

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

Marie-France JUEL-GRONBJERG



En ces fêtes de fin d'année, que la joie soit la musique de nos âmes !

Que de pages dans nos vies avons-nous tournées toutes ces années déjà !

Ce livre des bons moments mêlés parfois de grisailles quand nos cœurs sont atteints par les douleurs de proches, mais combien l'amitié, les échanges humains, l'écoute du cœur de chacun au fil du temps qui passe nous donne la joie d'être ensemble !

Une nouvelle année va naître et s'ajouter aux nôtres pour l'enrichir et l'éclairer par de nouveaux projets, de nouvelles rencontres, caressées par plus

de Sérénité, de Paix, de Liberté et d'Amour.

Alors soyons des lumières d'humanité et que la joie soit la musique de notre âme.

Je vous souhaite de très belles fêtes de Noël et de fin d'année et vous embrasse avec tout mon cœur.

SOMMAIRE

L'Editorial de la Présidente : : Page 1

Le dossier de ce numéro :

Les Solitudes : Page 2

INFOS : Page 5

Visite au Rotary Club : Page 8

La vie de l'Association

- **Les formations** : Page 9

- **Manifestations** : Page 14

Hommage à Monique BARELLI : Page 17

Meilleurs VOEUX

2016



SOLITUDE

Poème extrait d'un livre intitulé: 'Le Plus-que-vivant' éd. Labor et Fides (page 155)
Francine Carrillo

*Il arrive qu'être seul soit une douceur
un tout simple bonheur
une promenade sans pourquoi à travers les heures
mais il arrive aussi que ce soit une noirceur
un ouragan de peur
une plongée dans la laideur*

*À dire vrai ce n'est pas la solitude qui nous défait mais le sentiment de solitude
ce brouillard de l'être qui met le cœur en hiver et le regard à l'envers.*

*Dans cette sorte de flottement si proche de l'effritement
dans ce peu qui tient comme il peut rien ne reste
sinon au profond l'écriture d'un appel qui ne dit son nom
qu'à travers notre acquiescement à sortir de l'abandon*

COMPTE-RENDUS DE CONFÉRENCES

La solitude et l'isolement : conférence de Danielle COLAS-IDELMAN

La solitude est un choix, celui de passer du temps seul. Ces temps de solitude nous permettent de nous ressourcer, de nous connaître mieux. Dans le trajet de la vie, de la naissance à la mort, nous sommes totalement seuls, comme l'arbre dans la forêt, bien que les branches s'entrecroisent avec d'autres arbres ; de ses racines à son faite, il est seul à pousser ses branches.

C'est ce que nous ressentons dans l'épreuve ; la solitude de ce qui n'est pas communicable, quelquefois indicible, voire impensé. Affronter sa solitude revient à aborder sa peur, surtout la peur de mourir, et à mesurer sa propre puissance... savoir accueillir sa solitude comme une amie rend plus fort et plus libre face aux épreuves et devant la mort, ce qui ne veut pas dire moins sensible... La solitude n'a rien de triste, mais elle a la gravité de l'amour, de la beauté, des choses essentielles.

L'isolement est la situation d'être séparé des autres, de ne plus être en contact, quand une distance est imposée par l'environnement. C'est exceptionnellement un choix, presque toujours une contrainte. Les endeuillés se retrouvent « isolés », la famille et les amis ne sachant que dire, que faire, se réfugiant dans le silence, ou bien par peur de la mort et de la souffrance, évitant la rencontre. Des personnes se sentent exclues, voire rejetées. « Etre malheureux, c'est comme avoir la peste ! »

L'isolement est une souffrance qui s'ajoute à la souffrance. L'isolement est un facteur agressif, un stress qui provient d'un changement de l'environnement social : la perte d'un membre du groupe familial dans ce cas entraîne des modifications métaboliques et comportementales.

Sortir de l'isolement et rencontrer les personnes vivant la même épreuve, c'est « normaliser » la situation :

- Ah ! D'autres ressentent les mêmes choses que moi, alors je ne suis pas seul !

Et le partage du vécu avec ses similitudes et ses différences, le fait d'être reconnu par d'autres, de voir comment d'autres s'y prennent, va considérablement aider à se remettre à vivre en sortant de l'état de « survie ».

Extrait de conférence d'Annick ERNOULT

L'isolement c'est quelque chose que nous n'avons pas choisi. C'est ce que nous ressentons quand la société nous empêche de montrer notre tristesse, quand les amis nous fuient, quand le silence se fait lorsque nous arrivons quelque part, quand les gens traversent la rue pour ne pas nous rencontrer.

Par contre la solitude c'est ce temps où nous nous rencontrons nous-mêmes et je crois que dans ce temps nous nous reconstruisons. Ce temps, il faut nous le donner. La solitude c'est aussi ce temps où nous rencontrons notre personne disparue qui n'est plus là.

Équilibrons les temps de solitude et les temps avec les autres. Nous avons aussi besoin de nous retrouver avec des « pairs » car l'incompréhension extérieure est trop grande. Nous ne pouvons pas dire avec des mots ce que nous ressentons, cette intensité de vécu est tellement écrasante.

Ce qui est important c'est de s'appuyer sur l'authenticité. Qu'est-ce qui a été vrai, positif et beau dans ma journée ?

C'est peut-être le soleil, une rencontre, un sourire, un coup de fil (...)

La souffrance est toujours personnelle. C'est toujours l'affaire de quelqu'un. La souffrance est éprouvée à l'intérieur de soi. J'ai connu des personnes qui ne souffraient pas tout de suite, mais la souffrance est venue après. Toutes les personnes sont uniques y compris celle qui est partie. Nous ne pouvons rien faire pour les morts, mais leur vie en nous peut continuer.

Nous pouvons être en colère après eux. Il faut continuer avec ceux qui restent et avec ceux qui sont partis. Nous n'avons pas vraiment le choix. La souffrance, nous pouvons en faire quelque chose. La grande difficulté dans une famille est d'accepter que la souffrance familiale soit déchirante pour chacun. Les morts ne représentent pas la même chose pour chacun des membres de la famille. C'est difficile de vivre nos deuils ensemble, car nous n'avons pas la même relation avec l'être qui est parti.

