



# Le Bulletin

## N° 62 décembre 2022

**ALBATROS 06** - 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 **agrée 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



Cette année, enfin, nous avons pu vivre un été sans être confinés, sans masques, sans avoir eu à craindre la rentrée ni à faire signe de loin aux personnes qu'auparavant nous embrassions.

Cette année les mois d'été ont été pratiquement normaux, nous en avons presque perdu l'habitude.

Promenades, dîners entre amis, embrassades ... tout cela nous avait manqué beaucoup.

Nous avons découvert la grande importance de ces petites choses. Serrer la main. Sentir un souffle. L'importance de n'être pas seul, de voir et de toucher autrui, de respirer au grand air, d'aller et venir comme nous le voulons. Nous avons découvert que ce qui compte le plus est peut-être ce à quoi nous pensions le moins.

Ce dont nous avons besoin, c'est d'un sourire, d'une présence bienveillante, d'une voix amie, que quelqu'un nous prenne dans ses bras, de sentir un cœur qui bat ... de sentir l'amitié... de l'essentiel qui est en-deçà ou au-delà des mots.

Prenons la main de quelqu'un : nous donnerons et recevrons beaucoup plus que ce que mes mots peuvent dire.

**Marie-France JUEL GRONBJERG**



*Les membres du Conseil  
d'administration et moi-même  
vous adressons nos vœux  
sincères et chaleureux de  
Bonne Année 2023 !!!*

## Sommaire :

- P 2 - 20 ans de présence d'ALBATROS 06 à St Dominique (photos)
- P 4 - Albatros à la Journée des aidants - Informations diverses
- P 5 - Biographie Hospitalière – Journée d'information CNAM/SFAP
- P 6 - L'ami sincère - Une patiente « exceptionnelle »
- P 7 - Témoignage de bénévole en formation initiale
- P 8 - Ce que les patients « exceptionnels » m'ont appris
- P 9 - Le Yoga et la Mort
- P 11 - Nouvelle Terre, un livre d'Eckart TOLLE
- P 12 - ALBATROS 06 à l'EHPAD de la Fondation Pauliani.
- P 13 - L'EHPAD de la Croix Rouge Russe, un établissement exemplaire.
- P 14 - Photos des Formations
- P 20 - Bienvenue aux nouveaux bénévoles

### ALBATROS06 à St Dominique .... 20 ans déjà !

Le Samedi 10 Septembre 2022, notre association fêtait ses **20 ans de présence** à la clinique St Dominique ; à cette occasion, la direction de la clinique a rendu hommage à notre association. Un verre d'amitié a été offert aux nombreuses personnes venues partager ce moment émouvant pour nous tous.

Le Docteur Jacques Destombe a ensuite projeté un diaporama retraçant son Chemin de Compostelle qui a ravi tous les participants.

Un grand merci encore à Christine la Directrice de la clinique Saint Dominique et au Docteur Jacques Destombe pour cette réunion chaleureuse.

Le Samedi 10 Septembre 2022, la direction de la clinique St Dominique a rendu hommage à notre association ALBATROS 06 à l'occasion de ses 20 années de présence dans son établissement.



*les bénévoles d'ALBATROS*



*Jacques. DESTOMBE*



*Marie-France JUEL*



*Christine GIACOMO*



*Nos amies de la Clinique St Dominique : Christine, Michèle et Nadège*



*une partie de la nombreuse assistance dont notre ami Mr CLOETTA*



*Marie-Danielle et Jacqueline*



*Bina et Marie*



*Francine et Monique*

## La JOURNÉE NATIONALE des AIDANTS 2022



Cette matinée a été organisée par « l'Adresse des Aidants » Le Jeudi 6 Octobre 2022 et s'est déroulée au MAMAC (Musée d'Art Moderne). La plupart des associations y étaient représentées.

Notre Association ALBATROS 06, fait partie des « Membres Fondateurs » depuis sa création en janvier 2018. Marie-Danielle, Guillemette, Marie-France et René étaient présents et ont pu ainsi renseigner les participants à cette manifestation sur nos activités et le service que nous proposons « aux aidants ». Les « aidants » peuvent participer à **nos groupes de parole** mensuels réservés aux personnes en deuil.



