



# le Bulletin

## N° 60 – Décembre 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](mailto:contact@albatros06.fr) – site internet : [www.albatros06.fr](http://www.albatros06.fr)

### Editorial de la Présidente

Les membres du Conseil d'Administration et moi-même vous adressons  
**Nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour l'année 2022.**

Puissiez-vous trouver du sens à votre quotidien, entretenir la paix, l'amour et l'harmonie.  
Accueillons cette année 2022 comme une année pleine d'espoir. Que tout s'améliore rapidement et que nos attentes et espoirs soient pleinement satisfaits au cours des mois qui viennent.

Permettez-nous de vous souhaiter :



Des sourires pour chasser la tristesse  
De l'audace pour que les choses ne restent jamais en place  
De la confiance pour faire disparaître les doutes  
Du réconfort pour adoucir les jours difficiles  
De la générosité pour se nourrir du plaisir de partager  
Des arcs en ciel pour colorer les idées noires  
Du courage pour continuer à avancer

**Que 2022 vous donne à tous le sourire !!!!.**

**Marie-France**

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

### Sommaire :

- |   |  |
|---|--|
| 2- Le sourire                                 | 8- Bilan des accompagnements de Marion           |
| 3- Prendre soin de soi                        | 10- Quand je te demande de m'écouter (J Salomé)  |
| pour mieux prendre soin des autres (Francine) | 11- Bienvenue au bénévoles en Formation Initiale |
| 4- Assemblée Générale 2021                    | 12- Bilan Annuel à St Dominique                  |
| 5- Le Groupe de Parole (SFAP)                 | 13- Photos des formations 2021                   |
| 6- La vie de l'association                    | 15- Noël des bénévoles                           |
| 7- Expérience de méditation avec D.Chopra     | 16- Pouponnière bulletin d'inscription           |

« un sourire » par Raoul Follereau

*Même sous le masque le sourire se devine ; alors continuons à sourire  
car le sourire fait du bien à ceux qui le reçoivent. – (Guillemette Contesso)*

-----oOo-----



Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup  
Il enrichit ceux qui le reçoivent  
Sans appauvrir ceux qui le donnent  
Il ne dure qu'un instant  
Mais son souvenir est parfois éternel  
Personne n'est assez riche pour s'en passer  
Personne n'est pauvre pour ne pas le mériter  
Il crée le bonheur au foyer  
Il est le signe sensible de l'amitié  
Un sourire donne du repos à l'être fatigué  
Rend du courage aux plus découragés.  
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler  
Car c'est une chose qui n'a de valeur  
Qu'à partir du moment où il se donne  
Et si quelquefois vous rencontrez une personne  
Qui ne sait plus avoir le sourire  
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre  
Car nul n'a autant besoin d'un sourire  
Que celui qui ne peut en donner aux autres..



Les jolis sourires des bénévoles de Saint Dominique

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

(par Francine ALBA)

Fin septembre j'ai assisté au congrès de la SFAP à Valenciennes. Ce fut un grand moment. Cet article sur le prendre soin de soi est le résultat d'un (de ses) des nombreux ateliers.



### Prendre soin de ceux qui vont perdre leur vie sans se perdre soi-même.

- Prendre soin des autres sans prendre soin de soi-même expose à **une fatigue insidieuse** qui peut nous emmener jusqu'à une certaine usure d'empathie, une indifférence, un désir de démissionner ou au contraire une perte de repères qui nous pousse à ne plus nous donner de limite. Ce non-respect de nos besoins conduit inévitablement au burn-out. Nous décrivons comment repérer son syndrome de fatigue afin d'éviter de s'épuiser et de se mettre en danger à plus ou moins long terme.
- Prendre soin de soi nous demande de **respecter nos besoins** psychologiques, émotionnels, relationnels, intellectuels et spirituels. (se rappeler le cours de Bernard Muscolo)
- Prendre soin de soi c'est aussi orienter notre regard vers ce qui est beau, bon, doux, positif... vers **ce qui se tourne vers la vie**. Il s'agit, même si le patient est en fin de vie, d'être attentif à ses besoins sans jamais perdre de vue les nôtres afin de créer des relations de juste proximité avec nos patients et de garantir notre équilibre.
- Beaucoup de bénévoles arrivent à l'association avec un bel idéal que l'on pourrait, en exagérant, définir par un désir de sauver le monde. Devant les difficultés, la souffrance et la mort, quatre tentations apparaissent :
  - Démissionner
  - Se désengager
  - Ne pas se donner de limites
  - S'ajuster