Quand on a perdu le rire, on a perdu la joie de vivre. On ne voit plus les fleurs, mais nous pouvons témoigner que malgré la mort de la personne, le printemps peut renaître. Après une nuit, une longue nuit, nous pouvons émerger. Nous sommes seuls mais pas tout seuls. C'est une grande différence. Il faut traverser la mort de notre être cher. C'est seul que nous la traversons, mais avec les autres.

Il n'y a pas deux chemins pareils. La mort d'un enfant par exemple est un tsunami. Après on se demande qui de la famille va mourir. Notre ordre des choses ne tient pas c'est un retournement complet. Nous n'avons pas plusieurs vies, nous n'en avons qu'une.

Le suicide et les accidents de la route sont des sorties de route. Il faut savoir se battre et il faut de la volonté. La mort n'est pas juste, la société aussi n'est pas juste, et il faut la rendre plus juste. Nous sommes blessés à vie et ça ne passera pas tout seul. Mais l'amour ne passera pas non plus. L'Amour est plus fort que la mort (Cantiques des Cantiques)

Les amis sont des cordons de sécurité. Les amis sont ceux qui nous connaissent bien et qui continuent à nous fréquenter. La mort ça fait le tri. Nous pouvons entendre ceux qui disent : « on n'a pas voulu vous déranger ! »

Les amis sont ceux qui n'ont pas peur. Ce sont ceux qui peuvent nous recevoir quand nous le voulons. Pour être avec nous, non pas pour pleurer mais pour arriver à rire, à prendre de la chaleur, car la mort donne froid. Il faut repartir trouver un oasis, un temps suspendu. Le temps du traumatisme n'a pas de durée standard. On nous dira « attention ne faites pas un deuil pathologique ». Nous avons droit au temps qu'il faut. Nous sortirons de notre traumatisme quand nous ne mettrons pas à l'origine de notre vie la mort de notre disparu. C'est le début d'une autre vie, mais ce n'est pas l'origine de notre vie. C'est une opération à l'intérieur de nous-même.

Après la mort d'un être cher, l'ordre des priorités change.

Il ne faut pas nous mettre en position de victime ! Nous devons être le sujet de notre histoire. Nous devenons les gardiens de la fragilité tout au long de notre vie et nous allons tenir ce rôle dans la société. Nous avons tous souffert et nous ne pensons pas que d'autres puissent prendre ce chemin. Or, la vie est fragile, la vie est précieuse, soyons doux avec nous-même et avec les autres, pour continuer de construire notre histoire. Il ne faut pas nous replier sur notre douleur, la vie reflourira avec ceux qui nous entourent.

Etre ou rester le sujet de sa propre histoire, voilà une belle conclusion que nous pouvons prendre comme devise pour chacun.



La page du Conte

« Mêle-toi de ce qui te regarde » disaient nos grands-mères. C'était à l'époque pour nous conseiller de rester sages et tranquilles. S'il fallait, aujourd'hui, obéir à ce principe, nous n'aurions plus un instant de repos ou de répit !

Un navire bourré de réfugiés dont aucun pays ne veut, cela te regarde. Quarante mille enfants qui, chaque jour, meurent de faim alors que tu es repu, cela te regarde. Ton voisin de palier atteint du sida, cela te regarde. Une pétition pour réclamer plus de dignité et de justice, cela te regarde.

Alors, regarde et tu verras. Tu verras qu'il y a partout, mais surtout dans les pays pauvres, des dizaines de milliers de médecins, de missionnaires, qui se battent, qui aiment et qui font que le monde ne bascule pas dans le néant.

Auteur anonyme

TEMOIGNAGES

Que devient notre rapport au temps après la mort d'un être cher ?

Marie-France JUEL-GRONBJERG

Une période anarchique et de troubles, où tout était en « désordre », le passé et le présent fusionnaient, l'avenir disparaissait.

Un jour le temps s'est arrêté : le 9 Septembre 1988, date du départ définitif de mon fils unique. Dès cet instant, j'ai su qu'il y aurait un « avant » et un « après ». Cet événement surréaliste me projetait hors du temps. Tout basculait, tout changeait, l'impression que la terre s'arrêtait de tourner. Une espèce d'anarchie s'instaurait avec une sorte de paralysie. Un « à-venir » nouveau me faisait peur puisqu'inconnu et imprévisible. L'univers se refermait sur cette tragique journée et les notions d'espace et de temps étaient devenues étrangères. Ce n'était plus l'angoisse du temps qui passait c'était l'angoisse de vivre ce temps nouveau.

Et...depuis 27 années : Le temps essentiel « retrouvé »

Alors donc, le temps a fait son œuvre. Le temps a mis sa patine sur mon chagrin, qui murmure bien souvent sous cette enveloppe protectrice : 27 ans se sont écoulés. C'est long et court à la fois, c'est hier et aujourd'hui. Je ressens une paix intérieure lorsque je prends le temps de me recueillir, de prier, d'être à l'écoute de mon entourage, d'aller à l'essentiel, de vivre mes émotions et mes sentiments, de communier avec mes proches et mes amis qui partagent cette douloureuse expérience. La durée pour retrouver cette sérénité n'est pas l'essentiel, l'important est de parvenir au bout du tunnel. Voilà donc une marque du temps nouveau où, le nombre des années prend toute sa dimension.

« Prendre soin de son deuil, c'est prendre soin de soi »

Marie-France JUEL-GRONBJERG

Le choc de la perte d'un être cher produit une rupture, une blessure profonde. La « Vie normale » vole en éclats. Tous les repères sur lesquels nous avons édifié notre vie sont remis en cause, et notamment le lien à soi, aux autres, à la culture et à la société... avec lesquels nous nous sentons brusquement en décalage. Il faut les remplacer par des repères différents, ceux qui permettront de nous maintenir vivant.

