



PB-PP IB-6/69670
BELGIE(N)-BELGIQUE

NOUS AVONS
VÉCU AVEC VOUS

Comme un papillon

- **Réflexion** -

PRENDRE SOIN DE SOI



**FOYER
SAINT-FRANÇOIS**

Centre Hospitalier Universitaire • UCL • Namur



Une publication de l'ASBL Solidarité Saint-François. Périodique trimestriel. Bureau de dépôt : 5000 Namur 1. N° d'agrément : P505065.

REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW.FOYERSAINT-FRANCOIS.BE

Editeur responsable : Pierre-Yves Erneux, Solidarité Saint-François, rue Louis Loiseau 39a - B5000Namur

Damien Legrain

Optique Legrain

POUR BIEN VOIR SANS SE FAIRE AVOIR



Chaussée de Charleroi 45a
5000 Namur

Tél. : +32 (0)81 74 04 35
Email : info@optiquelegrain.com
www.optiquelegrain.com

Parking gratuit à 30 mètres

24h/24

Pompes funèbres

CHRISTIANE

Monuments, fleurs, articles funéraires

Funérariums:

BOIS-DE-VILLERS

rue Omer Mottint, 89

FLOREFFE rue Célestin Hastir, 69

081 43 32 50

www.christiane.be

Le Foyer Saint-François, un Coeur qui bat est une publication de l'asbl Solidarité Saint-François (rue Louis Loiseau 39a à Namur). **Editeur responsable** : Pierre-Yves Erneux • **Comité de rédaction** : Michèle Bienfait, Marie De Puyt, Pierre-Yves Erneux, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Danielle Hons, Karin Marbehant, Benjamin Vallée • **Ont collaboré à ce numéro** : Michèle Bienfait, Père Roland Cazzalis, Marie De Puyt, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Sophie Leruth, Christiane Mullender • **Comité de lecture** : Michèle Bienfait, Marie De Puyt, Pierre-Yves Erneux, Kathelyne Hargot, Danielle Hons, Pierre Goffe, Maurice Piraux, Josiane Salmon, Benjamin Vallée • **Coordination** : Marie De Puyt • **Conception graphique** : Marie De Puyt, Benjamin Vallée.



SOMMAIRE

- 4 **Edito**
- 6 **En bref**
- 8 **Nous avons vécu avec vous...**
- 10 **Témoignages**
- 14 **Réflexion**
- 16 **Nous avons lu pour vous...**
- 18 **Notre équipe se forme**
- 22 **Miam**
- 24 **Soutenez-nous**
- 26 **Agenda**

« LA CONNAISSANCE,
C'EST PARTAGER
LE SAVOIR QUI NOUS FAIT
GRANDIR. »

- Olivier Lockert -

Voici déjà venu le dernier numéro de votre revue « Un Cœur qui Bat » de cette année 2017. Mais je peux vous assurer que la pléthore de projets aboutis, en cours ou encore à réaliser au Foyer Saint-François promet de nouvelles pages riches de sens, d'informations et d'émotions pour l'année à venir.

Je souhaiterais débiter ces quelques lignes qui me sont offertes pour remercier le Rotary Club de Namur pour sa participation active et chaleureuse à la Fête du Foyer, organisée en août dernier, à travers la tenue du bar – poste clé de la manifestation s'il en est ! Cette immersion au sein de l'équipe de la Maison et de son action a donné lieu à une invitation : présenter le Foyer Saint-François, son esprit et ses missions aux membres du Rotary lors de l'une de leurs assemblées. Vous relater ce fait n'est pas anodin : par celui-ci, je tiens à rappeler et à insister que, outre sa responsabilité majeure d'encadrement et d'accompagnement des patients en fin de vie et de leurs proches, le Foyer Saint-François défend également une mission de promotion des soins palliatifs et de leur importance sur la scène publique. En effet, nous avons à cœur de soutenir la diffusion d'une image positive de cette prise en charge singulière – prise en soins – qui, à travers une approche globale, respectueuse et attentive de la personne, encourage à se focaliser non pas sur la finalité inévitable de l'existence mais bien sur la qualité des conditions de vie la précédant.

Eu égard à ce dessein, les membres de notre équipe tendent à mettre en exergue le partage des connaissances et la mise en commun des expériences. Ainsi, en qualité de participant mais surtout d'orateur, une délégation de dix collaborateurs de notre Maison, est invitée à se rendre au Congrès inter-maisons 2018, tenu en Suisse au sein de la Maison Rive Neuve. Ensemble, nous aurons l'opportunité de réfléchir à la question « Que feraient nos maisons sans les autres ? Ou l'interdisciplinarité en Soins Palliatifs ? ».