### Pourquoi ai-je choisi d'être bénévole ?

- Pour obtenir de l'attention ou de la reconnaissance ?
- Pour poursuivre un rôle qui m'a été attribué très tôt dans ma vie ?
- Pour essayer de contrôler ou de lutter contre la souffrance et la mort ?
- Besoin de réparation ?

### Se poser les bonnes questions ?

Suis-je capable

- D'identifier mes responsabilités.
- De poser des limites autres.
- De savoir jusqu'où il est bon pour moi de m'investir.

Est-ce-que je sais respecter mes rythmes

- Besoin d'ouverture, de fermeture.
- Savoir dire oui, dire non, accepter, refuser.
- Donner et recevoir.
- Chronobiologie (dormir d'avantage l'hiver)

### En conclusion,

La personne qui connaît le mieux vos besoins, **c'est vous-même**.

Sachez vous écouter, en sachant que plus vous serez une bonne compagne/un bon compagnon pour vous-même, plus vous gagnerez en immunité... et par les temps qui courent ce n'est pas négligeable.

Francine ALBA

---oOo---

## Assemblée Générale 2021

Notre Assemblée Générale s'est déroulée le Samedi 28 Juin 2021 à Nice au Monastère des sœurs Clarisses et a réuni une trentaine de personnes.

Tout le monde s'est bien sûr plié aux règles sanitaires ...vaccins, masques, distanciation ....

« Quel bonheur de se retrouver » diront en chœur les bénévoles de notre association Albatros 06, en « présentiel » dans ce très bel endroit que nous aimons tous tellement et après tant de jours isolés les uns des autres.

La crise sanitaire, a été un révélateur de ce besoin de l'autre, de ce besoin de lien social, tellement mis à mal depuis quelques temps.

Ce fut l'occasion de renouer les liens, d'évoquer les souvenirs et de passer un bon moment dans la gaieté et la bonne humeur.

Au programme de la journée, les travaux habituels de nos Assembles Générales et la présentation des « petits nouveaux ».

Nous avons particulièrement expliqué aux personnes présentes, la nécessité de nous organiser durant la période des confinements pour pouvoir continuer la formation initiale des nombreux inscrits.

Comme chaque année notre AG s'est clôturée autour d'un sympathique pique-nique convivial partagé sur la terrasse ensoleillée du monastère.



*Jussara, Véronique, Jacqueline, Chantal et Guillemette*



## Les GROUPES de PAROLE : Préconisations de la SFAP

### Ce qu'est un groupe de parole :

Dans le cadre d'une association de bénévoles d'accompagnement, le groupe de parole est un groupe qui se réunit régulièrement et rassemble les bénévoles qui accompagnent les personnes gravement malades et/ou en fin de vie.

Le groupe de parole est un **lieu d'analyse de la relation d'accompagnement** vécue par les bénévoles présents dans l'exercice de leur bénévolat. Il est animé par un psychologue qui possède un diplôme universitaire validant des compétences en psychologie qui lui permettent la maîtrise d'outils facilitant la compréhension, l'écoute et l'observation indispensables pour décoder la parole des participants.

Un climat de **confiance, de respect et de non jugement entre les participants** et envers l'animateur est nécessaire. **La règle de confidentialité est impérative.**

Le groupe de parole permet aux bénévoles d'accompagnement d'exposer leurs difficultés vis-à-vis d'une situation lourde à gérer. L'expression et la compréhension des émotions permettent de mieux cerner les mécanismes de défense qui entrent en jeu dans cette situation.

Le **décodage des réactions et comportements** qui en découlent atténue la souffrance et améliore la relation entre le bénévole d'accompagnement et la personne accompagnée : personne malade, famille et proches, personne en deuil. Il évite l'isolement des bénévoles qui accompagnent les personnes malades/familles et renforce la solidarité.