Le deuil se révèle être une violente crise de valeurs et nous remet face à nous-mêmes, face à nos échecs, nos défaillances et nos limites.

Elle nous fait toucher du doigt des fragilités que nous découvrons en nous-mêmes. Elle peut faire ressurgir toutes sortes de peurs : la peur de ne plus savoir aimer, de devenir indifférent à l'amour de nos proches, la peur de devenir désabusé face à la vie, la peur de la dépression, la peur d'une culpabilisation envahissante et ...au final la tendance au déni.

Il faut en prendre conscience si nous voulons nous reconstruire.

Il faut nous battre pour reconstruire notre vie et cela ne se fait pas en un jour.

Comment faire pour avancer ?

Au départ, c'est le brouillard. L'essentiel est de réaliser qu'il y a un travail à accomplir, que la vie peut être estimable même avec le deuil, donc de la revaloriser.

Le deuil n'est pas un ennemi à abattre, mais plutôt un élément à prendre en compte parmi d'autres, une particularité dans notre vie. Reconstruire notre vie, c'est la bâtir avec le deuil, non contre lui, en nous attachant à rebâtir des liens et des valeurs qu'il a mis à mal.

Exister c'est être en permanence dans une dynamique qui permet de traverser une succession de crises comme autant de remodelages. C'est la dynamique qui maintient l'équilibre ; c'est notre intérêt d'en prendre soin.

Nous nous construisons dans la conscience de notre fragilité et par le travail sur nous-mêmes. Prendre soin de notre deuil, c'est prendre soin de nous.



INFOS**INFOS****INFOS****INFOS****INFOS**

Nous attirons votre attention sur le fait que d'importants travaux (démolition totale et reconstruction du bâtiment B) devant en principe débuter fin février 2016, les formations initiale et continue ainsi que les groupes de parole se dérouleront à la clinique St Dominique jusqu'au 27 février 2016.

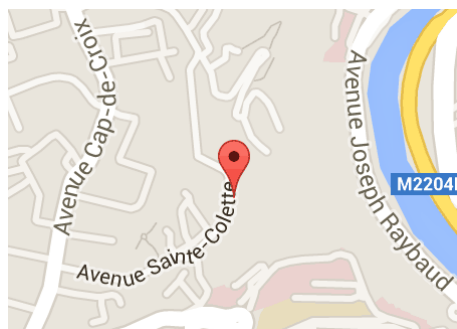
A partir du 1^{er} mars 2016 les formations initiale et continue et les groupes de parole se dérouleront au Monastère de Ste Claire situé 30 avenue Ste Colette à NICE. (Ci-après tous les détails pour l'accès)

Toutefois en cas de changement dans le début des travaux prévus à la clinique St Dominique (indépendant de notre volonté) nous vous préviendrions en temps utile par téléphone individuellement.

Voici le site de notre futur lieu de formations et groupes de parole

MONASTERE STE CLAIRE

30 Avenue Ste Colette 06100 NICE



Pour y accéder en voiture :

- Empruntez le boulevard de CIMIEZ...
- à hauteur des ARENES de CIMIEZ,
- continuez sur l'avenue DE FLIREY....
- suivre jusqu'au carrefour COMMANDANT GEROME...
- le dépasser toujours tout droit sur l'avenue Cap de Croix
- vous continuez encore 300 m jusqu'au feu tricolore et
- vous tournez à droite, vous êtes sur l'avenue Ste COLETTE....
- encore quelques centaines de mètres, soit après le 3^{ème} tournant vous trouverez une ligne droite au bout de laquelle
- ...se trouve l'entrée du Monastèreet en suivant, le grand parking vous attend**



et vous voilà arrivés !!!

Pour l'accès en bus :

Descendre du tram à MASSENA et prendre le bus n°15 dans la rue Sacha GUITRY (derrière les Galeries Lafayette) et descendre à l'arrêt « Avenue Elisabeth »

- vous descendez quelques mètres et sur votre gauche juste après une cité marchande vous serez sur l'avenue Ste COLETTE et là ...
- encore quelques centaines de mètres et vous trouverez l'entrée du monastère
- et vous voilà arrivés !!!

Seuls les groupes de deuil se dérouleront comme d'habitude à la clinique St Dominique.

Vous noterez les nouveaux horaires : de 17h à 19h

Retrouvez toutes les informations sur notre site : www.albatros06.fr

AGENDA 2016

FORMATIONS – GROUPES de PAROLE – GROUPES de DEUIL

FORMATION INITIALE 2016

| | |
|---|---|
| Accueil des bénévoles de la formation 2016 à la Clinique St Dominique 18 av. Henri Dunant NICE <i>Présentation de l'association Albatros 06 par la Présidente, les responsables FI / FC, les tuteurs, les bénévoles accompagnants</i> | Samedi 5 décembre 2015 14h30 à 17h30 |
| Historique et philosophie des soins palliatifs à la Clinique St Dominique 18 av. Henri Dunant NICE <i>René MARIOTTI, bénévole Albatros 06</i> | Samedi 30 janvier 2016 14h30 à 17h30 |
| La Communication non verbale Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue</i> | Samedi 5 mars 2016 14h30 à 17h30 |
| REFLEXION Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Martine MACARIO, psychologue clinicienne</i> | Samedi 2 avril 2016 14h30 à 17h30 |
| L'ECOUTE – L'EMPATHIE Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Dominique THOMAS, infirmière et sophrologue clinicienne</i> <i>Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue</i> Journée complète | Samedi 23 et Dimanche 24 avril 2016 9h30 à 17h30 Journée complète |
| REFLEXION Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Martine MACARIO, psychologue clinicienne</i> | Samedi 21 mai 2016 14h30 à 17h30 |
| Gestion du Stress Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Dominique THOMAS, infirmière et sophrologue clinicienne</i> <i>Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue</i> Journée complète | Samedi 11 juin 2016 9h30 à 17h30 Journée complète |
| Déjeuner d'été 2016 <i>Pour tous les bénévoles accompagnants, stagiaires en formation initiale et adhérents</i> L'association Albatros 06 offre les boissons et le café | Mardi 14 juin 2016 Midi <i>L'adresse du restaurant vous sera communiquée ultérieurement</i> |
| Etre Bénévole – Etre Présent à l'Autre Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Marie-Josée RAZAT, responsable de formation Albatros Lyon</i> Journée complète | Samedi 24 septembre 9h30 à 17h30 Journée complète |
| REFLEXION Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Martine MACARIO, psychologue clinicienne</i> | Samedi 1^{er} octobre 2016 14h30 à 17h30 |
| L'éthique dans l'accompagnement Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Docteur Hélène KAZARIAN</i> | Samedi 12 Novembre 2016 14h30 à 17h30 |
| Bilan de fin d'année de la Formation Initiale Organisation des stages Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>La Présidente, les responsables FI et FC, les tuteurs, les bénévoles accompagnants</i> | Samedi 10 décembre 2016 14h30 à 17h30 |