En juin 2018, une équipe multidisciplinaire, en tant qu'ambassadrice du Foyer, voyagera jusqu'à Dijon pour le 8ème Congrès Européen du Toucher-Massage intitulé « Le cœur entre les mains ». « Toucher et se laisser toucher : la bienveillance au cœur de l'accompagnement en fin de vie, pari impossible ? », question à laquelle, à travers son exposé, l'équipe apportera une réponse et ouvrira plus largement les esprits à la réflexion sur la place de l'expression de l'humanité au sein des soins. Une belle manière de valoriser la pratique du toucher-massage développée au sein du Foyer Saint-François.

Enfin, durant le 2e trimestre de l'année 2018, c'est l'ensemble de l'équipe infirmière qui se verra initier à la pratique de l'hypnose conversationnelle en soins palliatifs. Ces aspects – promotion et partage de connaissances – trouvent également tout leur sens

dans l'accueil d'étudiants et de stagiaires au sein de notre structure, tout au long de l'année.

L'ensemble non exhaustif de ces initiatives traduit notre volonté à consolider nos acquis durant cette année 2018 mais également à demeurer un acteur engagé dans la promotion du caractère essentiel et des enjeux des soins palliatifs à l'extérieur.

Je conclurai traditionnellement ce préambule en vous présentant, au nom de tous les membres du Foyer Saint-François, nos vœux les plus sincères pour cette nouvelle année. Nouvelle année qui nous promet, sans nul doute, de beaux projets mais également de nouveaux défis que nous ne manquerons pas de relever avec énergie, discernement et professionnalisme.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce 66ème numéro.

Sophie Leruth

Directrice du Foyer Saint-François



Nous sommes à votre écoute

Cela fait désormais quelques mois qu'un changement de numéro de téléphone s'est opéré au sein du Foyer Saint-François. Il vous est désormais possible de joindre l'accueil au +32 (0)81 70 87 70.



LES ROSES NE PARLENT QUE DE LUI...

Durant des années, un travail de toutes les saisons a été accompli avec cœur par Aloïs au jardin du Foyer. C'est avec tristesse que nous avons appris sa disparition à la fin du mois de septembre. Arrivé au Foyer « par hasard », il y a un peu plus de 20 ans, Aloïs demeurait surpris par l'ambiance familiale, par l'accueil du personnel et des bénévoles et par la confiance accordée par la Direction. Apprécié de tous, ce grand modeste avait fait de son travail de jardinage un véritable « projet pour le patient » : rendre le plus agréable possible le « passage parmi les fleurs ». Ayant dû renoncer à son bénévolat pour raison de santé, cet amoureux de la nature ne manquait jamais de rendre régulièrement visite aux fleuristes du Foyer. Le regard vers le jardin, nous garderons en mémoire son sourire et son franc-parler.

LE FOYER SAINT-FRANÇOIS AU GRAND ÉCRAN

Ces mercredi 22 et jeudi 23 novembre, plusieurs membres du Foyer ont eu le plaisir de découvrir, en avant-première, le film « Drôle de père », de la réalisatrice Amélie Van Elmbt. Souvenez-vous ! En Juillet 2016, le Foyer Saint-François s'était, durant deux jours, transformé en lieu de tournage pour les besoins du long métrage. Une aventure, humaine avant tout, au cours de laquelle plusieurs patients et bénévoles s'étaient adonné au rôle de figurants. C'est donc avec joie qu'ils ont découvert le fruit de cet exercice particulier.

« DRÔLE DE PÈRE »,
DÉSORMAIS À L'AFFICHE
DANS CERTAINES SALLES DE CINÉMA.



Un immense merci

« Aujourd'hui nous avons le privilège de remercier 5 personnes qui forment en quelque sorte une pyramide. Au sommet, par sa longévité et sa présence au Foyer, Sœur Rita, une des membres fondatrices de la Maison et même, une partie de son âme! En soutien, Patricia et Christine, deux bénévoles, présentes parmi nous depuis 21 et 15 ans : les deux chaleureux sourires du mardi. Et à la base, la génération nouvelle, Manuella et Jacqueline. [...] Merci à toutes pour cette belle énergie que vous avez

partagée avec humilité, efficacité et tendresse. » Ce 6 octobre, au cours de la Fête de Saint François, cinq bénévoles, ayant cessé, par choix ou nécessité, leur activité au sein du Foyer, ont été célébrées à leur juste mérite. Kathelyne Hargot, dans un discours empreint d'humour et de tendresse, s'est enthousiasmée à exprimer la joie – et la chance – d'avoir côtoyé ces cinq membres inoubliables de la grande famille du Foyer.



