



# le Bulletin confiné

N° 57 – Juin 2020

Association de bénévoles fondée en 1993, ayant pour but l'accompagnement des personnes en fin de vie, des grands malades, des personnes âgées dans les hôpitaux, cliniques et EHPAD du 06 avec lesquels nous avons une convention. Groupe de parole pour le soutien aux personnes en deuil. ALBATROS 06 est membre de la Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs (SFAP) et est agréée par l'ARS-PACA.

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](mailto:contact@albatros06.fr) – site internet : [www.albatros06.fr](http://www.albatros06.fr)

## Editorial de la Présidente

### La Valeur de nos émotions pendant le confinement



Les circonstances que nous vivons actuellement affectent notre être, notre corps, notre esprit, nos émotions et nos sentiments, nos actions.

Depuis que nous avons appris la nouvelle de l'arrivée du COVID 19, nous avons pu traverser de nombreuses émotions, une période de surprise, d'incertitudes, de peurs ; peur de la contagion pour nous même ou pour nous proches, peur de l'avenir, de la stabilité de notre travail, peur de ce qui peut arriver après cette crise sanitaire mondiale.

La peur lorsqu'elle se prolonge dans le temps active chez de nombreuses personnes les mécanismes d'alerte permanente qui finissent par générer une tension continue, un épuisement une plus grande sensibilité aux maladies ; chez plusieurs

personnes, la peur peut produire un blocage qui peut conduire à l'apathie ou à la frustration, et notre émotion vécue pendant ces jours-là est la tristesse de devoir rester longtemps sans voir nos êtres chers ou le désespoir de voir nos proches malades ou de les voir partir.

D'autre part le confinement en soi chez les personnes qui vivent seules peut produire un plus grand sentiment de solitude, d'anxiété ou de tristesse ; aussi ceux qui vivent en compagnie peuvent expérimenter une augmentation de l'irritabilité qui est à la base des discussions et de la colère ... Ces sentiments influencent considérablement la coexistence.

Il y a aussi bien sûr des moments de gratitude, d'espoir, les possibilités d'être connectés avec nos êtres chers pour vivre de bons moments ... nous pouvons expérimenter des sentiments de « gratitude » pour être en bonne santé, ou pour le personnel de santé, ou bien, l'espérance pour un avenir meilleur.

Les membres du CA et moi-même remercions tous les bénévoles qui se sont inscrits à l'accompagnement à distance par téléphone des patients isolés durant cette période.

Depuis le confinement dans mes montagnes des Pyrénées je suis heureuse de proposer à ceux et celles qui le souhaitent une séance de Sophrologie que vous trouverez en annexe au bulletin.

Avec toute mon amitié,

**Marie-France**

### SOMMAIRE :

- |  |  |
|--|--|
| 2- Le mot de la Bibliothécaire (M.Brunel)  | 7- Marie de Hennezel / :Christiane Singer  |
| 3-4 Les gaîtés du confinement (D.Dulau)    | 8- Témoignage (A.Vanier) / poème « mes mains »                                   |
| 5- Souvenirs de Whatsappeuse / Nos vallées | 9- Témoignage de Marion Honoré   |
| 6- Comment Booster son système immunitaire | 10-11 Photos des premières formations 2020<br>Nouveaux Bénévoles en FI 2020-2021 |

Annexe : Séance de Sophro «la sophro-présence du positif » proposée par Marie-France

Ce Bulletin a été revu par : MF. JUEL, G.CONTESSO, J. MARPINAUD, M.BRUNEL, R.MARIOTTI .....



e

## Le mot de la bibliothécaire ...

*n'est qu'après avoir vécu  
l'expérience de la mort  
que j'ai appris à vivre correctement"*

**Stefan Von Jankovich**  
(Budapest 1920 - Zurich 2002)

Stefan von Jankovich était architecte, planificateur local et régional. Il est aussi connu pour son œuvre artistique :

aquarelles, mosaïques et sa peinture sur verre.