GROUPES de PAROLE 2016

Monastère de Ste Claire
30 avenue Ste Claire 06100 NICE
De 16h à 18h
Lundi 11 janvier *à St Dominique*
Lundi 22 février *à St Dominique*
Lundi 21 mars *au Monastère*
Lundi 18 avril *au Monastère*
Lundi 23 mai *au Monastère*
Lundi 13 juin *au Monastère*
Lundi 05 septembre *au Monastère*
Lundi 10 octobre *au Monastère*
Lundi 14 novembre *au Monastère*
Lundi 05 décembre *au Monastère*

Maison de retraite LA VENCOISE
06140 VENCE
De 18h à 20h

Jeudi 10 mars
Jeudi 16 juin
Jeudi 22 septembre
Jeudi 08 décembre

FORMATION CONTINUE 2016

| | |
|--|--|
| <p>Accueil des bénévoles de la formation Initiale 2016 à la Clinique St Dominique <i>Présentation de l'association Albatros 06 par la Présidente, les responsables FI / FC, les tuteurs, les bénévoles accompagnants</i></p> | <p>Samedi 5 décembre 2015 14h30 à 17h30</p> |
| <p>Comment communiquer à la Clinique St Dominique <i>Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue</i></p> | <p>Samedi 23 janvier 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>S'éprouver face à l'angoisse de l'autre et face à sa propre angoisse à la Clinique St Dominique <i>Martine MACARIO, psychologue clinicienne</i></p> | <p>Samedi 27 Février 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>Prise en charge des soins palliatifs à domicile La Sédation - l'Euthanasie aujourd'hui où en sommes-nous ? Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Dr Isabelle CARON, médecin HAD NICE (Hospitalisation A Domicile)</i></p> | <p>Samedi 19 mars 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>La Traversée des différents deuils Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>José BARALE, bénévole Albatros 06</i></p> | <p>Samedi 9 avril 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>Les Directives anticipées – Les maladies nosocomiales Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Dr Giovanna INGENUO, médecin-chef clinique Saint Dominique et des soignants de la clinique.</i></p> | <p>Samedi 28 mai 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p style="text-align: center;">Déjeuner d'été 2016 <i>Pour tous les bénévoles accompagnants, stagiaires en formation initiale et adhérents</i> L'association Albatros 06 offre les boissons et le café</p> | <p>Mardi 14 juin 2016 Midi <i>L'adresse du restaurant vous sera communiquée ultérieurement</i></p> |
| <p>Le Silence : l'accompagner, le gérer, le permettre... Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Martine MACARIO psychologue clinicienne</i></p> | <p>Samedi 18 juin 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>Les Soins Esséniens : approche de l'énergie vitale, le Prâna Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Martine et Jean-Marie CHALVIDAL, thérapeutes formés par Anne GIVAUDAN</i></p> | <p>Samedi 8 octobre 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>L'éthique dans l'accompagnement Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Docteur Hélène KAZARIAN</i></p> | <p>Samedi 12 Novembre 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>Le deuil après suicide Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>Milva PARENTE, psychologue clinicienne</i></p> | <p>Samedi 3 décembre 2016 14h30 à 17h30</p> |
| <p>Bilan de fin d'année de la Formation Initiale Organisation des stages Au Monastère de Ste Claire 30 av. Ste Colette NICE <i>La Présidente, les responsables FI et FC, les tuteurs, les bénévoles accompagnants</i></p> | <p>Samedi 10 décembre 2016 14h30 à 17h30</p> |

GROUPE DEUIL 2016

Groupe de deuil « ouvert » Groupe de deuil « fermé après suicide »

A la Clinique St Dominique 18 av. Henry Dunant 06100 NICE, de 17h à 19h

Mardi 12 janvier
Mardi 23 février
Mardi 08 mars
Mardi 19 avril
Mardi 10 mai
Mardi 07 juin
Mardi 05 juillet
Mardi 09 août
Mardi 13 septembre
Mardi 11 octobre
Mardi 15 novembre
Mardi 13 décembre

Le PROJET de la MAISON DE VIE et de REPIT D'ALBATROS 06

C'est grâce à notre ami David VAGHI, que notre association Albatros 06 a été invitée à participer à 2 réunions de 2 clubs du Rotary à Nice.

Le 5 Octobre 2015 au Club Rotary Nice Baie des Anges à l'hôtel West-End – 31 Promenade des Anglais.

Le 7 Octobre 2015 au Club Rotary Riviera Côte d'Azur Hôtel Aston – 12 Avenue Félix Faure.

Marie-France et Guillemette, nos Présidente et Vice-présidente y ont présenté notre association, notre projet de création d'une maison de vie et de répit ainsi que notre besoin de renfort en bénévoles afin de pouvoir nous trouver auprès d'un plus grand nombre de personnes malades ou âgées ainsi que de leurs familles ou proches.

Deux rencontres prometteuses d'avenir possible.

Un grand merci à David.

Extrait du Bulletin n°10 du 7 octobre 2015 - Rotary Club Nice Riviera Côte d'Azur

Conférence de Madame Marie-France JUEL, Présidente de l'Association ALBATROS 06

Madame JUEL présente tout d'abord Madame Guillemette CONTESSO sa Vice-présidente chargée de la formation des bénévoles au sein de l'Association.

