



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

- Notre équipe se forme -

**LE BONHEUR
AU GRÉ DE LA VIE
(EN PLEINE CONSCIENCE...)**

NOUS AVONS VÉCU AVEC VOUS

**GDPR - Règlement
Général sur la Protection
des Données**



**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 Goffe, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Karin Marbehant, Maurice Piraux, Benjamin Vallée • **Ont collaboré à ce numéro** : Michèle Bienfait, Equipe des Kinésithérapeutes, Equipes des Diététiciennes et de la cuisine, Marie De Puyt, Pierre Guerriat, Kathelyne Hargot, Danielle Hons, Sophie Leruth, Karin Marbehant, Maurice Piraux, Caroline Scoubeau, Marie-Paule Stassart, Emmanuelle Thiry • **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**

« S'IL N'Y AVAIT PAS D'HIVER, LE PRINTEMPS
NE SERAIT PAS SI AGRÉABLE : SI NOUS NE
GOÛTIONS PAS À L'ADVERSITÉ, LA RÉUSSITE
NE SERAIT PAS TANT APPRÉCIÉE »

- Anne Bradstreet -



Chers lecteurs et amis du Foyer, vous n'êtes pas sans savoir que cette année 2019 résonne en nous de manière particulière puisqu'elle annonce les 30 ans d'existence de notre maison de soins palliatifs. 30 ans d'espoir, d'évolution, de défis. 30 années guidées par la volonté d'offrir un accompagnement adapté aux patients en fin de vie et aux membres de leur famille. C'est un peu l'entrée au sein de l'âge de raison, de maturité, l'ouverture à tout un monde de possibles que nous aurons à cœur de célébrer avec vous durant ces prochains mois.

De nombreuses surprises viendront dès lors ponctuer cette année de célébration. Nous ne manquerons pas de vous les partager, en temps voulu, au sein de votre trimestriel. Ces 365 jours seront également marqués par nos traditionnelles festivités qui ne cessent de se professionnaliser à travers les élans d'énergie de tous nos volontaires et administrateurs. Festivités qui, c'est l'objectif que nous poursuivons, sont animées par une démarche d'accueil, d'ouverture à l'autre mais surtout d'ouverture à la vie.

Ainsi, le mercredi 1er mai 2019 pour la 8ème édition consécutive, c'est en baskets que nous nous retrouverons pour sillonner ensemble les différents parcours du Jogging du Foyer Saint-François. Cette année encore, c'est l'amélioration de votre confort de course qui est visé par l'investissement des organisateurs. Que les moins sportifs se rassurent, le jogging est également l'occasion de nous retrouver autour d'un verre et/ou du traditionnel pain saucisse.

Les 31 août et 1er septembre 2019, c'est la fête annuelle du Foyer qui sera à nouveau l'objet de tout le dévouement de nos bénévoles. Les diverses activités culinaires, musicales, ludiques, folkloriques... vous seront prochainement dévoilées.

Une fois n'est pas coutume, c'est en vous remerciant vous, lecteur, donateur, ami que je souhaiterais clore cet éditorial. Merci d'accompagner, par vos dons, le Foyer Saint-François dans son rôle de prise en charge des patients en fin de vie et de leurs familles. Au même titre que les médecins, soignants, bénévoles

et toutes les équipes qui œuvrent au quotidien, il est essentiel de vous rappeler que vous êtes acteur (-rice) de la vie de notre Maison.

Au nom de l'ensemble des membres du Foyer Saint-François, je vous souhaite enfin une chaleureuse fête de Pâques, entouré par votre famille et vos proches.

Bonne lecture !

Sophie Leruth

Directrice du Foyer Saint-François



Un concert mémorable

Le 1er décembre 2018, l'association caritative Equals organisait à Rhisnes un concert au profit du Foyer. Ce fut un moment d'exception. L'interprète principale n'était autre que la violoniste Marie-Annick Nicolas, à l'admirable palmarès dont le 1er prix du concours Reine Elisabeth en 1976.

Accompagnée par la pianiste de renom Anne Thomas et par deux de ses brillants élèves, natifs du coin, elle a magistralement interprété un répertoire varié. Sa virtuosité, sa fougue et sa générosité ont ébloui le public.

Mille mercis à nos mécènes!



Appel au bijoux et lots

Notre traditionnelle fête annuelle est en cours d'organisation. A l'instar des années précédentes, nous sollicitons votre générosité dans le cadre d'un appel aux bijoux et beaux lots. Vous avez trié vos trésors et souhaitez qu'ils fassent encore des heureux ? Vous avez un magnifique objet qui ne trouve pas sa place chez vous ? Confiez-le nous afin qu'il retrouve une seconde vie auprès d'un nouveau propriétaire. Vous avez envie de faire connaître votre boutique, votre gîte, votre restaurant ? N'hésitez plus et transformez votre envie en un chèque-cadeau qui réjouira les heureux gagnants de la traditionnelle tombola. C'est avec plaisir que nous vous invitons à déposer vos merveilles à l'accueil du Foyer Saint-François, de 9h à 17h. Nous vous remercions d'ores et déjà au nom des patients, de leurs familles et de toutes les personnes qui œuvrent pour le Foyer.



