y ajouter nécessairement. Les techniques qui travaillent sur l'angoisse ; la relaxation, la sophrologie, l'homéopathie, l'acupuncture – les antidépresseurs et anxiolytiques, sur prescription et contrôle médical.

Père Jean-Bernard PLESSY : « Etre consolé n'exclut pas de pouvoir encore pleurer et souffrir ».

Le Deuil des Frères et Soeurs

Réflexions de Christophe FAURÉ,

Depuis quelques années, on parle beaucoup de deuil, mais il existe un deuil bien particulier qui reste encre trop négligé : c'est celui des frères ou des sœurs adultes après le décès d'un membre de leur fratrie. En effet, on ne retrouve quasiment aucune étude dans la littérature scientifique qui en parle ! C'est comme s'il n'existait pas. Et pourtant, il n'est pas rare d'avoir plusieurs frères et sœurs, de là la probabilité de vivre la perte de l'un d'entre eux.
Le vécu d'un deuil est fortement relié à la nature de la relation qui liait la personne en deuil et la personne aujourd'hui disparue.
On doit bien reconnaître que la relation entre frère et sœur est **Unique et très spécifique** ; qu'on en ait conscience ou non, elle influence profondément les uns et les autres pour le reste de leur vie.
De plus, dans une existence, **il y a peu de relations qui soient aussi longues, aussi intimes et aussi riches en souvenirs communs** que celles qu'on entretient avec un frère ou une sœur. Ainsi, quand il ou elle décède, on perd une partie du passé dont il ou elle était dépositaire. C'est une partie de son identité qui s'en va : les souvenirs de qui on était enfant, le témoin du passage de l'enfance à l'adolescence, de l'adolescence à l'âge adulte, le témoin aussi de tous les évènements familiaux, heureux ou douloureux.
Un frère ou une sœur est une personne unique dans une vie.
La perte d'un repère.
Quand un frère ou une sœur meurt, c'est un point de repère essentiel qui disparaît : cela peut générer pour certains un sentiment d'insécurité ou d'anxiété. En effet, même si on n'était pas en contact constant avec lui ou elle, cette personne existait néanmoins « quelque part » ; il y avait toujours quelqu'un qui était un rappel de « la maison « et du foyer.
De plus, son décès donne un « coup de vieux ». On réalise qu'on peut mourir à son tour et on se dit qu'on est peut-être le prochain ou la prochaine sur la liste.
On peut même s'inquiéter sur la cause du décès (s'il s'agit d'un cancer par exemple) en se demandant s'il n'y a pas de causes génétiques dont on pourrait soi-même être porteur.
Les frères et sœurs se connaissent de façon intime**,** même si chacun a évolué depuis l'enfance. Le décès peut alors faire émerger une poignante nostalgie du passé.
Il y a parfois la tristesse de ne pas avoir cherché à mieux connaître cette personne devenue adulte, avec la conscience qu'il est maintenant trop tard : on ressent peut-être alors un sentiment de gâchis, d'opportunités perdues contraint (e) à faire le deuil de ce qui n'a pas été et ce de qui aurait pu être…
La perte d'un frère ou d'une sœur, c'est aussi le deuil de l'avenir : C'est le deuil du rôle que le frère ou la sœur aurait joué dans le futur. On va peut-être se marier, avoir des enfants, acheter une maison, connaître des succès et des échecs et tous ces évènements vont être vécus avec la triste conscience que son frère ou sa sœur n'est pas là pour partager tout cela.
Tous ces évènements (ainsi que les vacances, les fêtes de Noël, les anniversaires… etc) prennent alors un goût amer.
Il y a aussi la tristesse de voir la mort interrompre un mouvement de retrouvailles, une fois dépassés les conflits et les jalousies de l'enfance : on peut ressentir de l'injustice à devoir se séparer alors qu'on commençait (enfin) à se retrouver.
Dans ce cas, le processus de deuil peut devenir un moyen de se rapprocher l'un de l'autre, par-delà la mort.
En effet, quand l'un ou l'autre décède, on observe que le frère ou la sœur en deuil (parfois, plus ou moins consciemment, endosse les rôles et les caractéristiques de celui ou de celle qui a disparu : par exemple, on commence à s'intéresser à ce qu'il ou elle aimait, ou encore on prend le relais des rôles que le frère ou la sœur disparue tenait auprès des parents ou d'autres membres de la famille).
C'est là que l'on voit que le décès peut être source d'un enrichissement à la fois personnel et familial.
C'est une façon d'intégrer dans sa vie le frère ou la sœur disparue et de donner du sens à sa disparition.