En tant que combattant de la liberté et libre penseur, il fut une figure importante lors du soulèvement hongrois de 1956 . Il est devenu porte-parole de l'assemblée des étudiants et co-auteur des droits de l'homme sur 10 points.

Après son grave accident de voiture en 1964, il a vécu une expérience de mort imminente. Pendant de nombreuses années, il a essayé d'expliquer cette expérience encore et encore à travers la littérature scientifique.

En 1984, il publie son livre : « *J'étais cliniquement mort. **La mort - ma plus belle expérience** ».*

Les connaissances dont il s'est enrichi constituent une partie importante de son témoignage. Le livre a été traduit en 8 langues. D'autres livres ont suivi, ce qui a fait de lui un *philosophe* et un *enseignant spirituel*. En 1984, il a fondé le "Forum Homo Harmonicus" à Zurich, une base pour son propre travail intellectuel et spirituel et un lieu de rencontre pour les personnes intéressées.

Il m'a été difficile de trouver un passage qui vous donne envie de lire ce livre. Il m'a enthousiasmé du début à la fin. Facile à appréhender, l'auteur nous parle de son expérience et de ses réflexions, sur la vie, sur la mort, l'amour, la foi, l'accompagnement des mourants. C'est un livre plein d'espoir qui nous incite à nous interroger sur notre propre mort et le sens que l'on donne à sa vie !

Voici un passage :

*« Tous, nous allons mourir un jour. La mort vient à notre rencontre sans aucun doute possible. Nous devons vivre avec l'idée de la mort, nous devons l'inclure dans notre vie terrestre. Elle n'est pas étrangère, effrayante et contre-nature : au contraire, nous devons dire : OUI à la mort comme nous disons OUI à la vie puisqu'elle en est une composante, son complément.*

LA MORT n'est pas la FIN DE LA CONSCIENCE DE SOI...

*Pour la conscience de Soi, seuls les moyens de perception sont différents puisque les portes vers de nouvelles dimensions dans des domaines d'existence non matériels lui sont ouvertes....*

*Pendant la mort, le **JE** fait l'expérience d'un énorme élargissement de sa conscience à d'autres niveaux, ce qui n'est possible qu'après être libéré du corps matériel.*

*Je me suis trouvé au seuil de la mort. La porte s'est entr'ouverte et j'ai pu jeter un coup d'œil à l'intérieur. Une lumière resplendissante brillait et illuminait les problèmes jusqu'alors enveloppés dans le brouillard de l'ignorance. J'ai compris que le but était de passer les épreuves de la vie de manière à ne causer aucun dommage à autrui et à ne pas déranger la loi cosmique de l'amour.*

*Tous les actes et les pensées doivent être motivés par le désintéressement. L'Amour est le principe de l'harmonie. »*

Elisabeth Kübler-Ross écrit dans la préface : « *Il ressort que cet accident, avec les évènements et les expériences vécues, n'ont pas seulement changé sa vie de tous les jours avec ses problèmes, mais aussi sa philosophie de vie* »

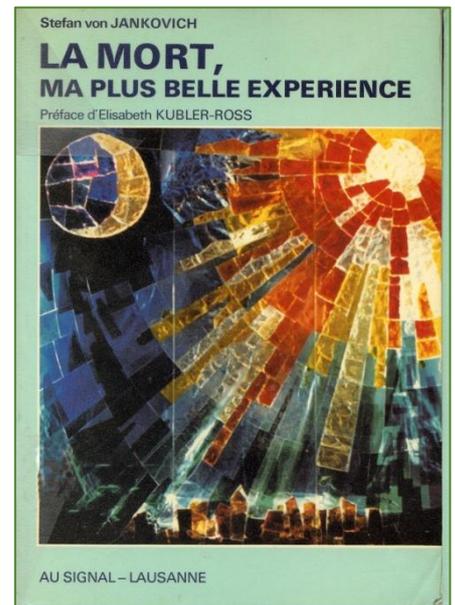
Elle explique également que même si certaines personnes ne sont pas toujours d'accord avec ses interprétations, c'est tout à fait secondaire.

