



N°139



La gratitude



Sommaire

Editorial

Merci,
Le mot
magique
qui fait
du bien.

Page 2

Notre dossier

De la gratitude
individuelle
à la gratitude
collective.

Pages 3 à 6

Témoignage

Merci
à toutes
et à chacune
pour ce qui
a été donné
et reçu.

Pages 7 à 12

Nous avons lu pour vous

Regards
croisés
sur trois récits
de gratitude.

Pages 13 et 14



Merci

C'est la superbe photo de la couverture de ce bulletin consacré à la gratitude qui m'a inspiré ces quelques lignes : le regard de cette mère vers son enfant et celui de l'enfant vers sa mère. La gratitude peut établir une relation d'amour ente deux personnes, celle qui exprime un remerciement et celle qui le reçoit.

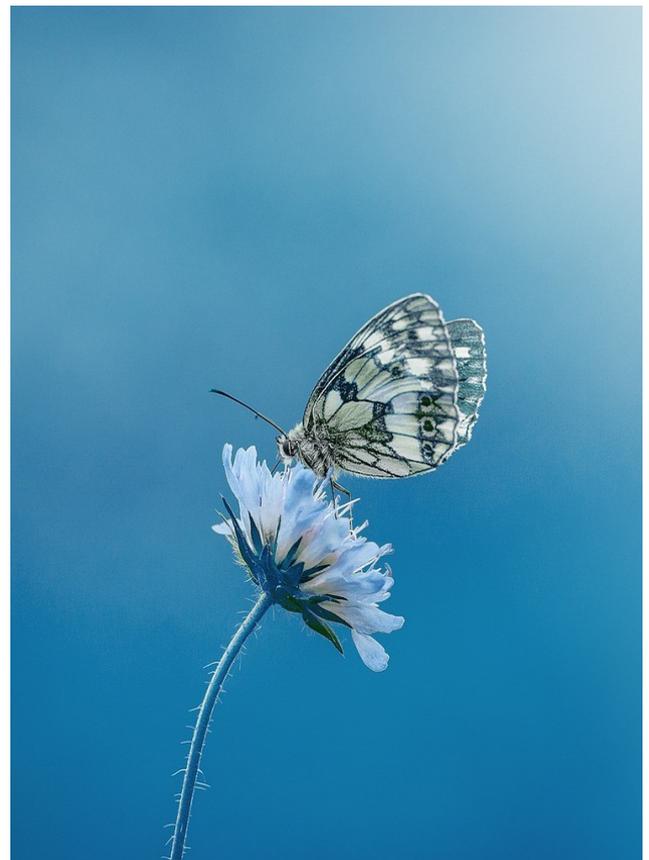
C'est aussi une simple formule de politesse, parfois un réflexe inconscient mais aussi un élan de notre cœur pour exprimer une profonde reconnaissance permettant d'établir un lien. Il peut arriver qu'elle ne soit pas entendue et comprise car nous ne sommes pas toujours dans des dispositions favorables mais elle peut aussi nous surprendre et nous permettre de nous ouvrir à l'autre.

Dans notre bénévolat nous recevons très souvent des remerciements pour le temps que nous offrons et, même si ce n'est pas ce que nous cherchons, cela nous apporte de la joie et nous encourage à revenir mais également à aller vers d'autres personnes en attente de notre visite. Vous trouverez dans ce numéro du bulletin, outre un tour d'horizon de la gratitude, de beaux témoignages vécus en famille ou dans le cadre de nos accompagnements.

Personnellement, en plus de ce que je reçois lors de mes visites, je voulais exprimer mes remerciements à tous ceux, et ils sont nombreux, qui œuvrent pour notre association en tant que bénévoles d'accompagnement et de structure mais également à tous les adhérents qui nous soutiennent par leur présence à nos côtés. Enfin, et je terminerai par là, un merci tout particulier à celles grâce à qui ce bulletin peut être préparé avec beaucoup de talent et vous être envoyé deux fois par an malgré toutes les difficultés qu'elles peuvent rencontrer.

Merci aussi au lecteur que vous êtes pour vos encouragements passés et à venir et pour votre indulgence si nous ne répondons pas à toutes vos attentes.

François LEGRAIN
Président



Quelques citations :

« La gratitude dilate le cœur et le corps et peut nous dégager de leurs nombreuses et pesantes cuirasses »
Jean-Yves Leloup, théologien orthodoxe.
La sagesse qui guérit.

« Dans la vie généreuse et libre, la meilleure façon de remercier est de prendre ce qu'on nous donne. De sorte que l'on ne remercie pas parce que l'on reçoit. Du fait que l'on prend, on remercie »
Bertrand Vergely, philosophe. Prier, une philosophie.

« Soyez reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur, elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries » Proust



Nous sommes tous d'accord pour considérer la gratitude comme une attitude positive mais sommes-nous tous enclins à en témoigner spontanément à nos semblables et en toutes circonstances ? Comment définir la gratitude et quels rôles joue-t-elle dans la société ?

Le dictionnaire historique de la langue française ne définit pas le mot et renvoie le lecteur vers **ingratitude**. (Faut-il en conclure que l'ingratitude serait plus courante que la gratitude ?) D'autres mots de la même famille vont nous aider à y voir clair : si un **ingrat** est une personne qui ne témoigne pas de reconnaissance, si un **travail ingrat** « ne paie pas », si une **gratification** est une faveur (argent), un don fait à quelqu'un en récompense d'un service, si **gratis / gratuit** s'opposent à payant, la gratitude s'accompagnerait de **gratuité** et serait en lien avec la **grâce** (ce que confirment les mots **gracias** = merci, en espagnol et **grazie** = merci, en italien). Les Américains ont institué la fête de **Thanksgiving** pour rendre grâce, remercier¹. Cependant la gratitude « est un sentiment reconnaissant que l'on a envers une personne dont on est l'obligé »². Cette définition établit une relation avec la dette et induit l'obligation de « rembourser » ou de « rendre la pareille ».

Une anecdote de ma vie professionnelle veut éclairer la réflexion : Je distribuai les photocopies d'un texte à étudier. Chaque élève disait merci, sauf une qui prit la feuille sans prononcer le mot attendu. A sa voisine qui lui demanda pourquoi elle ne disait pas merci, la jeune fille répondit : « Pourquoi je lui dirais merci, on la paie pour faire ce travail » ! Cette réplique choqua la classe qui la trouva impolie. Si tout travail mérite salaire, selon les termes du contrat d'embauche, il n'exige pas que l'on témoigne de la gratitude à son employeur, que l'on aille au-delà de ce qu'on lui doit : « donnant/ donnant ».