*Guillemette et Marie-France*



*Guillemette, René, Marie-Danielle*

## Informations diverses

### Le Congrès National de Soins Palliatifs 2023 :

Le prochain congrès National des Soins Palliatifs Organisé par la SFAP (Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs) dont nous sommes membre aura lieu du **14 au 16 juin 2023** à la Cité des Congrès de NANTES.

## La Journée Mondiale des Soins Palliatifs – Les 30 ans d'ALBATROS 06 :

2023 sera l'année du **30<sup>e</sup> anniversaire de notre association** ; à cette occasion nous allons organiser une manifestation jumelée avec la Journée Mondiale des Soins Palliatifs dans le cadre prestigieux du CUM (Centre Universitaire Méditerranéen – Promenade des Anglais). Les bénévoles d'ALBATROS 06 seront mis à contribution pour faire de la publicité pour cette journée qui nous fera mieux connaître. Un comité de pilotage a été créé et se tient chaque mois pour préparer cette manifestation. Les bénévoles sont invités à le rejoindre ... et à apporter leur contribution créative.

### Nouvelle forme d'accompagnement : la Biographie Hospitalière



La Clinique Saint Dominique et le Centre Antoine Lacassagne ont souhaité que nos bénévoles Albatros 06 qui ont suivi une formation spécifique à la biographie hospitalière puissent intervenir dans leurs établissements auprès de leurs patients.

Un avenant à notre Convention devrait être finalisé au mois de Janvier 2023.

Nous sommes très heureux de pouvoir élargir la manière d'accompagner les personnes qui ont envie de laisser un souvenir d'eux-mêmes à leurs familles.

### Journée d'Information CNAM/SFAP – PARIS 28/11/22

Après la mise en œuvre de la loi du 9 juin 1999, les pouvoirs publics ont pris des mesures financières. L'article 10 de la loi KOUCHNER et son décret d'application du 16 octobre 2000 relatif à la convention type à signer entre les établissements de santé, sociaux et médico-sociaux et les associations, stipule que la CNAM a été désignée pour assurer le financement du recrutement, de la sélection et de la formation des bénévoles.

La CNAM a confié à la SFAP le rôle d'opérateur, de coordinateur et de gestionnaire du développement de la formation des bénévoles d'accompagnement.

Depuis le 22 Février 2000 la CNAM et la SFAP ont signé une convention valable jusqu'à fin 2023. Par cette convention la SFAP s'est engagée à fournir aux associations d'accompagnement et de soins palliatifs un cahier des charges spécifique : recrutement, sélection, formation initiale, formation continue et participation aux groupes de parole des bénévoles.

La SFAP recense actuellement 377 associations de soins palliatifs ayant des bénévoles d'accompagnement. En 2021, 192 d'entre-elles ont bénéficié de la subvention CNAM. Seuls 50% des frais réels et contrôlés des formations étaient pris en compte.

En 2021, 4082 bénévoles en activité ont bénéficié de subventions en France répartis sur 94 départements.

Le nombre de bénévoles formés est en légère augmentation par rapport à 2020, année qui a souffert de la pandémie de covid.

Enfin la subvention de formation a permis de financer la formation initiale de 1286 futurs bénévoles et la formation continue de 4555 bénévoles en 2021 pour une somme totale distribuée de 887091 euros. C'est la somme la plus basse depuis 20 ans !

**Jeannine Marpinaud, Trésorière**



## La PUISSANCE de l'AMOUR

« Il n'existe pas de difficulté que l'amour ne puisse vaincre, pas de maladie que l'amour ne puisse guérir, pas de porte que l'amour ne puisse ouvrir ; pas de ravin que l'amour ne puisse franchir, pas de mur que l'amour ne puisse abattre, pas de péché que l'amour ne puisse racheter....

Peu importe que le problème soit profond et ancien, la perspective désespérée, l'écheveau embrouillé, la faute grave.