MISE À DISPOSITION DE LA CARTE DE SOUTIEN

Le financement octroyé pour notre fonctionnement annuel est insuffisant pour assurer à lui seul des soins et un accompagnement personnalisés et de qualité. La générosité et le soutien de nombreux bénévoles, d'organismes philanthropiques et de donateurs particuliers sont indispensables à la pérennité de notre Foyer. Nous vous informons qu'une carte de soutien est disponible au sein de l'accueil du Foyer Saint-François et/ou auprès de ses membres.

AU PRIX DE 2,50€, CE SUPPORT TRADUIT VOTRE VOLONTÉ À ENCOURAGER LES MISSIONS DU CENTRE DE SOINS PALLIATIFS.



GDPR

Règlement Général sur la Protection des Données

Qu'est-ce que ce Règlement ?

Le 25 mai 2018 entré en vigueur le Règlement Général sur la Protection des Données qui impacte toutes les entreprises qui traitent les données personnelles des résidents européens. Les principaux objectifs de ce Règlement sont les suivants :

- › uniformiser, au sein de l'Europe, la manière dont les données personnelles doivent être traitées ;
- › Responsabiliser les entreprises qui traitent vos données personnelles ;
- › sensibiliser et responsabiliser le citoyen sur ce qu'il permet de faire avec ses propres données, tout en renforçant ses droits.

Qu'entend-on par « données personnelles » ?

Il s'agit de toute information permettant d'identifier, directement ou indirectement, une personne physique. Autrement dit, ce sont les données que les entreprises détiennent sur vous.

Qu'entend-on par « traitement de données » ?

Il s'agit de toute collecte, accès, stockage, manipulation, destruction et consultation de vos données.

Quelles en sont les conséquences ?

Dorénavant, les entreprises doivent vous informer sur ce qu'elles font de vos données personnelles et doivent tout mettre en œuvre pour garantir leur sécurité. Dans certaines circonstances, votre consentement éclairé est requis pour pouvoir traiter vos données personnelles, et si votre consentement

n'est pas nécessaire, d'autres bases légales doivent justifier ce traitement.

En outre, le GDPR impose un cadre strict lorsqu'il s'agit de transférer vos données personnelles à d'autres entreprises et ce, toujours dans la transparence.


Que dois-je en retenir ?

Le Règlement cadre la manière dont les entreprises peuvent utiliser vos données personnelles. Elles doivent s'organiser et faire en sorte que vos données soient entre de bonnes mains. Notamment, elles doivent documenter les flux d'information et les mesures de sécurité, protéger vos droits dès la conception d'un produit ou d'un service, renforcer les mesures de sécurité, encadrer les sous-traitants en leur imposant également de prendre des mesures de sécurité, notifier à l'Autorité de Protection des données en cas de violation de sécurité ayant certaines conséquences et nommer un Délégué à la Protection des Données.

Qui puis-je contacter à ce sujet ?

Au CHU UCL Namur, il s'agit de Madame Caroline Scoubeau (dpo-chu@uclouvain.be). En Belgique, le contrôle du respect de ce Règlement européen se fait par l'Autorité de Protection des Données (www.autoriteprotectiondonnees.be).

Caroline Scoubeau
Déléguée à la Protection des données



SOIRÉE EN L'HONNEUR DU DOCTEUR DANIELLE HONS

« Quand le phare projette sa lumière, il ne mesure pas l'intensité de l'orage, ni ne le juge. [...] Tout ce qu'il sait, c'est qu'il a été construit pour supporter l'obscurité, le vent puissant et les vagues qui se briseront sans fin sur sa structure. De plus, il n'a pas peur. Il ne sait pas quand l'orage finira, et quel sera son degré d'intensité. [...] Tout ce que le phare sait ou connaît, c'est qu'il est en sécurité et qu'il doit faire briller sa lumière dans l'obscurité, afin d'aider les autres à trouver la sécurité du port. [...] L'être humain est pareil à ce phare : il lui suffit d'ouvrir pleinement son cœur pour que rayonne sa lumière intérieure, transformant instantanément l'obscurité alentour en une douce et intense lumière d'Amour... ».