Comme un papillon

Nous vous en faisons part dans le 65^{ème} édition de votre revue : l'émotion nous avait gagnés le samedi 26 août dernier lors du souper spaghetti, introduction conviviale à la fête annuelle du Foyer. Nous avons eu la chance d'écouter la douceur des paroles – tellement empreintes de justesse – de l'artiste Claire Spineux. Emus par son interprétation et particulièrement par son texte, nous avons voulu le partager avec vous. Puissent ces mots résonner de la même manière auprès de votre sensibilité. Les doigts de la chanteuse glissent sur les cordes de sa guitare, ça commence...

*C'est un petit cocon intime et solide où les chrysalides deviennent papillon
Même quand rôde la peur des jours éphémères, il y a comme une odeur de lumière.*

*C'est un petit cocon qui touche les nuages où on est de passage qu'on le veille ou non
Un aéroport où ceux qui accompagnent sont là et témoignent: on vit encore.*

*C'est un petit endroit où il y a tant à faire, à ne plus rien faire d'autre qu'être là
Quand le Cœur a lancé son compte à rebours, quoi d'autre que le bonder d'amour.*

*C'est un petit abri tout tissé de soie, où on est face à soi de plus en plus petit
Tout en apprenant, que même au bout du bout, en nous il y a plus grand que nous.*

*C'est un petit cocon où on vient pleurer, ses actes manqués, et ses vieux pardons
Où les chenilles s'endorment en tissant leurs ailerons, jusqu'à prendre la forme d'un dernier abandon.*

*C'est un petit cocon où on ne bouge plus, où le corps diminue et s'éteint pour de bon
Et pourtant la grandeur de cette dernière danse, à l'intérieur est immense.*

*C'est une petite chambre où on s'assied sur le lit, pas à côté d'un membre, mais d'une vie
On n'donne pas de calmant sans écouter le cri, sans lui donner le temps d'être dit.*

*C'est un petit couloir où il fait bon guetter, toute l'humanité qu'il reste à percevoir
Un petit trou d'aiguille où passe plein d'amour mais où on ne sait pas qui passera le jour.*

*C'est une chrysalide où viennent se déchirer des corps abîmés mais certainement pas vides
Quels que soient les relents, la maigreur, la détresse, ici on prend le temps de la tendresse.*

*C'est un petit port où tant de bateaux blancs n'ont pas flotté longtemps sans quitter le bord
Mais tout en partant, laissent un goût d'essentiel tandis que leur océan est devenu le ciel.*

*C'est un petit foyer où quand viendra mon heure d'abandonner mon cœur près d'un petit chevet
Peut-être j'irai y tisser mon cocon avant de m'envoler comme un papillon.*

FÊTE DE SAINT FRANÇOIS

En ce début du mois d'octobre et conformément aux autres années, nous avons célébré l'hommage à saint François d'Assise, Patron de notre Maison, dont les valeurs et le chemin de vie sont à l'essence même de la fondation du Foyer Saint-François.

Au cours d'une célébration eucharistique, c'est avec joie que nous nous sommes remémorés les moments marquants de son existence. La cérémonie s'est clôturée par le chant cristallin de l'artiste Claire Spineux qui nous a fait la joie d'interpréter la chanson « Comme un papillon », écrite et chantée en l'honneur du Foyer lors de sa fête annuelle.

La célébration s'est poursuivie par le partage du verre de l'amitié au cours duquel nous avons rendu hommage à celles qui, durant plusieurs années, ont donné de leur temps, de leur écoute, de leur affection : quelques éloges – mérités – et prononcés avec émotion par la responsable des bénévoles.

Marie
Chargée de communication



© Iago



Rita Maenhout, 25 ans comme infirmière au Foyer Saint-François


Rita Maenhout a débuté sa carrière et a effectué un long parcours à Godinne comme infirmière, infirmière-chef et enfin infirmière de nuit. La nuit, elle a la responsabilité de 30 patients et raconte : « *On faisait ce qu'on pouvait pour accompagner le patient et sa famille* ».

INFIRMIÈRE BÉNÉVOLE

En 1990, elle accompagne à domicile les derniers moments de vie de son beau-père durant trois mois. Le Foyer Saint-François vient d'ouvrir ses portes. Une des premières bénévoles et amie de Rita, la convainc qu'elle donnerait la pleine mesure de ses qualités au sein du Foyer. En 1991, tout en conservant ses attributions à Godinne, Rita, par l'intermédiaire de Sœur Claire, rejoindra le Foyer comme infirmière bénévole un jour par semaine.


