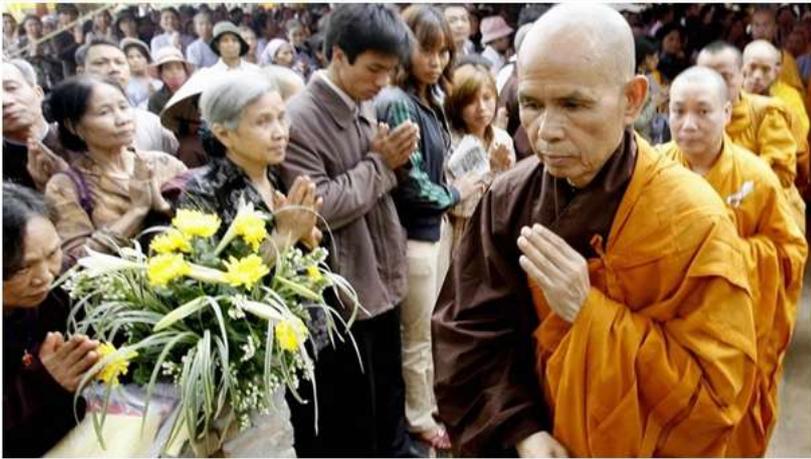




Thich Nhat Hanh



Un grand maître du bouddhisme s'en est allé. Le vénérable **ThichNhatHanh**, maître vietnamien de la Pleine Conscience, nous a quittés ce 22 janvier, à l'âge de 95 ans, après avoir tant et tant œuvré pour la Paix, la protection de la planète, et l'amour. Affaibli depuis plusieurs années déjà, il résidait à Hué où il s'est éteint paisiblement.

Etabli en France depuis 1970, après un départ douloureux de son Vietnam natal, accompagné et soutenu par Sœur Chan Khong, il a fondé le Village des Pruniers aux confins du Lot et de la Dordogne où vit une importante communauté de moines et de nonnes et où chaque année convergent des centaines de laïcs à l'occasion de retraites. Depuis de très nombreux centres ont été créés en France et à l'étranger.

ThichNhatHanh ou « Thay » comme l'appelaient affectueusement ses disciples est considéré comme l'un des apôtres de la Paix du XXe siècle. Ses enseignements et ses actions ont fait le tour du monde.

Son sourire et son timbre de voix légèrement voilé, son humour et sa bienveillance resteront à jamais dans la mémoire de ceux qui l'ont suivi.

« Il est très important de savoir écouter avec compassion. Écouter avec compassion, c'est écouter avec la volonté de soulager l'autre de sa souffrance, sans le juger ni chercher la dispute. »

Enseignements sur l'amour (2004)

« Pratiquer le regard profond et l'écoute profonde permet de voir, de comprendre les besoins, les aspirations et la souffrance de ceux que nous aimons. Nous avons tous en nous des graines d'amour. Et nous pouvons développer cette source d'énergie merveilleuse en nourrissant un amour inconditionnel qui n'attend rien en retour. Dès l'instant où l'on comprend profondément quelqu'un, même s'il nous a fait du mal, on ne peut s'empêcher de l'aimer. »

« La compassion est l'intention et la capacité de soulager de transformer la souffrance d'une autre personne. Mais nous n'avons pas besoin de souffrir (com-avec et passion-souffrir) pour apaiser la souffrance d'autrui. Nous devons être conscients de la souffrance, en gardant notre clarté, notre sérénité et notre force afin de pouvoir contribuer à transformer la situation. Avoir suffisamment de compréhension, de calme, et de force permet de ne pas se laisser submerger par la souffrance. On peut alors sourire à la souffrance car on sait comment en prendre soin et l'aider à se transformer. »

N'hésitez pas à apporter vos souhaits, vos commentaires à Albatros
ou à Roselyne Allais Tel : 06.22.50.52.81 Mail : marie23r@yahoo.fr



Lits de répit au Centre Germaine Revel



Albatros a signé un partenariat avec le Centre Germaine Revel de Saint Maurice sur Dargoire qui ouvre 5 lits de répit destinés aux malades atteints de SLA (maladie de Charcot).

Cette maladie dégénérative est grave et invalidante. Aussi, les aidants sont parfois amenés à trouver des solutions pour faire prendre en charge leurs proches, le temps de s'accorder un peu de repos, de faire un déplacement ou de subir une intervention.

Le Centre s'occupe de ces patients sans toutefois prodiguer des soins aussi

intensifs que lors d'un séjour dédié. Les durées sont variables : une à plusieurs semaines.

J'ai rencontré pour la première fois quelques malades en ce début d'année. Leurs profils sont très différents :

Marie, une dame très souriante, qui se déplaçait en fauteuil électrique m'a demandé de l'accompagner pour une petite promenade. Elle parlait encore très facilement mais avait perdu l'usage de ses jambes. Ses mains commençaient à se paralyser et elle regrettait de ne plus pouvoir faire de couvertures en crochet. Sa joie de vivre et son entrain étaient communicatifs. Son séjour était de 2 semaines renouvelable si besoin.

