



# le Bulletin re-confiné

N°58 Décembre 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.

Siège : 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

### LE TEMPS PRÉSENT ET LA PATIENCE

La Patience est bien la vertu la plus immatérielle que l'on puisse connaître ... peut-on la comparer à la foi, à l'espérance ou à la charité ?

Ce qui la caractérise constitue le tissu de chaque être : **le temps**.

Curieuse vertu que la **Patience** ! Elle se tient aux lisières de l'actif et du passif ou plutôt elle paraît si passive alors qu'elle est déterminée par la volonté.

C'est la vertu des bénévoles accompagnants qui n'ont aucune tâche pratique à accomplir mais dont le seul devoir est « **d'être là** » ... témoins privilégiés de l'être parce que leur fonction est exclusivement vouée à l'écoute, ils réalisent par leur présence, sans en avoir forcément conscience, la condition essentielle de la Rencontre qui est une collision du temps et de l'éternité.

### Que faisons-nous de notre temps actuellement durant cette pandémie ? Comment écoutons-nous les autres et nous-mêmes ?

Savons-nous écouter pour humaniser le temps selon les mots de Paul Ricoeur, Philosophe français :  
« le temps devient humain dans la mesure où il est articulé de manière narrative »

Ecouter en ne restant pas sourd à ce qui résiste en nous, chercher à dénouer ce qui nous « tend », chercher personnellement mais aussi collectivement en s'arrêtant.

Essayer de comprendre notre époque, ce que nous traversons, car si le temps apparaît souvent comme une impossibilité, il est tout autant prometteur de nouveautés comme nous le rappelle Henri BERGSON, Philosophe français, quand il définit la durée comme « une continuité ininterrompue d'imprévisibles nouveautés ».

Avec toute mon amitié,

**Marie-France**

### SOMMAIRE :

- |   |  |
|---|--|
| 2- COVID par Corinne Arnaud                         | 7- Le dernier Noël (F.Alba)                      |
| 3- l'accompagnement des familles en deuil (MF Juel) | 8- Une bougie vous parle                         |
| 4- Qu'est-ce que l'accompagnement (M.Brunel)        | 8-L'Adieu Interdit de M de Hennezel (G.Contesso) |
| 4- Décès de B. De Peuffelhoux (G.Contesso)          | 9- Nos nouveaux bénévoles en FI 2020-2021        |
| 5-6 Photos de l'assemblée générale du 5/9/20        | 10- Formation Douleur et fin de vie (I.Caron)    |
|   | 11- Petit Oiseau (AM Bernajuzan)                 |

Ce Bulletin a été revu par : MF. JUEL, G. CONTESSO, J. MARPINAUD, M. BRUNEL, R.MARIOTTI, A. VANIER, C.CARNAUD, F.ALBA



Co ressent un tel vide  
Car la pandémie mondiale sévit et nous impose le Covid !  
Les bénévoles souffrent de ne plus pouvoir accompagner  
Car leur mission de vie qu'ils ont choisie est d'être auprès des malades affectés.  
Le manque de ne pouvoir être présent  
Rappelle nos motivations, et notre engagement.  
Car accompagner c'est aller vers l'autre, être auprès de lui  
Accueillir ses mots et ses silences avec lui.  
Nous les remercions en toute humilité, pour ce temps si dense  
De nous permettre de rester auprès d'eux qui sont en souffrance,  
On accueille leurs maux en toute bienveillance.

Nous sommes tout simplement là ... auprès et avec eux,  
Ils nous permettent de rester juste un peu.  
Ils peuvent nous exprimer leur plainte et leur peine  
Ainsi que leur colère et leur espoir dans tous les domaines.  
Tout cela nous va,  
Nous sommes formés pour cela.  
Nous sommes simplement là, ils nous apprivoisent  
Tel le petit prince, nous apprenons juste à les voir,  
Ce qui nous fait souvent un effet miroir.  
Les oreilles du cœur bien ouvertes  
Au cœur de cette présence qui peut être muette mais toujours discrète,  
Il se vit une relation toujours nouvelle  
Dans une posture et écoute bienveillante, la vie jusqu'au dernier souffle est belle.  
Ces instants chassent toute identification ou projections  
Ce moment si intense éveille chez les patients  
Comme chez l'accompagnant un espace-temps,  
Magique, où le temps n'existe plus, les attachements s'envolent.  
La main posée sur celle de celui ou celle qui accepte  
Ouvre un instant de paix, un temps de partage  
Une offrande d'un cœur pour apaiser celui qui s'éloigne  
Un regard qui reçoit  
Un temps si bref qui conduit à l'infini  
D'un moment de paix où se croisent les regards  
Avant qu'il ne soit trop tard.  
Merci.  
L'association est présente pour nous soutenir  
Et lutte chaque jour pour trouver tous les moyens de tenir  
Le Covid n'est qu'une coquille vide sans foi ni loi  
Et nous sommes pleins de passion et exprimons notre foi  
Dans l'accompagnement qui est notre voie.  
Gardons le lien et l'espoir et remercions tous ceux qui œuvrent  
Pour transmettre nos valeurs  
Dans l'accompagnement en soins palliatifs.