Avec juste ce qu'il faut d'amour, tout s'accomplira. Si seulement vous pouviez aimer assez, vous seriez le plus heureux et le plus puissant du monde ... »

**EMMET FOX**

## l'ami sincère ....

Les personnes que les patients apprécient le plus sont celles, qui, au lieu de leur donner des solutions, des conseils ou des traitements, choisissent de partager leurs peines et de toucher leurs blessures d'une main légère et tendre .... L'ami qui peut rester auprès d'eux sans rien dire dans un moment de désespoir ou de confusion, l'ami qui leur offre le réconfort de sa présence dans le chagrin et dans la douleur, l'ami qui accepte de ne pas savoir, de ne pas soigner, et qui affronte avec eux la réalité de leur impuissance, celui-là est un ami sincère.

Merci à vous tous, chers bénévoles ; voilà ce que vous faites aux patients qui ont le bonheur de vous rencontrer ...

**Marie-France**

## Témoignage de l'accompagnement d'une « patiente exceptionnelle »

J'ai eu l'immense bonheur d'accompagner une patiente qui manifestait une remarquable volonté de vivre, qui prenait son existence en main, ce qu'elle n'avait pas su faire avant, une patiente qui luttait farouchement pour retrouver santé et sérénité d'esprit. Une patiente qui considérait ses médecins comme des partenaires mieux informés auxquels elle pouvait demander une assistance technique mais aussi une écoute et un investissement personnel. Quand un médecin ne répondait pas à ses attentes, elle en changeait immédiatement.

Une « patiente exceptionnelle » aussi capable d'aimer et donc de comprendre les difficultés auxquelles se heurtent les praticiens, de les serrer dans ses bras. ...cette marque d'affection avait pour effet de rendre les médecins plus attentifs à ses besoins parce que ceux-ci devenaient des « humains » face à un autre « humain » (ils cessaient de la traiter comme « une maladie »).

Cette « patiente exceptionnelle » m'a raconté qu'elle était allée revoir un de ses médecins avec l'intention de le prendre dans ses bras, elle l'a regardé avec toute la compassion dont elle était capable .... devinez ce qu'il s'est passé...

Il s'est assis à côté d'elle et lui a raconté qu'il se trouvait trop gros, qu'il avait besoin de faire de l'exercice et, finalement c'est lui qui l'a prise dans ses bras.

« Il arrive que nous ne sachions plus très bien qui, du patient ou du médecin, est le plus malade. Ce que nous pouvons dire c'est que « ils se sont fait mutuellement du bien » .... »  
Tout le monde peut devenir un « patient exceptionnel » et le meilleur moment pour commencer, c'est avant de tomber malade.

Marie France

### Témoignage de Sébastien, Bénévole en Formation Initiale

Notre bénévole Sébastien qui a une belle plume a bien voulu nous livrer un témoignage de ses premiers accompagnements à Saint Dominique ; laissons-lui la parole ...

Le 10 novembre. 2022



Un petit mail pour vous faire le point sur les visites qui se sont déroulées hier à la Croix Rouge Russe l'après-midi et la nocturne à la Clinique Saint Dominique.

- Toutes deux se sont très bien déroulées. Ayant été touché par le compte rendu établi par l'administration de Saint DO à l'égard de l'association et du travail des bénévoles, j'ai beaucoup réfléchi à notre manière de faire et d'agir au sein des établissements. Souvent quand je me présente, le personnel (dans

sa globalité) dit avec humour "j'aimerais bien qu'on m'accompagne moi " ou "j'aimerais bien pouvoir parler moi aussi".

Ces paroles, ajoutées aux critiques de la clinique où on nous reproche d'une manière globale notre circonspection, m'ont fait réaliser que dans mon rôle d'accompagnement, je devrai à l'avenir m'impliquer plus auprès des équipes.

- Dans ce sens, j'ai accordé du temps à certaines personnes de l'équipe de l'EHPAD, pour mieux les connaître et nous faire connaître. Et, tous étaient ravis !!! A me remercier d'être venu les voir, de leur avoir accordé du temps, j'avais l'impression à la fin de ces discussions, de recevoir les mêmes remerciements que nous recevons lorsque nous quittons une chambre.

- Le soir, avec Clem', nous avons fait de même avec chaque bureau infirmier. Nous ne savions pas si nous aurions le temps de faire toutes les chambres mais peu importe, nous avons été voir chaque étage, pris le temps de nous présenter et de relever leurs suggestions d'accompagnement. Et lors de nos rencontres dans les couloirs, une bienveillance se ressentait. M'occupant du 3ème, je suis allé voir l'équipe de nuit pour leur faire un petit topo de mes visites, leur faire part de l'émotion que dégageait chaque patient et ils étaient ravis car selon eux, cela leur permettait de mieux appréhender leur garde.