Ce 10 décembre, tels sont les quelques lignes d'un auteur inconnu qui ont été prononcées par Sophie Leruth, Directrice du Foyer, à l'égard des 30 années d'investissement du Docteur Danielle Hons. Au cours d'une cérémonie où se sont mêlés discours, anecdotes et animations musicales, l'émotion était au rendez-vous. Après 30 ans d'engagement, on ne quitte pas son métier, ses patients, ses collègues, sans bagages lourds de souvenirs et chargés d'interrogation pour le futur : ensemble, nous étions réunis pour partager ces souvenirs et assurer que demain, ces valeurs, si chères à celle qui fut pionnière du projet, continueront de vivre à travers l'équipe, animée par ce même respect.


Marie De Puyt
Chargée de communication



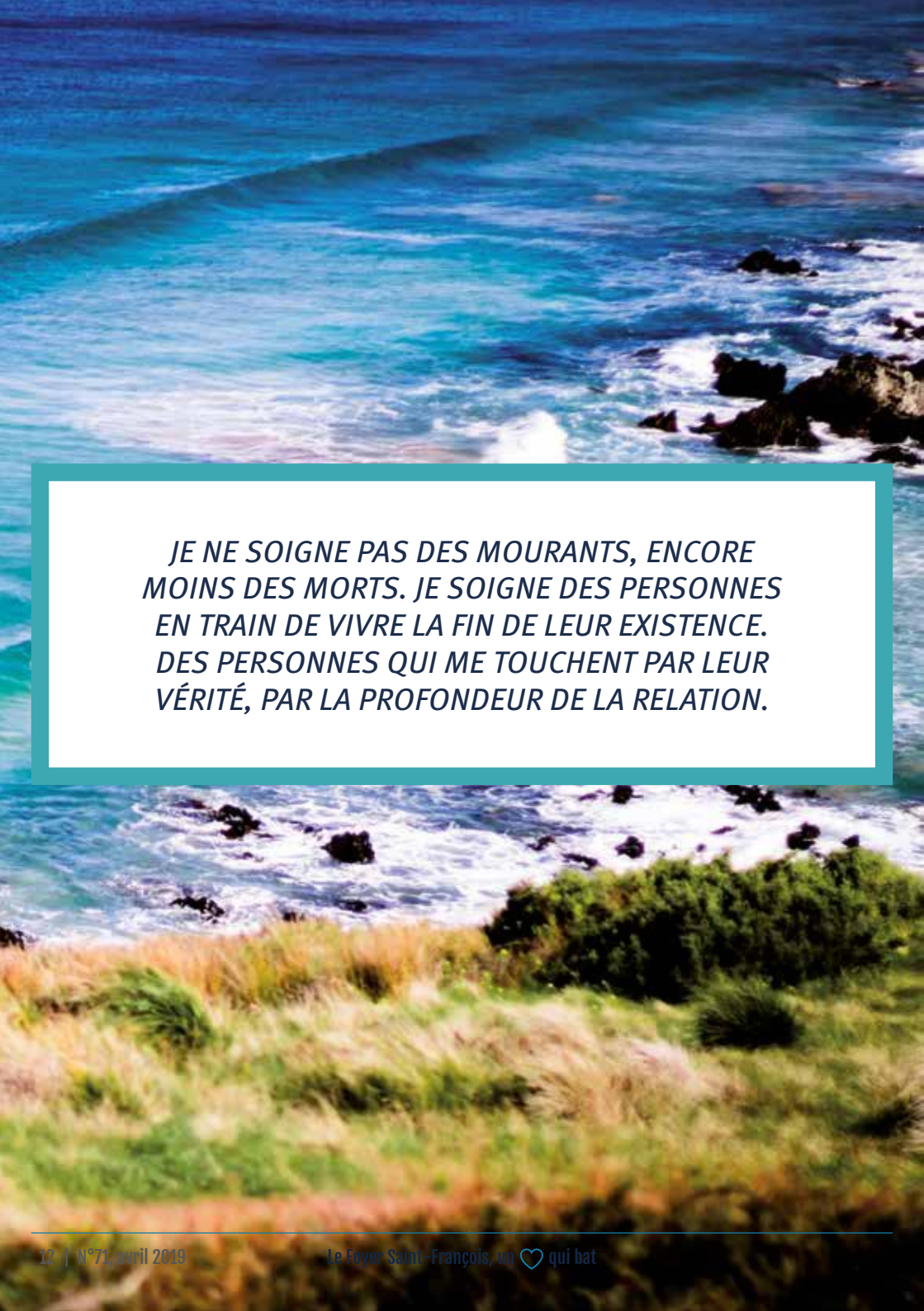
DANIELLE HONS

30 ans à « inventer de la vie » au Foyer Saint-François

Elle était le médecin de garde la nuit passée : l'infirmière l'a appelée une fois pour ajuster un traitement. Elle s'est rendormie poursuivie par la situation et l'incertitude du résultat. Il est 8 heures 15, le jour se lève dans la grisaille, Danielle arrive dans le service pour le rapport infirmier avant un premier passage chez les patients les plus fragiles. Sa démarche inspire la sérénité, avec laquelle elle cache son empressement à voir au plus vite ses patients. On ne l'entend pas entrer furtivement dans chacune des chambres. Sa main posée sur une main qui émerge de la nuit, son *comment s'est passée la nuit ?*, son *à tout à l'heure* constituent autant de perceptions de l'état du patient que d'incitants à inventer une nouvelle journée de vie. Sa douceur a été perçue comme un baume d'apaisement.