La gratitude établit un lien entre des personnes, une forme d'échange, de réciprocité qui « facilite les relations entre les individus et construit des rapports apaisés », elle diminue le stress source de dépression »³. « *La gratitude donne le pouvoir de considérer les aspects positifs de la vie et développe chez ceux qui la pratiquent la capacité d'apprécier tous les bienfaits, si petits soient-ils qui constituent cette expérience qui se nomme la vie* »⁴. Des chercheurs en psychologie ont expérimenté avec des étudiants volontaires les bienfaits de la gratitude : elle rend plus heureux ceux qui la pratiquent, elle améliore même leur santé et les rend plus aptes à surmonter les épreuves de la vie⁵.

La gratitude ne se limite pas à l'échange entre deux personnes, elle peut prendre une dimension collective lorsque la nation rend hommage à une personnalité connue dont l'action a eu un impact positif sur la société, souvent lors de ses funérailles (personnalité politique, artiste qui a fait rayonner la France, chercheur dont les travaux ont fait progresser les connaissances dans le domaine médical, les sciences, les énergies renouvelables, etc.). La gratitude s'est manifestée lors de la pandémie : à 20 heures, chacun ouvrait sa fenêtre et applaudissait les soignants, cela a duré plusieurs semaines. Après les attentats de 2015, les policiers aussi ont été applaudis au cours des manifestations : nous nous souvenions que deux avaient été tués à Paris pendant l'attaque contre le journal Charlie Hebdo et que d'autres avaient libéré des otages.

¹Voir document consacré à la fête américaine, à la suite de ce texte.

²Définition du dictionnaire historique du Français.

³Pascal IDE *Puissance de la gratitude vers la vraie joie* (Editions Emmanuel 2018).

⁴Rosette POLETTI & Barbara DOBBS *La Gratitude Savoir et oser l'exprimer* Jouvence 2009.

⁵Les auteurs cités précédemment mentionnent les mêmes expériences et arrivent aux mêmes conclusions.



« Les Grecs faisaient de l'émerveillement le commencement de la Sagesse et, selon une belle image, l'arc-en-ciel qui joint la terre et le ciel »

Ces manifestations de gratitude réconciliaient les Français de toutes origines et de toutes confessions. (J'ai marché à côté d'une jeune femme voilée et d'étudiants palestiniens enroulés dans leur drapeau). La gratitude prenait parfois une forme plus « concrète » : le jeune homme qui avait sauvé des clients de l'Hyper-Casher a obtenu un titre de séjour comme celui qui avait gravi une façade pour empêcher un très jeune enfant de se précipiter dans le vide. Un boulanger a entrepris une grève de la faim de plusieurs jours pour que son jeune apprenti venu d'Afrique puisse rester légalement en France et y travailler. **Collective, la gratitude reconstruit l'unité nationale, individuelle elle est l'expression de la fraternité.**

La gratitude peut aussi soigner des maux qui gangrènent notre société : Pascal IDE affirme que l'hyperconsommation vise à tirer le plus de plaisir possible de tout ce qui nous tombe sous la main (y compris nos semblables) et « creuse un vide abyssal »³ Nous passons alors de l'accoutumance à la dépendance ce qui entraîne culpabilité et autodestruction comme si nous prenions des stupéfiants. La gratitude est le véritable antidote à la recherche frénétique du plaisir et des profits, cette drogue licite. La gratitude nous préserve de la jalousie qui nous pousse à nous comparer aux autres, à les envier, nous conduit à la frustration et à la perte de l'estime de soi. Si nous refusons l'interdépendance - autre nom de la solidarité- pour ne pas avoir à remercier celui dont nous avons besoin et dont nous serions les débiteurs, nous nous coupons de la communauté humaine et nous nous privons du bonheur du partage. Savoir dire merci ne nous fait pas entrer dans une relation créateur / débiteur mais restaure les relations sociales car « **la gratitude est la mémoire du cœur** »³.

En guise de conclusion j'exprime ma gratitude :

Merci au ciel qui nous ouvre à l'infini et nous rappelle que dans les nuits les plus obscures brillent des étoiles,
 Merci à la terre qui nous porte -et nous supporte- qui nous offre de sublimes paysages et des ressources que nous dilapidons au lieu de les préserver pour les partager avec les générations à venir,
 Merci à toutes les personnes qui travaillent pour que nous puissions nous nourrir et avoir ce dont nous avons besoin, chaque jour,
 Merci à celles et ceux qui nous soignent, veillent sur nous, nous protègent, nous viennent en aide parfois au prix de leur vie, (comme l'a fait Arnaud Beltram qui a pris la place d'une otage et a été exécuté par le terroriste).
 Merci aux enseignants qui, au fil de notre scolarité, nous ont donné accès à la connaissance et à la culture, nous ont appris à réfléchir et à avoir confiance les uns dans les autres,
 Merci à nos parents qui nous ont donné la vie et le meilleur même si nous n'en avons pas toujours conscience,
 Merci à nos frères et sœurs, compagnons de jeux, confidents, soutiens dans l'épreuve, à notre conjoint/e, à nos enfants qui nous ont fait grandir, à nos petits-enfants qui illuminent notre vie...

Grande reconnaissance

Remerciements sincères

A tous ceux qui ont croisé ma route et cheminé avec moi

Tous dans mon cœur

Inconnus qui m'ont offert un sourire, une parole de réconfort, une place assise dans le bus...

Tous dans ma mémoire

Un jour nous retrouverons-nous

Dans un ailleurs mystérieux

Et nous n'y serons plus des étrangers ?

³Pascal IDE *Puissance de la gratitude vers la vraie joie* (Editions Emmanuel 2018).



Ce jour fut considéré comme le tout premier repas de Thanksgiving.

La colonie de Plymouth, à l'origine du Thanksgiving Action de grâce

La colonie de Plymouth et le Mayflower sont à l'origine de cette tradition. En 1620, les pilgrims Fathers ou Pères pèlerins séparatistes ont fui les persécutions du roi Jacques 1er et le régime imposé par l'Église d'Angleterre. Ils embarquèrent sur le navire Mayflower pour un voyage qui a duré 65 jours. Le 26 novembre 1620, le navire avec ses 110 émigrants a débarqué en un endroit, baptisé Plymouth par les Pères pèlerins. Aujourd'hui, ce lieu est connu sous le nom de Boston. Les émigrants s'y sont installés, mais l'hiver qui fut très rude entraîna la mort de la moitié de la colonie et l'échec de leurs plantations.