Il y a en effet des besoins non couverts et le recrutement et la formation sont indispensables pour compléter utilement les équipes intervenantes.

Elle explique comment après avoir perdu son fils par accident, elle s'est mobilisée pour les autres.

L'Association Loi de 1901 ALBATROS 06 qui compte 50 bénévoles a été créée en 1993 à Nice où elle a son siège Clinique Saint Dominique 18 Avenue Henry Dunant.

Une Charte signée par chaque bénévole définit le cadre de « l'accompagnement des personnes âgées et /ou des grands malades dans l'esprit du mouvement des soins palliatifs ».

La conférencière donne des précisions sur la naissance du mouvement Albatros en 1980 à Trois Rivières au Canada et sur les textes officiels qui régissent aujourd'hui en France cette activité uniquement animée par des bénévoles (Lois des 9 Juin 1999, 4 mars 2002 et 22 avril 2005).

Madame JUEL explique ensuite comment fonctionnent dans le Département des Alpes

Maritimes les conventions entre ALBATROS 06 et les 16 Hôpitaux, les 6 Cliniques, les 11 EPHAD et les particuliers hospitalisés à domicile.

Enfin le projet d'une maison de Vie et de Répit pour 7 à 10 personnes destinée à apporter accompagnement et soins de confort aux malades et moments de répit aux proches est évoqué.

Une importante documentation est remise à chacun des Membres du Club.



Par ailleurs nous avons eu le plaisir, de faire la connaissance d'une personne de Corse dynamique, Marguerite, désirant s'inscrire comme adhérente et souhaitant aider l'association à s'intégrer en Corse si nous souhaitons y ouvrir une antenne un jour.

Deux rencontres prometteuses d'avenir possible !

LA VIE DE L'ASSOCIATION en Images



Comme à l'accoutumée, Monique BARELLI, avec son petit « appareil » prend plaisir à nous photographier au cours des séances de formations et les commente... Souvenirs... Souvenirs....

Samedi 14 mars – Formation Initiale

Il est de tradition à Albatros 06 de faire découvrir chaque année les pionniers des soins palliatifs aux futurs bénévoles en formation initiale. Aujourd'hui le Dr Elisabeth KÜBLER-ROSS et Dame Cicely SAUNDERS étaient à l'honneur au cours de notre ami René MARIOTTI qui a présenté un diaporama très bien documenté et agrémenté de ses commentaires éclairés.



Le samedi 21 Mars, en formation continue, nous recevons Philippe LEMOINE, thérapeute du deuil, pour une conférence sur le « Deuil après suicide »



Les bénévoles en **formation initiale** et ceux de la **formation continue** étaient nombreux le **11 avril** : très intéressés par le thème de la journée « L'accompagnement et ses résonances dans notre propre histoire ». L'expérience, le vécu et les compétences des deux formatrices Martine MACARIO, psychologue clinicienne et Marie Josée RAZAT d'Albatros LYON ont éclairé les problématiques que les bénévoles peuvent rencontrer au cours de leurs accompagnements.



A suivre.../...

Suite.../...



Quelques photos de la **formation continue du samedi 30 mai** relative à la projection du très beau film sur l'accompagnement à la Maison de Gardanne. Un grand merci à René MARIOTTI pour sa constante disponibilité au service de notre association.



Formation initiale du 9 mai : « l'éthique dans l'accompagnement » par notre fidèle Amie Formatrice à Albatros 06 depuis de longues années le **Docteur Héléne KAZARIAN**.



Formation initiale, les 2 et 4 juin : l'écoute et l'empathie. Dominique THOMAS, psychologue clinicienne et Marie-France JUEL-GRONBJERG, sophrologue



Assemblée générale ordinaire de notre association : le samedi 6 juin 2015



Formation continue du samedi 27 juin avait pour thème « le son thérapeutique »

Journée animée par Félix Gendron sono-thérapeute qui a passionné son auditoire par son savoir, son expérience, son dynamisme et sa générosité.

Les vibrations du diapason soulagent le stress, aident à la concentration, redonnent de l'énergie et facilitent la circulation des fluides dans tout le corps. Nous avons testé les diapasons de Félix au cours de nombreux exercices et avons été tellement convaincus de leurs bienfaits que nous les avons adoptés.



Le 5 septembre, c'était la reprise des cours pour les bénévoles en formation initiale

Nous avons été ravis de retrouver notre formateur de longue date José BARALE et sa collaboratrice Marie Hélène qui ont fait un remarquable exposé interactif **sur les étapes du deuil**.



Après ces cours, Monique, très fatiguée nous manquait déjà, mais nous pensions la revoir au plus vite, mais....

Le samedi 10 octobre Marie-France JUEL-GRONBJERG, Présidente Albatros 06 : La Communication non verbale pour les stagiaires en formation initiale.

Le samedi 17 octobre Dr Isabelle CARON : L'évolution de la loi LEONETTI, pour les bénévoles en formation continue.



Le samedi 14 novembre Marie-Josée RAZAT : L'expérience spirituelle face aux croyances de la personne en fin de vie, réunissait les deux formations, initiale et continue en journée complète.

Le samedi 28 novembre Martine MACARIO, psychologue clinicienne : Accompagner les aidants pour les bénévoles en formation continue.



Le samedi 5 décembre en présence de la présidente, des membres du conseil d'administration, des tuteurs et bénévoles accompagnants a eu lieu le bilan de la formation initiale 2015.

Les bénévoles ayant validé leur année de formation et qui effectueront leur stage avec leur tuteur dès l'année 2016 sont :

Lilas BELLEGY ira à la Fondation PAULIANI accompagnée d'Annie LEGRAND, sa tutrice.

Marie-Josée FRANCIOSA ira à la Croix Rouge Russe accompagnée d'Anne-Marie BERNAJUZAN, sa tutrice.

Nathalie GRIGNON ira à la clinique St Dominique accompagnée de Cécile CHERASCO, sa tutrice.

