



le Bulletin déconfiné

N° 59 – Juin 2021

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 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 – site internet : www.albatros06.fr

Editorial de la Présidente



Il n'y a pas de secret. Les mois et même l'année que nous venons de vivre, avec confinements et autre couvre-feu, nous ont fait mesurer combien le manque de relations était frustrant, voire démoralisant. Les peurs et les dangers de l'individualisme enferment et l'enferment sur soi, surtout quand il est subi, n'ouvre pas au bonheur :

l'immobilisme ne peut conduire à la vie. ...

Vivre l'expérience de cette pandémie du coronavirus a perturbé tous nos accompagnements des patients et personnes âgées et notre mission d'accompagnement a été mise en suspens...

Nous avons vécu et vivons encore « une traversée » parce que c'est vraiment une traversée que nous avons tous vécue quelque chose ensemble au niveau de toute l'humanité, quelque chose de collectif . .

C'est comme une « initiation » qui peut par l'expérience, nous faire prendre conscience d'autres « évidences » afin que nous quittions nos vieilles croyances pour « embrasser » ce que ces évidences viennent nous enseigner.

Nous ne vivons pas une distanciation sociale mais une distanciation physique, éviter les contacts au maximum Cela ne nous a pas empêché d'avoir des contacts sociaux et au contraire de renforcer ce « tissu social » à travers des rassemblements par visio-conférences par exemple, chaque mois avec nos formations initiales et continues ainsi qu'avec nos groupes de parole et nos groupes de deuil.

Aujourd'hui cet épisode nous invite peut-être à regarder notre monde souffrant non seulement avec bienveillance mais encore avec compassion. Une compassion féconde qui engendre une vie meilleure et que nous pouvons donner à ceux qui nous la demandent.

La vie semble reprendre doucement son cours... l'heure de la reprise de notre mission d'accompagnement semble avoir sonné dans certains de nos établissements partenaires.

Peut-être, allons-nous « déconfiner » notre manière « d'être en relation » ?

Vivre des changements en profondeur dans notre façon d'être avec soi et avec les autres ?

J'espère que cette expérience nous aura apporté une « connexion avec l'essentiel » et que, à partir de là, nous allons pouvoir rayonner, rayonner dans nos vies, et aussi auprès des autres

Bien à Vous - **Marie-France**

Sommaire:

Les accompagnements par téléphone -----	p2	Bienvenue aux nouveaux bénévoles -----	p8
Réapprendre à choisir la vie -----	p3	Plus jamais ça -----	p9
Formation sur l'écoute du 16/9/21 -----	p6	Pour une mort sans peur -----	p10
Adieu à Denise BARNAUD -----	p7	Bienvenue Maxence -----	p12

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

Les accompagnements par téléphone

La pandémie interdisant toute visite par leur famille ou par des bénévoles, Marie-France et le Conseil d'Administration ont réfléchi à un moyen d'être présents, la solution du téléphone a paru la meilleure.

Ayant obtenu l'accord de la Clinique St Dominique et grâce à une formation dispensée par **Anne-Marie Grenier**, les bénévoles intéressés pourront, dès leur formation initiale terminée, se voir confier un ou plusieurs patients ayant accepté ce mode d'échanges. Les bénévoles en formation continue ayant suivi la formation à l'écoute peuvent désormais se faire connaître afin que leur soit confié un ou plusieurs patients.

La formation a permis de développer les spécificités de l'écoute téléphonique selon les principes de **Carl Rogers**, psychologue humaniste américain. Cette écoute centrée sur la personne met en avant la qualité de la relation entre l'écouter et l'écouté basée sur l'empathie, l'écoute centrée sur la personne, le non jugement, la compréhension.

L'accompagnement par téléphone n'a pas la même approche que celui que nous connaissons. Il est parfois difficile d'établir le contact car le patient que nous appelons n'est pas toujours disponible, peut-être est-il fatigué, ou bien n'a-t-il pas envie de parler !!!