Un Albatros qui s'est posé sur « L'Autre Rive »

( « l'autre rive » est une association comme Albatros 06 à Avignon )

Corinne ARNAUD

Voir [www.lautrerive.net](http://www.lautrerive.net)

## L'ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES EN DEUIL

Les nombreux décès dus à la pandémie et les restrictions sanitaires donnent à la commémoration des défunts une résonance particulière cette année.

Partage de mon expérience de l'accompagnement des familles en deuil :

De nombreuses familles n'ont pu se recueillir auprès du corps de leurs proches défunts, cette année. Comment les aider à vivre le deuil ?

Offrir une oreille attentive est vital. On encourage chacun à inventer la démarche permettant d'honorer celui qui est mort dans ces circonstances.

Par exemple lui écrire une lettre exprimant son amour et tout ce qu'on n'a pas pu lui dire, y compris merci et pardon.

Il m'est apparu l'importance pour les endeuillés d'exprimer leurs émotions...

Les personnes en deuil sont traversées d'émotions mêlées : colère, abattement, culpabilité... avant de consentir au réel. Quand on a été privé d'adieu et de rites funéraires, la violence du deuil amplifie ces émotions et peut réduire au silence.

Il est important de les encourager à la créativité de rites de deuil... Envisager une veillée festive, parler ensemble du défunt pour en dire du bien...

Concrètement ...

Ecouter humblement .....**écouter, écouter, écouter encore** sans jamais couper la parole et aussi longtemps qu'elle a besoin d'être exprimée ....sans donner de conseil au début du deuil ... garder toujours en soi le plus grand calme, et diffuser toutes ses capacités d'empathie envers la personne....

Puis plus tard, parfois beaucoup plus tard, mettre le sujet sur le tapis quand c'est possible :

« Qu'est-ce que la mort, **sa mort**, a pu vous apprendre de la vie ? qu'est-ce que le défunt vous a laissé en héritage de lui-même, un peu comme un « cadeau » pour vivre autrement maintenant sans lui ? »

Et puis quelques temps après, les endeuillés qui l'ont souhaité, ont pu intégrer le groupe de deuil mensuel de notre association Albatros 06 avec notre psychologue.

J'accompagne encore ceux qui ne sont pas tout à fait prêts à rejoindre le groupe.

Certains d'entre ceux qui ont rejoint le groupe de deuil ont quelque fois encore besoin de venir se confier à moi pour évoquer ce qui demeure encore dans leur cœur, parler de tout l'amour partagé avec le défunt .

Il est important pour moi que, même durant ces périodes de confinement, nous puissions continuer notre mission première :

**l'accompagnement des patients et de tous ceux qui ont perdu un proche.**

**Marie\_France JUEL-GRONBJERG**



## Qu'est-ce que l'accompagnement ?

Définition du dictionnaire: Accompagner :  
Se joindre à quelqu'un pour aller où il va **en même temps que lui.**

Etymologie : la racine latine est :  
*ad* (« mouvement ») et *cum panem* (« avec pain »),  
c'est-à-dire « celui qui partage le pain avec » « *partager le pain avec l'autre* »

Définition de **Maela Paul**, Formatrice auprès des professionnels de l'accompagnement :

« *L'accompagnement désigne ce processus singulier qui relierait deux personnes de statut inégal, avec l'idée de partager quelque chose qui n'appartient ni à l'une, ni à l'autre.* »

J'ai retenu de mes formations, qu'accompagner une personne en fin de vie, ce n'est ni être derrière, ni être devant mais **être à côté**. C'est-à-dire ne pas vouloir l'amener dans nos croyances, nos peurs, nos doutes... mais vraiment l'écouter (éventuellement, reformuler ce qu'elle dit pour être sûr d'avoir compris) ou même être en silence si elle le désire.

Et, avant de rentrer dans une chambre, il est indispensable de **déposer ses bagages** ».

Je me souviens de la maman d'une amie que je visitais en maison de retraite. Elle m'appréciait beaucoup et c'était réciproque. Ce jour-là, je n'avais pas « déposé ma valise » et, sans m'en apercevoir, je pensais à mon père décédé.