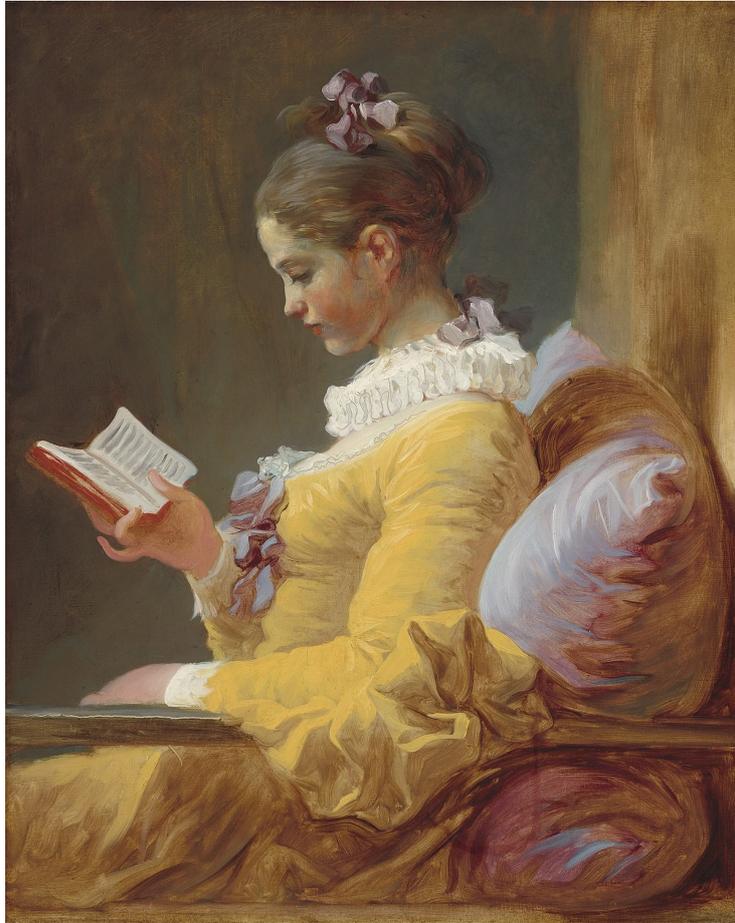
Progressivement, les pèlerins ont créé des liens avec les Indiens iroquois. Ils ont mis en place un accord de coopération en vue d'une aide mutuelle. Selon cet accord, les Indiens allaient enseigner aux nouveaux habitants de nouvelles cultures, la pêche et la chasse. Les émigrants, de leur côté, les soutiendraient en cas d'attaque des Narragansetts, la tribu rivale.

L'automne suivant, la récolte était abondante. En l'honneur de ce grand succès, les pèlerins ont alors décidé de remercier Dieu, la terre et les Indiens. Le gouverneur William Bradford a alors invité les Indiens à partager un repas festif. Ce jour fut considéré comme le tout premier repas de Thanksgiving. Les pèlerins ont ensuite repris cette idée pour célébrer chaque année la récolte d'automne.

Aujourd'hui, la fête du Thanksgiving est une tradition importante pour les Américains. Chaque dernier jeudi du mois de novembre, ils se réunissent en famille pour partager un gâteau au potiron et la traditionnelle dinde de Thanksgiving.

Fait surprenant, les Etats-Unis ne sont pas les seuls à célébrer le Thanksgiving. Le Canada fête également cet événement, tous les seconds lundis du mois d'octobre.

Source internet



La liseuse, tableau peint par Jean-Honoré Fragonard, 1770

Amis pour la vie

Je vous fréquente depuis mon enfance grâce à la lecture.
Je vous côtoie depuis quelques années grâce aux ateliers d'écriture.
Rires et larmes surgissent.
Vous calmez mes douleurs.
Vous me faites beaucoup de bien
Vous ignorez à quel point.
Tant d'éloges vous étonnent.
Je suis moi-même surprise de ce que vous extirpez de mon âme, de mon cœur, de mon esprit.
Vous me soignez.
Vous me guérissez.
Vous apparaissez sous la pointe de mon stylo.
Prestidigitatrice, je deviens.
Avec vous, je pourrais survoler la terre.
Douleurs disparues.
Envie de jongler avec vous.
Envie de tutoyer le ciel.
Nuages disparus.
Vous me comblez.
J'aspire à de nombreux autres rendez-vous.
Gratitude pour la paix qui m'accompagne comme une nouvelle amie.
Je termine cette petite prose par l'un d'entre vous :
MERCI.

Marie-Claire Vaschalde

Proposé par Liliane Rousseau

Adieu la vie

Mercredi 16 décembre 2022...6h30 du matin...coup de fil du médecin de l'hôpital : « votre maman est décédée ».

Voilà... l'ultime instant est arrivé. Depuis 4 ans, la maladie s'est installée dans notre quotidien, la vie devient de plus en plus fragile... et la mort rôde autour de nous.

Vite, je file à l'hôpital. Je rentre dans la chambre. Plus de sourire illuminant ce visage émacié, mais des yeux fermés, le teint blême, la peau froide. Lâcher-prise complet...

Hier, on a encore passé l'après-midi ensemble ; nous ne nous sommes pas embrassées, on ne le faisait jamais, mais le regard nous liait intensément. Aujourd'hui, je l'embrasse beaucoup, beaucoup, comme pour me rattraper, mais elle est morte... Ressent-elle mes baisers ?

Je pleure tout : elle, sa vie, moi, ma vie, la déchéance physique, ce temps qui passe. Je mets le plus vite possible toutes ses affaires dans son sac, je ne veux plus les voir. Je la laisse dans ce corps vide de vie, sur la pointe des pieds, comme pour ne pas la déranger...

Hier, elle a accepté son petit-suisse au goûter. Je lui ai donné, comme à un bébé, très très lentement. Puis massage des jambes, des bras, des mains, du visage ; quelques gouttes de parfum. Son regard souriant en guise de remerciement.

Je l'ai quittée en lui disant : « à domani », tout en laissant dans le placard ses vêtements pour l'habiller une fois morte. Je pressentais que ça allait arriver !... Ce n'était plus qu'une petite chose dans ce grand lit, et son regard partait... Où ?

Je n'entendrai plus sa voix, je ne l'appellerai plus, c'est ma première journée de vie sans ma mère vivante. Est arrivé son départ, mais vers quelle contrée ? Il m'est arrivé souvent de l'attendre ce départ... Culpabilité ! Et maintenant, je le déteste car c'est un point final, pas de retour possible. Elle n'est plus, mais elle est là où je suis.

