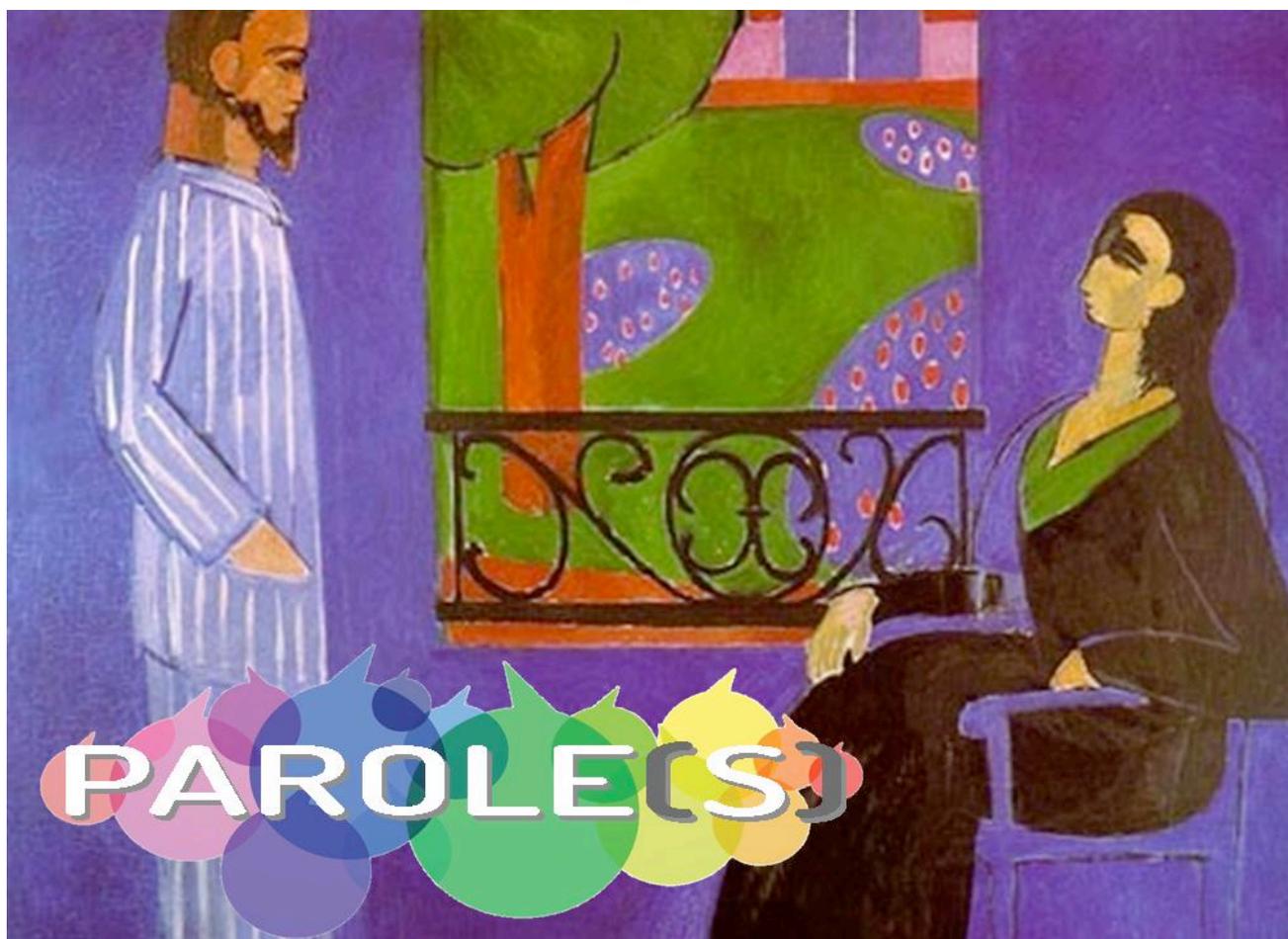




n°126



Notre dossier



Sommaire



Editorial

Après avoir introduit le thème du bulletin notre président nous présente ses vœux.

Page 2

Notre dossier

La parole, faculté humaine par excellence mais arme à double tranchant

Pages 2 à 8

Témoignages. Formations

Comment accompagner celui, celle à qui la parole fait défaut ? Comment être là dans le silence ?

Page 9 à 10

Formations

Séjour à Mazille où s'articulent paroles porteurs de sens et silence afin de nourrir la réflexion sur l'humilité. Promotion inédite où cohabitent laïcité bienveillante et spiritualité.

Page 11 à 12

L'association.

Albatros fait parler d'elle, se rend visible afin de rester fidèle à sa vocation.

Page 13 à 15



Chers adhérents et sympathisants,

Comme vous allez le voir l'équipe du bulletin propose ses réflexions sur la parole. Elle a recueilli des témoignages sur la place de la parole et du silence dans l'accompagnement. C'est un beau travail à découvrir.

Pour nous, accompagnants bénévoles, utiliser notre parole avec justesse, l'associer au silence, est essentiel pour une présence écoutante auprès du patient et de sa famille.

Mais ce que nous disons dans notre vie quotidienne est tout aussi important.

Ce sujet me conduit à vous parler du premier des "accords Toltèques"* dont je vous recommande la lecture approfondie :

"Que votre parole soit impeccable"

Ce court impératif peut se détailler ainsi : parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez, n'utilisez pas la parole contre vous ni pour médire d'autrui.

La parole est un outil qui peut détruire ou construire. Les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité. Chacun peut avoir en mémoire des paroles encore douloureuses aujourd'hui ou au contraire des paroles qui ont eu un effet très heureux.

Comment y arriver?

Cela commence en étant conscient de "son discours intérieur", c'est à dire des critiques et des jugements que nous cultivons sur autrui et sur nous-même: "je suis nul", "je suis incapable", "il n'est pas à la hauteur"....

Ce sont très souvent des projections de notre mental en réponse à ce que l'autre ou le monde attend de nous.

Cet exercice pour un autre regard sur soi et les autres, conduit à une parole sobre et respectueuse. C'est exigeant mais combien bénéfique!

Je vous souhaite en cette fin d'année tous mes meilleurs vœux de bonheur pour vous et votre famille.

Que l'année 2017 soit pour Albatros aussi porteuse que 2016



Yves ARTUR du PLESSIS

* Ces accords Toltèques avaient notamment été cités lors d'une conférence de Rosette Poletti organisée par Albatros.



De la parole au silence

Par Gilberte Curinier

Quel paradoxe de consacrer un bulletin à la parole alors qu'il est écrit ! En effet qui dit parole sous-entend un être humain physiquement présent s'adressant à une personne/ voire à un animal physiquement présent aussi. (Parler tout seul dans un espace public est considéré comme étrange – voire pathologique– et provoque le malaise.) La parole atteste d'une présence physique vivante, d'un désir d'échange et meurt aussitôt « dite ». On peut l'oublier immédiatement ou –au contraire– la graver dans sa mémoire. Chacun se souvient de certains mots qui l'ont « **marqué au fer rouge** » comme s'ils étaient tatoués dans sa chair. Comment expliquer que certaines paroles s'envolent et que d'autres restent (comme si elles étaient écrites).