UN MONDE DE DIFFÉRENCES ENTRE L'HÔPITAL ET LE FOYER

Chaque journée passée au Foyer provoquait un véritable conflit intérieur chez Rita. A l'hôpital, un patient seul et une famille abandonnée. Au Foyer, un soin global, un temps important consacré au patient et à sa famille. Quand elle rentrait du Foyer, malgré cette confrontation des deux mondes, Rita se sentait bien. « *Au Foyer, tu oublies tes problèmes et tes soucis ; tu donnes et tu reçois énormément* ». Après huit années de travail de bénévolat, Rita est engagée à 3/4 temps en 1999 : « *ce qu'elle vivait était plus important* ».



ETRE AU TOP TANT AU NIVEAU TECHNIQUE QU'AU NIVEAU HUMAIN : « LE PATIENT D'ABORD ».

Rita s'engage à fond sur tous les fronts. « *Quand on aime son métier, quand on aide l'autre par la parole, la présence, les actes techniques, l'écoute, on arrive aisément au top du métier* », comme elle aime le dire. Et cela donne la force de relever d'autres défis. Rita se lance en effet dans la création du dossier infirmier, puis de son informatisation. Celui-ci est indispensable, il faut évoluer avec son temps ! Mais il faut respecter la devise « le patient d'abord » : celui-ci doit être apaisé, confortable ainsi que la famille. Durant des années, Rita joue aussi le rôle de référente pour ce dossier.



« AU FOYER, TU
OUBLIES TES
PROBLÈMES ET
TES SOUCIS ; TU
DONNES ET TU REÇOIS
ÉNORMÉMENT »

LE FOYER VOUS REND DE PLUS EN PLUS SENSIBLE

Au plus Rita travaille au Foyer, au plus elle fait passer les autres avant elle, au plus elle crée des affinités avec les patients et leurs familles. Au plus Rita prend du temps assise au chevet d'un patient qui n'est pas bien, au plus Rita devient, comme elle le souligne, « *sensible* ». Quand un stagiaire lui fait remarquer qu'elle verse des larmes lors d'un décès, Rita lui demande simplement pourquoi elle ne pleurerait pas à cette occasion. Cet état d'esprit lui permet de vivre de nombreux temps d'émotion intense. Elle assiste aux derniers instants d'un patient à qui l'épouse fait une longue déclaration d'amour et une salve de remerciements qu'elle poursuit au-delà du dernier souffle. A un moment, la dame arrête et observe Rita et sa collègue en pleurs au pied du lit. Que d'émotions gravées dans le cœur !

QUELQU'UN...

En clinique, seule avec le patient, Rita craignait la mort. Au Foyer, « *la mort bien accompagnée est source d'apaisement. Comment ne pas croire qu'il y a quelque chose après la mort quand on voit les visages détendus après tant de*

souffrances ? ». Rita a terminé sa carrière comme infirmière de nuit. Elle a formé la nouvelle équipe à ce travail si particulier qui exige beaucoup de calme, un sens aigu des responsabilités, un permanent challenge de la débrouillardise quand on a déjà tout essayé, l'ouverture aux confidences que la nuit rend propice, « *car les patients ne dorment pas nécessairement* ».

AU FOYER, LE RIRE EST PERMIS

Le Foyer, c'est avant tout une équipe et une ambiance. Même si le nombre d'infirmières présentes la journée a diminué, même si la charge de travail a changé, même si les patients arrivent de plus en plus appareillés avec ce que cela suppose comme actes techniques gourmands en temps, même si le travail administratif s'est complexifié, Rita recommande le rire, voire le fou rire, et se souvient de sa prestation en djellaba qui a fait tant rire ses patients ou de son invitation à un patient d'être « *son roi* » lors de la galette... faute d'infirmier !

ET MAINTENANT ?

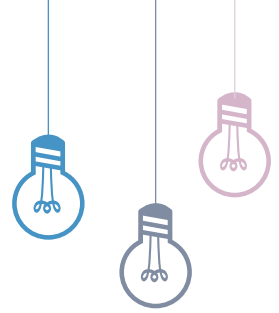
Rita voudrait revenir au Foyer comme bénévole. « *J'ai besoin de donner de moi-même aux autres ; j'ai le même sentiment de bien-*

être quand je reviens au Foyer. J'aimerais poursuivre la grande histoire d'amour entre le Foyer et moi. Je suis malheureuse quand je n'ai pas mes patients. Je l'ai vu évoluer et il doit continuer à exister. Mais le soignant doit rester humble et naturel ; le Foyer doit rester au service de l'autre ».

Gageons que Rita a encore beaucoup à apporter au Foyer. Les aînés ont le devoir de transmission qui à la fois préserve une institution mais lui permet aussi d'évoluer dans le dialogue.