Faites-vous du bien, lisez ce livre !!!

A vos livres !!!

Notre bibliothèque vous attend

**Monique BRUNEL**



## Les GAÎTÉS du CONFINEMENT ...

par **Dominique DULAU** , bénévole ALBATROS 06

Le roi du carnaval venait tout juste d'être incinéré, et ... Une info incroyable est tombée :

### **TOUS CONFINÉS !!!**



Notre petit groupe « Whatsapp » Albatros s'est mobilisé pour faire vivre à ses 36 membres inscrits ces moments inédits. Et l'on peut dire que ce petit outil numérique a été un véritable révélateur des différentes personnalités qui composent notre groupe de bénévoles.

Impossible d'être exhaustive tant les messages ont été nombreux et divers. Il en reste un immense sourire et une belle amitié.

Nous avons commencé sur un mode léger, plein d'humour et de dérision. Nous retiendrons que nous avons trouvé notre "cas zéro" en la personne de Clotilde coiffée de papiers de couleurs. Oui, Clotilde a une imagination débordante, pleine de talent et de fantaisie.

Une petite œuvre d'art tous les jours malgré ... son télétravail !

Sylvie était notre "pourvoyeuse" assidue de vidéos pour nous faire sourire.

Du rire, nous sommes passés à des choses plus sérieuses. Tout un groupe s'est mobilisé pour fabriquer des masques et surblouses pour les soignants de la clinique Saint-Dominique. Un grand merci en particulier à Karine, et Isabelle entre autres. Chantal aurait bien voulu ... Mais sa machine a fait un caprice, elle a refusé !!!

Il y a eu les belles photos de nature dont nous étions privés, le muguet partagé du premier mai, quelques moments de réflexion avec des textes échangés.

Puis... Rigolades avec des jeux, des rébus, des énigmes pour lesquels chacun avait sa solution. Et nous avons accordé à l'unanimité un trophée offert par Clotilde à Yvonne qui a été la plus tenace ! Ce trophée lui sera remis lors de la hot-dog Party que nous a inspiré Philippe.

Souvenez-vous et surtout ... Prenez bonne note !

Puis il y a eu l'anniversaire de Dany et celui de Jeannine, dignement fêtés, la photo de Poupette, la petite chatte d'Annie, les bons gâteaux d'Yveline ...

Merci à toutes et un (Philippe) d'avoir animé ces quelques semaines que nous aurons longtemps en mémoire. Je n'ai pas cité tout le monde. ... car nous sommes trop nombreuses.

**Mais nous avons bien ri, souri, réfléchi ... Et dans tous les cas ... PARTAGÉ !**



Karine et sa sur-blouse



## Nous les avons démasquées .....



CLOTILDE



CHANTAL



YVELINE



ISABELLE

Quand elle ne taquine pas les bactéries et les vers immortels dans son laboratoire de recherche, notre bénévole **Clotilde** est une personne pleine de fantaisie et d'imagination qui s'essaye à l'art moderne.

A moins que le confinement n'ait eu un effet inattendu sur sa créativité...

Quoi qu'il en soit, voici l'artiste avec un aperçu de ses réalisations :



Voici Yvonne, très élégante, avec un masque assorti à sa robe.



Annie, confinée avec Chouquette

## Souvenirs d'une Whatsapppeuse confinée ...

( d'après un mail de Clotilde )

La période de confinement a été caractérisée par des échanges intenses entre les bénévoles sur le réseau social Whatsapp.

Les mots qui viennent à l'esprit pour qualifier cette période sont :

**"chaude ambiance", "vitalité", " jeunesse d'esprit " ...**

Pendant la période de confinement les nouvelles technologies ont fait leur entrée dans l'accompagnement.