Nous n'énumérerons pas les différents procédés techniques qui conservent les mots prononcés, nous nous intéresserons à l'aventure de la parole depuis ses origines mythologiques profanes et/ ou sacrées, ses fonctions dans les rites religieux et sociaux, son importance dans la vie quotidienne dans le cadre familial, scolaire, professionnel, dans l'accompagnement des personnes en fin de vie.

En grec, le mot **poïen** qui a donné le mot poésie signifie création. La parole est créatrice. Cette dimension est particulièrement « visible » dans les récits de création parvenus jusqu'à nous par le biais de l'écriture. Les programmes scolaires font étudier les récits polythéistes puis monothéistes. Les dieux sumériens, grecs, (la Théogonie d'Hésiode) existent et font exister le monde et les hommes sans faire toujours explicitement appel à la parole. Il faut attendre le premier récit de la Bible pour que l'univers émerge du néant par la force créatrice de la Parole divine : « Et Dieu dit et cela fut. » Ce refrain rythme les « six jours » de la création. Ainsi, la parole de Dieu dit ce qu'elle fait et fait ce qu'elle dit. Cette dimension **efficente** (ce que les linguistes appellent le performatif) de la parole sacrée prend toute sa dimension dans le Christianisme (Jésus est Parole de Dieu) et ses sacrements (baptême, eucharistie, « Ceci est mon corps, ceci est mon sang » confession « je te pardonne ») Dans le Judaïsme Dieu parle à ses prophètes et par ses prophètes ; dans l'Islam il parle à Mohammed –

Nous ne sommes hommes et ne nous tenons les uns aux autres que par la parole

MONTAIGNE (Essais, Livre I, ch. IX)

le Coran restituerait la Parole divine dictée par l'archange Gabriel – l'ange messager aussi dans la tradition chrétienne. Ces religions accordent une grande place à la prière, acte de parole par lequel le croyant entre en communication avec Dieu. Cette dimension apparaît aussi dans la récitation des mantras par les Bouddhistes. La dimension sacrée de la parole se retrouve dans la vie sociale.

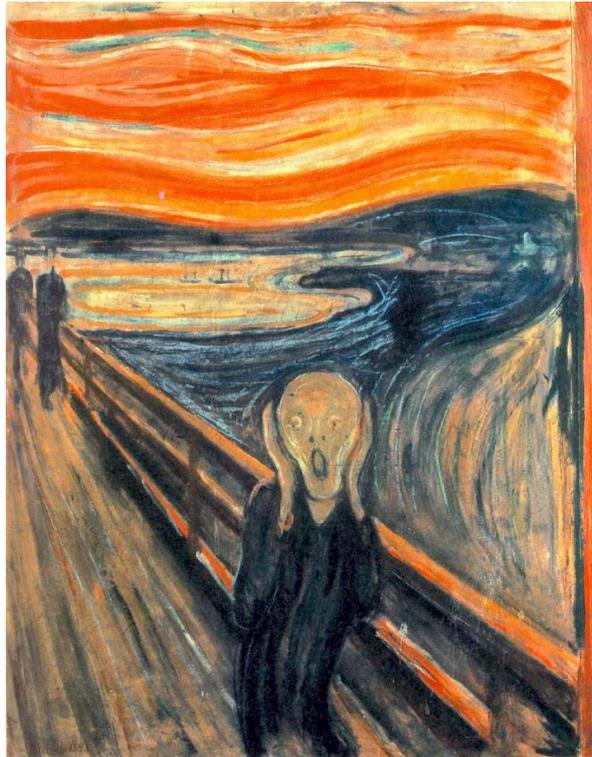
Les récits mythologiques rappellent que certains choix bouleversent les équilibres : lorsque Pâris choisit Aphrodite aux dépens d'Athéna, il provoque la guerre de Troie et la chute de la cité dans l'Iliade ; dans la société, lorsque les témoins cités à comparaître jurent de « dire la vérité, toute la vérité, rien que la vérité », leur témoignage pèsera sur la décision des jurés d'assises lorsqu'ils prononceront « coupable/ non coupable, et changeront le destin d'une personne ; lorsque le représentant de la société civile dit aux époux « je vous déclare mari et femme », il rend le mariage effectif. Ce pouvoir de la parole peut la rendre dangereuse en raison de la manipulation possible. (Nous en avons déjà « parlé » dans le précédent bulletin consacré à la violence). La surenchère verbale qui accompagne les campagnes électorales en est la parfaite illustration.

La parole est aussi un moyen de transmission (Cf. bulletin sur la mémoire) des savoirs, à travers l'apprentissage d'une (ou de plusieurs) langue(s). Cet apprentissage « mimétique » par le biais de la répétition existe aussi dans ce que les éthologues appellent le langage animal essentiellement utilitaire et destiné à assurer la survie de l'espèce, même si les animaux savent aussi exprimer des émotions, des sentiments (la peur, la colère, la soumission, l'attachement à un maître, par exemple). Le langage humain inclut ces dimensions et les dépasse lorsqu'il interroge sur les problèmes éthi-

ques posés par la science, sur le sens de la vie, sur les origines de l'univers, sur l'existence de Dieu dans la réflexion philosophique et théologique.

La parole prend encore une autre dimension lorsqu'elle renoue les liens entre les personnes aussi bien dans la famille que dans la société. Les excuses, la demande de pardon réconcilient dans le cadre social, professionnel, familial. La parole console l'endeuillé, reconforte l'enfant malade ou blessé, la personne en fin de vie. Elle guérit dans certaines thérapies (hypnose, psychanalyse, psychothérapie).

Si la parole guérit elle peut aussi « tuer » physiquement dans l'appel au meurtre ou psychologiquement, lorsqu'elle humilie l'enfant qui s'est trompé, le parent qui ne sait pas s'exprimer dans le cadre scolaire, l'employé, l'ouvrier qui a commis une erreur, le conjoint que l'on veut dominer en l'insultant. Les insultes se banalisent, fusent à tout propos (dans les transports, dans les centres commerciaux, dans la rue, dans les cours de récréation) et blessent ceux qui les reçoivent au point d'engendrer des réactions violentes, parfois mortelles. Certaines paroles font aussi mal que les coups.



Le cri de E. MUNCH

Si les mots prononcés blessent parfois, les mots refusés font mal. Si l'autre refuse de m'écouter, il me signifie que je ne l'intéresse pas, qu'il a mieux à faire. Si je refuse de répondre à la personne qui me parle, je lui signifie qu'elle n'existe pas pour moi. La parole de réconfort, de consolation attendue en vain manque aussi cruellement que l'eau à l'assoiffé, la nourriture à l'affamé. Le conseil l'on n'a pas donné à un enfant lui fera défaut quand il devra prendre une décision. L'avertissement que l'adulte n'a pas jugé bon de signifier au bambin ou à l'adolescent aurait permis d'éviter l'accident, voire la mort. Cette négligence engendre à juste titre une profonde culpabilité. « Chaque geste qu'on n'a pas fait, chaque mot qui



La parole ne laisse pas de traces, mais elle fait des ravages dans les cœurs.
On se souvient toute une vie d'un mot, d'une phrase qui nous a touchés.

Eric VUILLARD (14 juillet)

nous est resté dans la gorge, ouvre une chambre justice » écrit Jean-Pierre Milovanoff dans le Maître des Paons prix Goncourt des Lycéens 1997. Cette phrase avait profondément marqué les élèves qui participaient à l'opération.