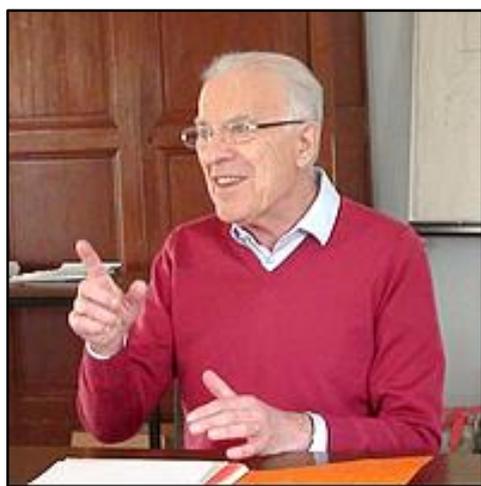
Alors qu'elle me parlait, tout à coup, elle me dit « Tu as l'air triste ... ». J'ai eu un électro-choc ! Je venais la voir pour lui apporter un peu de joie et de présence ... et **j'étais ailleurs...** Je pense et j'espère ne plus avoir fait cette erreur.

Je vous conseille un livre incontournable quand il s'agit d'accompagnement :

« **L'amour ultime** » de Marie de Hennezel et Johanne de Montigny.

Monique BRUNEL

## AVIS de DÉCÈS



Ce n'est pas sans émotion que nous avons appris le décès de

### **Monsieur Bernard de Peuffelhox**

le 21 novembre. Il venait à Nice de son Sud-Ouest pour rencontrer les bénévoles de notre association et leur transmettre ses connaissances sur un thème choisi avec rigueur et douceur.

C'était un érudit à la distinction naturelle.

En relisant les livres qu'il a écrit il continuera à nous accompagner.

Nous ne l'oublierons pas.

**Guillemette CONTESSO.**



Voici les livres de Mr De Peuffelhox :

**Mais il y a le corps, Ecoute moi vieillir, Au pays de la résonance, Mon corps terre de tendresse ....**

Assemblée Générale du 5/9/2020

Notre Assemblée générale s'est tenue le 5 septembre dernier dans le cadre idyllique du Monastère Ste Claire..



Vue d'ensemble de la table de notre assemblée générale 2020



Jussara



Erik, Bambina et Guillemette



Carolyn



Philippe, Monique et Jeannine





Membres du CA : Annie (secrétaire) , Marie-France (Présidente), Guillemette(Vice Pte), Philippe (Resp bénévoles FI), Monique (bibliothèque) et Jeannine (Trésorière)



Marie-José, Delphine et Morgane



Josiane et Jacqueline



Monique O, Monique B, Annie, Denise Jeannine, Marie-Pierre, Guillemette, Marie-France, Morgane, Valérie, Christine et Philippe. Accroupies: Nathalie, Marie-José, Hilde, Delphine et Tania.

## Le dernier Noël (par Francine ALBA)



Notre rencontre était improbable et pourtant ..

Lui, né de l'autre côté de la méditerranée en Algérie, quatrième d'une famille de six enfants, milieu modeste, catholique ++ et le sport comme passion.

Moi née à Paris, une sœur, milieu bourgeois, athée+, et la danse comme passion.

Il avait 18 ans, j'en avais 15 et au bout de deux ans, on s'est mariés. Il a poursuivi le foot et est devenu professionnel ; j'ai arrêté la danse et lui ai fait quatre filles.

La vie a déroulé son fil jamais linéaire. Une nouvelle génération est arrivée une fille et trois garçons. Avec mon époux, on a fait crèche, garderie, cantine, vacances scolaires, les Mais, les anniversaires au MacDo et les copains que tu emmènes en week-end.



De beaux souvenirs. Mes petits-enfants, je les appelle « **mes merveilles** ».

Mais pendant ce temps, la maladie s'installait ... au début pas grand-chose et les médecins ont souvent des avis différents, ce qui ne vous aide pas.

Ça a duré sept ans.

Il m'a toujours reconnue et de ça, je lui en suis reconnaissante profondément.

Mes merveilles ont fait une nouvelle génération, quatre garçons, deux filles. Ça ne vous rajeunit pas tout ça.

Pendant le temps de l'Avent, on a fait appel à l'HAD, il était à bout, moi aussi, les enfants ont établi un tour de garde pour que la nuit je ne sois pas toute seule.

Tous les soirs il y en a un qui restait dormir et qui partait travailler le lendemain, une petite belle fille préparait le dîner et celui qui voulait rester se joignait à nous.

