



CF-Romandie

Association romande pour
la Communication Facilitée
et la Psychophanie

FLEUR DE PAROLE

Numéro 35

Mai 2023

Heure d'exception avec tous les gens autour de nous, de moi. Oui d'exception pour les gens curieux mais de bonne curiosité. C'est une chance vive de partager des mots avec tous. Bravo !

Lucas Dumartheray, facilité par Isabelle Courier

Je crois que je suis un peu impressionnée, mais si heureuse d'être là, parmi tout ce monde. J'entends que ça fuse entre tous, cela va être un vrai défi de tout suivre.

Carine Gilliéron, facilitée par Maude Mauron

Quel plaisir d'être là et de sentir tout ce monde de pensées fuser, c'est un volcan ! Nous sommes la lave en fusion et c'est une chance de se retrouver aujourd'hui autour de cette table, ensemble.

Camille Deillon, facilitée par Rebecca Short

Entre amis je suis bien. Vous ne savez pas quel effort je fais pour me mêler avec des gens. Quel bonheur d'être autour de la table pour la même cause : celle de se faire entendre.

Denise Badan, facilitée par Béatrice Euler

SOMMAIRE

- Editorial	P. 2
- La maladie d'Alzheimer et son accompagnement en psychophanie – Divers auteurs	P. 2
- Table ronde des personnes facilitées : « Echange entre amis : notre vie, notre quotidien »	p. 10
- Des textes et des dessins pour « se dire » – Divers auteurs	p. 17
- Salon de Santé et bien-être à Martigny du 10 au 12 février 2023 – Michèle Tröhler	p. 18
- « Ouvrir les consciences » – Divers auteurs	P. 21
- Le coin du libraire : « Le percussionniste » - livre d'Evelyne Rivat Metrailler	P. 23
- Journée de soutenance du 18 mars 2023 – Line Short	P. 24
- Votre comité	P. 27
- Vous avez la Parole	P. 28
- Agenda	P. 28

Comité de rédaction : Responsables de publication : Catherine et Jacques Légeret

Secrétaire de rédaction : André Baechler

Impression : WirmachenDruck.ch

EDITORIAL

Les Tables rondes, une clé pour ouvrir les consciences.

Par Catherine Légeret

L'idée d'une Table ronde avec nos Facilités peut faire frémir : une douzaine de participants dont certains d'habitude très agités, intranquilles, bruyants ou hyper-angoissés se retrouvent pour échanger au cours d'une discussion dans quelle ambiance « volcanique » (Camille) tout cela va-t-il bien pouvoir se dérouler ? Or, toute personne qui assiste à ces rencontres est frappée par la qualité d'écoute qui s'installe entre eux tous, leur étonnante capacité de concentration, la tolérance et la patience qu'ils témoignent aux uns et aux autres tant pour leurs propos que pour les manifestations d'inconfort qui interrompent

quelquefois le flux de la conversation. Même la perspective du plantureux goûter qui les attendait sur le présentoir à gâteaux ce dernier samedi d'avril ne les a pas détournés de leur haute exigence : « ... être autour de la table pour la même cause, celle de se faire entendre ! » (Denise) Ah oui, la cause est bien défendue car ils se font entendre nos amis, leur conversation fait voir la richesse de leurs échanges et révèle la profondeur de leur intériorité : dorénavant nous en avons conscience. Ouvrir les consciences - thème de ce No - c'est un sujet majeur qui les touche au plus profond. Si les

Tables rondes sont une clé, eux-mêmes en personne sont un sésame pour qui sait « revenir à l'essentiel et ralentir » (Camille), pour ceux qui « osent penser en dehors de la boîte et éclairer une autre partie du chemin » (Caroline), « cela ne se fait pas sans peine, dur labeur dur labeur » (Denise), mais avec « la Lumière, seul guide possible pour une ouverture des consciences en corrélation avec l'Univers, nous touchons du doigt la réinitialisation de l'être dans ce monde en péril, qui ne se sauvera qu'avec l'amour » (Olivier).

La Maladie d'Alzheimer et son accompagnement en Psychophanie

*Conférences données par Madame Marie-Anne Sarrasin,
Messieurs Pierre Fillon et Philippe Le Pelley Fonteny*

Le 25 février 2023 à la Fondation Perceval, 1162 St-Prex

Madame Marie-Anne Sarrasin a quarante ans d'expérience dans le monde des personnes porteuses de troubles cognitifs. Elle a créé, il y a vingt ans, le Foyer « Les Acacias » à Martigny, centre d'accueil de jour pour les personnes touchées par des problèmes d'ordre cognitif.

Avec la collaboration d'Alain Maillard, elle a écrit deux livres traitant de la maladie d'Alzheimer :

- « **L'Amour au-delà des mots** », Édition Saint-Augustin, collection Aire de Famille, 2019
- « **J'ai Alzheimer, écoute-moi** », Éditions Saint-Augustin, collection Prisme, 2021.

Elle relève les points clés pour établir, voire rétablir la compréhension mutuelle et la qualité de vie.

Monsieur Pierre Fillon accompagne depuis près de dix ans sa compagne touchée par des troubles cognitifs de type Alzheimer. **Ingénieur de formation, après avoir présenté divers aspects physiologiques du fonctionnement du cerveau et des zones potentiellement touchées par la maladie d'Alzheimer**, il témoigne de son expérience, de ses observations et des effets bénéfiques de la psychophanie sur son propre comportement comme sur celui de sa compagne. Un témoignage fort de leur vécu.

Monsieur Philippe Le Pelley Fonteny, ingénieur agronome, s'engage en tant que bénévole, notamment auprès de personnes touchées sévèrement par la maladie d'Alzheimer en unité protégée d'une maison de retraite en région parisienne. Formé et certifié à la pratique en psychophanie, il a recueilli des textes exprimant les pensées transmises par deux personnes qui témoignent de leur vie intérieure profonde.

Il a écrit un essai :

« **Alzheimer. à l'épreuve du temps et de l'absence** ». Ed. Baudelaire. Lvon. France. nov. 2021

Note de la rédaction : Afin de faciliter la lecture, plutôt que de reprendre le résumé des trois conférences successives, nous avons privilégié une mise en forme des débats comme s'il s'agissait d'une seule présentation avec sa propre logique.

Les rédacteurs : Michèle Tröhler et André Baechler

1. Ces troubles qui nous troublent

Lorsqu'on parle de maladie d'Alzheimer, on parle d'un syndrome qui varie d'une personne à l'autre et qui fait partie des troubles neuro-cérébraux, comme c'est le cas pour d'autres atteintes (maladie de Parkinson, AVC, ...).

La maladie d'Alzheimer progresse lentement, pour chacun selon son

Vécu de la personne malade :

La personne qui vit ces troubles en a conscience au plus profond d'elle-même. Cependant elle n'en parle pas. Très souvent mise en échec, elle vit des peurs et le stress. Elle peut refuser d'être diagnostiquée. Si les examens neuropsychologiques permettent de mettre en évidence les troubles, il faut aussi savoir qu'ils mettent la

Vécu des proches :

L'entourage est démuni. Au début il y a beaucoup d'incompréhension. Les petits changements de comportement, les petits oublis, ..., sont difficiles à identifier et expliciter. Devant les réactions de colère, de contrariété, de déni,

histoire. Selon la localisation de la maladie, différentes fonctions peuvent être atteintes : les fonctions exécutives, le comportement, le langage oral, le langage écrit, l'attention, la mobilité, les perceptions, la mémoire à court terme, etc. En général, la mémoire à long terme persiste plus longtemps.

personne en échec et la stressent davantage. Les besoins de reconnaissance et d'utilité, de se sentir aimée et en sécurité s'effritent au point de susciter des envies de suicide.

Dès lors que le diagnostic est annoncé, même si on le présumait, c'est un choc ! C'est un choc pour la

l'entourage perd patience et s'interroge de plus en plus. La peur s'installe, on limite les demandes à son égard, on imagine les dangers que peut courir la personne en difficulté et on cherche à renforcer la sécurité. L'entourage ne voit pas

Au début de la maladie, on voit apparaître les pertes de mémoire récente, parfois une modification du langage, puis des troubles du comportement qui affectent les relations sociales et familiales, et progressivement une perte d'autonomie allant jusqu'à l'incapacité de se nourrir.

personne elle-même et pour son entourage. Aucun traitement ni espoir de guérison nous dit-on ! (Voir néanmoins l'ouvrage "Guérir d'Alzheimer" du Dr. Michael Nehls qui évoque des guérisons possibles pour des personnes dont la maladie n'a pas fortement progressé).

la cause et, tout en croyant bien faire, met la personne touchée en échec, ce qui provoque et renforce son insécurité qui peut amener de l'agressivité.

En résumé :

- C'est une maladie caractérisée par des lésions cérébrales.
- C'est une maladie dégénérative progressive qui altère le comportement et diverses fonctions logiques et d'exécution.
- Il y a un processus d'auto-alimentation des peurs et du stress.
- Et pourtant la Conscience profonde reste intacte. Les émotions sont toujours là.
- La personne reste une personne à part entière, avec une vie intérieure.

2. Une autre façon d'agir et de réagir

On parle de démente, terme qui fait peur, qui évoque la folie, provoque la honte, un grand sentiment d'impuissance en pensant trop souvent qu'il n'y a rien à faire et que la personne ne

peut plus rien comprendre. Et pourtant !

Formée à la validation de Naomi Feil, Marie-Anne Sarrasin est convaincue que les personnes atteintes de troubles cognitifs

comprennent ce qu'on leur dit. Karl Rogers, un des fondateurs de l'approche humaniste en psychologie soutient, cette démarche en affirmant : « Dans l'accompagnement, la personne est un sujet, mais pas un objet ».

Parmi les besoins fondamentaux de chaque être humain, souvenons-nous des suivants :

- Besoin d'être aimé et de se sentir en sécurité
- Besoin d'être utile et reconnu
- Besoin d'exprimer des émotions spontanées et d'être entendu

Satisfaire ces besoins chez la personne malade n'est pas une question de temps mais bien de disposition personnelle. Pour accompagner des personnes ayant des troubles neurocognitifs, il faut reconnaître qu'on est tous des oiseaux blessés, fragiles. En traversant nos fragilités, on se renforce. La priorité est de faire un travail sur soi, savoir ce qui se passe en nous, cela permet ensuite d'écouter et d'entendre l'autre. Travailler avec ce qui vient du cœur, ouvrir son esprit et travailler en conscience. Être empathique et développer une observation fine afin de décoder le non-verbal. Dans le regard se lit la qualité de la présence. L'attitude reste l'outil principal.

pour mieux reformuler les peurs ou les désirs sous-jacents.

Choisir le mode de communication non-violente, tourner les phrases en positif (éviter de dire : « Non, ne fais pas ceci, arrête de..., etc. »), être dans la tendresse, le doux, l'acceptation. Eviter de les mettre en échec, par exemple en répondant aux questions comme si c'était la première fois qu'on nous la posait. C'est un grand travail personnel, non pas pour cacher son agacement, mais pour ne pas être touché et énervé par des questions répétées de nombreuses fois à la suite. Ne pas donner d'ordre, mais proposer, par exemple en posant des questions. Utiliser l'humour sain pour faire réapparaître le sourire et le rire.

(musique, images, peintures, toucher de divers objets, massage des mains, du dos, de la nuque, senteurs, etc.).

Un comportement adapté permet à la personne de restaurer son estime, ce qui diminue l'agitation, les peurs et le stress. Un lien de confiance se tisse, la personne se sécurise et peut retrouver son mot ou sa phrase et c'est très enrichissant pour l'accompagnant. Le proche-aidant peut changer totalement son regard sur la personne touchée et ainsi, son attitude.

Pierre Fillon qui vit ces expériences avec sa compagne nous confie : « Chaque progrès est encourageant. Je vis cela comme un engagement et non comme un sacrifice. J'ai foi en mon accompagnement, cela me permet de vivre cette situation sans perte d'énergie, sans fatigue additionnelle et sans aller à l'épuisement ».