Il suffit parfois de commencer par un simple regard

Me viennent à l'esprit, ces simples regards de douceur où s'exprime tout l'amour. De tels yeux, nous réchauffent à jamais le cœur et s'inscrivent dans la mémoire de nos sentiments. Il suffit également d'un simple regard pour dire toute la complicité entre deux êtres ou encore pour exprimer de la compréhension, voire de la compassion à ce qui se vit ou à ce qui vient d'être dit. Me viennent également à l'esprit, ces regards de confiance où tant de choses ont pu se partager sans qu'aucun mot n'ait été prononcé. Nos yeux ont si bien parlé. Tout simplement. Tout tendrement. De tels regards nous font grandir en humanité. Ils sont nécessaires à notre croissance, à notre devenir car ils nous façonnent et nous ouvrent de la sorte le regard vers un horizon de paix intérieure.

UN SUJET DE REFLEXION

Proposé par une personne en deuil qui souhaite rester anonyme

Peut-être avez-vous entendu parler **des accords toltèques ? Quatre accords** visant à briser nos croyances limitatives, celles que nous développons depuis l'enfance, qui distordent la réalité et nous maintiennent dans la souffrance. Les idées qui y sont proposées reprennent les principes de la thérapie cognitive, qui démontrent à quel point le manque de distance ou la généralisation abusive sont des pièges.
Ces quatre chemins peuvent être une voie d'apaisement, tellement recherchée quand on est endeuillé cruellement.

1er accord :
' Que ta parole soit impeccable
La parole peut détruire ou construire, les mots agissent sur la réalité.
Ne pas en dire trop ou trop vite, mais surtout parler vrai, être en cohérence totale avec ce que l'on dit. Ainsi, on ne se ment ni à soi même, ni aux autres.

2ème accord :
'Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle'
Si l'on est objet d'une critique, ne pas la prendre personnellement : c'est l'image que l'autre se fait de soi qui est exprimée, pas soi, que ce soit positif ou négatif. Ce que l'on exprime tient beaucoup de notre propre projection. Il faut laisser la responsabilité de la parole à l'autre, ne pas s'en mêler….ainsi vient l'apaisement.

3ème accord :
' Ne faites pas de supposition'
Car les suppositions sont l'univers virtuel de nos pensées et non le réel .
Nous confondons souvent les deux. C'est donc en communiquant au lieu de ruminer dans notre tête que l'on avance. Communiquer et être 'neuf' pour recevoir l'information.

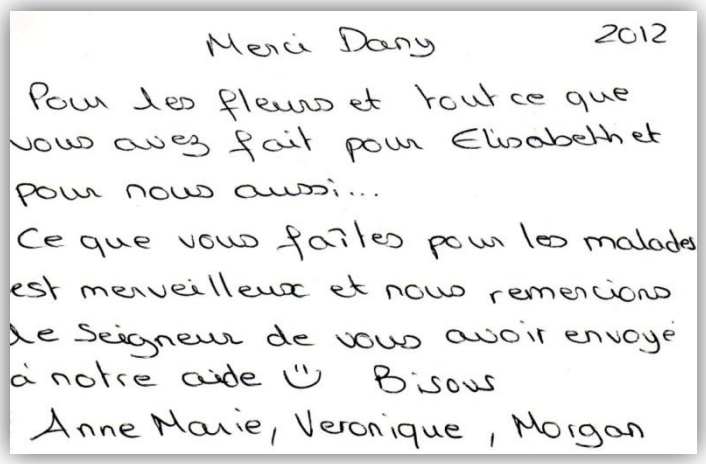
4ème accord :
' Faites toujours de votre mieux'
C'est-à-dire un juste milieu, trop en faire est épuisant et contre-productif, pas assez est frustrant et culpabilisant. La norme est en soi, c'est ce que l'on ressent comme au plus juste dans notre quotidien. Ne pas être dans le 'je dois' mais dans le 'je peux aujourd'hui' modestement et sereinement.