S'il l'accepte, il faut de la part du bénévole installer très vite un lien de confiance, gérer l'instantanéité de l'appel, ses émotions, écouter la souffrance, saisir les sentiments qui animent la personne ; tout cela peut être plus délicat et stressant qu'en présentiel.

Mais gardons à l'esprit que chez certains ce coup de fil est le seul lien qui leur permet d'avoir un échange, un contact avec l'extérieur, une oreille attentive, et ne serait-ce que pour cela il faut faire le maximum pour que ce service puisse être étendu à d'autres établissements en attendant que nos accompagnements classiques puissent reprendre.

Aussi n'hésitez pas à vous manifester, si vous êtes intéressé(e), afin d'être inscrit sur la liste des bénévoles écoutants.

Annie, Isabelle et Anne-Marie, bénévoles écoutantes.

-----oOo-----



Annie

Isabelle

COMMENT RÉAPPRENDRE à CHOISIR LA VIE AU-DELÀ DE LA DOULEUR DE LA DÉCHIRURE

par Fernand DUMONT (sociologue Québécois)

Thème développé en 3 parties :

1 - Accepter, consentir, reconnaître

La perte d'un enfant ou de tous nos enfants dépasse complètement nos capacités d'absorption. Aucune personne n'a de compétence pour faire face à ce drame. C'est vécu comme une souffrance sans nom, une déchirure intolérable, un anéantissement absurde et révoltant. Cet anéantissement est souvent accompagné d'un sentiment intense de culpabilité et de toutes sortes d'émotions comme la colère, la tristesse, la dépression.

Il n'y a pas de consolation humaine pour la perte d'un enfant ; même par le conjoint.

Certains ne peuvent pas supporter leur incapacité à consoler leur conjoint et se résignent à fuir. Les parents perdent, en effet une part d'eux-mêmes (c'est une expérience de la chair arrachée à notre chair) ainsi qu'une part importante de leur futur. Cette épreuve majeure engendre un profond sentiment de solitude qui s'accompagne par une perte de relation.

On peut aussi imaginer que se réinvestir dans quelque chose de vivant serait comme une sorte de transgression à celui ou celle qui est parti(e). Il faut faire tout un chemin pour comprendre que très souvent d'ailleurs c'est l'enfant qui nous a quittés qui nous envoie comme des « micro signes » pour nous encourager à reprendre le fil de notre vie. Toutefois, la nature humaine est ainsi faite, que nous sommes capables (soi-disant par amour mais ce n'est pas de l'amour, c'est de la fusion) de refuser de reprendre le fil de notre vie car nous nous sentirions coupables ou indifférents vis-à-vis de notre enfant qui est parti.

C'est très humain cependant et chacun fait ce qu'il peut.

La souffrance occasionnée par ce deuil si particulier va s'étaler dans le temps. Elle va régresser et revenir parfois avec une intensité plus forte, et face à cet « apprentissage progressif du vide » on peut être tenté de refouler tout ce que l'on ressent pour se préserver.

Jean Monbourquette dans son livre « Aimer, perdre et grandir » conseille de ne pas se débarrasser au plus vite de ses émotions et de sa souffrance :

« ne brûle pas les étapes, dit-il, donne-toi la permission de souffrir sans crainte de déranger ou d'être jugé, tu as le droit d'être malheureux(se) tu as le droit de laisser couler tes larmes, tu as le droit de te laisser vivre ce moment de vide éprouvé. » C'est une façon de dire : « ne lutte pas contre le courant, laisse-toi flotter, consens à lâcher prise ; ne multiplie pas les activités ; le tsunami ne va pas t'engloutir, il va te faire remonter ».

Dans cette situation d'isolement, qui peut m'écouter et qui peut me comprendre ?

« Personne ne peut se mettre à ma place, ma souffrance est incommunicable. ». Cette souffrance engage l'expérience de « l'insubstituable » parce que personne ne peut se substituer à moi. Cette souffrance, telle que je la ressens, ne peut que se partager partiellement, elle est très souvent inaccessible aux autres, même aux proches. Cette douleur nous met dans un rapport d'étrangeté face aux autres, face au monde qui nous paraît

inhabitable. Nous sommes devenus comme des « étrangers pour nous-mêmes et étranges pour les autres » Certaines personnes peuvent avoir, pendant un certain temps, des comportements incohérents. Cela fait partie de la souffrance du deuil, « Je ne suis pas fou quand je suis en deuil, je suis en deuil simplement, ce n'est pas contagieux, ce n'est pas une maladie. C'est un processus avec des étapes ».