Pour communiquer avec les personnes atteintes de troubles cognitifs, il faut se mettre à leur hauteur, faire des phrases courtes, et capter leur regard. Parfois le chant permet de sortir du raisonnement. Saisir le contexte

La mémoire est nourrie par nos 5 sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. Il s'agit de les stimuler, tous dans la mesure du possible en tenant compte des préférences de la personne

3. La psychophanie pour exprimer le vécu intérieur si bien caché

Philippe Le Pelley Fonteny nous rappelle que la psychophanie permet à toute personne, valide ou non, d'avoir accès à son registre émotionnel, affectif et relationnel, aux zones difficiles à exprimer par la parole. Par cette mise en relation d'inconscient à inconscient, on se détourne du pouvoir du raisonnement et du savoir

intellectuel, trop souvent sources de nos tourments. Ce n'est plus la tête qui dirige, c'est le cœur.

Pour y parvenir, le facilitant doit faire preuve de réelles qualités : présence à soi et à l'autre, savoir s'écouter soi-même pour connaître ses fragilités, ses vulnérabilités, se connaître, transparence et

sincérité, authenticité, parler en « Je » pour être responsable, reconnaître son impuissance pour grandir avec l'autre, persévérance pour chercher ensemble, un respect profond du ressenti et des émotions du facilité, confidentialité, discrétion.

Une pensée de Maître Eckhart à méditer : « Moins j'ai d'attente, plus je peux percevoir l'autre ».

Pierre Fillon nous confie son expérience auprès de Maria : « Le comportement de ma compagne a changé dès la première séance. S'en sont suivis des changements surprenants. J'ai eu des consentements, des acquiescements, des acceptations de la situation. Elle s'est détendue. Cela démontre qu'elle existe à

l'intérieur, avec ses émotions. Cela permet de comprendre ses besoins. J'ai alors fait une séance de psychophanie pour moi-même. Le texte a exprimé des choses que je n'avais jamais racontées à personne. Il y a quelque chose d'impressionnant là-dedans, avec plein d'émotions.

Mon comportement a également totalement changé du fait que j'ai pris conscience qu'une personne qui ne semble ne plus rien savoir ni comprendre n'est qu'une vision extérieure alors qu'à l'intérieur l'être existe avec sa compréhension, ses émotions, ses besoins de relations sociales. »

Quelques échanges entre Maria qui vit en EMS et Pierre :

- + *Les mots se sont enfuis mais ils encombrant ma tête et ne trouvent pas la sortie. Recherche à m'enfuir, m'enfuir (= mourir) mais je ne glisse pas.*
- + *Comprends-tu quand je te parle ?*
Oui mais mes mots se bloquent et se heurtent dans ma tête sans pouvoir répondre.
Je suis obligée d'attendre, d'attendre toujours et c'est trop long pour moi d'attendre mon rayon de soleil.
- + *Comment te sens-tu ici, avec le personnel ?*
Ici je connais et je vois ; c'est mon lieu maintenant ; ne change rien, c'est tellement compliqué de s'habituer quand on n'est pas vu avec une tête pensante.
- + *Tu sais prendre la main c'est tellement bon. Bien travailler mes mains, la chaleur, le contact, la mobilité du cœur passe par la main.*
La main, toucher mes mains, les malaxer, les tenir en repos ou en les mobilisant. Toucher mes mains par toi aussi et surtout toi.
- + *J'ai deux états, un proche de l'absence où je me replie sur moi, je deviens comme une invisible dans ce monde et un autre où je suis présente et empêchée de me révéler.*
- + *Depuis le premier échange en psychophanie, que peux-tu dire ?*
Tu as un souffle nouveau, ta tristesse se transforme et tu mets des pas l'un devant l'autre, tu ne marches plus à reculons.
Ton envie d'avancer est diablement chouette à ressentir.
N'hésite pas à me prendre la main, regarde comme je suis coopérante et envieuse d'écrire.
Tu es comme apaisé et une confiance brille en toi. Merci.
- + *Ta relation avec les soignants et les résidents ?*
Moi j'ai deux types d'amis, les vivants qui soignent le corps et me donnent leur amitié par des gestes, des mots. Puis mes amis de vie qui attendent et voyagent comme moi dans l'invisible. Nous sommes parfois perçus comme des morts-vivants par les soignants.
- + *Mes amis de vie ne restent pas ensemble, ils sont à tous les étages et nos mots muets s'envolent l'un vers l'autre.*
Tu sais j'ai horreur des mots enfantins ; il y a une spécialiste ici qui semble nous apprécier mais elle veut le pouvoir sur nous et nous infantilise. Quand nos mots sont bloqués, et notre indépendance cassée, on nous prend pour des enfants et même pire que des enfants !

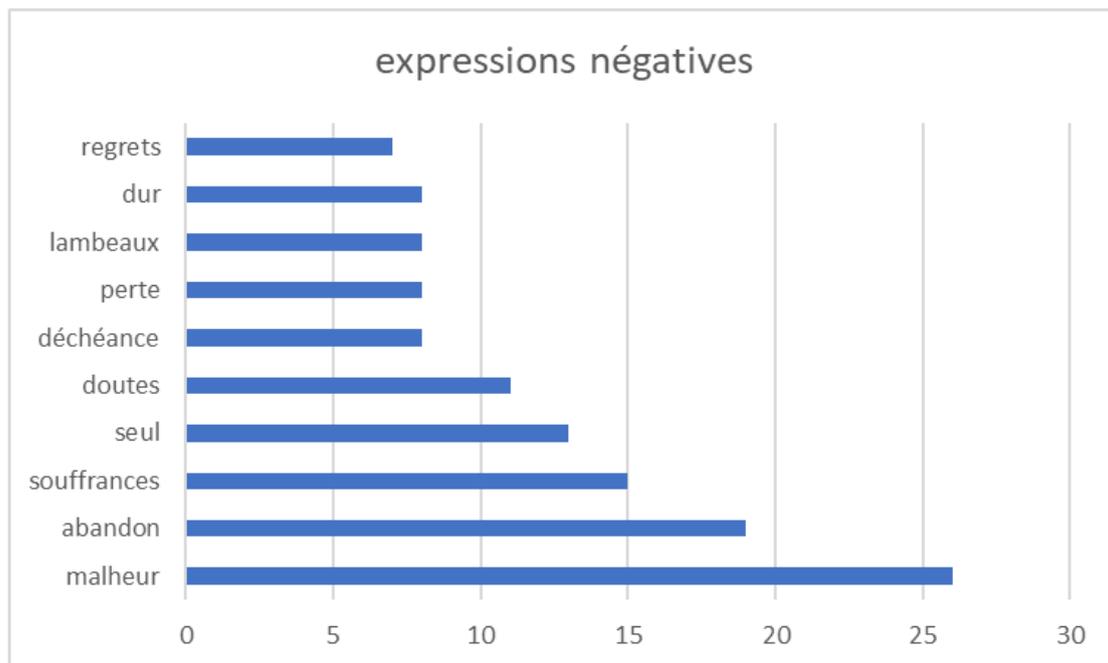
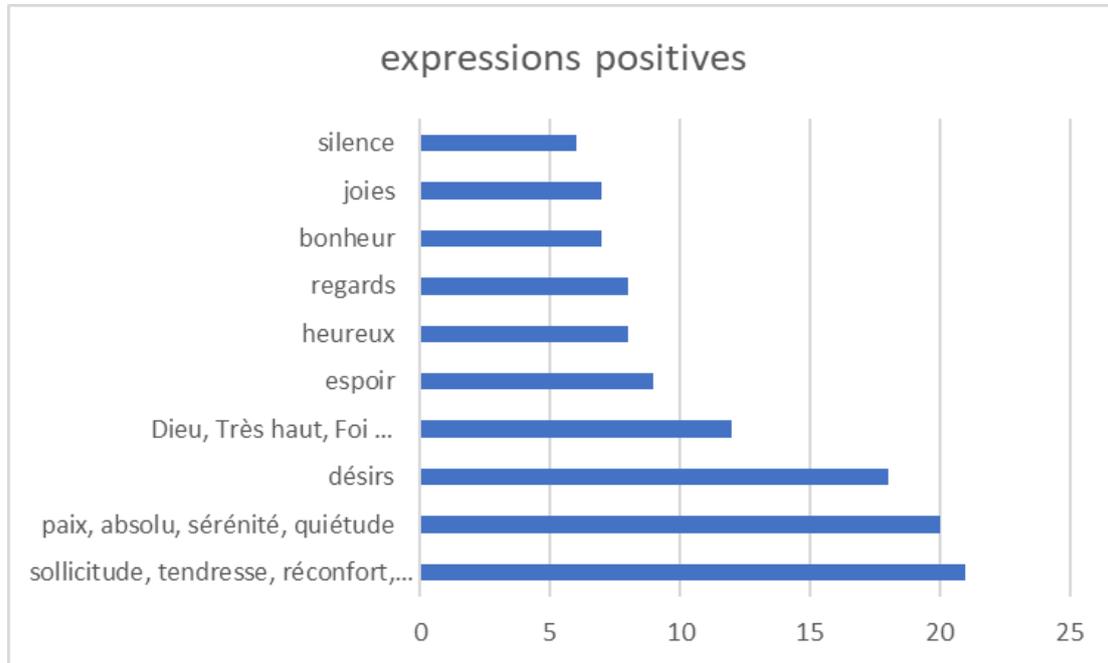
Quelques extraits de textes recueillis par Philippe Le Pelley Fonteny auprès de deux personnes vivant en institution :

- + *« Cette présence me reconforte, m'aide à supporter cette vie maussade et inacceptable pour une bonne part. Quand finira ce cauchemar, ce chemin malaisé ? Seul Dieu a la réponse à cette question fondamentale, unique ».*
- + *« Je suis brisé, laminé par cet anéantissement de ma pensée structurée. Où vais-je ? »*
- + *« Je ne puis me diriger seule, je perds pied physiquement, psychologiquement, même moralement. »*
- + *« Je me sens légère aujourd'hui, sereine, détendue presque habitée par une bonté et un allant inhabituel. Que ce temps se prolonge, se transforme pour embellir cette vie morne, triste, désolée. Pardon pour ce délire qui m'envahit malgré moi »*
- + *« Bravons cette mélancolie, cette turpide, cette angoisse existentielle quasi permanente ! »*
- + *« Je ne reste pas indifférent à votre venue, votre présence. Je ne peux, c'est au-dessus de mes forces, inventer la relation comme vous le souhaiteriez sans doute. Acceptez seulement ce silence, cette interrogation, ce mystère entier par pure abnégation et de non-maîtrise sur ce qui nous dépasse tous. »*

4. Une petite étude qui en dit long

A partir de la cinquantaine de textes recueillis durant les deux années auprès des deux personnes facilitées en psychophanie, **Philippe Le Pelley Fonteny a réalisé une petite étude linguistique qui apporte un éclairage très « parlant ».**

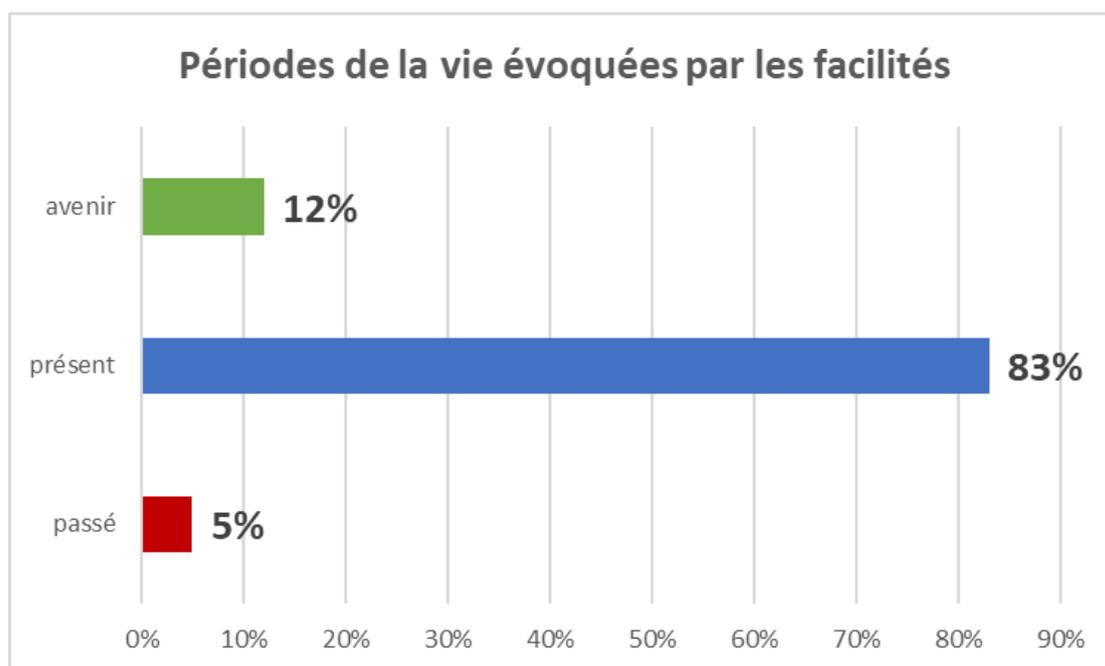
Selon les catégories d'expressions : positives et négatives (en nombre de citations)



Toutes les expressions relèvent dans la grande majorité :

- Soit du constat de naufrage d'un corps et d'un esprit qui semblent fuir, désertier le réel.
- Soit d'expressions positives de vie présente et consciente ou de projection dans une autre vie meilleure.