Si les mots ont un pouvoir, ils ont aussi leurs limites. Quand les mots ne « passent plus », quand ils n'ont plus de sens, (Cf. la langue de bois des politiques) ne veulent plus rien dire pour celui qui les écoute, il vaut mieux se taire plutôt que blesser par des phrases toutes faites, par des formules passe-partout. Que dire à une maman, qui vient de perdre son enfant et se tient devant sa tombe ? Ne vaut-il pas mieux la serrer dans ses bras ? Lorsque la parole est impossible (aphasie, coma, cancer de la gorge) comment trouver un moyen de rejoindre l'autre ? (cf. les témoignages). La formation à la communication non verbale explore cette zone délicate de l'accompagnement.

Alors, comme une parole, un geste, un sourire peuvent reconforter, comme une insulte, un regard de mépris ou de défi peut humilier et engendrer la violence. Il importe de mettre en accord ses paroles, ses gestes et ses actes.

Extrait du premier accord toltèque :

Les mots, c'est de la magie et nous utilisons cette magie sans retenue, sans aucune conscience du poison que nous distillons. La parole est comme une graine que l'on sème dans la pensée de l'homme. Chaque critique que l'on fait, chaque jugement que l'on pose à l'égard d'autrui est comme un sort que l'on jette. La médisance est la pire magie noire, parce que c'est du poison pur... Combien de vies brisées, d'estime de soi détruite avec des phrases assassines.

La parole

Dominique Lehman de l'association Rivage

La parole est l'un des instruments essentiels par lequel nous nous humanisons dès notre naissance. Par ce qu'elle opère en nous, si quelqu'un nous écoute, la parole développe ce que nous ignorons être au fond de nous : un être unique, différent des autres, en relation avec les autres et tout un monde naturel, social, culturel...

1 La parole, par son contenu, donne forme et sens à ce que nous vivons et éveille alors notre conscience.

Le silence d'une véritable écoute donne à celui qui parle l'occasion de :

- s'exprimer : il expulse déjà un peu ce qui le préoccupe ; lorsqu'il dit qu'il est en colère, il est déjà moins "dans" la colère. C'est une première reconnaissance.

- raconter : il donne ainsi une forme à ce qu'il a vécu ; "Il suffit de raconter son histoire à quelqu'un pour en devenir l'architecte". (F. Ar-

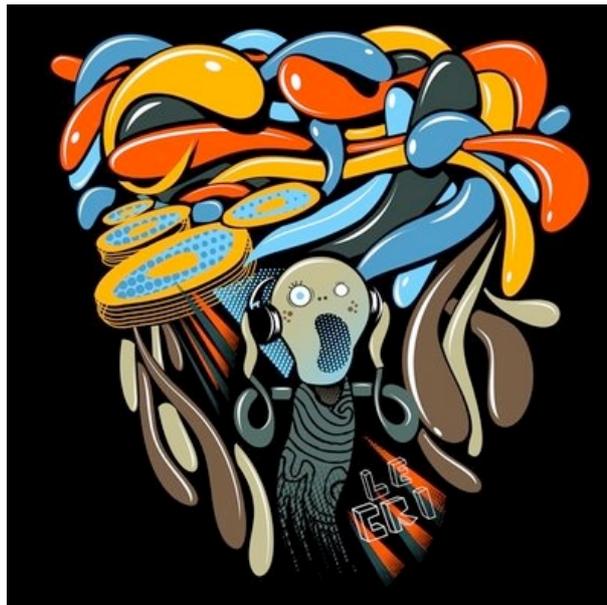
dant).

- réfléchir : il donne du sens par l'analyse qu'il fait de son histoire.

- douter et remettre ainsi son interprétation en cause. Il peut ajuster ou même reconstruire ce sens qui s'élabore peu à peu, à tâtons. Avec ce recul progressif, il est fréquent de découvrir une place aux différentes épreuves, même difficiles, de son histoire : erreurs, accidents, maladies, deuils etc Ce faisant, il développe progressivement une conscience de lui-même, et du lien avec ce qui l'entoure. Il peut en tirer des perspectives ou des projets nouveaux.

2 Sous le contenu de la parole, il se vit une relation et un partage.

- Il y a d'abord l'écoute ouverte et bienveillante de celui à qui on parle, sans laquelle il est impossible de parler. Il est en effet insupportable de dire quelque chose qui touche notre fragilité voire une blessure intérieure, si l'autre ne nous écoute pas



Première variation autour du Cri

Les mots ont le pouvoir de détruire et de soigner. Lorsqu'ils sont justes et généreux, ils peuvent changer le monde

BOUDDHA.

vraiment ou, ce qui revient au même, s'il nous juge ou reste indifférent.

- Dans l'échange il y a ainsi un "être ensemble" : même si l'on dit à l'autre la solitude que l'on subit dans son quotidien, on vit cet instant "avec" quelqu'un.

- Dans ce qu'il répond, l'autre renvoie ce qu'il a entendu, ou ce qu'il en pense, ou même son désarroi. Il peut dire l'émotion qu'il ressent, ce qu'il partage ou même ce qu'il ne partage pas : place à la différence !

- Par cette relation présente, on revisite l'histoire que l'on raconte avec un regard qui peut s'en trouver modifié, et parfois apaisé.

- Lorsque s'instaure alors un dialogue, les postures s'éclairent mutuellement en se différenciant. Les différences entre nous, peuvent révéler des contradictions en soi-même, utiles à reconnaître...

- Ce travail devient fécond lorsque l'un et l'autre se permettent de dire "vrai" avec modestie, au risque bien-sûr de se tromper. Cela n'a rien à voir avec "dire la vérité". Qui peut prétendre la connaître dans son fond ? Un vrai dialogue qui s'instaure peut donner lieu à une vraie libération. Pouvoir verbaliser ses contradictions, reconnaître les non-dits de son histoire, donner parole à sa peur, à ses angoisses...

Mais, gardons à l'esprit que la parole peut toujours être utilisée comme un moyen de manipulation, par la séduction qu'elle produit chez celui qui l'entend, ou bien comme un pouvoir de domination sur ses victimes, ces complices qui s'ignorent tant que la peur les empêche de prendre le risque de s'y opposer !

Conclusion : Ainsi la parole fait surgir des paradoxes : en parlant, nous sommes ensemble et seuls, nous sommes ensemble et séparés, nous sommes semblables et différents, nous revivons nos peurs et nous nous en délivrons... Quel internet peut remplacer le vrai dialogue charnel de deux êtres qui s'écoutent et se répondent ? Nos différences, si mal vécues aujourd'hui, sont notre richesse, si la parole aide à les concrétiser avec tolérance. Dans ces conditions, la parole est un puissant outil de communication, qui peut nous aider à nous ouvrir à nos mondes intérieurs et extérieurs.



Parole

Par Roselyne Allais

Je suis une parole, j'anime votre pensée,
Futile et un peu folle, envoyée, propulsée,
Je suis parole en l'air, prête à vous agacer.

On me donne, on me prend, toujours en mouvement,
Coupée ou écoutée, selon vos sentiments.
Je suis parole d'honneur lorsque je fais serment.