Il y a non seulement l'écoute téléphonique ou vidéo de personnes accompagnées (certaines maisons de retraite utilisaient des équivalents de skype ou zoom), mais aussi le foisonnant Whatsapp de l'association, sur lequel, il faut bien l'avouer, on a quand même bien rigolé non ?

Cela a contribué à alléger un peu l'atmosphère quelque peu anxieuse de ces deux mois !

Même si l'utilisation de ces outils a été très variable selon les bénévoles, il me semble que certains d'entre nous ont appris à mieux se connaître, ce qui est également important pour l'association et un point positif dans cette situation dramatique.

Dernier point à ne pas oublier, la fabrication de masques et de blouses pour St Dominique et autres, par Karine et d'autres bénévoles (Monique, Isabelle, ..) ; franchement, là aussi, on a bien rigolé avec les apprenties couturières sur whatsapp, sans oublier les apprentis réparateurs de machine (à coudre) qui se reconnaîtront !

### COVID 19 - Le point dans nos vallées



Par notre bénévole **Marie-José FRANCIOSA**  
(qui habite dans la Vésubie près de Lantosque)

Nos vallées sont peu touchées globalement par l'épidémie du COVID 19. Le nombre de cas relevés par chaque médecin des deux vallées est peu important et la plupart sont bénins et ne nécessitent pas d'hospitalisation. Seul un cas a été admis en réanimation et est sorti récemment et retourné à sa maison. Un décès d'une personne a été étiqueté COVID-19 car la personne était testée positive après son hospitalisation et son décès.

Dans les trois EHPAD des vallées il n'y a pas à ce jour de personne atteinte : cela est dû en grande partie à la prise en charge par les équipes soignantes et par les équipes administratives : confinement des patients et des résidents, respect des gestes barrières, mise en place de lits d'isolement en cas de suspicion, test PCR au moindre symptôme inquiétant...

La réouverture des lits de médecine début février sur Jean Chanton a permis de garder les patients dans la vallée et de leur éviter d'être adressés sur Nice avec les risques de contact avec le virus

Tout le personnel - de la cuisine à l'animation - a joué un rôle important pour garantir ce résultat.

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Vésubie Valdeblore a organisé l'ensemble des professionnels de santé qui le souhaitent en mettant en place une coordination autour d'un réseau social sur le net et d'une visio-conférence hebdomadaire pour faire le point sur les besoins, les traitements et les protections à mettre en place.

Le déconfinement arrivant, le risque de seconde vague reste prégnant par le retour de la circulation des individus : il est nécessaire de respecter les gestes barrières, de protéger les aînés et les personnes à risque :

La CPTS mettra en place le comité de pilotage : réunion prévue le vendredi 29 mai. Un des premiers objectifs en sera la prise en charge dès cette épidémie (centre de dépistage, isolement des futurs positifs, rôle des municipalités etc...)

**Marie-José Franciosa**

par Monique BRUNEL



Notre système immunitaire est le système de défense de notre organisme.

En alerte 24h/24 il est prêt à attaquer toute sorte d'agression extérieure qui pourrait nuire à notre santé. Lorsque ce système est affaibli, il laisse la porte ouverte aux microbes et virus.....

Notre environnement et notre mode de vie sont les premiers responsables de la perte d'immunité. Stress, sédentarité, fatigue, excès alimentaires, déséquilibres digestifs, ils pompent notre vitalité et notre immunité.

Avoir une bonne hygiène de vie est donc essentiel pour un système immunitaire efficace.

4 mots d'ordre pour booster son immunité :

**Alimentation, Exercice physique, Sommeil et Gestion du stress.**

**Alimentation** : Je ne parlerai pas des recommandations générales que vous connaissez déjà ou que vous trouverez facilement, mais j'irai directement sur les points précis :

**Vitamine C** : Antioxydant puissant, elle aide à la formation des cellules immunitaires et accélère leur mobilité.

→ Fruits et légumes frais, cure d'acérola.