Michèle LOLOM, ira à la clinique St Dominique accompagnée d'Annie VANIER, sa tutrice.

Jeannette MILEWSKI ira à domicile après avoir effectué un stage avec Marie-France JUEL-GRONBJERG, coordinatrice.

Sandra MILLET ira à la clinique St Jean accompagnée de Jacqueline VALIQUER, sa tutrice.

Isabelle ROLIN ira à la clinique MONTSINERY accompagnée de Dany HATT, sa tutrice.

Michaël TAMAZOUT ira à l'HEPAD « Le Savel » accompagné de Véronique ELLENA et Renée RUGGERO, ses tutrices.

Toujours ce samedi 5 décembre, nous avons accueilli et fait la connaissance des futurs bénévoles en formation initiale 2016. Nous leur souhaitons la bienvenue au sein de notre belle association.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le 10 avril, René, Jeannine et Monique recevaient des étudiants en LEA de la Faculté de Lettres, envoyés par leur professeur de droit Monsieur Patrick MOTTARD.

Chargés d'élaborer une loi sur l'euthanasie, ils sont venus nous interroger sur le mouvement des soins palliatifs dans lequel Albatros 06 s'implique. Nous leur avons présenté notre association, son fonctionnement, sa philosophie et leur avons fait entrevoir les problèmes éthiques très complexes posés par l'euthanasie.

Nous leur avons parlé de la Loi LEONETTI peu connue et encore mal appliquée en leur demandant de bien l'analyser et de la faire connaître.

Ils sont repartis satisfaits et nous ont promis de faire connaître à l'association le résultat de leur travail.

Monique BARELLI



Dans le cadre d'Octobre Rose... les cliniques Arnault Tzanck de Mougins organisaient une journée d'information sur leur site (stands, ateliers et conférences) le jeudi 8 octobre avec pour thème « Bien être et image de soi ».

Martine GEVINTI, bénévole y tenait le stand représentant notre association.

Un grand merci à elle.

Fondation PAULIANI, établissement partenaire : le 14 octobre, Marie-France, Guillemette et Annie LEGRAND qui y est bénévole ont rencontré la directrice Madame Mireille MANZI et le psychologue Monsieur Nasser BOUGUERRA pour un bilan très favorable



2^{ème} journée régionale d'échange en cancérologie – Médecins-Patients

Guillemette CONTESSO



Le 26 juin, à l'initiative du Centre Antoine Lacassagne, nous avons assisté à une rencontre sur le thème « Médecins Patients ».

Réunion très interactive, les patients présents ont échangé avec les médecins.

Nous avons été informés sur les médicaments innovants, la radiothérapie de demain : le proton-thérapie, la chirurgie ambulatoire avec les nouvelles techniques de reconstruction.

Après un cocktail et la visite des stands, le nôtre tenu par Jeannine et Annie, la journée s'est prolongée par un atelier sur le thème de « **la place de la sophrologie dans le traitement du cancer** »

Par courrier en nous remerciant de notre présence, le centre Antoine Lacassagne nous a demandé de proposer des thèmes pour juin 2016. A nous de réfléchir et de transmettre

Le 12 septembre, la ville de NICE, organisait comme chaque année le **Rendez-vous des Associations**. Albatros 06 y tenait un stand animé par René, Jeannine, Marie-France, Guillemette, Renée, Michèle, Joséphine-Linda, Ginette, Marie-Josée, Nicole, Annie.



CONFERENCE Temps de Mémoire **Cérémonie du Souvenir au crématorium de Nice le Samedi 14 Novembre**

Laetitia LYCKE

Guillemette CONTESSO et moi même sommes allées représenter notre association Albatros 06 lors d'une cérémonie du temps de mémoire au crématorium de Nice. C'est un événement annuel auquel sont conviés des parents de défunts, des prestataires de pompes funèbres, des élus et des associations. Nous avons été très bien reçues par le directeur des établissements ROBLOT, Mr Nicolas DELWICH. La cérémonie a été rythmée par des chants et des discours.

Nous avons pu entendre « L'aigle noir », « Halleluiah », « Puisque tu pars », « Les mots bleus », « Somewhere over the rainbow »...

Mr VEROLA, l'adjoint au maire de Nice, est intervenu ainsi que deux associations crématisistes, une association de deuil périnatal et notre association. Après avoir disposé une photo de leur défunt et allumé une bougie, certaines personnes ont également fait un discours en souvenir de leur être aimé disparu.

Cette cérémonie était émouvante et respectueuse. Nous étions environ 50 personnes.

Elle s'est terminée par un lâcher de colombes et une collation dans une ambiance chaleureuse.

Nous avons noué le contact avec les établissements ROBLOT et avons laissé nos brochures. Notre objectif est de devenir un de leurs partenaires afin de faire connaître l'association aux personnes qui en ont besoin.



La FIAP Jean MONNET (Paris XIVème) nous a accueillis cette année encore pour une journée de rencontre entre toutes les associations de bénévoles d'accompagnement.

Le comité de Pilotage de la CNAMTS (Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés) subventionne la SFAP qui nous reverse chaque année 50% de nos dépenses de formation.

Après un discours d'ouverture par le nouveau Président de la SFA, Monsieur Charles JOUSSELIN élu en juin 2015 en remplacement de Monsieur Vincent MOREL, des responsables d'association et des bénévoles nous ont parlé de l'intégration bénévoles-soignants qui n'est pas toujours évidente.

Ensuite la Présidente de l'ASP de Toulouse, Madame Valérie REVOL nous a longuement exposé ses méthodes pour ressourcer les bénévoles de son association. L'après-midi, après une explication sur le rôle du Comité de Pilotage par le Docteur Jacques CHRETIEN son Président, nous avons eu un état des lieux par Madame Françoise THOMAS représentant la CNAMTS.

La convention qui lie la NAMTS et la SFAP est reconduite jusqu'en 2017.

Enfin Madame Florence VOLPE, coordinatrice des projets nous a commenté les feuillets du dossier de la demande de subvention.

Un échange fructueux entre les participants a conclu cette réunion.