J'ai rencontré une autre dame qui a refusé à deux reprises que je passe un peu de temps avec elle. Son élocution est très difficile et son état physique atteste de l'évolution de la maladie. Elle rejette le contact et demande à en finir.

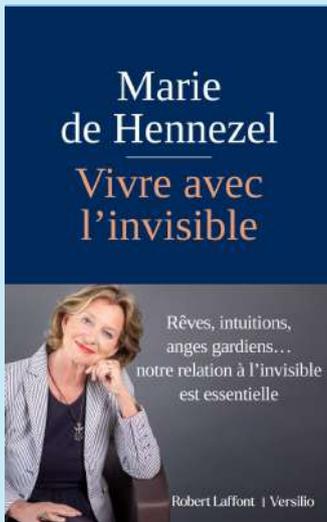
La troisième dame, je l'ai rencontrée déjà 2 fois, elle est là pour un mois au moins. Plus possible d'être installée au fauteuil, ni de s'exprimer. Sa maman âgée vit avec elle et s'occupe d'elle mais elle devait subir une opération. Comment faire pour sa fille ? Le lit de répit fut une réponse parfaitement adaptée. L'infirmière m'a présenté cette patiente et m'a dit qu'elle aimait la musique alors mon support a été facile à trouver. Je reste environ 30 mn à ses côtés et nous écoutons de la musique classique, quelques chansons contemporaines et un conte : hier c'était le Petit Prince récité par Gérard Philippe. Splendide !

A la fin du mois, j'aurai une stagiaire puis 2 ou 3 autres au printemps. Albatros a toute sa place auprès de ces malades et la formation en communication non verbale prend tout son sens ici.

Déposer sa voix, ses rires, ses questions, sa douceur auprès de la personne malade, lui sourire à défaut de lui tenir la main, gestes barrières obligeant... C'est la mission utile et agréable du bénévole.

Roselyne

N'hésitez pas à apporter vos souhaits, vos commentaires à Albatros
ou à Roselyne Allais Tel : 06.22.50.52.81 Mail : marie23r@yahoo.fr



Si nous n'avons pas tous lu le livre de **Marie de Hennezel**, « La mort intime » préfacé par **François Mitterand**, nous en avons tous entendu parler. Son expérience de psychologue dans une Unité de Soins Palliatifs l'a conduite à accompagner des personnes en fin de vie mais également des familles. Les témoignages qu'elle a reçus dans ce cadre mais également dans ses nombreuses recherches l'ont amenée à s'interroger sur notre rapport à l'invisible sous toutes ses formes. « Notre relation à l'invisible est essentielle » écrit-elle.

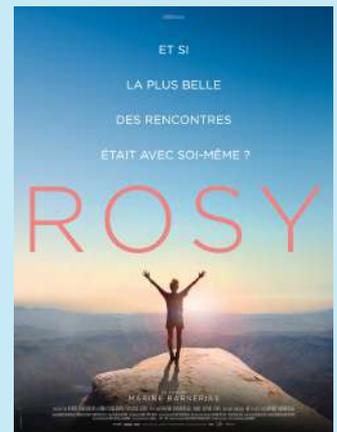
Il en résulte un ouvrage très intéressant, *Vivre avec l'invisible*, qui pourra nous aider à élargir notre approche de ce que nous ne voyons pas mais qui pourtant nous habite tous : « un lien intime qui prend bien des formes. Intuitions, rêves prémonitoires, synchronicités, dialogue avec un ange gardien ou une présence protectrice ... »

Dans l'épilogue elle termine par une réflexion qui m'a beaucoup touché sur « ceux que l'on nomme, à tort, les mal-voyants » : les non-voyants de naissance mais également ceux qui le deviennent en vieillissant et que nous pouvons rencontrer dans les EHPAD.

François



Marine, jeune étudiante de 21 ans, apprend qu'elle est atteinte d'une sclérose en plaques, une maladie auto-immune incurable. Le choc de l'annonce, l'urgence de la situation et le besoin de prendre une décision quant au traitement à suivre, la poussent à trouver une solution en elle... Elle décide de partir pour un long voyage initiatique dans 3 pays : la Nouvelle-Zélande pour redécouvrir son corps, la Birmanie pour apaiser son esprit et la Mongolie pour renouer avec son âme. À travers des expériences inoubliables, Marine part à la rencontre d'elle-même et d'un nouvel équilibre avec cette sclérose qu'elle surnomme Rosy.



Yves



Tea Time :

- **le jeudi 10 février** : les Pompes Funèbres (M. Thibaut Urcun – PFG)
- **le jeudi 10 mars** : présentation et discussion autour de livres ou de films que vous avez aimés et que vous souhaitez partager avec les participants
- **le jeudi 14 avril** : thème à définir
- **le jeudi 12 mai** : les directives anticipées et la personne de confiance (Jean-Pierre Verborg, association In Fine)

Assemblée Générale :

- **le samedi 26 mars**

ALBATROS - Action et recherche en soins palliatifs, 33 rue Pasteur, 69007 Lyon - www.albatros69.org

Directeur de publication : François LEGRAIN.

Crédits photos : page 1 Pixabay, page 2 Roselyne, page 3 Pixabay , page 4 affiches livre et film