C'est un espace d'échange, de réflexion, un temps de partage. Il apporte un nouvel éclairage sur les situations, facilite la communication entre les participants et mobilise les ressources individuelles.

Le groupe de parole ne fait pas disparaître totalement la souffrance, mais est plutôt un lieu pour retrouver la juste proximité et regarder les difficultés autrement.

Le groupe de parole est aussi un **lieu d'écoute mutuelle** : pour les bénévoles d'accompagnement qui ne rencontrent pas de difficultés ou de questionnements particuliers, leur présence au groupe de parole reste malgré tout indispensable puisque **leur seule présence permet l'expression et l'écoute des bénévoles en difficulté.**

### Fonctionnement du groupe de parole :

Le groupe de parole se réunit régulièrement : le rythme qui semble bien adapté aux besoins des bénévoles d'accompagnement est, au minimum, d'une séance mensuelle.

- Pour favoriser la participation des bénévoles : le calendrier annuel est prévu en début d'année.
- Le lieu se doit d'être confortable et convivial.
- Le choix des horaires : en fin de journée en soirée sera défini en fonction des possibilités de l'association et du profil des bénévoles concernés.
- Durée : de 1h30 à 2h maximum.
- Une réunion annuelle de mise au point sur le fonctionnement du groupe de parole, avec bénévoles d'accompagnement, coordinateur de bénévoles et psychologue, est recommandée.

**La participation au groupe de parole est obligatoire.**

***Tout manquement à cette obligation peut remettre en cause l'engagement du bénévole accompagnant sur le terrain et nécessite un entretien avec un responsable associatif.***

-----oOo-----

## La vie de l'association

### Convention de partenariat durant le « confinement » de 2020.

Une infirmière, cadre de santé, connaissant très bien l'importance de l'accompagnement pour les patients, et connaissant notre association depuis quelques années, propose à la direction de la « **Clinique du Parc Impérial** » à Nice de signer une convention de partenariat.

Une bénévole chevronnée débute les visites, accompagnée d'une stagiaire dès le mois de Juin 2021.



### Pandémie et Solidarité

Comment soutenir les patients, les personnes âgées et préserver un contact de proximité ?

Depuis le début de la crise sanitaire, nous avons organisé et proposé aux bénévoles intéressés, une formation sur l'écoute téléphonique, afin de pouvoir continuer à maintenir un contact à raison d'une fois par semaine avec les patients et personnes en EHPAD par téléphone.

Il s'agit pour les bénévoles de soutenir et de prendre soin. C'est une manière de continuer à accompagner, de permettre aux personnes parfois isolées de sentir l'attention qui leur est portée.

C'est ainsi que nous avons réussi à apporter notre contribution au maintien du lien social, en ayant ainsi, la possibilité de poursuivre notre rôle premier : « l'accompagnement de la vie ».



Marie-France

### Le 28ème Congrès National des Soins Palliatifs 2022

Organisé par la Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs (SFAP), il aura lieu à BORDEAUX, Palais 2 L'Atlantique du 15 Juin au 17 Juin 2022.

Sujet :

Comment rendre les soins palliatifs accessibles, pour tous et partout, « hors les murs » ?  
La date d'ouverture des inscriptions est le 1<sup>er</sup> février 2022.



# Une expérience de méditation avec Deepak CHOPRA

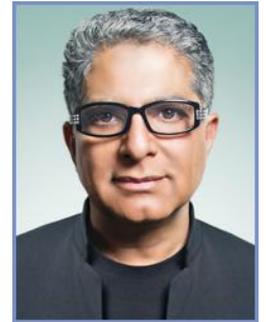
par Monique BRUNEL



J'ai fait une expérience très intéressante durant les mois d'octobre et novembre : 21 jours de méditation avec **Deepak Chopra** :

## « Se débloquent, créer une vie sans limites »

Deepak Chopra est né en Inde, médecin endocrinologue aux États-Unis. Il a reçu une double éducation orientale et occidentale, il fait donc appel, dans sa pratique, aussi bien à la science médicale occidentale qu'à la philosophie traditionnelle indienne (Védas). Il s'est imposé aux États-Unis comme un pionnier des médecines alternatives et du lien corps-esprit et a écrit de nombreux livres dont : « Le livre des coïncidences » et « Le corps quantique ».