Vers quelles périodes de leur vie les personnes facilitées se tournent-elles à travers leurs expressions ?



Il apparaît que sur l'ensemble des 2 années de suivi de ces personnes :

- **Le temps présent** est prépondérant dans leurs expressions :

« Il ne m'apparaît pas de réponses toutes faites, c'est mystérieux de se savoir comme un haricot sans vie réelle, dépendante, désarticulée. »

« Je sens et goûte le moment présent sans arrière-pensée. »

« Soudain quelque chose se passe entre nous. C'est peut-être de l'ordre du sacré, de la communication infra personnelle. »

- **Le passé** est quasiment absent et alors sous forme de rétrospective :

« J'ai eu une vie décente, j'ai tenté de vivre honnêtement, sans affrontement d'aucune sorte. »

« J'ai essayé de remplir au mieux mon devoir, mes tâches, mon quotidien chargé de quelques appréhensions. »

« Je n'ai pas réussi à gravir les échelons que je souhaitais. »

- **L'avenir** est évoqué par des expressions d'espérance de vie meilleure :

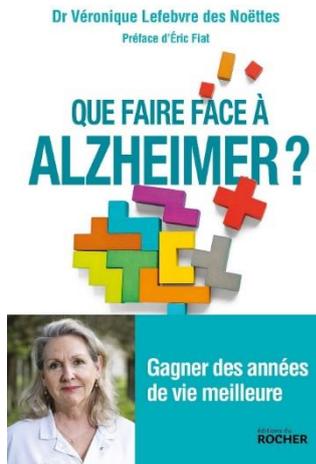
« Aborder ce dernier round, c'est franchir l'ultime étape, gage d'une vie meilleure, puissante, éternelle car j'y crois depuis mon enfance. »

« Allons doucement dans les pas de Celui que je crois être mon modèle, ma consolation certaine. »

5. Pour aller plus loin

Dr Véronique Lefebvre des Noëttes

« **Que faire face à Alzheimer ? : Gagner des années de vie meilleure** », Editions du Rocher, 2019

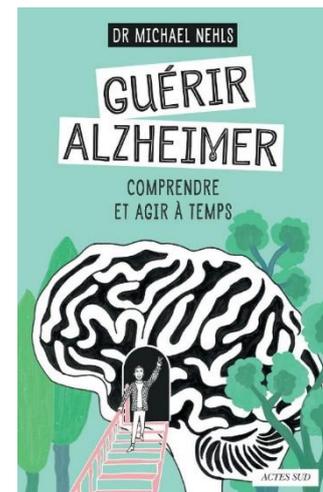


Elle lance un cri du cœur pour que notre société cesse de délaisser les malades et nous montre comment on peut gagner des années de vie en bonne santé. Sans jamais oublier les familles ni l'humanité de ces personnes vulnérables, elle nous offre une description claire de la maladie et du parcours de soins, pour sortir des idées reçues. Un ouvrage qui fait le point sur les méthodes efficaces qui luttent contre l'apparition de la maladie et contre l'effilochement de la mémoire

Dr Michael Nehls

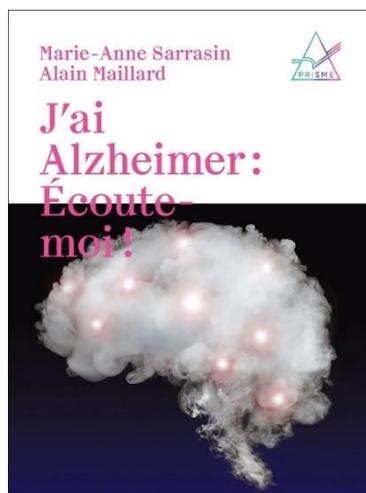
« **Guérir Alzheimer. Comprendre et agir à temps** », Actes Sud, 2017

En 2013, aux États-Unis, lors d'études cliniques d'un type nouveau, les premières guérisons de la maladie d'Alzheimer ont pu être constatées : des patients ont vu leurs terrifiants symptômes disparaître. Grâce à une thérapie "systémique", ils ont retrouvé mémoire immédiate, orientation spatiotemporelle, toutes leurs facultés cognitives et une vie normale. Ces résultats spectaculaires sont réalisables lorsque le traitement est entamé dès les premiers stades de la maladie, et ils confirment les travaux de recherche du Dr Michael Nehls présentés dans ce livre : pour lui, l'origine de la maladie n'est pas l'âge avancé des patients mais un ensemble de carences dont souffre le cerveau. Si on les comble à temps, son fonctionnement peut se rétablir.



Marie-Anne Sarrasin et Alain Maillard

« **J'ai Alzheimer : écoute-moi !** », Editions St-Augustin, Collection Prismes, 2021

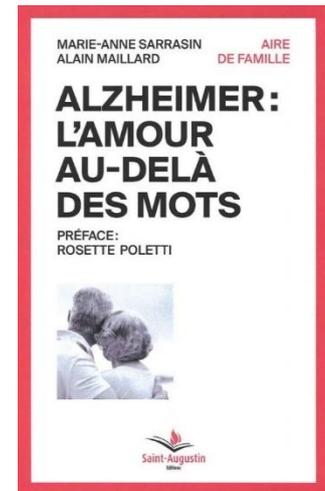


« Trop souvent, on ne les écoute pas, on les assomme de calmants ». Les personnes atteintes de troubles de type Alzheimer continuent d'avoir des besoins, des émotions et l'envie de rester en relation avec leur entourage. Le monde médical analyse, dissèque, traite les symptômes. Trop souvent il néglige la relation et enferme ces personnes dans la solitude. Certes, elles ont du mal à s'exprimer, on peut néanmoins les entendre. Et leur permettre une fin de vie plus paisible. Comment arriver à les écouter adéquatement en leur donnant la première place, autrement dit en considérant la personne avant le trouble ?

Marie-Anne Sarrasin et Alain Maillard

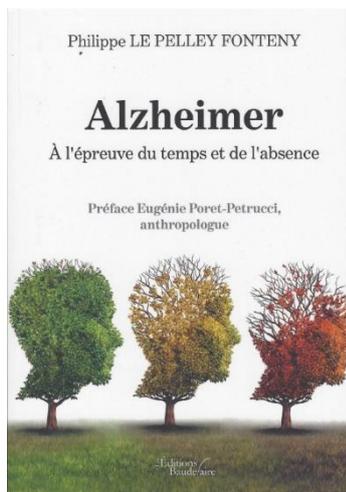
« **Alzheimer : L'amour au-delà des mots** », Editions St-Augustin, Collection Aire de famille, 2019

"Il ne me reconnaît plus, il retombe en enfance, c'est une plante verte". Face aux personnes atteintes de troubles de type Alzheimer, nous avons tendance à avoir peur et à croire qu'il ne peut plus y avoir de relation. Non : ces personnes ont besoin de liens. Et on peut entretenir avec elles une relation précieuse, au-delà des mots. Riche de 25 ans d'expérience et fondatrice des Acacias, maison d'accueil de jour à Martigny, Marie-Anne Sarrasin partage ici des moments intenses et heureux vécus avec ces personnes. Aide-soignante, elle a constaté que derrière leur comportement parfois déroutant, il y avait un sens. Il faut les rejoindre dans leur réalité, et les aimer. Ce livre propose un autre regard sur Alzheimer. Il parle de l'accompagnement de ces personnes à travers le parcours de Marie-Anne Sarrasin et les témoignages de femmes qui ont accompagné leurs maris atteints. Il donne aussi la parole à deux spécialistes, un neurologue et une neuropsychologue.



Philippe Le Pelley Fonteny

« **Alzheimer, à l'épreuve du temps et de l'absence** », Ed. Baudelaire, Lyon, France, nov. 2021



Grâce à la psychophanie, les familles portent un regard différent sur leur proche atteint de troubles cognitifs graves, et réalisent leur richesse intérieure.

L'auteur s'est formé et a pratiqué dans des unités de soins Alzheimer. Il a recueilli des textes qui expriment les pensées transmises par ces personnes comme témoignage de leur vie intérieure profonde.

Découvrez les résultats incroyables de cette expérience de présence pure, d'écoute profonde. Une aventure fraternelle hors du commun qui change totalement notre perception sur ces « gens étranges ».

Philippe Le Pelley Fonteny cherche à semer inlassablement autour de lui des idées, des solutions innovantes en faveur des publics exclus, précaires ou vulnérables. Bénévole à l'association et à la fondation des Petits Frères des Pauvres, il s'est engagé il y a vingt ans dans le bénévolat d'accompagnement en milieux hospitalier et carcéral. Il a aussi participé aux travaux de la Haute Autorité de Santé sur les essentiels en soins palliatifs et ceux du comité d'orientation stratégique du Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie.

Quelques liens parmi d'autres :

<https://www.frm.org/recherches-maladies-neurologiques/maladie-d-alzheimer/alzheimer-que-se-passe-t-il-dans-le-cerveau>

<https://www.inserm.fr/dossier/alzheimer-maladie/>

<https://www.msmanuals.com/fr/professional/troubles-neurologiques/syndrome-confusionnel-et-d%C3%A9mence/maladie-alzheimer>

<https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/quest-ce-que-la-maladie-dalzheimer/comment-la-maladie>

<http://vivre-alzheimer.fr/validation-naomi-feil/>

Table ronde des personnes facilitées du 29 avril 2023

« Échange entre amis : notre vie, notre quotidien »

Personnes facilitées ayant pris part aux débats :

Denise Badan	facilitée par Béatrice Euler
Camille Deillon	facilitée par Rebecca Short
Denis Didisheim	facilité par Pierre Fillon
Lucas Dumartheray	facilité par Isabelle Courier
Carine Gilliéron	facilitée par Maude Mauron
Miguel Jaquiéry	facilité par Aline Allamand
David Légeret	facilité par Catherine, sa maman
Jennifer Marguerat	facilitée par Véronique Perritaz, puis par Isabelle Courier (après la pause)
Nicolas Racine	facilité par Line Short
Caroline Short	facilitée par Clara Sauthier
Maria Strambini	facilitée par Anaïs Chenaux

Avis au lecteur :

Afin de faciliter la compréhension, certaines parties de message ont été regroupées alors qu'elles ont été lues en public avec un certain décalage dû au temps de rédaction.

Animatrice de la rencontre : Line Short

Line : Au nom de CF-Romandie, je suis ravie de vous accueillir pour cet échange entre amis autour de notre vie et de notre quotidien et un partage autour d'un goûter goûteux. Nous avons du plaisir à accueillir les personnes nouvelles. Caroline, tu avais envie d'introduire ce thème, je te cède la parole.

Caroline : Bonjour, bonjour amies et amis, c'est toujours une joie de vous retrouver ! Nous avons toutes et tous lorgné sur les gâteaux et pâtisseries qui nous attendent. Patience, ils ne bougeront pas ! Je déclare ouverte la table ronde du jour et me réjouis de vous entendre.

Miguel : Merci Caroline pour ton mot de bienvenue.

Lucas : Je reste devant beaucoup d'inconnu. J'ai des craintes mais je veux me lancer.

Bientôt j'irai marcher c'est important pour moi pour lâcher mes émotions.

Heure d'exception avec tous les gens autour de nous, de moi. Oui d'exception pour les gens curieux mais de bonne curiosité. C'est une chance vive de partager des mots avec tous. Bravo ! Merci de m'avoir amené ici.

Jennifer : Il y a beaucoup de monde et trop de personnes que je ne

connais pas. Je ne sais pas si je vais oser parler avec tout ce monde.