**Vitamine D** : antivirale - La vitamine D réduit le risque d'infection respiratoire aiguë de 70% chez les patients carencés.

→ Poissons gras : maquereau, morue, hareng, saumon ou compléments alimentaires (pharmacies et magasins bio)

**Zinc** : Oligo-élément qui participe à de nombreuses fonctions dont celle de stimuler le système immunitaire.

→ Huitres, foie, jaune d'œuf, céréales complètes ou compléments alimentaires (pharmacies et magasins bio).

**Probiotiques** : ils présentent l'intérêt d'être des « bactéries amies » qui aident le microbiote intestinal à restaurer ses propriétés et son équilibre. Ils empêchent la prolifération des germes indésirables et modulent positivement les mécanismes de défense assurés par nos muqueuses et notre système immunitaire.

→ Lait fermentés ou compléments alimentaires en pharmacie et magasins bio.

**Exercice physique** : L'activité physique permet d'éliminer les toxines du corps (transpiration), de diminuer la tension nerveuse et le stress, de lutter contre les états dépressifs. Autant de facteurs qui peuvent puiser dans nos défenses immunitaires.

**Gestion du stress** : Apprenez à respirer, balades dans la nature, yoga, sophrologie, méditation....

**Autres moyens** de stimuler votre système immunitaire :

**Fleurs de Bach** : Sans effet contre les virus mais permettent de réguler les émotions qui, elles, perturbent l'immunité.

**Aromathérapie** : - L'huile essentielle de **Ravintsara** est un excellent antiviral et stimulant immunitaire.

- L'huile essentielle de **Ciste** est antivirale, anti-infectieuse, immuno-modulante et aide à harmoniser le système nerveux !

**Phytothérapie** :

- Echinacée : Plante par excellence pour stimuler, protéger et renforcer le système immunitaire.
- Cyprès : Propriétés antivirales à large spectre. À utiliser plutôt en prévention.
- Astragale : En prévention contre les infections respiratoires et pour stimuler le système immunitaire.

**Gemmothérapie** (bourgeons) :

- Cassis (Ribès Nigra) : Anti-inflammatoire puissant. Il agit efficacement sur les troubles ORL. Remède de premier plan en cas de terrain allergique.
- Argousier (Hippophae rhamnoides L) : Très riche en vitamine C. Augmente la capacité de notre corps à s'adapter à différents stress (physique ou psychiques).
- Aulne glutineux (Alnus glutinosa) : Antibiotique naturel. Soutien le système immunitaire.
- Noyer : (Juglans Regia) : Régénérateur du système digestif. Soutien le système immunitaire.
- Eglantier (Rosa Canina) : Stimulant général et fortifie les défenses générales. Action préventive dans les affections ORL à répétition.

Il est évidemment déconseillé de prendre tous ces compléments en même temps.

Personnellement, je prends la **vitamine D**, j'utilise **l'HE de ciste** de temps en temps et je consomme tous les jours de la **chlorella** (algue verte aux immenses bienfaits), je me sens protégée. Je pratique également **le yoga** tous les jours.

**Prenez soin de vous !**

**Monique BRUNEL**

## Poème de Marie de HENNEZEL



L'être humain ne se réduit pas  
A ce que nous voyons ou croyons voir.  
Il est toujours infiniment plus grand, plus profond  
Que nos jugements étroits ne peuvent le dire.  
Il n'a, enfin, jamais dit son dernier mot,  
Toujours en devenir, en puissance de s'accomplir,  
Capable de se transformer  
A travers les crises et les épreuves de sa vie.