Durant ces méditations de 21 jours, un sujet différent était traité chaque jour pour comprendre nos blocages et les dégager. Ce qui m'a particulièrement séduite, en plus de la méditation sur un mantra, furent les questions posées après la pratique pour **réfléchir sur soi**.

### Voici un exemple de journée (sans la méditation dirigée qui était en audio ...)

#### Jour 3 .Trouver la clé de votre créativité

La créativité est une qualité naturelle de la vie. Elle ne se limite pas à l'expression artistique. Vivre de votre cœur créatif signifie que vous répondez à chaque instant à partir d'un lieu de possibilité et d'ouverture. C'est ainsi que chaque cellule de notre corps sait répondre à chaque circonstance changeante avec adaptabilité et créativité pour maintenir sa santé et son équilibre.

Dans la méditation d'aujourd'hui, nous apprenons que notre conscience est conçue pour répondre à chaque instant avec fraîcheur, réceptivité et créativité.

Notre pensée centrale pour aujourd'hui est : **J'ai toujours accès à ma créativité intérieure.**

Il est demandé de porter attention à cette pensée durant toute la journée.

Le MANTRA de la méditation : « **ANANTA SWA BHAVA** »

Ananta signifie "ce qui est infini et sans fin".

Ananta Swa Bhava signifie : « Je sais que mon propre état d'être est infini et illimité »

Après la méditation audio traduite en français qui dure environ 20mn, il est demandé de réfléchir aux questions suivantes :

**QUESTION N. 1:** Réfléchissez à un défi de votre vie qui vous donne la **sensation d'être bloqué**. Choisissez quelque chose de familier qui se produit tous les jours. Notez ce défi spécifique, votre réponse habituelle, puis décrivez comment cette réponse vous maintient bloqué.

**QUESTION N. 2:** Pensez à **quelqu'un d'autre dans la même situation et qui la gère bien**, sans être bloqué. Notez dans votre journal la façon dont cette personne répond différemment par rapport à vous. Par exemple, « Elle reste calme », « Elle ne s'irrite pas », « Elle n'est pas rancunière » ou « elle n'accuse personne d'autre ».

**QUESTION N.3:** Après avoir vu qu'il est possible de faire face à la situation sans être bloqué, notez deux façons de faire de même. Certains exemples sont : « Je peux m'éloigner quand je me sens agité ou en colère », « Je peux m'excuser pour certaines choses que j'ai faites qui ont contribué à la situation » ou « Je peux écouter davantage ». Si l'occasion se représente de faire ces pratiques et que vous êtes intéressés,

je vous transmettrai l'info. J'ai oublié de dire...c'est gratuit !



Monique BRUNEL

## Bilan des Accompagnements (par Marion Honoré)

C'était seulement en 2018 que l'aventure Albatros a débuté pour moi et il me semble pourtant que cela fait bien plus longtemps étant donné la richesse que ce bénévolat a apporté dans ma vie !



Au cours d'un ciné-conférence-débat dans le cadre du cursus sur la Médecine Narrative au CHU Pasteur, j'ai pu visionner le film **Wit** (Bel Esprit), réalisé par Mike Nichols en 2001 qui m'a profondément bouleversée. Ce film raconte la fin de vie d'une professeure d'université qui fait le bilan d'une existence consacrée au savoir et à la littérature plus qu'aux relations humaines et qui, à l'approche de la mort, s'aperçoit qu'elles lui manquent terriblement.



Ce film a pour particularité que l'actrice principale nous regarde à travers l'œil de la caméra et s'adresse à nous, public, directement. La performance tout à fait incroyable d'**Emma Thompson** donne toute son intensité et sa beauté à ce choix de réalisation peu commun. C'est un film au cours duquel les pleurs et les rires se mêlent (l'héroïne ne manquant pas d'humour sur sa propre situation). Un film qui nous laisse au final tout à la fois bouleversés et émerveillés par ce feu d'artifices émotionnel que la thématique de la fin de vie provoque chez nous.