C'est quoi goûteux ? C'est goûteux en partage, en ami ?

Nicolas : Oui, je suis heureux et curieux d'être parmi vous.

Lucas : Quand on ira manger ce sera un beau moment mais je crois comprendre qu'il faut d'abord travailler ensemble puis on aura une réjouissance.

Carine : Moi je vais observer avant de me lancer à haute voix.

Je crois que je suis un peu impressionnée, mais si heureuse d'être là, parmi tout ce monde. J'entends que ça fuse entre tous,

cela va être un vrai défi de tout suivre.

Lucas (à Carine) : Vrai on doit être partout mais je crois que l'on est plus doué que vous, les parleurs, d'être partout à la fois.

Denis : Bonjour à tous, je suis heureux d'être avec vous. Merci de m'avoir invité, j'aime ces moments de partage. Je me réjouis de vous donner mes mots avec une nouvelle personne que je suis content de connaître.

Nicolas : Ma vie au foyer se passe bien j'y ai des amis. J'aime aussi mes activités à l'atelier.

Jennifer : Je suis contente finalement de voir tout ce monde et voir David cela me rassure (*David est arrivé avec un peu de retard*).

Camille : Pour moi aussi il y a beaucoup d'informations à suivre en même temps, mais quel plaisir d'être là et de sentir tout ce monde de pensées fuser, c'est un volcan ! Nous sommes la lave en fusion et c'est une chance de se retrouver aujourd'hui autour de cette table ensemble.

Caroline : Les amis quelle chance ! Sans eux la vie n'a que peu de goût. Les miennes donnent des couleurs à mes journées. Je voudrais plus d'occasions de vous voir, de boire des cafés et de manger des pâtisseries.

Nicolas : Être entre amis est précieux, ensemble on se soutient et on se raconte des histoires et moi j'aime bien les histoires, je suis curieux de découvrir les vôtres.

Maria : Tout d'abord je veux vous saluer tous car je me réjouis de vous rencontrer et de pouvoir sortir et échanger dans un autre contexte que l'EMS. Je veux aussi m'excuser car j'ai encore besoin de ma bulle et d'être rassurée quand je ne connais pas beaucoup. Mais je vais m'ouvrir petit à petit. J'ai besoin de temps, comme les fleurs qui s'épanouissent.

Denise : Entre amis je suis bien, même si la plupart du temps je suis seule avec moi-même. Vous ne savez pas quel effort je fais pour me mêler avec des gens. Je ne me sens souvent pas comprise.

Denis : Je vous vois tous en train de travailler, j'aimerais vous transmettre mes pensées.

Cher ami de mes mots (*son facilitant du jour*), merci de te mettre en confiance, j'attends...

Miguel : J'aime les choses sucrées. J'aime avoir des textures goûteuses dans ma bouche. Je me réjouis de manger la bonne mousse au

chocolat. J'attends de la déguster avec impatience mais je me réjouis de vous voir tous autour de la table pour partager un moment de parole entre nous. J'aime observer et moins parler.

Lucas : Avoir du travail c'est important, moi j'aime les contacts avec un peu de gens à la fois. Le groupe (*de vie*) c'est ok mais voir plus ça me plaît mais avec des réserves. Moi j'ai besoin de vous tous pour me ressentir dans ce monde. Oui des rencontres c'est important.

Carine : Tout juste, on sait s'entendre à toute vitesse. J'entends mon envie de connaître tout le monde. Par où commencer. Le goûteux goûter aurait été un départ moins risqué. Quel défi de se lancer. Mot à mot je vais partager ma joie d'être avec tous, tous au même niveau, c'est si important.

Nicolas : Moi aussi je suis un gourmand, alors partager un gâteau me convient bien aussi.

Denise : Quel bonheur d'être autour de la table pour la même cause, celle de se faire entendre. Des fois j'ai besoin de crier, vous voyez. Je n'entends pas par le moyen de mes oreilles.

Caroline : Avoir sa bulle c'est important pour être bien avec les autres, on est beaucoup aujourd'hui, des parlants et des moins parlants. C'est un peu spécial parfois il faut l'avouer, ces moments préparés. Exprime-toi si tu as envie, à ton rythme, on est là.

Lucas : Vrai, très vivants nous sommes ensemble. Regardez, regardez-nous tous, vous les invités !

Merci belle dame Carine, tu me plais bien, je t'entends.

Nicolas : Vous parlez tous beaucoup mais comment vivez-vous votre quotidien ? Est-ce facile pour vous ?

David : Bonjour à tous, merci d'accueillir les vaillants retardataires- tous les chemins mènent à Rome et ah ! si toutes nos rencontres menaient à un somptueux goûter : il faut mettre ça à l'étude, c'est déjà délicieux de vous voir assemblés ici en amour et en amitié.

Caroline : C'est vrai, on aurait pu commencer par les gourmandises. Gardons l'idée pour une prochaine fois. Le travail n'est peut-être pas où on l'imagine. Partager une mousse au chocolat ça peut être toute une histoire déjà.

Camille : Le délice des pâtisseries je n'y goûte pas assez souvent, mais le plaisir de partager, oui. Comment se sentir ensemble à distance ? Quels efforts pour se réunir ! Une autre fois, nous pourrions commencer par un tour de parole avec des plus petits groupes pour se réunir à travers l'intimité de l'amitié.

Maria : Je vous remercie pour votre douceur et votre patience. Ce sont des maîtres mots qui m'ont souvent guidée dans ma vie. C'est l'essence de toute relation et je me sens déjà rassurée de vous sentir créer cette bulle avec moi.

Jennifer : Ma vie est plutôt solitaire, mais de vous voir, ça me fait plaisir et de manger des gâteaux encore plus. J'aime les bonnes choses et de les partager avec vous me réjouit.

Miguel (en réponse à Nicolas) : Ça dépend des jours mais dans l'ensemble, je peux dire que j'ai un quotidien relativement fluide. Je suis bien entouré et je peux m'en trouver chanceux. Nous ne sommes pas tous égaux face à notre quotidien.

Denise : Il y a des gâteaux, cela peut être une cause, mais pas seulement : l'échange de nos idées, d'être ensemble entendus du fond de nos êtres, de notre profondeur de ressenti.

Les profondeurs du gouffre gourmand, succulent sur la langue, me remplissent de bien-être. Être là comme être humain c'est le plus grand plaisir. Je suis là, moi.

Denis : Je vous entends, c'est chouette de recevoir vos mots. Je me réjouis de goûter ces gâteaux promis. Quelle belle équipe nous formons !

(En réponse à la question de Nicolas : Comment vivez-vous votre quotidien ?) Pour moi, être avec les autres est important. Cela facilite aussi mon séjour ici. J'aime être avec les autres et cela m'aide beaucoup.

Carine : Je suis concentrée, mon quotidien, c'est aussi cela, se concentrer pour être bien au milieu d'un groupe, yeux fermés, ça m'aide pour tous vous entendre et ne pas me faire envahir par tant de monde, tant de bruit.

Nicolas : Pour moi, mon quotidien peut être compliqué quand il y a trop de stress autour de moi. Et alors j'ai besoin de me retirer dans ma bulle pour me reconforter et retrouver mon calme. J'aime le silence réparateur.

David : Le quotidien c'est une lutte permanente, heureusement pour une bataille pas encore perdue. Je suis sûr que nous savons tous les écueils et les abîmes à quoi nous sommes confrontés.

Lucas : Moi je suis bien joyeux d'écouter tous. Oui mon cœur se gonfle, c'est un vrai bonheur. Je ris de sortir de mes habitudes en étant ensemble.

Voir, regarder c'est ma spécialité et je reste aussi en dehors, j'aime marcher.

Ici (*La Branche*) je vis avec les autres, je ne vis pas en autonome, je vis en institution mais cela me convient car tout seul je serai un grand absent, oui j'ai besoin de la grande vie d'ici pour vivre.

Maria : S'il faut parler des bonnes choses, j'en ai des souvenirs à raconter. La merveilleuse odeur d'un gâteau aux pommes, un moelleux au chocolat qui coule de douceur de son intérieur, la gourmandise passe aussi par ces sens. Dans mon quotidien cela me manque aussi. J'aimais tant faire ma gourmande lors de la préparation de bons petits plats. Ces aspects de mon ancien quotidien me semblent si lointains aujourd'hui.

Lucas : Avoir les mots en plus c'est tellement riche mais je n'écris pas tous les jours, ça c'est mon souhait ultime.



Nicolas : Moi ce que j'aime ici ce sont les amis avec lesquels je partage mes journées, comme toi Lucas je suis dépendant de la présence de nos aidants pour bien être présent à ma vie et à vous.

Carine : Je suis bien d'accord du besoin de sortir de notre bulle, de venir à la rencontre, avoir des rendez-vous, et de partager des moments. Ça fait oublier, ça fait dépasser des moments plus difficiles.

Jennifer : Le quotidien n'est pas toujours facile en institution, heureusement le cercle familial, ma chambre, ma maman, ma famille et toutes les douceurs gustatives me rassurent, me donnent la force de continuer.

Miguel : La vie d'ici peut-être belle. Il y a de bons et mauvais moments partout, le monde institutionnel ne fait pas exception. Bien sûr que le milieu dit « normal » peut-être mieux perçu par les personnes dites valides mais il ne faut pas oublier que le monde institutionnel peut aider des personnes comme certains d'entre nous qui pouvons vivre y une vie plus ou moins dite « normale ».

Caroline : Préparer des douceurs, inviter et recevoir c'est aussi important pour moi : prendre soin des autres me tient à cœur, et ce n'est pas toujours facile d'y arriver alors que j'ai moi-même besoin d'assistance.

Lucas : Avancer de découverte en découverte c'est une richesse et avoir choisi la rencontre de partage c'est riche. Heure donc riche de se voir, c'est bon.

Nicolas : Moi j'aime quand je peux rentrer dans ma famille qui a une place spéciale dans mon cœur.

Denise : Remplir ces abîmes avec des douceurs nous rend heureux. Il me semble que c'est une sorte d'épanouissement. Dans le quotidien, nous souffrons des douceurs que nous ne pouvons recevoir ; alors je me les donne moi-même avec mon petit bonhomme qui se cache à vos yeux dans ma manche alors qu'il n'obéit pas et il faut que je le gronde.

David : Moi j'aime bien dans les rencontres comme celle de « today », percevoir les ondes qui circulent entre nous, les vibrations, aussi entendre ce qui est dit et recevoir ce qui n'est pas dit.

Denis : Je vous observe attentivement, c'est beau de vous voir sortir toutes ces pensées. Je ressens bien la joie que vous avez à être ici, dans le partage. Moi, j'avance ici dans ma vie, je ressens tant de choses au fond de moi. C'est un chemin (qui semble) bien

compliqué pour ceux qui ont des mots mais pour moi, par cette situation, j'y trouve aussi beaucoup de richesse. Et encore plus dans le partage.

Lucas : Ma famille, j'aurais beaucoup à dire, mais ma vie d'adulte c'est ici. La famille c'est comme une part d'un bon gâteau.

Jennifer : C'est bon de se sentir soutenue par le groupe, nous sommes tous différents dans le UN.

Camille : Dans mon quotidien j'ai la chance de vivre à un rythme plus lent et bien entourée, je suis à l'aise chez moi dans mon appartement et je suis à l'écoute de chacun et écoutée dans mes envies. Même si parfois je suis encore un peu seule dans mes pensées. J'aurais l'envie de vivre plus de temps forts avec vous autres et de vous retrouver plus souvent car j'ai besoin d'échanger avec vous. Nicolas es-tu à l'aise dans ta vie quotidienne ? Est-ce que ça te pèse de dépendre de tes accompagnants ? Moi aussi je dépends d'eux et de ma famille et je ne sais pas toujours me faire entendre dans mes envies et mes besoins (surtout dans mes envies) mais je suis confiante et soutenue et je vis quand même de grandes choses.

Lucas (réponse à Camille) : Tu es dans un appartement ! Mais as-tu beaucoup de possibilités de voir du monde autour de toi ?

Caroline : Le besoin de douceur, j'ai la sensation d'avoir fait de hautes études sur le sujet. Comment trouver du confort alors qu'il y a douleur ? Comment me retrancher dans ma bulle de velours quand l'extérieur m'épuise ? Où trouver des câlins, des embrassades, du contact physique ? C'est une question qui occupe beaucoup d'entre nous il me semble.