TOUT EST
ÉPISODE UNIQUE
DE VIE ; TOUT
S'INSCRIT COMME
EXPÉRIENCE
PARTICULIÈRE ;
TOUT DEMANDE
LA MÊME
COMPASSION,
LE MÊME TEMPS
ACCORDÉ...
TOUT SEMBLE À
RECOMMENCER
DEMAIN.



*JE NE SOIGNE PAS DES MOURANTS, ENCORE
MOINS DES MORTS. JE SOIGNE DES PERSONNES
EN TRAIN DE VIVRE LA FIN DE LEUR EXISTENCE.
DES PERSONNES QUI ME TOUCHENT PAR LEUR
VÉRITÉ, PAR LA PROFONDEUR DE LA RELATION.*

INVENTER LA VIE... AVEC L'ÉQUIPE

Ce matin, elle va décliner le terme « vivre » sous toutes les formes que les moments d'une fin de vie peuvent emprunter. La porte ouverte de son bureau va lui permettre d'interagir durant toute la journée avec l'équipe interdisciplinaire pour ici, trouver le pansement le plus adapté, là, la réponse la plus adéquate à la révolte d'une famille, ici, le traitement évolutif d'une douleur rebelle, là, les arguments pour passer au-dessus de querelles familiales... Il n'y a pas de soins palliatifs sans une équipe ouverte et disponible.

IL FAUT UNE GRANDE DISPONIBILITÉ

La prise en charge globale d'un nouveau patient et de sa famille a débordé sur le temps de midi et il lui faut courir pour partager un moment de convivialité à la salle à manger. Dieu sait ce que lui réservent durant cet après-midi la dyspnée sévère d'une patiente, l'extrême précarité d'un monsieur très âgé, les visites des proches d'une jeune dame. Et les appels téléphoniques! Danielle va tirer sa recharge d'énergie auprès d'un patient qui, quoi qu'il en soit, garde le sourire, continue à se préoccuper de sa famille, relativise ses souffrances et, avec son épouse et leurs 67 ans de mariage, dispense gratuitement les recettes d'amour comme dernier opus d'une vie

accomplie... prélude certain d'une vie autre qui, pour lui, ne fait aucun doute. Danielle ne le sait pas plus que son patient, mais, à le voir, elle en est sûre aussi. C'est ça la foi !

ON NE S'Y HABITUE JAMAIS

Il est bientôt 20 heures. Les soignants effectuent la toilette mortuaire du « vieux monsieur ». Danielle soutient la famille réunie silencieusement dans le salon. La jeune dame gémit et Danielle retourne écouter les nuances des bruits émis. Même après 30 ans de métier, rien de tout cela n'est de la routine : tout est épisode unique de vie ; tout s'inscrit comme expérience particulière; tout demande la même compassion, le même temps accordé... Tout semble à recommencer demain. La nuit suffira-t-elle pour recharger les batteries, car *on ne se blinde jamais* ? Demain Danielle devra de nouveau montrer sa détermination, sa présence apaisante, son humble persévérance, son discret déploiement de compétences techniques et humaines. Son carburant sera d'un autre registre, celui de son acte de foi.

UNE SPIRITUALITÉ À PART ENTIÈRE

Je ne soigne pas des mourants, encore moins des morts. Je soigne des personnes en train de vivre la fin de leur existence. Des personnes qui me touchent par leur vérité, par la profondeur de la rela-

tion.

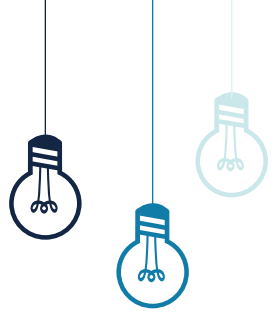
Si je peux durer, c'est que je fais le pari qu'à travers toute cette souffrance, quelque chose est en train de s'accomplir, quelque chose de l'ordre du mystère.