Ce film met aussi en scène les différentes manières d'être des personnes présentes au moment de la fin de vie de l'héroïne. Le plus souvent leurs attitudes dénotent une fuite, un manque d'empathie et de chaleur criant... Ainsi, les rares scènes où quelques personnes font preuve d'une réelle "humanité" face à la fin de vie de l'héroïne sont ressenties comme une bouffée d'air frais pour nous spectateurs.

Je pense que c'est à la vue de ces scènes-là que la petite graine a été semée dans mon esprit (mon histoire personnelle y étant bien entendu aussi pour quelque chose).

Quand par la suite s'ensuivit le débat et que j'entendis Dominique dans le public témoigner de son bénévolat d'accompagnement, nous pouvons dire que ma petite graine était déjà très excitée à l'idée de germer ! Et quand il se trouve qu'à la fin de la conférence, nous prenons avec Dominique exactement le même bus pour rentrer chez nous, je me suis dit que vraiment des signes comme ceux-là, il ne fallait pas les louper !

J'ose donc l'aborder et me voici quelques semaines plus tard débutant l'aventure Albatros...

Avec le recul, ce que je retiens des accompagnements, c'est qu'ils sont intimement liés à ce que nous sommes. Ce type de bénévolat est un bénévolat d'authenticité, sans concession. Il est quasiment impossible d'accompagner des personnes malades ou en fin de vie sans une réelle connexion à ce que nous sommes, à ce que nous ressentons dans l'ici et maintenant, car il nous faut être sincèrement connecté à elles. L'enjeu est trop important pour laisser au superflu et à la simulation leurs places dans la relation. La thématique est si délicate que le manque d'authenticité peut blesser l'autre dans son vécu de ce moment si crucial dans sa vie.

Ce bénévolat n'est comme aucun autre car il nourrit notre développement personnel. Il élève notre humanité car nous acceptons de l'offrir à l'autre. Nul besoin d'apporter du matériel, des livres, des chocolats ou des fleurs, seule notre présence entièrement disponible, authentique, bienveillante et à l'écoute suffit.

Pour autant, cette présence ne va pas de soi !

Combien de fois aurions-nous aimé que les personnes que nous aimons se comportent ainsi avec nous lorsque nous en avons besoin ?

Combien de fois nous aussi aurions aimé faire preuve de cette qualité de présence auprès des personnes qui nous sont chères et qui en avaient besoin ?

S'il en est souvent ainsi avec les personnes que nous aimons, nous pouvons imaginer combien cette qualité de présence est difficile à tenir avec des inconnus...

Car l'être humain est souvent autocentré, insatisfait et impatient. Il aime combler le "vide", remplir les silences, exposer son point de vue, donner des conseils, des explications et trouver des solutions. Et heureusement ! Ce sont ces attitudes-là qui nous ont permis de progresser, de faire des découvertes, de voir plus loin et de se lancer des défis.

Pourtant, dans l'accompagnement, nul besoin de solution, d'explication ou de conseil car face à la fin de vie ou à la maladie, quelle pertinence à en apporter ?

Je crois que nous faisons ce bénévolat avec ce que nous sommes sincèrement et profondément. A chaque fois que nous passons la porte d'une chambre, nous apprenons à prendre le temps de la relation, par une présence bienveillante, dénuée de tout artifice. Notre développement personnel et nos qualités d'accompagnant sont une seule et même chose.

C'est pourquoi les formations et les groupes de parole sont aussi importants car ils nous enrichissent autant personnellement que "bénévolement". Quel que soit le sujet, tant que ces moments nous donnent l'opportunité d'apprendre à être plus patient, ouvert à l'autre, pleinement à l'écoute, respectueux de ce que l'autre est, de ce qu'il ressent et d'où il en est de son histoire de vie.

J'ai appris aussi que le groupe nous porte, si nous en avons besoin ; certains accompagnements étant plus difficiles que d'autres parfois. Surtout, nous aussi portons le groupe, et le groupe ne serait rien sans chacune des personnes qui le composent.