- Une petite anecdote où j'ai échangé avec un monsieur qui m'a parlé de cuisine, de recettes. J'en ai parlé avec l'infirmière, lui disant qu'il était très intéressant et qu'il m'avait beaucoup parlé de cuisine. Et en marchant dans les couloirs, je me suis aperçu que cette dernière avait été le voir pour lui demander une recette de pastilla. Lorsqu'elle m'a vu, elle m'a invité à entrer de nouveau dans la chambre et elle m'a dit en présence du patient "Grâce à vous, nous nous découvrons une passion commune". Le sourire du patient était magnifique.

- Pour résumer, deux très belles "rondes", avec une plus grande attention portée aux équipes qui a immédiatement payé. Plus personnellement, une réelle satisfaction, et une confiance d'effectuer ces nocturnes avec Clem'. Nos deux caractères se marient à mon sens à merveille. A très bientôt,

-----oOo-----

## Un autre témoignage de Sébastien :

Une Nuit à St Dominique, un vrai voyage!!!!

Je suis arrivé à la clinique avec bizarrement moins d'appréhension que pour la maison de retraite. Ce qui était peut-être dû à la présence de Marie et de Bina mais surtout à l'énorme bienveillance et gentillesse de Marie.

A travers, les rencontres de cette première nuit j'ai voyagé !!! Je suis rentré chez moi, fort de connaissance d'autrui, de partages et de souvenirs. C'était tout simplement génial !!!

Les patients qui nous ont reçus ont tous été ouverts à la discussion. Ils étaient tous très heureux d'avoir de la visite suite à leur journée qu'ils ont pour la plupart trouvé monotone en dehors d'éventuelles visites de proches. Ils ont pu parler de leur séjour à la clinique, de leur journée, de leur repas, de leur vie qui les attend à la sortie de l'hôpital. Une dame était très anxieuse à l'arrivée de la nuit et nous a clairement exprimé sa peur de la nuit. Sa peur était audible de par sa respiration dans ses phrases, c'était très émouvant et arrivé à la fin de notre visite, elle n'a cessé de nous remercier pour lui avoir accordé du temps, l'écouter. et la rassurer . C'était un très beau moment. Chaque patient était touchant à sa manière.

Je suis rentré chez moi dans le même état qu'après un voyage, un sourire aux lèvres d'avoir rencontré de nouvelles personnes et d'avoir découvert de nouveaux parcours de vie, mais aussi une grosse fatigue suite à l'effort de concentration que nécessite l'écoute.

SYNTHÈSE: Il me tarde d'effectuer le prochain accompagnement de nuit !!!

**SEBASTIEN, bénévole ALBATROS 06**

### **Ce que les « patients exceptionnels » m'ont appris : un voyage vers « la vie »**

Depuis 31 années la Sophrologie accompagne mon quotidien et m'a permis de revivre. Depuis 31 ans je suis « une bénévole » d'accompagnement auprès des patients atteints de cancer « ...une bénévole avec, avant tout, une expérience personnelle profonde de la sophrologie au quotidien, qui fut complémentaire à toutes mes opérations, chimiothérapies, radiothérapies .... Suite à mes trois cancers.

Auprès, et avec, tous ces patients, J'ai ainsi pu explorer le lien entre l'esprit et le corps et les moyens à la disposition de chacun pour devenir un survivant, lorsque la maladie nous terrasse.

Depuis 31 ans, j'assiste à tout ce courage de ces « patients exceptionnels » qui cherchent tout ce qui peut les aider, tout ce qu'ils peuvent mettre en route à côté de la médecine pour s'aider eux même à s'en sortir ...ne pas rester inactifs, sans rien faire.... Qui commencent ce voyage vers la vie, vers la compréhension du rôle joué par la maladie dans leur existence....

Tous ces « patients exceptionnels » prennent leur existence en main, même s'ils n'ont jamais su le faire et ils luttent farouchement pour retrouver santé et sérénité d'esprit.

La capacité de s'aimer soi-même, combinée à la capacité d'aimer la vie en acceptant qu'elle ne durera pas toujours, nous permet d'améliorer la qualité de notre existence.