Je suis interpellée, blessée parfois, mais je pense que ce corps souvent décharné, parfois abîmé de la personne en fin de vie n'est pas une enveloppe vide. Il est plus que ce qu'on voit, il est porteur d'une histoire, d'une mémoire. Il est carrefour de relations multiples, il est porteur d'un sens. Même si ce sens, on ne le voit pas, même si on ne le perçoit parfois que beaucoup plus tard. Même si le malade ne s'exprime plus du tout, même s'il est en coma, même si, parfois, la vie n'en finit plus de finir.

ELLE GARDERA SES SECRETS

La place manque pour transcrire les remerciements à adresser à Danielle. Nous souhaitons une longue et heureuse retraite à celle qui se définit *de la race des feuilles qui restent accrochées à l'arbre même en pleine tempête*. Elle doit connaître des secrets qui n'appartiennent qu'aux personnes qui ont accompli le même chemin d'excellence qu'elle.

Témoignage recueilli par Pierre Guerriat
Bénévole



HOMÉLIE DE LA MESSE DE COMMÉMORATION DES DÉFUNTS - ÉPIPHANIE 2019

Entre la Nativité et l'Épiphanie, le monde se décloit. La Nativité est la réalisation d'une promesse. Mais, la nouvelle reste encore confidentielle. À l'Épiphanie, des inconnus viennent annoncer l'événement au Tout-Jérusalem et au premier de ses magistrats. Jérusalem connaissait la prophétie, mais pas son actualité. En somme, les gens de l'Épiphanie invitent celles et ceux de la Nativité à se réjouir ensemble de l'événement, Jérusalem restant la puissance. La droite de Yahvé n'a pas changé, mais, maintenant, la fête a lieu avec ces invités venus d'Orient.

Ce détail adressé aux gens de l'époque leur montre que Dieu est à l'œuvre là où il veut. Il œuvre ailleurs que dans le peuple de prédilection, celui au sein duquel il voulait prendre corps, celui qu'il a longuement préparé à sa venue et sa manifestation au monde.

Dieu se fait connaître à qui il veut, à des personnes particulières au sein du peuple, tels Anne et Siméon, et ailleurs, tels ces inconnus d'Orient. Dieu a pris la chair du monde. Désormais, il peut faire signe en tout lieu particulier, et faire de tout sujet ouvert à sa présence son messenger. Cette ouverture du monde doit attirer notre attention sur ce qui advient, à la parole qui se fait entendre par la bouche des gens n'appartenant pas à notre Église ou notre lieu d'inscription. L'important est

de rester vivant en étant attentif à la parole qui nous est adressée, d'où qu'elle surgisse.

Ces inconnus d'Orient viennent dire aux lettrés du peuple que la parole de Dieu, annoncée depuis si longtemps, s'est accomplie, en son temps. En effet, l'annonce de la parole de Dieu crée une sorte d'impatience. Les auditeurs aimeraient qu'elle s'accomplisse sans trop de délais, même s'ils ne sont pas prêts.

Voyez la littérature sur l'imminence de la parousie aux premiers siècles de l'Église. Pourquoi Dieu se manifesterait-il à nous, si nous ne sommes pas prêts ? Nous n'y verrions que des ombres.

**POURQUOI DIEU SE
MANIFESTERAIT-IL
À NOUS, SI NOUS NE
SOMMES PAS PRÊTS ?
NOUS N'Y VERRIONS
QUE DES OMBRES.**

Être prêt, se disposer, voilà l'expérience qu'ont faite ou pas les défunts que nous commémorons aujourd'hui. Et c'est bien là, l'un des aspects de la mission du Foyer Saint-François. Il s'agit de mettre le patient dans les meilleures conditions de confort, afin qu'il se dispose, afin qu'il décide de son heure. Qu'il se décide à prendre son envol, dans la sérénité intérieure, si c'est l'échéance qui se présente à lui.

Il ne faut pas se fier aux apparences du patient en ces moments-là, car se disposer est parfois un parcours du combattant, un exercice qui demande d'aller au fond de soi-même. Il ne faut pas non plus vouloir se mettre dans la peau du patient, et

encore moins à sa place. À l'instar d'une parturition, le patient est le maître du jeu, et ce qu'il entreprend est bien une mise au monde.

Avoir le temps de se disposer de la sorte peut paraître un luxe. C'est le cas. Ce luxe, c'est la dignité humaine qui l'exige. La dignité n'est pas là où veut la situer un opportunisme bien connu.

Une fois parvenu au bout de ce parcours, quand il est prêt, alors il entre dans la vie libre. L'idéal serait d'être prêt déjà très jeune, car alors, commence très tôt la vie libre. Néanmoins, tout le monde ne peut pas comprendre ce langage et encore moins cette réalité humaine. Pourtant, nous avons tous ce potentiel en nous. Nous sommes tous des combattants en puissance.