Le repas du 24 décembre, on avait décidé de le faire chez moi, les enfants amenant tout. Les arrières petits-enfants sont allés dire Bon Noël à leur grand-père.

Nous avons pris le repas dans la salle à manger qui jouxte la chambre où il était. Vers onze heures et demie, grands et petits sont partis sauf ma fille ainée et son mari qui sont allés se coucher.

Je suis allée près de mon époux et lui ai pris la main ; à trois heures, ma fille s'est réveillée et elle est restée avec nous. A six heures, la pompe de la sédation a bipé et mon gendre est venue l'éteindre. A sept heures et demie c'était fini.

Jean-Pierre Alba avait passé son dernier Noël avec sa famille et nous avec lui.



**Francine ALBA - Bénévole ALBATROS 06**

**Ndlr(René):** Magnifique témoignage d'un amour de jeunesse qui a duré toute une vie et qui ne s'éteindra jamais .... Jean-Pierre sympathique et talentueux joueur de l'OGCN est resté dans le cœur de tous les niçois de ma génération. Il faisait partie de la grande équipe championne de France 1956 et 1959 et qui a battu le REAL-Madrid (3 à 2), le 4/2/1960. J'y étais avec mon papa ; j'avais 16 ans. (le match est visible sur youtube)

## Une bougie vous parle...

Voici un bel éloge de la bougie.



Vous m'avez allumée et vous me regardez, rêveur. Vous êtes peut-être heureux de me voir m'embraser. Chose certaine, je me réjouis qu'on m'allume, car si je ne brûle pas, je demeure là comme les autres, dans une boîte, où je n'ai pas de réelle signification. Ma raison d'être, je l'ai exclusivement lorsque je flambe, car alors j'existe. Le simple fait de gratter une allumette pour enflammer ma mèche avive la pièce, rehausse l'ambiance, transmet un symbole d'espoir.

En contrepartie bien sûr, mes heures s'abrègent et bientôt je ne serai plus qu'une pâle lueur. Mais il en est ainsi : ou bien je reste entière, rangée dans une boîte et je ne sais pas vraiment ce que je fais sur terre... ou bien je répands lumière et rêveries et alors je sais pourquoi j'existe.

Pour cela, je dois donner quelque chose de moi, me donner moi-même. C'est mieux que d'être éteinte dans une boîte, désespérant de ne pouvoir me consumer pour voir briller les yeux de mes admirateurs et raviver leurs cœurs.

### Il en est de même pour vous.

Ou bien vous vivez pour vous-même, vous ne perdez rien, mais vous n'y gagnez rien non plus, et de plus vous ne savez pas au juste pourquoi vous êtes là... ou bien vous prodiguez lumière et chaleur autour de vous, et alors les gens se réjouissent de votre présence. Vous n'êtes pas ici sur terre sans raison, vous avez un rôle à jouer, mais pour cela, vous devez aussi consentir à donner une partie de vous. N'ayez pas peur si, ce faisant, vous avez l'impression de devenir plus petit ; c'est seulement une perception extérieure...

Je suis une bougie unique. Lorsque je suis allumée, la lumière et la chaleur que je dégage ne sont peut-être pas des plus lumineuses, mais si je m'unis à d'autres bougies, notre clarté irradie de toutes nos flammes et, ensemble, notre chaleur grandissante se fait de plus en plus sentir.

----oOo----

### « L'Adieu Interdit », nouveau livre de Marie de HENNEZEL



Notre vice-présidente, **Guillemette Contesso**, toujours à l'affut de nouveautés, nous signale que **Marie de Hennezel** vient de sortir un nouveau livre « l'Adieu interdit » où elle dénonce le confinement dans les EHPAD et le déni de la mort :

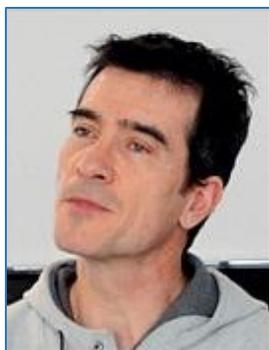
*« J'ai eu le plaisir de rencontrer à la télévision (CNEWS) Marie de Hennezel, référente en soins palliatifs et au deuil venue présenter son livre, s'insurgeant sur le confinement qui n'a pas permis aux familles de voir leurs défunts ce qu'elle a appelé si joliment « l'adieu au visage » car il y a des rites et des rituels qui humanisent la mort- Livre à avoir dans notre bibliothèque. » G.Contesso*

**« Je remets en cause la folie hygiéniste qui, sous prétexte de protéger les personnes âgées arrivées dans la dernière trajectoire de leur vie, impose des situations proprement inhumaines. » MdB**

De même notre bénévole **Christine TREIBER** nous a signalé une longue interview de Marie par Fabrice MIDAL ( Dialogues # 2) sur la chaîne youtube de F.Midal.