**Marie de Hennezel**

## Citation de Christiane SINGER (1943-2007)

**"Ne jamais oublier d'aimer exagérément : c'est la seule bonne mesure."**



Ces êtres de dialogue, de partage et de mouvance que nous sommes,  
vivent de la magie des rencontres, meurent de leur absence.

Chaque rencontre nous réinvente illico – que ce soit celle d'un  
paysage, d'un objet d'art, d'un arbre, d'un chat ou d'un enfant, d'un ami  
ou d'un inconnu.

Un seul être surgit alors de moi et laisse derrière lui celui qu'un instant  
plus tôt je croyais être.

Chaque geste que tu fais peut t'ouvrir ou te fermer une porte.  
Chaque mot que bredouille un inconnu peut être un message à toi  
adressé. A chaque instant, la porte peut s'ouvrir sur ton destin et, par  
les yeux de n'importe quel mendiant, il peut se faire que le ciel te  
regarde. L'instant où tu t'es détourné, lassé, aurait pu être celui de ton  
salut.

Tu ne sais jamais. Chaque geste peut déplacer une étoile.

**Christiane SINGER**

## Des masques pour tous ...

Pendant le confinement plusieurs de nos bénévoles sachant  
coudre se sont mises à confectionner des masques ....

Voici Monique Brunel à l'œuvre dans le bureau d'Albatros 06. et  
un exemplaire de sa belle production



## Témoignage d'accompagnement par téléphone



- Bénévole depuis plusieurs années mais ayant interrompu mes accompagnements pour raisons familiales, j'ai accepté bien volontiers à la demande de Marie-France, à cause du confinement et des visites interdites, de contacter par téléphone les patients de St Do qui le souhaitent afin de passer avec eux un moment et partager ce qu'ils avaient envie de partager.

Certains, pour différentes raisons, n'ont pas souhaité continuer, ce que j'ai bien compris.

Mais d'autres ont apprécié ces quelques instants qui leur permettaient de « sortir » du milieu hospitalier l'espace d'un moment plus ou moins long.

J'ai « rencontré » quelques belles personnes attachantes dont une en particulier à qui j'ai proposé de continuer ces contacts téléphoniques, sachant qu'elle devait regagner son domicile prochainement.

Elle m'a donné spontanément son n° de téléphone et avec l'accord de Marie-France, je lui ferai un petit coucou de temps en temps. Voilà une belle expérience positive que je voulais partager avec vous ...

**Annie VANIER**

## MES MAINS par Bernard DE PEUFEILHOX



*Pendant le confinement j'ai eu plaisir à relire un des livres de monsieur Bernard de Peuffeilhoux psychothérapeute que nous avons invité pour des formations. (Mon corps, terre de tendresse)*

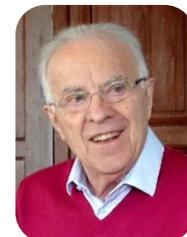
*Dans ce livre joliment illustré il parle avec poésie des mains, ces mains objet de toutes nos attentions.*

**Guillemette CONTESSO**

## MES MAINS, LIEU DE MA PRÉSENCE

Ah ! mes mains ... Les découvrir,  
Dans leur largeur, leur longueur, leur profondeur  
Prendre soin d'elles en cherchant à les rendre douces,  
Chaleureuses, toniques, respirantes  
Les reconnaître comme le lieu de ma présence.  
Si, au lieu de prendre, de posséder, d'enfermer, elles étaient là  
Capables d'entendre ce qui échappe à mon oreille,  
D'exprimer ce que les mots ne peuvent pas dire !  
Offrant à tout être un lieu où il puisse  
Se déposer, s'apaiser, se recevoir, se recréer.  
Toucher tes mains pour que tu en prennes la mesure,  
Qu'elles parlent, de ce qu'il y a de plus humain en toi ...  
**Ta tendresse .**