La Parole de Dieu est annoncée depuis très longtemps, mais elle s'accomplit en son temps. Or, quand s'étale le temps entre le moment de l'annonce et l'accomplissement, l'annonce risque de tomber en désuétude chez certains. Qu'est-ce que tomber en désuétude ? C'est quand la parole de Dieu finit par être assimilée à un récit, à de la littérature, à de la poésie comme celle d'Homère ou d'Eschyle. Alors, la végétation de la vie quotidienne reprend très vite le pas sur cette littérature ancienne en lançant ses racines et branches dans toutes les directions et recouvre tout. La vie tourne ! Tomber en désuétude, c'est comme le travail de la rationalité, qui tel un acide, dissout tout ce qui lui semble contre-intuitif, inactuel ou extra-mondain.

Sauf que la Parole de Dieu est une semence tenace. Rien ne peut étouffer sa germination. Ceux qui le savent ou qui prennent la Parole au sérieux en veillant, ne sont pas pris de court comme les lettrés de Jérusa-

lem ni bouleversés à la manière d'Hérode quand elle s'accomplit.

L'espérance qui nous vient du Christ est comme cette semence tenace. C'est au nom de cette ténacité de la promesse que nous commémorons les défunts, que nous prions pour eux, pour que la végétation de l'oubli ne recouvre pas leur espérance ni l'espérance de ceux et celles qui les pleurent encore.

Le peuple qui porte la Parole est le terreau dans lequel et la protection autour de laquelle est déposée la semence afin que la jeune pousse prenne son envol et devienne un plant robuste. Cette jeune pousse enracinée dans la terre du levant est destinée à la terre entière. Voilà ce que nous dit l'apôtre Paul dans la deuxième lecture (Ep 3, 2-3a. 5-6): « Ce mystère, c'est que toutes les nations sont associées au même héritage, au même corps, au partage de la même promesse, dans le Christ Jésus, par l'annonce de l'Évangile ». Le Christ est donc l'espérance des nations, le signe des nations, ou le sacrement des nations. Voici la nouvelle semence. Elle est aussi tenace que la première.

Puis, le temps reprend son cycle. Réapparaît la même menace de désuétude. Rôde la même tentation de qualifier la promesse de Dieu de récit, de littérature ancienne. Se répand le même acide de la rationalité capable de dissoudre toute espérance en la transcendance. Mais ceux qui croient à la ténacité de la parole de Dieu sont appelés à être le terreau qui porte la semence en ce monde devenu si parcellisé, pour que Dieu se manifeste au monde, pour que Dieu se rende présent en ces lieux particuliers et en leur temps.

Le temps de Dieu est en réalité le temps de l'Homme.

**ÊTRE PRÊT, SE
DISPOSER, VOILÀ
L'EXPÉRIENCE
QU'ONT FAITE OU
PAS LES DÉFUNTS
QUE NOUS
COMMÉMORONS
AUJOURD'HUI. ET
C'EST BIEN LÀ, L'UN
DES ASPECTS DE LA
MISSION DU FOYER
SAINT-FRANÇOIS.**



En France, ce coin de terre censé être le plus tolérant et le plus libre, où il règne néanmoins comme une « terreur » intellectuelle, visualisée par le ricanement voltairien. Elle [cette terreur] tente d'oblitérer... toute idée de l'âme.

« De l'âme »

FRANÇOIS CHENG. ED. ALBIN MICHEL, 2016.

SUR LE TARD, JE ME DÉCOUVRE UNE ÂME...

Dans un numéro précédent de votre revue, j'ai eu la joie de vous présenter le dernier livre de François Cheng, « Enfin le Royaume ». Je ne résiste pas à l'envie de vous faire part de mon enthousiasme pour un autre livre du même auteur écrit il y a à peine deux ans et intitulé « De l'Âme ».

RÉINTÉGRER L'ÂME DANS L'ÊTRE

Dans notre société matérialiste, il y a une certaine gêne à évoquer l'âme. L'auteur écrit : *En France, ce coin de terre censé être le plus tolérant et le plus libre, où il règne néanmoins comme une « terreur » intellectuelle, visualisée par le ricanement voltairien. Elle [cette terreur] tente d'oblitérer... toute idée de l'âme.* Quand on fait référence à l'être, on parle volontiers du corps (comme matière)

et de l'esprit (comme pensée, raison, intellect). L'association du corps et de l'esprit est naturelle, mais beaucoup de nos contemporains ne voient aucune âme dans l'être, niant son existence.

François Cheng, 89 ans, de cultures orientale et occidentale, invite à travers ce beau livre à réintégrer l'Âme dans l'être.