Je suis persuadée qu'en travaillant sur nous-mêmes, nous travaillons notre relation à l'autre et que c'est faire preuve de beaucoup d'humilité que de réaliser ce beau projet tout à la fois personnel et altruiste.

**Marion HONORÉ**

*Ndlr : « Merci Marion pour ce magnifique témoignage qui décrit très bien notre bénévolat. »*

### Un peu d'Humour

Le bon choix :

Un homme demande à une vieille dame :  
« Si vous aviez le choix, que prendriez vous : Parkinson ou Alzheimer ? »  
Parkinson répond elle sans hésiter ...  
Parce que j'aime mieux renverser la moitié de mon vin  
que d'oublier où j'ai rangé la bouteille ! »

## « Quand je te demande de m'écouter » par Jacques SALOMÉ

**Quand je te demande de m'écouter** et que tu commences à me donner des conseils, je ne me sens pas entendu.

**Quand je te demande de m'écouter** et que tu me poses des questions, quand tu argumentes, quand tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou ne devrais pas ressentir, je me sens agressé.

**Quand je te demande de m'écouter** et que tu t'empares de ce que je dis pour tenter de résoudre ce que tu crois être mon problème, aussi étrange que cela puisse paraître, je me sens encore plus en perte de repères.

**Quand je te demande ton écoute**, je te demande d'être là, au présent, dans cet instant fragile où je me cherche dans une parole parfois maladroite, inquiétante, injuste ou chaotique. J'ai besoin de ton oreille, de ta tolérance, de ta patience pour me dire au plus difficile comme au plus léger.

Oui, simplement m'écouter..., sans excuse ou accusation, sans dépossession de ma parole. Écoute, écoute-moi.... **Tout ce que je te demande, c'est de m'écouter**, au plus proche de moi.

Simplement accueillir ce que je tente de te dire, ce que j'essaie de me dire.

Ne m'interromps pas dans mon murmure, n'aie pas peur de mes tâtonnements ou de mes imprécations.

Mes contradictions, comme mes accusations, aussi injustes soient-elles, sont importantes pour moi.

Par ton écoute,

- Je tente de dire ma différence,
- J'essaie de me faire entendre **surtout de moi-même**.
- J'accède ainsi à une parole propre, celle dont j'ai été longtemps dépossédé.

Oh non, je n'ai pas besoin de conseils. Je peux agir par moi-même et aussi me tromper. Je ne suis pas impuissant, parfois démuni, découragé, hésitant, pas toujours impotent.

Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peut-être, renforce ma dépendance.

**Quand je me sens écouté, je peux enfin m'entendre.**

Quand je me sens écouté, je peux :

- Entrer en relance
- Établir des ponts, des passerelles incertaines entre mon histoire et mes histoires.
- Relier des événements, des situations, des rencontres ou des émotions pour en faire la trame de mes interrogations, pour tisser ainsi l'écoute de ma vie.

Oui, ton écoute est passionnante. S'il te plaît, **écoute, et entends-moi**.

Et si tu veux parler à ton tour, attends juste un instant que je puisse terminer et je t'écouterai à mon tour, mieux, surtout si je me suis senti entendu.

Jacques Salomé



Bienvenue aux bénévoles 2021-22



Olivia



Clémence



Sarah



Johanna



Nathalie



Patricia



Michèle



Katrina



Zoé



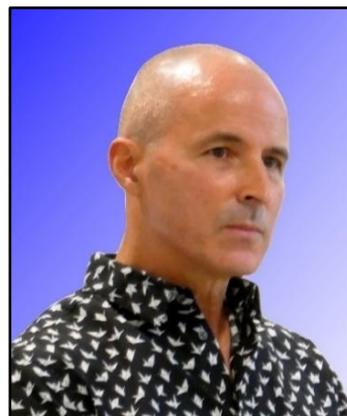
Geneviève



Hélène



Fabien



Orlando



## Bilan annuel de l'accompagnement à la clinique St Dominique

Nous avons eu le plaisir d'organiser un bilan annuel avec la participation des équipes soignantes et administratives de la clinique St Dominique ainsi qu'avec la belle équipe de bénévoles qui y interviennent.