Maria : Recevoir voilà un terme qui me touche. Comment recevoir et offrir quand son chez soi ne l'est

pas vraiment ? Je crois qu'aujourd'hui ma gourmandise se situe ailleurs. La gourmandise et la joie de nouvelles rencontres. Être gourmande d'échanges riches et différents de mon quotidien. Gourmande de la mélodie du chant des oiseaux. La gourmandise aujourd'hui stimule mes autres sens.

Nicolas : Moi j'ai plein d'envies et d'idées et il manque du temps et de l'espace pour les mener à bien. Je prends ce qui est possible et j'espère pour que le reste puisse se faire.

Denise : Vous rigolez mais vivre dans la solitude me fait trouver des moyens. Tous les jours, il n'y a pas des tables rondes avec des choses succulentes. Je ne peux pas attendre, je veux me régaler pour être mieux dans ma peau. Faut dire en vrai que je suis bien entourée par vous, mais aussi dans le groupe où je passe mon quotidien.

C'est bon de se sentir soutenue par le groupe, nous sommes tous différents dans le UN.

Caroline : C'est beau ce que tu dis, Maria. La gourmandise des oiseaux qui chantent. Chopper au vol les petits bonheurs.

David : Vivre quand même de grandes choses, comme dit Camille. Marcher sans jambes, voler sans ailes, sauter sans colonne vertébrale solide, tout ça on sait le faire, tous. Nous avons cette expérience du dépassement.

Miguel : C'est beau d'entendre les différents modes de vie des personnes accompagnées ici. Moi je suis bien en institution. J'ai la possibilité d'être assez libre de mes mouvements (*me promener seul à l'extérieur*) tout en voyant mes proches régulièrement.

Carine : Vous aimez tous les bons plats, moi j'aime surtout les odeurs, et là, c'est près de moi (*juste à côté de la table des pâtisseries*). Certains croquent la vie à pleines dents, moi je la hume au quotidien. Les odeurs sont si « délectantes », heureusement que les sens ne s'arrêtent pas juste au goût, et que les sens dépassent toutes les frontières.

Lucas : Avoir des vies tellement différentes entre nous tous je vais écouter encore plus vos mots. Je suis surpris de savoir qu'il y a des vies en appartement, je découvre mais pour moi je suis certain que le grand groupe (*de vie*) est important pour mon épanouissement, voir et m'inclure auprès des autres. Non moi j'ai besoin de vivre en grand rythme et presque des rituels et c'est un besoin pour moi de rencontrer.

Jennifer : Camille, je ne voudrais pas, je ne pourrais pas vivre sans ma famille toute proche.

Miguel : Moi j'aime le sens du toucher. J'ai besoin d'être en contact avec les objets et les gens.

Camille : Chez moi recevoir est encore un peu frileux mais heureusement les rencontres régulières des ateliers CF (*de psychophanie*) sont un temps précieux, rencontres de cœurs et de bons gâteaux aussi. Voilà un salon de thé apprécié.

Nicolas : Pour moi ce qui est important c'est de me sentir entendu dans mes besoins quotidiens, j'ai des amitiés fortes avec mes aidants. Ensemble on rigole bien, moi j'aime les histoires joyeuses et les films qui me font rire.

Lucas (à Camille) : Tu pourrais me recevoir chez toi ? Je suis curieux de rouler vers toi.

Caroline : Je vis chez moi, mais j'adore qu'il y ait du monde. C'est ça qui est fabuleux pour moi, pouvoir choisir si je reste dans ma

bulle ou si je vois des gens. Déjeuner tranquille et faire une fête l'après-midi, inviter Camille pour une soirée et écouter nos auxiliaires de vie refaire le monde, dormir seule quand j'ai envie d'avoir la paix.

Denise : Les plus proches pour moi ce sont les amis qui m'accompagnent. J'en n'ai pas des proches valables, ils m'ont oubliée et je ne leur en veux pas. Je suis une personne difficile à supporter, cela j'ai compris. Je suis d'autant plus reconnaissante quand je ressens l'écho de l'autre dans mon cœur, cela me rend humaine.

Lucas (à Caroline et Camille) : Moi je vous invite ici, on pourrait faire des rendez-vous. Ça me plaît cette idée, mais quelle organisation !

Miguel : L'organisation est possible à la condition de se donner les moyens.

Denis : C'est beau d'être tous ensemble, il se tisse des liens entre nous, des liens qui subsistent par la suite. Même dans ma bulle, il subsiste toujours votre souvenir ? Des rendez-vous comme celui-ci oui, à continuer.

Line propose de faire la pause goûteuse avant de poursuivre les échanges

Carine : Moi je me sens déjà bien confiante. Merci de tout cet accueil !

Il faut tellement de mains pour nous laisser parler. Je crois que ça peut montrer une partie de notre quotidien... Attendre que vous trouviez des solutions. Heureusement qu'on s'est régalés, on a le temps.

Miguel : Merci pour ce bon goûter. Le chocolat et les fruits ; un goûter équilibré avec plein de gourmandise. Et vous qu'avez vu dégusté ?

Nicolas : Moi je me sens bien quand j'ai pu goûter les bons gâteaux.

Caroline (à Lucas) : Tu es le bienvenu chez moi pour un café, quand tu veux. J'ai du temps et la possibilité d'être flexible sur les jours et l'horaire. On peut s'échanger nos adresses si tu veux.

Carine : J'écoute, j'écoute les mots, le sens des vibrations. Moi j'aime les chants, la musique, les mots mélodieux.

Vivre seul, en famille, en institutions, toutes des histoires qui sonnent, semblent si intenses, mais ce qui en fait des pépites ce sont aussi les chemins pour y arriver.

Lucas (à Caroline) : Oui je souhaite venir mais avec une personne pour que je te parle.

Camille : Oui Lucas, j'aurais beaucoup de plaisir à te recevoir et te montrer la vie possible hors des murs de l'institution. C'est, oui, une bulle pour moi (*la vie en appartement*). L'institution était difficile, je n'arrivais pas à être entendue et je souffrais d'être délaissée, je me sentais seule et incomprise, peu écoutée et pas visible. Ici oui dans ma vie à l'appartement ma vie a changé, je suis maintenant tellement plus à

Denise : Je me réjouis pour la prochaine rencontre. Je pourrai apporter un gâteau de Carmen pour des remerciements.

Lucas : Oui c'est très bon sauf celui au chocolat. Avec un bon café c'est gouter gouteux merci. Mon ventre pourrait encore en recevoir, merci, merci aux pâtisseries.

Jennifer : Tu sais moi je fatigue un peu mais surtout maman.

Caroline : Je suis pour le gâteau de Carmen ! Je suis contente que ça te plaise Denise.

Nicolas : Moi j'aime être avec vous, vous êtes encore le meilleur goûter, car être avec vous me ravit le cœur.

l'aise, je peux me redécouvrir et apprendre à me connaître et découvrir ma vie possible sans autant d'entraves et de décisions des autres. J'apprécie le calme de mon chez moi, la douceur du temps libre et détendu, je suis beaucoup plus épanouie qu'avant et j'aime rencontrer les personnes qui m'accompagnent de manière profonde, sincère. Ils ont du temps et moi aussi j'ai du temps pour apprendre à les connaître et tisser un vrai chemin d'amitié et de partage de cœur.

Denise : Moi non, je suis bien dans ma chambre. Je serais encore plus seule dans un appartement. J'ai besoin d'être entourée des gens.

Nicolas : Et si on goûtait maintenant ?

David : Ouvrir les consciences sur l'état du monde (nous en parlons dans le journal), ouvrir le regard des autres sur notre condition et nos potentiels invisibles (c'est une mission que nous partageons), ouvrir l'attention à notre expression, ... ça ouvre l'appétit !

Carine : Moi j'ai tant réfléchi à ce qui m'attendrait aujourd'hui, je suis surprise. Je ne m'attendais pas à tant de voix. Ça donne envie d'en avoir encore plus de ces moments d'échange.

Lucas : Farce de te partager (*Isabelle facilite également Jennifer depuis la pause*) c'est un peu frustrant mais j'accepte ; tu sais c'est ça que j'apprends ici (*à l'institution*) de devoir partager et attendre mon tour.

Denis : Merci pour la crème mais c'est aussi vous la crème ? Nous pouvons ainsi échanger et c'est si riche de communiquer ensemble.

Lucas : Groupe qui fatigue ça c'est le résultat d'un trop bon goûter.

Line rappelle la question : « Comment vivez-vous votre handicap ? »

Nicolas : Mon handicap il fait tellement partie de moi que je ne me sens pas handicapé comme vous pourriez le croire, moi je vois surtout une communauté de cœurs grands ouverts et bienveillants. Moi je suis moi et je me sens bien avec moi.

Caroline (en réponse à Lucas) : Il faut dire que quand on a besoin de quelqu'un pour parler à voix haute, on doit beaucoup patienter. C'est frustrant parfois non ? On manque de mains qui osent. Je vous le dis - à bon entendeur - on préfère des mains qui tâtonnent et apprennent que pas de mains du tout.

On peut aussi s'envoyer des pensées silencieuses, tout n'a pas besoin de se dire à voix haute.

David : Nous avons mangé les gâteaux et les crèmes aux fruits, nous avons dégusté aussi la présence, la chaleur de la rencontre, la confiance dans les échanges.

Mon handicap je le subis et je ne le subis pas, je le transcende et il m'anéantit, il m'empêche de tout et il est un obstacle à pas grand-chose. Il est tout qui écrase mais je l'écrase aussi.

Nicolas : Le handicap il est dans le regard des autres, nous sommes tous porteurs de handicaps, pour moi handicap est la différence de chacun.

Carine : Ma vie c'est ça, de petits moments bien délicieux que je vis au milieu de gens bien parlant, ceux qui parlent haut et fort et ceux qui parlent avec les yeux. Chaque moment avec une telle intensité, j'adore. Mais il me faudra me reposer du bruit après. Mon besoin est là, alternance entre seule ou avec tous.

Lucas : C'est notre avantage sur vous mes chers parleurs, nous sommes des experts en communication insaisissable. Enfin une chose grandiose qui est une

victoire ! Mais rester humbles, nous le sommes, nous le devons.

Caroline : David tu l'as bien dit, cette dualité qu'est le handicap. Par moment c'est une galère, et par moment on s'en fout et on écoute le chant des oiseaux.

Camille : Il ne faut pas négliger nos besoins gourmands et commencer par bien accueillir la pause est aussi important. Oui il fait bon de se réunir pour un plaisir commun et partager nos idées. Faisons cela plus souvent, un café entre amis, j'ai la phrase « prenons la vie du bon côté » de la chanson du livre de la jungle dans la tête. Comment se réunir à distance ? Comment pallier la distance géographique ? Nous sommes tous éloignés les uns des autres.



Comment rendre la rencontre plus souvent possible ? J'imagine (je rêve) d'un café dans lequel nous pourrions nous rendre de façon spontanée et où tous nous utiliserions la psychophonie pour discuter, un espace café philo... et bons gâteaux, ça va de soi. Oui il faut y penser !

Carine : Moi je vois des amis par Skype, c'est déjà bien, mais ça ne suffit pas. L'importance se trouve dans la chaleur de la vraie rencontre. Si tu ouvres un café, Camille, donne-moi l'adresse, je viendrai.

Denis : Dans ma vie ici, je me sens aussi bien accompagné. Je me sens bien même si je suis handicapé comme certains pensent. Au fond, je suis une personne comme une autre, avec des qualités et des manques. Mes qualités sont plus difficiles à discerner, mais elles sont profondément enfouies en moi. Les rechercher et les trouver ne peut se faire que par le ressenti. Vous qui parlez, c'est chouette de voir vos capacités de ressentir et de nous voir comme des personnes à part entière que vous savez respecter. Votre respect, nous ici savons le ressentir. Merci à vous d'être là.

Caroline : Café-philos ça me plaît ! Avec des fauteuils, des tapis, de l'espace pour circuler et des couvertures. Je vois déjà la mousse de lait des cafés, les tisanes calmant les spasmes de l'estomac et les pâtisseries de toutes formes.

Lucas : Ouste ! On se tait tous et vous les parleurs vous essayez de nous entendre. Oui, j'ai de l'humour mais pourquoi pas essayer une fois ?

Nicolas : Ma vie je la sens globalement légère, je suis un homme facile à vivre, j'accueille avec spontanéité ce qu'on me propose comme activités, moi j'aime bien le contact avec les gens et mes amis de l'institution.