TEMOIGNAGE

Pendant un certain temps, j'ai gardé dans mon classeur « Albatros 06 », une carte qui m'avait beaucoup touchée.
Un été pendant le mois d'août, est arrivé une demande d'accompagnement, c'était la sœur (de Nancy) d'une malade qui avait lu le petit manuel que reçoit chaque patient en intégrant la clinique Plein Ciel. Désolée de ne pouvoir être à côté de sa sœur, elle nous demandait notre aide. J'avais déjà rencontrée cette malade « enfermée » dans sa chambre, volet baissé, seule dans le noir. Elle m'avait parlé de sa chatte « Chérie » restée dans son appartement aux bons soins d'une voisine, de son fils unique « cost guard » en Californie, de son petit-fils, loin, du bébé qui allait venir, de ses sœurs, une à Nancy, l'autre en Polynésie, elle seule ici mais entourée par téléphone de l'Amour des siens. Nous avons ainsi partagé une fois, deux fois, les étapes de sa vie, gravement atteinte par le cancer, plus, plus, plus…
C'est en revenant de vacances que j'ai donc pris connaissance de la demande de visite. J'ai retrouvé la malade qui était rentrée chez elle puis hospitalisée de nouveau et contente de me revoir. Nous avons, beaucoup échanger j'ai fait la connaissance de son fils, de sa sœur si lointaine mais on sentait en les voyant réunis que l'Amour était là, léger mais vrai et profond.
Son état était stationnaire mais jamais une plainte, s'inquiétant de tous les siens, contente que « Chérie » ne soit pas seule à la maison. Le fils est rentré aux USA, la sœur est restée quelques temps mais sa fille allait accoucher, elle est partie aussi.
« Skype » était là, elle me racontait tous ces liens qui restaient si importants pour elle. La sœur de Nancy est venue un week-end, je n'ai pas pu la rencontrer. Je la voyais le jeudi après-midi.
Un jeudi, les infirmières m'ont appris son « départ ». ses sœurs ont indiqué le jour et le lieu des obsèques. J'ai pu y assister et voir qu'elle était entourée des siens, de ses voisins qui n'allaient pas la voir à Plein Ciel mais ce matin là, ils étaient là. Ses sœurs et le fils étaient heureux que nous puissions échanger quelques mots. Je n'avais pas apporté de fleurs mais j'étais là, c'est tout.
Cette carte est arrivée au bureau d'Albatros 06, pour moi, elle m'a beaucoup émue, c'est ce que l'on ressent lorsqu'on pense avoir eu la chance de rencontrer de Belles Personnes et d'avoir fait un bout de chemin avec elles.

Dany HATT

Très touchés par votre témoignage de sympathie,
nous vous remercions très sincèrement
et nous vous adressons l'expression de notre reconnaissance.


Merci Dany 2012
Pour les fleurs et tout ce que vous avez fait pour Elisabeth et pour nous aussi…
Ce que vous faites pour les malades est merveilleux et nous remercions le Seigneur de vous avoir envoyé à notre aide ☺ Bisous
Anne Marie, Veronique, Morgan

Témoignage de Monique BRUNEL, bénévole et tutrice à PAULIANI

Monique, a été victime dans l'attentat du 14 juillet sur la Promenade des Anglais et elle nous livre son témoignage