Bilan annuel à la clinique St-Jean de Cagnes-sur-Mer

Le bilan annuel prévu dans la convention de partenariat avec chaque établissement a eu lieu à la clinique St Jean de Cagnes sur Mer, le **mercredi 9 décembre** en présence de trois cadres pour la partie médicale : la cadre principale Madame FERAUD et Mesdames VAUTHRIN et CORONEL; et en présence de Marie-France, Guillemette, Jacqueline, Maryse, Laetitia représentant l'association Albatros 06.

Jeanne SALVI était absente pour raison familiale et Nicole PIAZZOLI vient de donner sa démission.

Le bilan a été très positif et a mis en valeur la grande qualité des accompagnements qui sont faits par nos bénévoles.

Tout s'est passé idéalement en ce qui concerne la relation soignants-bénévoles.

Marie-France a proposé aux trois cadres de santé présents de mettre en place le questionnaire de satisfaction qu'elle a pu expérimenter à la clinique St Dominique. Cette proposition a été acceptée par les soignants.

Cela permettra de revoir dans un avenir proche les horaires des accompagnants à la clinique.

Tous les membres du Conseil d'Administration et Marie-France remercient vivement Nicole PIAZZOLI pour sa qualité de présence auprès de tous les patients qu'elle a accompagnés durant de nombreuses années.



Groupe de parole de Deuil Périnatal



Vous avez perdu un bébé pendant la grossesse

Vous avez perdu un bébé à la naissance

Vous avez perdu un bébé dans les premiers jours de la vie

Il est important d'en parler !

« Un chagrin partagé est un chagrin diminué de moitié »

Christoph August Tiedge

Le groupe de parole de deuil périnatal répond à un besoin d'utilité publique. Chaque année on compte environ 200 personnes touchées par ce deuil dans les Alpes Maritimes. Le deuil périnatal correspond au décès d'un bébé entre 5 mois et demi de grossesse et quelques semaines après la naissance. Cela regroupe les IMG (Interruptions médicales de grossesse), fausses couches tardives, morts fœtales in utero, morts subites du nourrisson... Les parents sont souvent en état de choc car au lieu d'accueillir la vie, ils doivent faire face à la mort. C'est le deuil d'un avenir. Celui-ci est d'autant plus difficile, qu'ils n'ont que très peu de souvenirs à partager avec leurs proches qui eux, semblent nier ce deuil et peuvent avoir des paroles malheureuses. Dans cette situation, les parents ont tendance à s'isoler et c'est là que le groupe de parole va pouvoir les aider à garder du lien social. On ne peut pas se relever seul d'une telle épreuve. Je compte sur vous pour faire connaître notre groupe. Il est important pour les parents qu'ils trouvent une place dans leur cœur pour leur bébé décédé, qu'ils trouvent une forme de paix avec cette expérience douloureuse. Sinon ce sont leurs enfants qui porteront le poids du défunt ou bien eux-mêmes qui vivront à nouveau le drame à chaque perte d'un être cher.

Le groupe de parole sera un groupe fermé d'environ 8 personnes. Il aura lieu une fois par mois, à la Colle sur Loup, avec Delphine HERBLIN (psychologue clinicienne, spécialiste du deuil périnatal) et moi-même, Laetitia, (parent en deuil, membre de l'association depuis 4 ans, auteur de « L'instinct de vivre »). Les premiers entretiens pour former le groupe débuteront en Janvier.

Laetitia LYCKE

TRISTESSE



Notre chère amie bénévole, **Mee-Siong CHUNG-KWET-KHONG**, est partie trop tôt par une belle journée de juillet. Elle a accompagné, de nombreuses personnes en souffrance, aussi bien dans le cadre de sa profession d'infirmière qu'en qualité d'accompagnante pour Albatros 06 avec un dévouement sans égal. Nous ne l'oublierons pas, sa présence invisible est toujours palpable auprès de nous.
Puisses tu, Mee-Siong, reposer en paix.



Notre Monique n'est plus



Monique BARELLI, notre Responsable de la Communication, « **Notre Monique** », toujours pleine de vie et d'énergie, nous a quittés le 28 novembre 2015 à Saint Dominique, à la suite d'une maladie implacable et sournoise.

Nous sommes tous dans la peine, sidérés par cette terrible nouvelle. Dire qu'il n'y a même pas quatre mois elle dansait avec ses amis et plaisantait gaiement avec nous sans la moindre douleur !!! Jamais je n'aurais pensé avoir à écrire ce texte aujourd'hui.

C'est peu de dire que Monique était vivante... Monique était **LA VIE MÊME**; elle avait un contact humain exceptionnel et tout le monde l'aimait.

Toujours très coquette et habillée avec goût et originalité, elle représentait avec élégance notre association. Son grand charisme, sa gentillesse et sa compétence contribuaient fortement à la réputation et à la visibilité d'ALBATROS 06 ; elle parlait de nous à ses nombreux amis, suscitant de nombreuses adhésions et des vocations de bénévoles.

Maire adjoint de Peille pendant plusieurs années, elle connaissait bien tous les élus du département et avait gardé de cette carrière d'élue un goût pour la prise de parole et le contact humain.

Son grand sens des usages et sa politesse faisaient merveille dans sa

fonction de communication ; elle était aussi férue d'orthographe et ne laissait rien passer dans nos bulletins ; elle aimait aussi la poésie et pouvait réciter par cœur des poèmes de Victor Hugo.

Femme chaleureuse et agréable malgré les drames qu'elle avait dû affronter dans sa vie, elle gardait cependant son jardin secret et se ressourçait dans sa maison de Peille au milieu des oliviers, où elle ne recevait que ses meilleurs amis, son « premier cercle » disait-elle.

Monique était une femme vivante et ne laissait passer aucune occasion de s'instruire ou de se distraire, membre de plusieurs associations, grande amatrice de danse c'était la Betty Boop de Dansacanta qui aimait danser le rock et le madison avec ses amis et de sorties culturelles, elle détestait et fuyait la vulgarité.