**Bernard De Peuffeilhoux**



## Témoignage – L'accompagnement par téléphone

Par Marion **HONORÉ**, bénévole ALBATROS 06



C'est un grand bouleversement que nous avons vécu ces dernières semaines : toutes nos habitudes de vie ont dû changer, les contacts avec nos proches ont été limités et pourtant, beaucoup de belles actions de solidarité ont émergé. Du côté d'Albatros, même si nous ne pouvions plus visiter nos patients dans les structures ou à domicile, il m'a semblé que nous aussi bénévoles nous pouvions nous adapter à cette situation inédite et que l'expérience d'un accompagnement par téléphone pouvait être tentée. Visitant déjà à domicile avant le confinement, c'est tout naturellement que, pour ma part, j'ai continué mon accompagnement par téléphone. Ayant plus de temps libre durant ce confinement, je me suis proposée pour tenter l'expérience avec les patients de la Clinique Saint Dominique.

J'ai donc débuté l'accompagnement par téléphone à la Clinique Saint Dominique il y a environ un mois. Au début, j'appelais l'accueil à chaque fois que je souhaitais être en contact avec un patient. Rapidement, s'est mis en place une liste de numéros de téléphone pour appeler directement les chambres, ce qui a été beaucoup plus pratique pour tout le monde. Marie-France, ma coordinatrice, m'appelle chaque début de semaine pour faire le point sur les accompagnements.

Je ne connaissais pas ces patients auparavant, je ne les avais jamais rencontrés physiquement, et cela a pu paraître un peu étrange au début, autant pour eux que pour moi, de « se rencontrer » par téléphone. J'ai l'habitude de me présenter de cette manière : « Bonjour, je m'appelle Marion, je suis bénévole de l'association Albatros, d'habitude nous passons chaque semaine en chambre pour passer un moment avec les patients qui le souhaitent, et au vu de la situation, je me permettais de vous appeler pour prendre de vos nouvelles et savoir comment vous allez ».

J'aimerais partager avec vous mon expérience d'accompagnement par téléphone avec une patiente avec qui je suis toujours en contact et que j'appelle deux fois par semaine.

Le premier appel a été surprenant pour ma patiente car elle ne s'y attendait pas et n'avait encore jamais rencontré de bénévole Albatros depuis le début de son arrivée à la Clinique. Toute la démarche du bénévolat d'accompagnement lui était donc nouvelle. Cependant, après m'être présentée et lui avoir demandé de ses nouvelles, elle m'a tout de suite raconté son histoire et ce qui l'avait emmené à être hospitalisée. Son récit était entrecoupé de questions sur le bénévolat en lui-même et j'ai compris que c'était une manière de débiter la conversation, tout en s'assurant du cadre défini pour nos échanges. Nous avons donc discuté de l'association, en quoi consistait un accompagnement, ce qu'il pouvait apporter aux patients (surtout en cette période d'isolement et d'inquiétudes), le respect de la confidentialité, la régularité des échanges, la possibilité de refuser aussi etc. Les questions sur le sujet furent peu à peu moins nombreuses et son récit est devenu moins factuel et plus « intérieur » : comment elle se sentait tout au long de la journée, ses insomnies, sa douleur, son épuisement moral, ses peurs pour le futur, son isolement... Nous sommes restées plus d'une heure au téléphone et elle a fini par m'avouer que lorsque je l'avais appelée, elle était en fait en train de pleurer. Cela m'a beaucoup touchée.

Avec le recul, je dirais que ce qui est encore plus essentiel dans ce type d'accompagnement, c'est l'écoute active afin de ne pas « perdre » le contact par téléphone et d'éviter que la personne ne se sente seule dans ce contact à distance. Que cela passe par de la reformulation, ou simplement des « mmh », « oui », « d'accord », « je vois », « tout à fait » etc.

Cette simple petite présence de la voix est importante et maintient le lien. Je m'efforce aussi lorsque je décide d'appeler, de me mettre dans une position confortable, au calme, à un endroit où je ne risque pas d'être dérangée ou d'être tentée de faire autre chose pendant que nous échangeons. Je souhaite être complètement disponible pour la personne, comme si j'étais vraiment dans la chambre avec elle.