- J'étais sur la Promenade des anglais le 14 juillet .Je me souviens avoir dit à mon amie « mais pourquoi sommes-nous revenues voir un feu d'artifice ? »
La veille, en effet, nous étions à Cagnes sur Mer : feu d'artifice et groupes de musique.
Mais celui de Nice était vraiment grandiose ! J'ai vu le bouquet final et puis …
Je me suis retrouvée dans un lit, les mains attachées et un tuyau dans la bouche…
Qu'est-ce que je faisais là ? Pourquoi étais-je à l'hôpital de Montpellier ? Voilà les questions que je me posais.
J'ai compris, plus tard pourquoi cette ville était venue dans ma tête : j'étais le numéro 34 !! On ne m'a pas identifiée de suite…
Donc j'étais attachée… complètement traumatisant.
J'étais en colère et j'ai cru que le personnel soignant tuait des gens. J'ai vu l'infirmier tuer l'ergothérapeute, car elle n'était pas d'accord avec ses agissements. Il l'a coupée en morceaux et l'a jetée dans la poubelle.
Je vivais un roman de Stephen KING, mélangé avec la série X-Files !!!
Comme je ne pouvais pas parler (toujours le tuyau dans la bouche), mon fils m'a donné sa tablette et j'ai écrit « va voir dans la poubelle » enfin, je crois !!!
Mon fils ne revenant pas, j'étais inquiète pour lui « mais qu'est-ce que j'ai fait ? Il va être complètement traumatisé !!! »
Il y avait aussi beaucoup de choses écrites sur les murs, cela défilait sans arrêt. Au bout de quelques jours, ma fille m'a demandé « qu'est-ce qu'il y a écrit ? » j'ai lu, j'ai réfléchi et lui ai répondu : « je ne sais pas, c'est en norvégien ! »
Il m'a fallu une semaine pour que je comprenne que la morphine me faisait délirer. « Arrêtez-moi la morphine ! »
Alors voilà, j'ai vu le tunnel. J'étais dedans, une lumière et des couleurs magnifiques, j'avançais puis me suis dit : « Ne les écoute pas ».Qui ? Je pense qu'il y avait des personnes plus loin, mais je ne les ai pas vues. « Ne les écoute surtout pas, tu dois connaitre ton petit fils » et je suis retournée sur mes pas.
Je ne sais pas si j'ai fait une NDE (je suis restée dans le coma quelques jours et parmi les cas graves) ou si la morphine y était pour quelque chose. Tout le travail que j'ai fait sur la mort, les livres que j'ai lus ont pu participer à ce délire…
Ma fille était enceinte et LOUCA est né le 26 juillet. Je me souviens qu'elle m'a dit « il t'a attendu pour naître »
Cela fait bientôt 5 mois, je suis restée dans le déni et le refus de ce qui m'était arrivé jusqu'à récemment. Une protection du cerveau.
Cela m'a permis de reconstruire mon corps avec rapidité.
Maintenant, il me reste à trouver la réponse à mes questions : « que dois-je comprendre sur cet arrêt dans ma vie ? Quel doit être mon chemin ? »…

La VIE de NOTRE ASSOCIATION

BILAN de la FORMATION INITIALE 2016

Le 10 décembre dernier, clôturait la Formation Initiale 2016.
Tous les stagiaires ont plus ou moins validé leur formation*, et pourront dès à présent avec le soutien de leurs tuteurs effectuer les accompagnements auprès des patients dans les établissements partenaires.
(certains doivent rattraper un cours de formation qu'ils n'auraient pas suivi).*

Jean BENGUIGUI
est en stage
à l'EHPAD
PAULIANI
avec Annie
LEGRAND

Marie-Cécile
FLAURAUD
est en stage au Centre
Antoine LACASSAGNE
avec Carolyn REYNIER

Chantal et Philippe
GASSER
sont en stage
à la clinique PLEIN-CIEL
avec Dany HATT

Chantal GUETIN, Yvonne SACLEUX,
Valérie CECCHINI et Dominique DULAU
sont en stage à St DOMINIQUE avec Cécile
CHERASCO.

Nicole ESNAULT et Jeanne LABADIE
font partie de la Pastorale de la santé.
Nous avons été heureux de les accueillir
dans nos formations et nous espérons
leur avoir apporté de nouvelles
connaissances.

Yveline MILEWSKI est en
stage à l'EHPAD corniche
fleurie avec Marie-France
JUEL-GRONBJERG puis à
la Clinique St JEAN avec
Jacqueline VALIQUER

BON COURAGE A TOU(TE)S !!!

NOS FORMATIONS 2016 en IMAGES

23 janvier Formation Continue – Comment communiquer : Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue

30 janvier Formation Initiale – Historique et philosophie des soins palliatifs : René MARIOTTI

27 février - Formation Continue - S'éprouver face à l'angoisse de l'autre et à sa propre angoisse
Martine MACARIO, psychologue clinicienne

5 mars –Formation Initiale - la Communication non verbale : Marie-France JUEL-GRONBJERG, Sophrologue

Dominique, Yveline, Nicole, bénévoles en formation initiale

Marie-Thérèse, Jacqueline, Annie, Denise, Jussara, Carolyn, bénévoles Albatros 06

19 mars -Formation Continue - Soins Palliatifs à domicile; Sédation - Euthanasie ou en sommes-nous
Docteur Isabelle CARON, Médecin coordonnateur HAD (Hospitalisation A Domicile)

23 avril -Formation Initiale – L'Ecoute active : Dominique THOMAS, infirmière et sophrologue clinicienne et Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue

21 mai -Formation Initiale - REFLEXION sur l'Ecoute active : Martine MACARIO, psychologue clinicienne

11 juin - Formation Initiale – la gestion du stress : Marie-France JUEL-GRONBJERG, Sophrologie

24 septembre – Formation Initiale – Etre Bénévole – Etre Présent à l'Autre : Marie-Josée RAZAT, formatrice

8 octobre 2016 - Formation Continue - Les Soins Esséniens : approche de l'énergie vitale, le Prâna
Martine et Jean-Michel CHALVIDAL

3 décembre 2016 - Formation Continue – Le deuil après suicide
Milva PARENTE, psychologue clinicienne

BIBLIOTHEQUE ALBATROS 06

Liste des livres récemment acquis pour notre bibliothèque :

644 - AUBRY Régis et BORASIO Gian Domenico : ***LA FIN DE VIE : ce que l'on sait, ce que l'on peut faire, comment s'y préparer***

643 - SCHMITT Claire-Lyse : ***Accompagner nos morts, survivre au deuil***

642 - AUBÉ Claire : ***Se relever après une épreuve***

641 - ANNET Philippe : ***Comment apaiser l'angoisse de la mort***

640 - FAURÉ Christophe, ALLIX Stéphane : ***Accompagner un proche en fin de vie***

639 - CHARBONNIER Jean-Jacques *:* ***Les 7 raisons de croire à l'au-delà***

630 – CASTRA Michel : ***Bien mourir, sociologie des soins palliatifs***

629 – SALAMAGNE Michèle et TOMINET Patrick : ***Accompagner, 30 ans de soins palliatifs en France.***

626 - DE SMEDT Marc : ***L'éloge du silence***

621 - ERNAULT-DELCOUR Annick, DAVOUS Dominique : ***Animer un groupe d'entraide pour personne en deuil***

---

10 septembre : Rendez vous des associations de la ville de NICE

Nous étions présents comme chaque année au Palais des Expositions de Nice pour ce rendez-vous.
Et comme chaque année des bénévoles sont venus nous aider à l'installation du stand et également présentaient notre association aux personnes qui venaient à notre rencontre pour connaître notre association

Grand MERCI à eux

Ci-dessus, de gauche à droite René MARIOTTI, Chantal GASSER, Philippe GASSER, Jeannine MARPINAUD

ARTICLES de PRESSE

Grâce à notre bénévole Laëtitia LYCKE, nous avons fait connaissance avec Coralie BOUISSET, qui publie « les carnets de santé ».

Coralie BOUISSET nous a permis de publier deux articles dans Nice-Matin et une interview à Radio France Bleu Azur.

- Nice-Matin Antibes le 9 novembre : interview de Dany HATT (article page suivante)
- Nice-Matin Nice le 12 novembre : interview de Jeannine MARPINAUD et René MARIOTTI (article ci-dessous)

- *Nicolas MEROU interviewait le 28 novembre sur France bleu azur, Dominique DULAU, bénévole de notre association. Cet interview ayant pour but de faire connaître l'association mais aussi pour faire un appel à de nouveaux bénévoles.*

Et tout cela nous a permis de recruter quelques bénévoles supplémentaires.

Albatros cherche bénévoles pour prendre nouvel envol

Parce que donner de soi n'est pas si évident, l'association qui accompagne des personnes en fin de vie depuis 1993, a bien du mal à trouver des bras

Depuis leur humble QG de la clinique Saint-Dominique à Nice, Jeannine Marpinaud et René Mariotti, du noyau dur d'Albatros 06, préparent avec minutie le planning des cinquante personnes qui œuvrent dans le département.

Maison de retraite, hôpitaux, hospitalisation à domicile et maison de convalescence sont passés au peigne fin pour y placer les bénévoles. Mais pour le binôme, il en faudrait le double pour répondre à la forte demande.

René Mariotti et Jeannine Marpinaud, au QG de l'association Albatros 06. (Photo Franck Fernandes)

Pourquoi manquez-vous de bénévoles ?
Accompagner un mourant fait peur. À tort, mais ça fait peur. Et pourtant c'est tellement riche et plein de surprises. Ce n'est pas que du désespoir, c'est utile pour l'autre et réconfortant pour soi.