Il le fait dans une correspondance de sept lettres adressées à une amie artiste, rencontrée fortuitement dans une rame de métro parisien, qui lui avait écrit ces mots : *Sur le tard, je me découvre une âme....*

UN SOUFFLE INTÉRIEUR

Si on découvre l'âme c'est qu'elle est là. Les pensées indienne, chinoise, hébraïque, arabe ou grecque font toutes état de ce souffle antérieur à notre existence terrestre. Se

référant aux différentes spiritualités (Hindouiste, Taoïste, Bouddhiste, Chrétienne, Musulmane...) et à son expérience personnelle - il échappa notamment de nombreuses fois à la mort lors de la guerre civile en Chine -, l'auteur nous fait entrer en quelque sorte dans la conviction de l'impossibilité de la non-existence de l'âme. En outre cette âme nous relie à un Être supérieur (Dieu, le Tout, etc.) : nul n'est une île... Nous participons d'une immense aventure.

SIMONE WEILL

J'ai été particulièrement bouleversé par la sixième lettre dans laquelle il évoque Simone Weill, cette juive laïque, philosophe, qui s'est non pas convertie au christianisme mais a embrassé la voie christique, elle mourut à l'âge de 34 ans. Elle livre cette réflexion : *Je me suis toujours*



François Cheng
de l'Académie française

DE
L'ÂME

interdit de penser à une vie future, mais j'ai toujours cru que l'instant de la mort est la norme et le but de la vie, c'est l'instant où, par une fraction infinitésimale du temps, la vérité pure, nue, certaine, éternelle entre dans l'âme.

Et en pure mystique ayant touché la vérité de l'âme, elle écrit : *Mon seul désir au moment de la mort est de devenir rien et d'être prise par Dieu.*

À méditer...

Maurice Piraux
Bénévole


Albin Michel



Le bonheur au gré de la vie (en pleine conscience...)

Retour sur la conférence d' Ilios Kotsou, du 10 octobre 2018 à Namur, organisée par l'Association des soins palliatifs en Province de Namur.

Le trésor est la grande métaphore de l'aventure humaine. Notre trésor à tous c'est notre légende personnelle. Il est au fond de nous-mêmes. Il nous appartient de le faire remonter du plus profond de notre être.

Le bonheur ? « Une joie simple que nous procurent les petites choses de la vie ». Voilà comment le définissent la plupart des gens. C'est aussi un sentiment de plénitude qui se construit en tissant des liens solides avec soi-même, les autres et la nature.

Par opposition au malheur qui est ressenti comme un manque, matériel ou psychique.

Le bonheur est parsemé d'orages, de burn-outs, de conflits, de stress, de harcèlements, bref de tout ce qui peut constituer les péripéties de l'existence !

Dans le beau livre de Paolo Coelho, L'alchimiste, Santiago, le berger-héro, est parti à la recherche





d'un trésor au pied des pyramides... À travers les différents pays qu'il traverse, les rencontres qu'il fait et les sensations qu'il éprouve, Santiago découvre l'homme qu'il est et ce qu'il ignorait de lui lorsqu'il était seul avec ses brebis, enfermé dans ses livres.

Ce qu'il découvre finalement c'est que le trésor recherché ce n'est pas un objet mais sa quête... qui ne doit jamais cesser tout au long de la vie. Le trésor est la grande métaphore de l'aventure humaine. Notre trésor à tous c'est notre légende personnelle. Il est au fond de nous-mêmes. Il nous appartient de le faire remonter du plus profond de notre être.

Voilà ce que nous dit aussi en substance Ilios Kotsou, docteur en psychologie et fondateur de l'orga-

nisation « Émergence » qui propose des formations de « pleine conscience » et dont les parrains célèbres sont Mathieu Ricard et Christophe André.

Que faire pour se sentir « en plénitude »? Comment voir le monde tel qu'il est alors qu'à la moindre difficulté, on pense tout de suite que c'est injuste !

« Le petit Prince » de Saint-Exupéry nous confie : « Nous n'avons pas le choix de l'instant présent, pas le choix de ce qui nous arrive, pas le choix de là où l'on est ».

La seule « révolution » possible, selon Ilios Kotsou, est donc la révolution intérieure : méditer pour développer sa capacité d'observation. Se débattre dans des sables mouvants ne sert à rien, sinon à s'enfoncer plus profondément !



Comment faire dans le tourbillon des tracasseries, sollicitations et douleurs quotidiennes de la vie ?

Comment ne pas transformer sa douleur en souffrance ? Simplement (si l'on peut dire...) en identifiant ce que l'on vit (ses émotions, ses sensations...) et en apprenant à vivre avec elles. En y étant attentif on évite à en faire le centre de sa vie.

Mais comment faire une place pour ces choses finalement anodines au milieu de la grande souffrance du monde ? Simplement en sachant que la générosité commence là où on est. On sait bien qu'en aidant une seule vie en danger on ne sauve pas toute l'humanité !

C'est aussi, à l'exemple des Gandhi ou Mandela, d'être capables de s'opposer à des forces plus grandes que la nôtre.