Toutes ces souffrances – sauf exceptions – ne sont pas à considérer comme pathologiques.

Nous vivons dans une société occidentale pour parler large, qui refuse l'expression de la souffrance du deuil. Si on l'exprime trop visiblement, on va nous demander de « tourner la page » ou au contraire, si nous essayons de faire face pour ne pas « encombrer les autres » avec notre chagrin, nous pouvons être soupçonnés d'indifférence et d'oubli.

Dans notre culture, « le deuil est considéré comme une expérience individuelle de courte durée (c'est à dire un an) devant être vécue dans la dignité ».

Autrement dit, n'éclaboussons pas les autres avec notre douleur. L'endeuillé, avec ce refoulement des émotions que la société lui demande, peut se sentir « un exclu, un vivant mort en quelque sorte ». A nous de substituer au rituel d'isolement, un rituel de partage, d'expression et de réintégration, d'où l'importance d'associations aidantes.

Lorsque l'on a perdu un enfant, les notions de classe sociale, d'origine, de compétences disparaissent. Les parents endeuillés ont besoin d'authenticité, de compréhension, de fraternité, d'amitié. Certains parents, endeuillés depuis plusieurs années témoignent qu'il y a des dans ce processus de deuil, une entrée, « sombre comme dans un tunnel » mais que peu à peu « une lumière réapparaît ».

Nous faisons partie d'une communauté de « vivants qui souffrent ». C'est un long chemin pour apprivoiser l'absence d'une fille, d'un fils, du moins de prendre acte de la perte de son enfant.

« **Vivre c'est apprendre à perdre** (toutes sortes de choses). Tout au long de la vie, nous allons perdre, sauf l'amour reçu, l'amour échangé, c'est éternel ».

2 – Les forces de rappel à la vie, la résilience.

Prendre goût à la vie, mais comment ? Il y a en nous des forces de rappel à la vie. Quand le malheur est là, la question n'est plus « pourquoi cela m'arrive ? (même si c'est légitime de se la poser) mais « que puis maintenant faire de ce qui m'arrive ? » La vraie difficulté étant de reconnaître (pas d'accepter, c'est inacceptable de perdre un enfant) que c'est arrivé et de pouvoir se dire que je suis celui ou celle à qui c'est arrivé.

« Qu'est-ce que je peux faire de ce qui m'est arrivé ? Qu'est-ce que la vie peut encore attendre de moi ? »

Comment s'ouvrir aux forces de rappel à la vie tout en faisant mémoire de notre enfant ? Il est utile d'indiquer qu'il est important de ne pas nous identifier au malheur qui nous arrive, sans raison, dans une attitude de victime éternelle, mais à l'intégrer dans notre trajet de vie, en restant attentifs à accueillir ce qui peut arriver d'autre.

Dans son livre « Ce lien qui ne meurt jamais » Lytta Basset écrit : « ce qui va te modifier pour t'ouvrir à ces forces de vie, c'est peut-être tous ceux autour de toi qui ont besoin de ta présence, qui ont besoin de recevoir de toi l'autorisation de vivre leur vie et de l'aimer, pas

forcément les autres enfants qui restent mais d'autres personnes de la famille, de l'entourage, ceux qui te côtoient, qui t'attendent et qui vont te motiver. »

Où trouver la force de faire le premier pas dans le sens de la vie ?

« C'est le premier jour de toute la vie qui nous reste à vivre » C'est souvent dans la nature que des symboles de vie nous incitent à repartir (une fleur, un animal, un cours d'eau) ... ce peut être aussi la présence aimante d'une autre personne. Nous sommes comme portés par la vie.