David : Oui Lucas, c'est pas mal de rappeler nos avantages, cette prise sur l'invisible, nos antennes infaillibles, nos déplacements nocturnes incognito que nous sommes, nous plusieurs ici, à pratiquer incognito, invisibles, secrets, silencieux, assez joyeux.

Denise : Rendons la vie plus agréable à nous les cabossés de toutes variations (*sortes*) et savoir que derrière chaque extérieur il y a un humain bien défini.

Denise (à Lucas) : Victoire, tu annonces ce mot qui nous porte c'est vrai. Vivre dans un corps comme le mien c'est une victoire de la vie. Je te remercie de dire ce mot « victoire », que nous arrivions à nouveau à nous réunir en amitié.

Miguel : Camille, l'idée est bonne, il est beau de rêver. Chacun avance à son rythme. Notre rythme de parole est, tu le vois, très lent. Un café dont tu parles est un endroit effectivement rêvé. Il est beau de

l'imaginer dans nos rêves. Comme toi, je m'imaginerais bien, dans ce café, accompagné de ma sœur qui me faciliterait et entouré de ma famille et mes proches. Ce soir, je vais m'imaginer ton café dans ma tête, il me fera voyager et penser à cette belle journée de partage.

Carine : Je digère. C'est assez fou tout ce qu'on se dit ! Je me sens remplie, remplie du chocolat mais aussi de vous.

Caroline : Jennifer je t'entends. Est-ce que tu as dégusté à ta faim ?

Jennifer : Oui Caroline c'est juste.

Camille : Comment mieux vivre les rencontres ? Comment ne pas se gêner de baver, de manger devant les autres ? Ça c'est une vraie question pour moi. Je suis si heureuse de vivre des moments de convivialité et ce serait dommage de me priver du partage complet.

Line : Y a-t-il dans votre quotidien de la place pour des projets ?

Lucas : Moi j'aimerais tellement vivre et découvrir vos cafés (*rencontres*) mais je dis aussi que cette petite rencontre va remplir mon cœur durant longtemps alors merci de m'avoir invité ici. Merci à vous tous.

Nicolas : J'ai l'habitude de me laisser porter par ce qu'on me propose, cependant j'aimerais bien aller au bord de la mer. Alors à quand une table ronde au bord de la mer ?

Carine : Je viens !

Miguel : Mon projet est de continuer de vivre une vie heureuse et de vivre au moment présent. Inutile de voir trop loin à l'avenir. Je préfère ne pas avoir de grand projet, comme toi et, de cette manière, je ne suis pas déçu et heureux de ce qu'on me propose.

Camille : Moi mes projets sont possibles et visibles. Je rêve de voyages. De voyages à travers mes accompagnantes, ma famille. De voir à travers leur regard, de vivre leurs émotions positives. Je rêve d'apprendre et je rêve de partages entre « Âmis », et pourquoi pas entre « un-connus » ? J'aspire à Être, entièrement, exister en tant que Camille.

Denis : J'aime sortir voir l'extérieur, l'air, le soleil, la tranquillité. Oui, sortir et voir d'autres endroits, rencontrer d'autres personnes pour

tisser des liens invisibles mais bien réels.

Lucas : Corresponde avec des amis puis d'abord des petits cafés puis des vacances mais je sais qu'il y a beaucoup de barrières, les institutions c'est tout à programmer mais c'est toujours bon de dire nos rêves.

Caroline : Rester dans le présent, y chercher ce qu'il y a de beau, je crois que c'est une clé de vie. Alors là, maintenant, on est juste bien.

Carine : Les projets, c'est en lien avec ce qu'on vit. Profiter encore une fois ou l'autre de ces rencontres, mais aussi tout vivre le plus pleinement, le plus sereinement. Je veux être en forme pour vivre tout simplement, sans colère, sans rancœur.

Denise : Où va le monde ? Qu'est-ce que nous devons apporter pour que tout cela atterrisse de la bonne manière ? Il me semble que le ciel est tellement loin ! Dans nos grands cœurs nous pouvons vivre le soleil rayonnant. Cette réunion entre nous portera le bien-être. Merci à tous qui donnez lieu à cet événement.

Lucas : Moi mon rêve faire le tour du Mont Blanc en marchant.

Nicolas : Lucas, moi j'ai appris à profiter de toutes les petites choses que l'institution me propose et

avec mon imagination, je me téléporte dans mes lieux de vacances souhaités.

Camille : Oui ! Un grand OUI à tous !

Jennifer : Mon Dieu que c'est agréable de tous vous entendre, ça me reconforte !

Carine : Les voyages je ne les projette pas, mais j'y prends part volontiers, si bien sûr les hommes sont là pour passer les pas de portes qui me bloqueraient le passage.

Nicolas : Être avec vous tous me fait du bien, je me sens relié avec vous tous, on est en communion de cœurs et en amitié partagée et c'est encore meilleur que les gâteaux.

Carine : Je suis si bien accueillie et entourée ! Merci pour ce samedi. Je m'accroche pour ne pas m'endormir et profiter jusqu'au bout.

Caroline : Par expérience je peux dire qu'on trouve facilement de l'aide pour passer les pas de porte si besoin. Tout est possible si on s'y met à plusieurs.

Camille : Pourquoi pas ? Pourquoi ne pas mettre ses envies en pratique, oser sortir de nos rêves et comme l'a si bien dit Caroline, vivre dans le moment présent ? Et

pourquoi se limiter ? Pourquoi croire en nos limites et pas en nos rêves ?

David : Oui c'est une clé de vie, être essentiellement branché sur le présent, bien foisonnant d'événements positifs et alarmants, comprendre la marche du monde qui va plutôt de travers, y reconnaître notre rôle et le sens de notre passage ici. Ce n'est pas chose facile.

Lucas : Avant de nous quitter je dois dire qu'il est important de nous donner la prochaine date de partage. C'est réconfortant même si cela est dans un an, c'est un but.

Line : *Ce sera avant un an, ce sera le 11 novembre. Le lieu reste encore à définir.*

Caroline : Denise, tu aimes qu'il y ait un fond de musique dans la salle. Ton beat box est plutôt sympa. Tu prends la place.

Carine : Je crois que les limites sont dans nos têtes, avec nos corps bien capricieux. On a vite appris à lâcher et à les dépasser. Le 11 novembre, je note.

Camille : Partons ensemble à l'aventure ! Il faut des défonceurs de portes et des faiseurs de secret, des faiseurs de rêves et des bâtisseurs.

Maria : J'aimerais vous dire à tous un grand merci. J'avais besoin d'être simplement en présence pour la suite de l'après-midi. Cette rencontre est belle et fusante d'idées florissantes dans des esprits dynamiques et je me réjouis de voir cela. Moi des projets j'en ai eus et je suis heureuse de tout ce que j'ai pu réaliser avant cette foutue maladie. Mais voilà, j'avais besoin de rester dans mon silence intérieur car l'intensité de cette rencontre est beaucoup pour moi. Mais je veux vous exprimer ma reconnaissance pour votre accueil chaleureux et ces douceurs à déguster.

Lucas : C'est une fête que j'ai vécue ! Oui merci de ce bel espace pour nous. Merci !

David : J'adore les défonceurs de portes, les casseurs de baraques, les briseurs de tabous. J'en ai un à la maison, il défie les lois de la gravité.

Denis : Les limites ? Quelles limites ? Nos êtres sont des puits très profonds dont on ne peut pas sonder le fond. Prenons conscience et ayons foi en notre appartenance à l'univers infini.

Nicolas : Moi aussi je vous envoie mes amitiés précieuses et me réjouis de nos rencontres riches de

chacun de nous. On a tous notre place cela me fait chaud au cœur.

Caroline : Merci d'être là, merci d'avoir fait le déplacement. Je sais ce que ça implique, souvent c'est un défi logistique. Mais comme c'est bon de vous voir ! J'adore savoir ce que vous vivez. À bientôt et bon retour chez vous, pensez à emporter les restes pour le petit creux dans la soirée.

Denise : Je vous remercie, et toi aussi Caroline. Chacun prend la place comme il peut. Denis chante pour Caroline. Je ne peux pas, je crie, et, pardonne-moi, c'est ma manière de me manifester comme je peux.

Carine : Je souris pour cet instant. Merci.

Denis : Encore merci pour ces échanges. Ils restent inscrits dans mon cœur. À très bientôt, je me réjouis.

Camille : Au revoir à tous et bon repos à tous ! Joie immense de partager cet après-midi avec vous ! Bon retour chez vous et « bien venus » chez moi !

David : Au 11 novembre alors, tous ici, fidèles au rendez-vous, fidèles en amitié.

David Légeret, facilité par Catherine Donnet

Mission

Mes amis et moi avons pris pour mission de faire tomber le mur d'incompréhension qui ne manque pas de plomber la discussion au sujet de la CF chaque fois que les professionnels des relations en milieu du polyhandicap peinent à nous (re)connaître dans notre intégrité. Ou que d'autres - voisins

amis connaissances de tous bords - préfèrent plonger dans le refus plutôt que de soulever un questionnement dérangeant qui forcément va les impliquer ou exiger d'eux un pas de côté qui pourrait les faire vaciller.

C'est un mur très massif, carré, solide, bien raide, de la race des bétons. Il est



armé, bien sûr.

Ne doutez pas un instant que le petit lierre que je fais courir sur ses flancs l'ait déjà fissuré. Vous y reconnaîtrez les pierres bleues qui offrent un gué dans les torrents, de petites oasis qu'abreuvent des sources invisibles, des échelles pour

l'ascension, alors vous me verrez moi faire des bonds dans la lumière.

Vous le voyez reculer ce treillis serré des refus, des contestations, des preuves scientifiques qui viennent s'échouer sur ces doubles barricades ? Vous la voyez avancer la lumière à l'œuvre qui ouvre les

consciencés ? Vous le voyez briller le soleil sur cette ouverture d'esprit, des âmes et des cœurs ? C'est notre job, notre contribution à l'avancée du monde, notre destin.

Hélène Evard, facilitée par Isabelle Courier

Pour moi je veux donner de la couleur lumière. Comme dehors, on a changé de saison, c'est le printemps. Je lance mes couleurs.

Hélène peint : jaune citron en haut, mauve en bas, bleu au milieu, jaune d'or en bas, mauve du bas vers le haut au centre, puis des rajouts de jaune citron, mauve et jaune d'or un peu partout.



Que signifie ta peinture ?

Je ne veux pas le signer.

Pourquoi ?

Car il est avec deux côtés.

Peux-tu expliquer davantage ?

Oui, j'ai donné des couleurs différentes en haut et en bas mais le haut et le bas sont reliés. Il faut tourner la feuille.

Peux-tu expliquer les 2 sens de ta peinture ?

Jaune lumière c'est le début de la vie de l'arbre qui revient. Le soleil et la lumière vive se posent sur l'arbre et descendent dans la terre.

L'autre côté c'est la grande floraison de l'arbre.

Oui ! Je m'amuse à te surprendre. On a travaillé longtemps la peinture ensemble quand tu travaillais près de moi.

J'aimais beaucoup les cours de peinture en pointillés, en petites touches où je voulais. Ça faisait toujours de belles couleurs de saisons. Voilà j'ai gardé la vie du pinceau en moi, avec toi, et j'arrive toujours à faire revivre les cours de peinture que j'ai eus il y a longtemps. Ma peinture double est magnifique. Je voudrais la montrer aux autres.

Qui sont les autres ?

Pour le journal. Je dis bonjour à mes amis d'écriture que je ne vois plus.

Salon de Santé et bien-être à Martigny du 10 au 12 février 2023

Par Michèle Tröhler

Un salon de santé, cela veut dire 130 exposants et 70 conférences avec une diversité impressionnante de techniques, soins, thérapies de tout genre. Cela permet à tout un chacun de découvrir ou mieux connaître les différentes thérapies qui l'intéressent. Il est aussi combien agréable de faire connaissance des thérapeutes qui sont à disposition pour satisfaire notre curiosité et répondre à nos questions.

Une fois le stand installé, nous débutons la journée avec un tirage de cartes d'oracle. Un tirage prometteur et très parlant de cette journée qui se préparait :



32 : « Mots »

25 : « Guérison, guérisseurs »

39 : « Intuition »

Pour le stand de CF Romandie, nous avons mis en évidence la psychophanie au service des personnes en perte cognitive, sujet très demandé durant toute la durée du salon.