Merci, Rita, et belle retraite « *bénévole* ».

Témoignage recueilli par Pierre Guerriat
Bénévole



PRENDRE SOIN DE SOI AIMER SON PROCHAIN COMME SOI-MÊME

En visitant le musée de l'Hôtel-Dieu, patrimoine des Hospices de Beaune, le regard est d'abord attiré, depuis la cour d'honneur, par la splendeur de ses toits aux tuiles multicolores et vernissées. Le chancelier du duc de Bourgogne - et son épouse Guigone de Salins- fonde cet hôpital en 1443 pour venir en aide aux « pòvres malades » dans un contexte de misère et de famine à la fin de la guerre de Cent Ans. La perspective de la Grande salle des « pòvres » malades avec sa charpente en carène renversée et ses autres trésors mérite bien à cet édifice le titre de palais pour les pauvres. S'il y a une filiation entre les Hospices de Beaune et le Foyer Saint François (FSF), elle est certainement dans la beauté des deux projets. Il faut rationaliser les frais de santé, le bon sens nous l'indique.

Pour que la rationalisation n'aille pas jusqu'à l'incitation subliminale à une forme d'investissement socialement rentable qui génère un nouveau type de déshérités, il faut développer des stratégies alternatives qui honorent l'humanité pour ce qu'elle est et non pas pour ce que vaut tel ou tel patient. Sortir de la logique de cette rentabilité sociale requiert l'ouverture d'un espace de bienveillance. C'est alors que l'idée

du palais pour les pauvres réapparaît. Alors, on réalise que la splendeur n'est pas tant dans l'architecture du palais, mais dans l'accueil, la présence et l'accompagnement des patients et de leur famille. Alors, il advient que ce palais n'est pas seulement utile, mais encore prophétique, au sens où il indique un horizon que l'on ne devrait jamais perdre de vue. Là réside sa vraie splendeur.

Mettre le meilleur en termes humains et techniques au service du patient, afin qu'il prenne soin de lui.

METTRE LE MEILLEUR EN TERMES HUMAINS ET TECHNIQUES AU SERVICE DU PATIENT, AFIN QU'IL PRENNE SOIN DE LUI.

Réussir sa mort est le dernier acte à la fois public et privé que chacun peut faire pour lui-même. Réussir sa mort au lieu de s'en défaire comme certaines voix l'insinuent, car c'est probablement l'acte le plus emblématique du prendre soin de soi. En effet, quand

le patient parvient à choisir de rendre l'esprit dans les meilleures conditions, alors l'expérience d'accompagner nous amène à témoigner que cela en vaut vraiment la peine.

Nous ne sommes pas égaux devant la maladie et la perspective de la mort. Personne ne sait a priori com-

ment il réagira face à l'une ou l'autre échéance. Celui qui se fait proche de l'éprouvé est amené à s'exposer à sa vulnérabilité, et avec l'expérience, à accepter d'être vulnérable de la même sorte, tout en continuant à se miser dans le jeu de la vie.

Prendre soin de soi revient à s'engager dans une œuvre de longue haleine. L'idée est même formulée dans une exhortation bien connue qui transcende les convictions philosophiques et religieuses. « Aimer son prochain comme soi-même ». En général, seule la première partie de la formule est perçue. Le « comme soi-même » résonne comme un bruit de fond. Aimer soi-même, ou prendre soin de soi, ne serait-ce pas un peu égocentrique ? L'usage de l'exhortation dans les meilleures écoles philosophiques de la Grèce antique n'implique aucun repli sur soi. Le « comme soi-même » n'est devenu inaudible qu'à la suite d'une dérive altruiste erronée.

Comment arrimer le « comme soi-même » à « aimer son prochain » ? Le chemin le plus court est probablement celui de l'intériorité. Pour dire les choses en images, si nous étions des arbres, alors le chemin de l'intériorité nous mènerait à développer des racines profondes afin de capter les eaux invisibles. Il s'agit donc d'un travail sur soi qui affecte son architecture en profondeur. Alors, peu à peu l'édifice devient comme un temple, le lieu où l'on habite, le lieu d'où l'on se projette dans le monde, et le lieu où l'on affronte l'adversité.

Paul de Tarse, dans une lettre adressée à la communauté chrétienne de Corinthe évoque l'adversité en ces termes : « Ainsi, nous sommes accablés par toutes sortes de détresses et cependant jamais écrasés. Nous sommes désemparés, mais non désespérés, persécutés, mais non abandonnés, terrassés, mais non pas anéantis... » La voie de l'intériorité ne rend invulnérable ni n'abolit l'adversité. Elle produit autre chose, ce dont parle Alexandre Grothendieck quand il dit que « la souffrance ou la tristesse nous

traverse sans se figer jamais, et la trace de son passage est une connaissance renouvelée ».