Face au désir de vivre, nous sommes tous ambivalents ; lorsque la tentation de basculer dans la mort peut nous étreindre il est essentiel d'adresser des messages positifs, cela donne confiance et réconcilie avec ce monde qu'il nous arrive de vouloir fuir quand tout va mal.

Nous pouvons nous appliquer à vivre au mieux l'instant présent ou se réfugier dans la terreur de l'avenir et se laisser étouffer par elle ... nous avons le choix.

Dans la mesure où personne n'est éternel, la mort ne peut pas être un échec.

**Le véritable échec c'est de refuser le défi de la vie.**

**Marie-France**

**Le YOGA et la MORT collecté par Monique BRUNEL**



*Texte de Andréeane Côté, étudiante à la maîtrise en Sciences des religions à l'UQAM et médecin en soins palliatifs au CHU-Montréal présenté au 19e Congrès international sur les soins palliatifs du 9 au 12 octobre 2012 à Montréal.*

**Comment les attentes et les appréhensions face à la mort sont-elles susceptibles de se transformer à l'intérieur du yoga ?**

**Comment la connaissance de Soi peut-elle mener à une libération, en éradiquant la peur liée à la mort du corps ?**

### **Objectifs**

Devant l'abondance des discours qui prônent le progrès, l'émancipation sociale et l'espoir d'un futur meilleur, il est facile d'oublier l'importance des processus visant la connaissance de Soi et de négliger la préciosité du moment présent. Or, l'émancipation dont il est question dans la philosophie du yoga aspire à libérer la conscience des tourments de l'ego. L'étude de cette question est porteuse d'espoir en ces instants de fragilité individuelle et collective, alors qu'un mode de vie axé sur l'agir au détriment de l'être, sur la performance aux dépens de la présence, peut susciter une remise en question des choix et des valeurs à l'approche de la mort.

Plusieurs éléments de la pensée occidentale moderne teintent le regard que l'on pose (ou que l'on évite de poser) en ce qui concerne la question de la mort. C'est pourquoi il peut être enrichissant, d'un point de vue anthropologique, sociologique et philosophique, de revisiter des traditions culturelles qui appréhendent différemment cette période de la vie.

Le but de ce texte est de décrire comment les attentes et les appréhensions face à la mort sont susceptibles de se transformer à l'intérieur d'un modèle philosophique tel que le yoga, et comment la connaissance de Soi peut mener à une libération, de par la dissolution de la peur liée à la mort du corps.

### **Histoire**

Historiquement, la naissance du yoga comme pratique spirituelle précède l'arrivée de l'hindouisme en tant que religion instituée. (Feuerstein 2003) Bien qu'ils partagent un vocabulaire commun en raison de leurs racines ancrées dans la tradition védique, le yoga et l'hindouisme sont deux entités distinctes.

Le yoga comme système philosophique élaboré (Darśāna), apparaît dans la tradition écrite hindoue (Smṛti) autour des années 100-400 EC. Les Yoga-Sūtras de Patañjali, qui constituent le yoga royal (Raja Yoga), forment les écritures les plus élaborées découvertes à ce jour en regard de ce système.

### **Le yoga n'est pas une religion**

Le yoga n'est pas une religion, au sens d'un ensemble organisé de croyances et de représentations, d'observances, de rites et d'institutions. (Reeber 2002) Il concerne la dimension spirituelle, cet espace intérieur qui exprime la volonté que possède l'humain de trouver un sens profond à son existence en se tournant vers un lieu intemporel, abstrait, dans lequel peut évoluer l'âme. (Cagnolari 2003)

### **Le « joug »**

Le mot yoga est dérivé de la racine sanskrite –yuj, qui donnera naissance, dans la langue latine, aux mots « joug », « joindre » et « jonction ». Le « joug » fait référence à l'assemblage qui permet de relier l'animal à son attelage, afin d'obtenir un mouvement dans une direction donnée. La direction visée à travers la pratique du yoga est celle qui permet d'atteindre un état d'équilibre, d'unité et d'harmonie, en dissipant et sublimant les turbulences intérieures.