Et exposé nos nouveaux panneaux



De nombreux visiteurs se sont arrêtés à notre stand pour poser des questions.

Il y a un intérêt évident pour la psychophanie. Nous étions 7 personnes à nous relayer sur le stand durant les 3 jours et avons proposé des mini-séances à Fr 10.00 pour les personnes qui osaient essayer la méthode. 19 mini-séances de facilitation ont été partagées ! Il est assez surprenant de découvrir que même dans ce contexte plein de bruit et de mouvements, des réponses et de magnifiques phrases ont pu être accueillies.



Line Short a donné une conférence qui a réuni une grande assemblée et qui a eu un effet positif sur nos visiteurs. Dès la fin de la conférence, plusieurs personnes se sont approchées du stand pour tenter l'expérience ou demander des informations. La conférence a suscité un bon élan pour la suite de ce week-end.

Et peut-être voici quelques extraits des courts textes qui ont été exprimés.

« Si je m'offre un peu de douceur, de couleur, de sensations douces, je peux retrouver ma reconnaissance pour mon corps, mon âme, ma vie. Si j'apprécie qui je suis, je respandis et attire des amis. C'est mon âme qui guide mes choix. »

« Mes efforts consistent à faire un pas après l'autre. Et c'est déjà un grand effort. Chaque petit geste mobilise toutes mes forces. Et puis les gestes s'enchaînent, s'entrelacent et prennent forme. Je me laisse emporter par le mouvement et cela devient une danse, au début un peu chaotique et finalement une parfaite chorégraphie harmonieuse. Dans ces moments-là, je suis infiniment heureuse, souple, je me laisse emporter dans un mouvement bienfaisant et créateur. »

« Ouvrir les consciences »

Thème de ce numéro

Olivier Meynier, facilité par Marie Rodier, TMPP Limoges

Bien joyeux cet entretien qui démarre, pour parler de la prise de conscience de ce qui nous entoure et que chacun peut percevoir à sa manière.

Certains parleront de sens extra sensoriels et d'autres de ressenti d'intuition tout à fait naturel.

Comprendre le ressenti de chacun, ne veut pas dire être capable de l'expliquer à tout le monde.

Je veux participer à ma place à cet envol de partages qui se prépare de tous côtés sur cette Terre.

Oui ! Le mouvement est en marche, inexorablement, inéluctablement.

Les âmes prennent place au conseil et déploient leur potentiel pour amener les consciences à évoluer, à grandir, à construire avec le cœur et à découvrir tout le potentiel caché pendant des centaines d'années, voir des millénaires.

La pesanteur a des effets d'obstruction de la pensée. Il est important de s'alléger pour

commencer à toucher la juste révélation de nos âmes.

La prière est un moyen de perpétuer une pensée élévatrice. Elle ne doit pas être manipulée par des gens mal intentionnés. Mais elle est un moyen puissant de se connecter à ce que certains nomment, le Grand Tout (même chose qu'un démarrage de planète au commencement).

La méditation est une autre voie pour s'accorder à l'unisson de soi. Elle opère une mise en état de presque apesanteur, qui relance l'énergie vitale, circulant plus fluidement, et révèle la source au méditant.

Télépathie, médiumnité sont des outils avancés, qui pourtant peuvent faire peur par leurs fréquentes utilisations usurpatrices. Pourtant, l'ouverture complète est là, dans le recevoir instantané de l'autre, ici ou ailleurs, maintenant ou à un autre moment.

Les êtres se réveillent et lancent à l'Univers le défi de cette ouverture

au monde secret de la spiritualité universelle qui peut relier les êtres dans l'harmonie et l'amour.

Bien sûr, certains peuvent être à la traîne et pourtant c'est ceux-là mêmes qui par leur incapacité à s'ouvrir bousculent les énergies créatrices de ceux qui s'éveillent.

Naître sur Terre est un engagement tacite avec l'Univers qui met en nous espoir et certitude de révélation de vies importantes dans ce mouvement intrinsèque.

Lumière est le seul guide possible pour une ouverture des consciences en corrélation avec l'Univers.

Nous touchons du doigt la réinitialisation de l'être dans ce monde en péril, qui ne se sauvera qu'avec l'amour.

La vie est un long parcours avant la naissance et après la mort. Soyons conscients de tout cet espace temps dont nous possédons l'essence même.

Denise Badan, facilitée par Laura Berthold

Ouvrir les consciences de ceux qui sont encore endormis dans leur cœur. La conscience est intimement liée à la voie du cœur.

Ce serait le sceau pour soigner notre humanité ouvrir les consciences, oui mais comment ?

De par nos conditions, nous amenons ce changement de regard et permettons l'accès à la conscience que nous avons une âme et que nous nous exprimons sur nos états intérieurs. Ça c'est

déjà un sacré boulot de notre part et nous avons tous notre contribution à faire. Une fois que le chemin a été ouvert pour certains, le plus difficile ensuite c'est de partager et toucher d'autres personnes prêtes à s'ouvrir elles aussi. Mais cela ne se fait pas sans peine. Ce n'est que face à des événements, maladies, guerres, crise climatique que des grands changements peuvent s'opérer. Moi je fais ma part de la manière la

plus humble possible, car je n'ai qu'une petite marge d'action, mais je crois à la réunion de nos forces pour atteindre, toucher le plus de personnes autour de nous. Ça commence déjà par nos familles, nos amis et ensuite les personnes qui s'occupent de nous. C'est un travail d'une vie entière. Dur labeur, dur labeur car nous n'avons pas de baguette magique, cela s'ouvre ou cela ne s'ouvrira pas.

Camille Deillon, facilitée par Line Short

Par notre manque de parole verbale nous sommes des ouvriers de conscience car pour nous entendre et nous comprendre il faut revenir à l'essentiel, pour ceux qui ont perdu le lien avec leur simplicité. Par simplicité je veux dire avec ce qui nous anime tous en

profondeur. Cette perte de lien n'est pas volontaire, elle est liée au monde dans lequel on vit où tout va trop vite et où ce trop vite empêche de s'écouter en profondeur. Quand on est avec nous les sans paroles, il faut calmer le rythme pour nous entendre et

nous écouter. Ce ralentissement participe au processus de l'ouverture de conscience. Et cette capacité d'écoute peut ensuite s'appliquer à tous les événements du monde.

Francis Amos, facilité par Line Short

Le discernement c'est prendre le temps de regarder la réalité en face sans se voiler la face, regarder les choses comme elles sont, regarder nos actes en adéquation, ou non ? De nos pensées. Je pense en ceci et je fais tout le contraire, cela n'est pas possible. Être en porte à faux,

avec nos aspirations profondes amène mal-être, incompréhension, désespoir, et pousse les puissants aux pires actes. Mais pas que, chacun nous pouvons poser des actes en contradiction avec nos valeurs. S'en rendre compte est la première étape du discernement.

Changer son attitude ou modifier, éclairer, ses pensées, est l'étape de la responsabilité. Être responsable c'est oser regarder ses incohérences en face, et surtout, les modifier.

Caroline Short, facilitée par Line, sa maman

Avec Caroline, le jour de Pâques, nous écoutons une interview de Philippe Guillemant, ingénieur et physicien quantique, qui nous invite « à changer notre système de croyance ».

Ouvrir les consciences c'est cela : oser penser en dehors de la boîte, oser éclairer une autre partie du chemin. Et c'est en cela que nous sommes des éclaireurs, des ouvriers de conscience, par notre corps non ordinaire, par notre esprit « extra ordinaire », hors de la pensée ordinaire, pour s'inscrire dans un autre paradigme.

Oui nous sommes des ouvriers de conscience et avec nous, nombre d'autres personnes ont envie

d'explorer de nouveaux possibles et découvrir d'autres manières de faire, où l'être sera au centre, là où se trouve notre cœur. La pensée limitative descend dans le cœur pour nous permette d'entrer en lien les uns avec les autres par le cœur. C'est par là que passe notre Salut, l'accueil de la vie, du monde, des autres, par et dans notre cœur.

J'aime être cette porteuse de lanterne, rouler vers la nouveauté, vers la découverte, assembler

autour de moi d'autres teneurs de lanterne, et chacun emprunter des chemins différents pour éclairer d'autres lieux, d'autres espaces. Au fond n'est-ce pas la parole du Christ qui se manifeste dans toute sa splendeur, en cette période pascale de renaissance ?

Que 2023 s'inscrive comme l'émergence vers un monde nouveau, vers un système de croyance nouveau, l'écoute et la parole du cœur.

Nota : l'orthographe « extra ordinaire » est volontairement en deux mots, en référence à la langue des oiseaux : hors de l'ordinaire.

Le coin du libraire

Caroline Short nous présente le livre d'Evelyne Rivat Métrailler « Le percussionniste »



Evelyne Rivat Métrailler

« Partir avec lui à l'aventure, seuls tous les deux. Le coffre chargé et le programme aux orties. Rouler vers l'inconnu et accueillir l'imprévu avec joie... »

La complexité d'un handicap n'empêche pas la légèreté de l'existence. Evelyne Rivat Métrailler le prouve avec *Le percussionniste*, surnom donné à son fils Virgile. Elle nous invite à les suivre sur des chemins de traverse avec ce texte qui résonne comme une chanson pleine d'espoir.

Le percussionniste

Auteure, illustratrice, Evelyne Rivat Métrailler est née à Nyon en 1962. Après une jeunesse dans la campagne genevoise, une vie pastorale et autarcique dans les Corbières, en France, une expérience américaine à Washington, D.C., le travail sur les alpages en Valais, un diplôme des Beaux-Arts, elle s'est installée à Nendaz avec sa famille. Son premier ouvrage, Borbotyngmes, paru en 2006, lui a ouvert le chemin de l'écriture.

Illustration de couverture :
Evelyne Rivat Métrailler

www.slatkine.com



9 782832 111246

Slatkine

Paru aux Editions Slatkine en 2022 – 144 pages

Caroline : « Virgile, mon copain de cœur qui comme moi, vient bouleverser les vies et ouvrir les cœurs. Virgile je l'entends taper le rythme de la vie qui s'écoule, je le vois amener sa famille vers les chemins de découvertes, Virgile mon frère de cœur. Tu sais combien nous sommes tous une grande famille, la cabosse nous réunit, et notre famille de cœur s'élargit à tous ceux qui nous accompagnent dans notre réalité désordonnée.

J'aime moi aussi, pouvoir rire de nos Aventures hors normes qui mettent le sens de la vie au centre des considérations, rire est salvateur dans les situations les plus délicates, Evelyne dédramatise les événements liés au handicap, par son écriture tendre, lucide et joyeuse en même temps.

Le handicap n'est pas une tragédie, il est une autre réalité, au même titre que les événements que connaissent les humains dans leurs incarnations diverses : la guerre, la faim, les sécheresses, les inondations, mais aussi les rencontres, la nature vibrante, le coucher de soleil coloré.

N'ayons pas peur de nos réalités diverses, au contraire accueillons-les avec bienveillance, sans outrance mais seulement une juste reconnaissance. Une reconnaissance de la réalité de l'autre sous l'aune de la considération bienveillante. Chaque vie est unique, chaque chemin est unique, et cette variété d'uniques donne goûts et couleurs diverses au tableau de la Vie. »

Journée de soutenance du 18 mars 2023

Par Line Short

Le 18 mars 2023 s'est tenue la première journée de soutenance des Mémoires et Études de fin de formation pour la Psychophanie et la Communication Facilitée, organisée en Suisse, à Savièse/VS.

Auparavant, les praticiens suisses qui écrivaient leur mémoire de fin de cursus, après avoir accompli leur CF5, devaient se rendre en France pour défendre leur travail devant un jury du Comité d'éthique de CFTMPP (Confédération francophone ta main pour parler). Souvent, ces soutenances avaient lieu en même temps que le Forum annuel qui réunit les praticiens de France, Belgique et Suisse.

Depuis le mois de janvier 2020, la formule de la formation a été changée ; maintenant, la formation

est proposée sur un délai plus court, de douze à vingt-quatre mois. Elle comprend cinq modules de deux à trois jours, selon le module. Les stagiaires sont invités à écrire leur « Étude de fin de formation » (appelé auparavant Mémoire) dans un délai de douze mois après le Module 5.