Elle en avait marre. Respect... maintenant, urgence de vivre avec l'absence. Je la vois partout, je l'entends me parler, je vois ses mimiques, j'entends ses répliques habituelles, je revois tous ses rites qui donnaient un sens à ses journées.

Ce fut dur, très dur d'être aidante, car peur constante : vais-je la trouver par terre ? vais-je la trouver morte ?

combien de temps vais-je tenir ? on ne vit plus, plus de projets et de journées libres, on survit, on attend... son emploi du temps est le mien, le nôtre. Mais elle est si contente et apaisée d'être chez elle. Alors, on tient et on se bat. Puis, catastrophe... Le corps lâche, la fatigue est énorme. Retour à l'hôpital en USP, puis en gériatrie...

Ouf ! Aidez-moi ! Elle est enfin en sécurité. Elle croit qu'elle va bientôt revenir à la maison, et je dis : « bien sûr ! », elle s'accroche, elle a vraiment des réserves... Mais voilà... Bonjour la mort ! On a beau se sentir prêt, on ne l'est jamais tout à fait. Il n'y a pas de vie sans mort, pas de mort sans vie, on le sait bien. Mais quand même dur dur d'accepter la FIN...

J'ai eu envie de la revoir dans la chambre funéraire ; j'ai embrassé ses joues et pleuré sur son visage glacé et



squelettique, touché son épaule aussi dure qu'une pierre. Heureusement, ambiance chaleureuse dans la pièce. Mais la ressent-elle ? Voit elle ce joli bouquet de fleurs ?

A l'église, cérémonie sobre, à l'image d'elle-même et de sa vie. Paroles du prêtre apaisantes et pleines d'espoir, mais difficile d'y adhérer : trop de souvenirs qui remontent, tous ces chants oubliés, toutes ces prières que maman connaissait par cœur... Les larmes sont là, j'ai envie que tout se passe très très vite. Difficile d'accepter cette mort, ou plutôt cette absence. Mais j'y arrive, car on a tous des forces insoupçonnées en nous, et j'avance avec les miens, et je me dis qu'elle est sans doute très bien là où elle est ; elle ne voulait pas nous quitter, elle voulait quitter la terre...

Alors, bonne route maman. Es-tu avec tous ceux que tu aimais tant ? Je ne le saurai jamais...Mais tu me le diras peut-être un jour, qui sait ?

En avant la vie...

Proposé par Marie-Claire Vaschalde

Remerciements :

À mes chers parents,
Une déclaration,
Ma déclaration.
J'ouvre mon cœur.
Je me libère de mon
éducation.
Non.
Pas de mon éducation
sentimentale.
Celle-ci, je commence à
la vivre en toute liberté.
Je veux écrire au sujet
de l'éducation reçue de
mes parents.
Ils m'ont façonnée.
Elle m'a façonnée.
Mes parents m'ont incul-
qué les principes fonda-
mentaux.
Je leur en suis recon-
naissante.
À un moment, j'ai reven-
diqué mon indépen-
dance, ma liberté.
Je n'avais pas encore
dix-huit ans.
Je voulais partir.
Je me souviens de la
gifle de mon père.
De la marque de sa chevalière.
J'ai compris tardivement leur désarroi.
Nous vivions dans un autre temps.
Le monde d'avant.
Avant la transformation.
Avant ma transformation.
La lettre à moi-même se transforme en une lettre
de remerciements.
Je suis partie.
Vous êtes partis.
Je suis revenue.



Laurence Bourdin avec sa vielle à roue.
© Crédit photo : DR

Nous sommes ensemble
autrement.
J'ai pris la liberté de vous
écrire.
Je vous aime, mes très
chers parents.
Maguy et Jean, je me per-
mets de vous appeler par
vos prénoms.
Mon neveu et mes nièces
vous ont rendu hommage
ainsi, il n'y a pas long-
temps.
Maguy, tu aurais voulu te
rendre invisible : tu n'ai-
mais pas t'installer au pre-
mier rang.
Je poursuis mes gratitudes
envers vous.
Merci pour ma vie.
Merci pour vos cadeaux
dont une très belle bague,
perdue malheureusement,
et surtout pour ma vielle-à-
roue !
Merci pour nous avoir, vos
enfants, transmis
l'amour des livres, l'amour
des mots.

Ces derniers prennent pour moi une valeur inesti-
mable.
Lorsque ma plume court sur la page, je ne sais
pas toujours vers quel chemin je vais me diriger.
Celui de la poésie a ma préférence.
Haïkus, acrostiches et Oulipo participent à ma
créativité dans l'écriture.
J'aime les portes qui s'ouvrent sur les mots et sur
l'art de la musique.
Le chemin de ma vie ne fait que s'élargir.
Merci à vous deux.
Merci à tous ceux qui m'ont côtoyée pour des
temps différents.
Merci à tous ceux et toutes celles qui ont traversé
le voile.





Proposé par Jocelyne Briggs

En voilà un beau sentiment, qui se multiplie à l'infini...

Mais il requiert du lâcher-prise... Il exige d'abandonner une partie de son orgueil, une belle part de sa fierté...

Pour me permettre de louer ses mérites, je dois parler de moi. Mais ce sera rapide !

De par mon handicap visuel, j'ai toujours eu besoin des autres, un petit coup de main par-ci, un petit service par-là. Alors, j'ai cultivé l'indépendance à tout prix, l'autonomie avant tout, comme valeurs suprêmes. J'étais jeune et naïve...

Et puis, les années ont passé, la tension nerveuse s'est accrue, la fatigue s'est imposée... Il me semblait que je pouvais un peu baisser la garde. Après tout, n'avais-je pas prouvé au « grand monde » que j'étais CAPABLE ? Que je pouvais me débrouiller sans PERSONNE... ou presque !

Alors, petit à petit, (oh, ça ne s'est pas fait en un jour, croyez-moi !) j'ai commencé à changer mes valeurs suprêmes. J'ai pensé que l'entre-aide, la solidarité, le soutien mutuel, ce n'était pas mal non plus.

Et là, j'ai vraiment fait une découverte, une VRAIE, une BELLE, une qui vaut la peine d'être partagée ici.

Les gens sont très généreux, très souvent prêts à aider, à rendre service, à s'écarter de leurs chemins pour venir en aide, pour ME venir en aide.

Je n'énumérerai pas ici tous les services, divers et multiples, qui m'ont été offerts, mais ils sont très nombreux.