On m'enseigne à l'église, je suis parole divine ;
Je sers les amoureux, envoûtante et câline
ondulations tendres aux notes cristallines.

Je bannis le mensonge et tous les boniments,
les salves de colère et les affrontements,
déclarations de guerre, violents emportements.

La parole est d'argent, je suis donc précieuse,
Jamais je ne me vends, je me donne, généreuse
Gare aux belles paroles, jugées fallacieuses !

Parole du fond du cœur, parole mémorable,
Parole qui échappe et celle qui accable,
Parole de granit et parole de sable.

Parole qu'on mesure et parole que l'on pèse,
Qu'on nuance, qu'on modère, bienveillante ou mau-
vaise,
Comme une bulle de sens j'éclos tout à mon aise.

Tisseuse de mystère, la parole sibylline
va jaillir en torrent ou couler, anodine,
Laissant sur son chemin une trace chagrine.

Si la parole est vaine mieux vaut la raréfier,
D'une parole de trop il faut se méfier,
D'une parole habile on est vite prisonnier.

Vous l'avez bien compris mon pouvoir est immense
Tour à tour tromperie ou belle récompense
Mon meilleur avocat se nomme Le Silence.

Avec des mots on peut rendre l'autre heureux ou le rendre malheu-
reux. On peut effectivement tuer avec des mots.

Sigmund FREUD



Les groupes de parole

par C Dubois

Parler des groupes de parole dans un bulletin consacré à ce sujet, s'imposait. Ils rythment notre temps de bénévoles. Ils sont un des éléments essentiels d'une association de bénévoles d'accompagnement. Ils participent au soutien continu prévu à l'article 2 de l'annexe du décret du 16 octobre 2000 pris en application de la loi du 9 juin 1999.

Pour ceux qui participent aux groupes de paroles, ce texte va en rafraîchir les tenants et les aboutissants et pour les lecteurs qui n'en n'ont pas l'expérience, ils vont leur en faire découvrir toute la finesse et la complexité.

Les fondements

Le groupe de parole a des objectifs différents et complémentaires : soutien des bénévoles d'accompagnement, formation sur les attitudes et les comportements au travers du partage d'expérience et prise de conscience de la dimension collective de l'accompagnement dans les cas où ses participants exercent leur bénévolat dans une même équipe. Le groupe de parole contribue au renforcement de cette équipe.

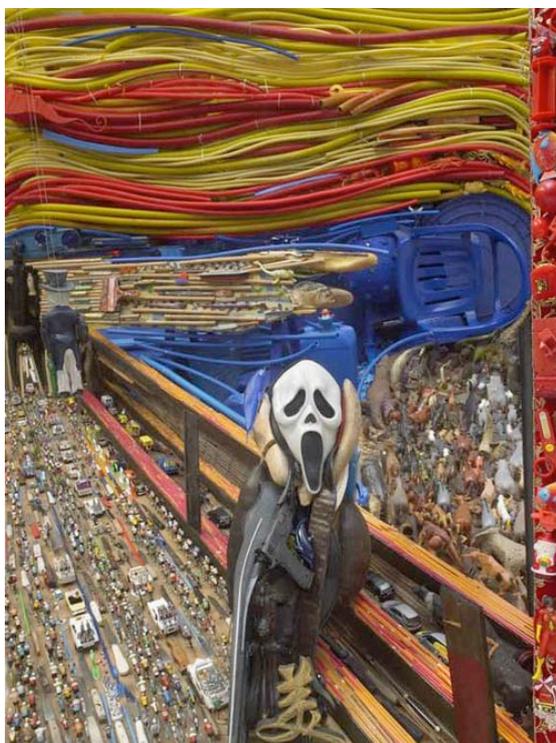
Pendant les groupes de parole, les bénévoles partagent leurs émotions, leurs ressentis et ont la possibilité de travailler sur leurs motivations. C'est un lieu de questionnements plus que de réponses, où les bénévoles, soutenus par le psychologue, peuvent analyser ensemble les situations. Une des missions du psychologue est de veiller à discerner ce qui est du ressort du groupe de parole ou de la réunion d'équipe (prise de décision, action, intervention d'un tiers...).

C'est, de manière régulière, un lieu de travail sur l'écoute de soi et l'écoute de l'autre et sur le non jugement dans l'ici et le maintenant.

Au travers des échanges et du partage autour de la relation au malade, aux proches et aux soignants, en présence du psychologue, le groupe peut aider les bénévoles à dépasser les difficultés de l'accompagnement et éviter l'usure en leur permettant de prendre du recul, en travaillant par exemple sur la sensation d'inutilité, l'impression de non-sens, ou encore sur l'attachement, la séparation, la différenciation. Ce travail peut avoir un impact sur l'évolution de la personne, même si le groupe de parole n'est ni un groupe thérapeutique, ni un groupe analytique.

Les contenus

Tous les sujets touchant à la relation d'accompagnement peuvent être abordés dans le respect de chacun des participants : le vécu de l'accompagnant à partir de la relation avec le malade et/ou ses proches ; la recherche de sa juste place sans projet pour l'autre ; l'attachement, l'absence de parole (malade inconscient ou dans le coma), ou la parole confuse, le refus d'un malade ou de ses proches, les réactions d'agressivité, le décès ou le départ des malades ; la demande d'euthanasie, les besoins spirituels et l'accompagnement de ces besoins, les questions du malade et/ou de ses proches sur l'identité du bénévole en soins palliatifs, les relations interpersonnelles au sein de l'équipe et inter-équipes, l'arrivée et le départ des bénévoles ; les relations avec l'équipe soignante (cas particulier de la confrontation à la maltraitance), les tensions dans l'équipe de bénévoles ; la transgression des règles associatives (rester dans le non jugement et permettre au bénévole de s'interroger sur les raisons de son geste), l'accompagnement et la vie personnelle (sa motivation et son évolution, les répercussions sur le lien social et familial, l'accompagnements des proches).



Deuxième variation autour du Cri

La violence commence où la parole s'arrête.

Marek HALTER



Ce dernier sujet doit pouvoir être abordé en groupe de parole, dans le respect de chacun et de la capacité du groupe à l'accueillir. Cela peut permettre d'aider un bénévole à accepter un break.

Le cadre Un groupe de parole obéit à des **règles d'organisation**. Tout d'abord il est animé par un psychologue. Il est réservé aux bénévoles d'accompagnement, d'une ou de plusieurs équipes. Le groupe comporte de 5 à 15 participants. Si le nombre de bénévoles est systématiquement inférieur à 5 participants il sera envisagé un regroupement avec une autre équipe. Les groupes de parole se déroulent dans un lieu fixe, clos, confortable et sécurisant, dans l'hôpital, l'institution ou l'association. Ils ont une périodicité régulière – toutes les six semaines – et les horaires et les jours sont planifiés et connus de tous. Ils durent 1 heure 30.

Les règles de fonctionnement.

Elles sont à rappeler régulièrement, en particulier au moment de l'accueil d'un nouveau bénévole. L'assiduité et la présence régulière sont obligatoires sauf impératif sérieux et occasionnel. Les horaires de début et de fin de séance seront respectés. Il est demandé une participation active, la confidentialité des échanges et une écoute mutuelle. Chacun doit parler à la 1ère personne, tolérer les ressentis et les expressions de chacun. Il est demandé du non jugement dans l'écoute et la bienveillance dans l'expression. Enfin il n'est pas toléré de passage à l'acte (sorties en cours de séance, violence verbale...).