Bien évidemment, le contact téléphonique va être beaucoup plus facile avec des patients que nous avons déjà accompagnés. Aussi, il est vrai que la grande difficulté reste le contact avec les personnes malentendantes, où même la présentation initiale du bénévole n'est pas entendue et donc comprise, et il est compliqué d'amorcer un échange.

Cependant, je reste convaincue que ce type d'accompagnement peut être tout à fait bénéfique et investi comme un rendez-vous attendu par le patient. Que les échanges soient longs ou courts, cet appel est le signe que quelqu'un se soucie d'eux. Quelle simplicité de décrocher son téléphone pour offrir un peu de sa présence à nos patients par une écoute douce, chaleureuse et attentive...

---oOo---

**PHOTOS des  
FORMATIONS  
du début 2020  
(avant confinement)**

18/1/20 - Qu'est-ce-que l'**HAPTONOMIE** par Mme **Odile PONS**

01/2/20 - Rôle des tuteurs, du coordinateur par Marie-France JUEL  
et Rencontre avec le **Dr BOTTERO** (S/P à domicile)

08/2/20 - Bactéries résistantes – Sédation  
par Mme **Christel FENOLLAR** Médecin coordonnateur de St Dominique

H  
A  
P  
T  
O  
N  
O  
M  
I  
E



18/1/20 -Haptonomie - Geneviève, Francine, Sylvie et Odile Pons.



18/1/20 - Jeannine, Joséphine-Linda, Marie-Danielle, Monique Philippe, Chantal et Jussara

18/1/20 - Odile Pons « traitant » Dominique



Karine et Dominique ...  
Albatros, c'est aussi la **convivialité** et la **bonne humeur**



Véronique, Marie-Danielle et Chantal



01/2/20 - Marie-France et le Dr Bottero



8/2/20 - le Dr Fenollar, le Dr Destombe et Guillemette



1/2/20 - Philippe, Josiane, Yann, Dominique, Jeannine, Delphine, Marie-Danielle, Sylvie, Guillemette, Véronique, Marie-France, Jussara, Alexandra et Karine.



*Ils nous ont rejoint ...*

**BAGIEU Yann, BARNABO Jean-Marie, BARNAUD Denise, BILIA Lison, BONNEAU Thierry, BRULEY Delphine, CASTUERAS Nathalie, ESTEVE Emma, EMERY Isabelle, GUILCHER Morgane, HAMMEL Hilde, HEINTZ Valérie, OGER Monique, PARDIEUX Isabelle, PEREZ-GONZALEZ Alexandra, REVEL Christian, RIVEYRAN Marie-Pierre, RUGARI Morgane ..... et ce n'est pas fini !!!**

## La pouponnière d'Albatros 06

**ELLA est là et bien là !!!**

C'est avec joie que nous avons appris pendant le confinement la naissance de la petite **Ella**, petite fille de notre bénévole **Jussara**. Elle est née à Paris donc sa grand-mère n'a pu aller la voir « en vrai » à cause de la règle des 100km maxi... La voici avec son grand frère Eliott.



*Ella et son frère Eliott , petits enfants de Jussara.*

*Bienvenue sur Terre, Ella.*

**PARRAINAGE ! Elargissons le cercle de nos adhérents !**

**Faites connaître notre association autour de vous !**

**Parlez de notre site internet, distribuez nos dépliants !**



**BULLETIN D'ADHESION (ou RENOUELEMENT ANNUEL )**

à



retourner à : **ALBATROS 06 – Clinique St Dominique -18 avenue Henry DUNANT- 06100 NICE**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphones :

e-mail :

**Je souhaite adhérer à ALBATROS 06 (25 € par an)**  
(donnant droit à assister à notre **formation continue**)