Et, par ricochet, j'ai découvert la GRATITUDE, ce sentiment qui emplit le cœur de chaleur, de douceur, de bien-être, et qui entraîne un cercle vertueux.

“

« J'ai découvert la GRATITUDE, ce sentiment qui emplit le cœur de chaleur, de douceur, de bien-être, et qui entraîne un cercle vertueux. »

La personne qui rend service ou offre un cadeau est déjà satisfaite de son geste, mais quand elle s'entend remercier, féliciter de façon sincère et chaleureuse par le bénéficiaire de son acte, elle en est encore plus réjouie, et elle se sent valorisée.

Quant à la personne qui reçoit le cadeau ou le service, si elle est capable d'exprimer sa gratitude, en toute simplicité, et avec beaucoup de spontanéité, elle se voit à

son tour gratifiée d'une belle énergie dynamisante.

Alors, croyez-moi, j'en use et j'en abuse de la gratitude, puisqu'elle remplit tout le monde de joie. Et n'est-ce pas ce que nous recherchons tous, dans la vie, le bonheur ?



« Le bonheur est l'art de faire un bouquet avec les fleurs qui sont à notre portée » Christian Bobin

Proposé par Chantal Gantz

« C'est clair : tout ce que j'ai, on me l'a donné. Tout ce que je peux avoir de vivant, de simple et de calme, je l'ai reçu. Je n'ai pas la folie de croire que cela m'était dû, ou que j'en étais digne. Non, non. Tout m'est depuis toujours donné, à chaque instant, par chacun de ceux que je rencontre. Tout ? Oui. Depuis toujours ? Oui. A chaque instant ? Oui. Par chacun de ceux que je rencontre, sans exception ? Oui. » **Christian Bobin**

A l'automne 2013, j'ai eu la chance d'aller à Mazille, me ressourcer dans une session Albatros sur le thème de

la gratitude. Lisez attentivement le paragraphe ci-contre, de **Christian Bobin** : tout est dit !...

Bien sûr, Mazille peut ne pas parler à tous quand on annonce la session : se retirer en silence quatre jours, en groupe autour d'une formatrice à l'écoute (Sylvie Murit-Champion), dans un carmel !... Ça peut faire peur ; c'est inhabituel et c'est peut-être à l'encontre de nos convictions... Mais nonobstant les aprioris et les étiquettes, « chacun est là pour prendre ce qui lui convient », comme on le dit dans les bons cours de yoga ! Et je vous assure que, de cette session sur la gratitude, je suis rentrée chez moi avec une valise pleine !



Carmel de Mazille

Pleine de bonnes choses :

- d'abord, j'étais dans la gratitude pour chacun des participants et aussi pour cet environnement de belle campagne ; nous avons appris à « Accueillir la Vie »... Oui, tout simplement, la vie qui est en nous et autour de nous ;
- puis, tout doucement, dans ce silence si important pour réfléchir vraiment, nous avons pris conscience de cette gratitude qui était là, en chacun : oser remercier la personne que je suis, que je deviens, qui se déploie au fur et à mesure des années...
- découvrir enfin que tout nous habite, tout nous construit, et que la gratitude est sans cesse à notre portée : toutes les occasions, toutes les petites choses nous font grandir ; nous pouvons, chaque soir, leur dire MERCI, même si elles sont des épreuves quelquefois :

on les traverse !... Et petit à petit, cet état de gratitude fait sa place en nous, s'installe durablement : quel bonheur ! En fait, la gratitude, ça se décide ! Et on s'aperçoit vite qu'elle est un moteur de bien-être...

Les textes que nous avons à « découvrir et à faire germer » pendant cette formation étaient d'une richesse impressionnante et variée : passant de **Etty Hillesum** à **Christiane Singer** ; d'**Albert Camus** à **Nelson Mandela** ; d'**Alexandre Jollien** à **Rumi**, un poète persan.

Nourrir cet état de conscience est important : comme pour notre corps, qui a besoin qu'on en prenne soin, notre éthique personnelle a aussi besoin qu'on « l'arrose comme une plante » : des films, des lectures, etc. la bibliothèque d'Albatros est un trésor !

La relecture de toutes ces années d'accompagnement, faites d'abord en Unité de Soins Palliatifs puis en « lits dédiés » en Centre Hospitalier ou SSR, me fait découvrir que j'ai une profonde gratitude en moi : pour cette formation en accompagnement, qui m'a ouvert une « autre voie » que celle du quotidien morose ; et surtout pour tous ces malades innombrables, rencontrés dans leur intimité, leurs souffrances, humblement... Je n'ai pas retenu leurs prénoms bien sûr, mais chacun est présent en moi pour ce qu'il m'a apporté. On croit toujours leur donner beaucoup... et en fait, ce sont toutes ces personnes qui nous donnent le plus.

Que de remerciements ai-je dits à chacun pour ces moments partagés dans la confiance ! Que de belles rencontres ! Même simples ou anodines, ne durant que dix minutes, apportant un simple sourire... ou au contraire plus denses et profondes, quand le malade s'abandonne... Tirer le « petit fil qui dépasse de la pelote » n'est pas facile ; mais quand il nous est donné de le dérouler, alors s'ouvrent des horizons de

plénitude : une petite enfance à la campagne se raconte, un souvenir familial se décrit, une peur se livre... combien d'expériences de ce genre avons-nous tous en mémoire !...

“

« J'ai une profonde gratitude en moi : pour cette formation en accompagnement qui m'a ouvert une « autre voie ».

Je pense souvent à cet adage : « une forêt qui pousse ne fait pas de bruit ». Combien ces « petits riens » dans nos accompagnements sont bien plus remplis d'intensité que « les forêts qui brûlent » des médias ! Vous ne croyez pas ?...

Eh bien voilà : notre formation nous a initiés à goûter cette bienveillance et, grâce à toutes ces belles rencontres dans nos vies, nous avons la chance d'avoir été sensibilisés à cette gratitude, ce monde parallèle au monde « courant » (courant trop vite justement !) ; gratitude qui nous fait dire MERCI à longueur de temps pour ces choses invisibles, discrètes et merveilleuses. Sachons toujours garder l'enfant qui est en nous : lui, reste connecté à la gratitude !

Chantal Gantz



« Voir, entendre, aimer. La vie est un cadeau dont je défais les ficelles chaque matin, au réveil » Christian Bobin



Les formations répondent-elles aux attentes des stagiaires ?