Monique aurait pu laisser l'impression d'une personne futile, toute entière centrée sur le paraître et son aspect extérieur ; en fait il n'en était rien ; elle gérait parfaitement sa vie et son aisance était le fruit du long travail qu'elle avait fait sur elle-même ; elle avait acquis une grande sagesse et savait distinguer ce qui a vraiment de l'importance : **l'amour**, le lien qui relie tous les êtres humains même au-delà de la mort.

Très impliquée dans notre groupe de soutien au deuil, elle avait une grande qualité d'écoute et savait toujours trouver les mots pour reconforter les personnes dans la peine.

Monique avait fait sienne la devise « *carpe diem* » : cueille le jour présent, profite à fond de ce cadeau (ce présent) qu'est une nouvelle journée de vie, car lorsque notre heure vient, on n'emporte rien avec soi.

Chère Monique, nous formions une belle équipe tous les deux, bien que très différents et jamais je ne t'oublierai ; tu fais partie de mon panthéon des « personnes les plus extraordinaires que j'ai rencontrées ».

Merci de m'avoir permis de faire un bout de route avec toi, de tes conseils, de ton coaching que je ne suivais pas, ce qui t'énervait souvent.

Mille petits détails me reviennent qui te rendaient si attachante.

Plus jamais je n'entendrai le bruit caractéristique de tes talons hauts dans le couloir et ta voix chaleureuse avec son petit accent de nos vallées ; plus jamais tu ne corrigeras mes fautes d'orthographe, toi qui participais aux « timbrés de l'orthographe » et qui en étais fière.

Tu mettais même un point d'honneur à repasser ton certificat d'études « à l'ancienne ».

Nous ne verrons plus dans le parc de St DO ta petite voiture rouge, dans laquelle tu invoquais ton ange gardien pour trouver une place de parking... (et ça marchait).

Chère Monique, tu nous manques déjà et nous réalisons peu à peu le grand vide que tu vas laisser.

Merci pour tout ce que tu nous a apporté. **Merci** pour ta gentillesse. **Merci** pour ta gaieté. **Merci** pour ton sourire rayonnant. **Merci** pour la chaleur de ton amitié.

Personne ne pourra nous enlever les bons moments passés en ta compagnie.

Tu vas bientôt reposer dans cette terre Peilhaque que tu aimais tant.

Les oliviers de « La Rastelière » vont se sentir bien seuls et les chouettes de ta collection sont orphelines....

Adieu belle fleur de nos vallées ; ta belle âme volera pour l'éternité entre Contes et Peille dans le beau pays des Paillons où tu as vécu et aimé.

Le temps de Noël arrive et la ville se couvre de lumière.

C'est ce temps de fête que tu as choisi hélas pour nous quitter... discrètement, sans faire de bruit, toi qui étais si flamboyante, comme pour t'excuser de la peine immense que tu allais nous faire.

Pour nous une lumière s'est éteinte ; il pleut dans nos cœurs.

Mais dans la nuit de Noël si vous regardez bien le beau ciel étoilé, là-bas, au dessus de Peille vous y verrez une petite étoile de plus, une étoile d'amour ; ce sera celle de « **Notre Monique** » qui veille sur nous.

René MARIOTTI pour ALBATROS 06 – Eglise de La POINTE de CONTES – le 3 décembre 2015

En hommage à Monique, voici son poème préféré :

Demain, dès l'aube ...

Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.
Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.
Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.

Victor Hugo

Mon amie Albatros « Monique » a rejoint les étoiles le 28 novembre !

La voûte étoilée ce soir là brillait plus que d'habitude, normal..., le soleil de notre association s'est éteint, mais une étoile lumineuse d'amour, son sourire rayonnant de bonté, de générosité, de joie et d'espoir, notre responsable de la communication nous quitte sur ses talons aiguilles, belle Betty Boop reine de la danse altruiste. Elle adorait les chouettes, et en superbe Albatros elle accompagnait chacun de nous avec amour. Merci d'avoir pu cheminer sur ta route, merci de ton soutien dans les périodes de turbulences, tu as cheminé en accompagnant bien des navires, à ton tour tu franchis l'horizon, de l'autre côté on va t'accueillir... Ton sourire leur répondra, - hello... je suis de Peille, je suis un Albatros et tu leur ouvriras tes bras. Bon vol mon amie, je t'aime.

Corinne ARNAUD



AU FIL DE NOS LECTURES

De l'isolement à la solitude de Jean MONBOURQUETTE

L'isolement c'est ...

La peur des autres, l'ennui éprouvé parce qu'on est seul avec soi-même
Une projection contre toute intrusion de l'extérieur
Le désarroi et la confusion de son monde intérieur
Les ruminations et le verbiage intérieur
L'angoisse devant sa fragilité et la peur d'être de nouveau rejeté
Se fermer aux autres par crainte d'être agressé
Des moments d'agitation intérieurs.

La solitude c'est

Le retrait sur soi pour être plus présent avec soi-même
Le besoin de se recueillir pour se faire de la place
Rechercher la paix entre ses différents « moi »
Le silence intérieur fait de Présence
Accepter sa vulnérabilité et reconnaître que l'on peut dépendre des autres
L'harmonie des diverses parties de soi.



D'autres livres suggérés

Nécessité de la solitude après une perte - Yves PRIGENT – Psychiatre

Il y a toujours une petite pointe de lumière – Maïti GRITANNER – « Résistance et pardon »

L'isolement – « Sur le chagrin et le deuil » Elisabeth KUBLER-ROSS et D. KESSLER

PARRAINAGE !

**Elargissons le cercle de nos adhérents !
Faites connaître notre association autour de vous !**



BULLETIN D'ADHESION

à retourner à : ALBATROS 06 – Centre St Dominique 18 avenue Henry DUNANT 06100 NICE



Nom Prénom.....

Adresse.....

Téléphones

e-mail.....

Parrainé par

Je souhaite adhérer à ALBATROS 06 en tant que :

Membre (25 €)

Membre bienfaiteur : DON€

Je renouvelle mon adhésion à ALBATROS 06 par chèque ci-joint.

Signature :