Que peut apporter un bénévole à un patient qui va partir ?
L'échange. Car le mourant est un vivant dans la période la plus difficile de sa vie. Une simple présence bienveillante et sans jugement suffit. C'est une période où beaucoup reviennent sur leur vie, se confient, se débarrassent de leurs derniers secrets. Ils ressentent le besoin de transmettre, de passer le relais avant de partir.

Quelle approche doit avoir un bénévole avec un patient ?
Il faut avoir l'esprit dégagé et ne pas se forcer à le faire. Il faut être authentique. Si l'on est stressé parce qu'on s'est taché la cravate, le patient n'en a rien à faire. On laisse sur le palier ses bagages d'ennuis et de petits soucis et on se met au niveau d'un être humain qui échange avec un autre être humain. On lâche prise et on est soi à 100 %.

Des troubles peuvent-ils apparaître ?
Nous sommes très vigilants. Dès son arrivée le bénévole est reçu par un psychologue et suit une formation d'un an avant de démarrer. On peut aussi détecter le trouble par la suite dans les groupes de paroles qui ont lieu une fois par mois. Comme toute autre activité il ne faut pas trop s'impliquer, sinon, c'est le burnout assuré. Il faut de l'empathie et non pas de la sympathie, prendre conscience de la souffrance de l'autre sans souffrir soi-même. On n'est pas des missionnaires.

Quel profil recherchez-vous ?
Il n'y a pas de profil ni d'âge en particulier. On cherche des personnes bien dans leur peau, équilibrées et qui ont quelque chose à donner. On évite des gens qui ont eu un deuil récent. Les gens bizarres sont vite repérés.

Quelles sont les satisfactions ?
Avoir des échanges au-dessus du niveau des contingences de bas étages. Contrairement aux idées reçues c'est très positif et riche. On a l'impression d'appartenir à la grande famille humaine. On à rien à vendre, rien à prouver mais simplement a échanger. Ni plus, ni moins. On n'est pas des maso *(ils sourient)*.

FRANCK FERNANDES
ffernandes@nicematin.fr

■ Association Albatros 06.
Clinique Saint-Dominique.
18, avenue Henri-Dunant. 06100 Nice.
04.93.51.59.63. www.albatros06.fr
contact@albatros06.fr

Quand *Albatros 06* s'envole en quête de ses bénévoles

Antibes-Juan L'association d'accompagnement des malades ou en fin de vie agit à travers une démarche d'écoute de l'autre, dans l'empathie. Elle recherche des bonnes volontés

Un sourire, un petit mot et surtout des oreilles grandes ouvertes. Après neuf ans de bénévolat au sein d'*Albatros 06*, Danielle Hatt – que tout le monde appelle Dany – évoque de la plus sincère des manières la cause qu'elle sert. Engagée au sein de l'association d'accompagnement des personnes malades et en fin de vie, l'Antiboise rend visite à ceux qui ont besoin de parler. De tout, de rien, de la vie et de la mort, parfois. Des rendez-vous qui permettent aux personnes de s'exprimer. De poser des mots sur l'indicible, d'évoquer le temps qu'il fait et celui qui passe, aussi.
Et si cette membre active détaille cette aventure des plus humaines dans nos colonnes, c'est à juste titre : l'association recherche des bénévoles. Des bonnes volontés qui désirent elles aussi faire ce que l'on oublie parfois : écouter l'autre. Créer un temps à part. Et agir avec tout ce que la sensibilité détient d'intelligence.

Danielle Hatt, dite « Dany », est membre de l'association depuis neuf ans maintenant. (Photo Eric Ottino)

Comment accompagnez-vous ces personnes ?
Nous allons à leur rencontre dans les hôpitaux, cliniques, maisons de retraite ou hébergement moyen séjour. Les personnes que nous visitons nous ont été adressées par le personnel soignant. Chaque semaine, nous nous rendons au même endroit le même jour.

Pour rendre visite donc...
Aussi bien à des gens qui ont de la famille que ceux qui n'en ont pas. Il n'y a pas de profil type. Et lorsque l'on rencontre quelqu'un pour la première fois, quand on passe le seuil de sa porte, on ne sait pas ce que cette personne a. Et nous n'avons pas à le savoir.

Vient alors le premier contact...
À chaque fois je me présente : « *Bonjour, je m'appelle Dany. Je suis une bénévole d'Albatros 06.* » Et ensuite la personne en face réagit comme elle veut. On n'oblige jamais personne à nous parler !