Une question abordée en groupe de parole peut nécessiter une réflexion des membres de l'association et/ou amener à une prise de décision. C'est au psychologue de faire valider par le groupe, en lien avec le coordinateur, la nécessité de l'aborder dans un autre espace (réunion d'équipe, rencontre avec les soignants, travail avec d'autres cadres associatifs...).

On peut imaginer des **cas particuliers**. Une collaboration étroite est nécessaire entre le psychologue et le coordinateur d'équipe pour déterminer la marche à suivre en cas de non respect avéré et répété des règles de fonctionnement du groupe de parole par un bénévole, en particulier son absentéisme. En cas d'absentéisme collectif, il est de la responsabilité de l'association d'en explorer les raisons et de prendre les mesures propres à y remédier. On peut suspendre temporairement des accompagnements (break) compte tenu du caractère spécifique de ce bénévolat. Toute modification importante survenant dans la vie

d'un bénévole peut entraîner un arrêt temporaire des accompagnements et par conséquent, sa participation au groupe de parole. Il peut néanmoins continuer à venir en réunion d'équipe.

Le psychologue.

Le psychologue est l'animateur du groupe de parole. Il est garant du cadre du groupe de parole et de son fonctionnement, mais il n'est pas garant du respect du cadre associatif.

Le psychologue rappelle les règles du groupe de parole. Il est garant de la circulation de la parole. Il accueille et favorise la parole de chaque bénévole, en veillant à l'équilibre de la prise de parole de chacun. Il gère les silences et favorise l'expression. Il analyse les tensions et aide à les dénouer, mais ne tranche pas en cas de décision à prendre. Il ne

fait pas de thérapie dans le groupe.

Le groupe de parole n'est pas un lieu de formation théorique. Cependant, le psychologue peut occasionnellement donner quelques indications théoriques si cela semble nécessaire ou utile pour le soutien des bénévoles. Il s'appuie sur son expérience et sa pratique personnelle, dans le respect du cadre associatif défini.



Troisième variation autour du Cri



La parole dépourvue de sens annonce toujours un bouleversement prochain

René CHAR



Le top 10 des phrases célèbres prononcées avant de mourir

Léonard de Vinci, Montaigne, Marie-Antoinette, Karl Marx... ont tous sorti des paroles drôles, philosophiques ou absurdes au moment de passer de vie à trépas. Saurez-vous retrouver les auteurs de leurs dernières phrases ?

▶ 1. "Allez, sortez !... Les dernières paroles sont pour les imbéciles qui n'en ont pas dit assez".

▶ 2. "Pardon, monsieur, je ne l'ai pas fait exprès".

▶ 3. "Tu crois qu'un homme qui a su vivre pendant presque quatre-vingts ans avec honneur ne sait pas mourir en un quart d'heure".

▶ 4. "Ce n'est pas la mort que je crains, mais de mourir".

▶ 5. "Pourquoi a-t-on éteint la lumière ?"

▶ 6. "Ah ! Quel talent je vais avoir demain ! On va enfin jouer ma musique !"

▶ 7. "J'ai offensé Dieu et l'humanité parce que mon travail n'a pas atteint la qualité qu'il aurait dû avoir".

▶ 8. "Il ne suffit pas d'être un grand homme, il faut l'être au bon moment.

▶ 9. "Buvez à ma santé !"

▶ 10. "Dormir, enfin ! Je vais dormir !"

▶ A. La reine de France Marie-Antoinette (1755-1793) vis-à-vis de son bourreau alors qu'elle vient de lui marcher sur le pied.

▶ B. Le génial Léonard de Vinci (1452-1519), en toute modestie.

▶ C. Georges Pompidou (1911-1974).

▶ D. L'écrivain Montaigne (1533-1592).

▶ E. Le peintre Raoul Dufy (1877-1953) alors qu'il est allongé dans sa chambre ensoleillée.

▶ F. Le compositeur Berlioz (1803-1869).

▶ G. Le peintre Pablo Picasso (1881-1973).

▶ H. Le duc de Montmorency Anne (1493-1567) à un prêtre venu l'assister.

▶ I. Le poète Alfred de Musset (1810-1857).

▶ J. Le philosophe Karl Marx (1818-1883) à sa femme de chambre qui lui proposait de noter ses dernières paroles.



Quatrième variation autour du Cri

Il faut relier les 10 nombres aux lettres suivantes :

1 et J / 2 et A / 3 et H / 4 et D / 5 et E / 6 et F / 7 et B / 8 et C / 9 et G / 10 et I.

Une parole venue du cœur tient chaud pendant trois hivers.

Proverbe chinois



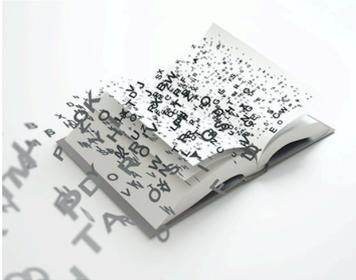


Pour ce numéro, nous avons collecté **trois témoignages** d'accompagnants dont deux bénévoles, dans lesquels la parole, sa présence ou son absence est significative.

Dialogue

par D.B.

Je la rencontre depuis plusieurs semaines déjà. Mme V n'est pas très expansive mais j'aime sa chambre, toujours égayée par un superbe bouquet où au milieu des fleurs s'épanouissent d'autres trésors : les photos de ses petits-enfants adorés que sa belle-fille prend soin de disposer amoureusement. Elle me les a présentés, par image interposée. Du papa, le fils de Mme V, je n'ai pas entendu parler. Ce matin, je la trouve recroquevillée dans son lit. Elle est épuisée, elle n'a plus la force de parler. J'ai l'impression qu'elle dort, ses yeux sont fermés. Je pose ma main à côté de la sienne pour ne pas la réveiller. Je suis surprise de la fermeté avec laquelle elle s'empare de ma main pour ne plus la quitter. Je l'observe tout en lui caressant le visage, en repassant sur cette contracture qui me fait penser qu'elle souffre. Je lui demande si elle a mal. Un mouvement imperceptible de sa tête me dit que sa douleur n'est pas physique. Elle souffre mais sa souffrance est ailleurs, dans ses pensées. Je lui demande si quelque chose la tracasse...petit hochement de tête qui me signifie « oui c'est bien cela ». ...Quelque chose que vous auriez aimé dire à quelqu'un ? Une grosse larme s'échappe de ses yeux clos. Mais il est trop tard pour cela, Mme V n'a plus la force de parler. Alors je lui suggère de penser très fort à la personne qui la tourmente tant aujourd'hui et de lui transmettre ainsi par la pensée son message si important. Je l'assure que cette personne saura entendre et comprendre ce qu'elle n'a pu formuler de vive voix. Une larme coule encore puis Mme V lâche ma main. Je l'embrasse sur ce visage qui s'est détendu et la laisse se reposer. Mme V s'est éteinte dans la nuit. J'apprendrai par sa belle-fille que la communication de Mme V avec son fils était compliquée, ce qui sans doute l'aura poursuivie jusque dans ses derniers instants.