J'ose répondre oui. Tout le long de la formation nous répétons qu'il n'y a pas de recette pour un bon bénévole. Il faut simplement développer son intuition et offrir son cœur.

Rachel stagiaire de la session automne 2022 nous a écrit la recette du « BENE-VOLE » et j'ai plaisir à la partager avec vous.

A tous les intervenants de la formation initiale qui transmettent le plus souvent avec passion et patience cette « recette » si pleine de délices à venir... Qu'ils en soient remerciés...

« Pour commencer, ressourcez-vous dans l'Etre même de votre personne pour retrouver l'Amour originel qui vous anime » Bettina de P.

« Faites ensuite confiance à cet Amour authentique et laissez-vous guider avec sérénité » Bettina de P.

« Puis, pour entretenir cette ardeur originelle, sustentez-vous de nourriture et de silence spirituels » Maryse L. et Marie-Thérèse A.

« N'oubliez pas de vous abreuver à l'eau de vie pure et régénératrice » Rachel.

« Puis laissez jaillir en vous sentiments et hors de vous émotions » Cécile F.

« Veillez à chasser toute pensée intellectuelle parasite » Cécile F.

« Vous pourrez alors cheminer, tout doucement, côte à côte, pas à pas, avec l'Humanité souffrante » François

« Laissez-vous ensuite mener par l'humilité et la fraternité dans la dignité et le respect de chacun » Pascale R.

« Apportez également douceur et paix dans l'intensité des regards perclus et tourmentés » Cécile B.

« Dispensez avec générosité sourires et rires dans le désarroi de chaque intimité » Marie-Annick F.

« Mais n'oubliez pas de rester discret dans cet univers si secret empli d'une ouate atemporelle » Pascal B.

« Et surtout, surtout faites attention de ne jamais vous prendre pour un Sauveur omniscient et omnipotent » Bettina de P.

« Demeurez simplement chaleureux et attentifs aux souffrances psychiques de tous, les malades » (Christiane G.) « les personnes seules », (Angela C. et Simone F.), « les aidants » (Julie D.) « mais aussi les soignants » (Henri N.)

« Offrez, avec tout votre cœur, écoute et amour pour laisser advenir ce qui doit être » Pascale R.

« Offrez, avec tout votre cœur, écoute et amour dans le respect éthique mais bouleversant des fins de vie » Claire L.

J'aurais aimé évoquer Nao et Paro qui m'ont fascinée par leur potentiel mais je crois qu'ils méritent un texte rien qu'à eux ... module sur l'accompagnement dans le futur de Michel F., Je vais y réfléchir.

Bref, soyez avant tout la Vie ... pour donner la Vie jusqu'au bout ! Et comme toute recette, n'hésitez pas à ajouter une petite touche de fantaisie personnelle et fantasque pour faire exploser les papilles d'étincelles de bonheur. Ne nous leurrions cependant pas, il n'existe pas de « recette » idéale pour devenir un bon bénévole d'Albatros... Alors comment faire ? me direz-vous ; peut-être en commençant par se rappeler que le « benevole » désigne simplement celui qui « veut le bien ». Là est l'essentiel car alors tout devient possible...

Marie-Annick Fournier et Rachel Loisy



Trois avis de lectrices

Le moment est venu pour Michka : celui de quitter son appartement, son cocon.
 Elle tourne une dernière fois la clé dans la serrure.
 Elle a peur de sa nouvelle vie.
 Marie le lui a promis : elle viendra la voir.
 Elle la croit.
 Michka a recueilli Marie, enfant.
 Retrouvées dans leurs solitudes respectives.
 Michka s'installe dans l'EHPAD.
 Jérôme et Marie lui rendent visite.
 Lui, Jérôme pour la rééducation du langage car orthophoniste.
 Michka souffre de ne pas se faire comprendre.
 D'abord pour d'accord, Femen pour femmes.
 Au fil des pages nous sympathisons avec Michka.
 Nous comprenons son langage.
 Ses états d'âme.
 Sa solitude.
 Michka attend les trop rares visites de Marie et de Jérôme.
 Michka et Jérôme s'apprivoisent, sympathisent.
 Michka reçoit également la visite de Madame la Directrice : cauchemars ou réalité.
 Marie attend un enfant.
 Michka meurt.
 Marie et Jérôme se rencontrent après le départ de Michka pour un bout de chemin ensemble.
 Je me suis attachée à ces trois personnages.
 Il m'arrive de penser à eux.
 Trois belles rencontres.
 Le joli mot MERCI participe à la danse des mots de cette petite fiction attachante comme ses protagonistes.

Garder l'espérance

Recevoir autrui avec patience

Accueillir la tolérance

Tendre les mains vers la résilience

Installer la confiance

Traverser avec bonté l'existence

Universelle connaissance

Demeurer dans la présence

Écrire correspondance

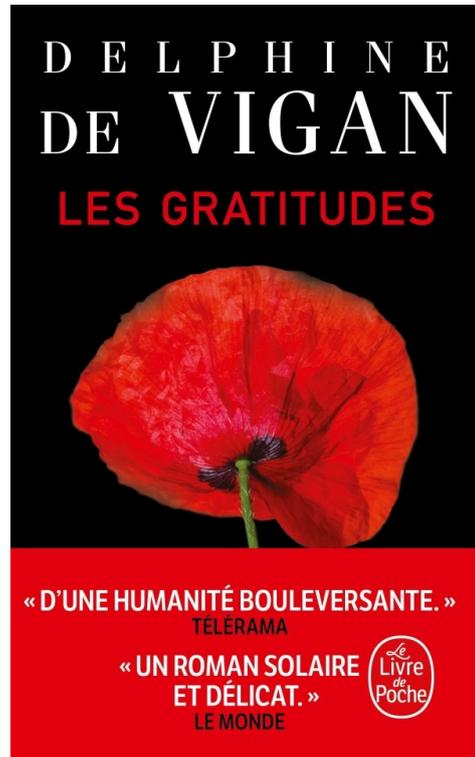
Se rendre à l'évidence

Marie-Claire Vaschalde

Gratitude envers la tendresse partagée, envers les rencontres inespérées dont la vie jalonne notre chemin, pour peu qu'on ne s'attende à rien de précis et qu'on soit prêt à en dépasser la part d'ombre et à les accueillir de plein cœur.