Nous avons revu l'organisation des accompagnements et nous avons commencé à aborder le début des **accompagnements nocturnes** qui se sont mis en place en décembre 2021.

Ce fut un grand moment de partage et d'échange au bénéfice des patients.

Marie-France JUEL-GRONBJERG



*Mme S.Calviera (secrétaire), C.Giacomo (Directrice), Q.de Cézac (Psychologue), Dr A.S Roth, Dr x.xxxxx, Dr G.Ingenuo, Dr C.Fenollar (médecin coordinateur)*



*Nos bénévoles : Marie, Marie-Josée, Hilde, Marie-Danielle, Dominique, Véronique et Bina*

## Photos des Formation 2021



*(25/9 et 11/12/21) T. de Charentenay - Biographie – (13/11/21) L.Moran L'Écoute Active*



*(18/9/21) Jean-Pascal Choury - Bénévolat d'accompagnement – Questionnement éthique Marie-Danielle, Véronique, Jussara, Marie-Josée et Mr Choury.*



*(2/10/21) Alain Percivalle (Psychologue aux urgences Pasteur)  
« Aller à la rencontre de soi et de l'autre » - Nathalie, Olivia, Clémence, Myriam et Annie*

(6 et 20/11/21) Bernard MUSCOLO – Communication non-violente



Une formation rendue plus vivante grâce à quelques accessoires (ici girafe et coyote ...)



Francine, Marie, Bina, Hilde, Sara, Erik et Mr Muscolo.

11/12/2021 –FI Ecoute active - Empathie – par Marie-France Juel-Gronbjerg



Marie-Josée, Marie, Erik, Jeannine, Francine, Guillemette et Marie-France

## Noël des bénévoles 11/12/2021 au Monastère Ste Claire

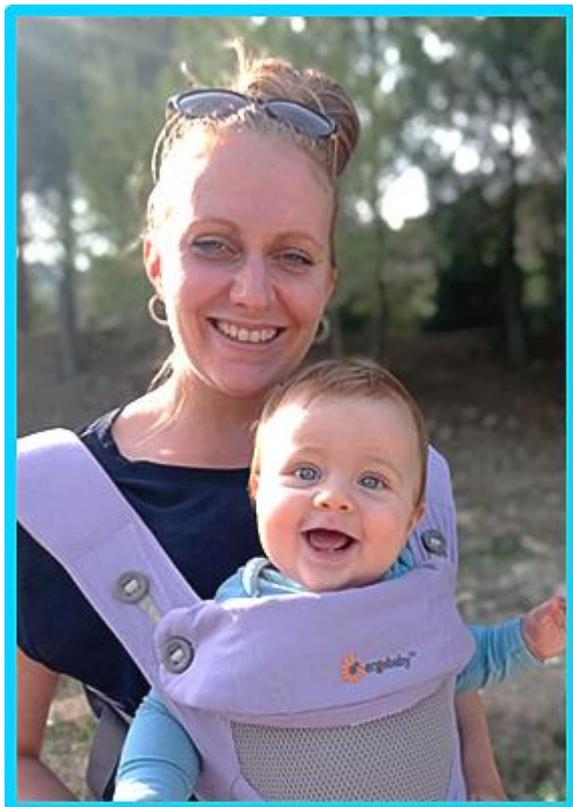


En cette fin d'année, nous avons été très heureux de réunir tous les bénévoles autour d'un apéritif déjeuner afin de resserrer les liens des membres qui n'habitent pas tous à Nice. Ce fut aussi l'occasion de connaître les conjoints et de revoir les anciens de l'association



*Noël à « St DO » : Véronique, Marie-France, Marie-Josée et Dominique*

## La Pouponnière d'ALBATROS 06



Marion et Maxence (qui a bien grandi)



Tania et sa petite fille Anna



**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**)

**Vous pouvez ajouter un DON à votre convenance.**  
(nous vous enverrons un reçu pour votre prochaine déclaration fiscale)