La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui écoute

Michel de MONTAIGNE

Histoire sans paroles

par R.A.

En arrivant auprès de Paul vendredi j'ai tout de suite observé que son regard était fixe mais intense : notre échange d'aujourd'hui serait fort mais ce serait comme toujours un échange non-verbal. En effet, Paul est sorti d'un coma prolongé et son état porte le nom de pauci-relationnel. Ses yeux sont ouverts mais son esprit semble absent. Pas de réponse aux instructions simples, pas de préhension, pas de mobilité consciente et surtout.... pas de parole.

Alors, ce vide me plonge dans des excès : je babille, je papote, je commente, j'explique, je lui donne son compte de mots en doublant le mien. Je lis à haute voix une nouvelle, puis un magazine, je le questionne maintes fois, je l'envahis. Un flot verbal remplit la pièce. En un mot, je me répands. J'inonde la quiétude des lieux, ma voix devient ronron, vidée de toute essence, un peu comme une radio, qui impose son bruit de fond et simule une présence, parfois agressivement...

D'ailleurs, ne prend-on pas souvent la parole comme on prend la Bastille, par pouvoir, en désir de conquête de l'autre ?

Cette dernière idée me glace. Si je parle de moi à moi, il n'y a pas grande richesse. Ce n'est plus un échange, c'est un cours magistral. Que peut apporter à Paul ce monologue ? Comment le rencontrer si je suis absorbée par mon propre écho ?

Et si nous jouions Paul et moi une histoire sans paroles ? Le silence nous donnerait l'égalité. Ses longs bâillements sonores susciteraient mon rire ou mon approbation muette, ses mouvements saccadés imposeraient à ma main de se poser sur son bras et nous serions dans une douceur partagée. Son cri soudain trahirait une douleur et j'y répondrais en remontant le dossier du fauteuil ou en déplaçant un coussin. Une partition à 4 mains, une œuvre commune. Une place pour chacun, sans hiérarchie, sans excès.

C'est alors que me revient en mémoire ce proverbe soufi lu récemment :

«Si ta parole n'est pas plus belle que le silence, ne la dis pas».

Et ainsi, ensemble, nous faisons silence, réunis dans une paix profonde et l'esprit léger.



Au-delà des mots.

J.R

J'ai accompagné les derniers longs, très longs instants de mon épouse.

Hélène est décédée, après 9 longs mois d'isolement, dans une chambre de 9 m², salle de bains comprise.

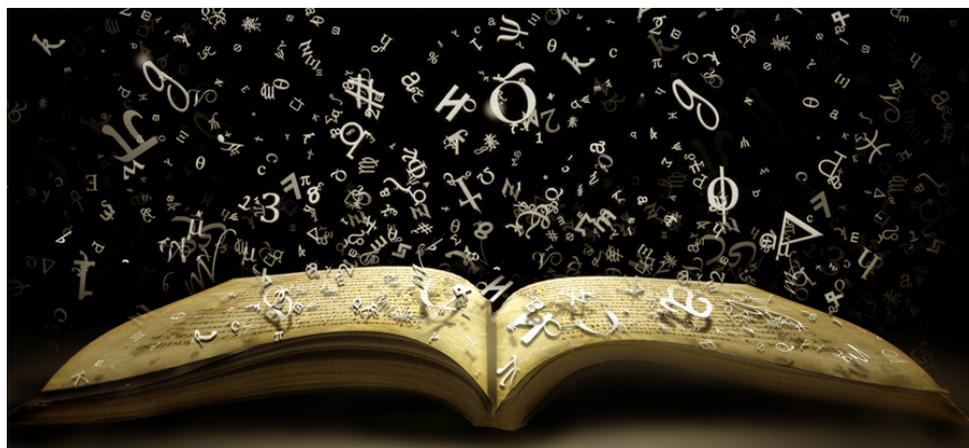
«Mon cœur» s'en est allé, après avoir souffert plus de 5 mois, toujours allongée dans le même lit, sans pouvoir se lever, ni se tourner sans aide, vêtue d'une voie centrale à 2 sorties, d'une sonde urinaire et d'une sonde anale permanentes.

Elle a traversé l'enfer a dit notre médecin généraliste qui nous connaît depuis plus de 30 ans.

Après son premier coma, elle essayait de lever les bras sans pouvoir le faire vu sa faiblesse musculaire généralisée. Ni moi, ni le personnel médical ne comprenions ce geste. Il a duré une semaine; elle n'arrivait plus à parler tellement sa bouche était sèche car il lui était interdit de boire. De plus sa faiblesse musculaire et l'œdème généralisé l'empêchaient d'écrire.

Au bout d'une semaine j'ai compris le sens de ce geste: elle voulait que je la prenne dans mes bras avant de mourir. Dès l'instant où je l'ai serrée contre moi tout son corps – son Etre – s'est détendu.

Elle a réussi à demander à la psychologue d'écrire sur un bout de papier «Soyez heureux». L'ensemble est suivi par un H, début de l'ébauche



Je suis allé la voir tous les jours. Plus de 1600 heures près d'elle, mais.....je n'avais aucun contact physique avec elle car je respectais les règles d'hygiène et de sécurité. De plus la tenue médicale obligatoire, surtout le masque, «anonymise» le corps des visiteurs. Il ne reste que la voix mais...la personne est si faible qu'elle garde souvent les yeux fermés, elle ne vous voit pas, elle n'a pas la force de parler. On ne sait jamais si les paroles sont entendues, si votre présence est reconnue.

Comment faire quand le sang coule de la bouche et des oreilles du malade rendant la parole et l'écoute impossibles? Comment faire quand les yeux, cachés par des pansements, rendent le regard impossible?

Comment faire quand on ne sait pas si l'autre sait que vous êtes là?

Des souvenirs de sa fin de vie me font peur :

de sa signature qui descend en se tortillant, comme sa vie, vers la fin de la page.

Hélène savait depuis longtemps qu'elle allait partir: «Ça part en eau de boudin tout ça, pourquoi je suis encore là ? » A cette phrase que répondre ?

Mon amour s'en est allé **volontairement** le 14 février (jour de la saint Valentin – la fête que nous n'oublions jamais –) 2013 à 1 heure 35 du matin dans le service d'hématologie MBE5 de l'hôpital Lyon Sud.

Son âme voyageuse a quitté « l'hôtel » de son corps et s'en est allée vers l'Orient éternel.

parole
parole
parole

Le meilleur usage que l'on puisse faire de la parole est de se taire

TCHOUANG TSEU



Avec Socrate, ou : le test des 3 passaires

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

Quidam : Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami?

Socrate : Un instant ! Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passaires.

Quidam : Les 3 passaires?

Socrate : Mais oui. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des 3 passaires. La première passoire est celle de la **vérité**. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai?

Quidam : Non. J'en ai simplement entendu parler...

Socrate : Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la **bonté**. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon?

Quidam : Ah non! Au contraire.

Socrate : Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'**utilité**. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait?

Quidam : Non. Pas vraiment.

Socrate (concluant) : Alors, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire?



Deux échos de Mazille à propos de parole.

La parole pour avancer (Denise)

Une Parole partagée, une Parole dite, une Parole intériorisée, est une expérience que j'ai vécue à Mazille.