« Michka est en train de perdre peu à peu l'usage de la parole. Autour d'elle, deux personnes se retrouvent : Marie, une jeune femme dont elle est la mère de substitution, et Jérôme, l'orthophoniste chargé de la suivre en EHPAD ». Tous deux vont accompagner jusqu'au bout cette vieille dame digne, drôle, intelligente et courageuse à qui les mots viennent à manquer au moment où elle en aurait le plus besoin. Un mot surtout : « Merci »... Merci à ceux qui, petite fille, lui ont sauvé la vie. Que peut-il bien y avoir au bout de ce chemin tissé de grâces ? L'amour bien sûr. Sans en avoir l'air, on reçoit souvent beaucoup plus qu'on ne donne. Merci à Delphine de Vigan de nous le rappeler avec autant de sensibilité que de délicatesse.

Catherine Mazet



Delphine de Vigan, Les grâces, 2019, 192 pages (Disponible à la bibliothèque)

Dans ce récit Marie et Jérôme prennent la parole en alternance pour raconter les derniers mois de Michka qui perd ses mots. Je ne veux pas revenir sur le contenu déjà évoqué dans les deux critiques précédentes. Je voudrais partager les passages qui m'ont marquée et qui peuvent éclairer la souffrance et le cheminement des personnes rencontrées pendant les accompagnements.

« Voilà donc ce qui t'attend, Mich' : des petits pas, des petits sommes, des petits goûters, des petites sorties, des petites visites. Une vie amoindrie, rétrécie, mais parfaitement réglée. » (p.34)

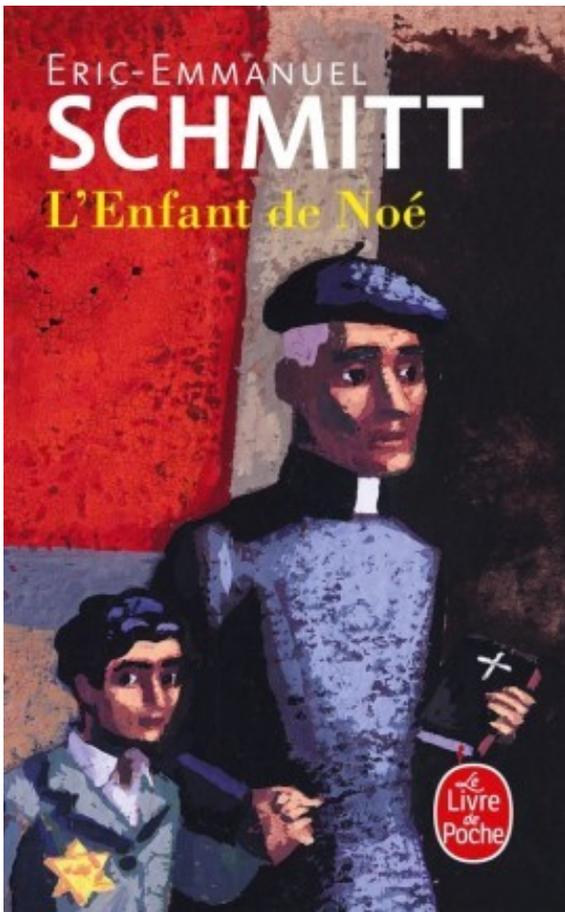
« C'est triste, vous savez, de vivre au milieu de gens qui ne vous appellent jamais par votre prénom » (p.41)

« Je suis orthophoniste. Je travaille avec les mots et avec le silence. Les non-dits. Je travaille avec la honte, le secret, les regrets. Je travaille avec l'absence, les souvenirs disparus et ceux qui resurgissent, au détour d'un prénom, d'une image, d'un parfum. Je travaille avec les douleurs d'hier et celles d'aujourd'hui. Les confidences. Et la peur de mourir. »

On peut lire *Les Grâces* comme l'épreuve de la perte, des pertes successives qui accompagnent la vieillesse même si on peut vivre encore de belles rencontres.

Gilberte Curinier

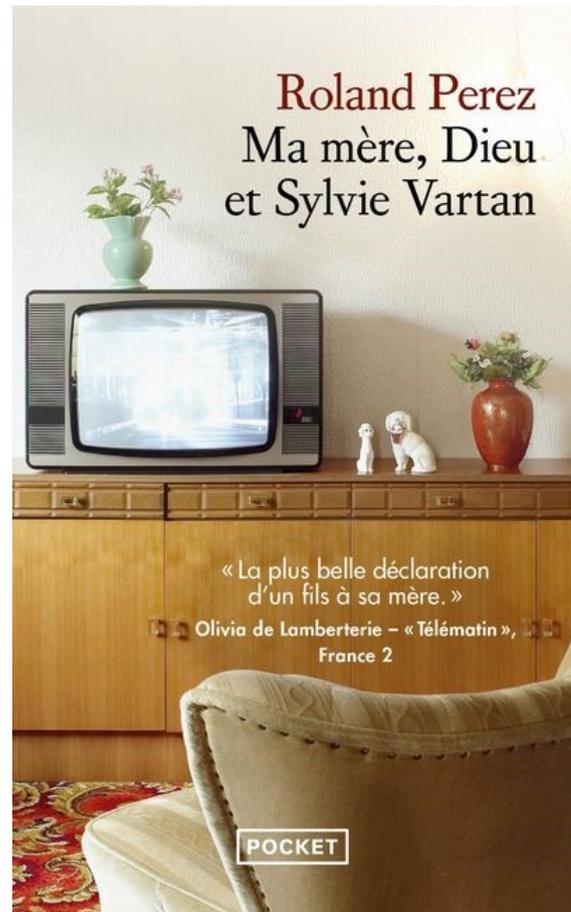




Eric-Emmanuel SCHMITT : L'enfant de Noé, Poche, 2008, 128 pages. (Disponible à la bibliothèque)

La dédicace donne au récit une dimension historique : le sauvetage d'un enfant juif de sept ans, en Belgique, entre 1942 et 1945. Les parents de Joseph le confient au comte et à la comtesse de Sully qui le remettent au père Pons. Ce dernier prend l'enfant en charge après son court séjour chez Mademoiselle Marcelle, la pharmacienne. Cette chaîne de solidarité permet aux « orphelins » de la villa jaune -exfiltrés in extremis par les résistants- d'échapper à la déportation et à la mort. Tout est vu par les yeux de l'enfant -devenu adulte- qui se souvient qu'il doit la vie à ceux qui ont pris tous les risques et leur dit sa gratitude. Ce vibrant merci devient celui de l'Etat d'Israël qui a créé « *l'institut Yad Vachem qui décida de donner le titre de Justes des Nations à ceux qui dans les temps du nazisme et de la terreur avaient incarné le meilleur de l'humanité en sauvant des Juifs au péril de leur vie* »(p.117). Cependant la gratitude a été mise en échec par les « libérateurs armés » qui ont arrêté et torturé l'officier allemand qui n'avait pas dénoncé les enfants surpris sous la douche. Si Rudy installé en Israël légitime la violence à l'encontre des Palestiniens, Joseph regrette que le peuple juif qui a failli être exterminé ne puisse vivre en paix avec les Palestiniens « *C'est leur territoire aussi. Ils y vivaient avant qu'on y établisse Israël* »(p.118). Le conflit israélo-palestinien donne à ce récit une douloureuse actualité.