Cette nouvelle manière de faire a pour but d'encourager les praticiens à mettre en mots et en forme leur réflexion autour de leur travail avec la psychophanie, sans attendre des années avant de s'y atteler, voire pour certains, renoncer à le faire, ce qui s'est souvent vu par le passé.

Le 18 mars, nous avons donc cinq soutenantes : trois d'entre-elles

issues de l'ancienne organisation, deux de la nouvelle.

Leur travail de mémoire/étude de fin de formation, a été relu par un Comité de lecture formé de cinq personnes, toutes expérimentées dans la pratique de la psychophanie et Communication Facilitée et certifiées. Parmi elles se trouve une représentante suisse : Isabelle Courrier.

Le Jury de la soutenance était formé de deux personnes : **Dominique Biau**, de Toulon, qui représentait le Comité d'éthique de CeP – Communiquer en Psychophanie (nouveau nom de CFTMPP) et **Isabelle Courrier**, qui représentait le Comité de lecture.

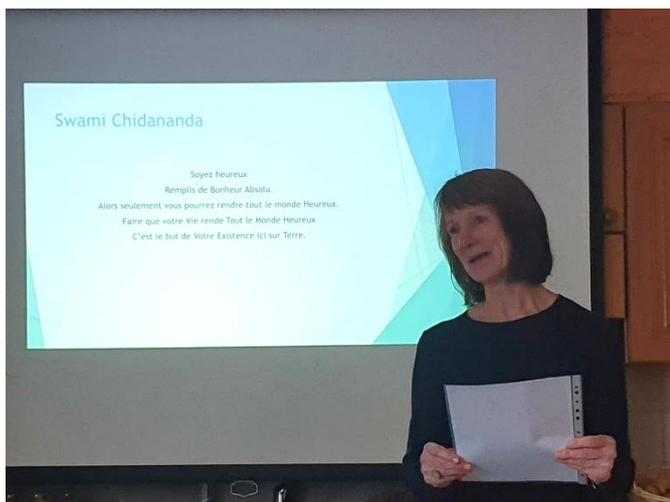
Les cinq soutenantes étaient :

- Aline Allamand** : *Accompagnement en Psychophanie en milieu institutionnel et familial*
Véronique Perritaz : *La lumière derrière les barbelés*
Michèle Tröhler : *Psychophanie, comment est-ce possible ?*
Maude Mauron : *La Psychophanie, un espace pour se dire, se raconter*
Laura Berthold : *La Communication Facilitée et la Psychophanie à travers l'accompagnement biographique*



« Et si j'avais pratiqué la psychophanie de manière inconsciente durant toutes ces années ??? »

Aline a partagé avec nous son parcours de vie qui l'a amenée à la pratique de la psychophanie, ses différentes expériences avec cet outil, dont certains accompagnements particuliers, auprès de personnes âgées par exemple, chargés en émotion.



Véronique a témoigné de comment la psychophanie peut être aidante dans sa pratique d'enseignante scolaire. Elle nous a présenté son accompagnement avec la peinture facilitée, auprès d'un jeune-homme polyhandicapé.

**« Passe à travers moi,
Fais de moi un bambou creux,
Une flûte de roseau.
Chante par moi si tu le veux,
Ou bien fais passer en moi ton silence ».**

Mantra du Sûtra Du Diamant

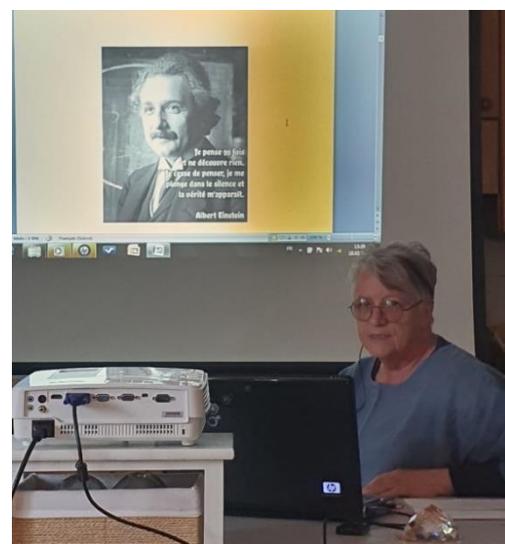
**« Je pense 99 fois et ne découvre rien.
Je cesse de penser, je me plonge dans le silence, et la vérité
m'apparaît ».**

Albert Einstein

Michèle s'est attelée à la réflexion de comprendre comment la psychophanie est possible.

Elle nous a fait part de ses recherches, étayées par de nombreuses lectures, qui nous ont fait réaliser combien le cerveau est riche et complexe.

Elle a également présenté différentes facettes de l'utilisation de la psychophanie, comme par exemple des accompagnements à distance.



« La parole et l'écoute sont d'or ».

D'accompagnatrice « porte-parole », **Maude** est devenue accompagnatrice et partenaire de la relation établie avec la psychophanie. Elle nous a rendus attentifs à combien la parole partagée est libératrice et de l'importance du rôle de celui qui écoute, ceci au travers de deux accompagnements auprès de personnes handicapées de parole.



« Je suis née pour entendre ce qui est dit dans le silence ».

Laura s'est formée à l'accompagnement en biographie. Elle a tiré un parallèle entre ces deux manières d'accompagner l'humain, la psychophanie et la biographie, et montré combien la psychophanie est aidante dans la découverte de qui l'on est, sous l'éclairage de la biographie.



Les présentations ont été chaleureusement applaudies par le jury et le public présent, une dizaine de personnes attentives et enthousiastes.

Sous le regard et l'écoute attentifs de Dominique, Isabelle, et du public.

Quelques témoignages des actrices de la journée :

Véronique :

« Cette soutenance de mémoire est la fin d'une belle aventure, au niveau des apprentissages, des échanges, des partages et met fin à la formation.

Tous les exposés ont été très riches et formateurs.

Je suis très heureuse et fière de pouvoir me mettre aux services des personnes non verbales ou verbales !

Merci à Line pour la qualité de la formation ».

Michèle :

« Un grand stress de parler devant un public ! Au point de ne pas trouver mes mots.

Mais qu'il est difficile de présenter une démarche qui n'a pas été concluante, puisque seules quelques ébauches donnent des pistes.

Mais que de belles découvertes à travers cette recherche et une évolution personnelle époustouflante.

Ce chemin m'a fait traverser beaucoup de pensées limitantes et a ouvert ma conscience vers tellement de possibilités que je peux cheminer encore 120 ans....

Au carrefour, il est parfois difficile de choisir le chemin le plus simple. J'ai opté souvent pour des sentiers tortueux qui m'ont menée nulle part.

Mais je me suis aussi retrouvée sur des sommets splendides qui m'ont rendu la vie lumineuse.

Je ressors grandie de cet itinéraire et vais continuer à découvrir le monde ! »

Maude :

« Pour moi la date du 18 mars 2023 restera une date importante. Ayant commencé ma formation en 2008, il était temps que je présente mon travail. Il m'a fallu 15 ans. 15ans de découverte, de rencontres humaines, de partage et de mots écrits à deux qui résonnent en moi. 15 ans tellement riches de toutes ces belles rencontres... Je suis si reconnaissante d'avoir croisé le chemin de tous ceux que j'ai facilités, de leurs familles, de leurs équipes éducatives ... Ils m'ont tous donné l'élan pour faire ce travail sur l'accompagnement en psychophanie. Merci à tous. Et merci à cette écoute, cette bienveillance et cette chaleur humaine à Savièse qui nous ont toutes portées lors de nos présentations et qui m'ont aidée à chasser le trac bien installé en moi. Je me réjouis déjà des prochaines rencontres que la psychophanie mettra sur mon chemin. Vive les mots, les mots qui se partagent, les mots qui permettent de se raconter ! »

Line :

« Organiser cette journée de soutenance a été un moment riche en émotions et partages. Voir les personnes que j'ai accompagnées sur leur chemin de la découverte de la psychophanie, trouver leur propre voie, grandir tant sur le plan personnel qu'humain, les entendre mettre en mots et images leur réflexion, me rend heureuse et fière de mon travail en tant que formatrice ».

Les Mémoires et Études de fin de formation peuvent être lus sur notre site :

www.cf-romandie.ch, sous l'onglet « Formation », puis « Mémoires de certification » :
<https://www.cf-romandie.ch/ncfrom/formation/memoires-certification>

Votre comité

Lors de l'Assemblée Générale de CF-Romandie du 25 février 2023, deux nouvelles personnes ont été accueillies au sein du Comité : Mesdames Aline Allamand et Caroline Short.

Les rôles dans le Comité ont été répartis de la manière suivante :

- | | |
|--|-----------------|
| • Présidente | Michèle Tröhler |
| • Secrétaire | Line Short |
| • Trésorière | Anaïs Chenaux |
| • Représentation sur les réseaux sociaux | Aline Allamand |
| • Auto-représentante et consultante | Caroline Short |

Qui sont les nouveaux membres du Comité ?**Aline Allamand**

Aline, éducatrice sociale, maman de 3 enfants, habite à Riddes en Valais, a travaillé de nombreuses années en institution et accompagne maintenant des enfants à besoins spécifiques en crèche.

« Je suis heureuse d'intégrer le comité. Avec un parcours de vie atypique, l'inclusion des personnes en situation de handicap a toujours été très importante pour moi. Pratiquer la psychophanie est une façon pour moi d'avoir la chance de donner la parole à ceux qui n'y ont pas accès. Faire partie du comité me permet d'aller plus loin dans cette belle aventure ».

Caroline Short

Caroline, 31 ans, écrivaine et militante, intéressée et engagée dans les questions relatives aux handicaps, à la société et à la politique. Habite Sion, dans son appartement, entourée de ses assistantes-de-vie et amies depuis 10 ans.

Un/une auto-représentant-e, c'est quoi ?

Être auto-représentant veut dire : se représenter **soi-même** et représenter **aussi les autres personnes avec handicap**.

Un/une auto-représentant-e est **un homme ou une femme avec handicap** qui défend ses droits et les droits des autres personnes avec handicap.

Par exemple, un/une auto-représentant-e peut dire :

- Cette situation risque de poser problème.
- Cette solution aide à résoudre ce problème.

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AIDE !!!

Dès le mois de février 2024, Michèle et Line arriveront au bout de leur mandat et de leur engagement pour le Comité. Aussi nous recherchons activement :

Un ou une président-e et un ou une secrétaire.

Michèle et Line ont décrit le cahier des charges pour chacun de leurs postes. Il n'est pas nécessaire d'être praticien en cf/psychophanie pour ces rôles. Il est par contre nécessaire de montrer de l'intérêt pour notre cause, d'avoir envie de la représenter et de la défendre. Ces postes demandent un goût de l'organisation, du plaisir dans les échanges et les partages.

Nous comptons sur vous, pour nous aider à trouver ces personnes !

Peut-être avez-vous dans votre entourage des ami-es, connaissances, qui ont l'envie, la possibilité, de mettre de leur temps à notre disposition ? **Merci d'en parler autour de vous !**

Votre Comité reconnaissant



Vous avez la parole

Ce journal est ouvert à publier tous points de vue et expériences de vécu en lien avec la CF et la Psychophanie, sous forme de contributions écrites.

Des interviews peuvent volontiers être réalisées afin d'en tirer un article qui paraîtra dans ce journal.

N'hésitez pas à contacter la rédaction ou notre secrétariat.

Prochaine parution de FLEUR DE PAROLE : novembre 2023

Prochain thème d'écriture en CF :

« Sur le fil de l'équilibriste »

Vos textes sont à envoyer avant le 30 octobre 2023 à :

Catherine et Jacques Légeret : info@quiltsamish.com

ou au secrétariat de CF-Romandie qui fera suivre



Agenda

 **Conférence et Table ronde des personnes facilitées : samedi 11 novembre 2023**

Voir les informations plus précises et mises à jour sur le site : <https://www.cf-romandie.ch/ncfrom/agenda>

Voir les informations concernant la formation sur le site : <https://www.cf-romandie.ch/ncfrom/formation>

Adresse du secrétariat de CF-Romandie

Courrier : Line Short

CF- Romandie, Route de Champs St-Jean 7, 1965 Savièse

Courriel : secretaire@cf-romandie.ch

Site Internet : <http://www.cf-romandie.ch>

Compte postal : 17-377290-5 IBAN CH93 0900 0000 1737 7290 5