Le matin on nous proposait une réflexion pour la journée, accompagnée de plusieurs textes qui pouvaient nous "parler". Le soir nous nous retrouvions. Chacun avait la possibilité de s'exprimer, de partager un aspect qui l'avait le plus touché au cours de la journée silencieuse.

Revenue vivre à Lyon après 15 ans d'éloignement, j'ai vécu ces trois belles journées à Mazille, dans une participation joyeuse. Elles ont été une solide étape pour continuer la route



La parole à Mazille... lieu de silence (Michèle)

La parole est la faculté de s'exprimer par le langage articulé. Et si parler n'était pas que du langage articulé ?

A Mazille, le Carmel de la Paix est un lieu de silence. Lieu isolé vers Cluny dans une campagne vallonnée. Le silence est présent dès notre arrivée. La seule carmélite avec qui nous pouvons parler et qui parle tout doucement pour ne pas gêner les autres passagers eux aussi silencieux, la sœur Juliana, sœur portière fait l'entre deux, entre nous les chercheurs de parole en silence et ses sœurs carmélites avec qui elle vit. La sœur portière une sœur qui ouvre une porte puis la referme.



Une bonne parole ne coûte pas plus à dire qu'une mauvaise

Proverbe anglais





Et nous, que faisons nous à Mazille ? Par la grâce d'une session organisée pour Albatros par Christian Dubois et accompagnée par Sylvie Murit-Champion nous venons ouvrir des portes cachées, parfois cadenassées. Nous savons tous que pendant trois jours, le silence sera Roi. Mais ce silence sera rempli par les textes offerts par notre accompagnatrice chaque matin. Les écrits proposés nous parlent et nous les laissons nous parler.

Le thème cette année était l'humilité. Le mot humilité vient du mot « humus ». La terre, la glaise était présente. Pour les personnes qui l'ont touchée, qui se sont laissées toucher par cette matière douce et malléable, quelle surprise ! Oui, une certaine parole pour ne pas dire une parole certaine était là bien présente. Etonnement de voir chez chacun ce qui apparaissait, ce qui se laissait voir et entendre. La parole nous est donnée aussi par la nature. Un mouton qui nous salue en bêlant lorsqu'il nous voit passer, un papillon coloré qui vole à tire d'aile et qui nous montre le chemin pour s'envoler vers la non-parole qui est parole. La parole nous est offerte pendant les offices. Psaumes, lectures de l'évangile, chants magnifiques des carmélites... Paroles de paix, prières au Carmel de la Paix.

La parole est aussi un regard, un clin d'œil, un sourire, une main posée sur une autre main ou sur une épaule pour dire : « Je suis là, tu n'es pas seule ».

A Mazille, nous apprenons à regarder, à écouter, à sentir avec tous nos sens, à laisser venir les émotions, la réflexion avec le minimum de mots échangés. Et pourtant quels n'ont pas été les échanges fructueux le soir après le repas. Dalida chantait « Paroles, Paroles. Encore des mots. Toujours des mots. Les mêmes mots, rien que des mots, des mots faciles, des mots fragiles. »

A Mazille la parole cherche ses mots, les trouve parfois. Les mots fragiles sont offerts. Ils sont portés, donnés par de belles personnes en quête de sens ; des personnes qui accueillent et cherchent à être encore plus à l'écoute des personnes qu'elles vont côtoyer, accompagner. Ce sont des paroles qui bousculent parfois. Des paroles vraies qui nous permettent d'avancer chacun dans notre liberté, notre beauté et qui se reflèteront certainement dans notre présence à l'autre.

Du nouveau en Formation Initiale.

Le vent a tourné et a emporté la Rose des Sables, ou plus exactement les stagiaires de la formation initiale vers les lieux de première expérimentation. Le groupe qui avait animé la fête d'Albatros en juin dernier avec des chants, des danses et des poésies en 7 scènes et 3 intermèdes sur le thème des Roses sortait d'une formation atypique. Une formation où, si les participantes avaient des religions différentes, il n'a été évoqué que des besoins de spiritualité. L'accompagnement des personnes en fin de vie est aussi ou parfois un accompagnement spirituel. Nous devons y être préparés, et la formation nous outille pour cela. Cela a incité les organisateurs de la formation à rappeler les règles, à cadrer notre propos et à exiger de tous l'éthique de l'accompagnement qui nous habite et qui a permis de souder le groupe, de lui donner sa dynamique de progression.



La nouvelle promotion va profiter de l'exigence de qualité qui a animé l'équipe de responsables autour de Marie-Annick et les nouveaux formateurs qui auront à cœur d'honorer ces exigences.

Une innovation est apportée dans le module « Etre présent à l'autre, chez lui et ... » avec deux nouveaux tandems de bénévoles. De nouveaux intervenants arrivent : Flore Grondin, médecin en équipe mobile de soins palliatifs, dans le module « Ethique et fin de vie », et Elizabeth Valour, psychologue clinicienne, dans le module « Se séparer, se différencier : naître à soi ».

En communication non verbale on attend également du nouveau avec Amélie Gaget, psychomotricienne, ainsi qu'une animatrice en EPHAD, Audrey Blanchon.

Ca bouge, ça se vivifie. Albatros propose ainsi une formation reconnue, d'excellente qualité.

As-tu donné ta parole ? Tiens-la. Ne l'as-tu pas donnée ? Tiens bon

Proverbe russe





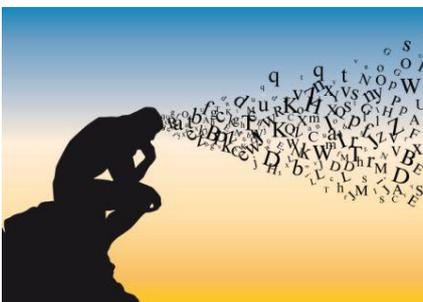
Albatros et réflexions sociétales.

Une pratique qui se séparerait de la réflexion ankyloserait bien vite notre association. N'ayez crainte. Les ailes d'Albatros vont rester en grande forme et pourront toujours se déployer. En effet notre association participe à des actions qui vivifient notre pensée et notre engagement.

Albatros au congrès de la SFAP

Albatros a présenté une communication au dernier congrès de la SFAP fin juin à Dijon ayant pour titre : Une extension des principes de l'accompagnement à un accompagnement particulier.

Le bénévolat d'accompagnement est orienté depuis le développement des soins palliatifs vers le patient et sa (ou la) famille. Les bénévoles ont d'abord été sollicités dans les unités de soins palliatifs puis dans les services hospitaliers avec des lits dédiés Soins Palliatifs, les E.H.P.A.D. et à domicile. De nombreux aidants (familles, proches...) accompagnent également les personnes gravement malades ou en fin de vie. Certaines, parmi elles, sont fragilisées par la maladie, seules, ou dans l'incapacité d'aider leurs proches.



Pour essayer d'y répondre, à Lyon, HABITAT & HUMANISME s'est lancé dans un projet innovant en créant une résidence intergénérationnelle.