Gilberte Curinier



Roland PEREZ : Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan. Pocket, 2023 . (Bientôt disponible à la bibliothèque)

La fratrie vit dans un HLM à Paris. Le petit dernier, Roland, se traîne sur le lino avec son pied bot. Esther, sa mère, marocaine juive séfarade, généreuse, audacieuse et bienveillante, ne se résigne pas. Elle conteste le verdict des médecins : son fils marchera. Elle prie, consulte, s'acharne. Le miracle opérera après 18 mois d'immobilisation où il a fallu occuper Roland. On l'installe au salon où il y a la télé et on lui achète un mange-disque et tous les 45 tours de Sylvie Vartan qu'il écoute en boucle. Il apprend à lire et à écrire avec les paroles. Il peut intégrer l'école et rentrer dans le rang de la vie qui s'avérera peu banale. Il deviendra avocat de gens du showbiz et chroniqueur radio.

L'auteur n'est autre que Roland qui, en écrivant ce récit autobiographique tonique et savoureux, a voulu remercier sa mère « d'avoir permis des miracles et de leur avoir rendu la vie si douce ». Quant à Sylvie Vartan, elle n'a su que des années plus tard, par l'indiscrétion d'une amie, le rôle de nounou et d'éducatrice qu'elle avait joué dans la vie du petit handicapé. En annexe, elle exprime à Roland sa gratitude « pour lui avoir fait toucher du doigt, à travers ce livre, que les artistes peuvent jouer un rôle quasi réel dans la vie des gens ».

Véronique Lombard

Albatros a une spécificité

Albatros fait partie des associations de grande taille tout en n'étant pas adhérente à une des deux fédérations que sont JALMALV et Être-là.

Et comme toutes les associations d'un certain volume nous avons une activité formation initiale importante dont le contenu est considéré, notamment au niveau de la SFAP, comme étant d'un très bon niveau. Nous la proposons régulièrement aux associations de la région (l'Envol de Trévoux, Kairos de Bourgoin-Jallieu, Pélican de Tarare..etc)

Mais Albatros a , depuis sa création, une activité anexe qui lui confère une spécificité qui ne rayonne peut-être pas assez : notre groupe de réflexion.

Chaque année un thème est choisi, sur lequel un groupe de 20 à 25 personnes va travailler. Il est animé depuis plusieurs années par Michel Fournier, aidé par un petit noyau de 4 à 5 personnes pour préparer les réunions qui se tiennent une fois par trimestre, le samedi.



Les bénévoles du groupe de 20 à 25 personnes s'engagent à venir à toutes les réunions et à y participer activement.

La journée commence par un exposé de Michel et ensuite 2 ou 3 sous-groupes sont constitués pour travailler certaines questions. Une conclusion termine la journée vers 16H.

Un document de synthèse du travail effectué au cours de l'année conclut ce travail collectif au cours du mois de juin.

“

Un groupe de réflexion : quel avenir pour notre accompagnateur ?

Cette année le thème portait sur le bénévolat de demain au regard du nouveau cycle d'évolution mondial amorcé avec le début du 21ème siècle.

Le résultat de ce travail sera proposé comme contribution pour le congrès de la SFAP qui se tiendra à Poitiers en 2024.

Un grand merci à Michel pour l'animation de ce groupe !

Yves du Plessis

ALBATROS

Siège Social
33 rue Pasteur—69007 LYON

Permanence :
Mardi & Jeudi
9h00/12h30—13h30/17h30
(Sauf vacances scolaires)

Tél : 04.78.58.94.35
Mail : albatros69@wanadoo.fr

Site : www.albatros69.org

Accueil Formation Initiale
Sur Rendez-vous
Les mardis et jeudis

Documentation Bibliothèque
Présence des documentalistes
Mardi de 9h30 à 11h30

Association reconnue d'intérêt général habilitée à recevoir des dons et des legs.

N° Siret : 420 518 839 000 22

IBAN : FR17 2004 1010 0707 8698 5S03 842
BIC : PSSTFRPLYO

Chanson pour l'Auvergnat

Elle est à toi, cette chanson
Toi, l'Auvergnat qui, sans façon
M'as donné quatre bouts de bois
Quand dans ma vie il faisait froid
Toi qui m'as donné du feu quand
Les croquantes et les croquants
Tous les gens bien intentionnés
M'avaient fermé la porte au nez

Ce n'était rien qu'un feu de bois
Mais il m'avait chauffé le corps
Et dans mon âme il brûle encore
À la manière d'un feu de joie

Toi, l'Auvergnat quand tu mourras
Quand le croque-mort t'emportera
Qu'il te conduise, à travers ciel
Au Père éternel

Elle est à toi, cette chanson
Toi, l'hôtesse qui sans façon
M'as donné quatre bouts de pain
Quand dans ma vie il faisait faim

Toi qui m'ouvris ta huche quand
Les croquantes et les croquants
Tous les gens bien intentionnés
S'amusaient à me voir jeûner

Ce n'était rien qu'un peu de pain
Mais il m'avait chauffé le corps
Et dans mon âme il brûle encore
À la manière d'un grand festin

Toi l'hôtesse quand tu mourras
Quand le croque-mort t'emportera
Qu'il te conduise à travers ciel
Au Père éternel

Elle est à toi cette chanson
Toi, l'étranger qui sans façon
D'un air malheureux m'as souri
Lorsque les gendarmes m'ont pris
Toi qui n'as pas applaudi quand
Les croquantes et les croquants
Tous les gens bien intentionnés
Riaient de me voir amené

Ce n'était rien qu'un peu de miel
Mais il m'avait chauffé le corps
Et dans mon âme il brûle encore
À la manière d'un grand soleil

Toi l'étranger quand tu mourras
Quand le croque-mort t'emportera
Qu'il te conduise, à travers ciel
Au Père éternel

Paroliers : Georges Brassens
Paroles de Chanson pour l'Auvergnat ©
Editions Musicales Ray Ventura