Le « comme soi-même » ne saurait abolir l'amour pour le prochain ni occuper toute la place, car l'exhortation fonctionne comme un couple de force. Elle génère une manière d'être. Ainsi, celui qui veut donner de son temps au service des autres au FSF finit par être interrogé sur l'interaction entre les deux moments de l'exhortation. L'interrogation signifie l'entrée en une forme d'apprentissage. Tout ce qui est essentiel demande du temps. Un apprentissage de quoi? Chacun peut entrevoir la réponse le concernant. Quelle qu'en soit sa finalité, cet apprentissage aide à parvenir à la bonne proximité avec les patients et leur famille. Ainsi, il nous suggère qu'il n'est pas toujours nécessaire de se précipiter pour reconforter un proche qui pleure le départ de son être cher, car pleurer est parfois indispensable et même salutaire. L'intéressé doit avoir la possibilité de pleurer jusqu'au bout des larmes sans être interrompu par une empathie sur le qui-vive. Il en va de même de toutes les formes de

présence non technique à l'autre. Parvenir à la bonne proximité ou à la bonne présence est un art complexe, car elle est spécifique à chaque cas. Elle est surtout fonction du bon état d'arrimage du « comme soi-même » à « aimer son prochain ».

Finalement, chacun peut se rendre compte des fruits de l'apprentissage, et donc de l'état vertueux du cercle que forment l'amour pour le prochain et le « comme soi-même » quand la présence au patient et sa famille devient partie intégrante du prendre soin de soi, du prendre soin de cette même humanité en soi.

PÈRE ROLAND CAZALIS

**PARVENIR À LA BONNE PROXIMITÉ
OU À LA BONNE PRÉSENCE
EST UN ART COMPLEXE**



— NOUS AVONS LU POUR VOUS... —

« Tu dois savoir qu'au Congo tout est possible.
Ce qui est peut ne pas être et ce qui n'est pas peut être. »

« Deux mois à Bumba »

YANNICK DUPAGNE. EDITIONS L'HARMATTAN, 2017.

« Tu as du temps. Tu aimes le Congo. Tu aimes l'enseignement. Viens à Bumba pour assurer des cours pour lesquels je manque d'enseignants. » C'est ainsi que Yannick Dupagne reprend à nouveau l'avion pour le Congo, répondant cette fois à l'appel d'un ami prêtre. Une quarantaine d'années se sont écoulées depuis sa découverte initiale du pays. Découverte fondatrice, car « tu sais, ce peuple, je l'aime ! »

Par des chapitres courts, l'auteur nous emporte dans ses valises au gré des formalités compliquées, des changements d'heures, de jours, de moyens de locomotion.

« Je baigne déjà dans le Congo profond ! » Les surprises sont quotidiennes, les rapports humains chaleureux, directs, avec

les élèves, les sentinelles, les policiers même ! La narration nous donne la mesure de l'immense soif d'apprendre de ces étudiants de 20 à 60 ans – certains ont l'âge du professeur ! À Bumba, donner un cours d'informatique à 134 étudiants autour de cinq ordinateurs n'est pas un problème, ce n'est qu'un défi ! En mathématique, les étudiants posent mille questions : curieux, ils veulent une réponse à tout. Ce blanc, ils l'accueillent comme un frère, avec chaleur et respect.

On prend aussi dans ce livre le pouls des Eglises locales. On suit les efforts très concrets d'une ONG congolaise pour nettoyer « la belle Molua verte », affluent du fleuve Congo. Soumise aux caprices de la rivière, la pirogue nous porte à la

découverte des villages enfin désenclavés, enfin accessibles. De multiples petits dialogues entre les acteurs locaux et l'auteur jouent à l'élastique entre les différences culturelles et la proximité humaine.

On est étonné, bouleversé, on rit aussi dans ce récit dont l'humour côtoie le grave et le sérieux. Les carnets du voyageur-enseignant s'émaillent de réflexions profondément humaines. « Sa passion partagée nous prend au cœur, irrésistible ».

Christiane Mullender
Bénévole



Yannick Dupagne

Deux mois à Bumba

Récit d'un enseignant bénévole
en République démocratique du Congo



Ecrire l'Afrique
Ecrire l'Afrique

L'Harmattan



Formation : le deuil et le spectre du suicide

Depuis plusieurs années déjà, une équipe de bénévoles accueille au Foyer, tous les premiers lundis du mois, des personnes confrontées à la perte d'un être cher.