### **La conception de la mort dans la tradition védique**

Au moment de la mort, le souffle vital (prāna) et le corps causal (ātman ou Soi infini) quittent le corps physique pour retrouver la source primordiale et absolue (Brahman). Le corps mental (jīva) transite pour sa part dans une zone intermédiaire où il recueille les fruits de son karma. Cette loi universelle, régie en fonction des mérites et des fautes accumulées lors des vies antérieures, influence le devenir de sa prochaine incarnation. La mort fait donc partie intégrante d'un cycle naturel de retour à la source, plutôt qu'une finalité qu'il faille à tout prix repousser.

### **La souffrance à transcender**

L'objectif du yoga est de parvenir à se libérer de la souffrance liée à l'incarnation de la conscience (kleshas). Au nombre de cinq, les kleshas sont décrits dès les premiers chapitres des Yoga-Sūtras de Patañjali. L'ignorance (Avidyā) consiste à attribuer les caractéristiques des corps physique et mental au Soi infini, tandis que l'illusion de l'ego (Asmitā) est de prétendre qu'ils sont séparés du reste du monde. L'attraction (Rāga), par la recherche des plaisirs immédiats et la nature éphémère du bien-être qu'ils entraînent, est également source de souffrance.

Son corollaire est l'évitement des expériences désagréables (Dvesha), qui explique l'aversion qu'éprouve l'être humain face à la douleur et la maladie. Enfin, l'attachement à la vie (Abhinivesha), parce qu'il mène à la peur de la mort, est aussi reconnu comme une source de souffrance que l'on cherche à transcender.

### **Le retour vers l'unité**

Pour parvenir à se libérer de la souffrance et retrouver en soi un sentiment d'unité, différentes attitudes sont encouragées à travers la pratique du yoga. Pour sortir de l'ignorance et accéder à la connaissance de Soi, il faut entretenir une présence attentive et faire preuve d'introspection. Pour se libérer de l'emprise de l'attachement, il faut pratiquer le renoncement, qui s'actualise dans une rupture avec le passé et le futur, de même qu'avec le monde matériel et mental auquel nous sommes contraints, pour vivre l'ici-maintenant. Pour se libérer de la peur de la mort et accéder à la libération, il faut savoir exercer le lâcher-prise.

### **La voie du yoga royal**

Les huit membres du yoga de Patañjali servent de guide pour la mise en application de principes philosophiques abstraits. Chacune des étapes est une préparation à la suivante.

Puisque la frontière entre la pratique et la philosophie est poreuse, le yoga devient un mode de vie et un art de vivre. Au terme du processus, la dissolution de l'ego est totale, de même que les perceptions illusoire de la réalité. L'expérience de la conscience infinie et de la fusion avec l'Absolu mène à la délivrance.

### **Application possible en soins palliatifs : le yoga thérapeutique**

Le yoga thérapeutique se définit comme une technique intégrant la pratique et la philosophie du yoga pour améliorer la santé et le bien-être des individus en leur permettant de prendre une part active à leur traitement, tout en s'adaptant à leurs besoins et à leurs limitations. Puisqu'il est reconnu qu'une vie spirituelle saine facilite le processus d'acceptation de la mort, il est intéressant d'étudier les effets de programmes thérapeutiques qui intègrent le yoga et la méditation, auprès de personnes atteintes de maladies menaçant leur vie.

### **Conclusion**

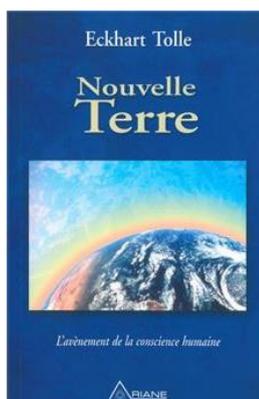
Au-delà de ses bienfaits physiques et psychiques indéniables, les aspirations métaphysiques du yoga sont beaucoup plus larges puisqu'elles concernent la libération, la transcendance de Soi, de l'espace et du temps. Éviter de s'attacher aux fluctuations de cette vie, savoir lâcher prise sur les joies autant que sur les peines, tels sont les véritables défis de l'existence humaine.