« C'est un appel d'être qui nous appelle à être ; Il y a quelque chose en nous, qui n'est pas nous, qui nous invite à nous relever, à entrer en relation, à aimer, à reprendre à cœur les vraies valeurs, à nous déposséder de nous-mêmes, à se laisser déranger par les autres, peut être en se mettant à leur service, si l'on en a la force ».

« La force de rappel à la vie, dit Daniel Sibony, fonctionne un peu comme une corde de rappel en escalade par laquelle les autres nous retiennent, ce qui nous permet de franchir le vide ». Il faut bien choisir l'autre qui nous assure contre les faux-pas.

Boris Cyrulnik parle lui « de résilience en découvrant en nous, dans la traversée de cette expérience si douloureuse, des ressources intérieures, une puissance de vie, comme un second souffle ».

3 – Réapprendre à choisir la vie, sans rien oublier

Je suis sans cesse invitée, même fracassée par la souffrance, à choisir, à décider :

« Que faire de ma destinée ? Que puis-je faire de ce qui m'est arrivé de terrible ? »

Chacun peut trouver une réponse singulière, toute simple.

Viktor Frankl, survivant des camps nazis, écrit dans son livre « Découvrir un sens à la vie » :

« Je suis le seul à pouvoir décider de transformer ma tragédie personnelle en quelque chose d'utile à ma vie. »

Je ne suis pas responsable d'être par terre, mais **je suis responsable de me relever.**

« Que vais-je faire de ce que la vie a fait de moi ? »

Tout homme blessé est contraint au changement, à la métamorphose et tout cela, sans rien oublier.

Quel encouragement merveilleux de l'auteur qui nous encourage à prendre conscience qu'on peut retrouver le goût du bonheur en donnant le meilleur de ce que nous sommes.

Soyons comme les fleurs qui offrent leur parfum et leur beauté à tous, aux millionnaires comme aux clochards, aux criminels comme aux plus grands saints. !

Marie-France JUEL-GRONBJERG

-----oOo-----

« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir »

« Celui qui regarde vers l'extérieur s'endort,

Celui qui regarde vers l'intérieur s'éveille »

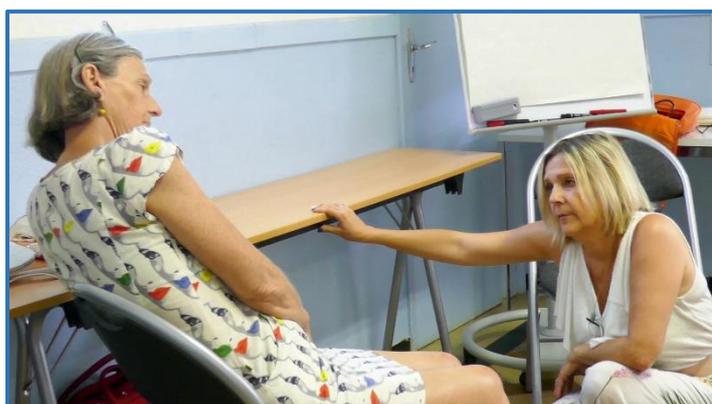
CG JUNG

**Formation sur la communication non verbale, l'Ecoute et l'Empathie
(16/6/21) par Marie-France JUEL-GRONBJERG**



6/9/21 : Dernière formation initiale sur l'écoute et l'empathie pour les bénévoles 2020. :

Marie-Pierre, Myriam, Michèle, Sarah, Guillemette, Marie-France, Hilde, Marie, Yann
et accroupies Marie-José et Nathalie ...



Jeu de rôle, Hilde et Nathalie



Jeu de rôle, Marie-José et Hilde



Une dernière formation très importante sur la communication non verbale, l'écoute, la reformulation, l'empathie ... donc l'essence même de notre bénévolat. Agrémentée de jeux de rôle pour mettre les bénévoles en situation.

Notre Présidente y a mis toute son expérience et son savoir.



Adieu à notre bénévole **Denise BARNAUD**



Denise BARNAUD, future bénévole à Albatros 06 nous a quittés le 19 décembre 2020.