C'est donc en développant notre capacité d'amour, notre attention aux gens qu'on aime, en cultivant notre regard sur les autres, en observant la nature, en écoutant le chant des oiseaux...

Mais il s'agit avant tout d'apprentissage, de passer par l'expérience de l'attention à soi et aux autres et de nous exercer à vivre en « pleine conscience » dans toutes nos actions quotidiennes, grandes ou banales.

La respiration, cette action quasi-inconsciente, peut être aussi un moyen de se recentrer sur son corps - ses sensations, ses émotions, son confort et son inconfort... -.

Ilios Kotsou est un excellent conférencier, auteur de nombreux essais. Son travail et ses écrits sont reconnus et appréciés en Belgique comme en France d'ailleurs. Il capte avec aisance un auditoire de plus de six-cents personnes, à grande majorité féminin. On s'attendait à ce qu'il parle davantage de la fin de vie mais ce ne fut pas le cas, à regret ! Celles et

ceux qui travaillent en soins palliatifs auraient aimé entendre quelques paroles de bienveillance autour de ce thème...

Cependant, au-delà des conférences et de la lecture des livres et essais qui sont régulièrement publiés, il est conseillé de s'exercer (de préférence en groupe) à la méditation, soit sans objet, comme la pleine conscience soit avec objet, dans un cadre spirituel, qu'il soit bouddhiste, chrétien, soufi ou autre.

Les formations sur la pleine conscience en huit semaines de rencontres et d'exercices quotidiens proposés par Émergence ouvrent indéniablement

la voie vers une prise de conscience des bienfaits de la méditation quotidienne - sorte de thérapie, reconnue d'ailleurs dans la sphère médicale - parce que ce travail sur soi-même tel que brièvement exposé par Ilios

Kotsou lors de sa conférence soutient et nourrit ce que les philosophes appellent une « vie bonne ».

Tout en sachant que le but ultime ne doit pas être uniquement l'équilibre et le développement personnel, mais surtout la capacité à générer des îlots de paix intérieurs et extérieurs grâce à tous les petits groupes de méditants qui sillonnent notre planète, elle aussi... en souffrance.

Maurice Piraux
Bénévole



Marie-Paule Stassart, Bénévole

QUICHE AUX DÉS DE LARDONS FUMÉS, COURGETTES ET MOZZARELLA

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 210° (th.7).

Lavez et coupez les courgettes en dés. Faites cuire environ 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante non salée.

Coupez la mozzarella en dés. Déroulez la pâte dans un moule à tarte, en conservant la feuille de cuisson.

Disposez les dés de courgettes, les dés de lardons fumés et les dés de mozzarella.

Dans un plat, mélangez la crème liquide, les œufs, la farine, le sel et le poivre. Versez ce mélange sur la tarte.

Faites cuire environs 25 minutes.

Servez chaud, tiède ou froid, accompagné d'une salade.

Bon appétit !

Ingrédients

100 gr de dés de lardons fumés

3 courgettes

1 pâte à tarte feuilletée

150 gr de mozzarella

20 cl de crème fraîche allégée

2 œufs

1 c. à s. de farine

Sel et poivre





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.

Veuillez noter notre changement d'adresse mail : foyersaintfrancois@uclouvain.be.

En savoir plus sur « Solidarité Saint-François »

Par téléphone : +32 (0)81 70 87 70.

Par e-mail : foyersaintfrancois@uclouvain.be.

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

Merci pour votre confiance et votre générosité.



AGENDA

LE FOYER ORGANISE...

1er mai 2019

8ème édition du Jogging du Foyer Saint-François. 9h30, parking Saint-Jean de Dieu (rue L. Loiseau 39a à Namur).

31 août 2019

Souper spaghetti & spectacle. Foyer Saint-François.

1er septembre 2019

Fête annuelle du Foyer Saint-François. A partir de 8h, parking Saint-Jean de Dieu (Foyer Saint-François).

ILS ORGANISENT AU PROFIT DU FOYER...

4 et 5 mai 2019

Brocante solidaire Les greniers de Bacata, au profit de 3 asbl dont le Foyer Saint-François. De 9 à 17h, Abbaye de Marche-les-Dames.



JOGGING
DU FOYER
SAINT-FRANÇOIS



1^{er} MAI

2019 · 9h30

JOGGINGDUFOYER.BE

ÉVÈNEMENT CARITATIF





Robaux

BOULANGER - PATISSIER

*Maison fondée
en 1833*

FLOREFFE

*Place Roi Baudouin, 14
+32 (0)81 44 40 16
Ouverture de 6h30 à 19h*

NAMUR

*Place Louise Godin, 14
+32 (0)81 73 46 92
Ouverture de 7h à 18h30*