Ce détachement est essentiel, la suppression de la peur de la mort ne pouvant exister qu'en dehors du besoin désespéré de vivre. Une fois ces principes intégrés, les corps physique et mental, non plus réduits à de simples objets sources de plaisirs et de douleurs, servent de levier émancipateur. Faisant preuve de lucidité quant aux limites de ceux-ci et ne craignant plus leur perte, l'être prend enfin conscience de leur transformation prochaine et inévitable, à l'image du grand flot cosmique. Il réalise que la mort permet la vie parce qu'elle lui permet de se libérer de cette illusion à travers laquelle son identité s'enlise.

### **« Nouvelle Terre » de Eckart TOLLE**

Je voulais vous parler d'un livre qui m'a mis dans une paix et une joie profondes.

### **« NOUVELLE TERRE » de Eckart TOLLE**



Il est positif et optimiste quant à l'avenir de l'humanité.

**Eckhart Tolle** jette dans ce livre un regard honnête sur l'état actuel de l'humanité. Il nous implore de constater et d'accepter que cet état, fondé sur une identification erronée à l'ego et au mental, frôle la folie dangereuse. Mais il y a aussi de bonnes nouvelles, sinon même une solution à cette situation potentiellement désastreuse.

Aujourd'hui, plus qu'à tout autre moment de l'histoire, l'humanité doit saisir l'occasion qui lui est offerte de créer un monde plus sain et plus aimant.

Eckhart Tolle nous invite à observer nos actions, réactions et pensées et de voir si **nous sommes sous l'emprise de l'ego**.

Il n'y a pas de culpabilité à avoir ; en tant qu'êtres humains, nous fonctionnons de cette façon. Mais si nous voulons être heureux et en bonne santé (ce que tout le monde désire !) quelles que soient les situations extérieures, il est nécessaire de **se détacher du processus du mental et de l'ego**.

Faites l'expérience de ne plus penser et vous verrez quelle paix immense vous ressentez !

Essayez quelques minutes en vous concentrant sur votre respiration par exemple.

Faites-vous du bien ! Bonne lecture !

**Monique BRUNEL**

## ALBATROS 06 à l'EHPAD « Fondation Pauliani »



*Jussara, Mireille MANZI (Directrice), Marie-France qui cache Yann, Nasser BOUGUERRA psychologue, Annie COUTY de WEWEIRE (nouvelle Directrice)*

Madame Mireille MANZI , Directrice, partira à la retraite en fin d'année Ensemble, depuis 20 ans, notre association Albatros 06 a toujours entretenu de très belles relations avec Madame MANZI ; tous nous lui souhaitons une retraite pleine de joies, de bonheur et de nouvelles réalisations.

Peut-être aura-t-elle envie de rejoindre Albatros 06 comme notre amie Guillemette l'a fait après avoir pris sa retraite.... Nous en serions très heureux.

Cette réunion le Mercredi 16 Novembre 2022, avait pour but de présenter nos deux bénévoles qui se destinent à faire leurs accompagnements auprès des résidents à la Fondation Pauliani avec laquelle nous avons signé une convention de partenariat depuis 20 ans.

Jussara et Yann ont été bénévoles à l'hôpital de L'Archet dans le service UMIPUOG, soins palliatifs pour personnes âgées, durant de nombreuses années. Elles ont pu accompagner de nombreux patients en fin de vie et ont été très appréciées par toute l'équipe soignante. Ce service a fermé à la suite du COVID 19.

Jussara et Yann ont déjà commencé leurs accompagnements lundi 21 Novembre 2022.

Jussara a déjà pu offrir un grand moment de bonheur à un monsieur originaire du Venezuela, moment durant lequel il a pu enfin parler et avoir un grand moment d'échange dans sa langue.

Yann, qui a travaillé autrefois à Pauliani, a souhaité accompagner des personnes qui ont du mal à communiquer.

Nous sommes tous très heureux de savoir que nos bénévoles seront toujours présentes auprès de certains résidents de l' EHPAD Fondation Pauliani.

**Marie-France**



## L'EHPAD de la Croix Rouge Russe, un établissement exemplaire

(d'après Nice-Matin du 15/11/22)

L'EHPAD de la CRR est une des meilleures de France. (Enquête Nouvel Obs : 2e sur 10000) ; dans cet établissement tout est fait pour que les résidents se sentent « chez eux ». D'ailleurs on les appelle « les habitants ». Le personnel qui ne porte pas de blouse blanche s'adapte à leur rythme et le dialogue personnel/habitants est permanent.