Denise a eu plusieurs vies – impossible de les raconter toutes.

Des pavés parisiens en mai 1968 à l'aide humanitaire en Haute Volta, de l'école d'éducateur à l'éducation populaire au Pérou, des dispensaires au Rwanda jusqu'au marketing en passant par la psychologie du travail dans les services HLM, de la réinsertion des femmes en prison à la graphologie, du massage à la peinture, et même, à ses heures, à la cartomancie.

Plusieurs vies aussi parce que, baroudeuse intrépide, elle a vécu sous différents cieux : de Ouagadougou à l'épicerie ardéchoise, de la paillette à la villa niçoise, des mille collines au lac Titicaca, de l'appartement du 11ème au mas de la Crau, elle était facilement chez elle. Sa maison et ses amis étaient partout.



Plusieurs vies enfin parce qu'elle frôlait la mort, et, plutôt que de résister en force, semblait la déjouer avec un pas de côté.

A 41 ans, elle a été fracassée physiquement dans un accident d'avion. Sa capacité d'oubli, comme un revers de main face aux malheurs, montrait que l'on peut se relever de tout.

Plus curieuse des autres que d'elle-même, elle avait entrepris, après l'expérience douloureuse de son cancer en décembre 2019, d'accompagner les personnes mourantes dans **l'écriture de leur récit de vie**, car elle était capable d'écouter comme peu de gens savent le faire.

C'est dans ce but qu'elle avait rejoint notre association au printemps 2020. Son projet de biographe de fin de vie nous a paru si intéressant que cette année une formation de biographe a été mise en place. Souhaitons que ce beau projet se développe afin de perpétuer son souvenir.

A tous, Denise donnait aussi le sentiment que la vie est aimable. On avait fini par croire qu'elle était plus forte que tout, tant elle était vaillante.

Toujours radieuse et positive, capable d'enthousiasme candide à 70 ans passés, on peut dire, même si sa vie n'a pas été facile, qu'elle s'est bien amusée. Elle est certainement partie sereinement car elle s'y était bien préparée.

« J'ai eu une belle vie, J'ai aimé la vie, la vie m'a aimée » a-t-elle écrit.

Adieu Denise ; ton humour, ta pétillante malice et ta douceur resteront dans nos cœurs.



Bienvenue aux nouvelles bénévoles 2021-22



Olivia



Clémence



Katrina



Joanna



Sarah



Michèle



Nathalie



Patricia



Ça sent la reprise !!!

La réunion avec les bénévoles de la clinique St Dominique s'est tenue vendredi 14 mai 2021.

A l'issue de cette réunion, les accompagnements des patients de la clinique ont pu reprendre dès le jeudi 20 mai 2021.

Bina, Dominique, Marie-Danielle se retrouveront chaque jeudi.

Elles appliqueront bien entendu toutes les mesures sanitaires en vigueur.

---oOo---

← Marie-France, Dominique Bina et Marie-danielle réunies à Saint DO ...

Analyse du livre de Marie de Hennezel « L'adieu interdit » Ed. Plon, 2020



Année 2020, la pandémie de COVID 19 met en lumière les failles de nos systèmes de santé. Marie de Hennezel, psychologue clinicienne engagée depuis longtemps sur les questions du bien-être de nos aînés pointe dans son dernier ouvrage « L'adieu interdit » les erreurs accumulées dans le déroulement des événements en cours.

Les contraintes générales de distanciation sociale qui entraînent l'impossible rencontre avec nos proches en souffrance sont le point de départ d'une parole forte et poignante adressée aux pouvoirs publics comme à chacun d'entre nous pour mobiliser l'attention bienveillante à la vie.

En effet, tout se passe avec cette brutale pandémie, comme si les progrès réalisés pour la dignité de la fin de vie étaient tout d'un coup renversés.

Hors contexte de guerre, c'est la première fois qu'on interdit de voir et de rendre hommage à un mourant.