Dans cette résidence cohabitent des personnes malades sortant des hôpitaux, sans point de chute immédiat et des étudiants à qui il est offert des logements à prix très intéressants en contrepartie d'un temps d'accompagnement. Ils ont à effectuer un temps d'accompagnement de 2 h par semaine. (Trois étudiants s'occupant d'une personne malade). Ces étudiants volontaires, n'ont aucune expérience d'accompagnement. Certains n'ont pas encore connu de personnes très malades ou en fin de vie. Comme ils peuvent se trouver désemparés face à cette situation, il nous a été demandé de

mettre sur pied un module de sensibilisation. Ce module de 3 heures pour des groupes d'une quinzaine d'étudiants, est suivi toutes les 6 semaines par un groupe de paroles. Quatre sessions de 3 heures qui ont été dispensées par Albatros entre novembre et décembre l'an passé dans leur faculté. Nous leur apportons notre expérience d'accompagnement bénévole pour qu'ils apportent à leur tour une présence écoutante sereine. Cette expérience promeut la démarche palliative vers une population jeune que l'on ne touche pas facilement et, pourrait peut-être susciter de futures vocations de bénévoles.

Albatros et Rivage : réflexion prospective.

L'association Rivage (Versailles) avec qui nous sommes liés depuis de nombreuses années s'est lancée dans une réflexion prospective sur son avenir avec l'aide de l'organisme « Passerelles et Compétences » (des bénévoles compétents au service des associations de bénévoles).

Cette réflexion porte sur des aspects spécifiques à Rivages comme leur relation avec les Diaconesses de Reuilly avec qui les liens ont toujours été très étroits, mais aussi sur des aspects communs à toutes les associations comme la nôtre: la gouvernance, l'évolution du bénévolat, la communication (interne et externe), le financement.

Albatros étant membre du C.A. de Rivage, notre président participe à cette étude et il est plus précisément engagé dans le groupe de travail sur le financement.

Les conclusions de l'étude seront connues début 2017.

Albatros et Vivre Son Deuil.

Le programme de deux jours conçu pour son congrès « Jeunes en deuil » par l'association régionale mêlait réflexions théoriques, présentations de vignettes cliniques, compte rendu de pratiques d'accompagnement.

Une quinzaine de membres d'Albatros ont participé à ce congrès et une autre quinzaine a pu suivre presque entièrement le congrès après avoir donné un coup de main pour son organisation.

La parole est une aile du silence

Pablo NERUDA



Vie de l'association



Albatros dans la cité

Il est nécessaire que nous fassions connaître régulièrement notre existence et que le grand public découvre notre parole, notre engagement, nos actions. Après les vacances, voici trois manifestations auxquelles Albatros a participé.

Albatros dans la presse



Dans son édition du 31 août, le journal LE PROGRES, dans les pages consacrées aux 7^{ème} et 8^{ème} arrondissements parlait de nos activités en relatant une rencontre, celle de Marie-Annick Fournier.



Au dessous d'un titre évocateur : « Nous venons en aide aux personnes en fin de vie », notre secrétaire du conseil d'administration et responsable de formation décrivait en 4 points le fonctionnement et les objectifs d'Albatros, son rôle, ses motivations. Cet article conséquent accompagné d'une très belle photo, occupait une bonne moitié de page et rendait bien visible l'association.

Albatros sur la place publique



Chaque année, en septembre, a lieu le forum des associations dans chaque arrondissement de Lyon. Voyez quelles ambassadrices de charme présentaient notre association.



A notre stand, se pressaient beaucoup de curieux, des visiteurs, et même de marque, à savoir des élus municipaux, Myriam Picot (maire du 7^{ème}), Claude-Franck Levy (conseiller municipal, délégué à la vie associative) et le premier d'entre eux, Gérard Collomb, maire de Lyon. Des liens se sont noués qui ont produit quelques effets sonnants et réverbérants.

Albatros dans l'amphi



Comme chaque année, nous avons participé, en tenant un stand, à la journée mondiale des soins palliatifs qu'a organisée Marie-Hélène Filbet et son association Accompanyer, le 7 octobre à l'amphi de l'E.N.S dont le thème était : « Soigner la personne ».

La parole a été donnée à l'homme pour cacher sa pensée.

STHENDAL





Vie de l'association

Les trésors d'Albatros

Ces trésors mêlent le plaisir de partager la parole et les douceurs gustatives, de découvrir les beautés de la soie et de remplir la tirelire.

Les tea times

 vous n'avez pas goûté aux délicieux biscuits de Suzanne, c'est que vous n'êtes pas venus aux derniers tea times. Que de douceurs il y avait sur les tables de la bibliothèque! Bien sûr, ce n'est pas pour les prouesses gastronomiques de nos adhérents que la vingtaine de personnes viennent au tea time. Elles viennent car elles trouvent un lieu chaleureux pour échanger, partager des nouvelles grandes et petites, écouter battre le pouls de notre association. Amis, adhérents ou sympathisants, la table est ouverte le deuxième jeudi de chaque mois. On vous y attend !



Foulards de soie.

 Après les toiles Tinga-Tinga, après les trèfles à 4 feuilles qu'est-il sorti de la malle au trésor de Fred ? Cette fin d'année nous bénéficions du réseau relationnel que Freddy a tissé dans sa vie professionnelle. Il a mis en vente de beaux foulards de soie fabriqués par de prestigieux soyeux lyonnais. Louons la capacité Fred toujours capable de trouver des façons originales d'alimenter pécuniairement la cassette de notre association.

Tirelire.

 Les efforts continus de réduction de dépenses, les actions menées pour trouver de nouvelles sources de financement et les dons reçus nous conduisent à envisager un résultat largement positif pour l'année 2016. On peut notamment féliciter Freddy qui par ses ventes de foulards au profit d'Albatros a rapporté à fin octobre 1 500€ voire 2000 € à la fin de l'année.

Ces efforts de financements complémentaires seront à renouveler avec constance les prochaines années car à partir de 2017 nous aurons à supporter l'amortissement de la réparation de la toiture de l'immeuble (28 000€ pour Albatros) qui alourdira les amortissements de l'ordre de 1000€ pendant 30 ans!



Siège Social :
33 rue Pasteur
69007 LYON

Secrétariat
Mardi et jeudi
9h - 12h et 14h - 16h

tél : 04 78 58 94 35
mail : albatros69@wanadoo.fr
site : www.albatros69.org

Accueil Formation initiale

Permanence le mardi
de 10h à midi et de 14 à 18h
sur rendez-vous

Documentation Bibliothèque
Présence des documentalistes :
mardi de 9h30 à 11h30
et lors des permanences.

Livres accessibles tous les jours
selon les heures
de permanences générales

Accompagnement à Domicile
Contacter le secrétariat

Association de Bienfaisance
Habilitée à recevoir
des dons et des legs

N° Siret : 420 518 839 000 14
Compte CCP : 7 8698 85 S -
Lyon





Parole,
Tu as pris corps en moi un jour au fond de moi
Tu as germé dans mon jardin secret!

Parole,
Tu as formé des mots jour après jour préparant ta naissance,
Mots de ma différence pour dire ce que je suis,
pour dire ce que je crois, pour dire ce que je vis
de mes peines, de mes joies.

Parole,
Tu es sortie de moi un jour, miracle d'espérance
Comme un enfantement, ton cri m'a révélée,
Ton cri m'a libérée d'autres mots ignorés
Chance d'être écoutée comme un nouveau-né.

Parole,
Tu m'as donné la vie
Pour exister!

Texte de Madeleine : extrait de "Une indicible tendresse"
Poèmes et prières en féminin (ACGF)