« C'est nous qui venons travailler chez eux ... c'est LEUR maison ... »

Dans cette maison (67 salariés pour 87 « habitants ») l'approche Montessori (stimuler l'activité) et les principes d' « humanité » sont appliqués.

Des « référents humanité », aides-soignants détachés du soin, coachent les salariés afin qu'ils appliquent cette philosophie. L'EHPAD a obtenu le label humanité en 2016/2021.

Rappelons que parmi les principes de l'humanité (basée sur la bienveillance et un ensemble de règles de l'art dans le soin) il y a :

- Rapprocher le soignant et le soigné,
- Traiter les personnes âgées avec humanité, les réhabiliter dans ce qu'elles possèdent de typiquement humain,
- Accompagner ainsi les personnes âgées dans la tendresse et le respect de l'autonomie, debout, jusqu'à la fin.

La direction a aussi misé à fond sur l'accompagnement ; ALBATROS 06 participe à cet univers d'excellence par ses bénévoles **Anne-Marie et Sébastien**.

Notre bénévole Anne-Marie BERNAJUZAN qui a quitté la région est heureuse de voir que sa succession auprès des « habitants » est assurée.

Toutes nos félicitations et longue vie à cet établissement modèle.

*ndlr : la croix rouge russe (ancienne organisation) est une réminiscence de la guerre 14-18 et n'a plus de rapport avec la Russie actuelle.*

---oOo---

### CITATION

« ... Apprendre à voir la mort comme un compagnon invisible mais amical dans le voyage de la vie, qui vous rappelle doucement de ne pas remettre à demain ce que vous pouvez faire ....

C'est apprendre à **vivre sa vie au lieu de la traverser.** »

**Elisabeth KÜBLER-ROSS**



Photos des formations

17/9/2022 - FC - HAPTONOMIE par Mme Odile PONS, Psychothérapeute



Yveline, Chantal, Mme PONS, Olivia (debout), Francine, Michèle, Marie-Danielle et Esther

1<sup>er</sup> octobre 2022 -FI- accueil des bénévoles – Présentation de l'association



Corinne, Antonietta, Julien, Catherine, Marie-France, Sébastien, Louise, Amandine



*Sébastien et Jussara*



*Marie-France et Guillemette*

**8/10/2022 - FC - Ethique de la santé dans un monde pluriel - Alain PERCIVALLE**



*Alain Percivalle pendant sa présentation*



*Monique, Sébastien, Josiane, Francine, Guillemette, Marie-France, Antoinette, Nathalie*



*Clémentine, Fabienne, Julien, Corinne, Sébastien, Catherine, Jeannine, Leila, Amandine, Marie-France, Guillemette, Antonietta et Francine*



*Amandine, Corinne, Fabienne et Leila*



*Antonietta, Christine, Jeannine, Clémentine et Sébastien*

**5/11/2022 – FI – Le Bénévole par Marie-France JUEL-GRONBJERG**



***Fabienne, Catherine, Corinne, Sébastien, Jeannine, Clémentine, Marie-France, Amandine, Guillemette et Antonietta***

**12 novembre 2022 – FI – L'Ecoute par Marie-France JUEL-GRONBJERG**



***Leïla, Corinne, Francine, Fabienne, Antonietta, Marie-France, René, Guillemette et Catherine***





*Fabienne, Sophie, Héléne, Chloé, Sébastien L, Sébastien F et Mme Odile PONS*



*Fabienne, Francine et Josiane*



*Marie-José, Zoé, Mathilde, Jussara, Véronique, Marie, Marie-Danielle et Josiane*



**Jean-Pascal  
CHOURY**



**Marie-Danielle, Dominique, Sébastien et Zoé**



**Fabienne, Corinne, Mathilde, Olivia et Clémence**



**Francine, Guillemette, Marie-France, Antonietta et Amandine**

**BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES 2023**



**Antonietta**



**Clémentine**



**Amandine**



**Sébastien**



**Catherine**



**Fabienne**



**Corinne**



**Leïla**



**Sabine**



**Mathilde**



**Julien**



**Christine**

**Faites comme eux .... Venez nous rejoindre !!**



**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)