Qu'en sera-t-il pour ceux qui n'auront pu accomplir ces rites ancestraux qui structurent l'humanité et qu'en sera-t-il dans les services hospitaliers pour ceux qui auront eu à opérer un tri des malades ? C'est un temps de barbarie qu'il nous incombe de traverser, mais on redoute déjà les symptômes qui en surgiront.

Marie de Hennezel mène une véritable enquête sur le terrain. Elle recueille les récits des soignants et des familles : douleur, indignation, recherche absolue de la dignité, mise en place de protocoles respectueux et empreints de douceur autour de ceux qui s'en vont. Au fond la psychologue que nous lisons n'est-elle pas en train de reformuler les étapes d'un drame social et existentiel et d'indiquer grâce aux témoignages, un chemin de réparation ?

Ce moment de tension extrême est l'occasion pour l'auteure de retracer les étapes de son combat pour redonner de la conscience et de l'empathie là où la course à la performance et au profit ont fait une césure dans le tissu générationnel. L'ouvrage fourmille de témoignages des familles, mais aussi de nombreuses références, de paroles de philosophes, de médecins, d'aidants.

Bouleversés, nous sortons de cette lecture avec l'absolue certitude que l'humanité ne peut grandir que par la bienveillance et la solidarité.

Monique OGER



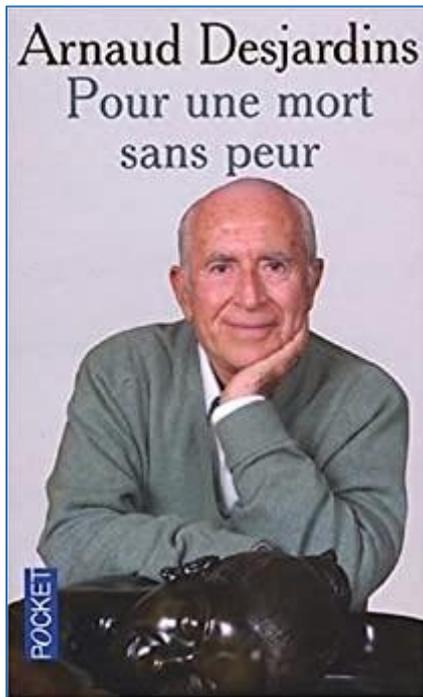


Je vais vous parler d'un livre qui vous aidera ... à apprivoiser votre propre mort.

C'est important pour chacun d'entre nous afin d'apprécier la vie comme elle le mérite, mais c'est aussi une lecture utile pour nos bénévoles accompagnants car il me semble qu'il faut être au clair avec ses peurs et ses doutes pour faire un bon accompagnement. Ne dit-on pas qu'il faut « laisser ses valises à la porte » avant d'entrer dans la chambre d'un patient ?

Arnaud Desjardins, né le 18 juin 1925 à Paris et mort le 10 août 2011 à Grenoble, est un écrivain français. Il a développé et enseigné une spiritualité laïque proposant une synthèse des religions traditionnelles et des découvertes de la psychologie moderne. Il est aussi connu pour ses écrits sur les traditions spirituelles orientales telles que l'hindouisme, le bouddhisme tibétain, le zen et le soufisme afghan.

Extraits du livre « **Pour une mort sans peur** » d'Arnaud Desjardins



Le sujet d'étude le plus intéressant qui puisse être, et je le dis vraiment de tout mon cœur, **c'est la mort**, celle de chacun de nous et la mort de ceux avec qui nous sommes en relation, que ce soit comme médecin, infirmière, ou membre de leur famille.

S'il est un thème éternel, vrai à toutes les époques, sous toutes les latitudes, dans toutes les cultures et toutes les civilisations, un thème universel, c'est bien celui-ci. Nous ne savons pas si tel ou tel événement nous frappera un jour, la maladie par exemple, mais de la mort, nous avons la certitude.

Et voilà aussi un thème sur lequel notre monde occidental se sépare nettement de ce qu'on a connu dans les périodes plus anciennes...

Aujourd'hui, les émotions et les idées concernant la mort sont tout à fait anormales par rapport à ce qu'elles ont toujours été et ce qu'elles pourraient être. Le monde moderne ne veut plus voir en face ni admettre vraiment l'inévitabilité de la mort.