**MARIE**



**YANN**



**DENISE**



**LISON**



**THIERRY**



**DELPHINE**



**NATHALIE**



**MYRIAM**



**ISABELLE**



**EMMA**



**MORGANE**



**HILDE**



**VALERIE**



**MONIQUE**



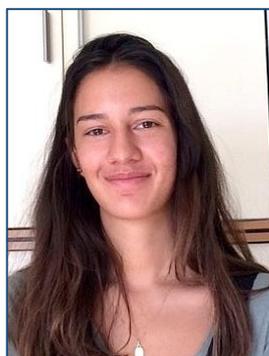
**ISABELLE**



**MARIE-JOSÉE**



**MARIE-PIERRE**



**CLÉMENTINE**



**CHRISTINE**



**TANIA**



**BIENVENUE à nos  
NOUVEAUX BÉNÉVOLES**

**2020-2021**

et ce n'est pas fini.....



**Douleur et Fin de Vie**  
*par le Dr Isabelle CARON*

Le 17/10/20, Madame Isabelle CARON, médecin coordonnateur à l'EHPAD « les Lauriers Roses » de Levens ainsi qu'au SSR associé et une grande amie de notre association nous a fait un cours sur **la douleur en fin de vie**.

Comme on peut le voir, l'assistance était masquée, COVID oblige ...  
Ce fut l'occasion de retrouver nos nombreux nouveaux bénévoles.



**Dr Isabelle CARON**



**L'assistance attentive pendant la présentation .**



**Nathalie et Valérie pendant la pause.**

**Les membres  
de notre C.A**





Chers amis d'Albatros, une fois n'est pas coutume ; c'est bien la première fois que je peux participer à la construction de ce bulletin dont je bénéficie depuis si longtemps.

J'en profite pour remercier chaleureusement ceux qui nous offrent un si beau et si utile lien entre nous tous.

Aujourd'hui, j'ai quelque chose qui a embelli mon week-end et que je vous raconte ici ...

Pendant plus d'une dizaine d'années, j'ai accompagné à la Croix Rouge Russe une dame, Gabriella. Le covid m'a empêché de la voir ces derniers temps car elle gardait le lit et nous ne pouvions pas entrer dans l'établissement. Elle est décédée le 7 novembre ; ses obsèques n'ont pu se faire que le samedi 21 novembre.

La veille, sa fille me prévient de cette cérémonie à Cimiez. Je lui dis que je serai là et que je dirai un poème que sa mère me réclamait tout le temps.

Pendant longtemps donc, à chacune de mes visites elle entendait ces mots :

*" Le front penché vers la terre, j'allais seul et soucieux,  
Quand résonna la voix claire d'un petit oiseau joyeux.  
Il disait : " Reprends courage, l'Espérance est un Trésor,  
Même le plus noir nuage a toujours sa frange d'or " (bis)*

*Lorsque le soir se fait sombre, j'entends le petit oiseau  
Gazouiller là-haut dans l'ombre, sur la branche au bord de l'eau.  
Il me dit : " Reprends courage, l'Espérance est un Trésor  
Même le plus noir nuage a toujours sa frange d'or " (bis)*



*Mais il partit vers le père et jamais ne le revis.  
Je me penchai vers la terre et la contemplai ravi  
Car il n'est que l'Espérance pour animer notre Cœur  
Qui, de nos plus noires souffrances sait toujours être VAINQUEUR ! (bis) »*

En fait, ces paroles sont celles d'un chant scout (l'espérance, le chant des vieillards).

Les enfants et petits-enfants ont été très heureux de ce qu'ils avaient entendu.

Je leur ai laissé ce texte agrémenté de couleurs et de mots à Gabriella.

La chambre de Gabriella était tapissée de ses peintures puissamment colorées.

Ce fut un très bon moment où Albatros a été présent.

**Anne Marie BERNAJUZZAN.**



CARNET



*Dominique DULAU, bénévole de notre association a le plaisir de nous faire part du mariage de sa fille Cécile, qui avait eu la gentillesse de nous faire une formation sur la neurologie en 2018.*

*Voici Léonard et Pénélope dans les bras de leurs parents.*

*Tous nos vœux de bonheur à cette sympathique famille.*



*Notre Présidente Marie-France et  
le Conseil d'Administration d'ALBATROS 06  
vous souhaitent de  
**BONNES FÊTES de FIN D'ANNÉE**  
(et prenez bien soin de vous ❤️❤️❤️)*

**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**)