Quelles sont les réactions ?
Certains vont être catégoriques : non merci, je n'ai pas envie. D'autres vont être d'emblée dans le dialogue. Et enfin, certains ne vont pas oser tout de suite. Mais un petit rien va engager la conversation. On parle d'une photographie sur la table de chevet, par exemple. Et là, quelque chose se passe. On peut rester cinq minutes comme deux heures. C'est selon le besoin.

Vous devez avoir vos habitués !
Certes, des liens se créent. Mais attention, il y a toujours une distance à garder. On parle peu de nous. Parce qu'on est là pour les écouter. Il faut être dans l'empathie, la compréhension. Et surtout : on ne donne jamais notre avis sur les soins, sur ce qu'il se passe dans l'établissement. Nous ne sommes pas du corps médical. Nous sommes justes des oreilles grandes ouvertes ! [*sourire*]

> « Des valeurs éthiques et respectueuses »

Cela doit être difficile parfois...
C'est pour cela qu'il faut essayer de ne pas s'attacher énormément aux personnes. Nous sommes là pour les accompagner dans un moment de leur vie qui n'est pas facile. Il y a des gens auxquels j'ai rendu visite durant trois mois tous les jeudis et qui le jeudi d'après n'étaient plus là. Oui.

Vous êtes en lien avec les familles ?
Cela dépend. Si la famille le désire, on se rencontre, on discute. À savoir que l'association organise également des groupes de parole spécialement pour les proches endeuillés. Pour les aider à passer le cap du deuil.

On touche à l'intime, au sensible : ce n'est pas difficile d'agir dans cet univers ?
C'est bien pour cela que nous, les bénévoles, avons une psychologue qui vient à l'association et nous aide à débriefer. Dans ces séances, on peut également poser des questions auxquelles nous n'avons pas toujours les réponses. C'est très utile et cela nous permet d'être à nouveau 100 % disponibles pour les gens que nous allons ensuite rencontrer.

Vous êtes à la recherche de bénévoles, comment leur faites-vous appréhender cela ?
Déjà, nous avons un premier entretien. Avec notamment un questionnaire sur les raisons de cet engagement, sur la personnalité etc... Une fois ce stade passé, nous leur prodiguons ce que l'on appelle la formation initiale. Elle prend place sur une année à raison d'une journée ou demi-journée par mois. On aborde les thématiques de l'empathie, de l'écoute ainsi que l'histoire des soins palliatifs. Puis, les premiers rendez-vous avec les malades se font aux côtés d'un membre tuteur, habitué de l'établissement. Pour voir ce qu'il se passe en réalité. On ne lâche personne tout seul comme ça.

Et vous signez également une charte...
Qui nous engage à respecter les valeurs d'éthique, de respect des convictions et des croyances, de réceptivité.

> « On reçoit plus que l'on ne donne... »

Parce qu'il faut être là, présent...
Si on a des soucis, des petits problèmes, on nous dit : « *Vous mettez tout dans un mouchoir que vous jetez avant d'entrer en visite.* » Parce que l'on est là pour la personne. Pas pour nous. Et je vous garantis que bien souvent, je suis ressortie des établissements dans un autre état d'esprit. Même lorsque j'avais des soucis en tête.

À vous entendre, cela ne semble pas mortifère...
Il y a des jours qui sont durs, je ne vais pas vous mentir. Mais le reste du temps : c'est un cadeau.

C'est-à-dire ?
Vous êtes dans un univers où les gens vont à l'essentiel. À côté d'eux ils leur restent un réveil et des photos. On n'est plus dans le paraître là. Il y a une sincérité profonde dans les échanges. Dans les sourires aussi. Et les silences... Je vous assure que certaines personnes me donnent la pêche tellement elles ont envie de se battre, tellement elles ont envie de partager des choses. Croyez-moi, c'est vraiment un cadeau. On reçoit beaucoup plus que l'on ne donne au final. Et ça, c'est beau. [*sourire*]

PROPOS RECUEILLIS PAR MARGOT DASQUE
mdasque@nicematin.fr

Savoir +
Pour contacter l'association *Albatros 06*, rendez-vous à la clinique Saint-Dominique, 18 avenue Henry-Dunant à Nice. Permanences le lundi de 14 h 30 à 16 h 30 et le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30. Également via contact@albatros06.fr et au 04.93.51.59.63 et 06.72.25.82.62.