La confiance dans les sages ayant découvert la Conscience qui survit après la mort a disparu et aujourd'hui la mort est considérée presque partout comme un désastre pur et simple, comme l'échéance qu'il faut retarder le plus longtemps possible. Si on voit cette attitude comme elle doit être vue, c'est vraiment aberrant étant donné que la mort est partout, nous entoure, nous attend au tournant de nos existences, ainsi que ceux qui nous aiment, ceux qui nous sont proches, et nous le savons bien.

Il n'y a de spiritualité digne de ce nom que si la mort est totalement acceptée, aussi bien et aussi joyeusement acceptée que l'idée de partir en vacances l'été prochain. Mais ce départ est autrement plus important et il se prépare plus soigneusement qu'un départ en vacances.

L'humanité a connu et transmis, de génération en génération, un ensemble de connaissances concernant la mort. Qu'en reste-t-il aujourd'hui ? Comment se préparer et comment aider les autres à mourir ?

Si la maladie est l'affaire des médecins, la mort est celle du prêtre ou du lama, pas celle du médecin. Et aujourd'hui, la mort est devenue l'affaire des médecins en attendant que ce soit celle des chercheurs scientifiques ...

Ou bien la mort, la vôtre ou celle des êtres que le destin met sur votre route, est vécue librement, consciemment, ou bien elle est manquée. La vérité c'est que tout être humain doit être préparé longtemps à l'avance à ne pas manquer sa mort et qu'aujourd'hui il paraît si difficile de laisser entendre à quelqu'un que selon toute évidence, il va mourir. Jusqu'où ne sommes-nous pas collectivement descendus dans cette civilisation moderne, pour avoir à ce point dénaturé le fait dans lequel culmine toute notre existence humaine et qui est sûrement le plus important que nous ayons à vivre ...

Peut-être, toutes proportions gardées et en toute humilité, aurez-vous à jouer ce rôle du lama ou du prêtre auprès de mourants proches de vous. « Je sais que tu vas mourir, j'accepte pleinement l'idée que tu vas mourir, je trouve ce passage normal et naturel, je ne trouve pas scandaleux que ta mort approche, et je suis là pour t'accompagner ». – attitude, vous le voyez, totalement positive et inverse de l'attitude habituelle.

Celui qui peut vieillir en sentant au fond de son cœur : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que ce que j'avais à donner », celui-là pourra être plus serein au moment du grand passage.

Ce n'est pas la mort qui est effrayante, ce n'est pas vrai, c'est le mental qui le croit.

Ce n'est pas de mourir qui est terrible, c'est le fait de cesser de vivre quand on porte en soi tant de désirs inaccomplis, de craintes non rassurées, tant de frustrations et de « vasanas » pour parler le langage technique hindou....

Cette lecture vous aidera à apprivoiser votre propre mort ce qui pourrait être bénéfique dans vos accompagnements. Car si nous ne sommes pas au clair avec nos peurs, nos doutes, il ne me semble pas honnête (oserais-je dire éthique ? mais c'est un mot qui me pose un problème de définition) d'accompagner quelqu'un dans la souffrance.

Vous trouverez ce livre dans notre bibliothèque, le résumé sur le site d'Albatros.

Monique BRUNEL , bibliothécaire



Réunion des Bénévoles et des tuteurs de la clinique St Dominique :
Bina, Dominique, Marie-José, Marie-France, Véronique, Marie et Valérie

Bienvenue sur terre Maxence !



Voici **Maxence**, fils de notre bénévole Marion et de son mari François.

Il est né le 25 janvier 2021 à 10h33 à la clinique saint Georges, (49 cm et 3,380 kg).
Voici des photos de lui à 1 jour !!!

« Son papa François, Maxence et moi allons tous les 3 très bien nous sommes sur
notre petit nuage de bonheur... On espère vous le présenter bientôt ! »

Tous nos vœux de bonheur à cette sympathique famille ❤️ ❤️ ❤️

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**)