Lors de ces moments d'écoute et de partage, les animateurs se voient régulièrement confrontés à la question des « idées noires » que peuvent connaître ces personnes confrontées au décès d'un proche. L'absence de l'être cher peut se révéler intolérable, insupportable et parfois, la personne en détresse ne peut s'imaginer continuer le chemin toute seule et n'a qu'une envie : « retrouver son/sa cher(-ère) disparu(e) ».

Eu égard à cette question récurrente, surtout dans les premières semaines suivant le décès, l'équipe a senti le besoin de mieux comprendre ces idées-là afin de pouvoir accompagner plus adéquatement cette réalité. Cette question interpelle d'autant plus les animateurs s'ils ont déjà été confrontés à l'accompagnement de personnes endeuillées suite à un suicide.

Afin de distinguer des pistes de compréhension mais également de soutien, nous avons fait appel à l'Asbl « Un Pass dans l'Impasse ». 14 bénévoles et soignants, un médecin et une assistante sociale ont eu l'opportunité de suivre une formation de trois heures. Les axes de réflexion proposés nous ont vraiment permis de mieux comprendre les questions et surtout d'envisager les attitudes appro-





priées à mettre en place pour entendre et accompagner cette souffrance.

Nous avons pu mieux saisir ce qui pouvait pousser une personne endeuillée à avoir, pour seule perspective face à ses difficultés, le suicide. Elle se trouve dans un processus de crise, essaie de garder l'équilibre face aux différents événements de vie et facteurs de stress, et se retrouve dès lors dans un état d'extrême vulnérabilité. En quête d'équilibre, la personne tente, sans succès, de mettre des choses en place : plus le stress augmente, plus l'idée du suicide s'installe « *ce serait mieux si j'étais mort* ». A ce stade, la personne commence à réfléchir plus précisément à la manière dont elle pense procéder, au lieu et au moment. Penser à tout cela n'induit pas que la personne va automatiquement passer à

l'acte mais prouve qu'elle fait face à une grande souffrance à laquelle ses proches se doivent d'être attentifs.

Faire le deuil d'un proche qui s'est donné la mort est très spécifique. Notamment par le choc de la disparition et la violence du geste qui y est souvent associée.

Les réactions émotionnelles sont multiples et souvent très douloureuses : la culpabilité de n'avoir pas perçu le drame, de n'avoir pu aider, la colère contre ce qui peut être vécu comme un abandon, le refus d'y croire « *non ce n'est pas possible !* » sont autant de sentiments souvent difficilement exprimables. S'ajoutent à ceux-ci, cette incompréhension fondamentale du geste et la recherche de



sens à y donner. Il est essentiel de pouvoir entendre et clarifier l'ensemble de ces questionnements avec la personne endeuillée.

La formatrice nous invite à accueillir les doutes, les angoisses, les craintes et souligne l'importance d'écouter sans chercher à donner des réponses que nous n'avons pas ! Nous pouvons « juste » accompagner et apaiser, avec le souci de normaliser toutes ces questions, les affects, les sensations, les perceptions et le vécu.

L'accompagnant doit aussi rester attentif à l'existence possible d'autres facteurs : un stress post-traumatique, un deuil compliqué, une dépression, une idéation suicidaire, la consommation d'alcool, la pratique de comportements à risques, l'isolement, la diminution de la capacité d'adaptation au quotidien, le sentiment d'inutilité. Dans ces situa-

tions, il est essentiel d'encourager la personne à consulter un professionnel.

Il est évidemment difficile de condenser en quelques lignes la densité d'une formation de trois heures. Concrètement, nous sommes repartis avec des outils bien utiles et confortés dans l'intérêt de notre travail et de l'importance que quelqu'un soit présent, à côté de la personne en souffrance, prête à l'écouter que ce soit en silence ou dans un échange.

Kathelyne Hargot
Psychologue
Responsable des bénévoles



Une épicurienne...

COUGNOU (OU COUGNOLLE)

Bien que proposé dans toutes les boulangeries durant la période des fêtes, le cougnou, dont la forme rappelle celle de l'enfant divin, demeure une recette idéale à préparer en famille.

PRÉPARATION

Dans un grand plat, tamiser la farine et y réaliser une sorte de puits.

Délayer la levure dans le lait tiède. Verser ce mélange au milieu du puits et ajouter le jaune d'œuf.

Placer le sel et le sucre sur le pourtour du puits. Mélanger petit à petit la farine à la levure en ajoutant peu à peu le beurre ramolli (et non fondu).

Travailler le mélange à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique.

Recouvrir la pâte d'une serviette et laisser reposer 1 heure à température ambiante (la pâte doit augmenter de volume).

Incorporer, si vous le souhaitez, les suppléments (raisins secs, sucre, chocolat).

Retirer deux petites boules de la pâte pour former les deux extrémités du cougnou. Avec le morceau de pâte restant, confectionner le corps de la pâtisserie. Ajouter les deux boules précédentes en pinçant légèrement leur dessus. Badigeonner le cougnou ainsi formé avec l'œuf battu.

Préchauffer le four à 210°. Faire cuire 30 minutes à four chaud, sur une plaque beurrée.

A déguster, dès qu'il est refroidi, avec du beurre et/ou du chocolat chaud.

Bon appétit !

Ingrédients

250gr de farine
15gr de levure
15cl de lait tiède
1 œuf + 1 jaune
50gr de sucre
75gr de beurre
Une pincée de sel

En option

Raisins secs
Sucre perlé
Pépites de chocolat





SOUTENEZ-NOUS

SI VOUS PARTAGEZ NOTRE PRÉOCCUPATION ET DÉSIREZ NOUS ENCOURAGER À POURSUIVRE NOTRE ACTIVITÉ, VOUS POUVEZ NOUS SOUTENIR TRÈS SIMPLEMENT !

- En participant à nos évènements (concerts, dîner, tombola, conférences, etc.).
- Par votre aide bénévole à l'organisation ou à la réalisation de nos activités.
- En faisant un don.
- En confiant un ordre permanent à votre institution bancaire.
- Par le versement d'un don à l'occasion d'un mariage, d'une naissance, d'un anniversaire de mariage, de funérailles, d'un événement particulier.
- En faisant un legs ou une donation à la mémoire d'un proche disparu (votre notaire pourra utilement vous conseiller sur la meilleure manière de procéder).

POUR QUE VOS DONS SOIENT
DÉDUCTIBLES FISCALEMENT

Le montant de vos dons, égal ou supérieur à 40€ par année civile, doit être versé sur le compte **BE47 7426 6460 0080** de « Solidarité Saint-François », rue L. Loiseau 39a à 5000 Namur.

En savoir plus sur « Solidarité Saint-François »

Par téléphone : +32 (0)81 70 87 70.

Par e-mail : direction@foyersaint-francois.be.

Par courrier : Solidarité Saint-François, rue Louis Loiseau, 39A à 5000 Namur.

Merci pour votre confiance et votre générosité.



24 décembre 2017

Messe de Noël, à 14h30 au Foyer Saint-François.

30 mai 2018

Congrès Inter-maisons « Que feraient les soignants sans les autres? Ou l'interdisciplinarité en soins palliatifs ». Maison Rive-Neuve, Suisse.

11 et 12 juin 2018

8ème Congrès Européen du Toucher-Massage intitulé « Le cœur entre les mains ». Palais des Congrès de Dijon.

centre funéraire

Laloux-Chaudoir



Nous vous soutenons pendant, avant et après

- funérailles et crémations
- rapatriements
- assurances obsèques
- assistance en formalités après funérailles
- salles de réception et salles de cérémonie
- salons mortuaires

5020 Champion | 5100 Jambes | 5000 Namur
tél 081 73 75 45 | fax 081 73 75 14
laloux-chaudoir@delab.be
www.centrefuneraire-laloux-chaudoir.be

081 73 75 45

accessible 24h/24h et 7j/7j



Placez directement vos
condolances en ligne
sur nos sites web
et commandez-y
également des fleurs.

Funérailles BODSON

Au service de
votre famille

64, rue de Sardanson
5004 Bouge

081 20 19 90

info@funerailles-bodson.be

www.funerailles-bodson.be



Funérailles Massaux

*Depuis
quatre générations*

081/733 599

464 Chée de Waterloo
5002 Namur

info@massaux.be

www.massaux.be



**UNE PRESTATION DE PROXIMITÉ
AVEC LA QUALITÉ POUR MAÎTRE MOT**

- ÉCOLES ET INSTITUTIONS MÉDICO-PÉDAGOGIQUES
- ADMINISTRATIONS PUBLIQUES
- ÉTABLISSEMENTS HOSPITALIERS
- CENTRES D'ACCUEIL DE DEMANDEURS D'ASILE
- ENTREPRISES ET INDUSTRIES
- MAISONS DE REPOS / RÉSIDENCES SERVICE



Duo Catering s.a.

Place de l'Université, 25 Bte 7 · B-1348 Louvain-la-Neuve
T. +32 (0)10 77 92 84 · F. +32 (0)10 77 92 85
info@duocatering.be · www.duocatering.be

 Duocatering2008